



Wsparcie na starcie.

Jak przygotować dziecko do żłobka i wspierać je w pierwszych dniach?



Drodzy Rodzice!

Pójście dziecka do żłobka, niezależnie czy to jest niemowlę czy też dwulatek, to zawsze duże przeżycie dla całej rodziny, dlatego warto dobrze przygotować się na ten moment. Pozwoli to na złagodzenie stresu adaptacyjnego oraz pomoże maluchowi w przyjaznym przejściu ze środowiska rodzinnego do środowiska żłobkowego, a rodzicom w adaptacji do nowej roli – roli mamy/ taty dziecka żłobkowego. Co zatem możemy zrobić?

■ Buduj pozytywny i realny obraz żłobka.

Pierwsze rozstania są bardzo trudne dla dziecka, a konieczność pozostawienia malucha pod czyjąś opieką wywołuje dużo niepokoju i obaw wśród rodziców. Dziecko wyczuwa napięcie i emocje dorosłego, dlatego warto zacząć od siebie. Ważne, aby rodzice wypracowali w sobie pozytywne nastawienie do żłobka - to pomoże dzieciom w procesie adaptacji. To, co można również robić, to stopniowo wprowadzać dziecko w nowy świat - opowiadać mu o żłobku, czytać i oglądać książeczki na ten temat, pokazywać zdjęcie opiekunki, budynku, odwiedzać ogród i placówkę, a także mówić, że w żłobku będzie bez rodziców, a mama i tata będą w tym czasie w pracy.

■ Poznaj z dzieckiem nowe miejsce.

Bardzo ważne jest wcześniejsze poznanie pań opiekunek i nowego miejsca. Warto korzystać z każdej formy zajęć adaptacyjnych tak, aby móc odpowiednio wcześniej spotkać się z przyszłymi opiekunkami dziecka. To pomoże budować dobre relacje pomiędzy dzieckiem i jego rodziną a opiekunkami, natomiast dziecku, z rodzicami u boku, będzie łatwiej wkroczyć w świat żłobka. Istotne, aby dziecko mogło zobaczyć wcześniej swoją salę, łazienkę, zabawki, ogród; wtedy chętniej będzie przebywało w miejscu, które skojarzy z wcześniejszymi wyprawami.

■ Przyzwyczajaj dziecko w domu do rytmu żłobka.

Żłobkowy rytm dnia jest dostosowany do rytmu większości dzieci. Ale rytm twojej pociechy może być inny. Dlatego istotne jest poznanie rozkładu dnia w żłobku i wcześniejsze, w miarę możliwości, wprowadzenie go w domu. Im mniej różnic między domem a żłobkiem, tym dziecku będzie łatwiej zaakceptować nową sytuację i łagodniej dostosować się do rytmu placówki. Przystrojenie przez malucha nowego rytmu dnia np. innych pór karmienia czy snu, będzie wymagało czasu, dlatego trzeba go stosować co najmniej w ostatnim miesiącu przed pójściem do żłobka. Warto również zmniejszyć częstotliwość karmienia piersią, aby dostosować rytm karmienia do pobytu dziecka w żłobku, a po starcie żłobkowym zachować rytm dnia żłobkowego również w weekendy.

■ Trenuj rozstania z dzieckiem.

Dobrym przygotowaniem do przebywania z dala od rodziców jest stopniowe przygotowanie dziecka do rozstań i stwarzanie okazji, aby zajmował się nim ktoś inny niż tylko mama i tata. Zostawiaj swoje dziecko w domu lub poza domem z osobami, które zna i którym ufa np. z babcią, ciocią. Nigdy nie wychodź bez uprzedzenia. Zawsze powiedz dziecku, nawet bardzo malutkiemu, że wychodzisz i kiedy wracasz; spokojnie pożegnaj się z nim, przytul i pomachaj mu. Traktuj pożegnania i emocje z nim związane jako coś naturalnego. Skup się na tym, jak dziecku ułatwić sytuację rozstania, a nie jak jej uniknąć.

■ Rozwijaj samodzielność dziecka.

Dzieci na tym etapie rozwojowym są jeszcze zależne od dorosłych, zazwyczaj nie potrafią się same ubrać i rozebrać, samodzielnie jeść i korzystać z nocnika. Jednak im bardziej dziecko będzie samodzielne, tym pewniej będzie się czuło w żłobku. W ramach przygotowania do żłobka, dobrze jest stwarzać dziecku okazję do ćwiczenia samodzielności podczas codziennych czynności (np. w czasie posiłku, mycia się, ubierania i rozbierania się) oraz dawać mu odpowiednio dużo czasu na wykonywanie tych działań i nie wyręczać go. Warto, stosownie do wieku, rozwijać nowe umiejętności dziecka, które pozwolą mu czuć się bardziej komfortowo w żłobku np. niemowlę nauczyć jeść z łyżeczki, a starsze – półtoraroczne dziecko - picia z otwartego kubka i posługiwania się łyżką. Jeżeli Twoje dziecko ma powyżej 1,5 roku i jest gotowe, możesz pomóc mu w nauce korzystania z nocnika. Ważne, aby starsze dzieci umiały komunikować opiekunce swoje potrzeby np. że chce im się pić, jeść czy też, że je coś boli. Warto dbać również o to, aby dziecko samo przez kilka minut umiało zająć się sobą czy zabawą. To ważna i potrzebna umiejętność; dziecko, przebywając w dużej grupie, nie zawsze ma możliwość ciągłego kontaktu z opiekunką, bycia przez nią zabawianym.

■ Przygotuj emocjonalną wyprawkę.

Pomóż dziecku wybrać ulubioną przytulankę, jeżeli jeszcze jej nie ma oraz przyzwyczajaj je do tego, aby z nią spało, aby towarzyszyła mu w czasie spacerów i w nowych sytuacjach, ponieważ będzie dla niego bardzo ważna w pierwszych tygodniach pobytu w żłobku. Przed pójściem do żłobka przygotuj dziecku rzeczy, które będą dla niego namiastką domu i zapewnią mu poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa np. przytulankę, ulubioną zabawkę, pieluszkę, poduszczkę oraz zdjęcie rodziny i przedmiot należący do mamy lub taty.

■ Przed rozpoczęciem żłobka.

Zarezerwuj sobie czas – minimum tydzień, by móc towarzyszyć dziecku w adaptacji według jego potrzeb i stopniowo wprowadzać go w świat żłobka. Tuż przed rozpoczęciem żłobka spędź z dzieckiem spokojny dzień, by było wypoczęte i w dobrym nastroju. Spakuj wieczorem wszystko, co jest potrzebne, a szczególnie emocjonalną wyprawkę. Jeśli dziecko jest wystarczająco duże, wspólnie wybierzcie ubranko. Starszemu dziecku przypomnij, że gdy jutro rano wstanie, spędzi czas w żłobku.

■ W pierwszych dniach żłobka.

W pierwszych dniach żłobka korzystaj z wszelkich dostępnych, zaproponowanych przez placówkę, form adaptacji, które wspierają stopniowe i łagodne przejście dziecka z rodziny do placówki.

Jeżeli jest to możliwe, towarzysz dziecku w sali i stopniowo wydłużaj jego czas pobytu w żłobku. Twoją rolą jest bycie „bezpiecznym portem” dla dziecka: na początku bądź blisko niego, dodawaj odwagi, pomagaj w trudnych sytuacjach. Na początku karm i przewijaj dziecko, pozwalaj opiekunce towarzyszyć podczas tych czynności, opowiadaj o jego zwyczajach i przyzwyczajeniach, a po pewnym czasie stopniowo przekazuj opiekę. Równocześnie wspieraj samodzielność dziecka, np. zachęcaj do zabawy, samodzielnego jedzenia. W zabawie bądź raczej pasywny, nie zabawiaj dziecka, ani nie baw się z innymi dziećmi. Jeżeli nie możesz towarzyszyć dziecku w żłobku w czasie adaptacji, ważne jest, dokonywane w porozumieniu z opiekunką, łagodne wprowadzenie dziecka do żłobka np. zacznij samodzielny pobyt dziecka od godziny dziennie i wydłużaj go stopniowo w ciągu tygodnia.

Jeśli nawet na krótko rozstajesz się z dzieckiem, zawsze się z nim pożegnaj. Powiedz, kiedy wrócisz. Korzystaj z rytuałów, które stosujesz w czasie codziennych rozstań, np. machanie, przytulenie. Nie przedłużaj rozstania, zachowaj spokój, nie spóźnij się, jeśli obiecałeś powrót o konkretnej porze.

Na początku dla każdego dziecka pobyt w żłobku jest dużym wyzwaniem ze względu na nowe otoczenie, inne niż domowe zasady i zwyczaje oraz nowy rytm dnia, dlatego też ważne jest, aby, w miarę możliwości, odbierać dziecko wcześniej podczas pierwszych dwóch, trzech tygodni i stopniowo wydłużać czas jego pobytu w żłobku.

