

LIST DO RODZICÓW

Mamusiu, Tatusiu wstajemy!

Założcie mi proszę wygodne spodenki i kapcie, których nie będę musiał wciskać siłą. Zostawcie w szatni coś na przebranie – wiecie czasem łyżka tańczy w zupie, czasem żal mi zostawić w sali zabawki i... toaleta tak daleko wydaje się wtedy. Mamusiu, Tatusiu wiem, że moje pójście do żłobka przeżywacie bardziej niż ja. Jestem Waszym skarbem, kruszynką, maluszkiem, żabką, misiaczkim... wiem :-) I muszę Wam powiedzieć, że razem będzie trudno się rozstać. Ale tylko na początku, kilka dni. No może kilka, kilka. I wiecie co? Może przyjąć mi do głowy (najczęściej w żłobkowej szatni) kurczowe trzymanie się Taty nogi, trzymanie Mamy rąk, błaganie, żebyście mnie nie zostawiali, nie porzucali, nie odchodzili beze mnie! Mamo bądź silną kobietą – twoja siła ducha pomoże mi oswoić się z nową sytuacją. Tato dokonałeś dobrego wyboru! Nie ma nic piękniejszego niż szansa mojego rozwoju wśród rówieśników. Zobaczysz, jeszcze zaskoczę Cię wierszykiem wypowiedzianym z pamięci...piosenką zaśpiewaną dla ciebie...rysunkiem o naszej miłości... samodzielnie ubranymi spodenkami....A może nawet uświadomię sobie, że sprzątanie po zabawie, to nie taki diabeł jak go malują :-) Dzięki Wam, mogę nauczyć się tego wszystkiego w żłobku. Tylko musicie uwierzyć we mnie – będzie dobrze! Tylko bądźcie dzielni Mamo nie płacz za mną w pracy i po drodze do niej – nie robisz mi krzywdy. Tato nie żegnaj się ze mną zbyt długo, przed wejściem do sali ukochaj mnie najmocniej, najmocniej, najmocniej, na ucho szepnij, że kochasz, że wrócisz i...idź odważnie. Mamo nie zastanawiaj się czy dobrze zrobiłaś oddając mnie do żłobka – Ty mnie nie oddajesz, Ty mnie rozwijasz. Nie przerażaj się moim płaczem podczas pierwszych dni – w ten sposób chcę Ci powiedzieć, że będę tęsknił, że Cię Kocham... a Ty mamciu, swoją mądrością, rozsądkiem i konsekwencją naucz mnie proszę czekać na Ciebie ze spokojem w moim małym serduszku, a obiecuję, że za jakiś czas sam będę ciągnął Cię za rękę do moich żłobkowych przyjaciół... wszyscy potrzebujemy czasu na odwagę :-)

Twój dzielny Maluch.

Adaptacja jest ciężkim okresem dla dziecka, ze względu na to, że trafia ono z bezpiecznego domku do miejsca pełnego obcych ludzi, jest zdezorientowane i zagubione. Należy jednak pamiętać, że maluchy w odróżnieniu od dorosłych są w stanie zdecydowanie szybciej zaakceptować nową rzeczywistość, zaufać, przyzwyczać się i poczuć dobrze w nowym miejscu. Adaptacja niewątpliwie jest bardzo często ciężiej przeżywana przez Rodziców, bo choć wiedzą, dlaczego posyłają dziecko do żłobka to sami nie do końca są gotowi na pierwszą rozłąkę. Dodatkowo trzeba zaufać obcym osobom. Cóż... po prostu trzeba się przełamać, później będzie już tylko lepiej, a wspomnienie adaptacji prędko się rozmyje gdy zobaczymy pierwszy uśmiech dziecka, którym nas powita po wyjściu z sali.

Każda opiekunka ma na sercu przede wszystkim dobro dziecka i komfort psychiczny. Dlatego podczas procesu adaptacji obowiązują (a przynajmniej powinny) pewne sztywne zasady. Jest wielu rodziców, którzy naginają te zasady, na różne sposoby. Niestety zwykle, ze szkodą dla malca...

Zasady te mogą różnić się w zależności od żłobka.

Poniżej przedstawiamy listę zasad, które warto sobie przyswoić przed rozpoczęciem ADAPTACJI:

1. Pierwszy „dzień” rodzic spędza wraz z dzieckiem w sali.

Są oczywiście różne wersje podejścia do tematu, niektóre żłobki proponują adaptację bez udziału rodzica, inne zaś zapraszają opiekunów prawnych do udziału w zabawach tak długo jak będą uznawać za stosowne. My zdecydowanie jesteśmy po środku. Rodzic obecny jest z nami w pierwszym dniu przez ok. 1,5-2 godziny. W tym czasie zarówno dziecko jak i mama lub tata zapoznają się z przestrzenią, opiekunkami, rytmem dnia itd. Dzieci nie są wrzucane „na głęboką wodę”, ale jednocześnie nie są przyzwyczajane do obecności rodzica, ponieważ cały proces adaptacji ma celu tak naprawdę oswojenie malucha z tematem przebywania w żłobku samemu. Kolejne dni to krótka rozłąka, w zależności od tego jak dziecko ją znosi jest przedłużana przy codziennych konsultacjach z rodzicami.

2. Podczas adaptacji to RODZIC zajmuje się swoim dzieckiem.

Dziecko, które nie zna jeszcze otoczenia ani opiekunek będzie pilnować się rodzica i nie jest to dla nikogo niespodzianką, musi poczuć się bezpiecznie więc nie ma sensu na siłę próbować go „odpychać”. Oczywiście jeśli dziecko jest bardzo otwarte i na wstępie biegnie do zabawek, innych dzieci czy opiekunek, należy to wykorzystać i spróbować usunąć się w cień, nie nadskakiwać, dać mu swobodę. Trzeba jednak pamiętać, że to rodzic jako obecny autorytet powinien zainterweniować w przypadku nieodpowiedniego zachowania własnego dziecka, czy też podczas płaczu.

3. Po dniu rodzica z dzieckiem, maluch przyprowadzany jest na KRÓTKO do żłobka . Cały czas jest stały kontakt z rodzicem (telefoniczny lub sms-owy).

Adaptacja ma na celu wytworzenie w dziecku poczucia, że mimo iż zostało pozostawione samo, rodzic ZAWSZE po niego przyjdzie. I najlepsze w tym przypadku by było, żeby przychodził w miarę możliwości SZYBKO. Dziecko stopniowo jest spokojniejsze, bo zaczyna wdrażać się w ramowy plan dnia i wie, co wydarzy się później. Zaczyna pomału rozumieć, kiedy wróci po niego mama czy tata. Podczas adaptacji zdarzają się chwile gorsze i lepsze, stąd prośba by rodzice byli w stałym kontakcie ze żłobkiem. Chodzi o to, że w razie, gdyby dziecko nie mogło się uspokoić, rodzic mógł w każdej chwili je ze żłobka odebrać. Pamiętajmy też aby nie przesadzić w drugą stronę i nie zasypywać opiekunek co 5 minut smsami czy telefonami z pytaniami: „i jak tam?”, z pewnością mają one pełen ręce roboty, dajmy im pracować ;)

4. Rodzic żegna się z dzieckiem KRÓTKO (nie przeciąga pożegnania).

Jako opiekunki wiemy jakie trudne dla dzieci jest rozstanie, chcemy je pocieszyć, utulić. Ogólnie – uspokoić. Może nawet czymś zainteresować (czytaj: odwrócić uwagę). Pokazać im, że żłobek to wcale nie takie straszne miejsce, i że bez mamy jest ciężko, ale przecież jest jeszcze Ciocia. I chcemy to zrobić JAK NAJSZYBCIEJ się da, by nie doprowadzić do eskalacji emocji, itp. Im szybciej będziemy mogły zająć się

dzieckiem, na obcym dla niego terenie, tym będzie mu łatwiej przez to wszystko przejść. Przeciąganie pożegnania w szatni choć na logikę rodzica wydaje się najbardziej odpowiednie przynosi niestety odwrotny skutek, sprawia więcej bólu, dziecko płacze i nie daje się uspokoić, w związku z tym wpada w jeszcze większy płacz, próbuje wymusić swoje, a rodzic ze łzami w oczach jest bezsilny. Jedyną metodą na ukrócenie tego bólu jest jak najszybsze pożegnanie, krótka informacja np. ”przyjdę po obiadku” i przekazanie dziecka opiekunce, która wtedy łatwiej uspokoi malucha.

5. Rodzic NIE WCHODZI do sali.

Mamy tu kilka istotnych kwestii: higieniczno-sanitarna (czyste sale), bezpieczeństwo (zagrożenie niekontrolowanego wyjścia innych dzieci z sali) i komfort psychiczny (dzieci mogą reagować negatywnie na obecność obcych osób). Nie trafionym a wręcz koszmarnym pomysłem jest też zaglądnienie np. przez okna - można sobie wyobrazić jak zareaguje dziecko adaptacyjne, które zauważy swojego rodzica przez szybę nie rozumiejąc, dlaczego nie może do niego pójść.

6. Rodzic SZYBKO przekazuje najważniejsze informacje.

Jak wspominaliśmy wcześniej – szybkie pożegnania są bardzo istotne. Nie zapominajmy jednak, że istotne również jest przekazanie opiekunkom ważnych informacji, które mogą być kluczowe danego dnia dla zachowań dziecka jak np.: „Jaś wstał dziś bardzo wcześnie, może być szybko zmęczony”, „Wczoraj Kasia miała szczepionkę” itp. Chodzi tutaj o pewną współpracę, dla dobra dziecka. Opiekunki mają intuicję i umiejętności, ale na nic im ta wiedza, jeśli nie mają podstawowych informacji o dziecku. Jeśli przekazywanie takich kwestii w szatni jest niemożliwe ze względu na zachowanie dziecka, śmiało można napisać np. SMS informacyjny lub umówić się na inną formę kontaktu z opiekunkami.

7. Rodzic DOSTOSOWUJE się do próśb Opiekunek.

Jak by nie było – żłobek to instytucja i podobnie jak w urzędach, sądach obowiązują pewne zasady, do których należy się dostosować, by nie narazić placówki jej pracowników oraz podopiecznych na komplikacje w pracy. Jeśli opiekunka przedstawia pewien plan działania nie próbujmy w niego przesadnie ingerować i próbować go diametralnie zmieniać, starajmy się dostosować do wyznaczonych godzin i instrukcji, ponieważ mają one swoje nieocenione znaczenie w procesie adaptacji.

8. Rodzic przynosi „niezbędniki” (smoczek, zabawka, picie, ew. jedzenie).

Dobrze by było, gdyby rodzice wysłuchali opiekunek również w kwestii rzeczy, które mogą być dziecku potrzebne podczas adaptacji, ponieważ mogą ją ułatwiać. Do takich rzeczy należą:

- Smoczek (jeśli dane dziecko używa)
- Pluszak lub inna ulubiona rzecz np. poduszka, kocyk
- Bidonik z napojem
- Podstawowe informacje

Wszystkie te rzeczy pomagają w uspokojeniu dziecka, gdy przechodzi trudne chwile, lub gdy nic innego na niego nie działa. Ciocia może tulić, śpiewać, pokazywać dziecku najfajniejsze rzeczy i zabawki, ale to nic nie pomoże, gdy dziecko cały czas, płacze, lub co gorsza, wpadnie w histerię. Wtedy należy szukać „wsparcia” w bardziej przyziemnych kwestiach i przedmioty pochodzące z domu, które działają na malucha kojąco sprawiają, że sytuację da się łatwiej opanować, a dziecko czuje się bezpieczniej. Oczywiście może być też tak, że dziecko nie ma nic ulubionego do zabawy w fizycznej formie. Ale zawsze jest coś, co dziecko lubi. Dlatego ważne jest by rodzice byli otwarci w stosunku do opiekunek i udzielili im każdej informacji o dziecku, która może pomóc mu oswoić się z nowym miejscem.

Jak widać adaptacja jest trudna nie tylko dla Ciebie i Twojego dziecka, ale też dla Opiekunek. I fajnie byłoby im to ułatwić i wychodzić naprzeciw, ponieważ one to robią na co dzień, dla dobra Twojego malucha oraz innych dzieci. Wzajemne zaufanie sprawi, że współpraca będzie coraz bardziej przyjemna, a po zakończonej adaptacji uznamy, że „nie taki diabeł straszny...” ☺