

PROGRAM
ADAPTACJA DZIECKA W
ŻŁOBKU GMINNYM W
MILEJEWIE

*„Dziecko nie może myśleć «jak dorośli», ale może dziecięco
zastanawiać się nad poważnymi zagadnieniami dorosłych;
brak wiedzy i doświadczenia zmusza je, by inaczej myślało”.*

Janusz Korczak

WSTĘP

Moment przekraczania przez dziecko progu żłobka jest trudnym przeżyciem, dlatego konieczne jest wspieranie go przez rodzinę i opiekunów. Dla wielu dzieci i rodziców jest to okres trudny i stresujący, wywołujący lęk, złość, upór i gniew. Wynika to z tego, iż dziecko zostaje wyrwane z środowiska rodzinnego, które dotychczas gwarantowało mu poczucie stabilności i bezpieczeństwa oraz zrozumienie tego, co się wokół niego dzieje. Z dnia na dzień zostaje wprowadzone w nieznane środowisko, nowe otoczenie, przestrzeń i osoby co sprawia, że nie jest w stanie kontrolować i rozumieć sytuacji i odczuwa ją jako zagrożenie. Sytuację stresową przeżywają także rodzice dzieci. Mają bowiem oddać swoje dziecko pod opiekę instytucji i osób obcych. Obawiają się o jego bezpieczeństwo o to czy sobie poradzi w różnych sytuacjach. Rodzi to niepokój i wątpliwości, które podświadomie przenoszą na dziecko. Aby temu zapobiec stworzyliśmy program adaptacji w żłobku, który ułatwi ten ciężki okres zarówno dla dzieci jak i rodziców.

Adaptacja dziecka w żłobku jest procesem związanym z przyzwyczajaniem się do nowego środowiska i otoczenia. Pogodzeniem z rozłąką z rodzicami, nabraniem gotowości emocjonalnej i psychicznej do przetrwania tej rozłąki. Proces ten dotyczy wszystkich dzieci, jest przejściowy, trwa od dwóch tygodni do miesiąca.

ADAPTACJA RODZICA CZYLI ZACZNIJ OD SIEBIE

Małe dziecko, nawet jeżeli nic nie mówi i wydawałoby się, że mało rozumie, jest doskonałym obserwatorem. Ono bardzo trafnie odczytuje emocje rodzica, dlatego to rodzic musi zaakceptować fakt, że jego dziecko idzie do żłobka. To, że mama obawia się tej zmiany jest jak najbardziej naturalne, natomiast nie wolno jej przekazywać swoich niepokojów dziecku. O żłobku należy więc mówić pozytywnie, że będzie fajnie, że będą dzieci itd. Trzeba uwierzyć w swoje dziecko i ... w słuszność decyzji, którą już się przecież podjęło. W ten sposób mama czy tata będzie lepszym oparciem dla dziecka w tej zupełnie nowej dla niego sytuacji.

PRZYGOTUJ DZIECKO NA ZMIANĘ

Rodzice powinni rozmawiać z dzieckiem o zmianie, która go czeka, dlaczego idzie do żłobka, co też tam fajnego będzie się działo itd. Dziecko rozumie o wiele więcej niż nam się wydaje!

Dobrze, jeżeli dziecko ma też doświadczenie zostawiania z obcymi osobami – wtedy wie, że nawet jeżeli mama go opuszcza, to potem zawsze wraca. Równie ważne jest też pozwalanie dziecku na samodzielność w ubieraniu się czy jedzeniu (nawet jeżeli opóźnia to wyjście o 20 minut), bo to buduje jego pewność siebie. Można też zabrać dziecko na zakupy i pozwolić mu wybrać np. piżamkę do żłobka.

PIERWSZE DNI W ŻŁOBKU

Ważna jest możliwość towarzyszenia dziecku podczas jego pierwszych dni w żłobku. Rola rodzica powinna opierać się jednak na siedzeniu sobie gdzieś z boku w sali, najlepiej z książką, aby nie wchodzić w zbyt dużą interakcję z własnym dzieckiem (i tymi obcymi); żeby być mniej atrakcyjnym niż pozostałe dzieci, nowe zabawki itd. Rodzic ma tam być tylko „na wszelki wypadek”, czyli jeżeli dziecko poczuje się niepewnie – żeby mogło odszukać mamę czy tatę wzrokiem albo przybiec, przytulić się i znów poczuć się bezpiecznie. Jednak obecność rodzica w żłobku nie może też trwać zbyt długo (osobiście polecam maksymalnie 3 dni), ponieważ dziecko przyzwyczai się, że np. tu zawsze jest mama i późniejsze rozstanie będzie jeszcze trudniejsze.

SAMODZIELNY POBYT DZIECKA W ŻŁOBKU

Sytuacja idealna to taka, kiedy możemy stopniowo wydłużać czas samodzielnego pobytu naszego dziecka w żłobku. W pierwszym dniu wyjdźmy więc na chwilę z sali, żeby zobaczyć, jak w ogóle zachowa się dziecko. Kolejnego dnia na zewnątrz na godzinę czy dwie, następnie odbiór po zupce, potem po spaniu itd. Dobrze, jeżeli rodzic wychodzi z budynku żłobka. Dziecko zawsze może przecież zupełnie przypadkiem zobaczyć swojego rodzica na korytarzu (np. kiedy Pani otworzy drzwi, bo idzie do łazienki) i dalszy samodzielny pobyt dziecka tego dnia już się nie uda. Sam rodzic może też mieć problem z opanowaniem swojej reakcji na płacz dziecka (prawdopodobnie zresztą nie jego dziecka) dochodzący zza drzwi. A wtargnięcie niczym na pomoc i uratowanie dziecka przed tymi strasznymi paniami to najgorsze, co można zrobić. Znacznie utrudni to dalszą adaptację dziecka w żłobku i budowanie zaufania dziecka do opiekunów.

Ważna zasada to rozmawianie z opiekunami i słuchanie ich rad. Paniom opiekunkom równie mocno jak rodzicom zależy na szybkiej adaptacji dziecka. To one odpowiedzą, czy kolejnego

dnia lepiej wyjść na dłużej czy na krócej, bo mają nie tylko wiedzę, ale i doświadczenie, z którego warto skorzystać.

ROZSTANIA I POWROTY

Dziecko, zwłaszcza na początku, zazwyczaj płacze przy porannym rozstaniu z rodzicem i jest to w pełni normalne. To poprzez płacz dzieci okazują swoje niezadowolenie czy lęk, a sam płacz nie świadczy o braku gotowości dziecka do chodzenia do żłobka. Należy więc w pogodnym nastroju pożegnać się z dzieckiem i wyjść. Nie należy przedłużać tego momentu, pięć razy upominać się o pa-pa czy całuski i nie wolno się wracać. Dzieci najczęściej bardzo szybko radzą sobie ze swoimi emocjami i zaczynają czerpać radość z zabawy czy zajęć wkrótce po wyjściu rodzica.

Należy pamiętać, żeby zwłaszcza w okresie adaptacji dziecka w żłobku poświęcać mu dużo czasu i uwagi w domu, żeby nie potraktowało żłobka jako próby odsunięcia go od rodziców. Tym bardziej, że żłobek to miejsce stworzone dla niego! Miejsce, które zapewnia kontakt z innymi dziećmi w tym samym wieku, rozwój intelektualny, emocjonalny, społeczny i ruchowy, zabawę, przestrzeń na samodzielność czyli wszystko to, czego potrzebuje do prawidłowego rozwoju.

CELE PROGRAMU ADAPCYJNEGO

1. Pomoc dzieciom w adaptacji nowych warunków panujących w żłobku.
2. Włączenie rodziców do wspierania dziecka w procesie adaptacji.
3. Przygotowanie rodziców do pomocy.

ZADANIA PROCESU ADAPTACYJNEGO

1. Skrócenie okresu przystosowania się dzieci w żłobku.
2. Pomoc dzieciom w przystosowaniu się do warunków panujących w żłobku.
3. Zmniejszenie obaw i niepewności rodziców związanej z oddaniem dziecka pod opiekę personelu placówki.
4. Przedstawienie rodzicom wypoczynku jako coś atrakcyjnego np. łączenie leżakowania ze słuchaniem muzyki relaksacyjnej.
5. Podtrzymanie relacji z rodzicami, która ma udoskonalić dalszą współpracę.

6. Zwrócenie uwagi rodziców na potrzeby emocjonalne dzieci.
7. Wzmacnianie dorosłych w roli rodziców.
8. Integracja rodziców między sobą.

PRZEBIEG PROCESU ADAPTACYJNEGO

Proces adaptacji przebiega stopniowo i składa się z dwóch etapów.

Etap I obejmuje

- rozmowę z rodzicami i prezentację placówki
- poznanie personelu, który będzie zajmować się Waszym dzieckiem

Etap II obejmuje

- pojawienie się dziecka w żłobku
- na początku adaptacji dzieci stosujemy skrócony czas pobytu w placówce co umożliwia stopniowe osvajanie się dziecka (1 godzina pierwszy dzień w kolejnych stopniowo wydłużamy pobyt)
- obserwację – naszym celem jest uzyskanie maksymalnie dużo różnorodnych informacji o dziecku
- udzielamy rodzicom najbardziej istotne informacje o dziecku i funkcjonowaniu żłobka

OCZEKIWANIA WOBEC RODZICÓW

1. Pomoc dziecku w przystosowaniu się do nowego środowiska.
2. Wcześniejsze wprowadzenie dziecka planu dnia tożsamego z rozkładem dnia w żłobku.
3. Wspieranie dziecka w budowaniu pozytywnego stosunku do żłobka.
4. Stawianie wymagań wobec dziecka.
5. Rezygnacja z nadopiekuńczości, nie wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą.
6. Wspieranie i osvajanie dziecka z nowym otoczeniem.
7. Uczenie nawiązywania kontaktów interpersonalnych z osobami trzecimi.
8. Wspomaganie dziecka w czynnościach samoobsługowych i samodzielności.

OCZEKIWANIA WOBEC DZIECI

1. Dziecko potrafi na miarę swoich możliwości porozumieć się z otoczeniem.

2. Potrafi pokazać, zapytać lub poprosić o coś (zamiast płakać lub rzucać zabawkami).
3. Dziecko chętnie nawiązuje kontakt z osobą dorosłą.
4. Ma koleżanki i kolegów z którymi bezkonfliktowo się bawi, rozumie proste polecenia i potrafi je wykonać.
5. Potrafi lub podejmuje próby samodzielnego mycia buzi i rąk, korzystania z toalety.
6. Samodzielnie je lub podejmuje próby w tym zakresie, potrafi powiedzieć, że mu coś smakuje lub prosi o dokładkę.
7. Potrafi lub podejmuje próby samego rozbierania się i ubierania.

ZADANIA DLA OPIEKUNÓW

1. Nawiązywanie relacji z rodzicami, która ma ułatwić dalszą współpracę.
2. Dostarczanie wiedzy merytorycznej rodzicom nowo przyjętych dzieci oraz udzielania wsparcia pedagogicznego.
3. Organizowanie ciekawych zajęć i zabaw grupowych oraz indywidualnych dla dzieci.
4. Udzielenie dzieciom i rodzicom wsparcia i pomocy w różnych sytuacjach wychowawczo – dydaktycznych.
5. Prowadzenie obserwacji dziecka oraz informowanie rodziców o ewentualnych problemach.
6. Budowanie zaufania między opiekunem a rodzicem.

ZADANIA DLA RODZICÓW

1. Poznawanie możliwości rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego dziecka.
2. Pomoc w pokonaniu lęku, niepewności i nieśmiałości u dzieci spowodowanego nagłą zmianą otoczenia.
3. Informowanie personelu o indywidualnych i specyficznych potrzeb dziecka (np. dieta)
4. Zrozumienie specyfiki pracy opiekuna żłobka.
5. Ścisła współpraca z personelem żłobka, dbanie o wspólne dobro dziecka.
6. Rodzic jest gotowy do emocjonalnego rozstania z dzieckiem na czas pobytu w placówce.
7. Kształtowanie u dziecka umiejętności niezbędnych do funkcjonowania w żłobku (fizjologicznych, samoobsługowych)

CZYNNIKI WPLYWAJĄCE NA DOBRĄ I ZŁĄ ADAPTACJĘ DZIECKA

Adaptację ułatwia

- racjonalne podjęcie decyzji.
- pozytywne myślenie o placówce (zaufanie do personelu)
- poznanie placówki przez dziecko i rodziców
- umożliwienie kontaktów z innymi dziećmi
- usamodzielnienie dziecka
- stopniowe przyzwyczajanie dziecka do żłobka
- akceptacja i wspieranie dziecka w trudnych chwilach, zrozumienie jego stresu
- okazywanie spokoju, poczucia bezpieczeństwa podczas rozstania
- czas na bycie z dzieckiem po odebraniu do ze żłobka
- w miarę możliwości wcześniejsze odbieranie dziecka ze żłobka w okresie adaptacyjnym

Adaptację utrudnia

- niepewność decyzji
- brak zaufania do placówki, podejrzliwość wobec personelu
- nieznajomość placówki
- traktowanie dziecka przedmiotowo
- nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą
- straszenia żłobkiem
- pośpiech, zdenerwowanie, spóźnienie, brak czasu na rozmowę
- brak własnych reguł
- złe przyzwyczajenia dziecka, np. zasypianie dziecka z rodzicem

Żłobek, przyjmując częściowo opiekę nad dzieckiem, nie zwalnia rodziców od odpowiedzialności za jego rozwój i stan zdrowia. Musimy być świadomi, że dziecko przez wiele godzin pozostaje w hałasie, skazane na obecność innych dzieci, podczas gdy dorosły jest dla niego jedynym atrakcyjnym partnerem. Dlatego w czasie przebywania dziecka poza żłobkiem musimy przewidzieć spacer i indywidualną z nim zabawę. Musimy podczas kontaktu

z dzieckiem dużo do niego mówić, mając świadomość, że w żłobku nie ma do tego warunków. Powinniśmy też znaleźć czas na oglądanie i czytanie książeczek. Korzystamy natomiast ze wszystkich osiągnięć wychowawczych wypracowanych w żłobku, które szczególnie będą się zaznaczały w samoobsłudze i rozwoju ruchowym. W ten sposób oddziaływania wychowawcze w domu i żłobku będą się uzupełniały.