



Serdecznie witamy Rodziców i dzieci w gronie podopiecznych Pozytywnego Żłobka POZYTYWKA w Gdańsku. Bardzo dziękujemy za zaufanie i powierzenie nam Waszego Malucha. Zespół pracowników zatrudnionych w Naszym żłobku zapewni Państwa dziecku bezpieczny pobyt i jak najlepsze warunki zarówno pobytu jak i rozwoju.

### **Wstęp:**

Objęcie dziecka opieką przez instytucję, jest całkowicie odmienne do sytuacji, w której dziecko przebywało dotychczas. Pierwsze doświadczenia z pójściem dziecka do żłobka wiążą się z rozstaniem z ukochanymi rodzicami, opiekunami, znanymi pomieszczeniami, zabawkami oraz rytmem dnia. Okres przystosowania jest trudny nie tylko dla dziecka, ale także dla rodziców. Dziecko może poczuć się opuszczone i osamotnione. Poza tym traci poczucie bezpieczeństwa, które jest najważniejszą potrzebą człowieka. Duża dawka stresu, jaką jest rozstanie z mamą czy innym opiekunem, z którym żyte jest dziecko, powoduje narażenie go na przeżywanie silnej frustracji. Może wywoływać również strach, wynikający z normalnego na tym etapie rozwoju lęku separacyjnego. Pierwsze doświadczenia z pójściem dziecka do żłobka wiążą się z rozstaniem z ukochanymi rodzicami, opiekunami, znanymi pomieszczeniami, zabawkami oraz rytmem dnia. Okres przystosowania jest trudny nie tylko dla dziecka, ale także dla rodziców. Dziecko wchodzi w nowe otoczenie, pełne nieznanymi osobami, zabawek, sprzętów. Wywołuje to w dziecku zdziwienie i zaciekawienie, ale także budzi lęk. Jest to dla Malucha trudne doświadczenie, które powoduje zachwianie poczucia bezpieczeństwa. Zanim dziecko przystosuje się do nowych warunków, przechodzi okres adaptacji, który może trwać zazwyczaj od dwóch tygodni do nawet trzech miesięcy. Czas adaptacji jest indywidualny dla każdego Malucha. Najważniejsze, to nie przenosić swoich emocji na dziecko. Wasz Maluch, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, potrzebuje Waszego zainteresowania i czasu. Dziecko może być pobudzone, płaczące, zaborcze, zazdrosne o każdą chwilę spędzoną z Wami. W ten sposób trudności związane z nową sytuacją dziecko odciąża w domu, przy kochających rodzicach, w bezpiecznych warunkach.

### **Jak zmniejszyć stres dziecka w okresie adaptacji w żłobku?**

Przed pójściem do żłobka należy dziecku wytłumaczyć powody rozłąki i uprzedzić, czego może się spodziewać. Nie należy przedstawiać żłobka jako miejsca niezwykle wspaniałego. Trzeba trzymać się rzeczywistości. Należy poinformować Malucha że będą tam nowi koledzy i koleżanki, dużo zabawek i ciekawych zajęć, ale trzeba będzie zostać bez rodziców.

1. Nie zostawiajcie dziecka w żłobku od razu na cały dzień. Zaczniście od jednej godziny, stopniowo wydłużając ten czas.
2. Przez pierwsze kilka dni pozwólcie dziecku zabrać ze sobą do żłobka ulubioną maskotkę czy zabawkę albo kocyk. Jednak, kiedy dziecko już się przyzwyczai, np. maskotka niech czeka w domu, albo ewentualnie w szafce dziecka.
3. Nie wymykajcie się ukradkiem. Zostańcie z dzieckiem chwilę w szatni, pożegnajcie się z nim czule, ale stanowczo. Podczas oddawania dziecka „cioci”, nie trzymajcie go na rękach, tylko za rękę.
4. Nigdy nie mówcie „zaraz wrócę”. Nie można oszukiwać a należy określić, kiedy przyjdziecie po dziecko, np.: po obiedzie, po drzemce, po podwieczorku.
5. Po powrocie do domu zadbajcie, aby dziecko znalazło się w centrum Waszej uwagi. Pozwólcie Maluchowi odreagować nagromadzone emocje poprzez ulubioną zabawę. Jednocześnie starajcie się nie dostarczać mu dodatkowych, pobudzających atrakcji. Waszemu dziecku najbardziej potrzebna jest teraz Wasza obecność, uwaga i wyrozumiałość.
6. Bądźcie w kontakcie z dyrektorem placówki i opiekunkami . Zadawajcie pytania, informujcie o przyzwyczajeniach swojego dziecka. Pamiętajcie też o tym, że priorytetem opiekunek jest zapewnienie opieki i bezpieczeństwa grupie, więc jeśli macie potrzebę dłuższej rozmowy, poproście o ustalenie terminu. Możecie również skorzystać z możliwości rozmowy z psychologiem, który dyżuruje w żłobku.

#### **Zmiany zachowania dziecka, które MOGĄ pojawić się w okresie adaptacji:**

1. płacz i niepokój podczas rozstawania się z rodzicami bądź opiekunami.
2. mogą pojawić się lęki i niepokój.
3. zaburzenia snu.
4. wymioty, brak apetytu, odmowa przyjmowania posiłków na terenie żłobka.
5. może powrócić moczenie się dzienne i nocne.
6. dziecko może przejawiać apatię, negatywizm.
7. dziecko może w ogóle nie bawić się w żłobku, nadrabiając to nadmierną aktywnością w domu.

Rodzice oddając dziecko do żłobka przechodzą bardzo trudne chwile związane z rozłąką i obawą o dziecko. Ważne jest byście Państwo sami przed sobą przyznali się do tych emocji. Nie zaprzeczajcie im, rozmawiajcie o nich. Jest bardzo istotne aby mówić dziecku prawdę o tym że my chodzimy do pracy a dziecko do żłobka.

Dyrektor żłobka  
Jolanta Dykas-Klisz