

# Dziecko idzie do żłobka adaptacja

*Jeżeli twierdzisz, że mi ufasz - ufaj mi całym sobą. Ufaj mi - naprawdę.  
Potrzebuję Twojej wiary we mnie. Ona unosi moje skrzydła.  
Ty, moja mądra, dorosła Mamo we mnie wierzysz;  
Ty, dorosły, potężny Tato - ufasz, że dam radę,  
więc ja - Wasz malutki syn, Wasza mała córeczka - **PORADZĘ SOBIE**.  
Otoczony Twoimi ciepłymi zapewnieniami odnajdę w sobie siłę do tego, by  
sobie poradzić. Otulony Twoim wsparciem, Twoją pewnością i wiarą we  
mnie - będę latał..."*

*Katarzyna Wnęk - Joniec „Nie przydeptuj małych skrzydeł”*

Wasze dziecko idzie do żłobka... Tak postanowiliście. Nie zawsze była to łatwa decyzja. **Jest w Was, Rodzicach wiele niepewności, obaw i pytań, które chcielibyście zadać:** Czy Wasza córeczka, syn da sobie radę? Czy w żłobku ktoś odpowie na jego potrzeby? Jak sobie radzić z jego płaczem? Jak pomóc mu w rozstaniach... Czy to będzie dobre dla niego miejsce? Jeżeli podjęliście decyzję, rozpatrzyliście ją i wiecie, że jest przemyślana - **przyjmijcie zasadę, że raz podjęta - bez gruntownego przeanalizowania, nie ulegnie zmianie.** Nie zastanawiajcie się nad nią więcej, nie rozpatrujcie wielokrotnie. Ciągłe zadawanie pytań sobie i innym nie będzie służyć dobrze Wam, ani dziecku - wprowadzi zamęt i niejasność, obciąży Was wewnętrznie i bardziej rozdrażni.

## Jak przetrwać adaptację?

Adaptacja oznacza przystosowanie do nowych warunków, poradzenie sobie, zgodę na zmianę. Adaptacja dotyczy przede wszystkim Rodziców, ponieważ małe dziecko naśladuje i uczy się od nich. To istotny element wychowania. **I nawet, gdy jeszcze nie umie mówić, mało rozumie obserwuje rodziców i powtarza ich zachowania, gesty, miny, odczytuje mowę ich ciała i naśladuje ją.** Wasz syn, Wasza córeczka dobrze Was znają i trafnie rozpoznają Wasze nastroje. Dlatego, jeśli płaczesz, ono będzie także płakać. Jeśli w Tobie jest napięcie, Twoje dziecko nie będzie spokojne. **Zanim pomyślisz o adaptacji dziecka pomyśl o swojej adaptacji i o swoich emocjach. To jest przede wszystkim Twój problem i Twoje zadanie.** Wasze dziecko idzie do żłobka, by miało kontakt z innymi maluchami lub idziesz do

pracy, wychowujesz drugie, małe dziecko, czy też potrzebujesz odpoczynku. Ważne jest, jak sobie z tym radzicie, co odczuwacie, jakie emocje dochodzą do głosu. **Decyzja o oddaniu dziecka do żłobka jest decyzją często trudną, nie tylko ze względu na uczucia dziecka, ale również nasze.** Towarzyszy nam lęk, jesteśmy poddenerwowani, czujemy się winni. Zwłaszcza, kiedy brakuje nam wsparcia, gdy musimy lub chcemy wrócić do pracy, gdy bliscy zapewniają, że to zła decyzja. Wówczas należy posłuchać siebie, swoich przekonań i racji. Niepewność pojawia się niemal zawsze, gdy powierzamy nasze dziecko innym osobom. Niepokój, rozdrażnienie, smutek to kolejne emocje, które możemy poczuć w sytuacjach rozłąki z dzieckiem. **Ważne jest to, że masz prawo czuć to, co czujesz, masz prawo tak reagować.**

Naturalne jest, że sytuacja rozstania jest trudna dla obu stron, ale to dorosły powinien uporządkować swoje uczucia, by móc prowadzić swoje dziecko. **To Ty musisz odnaleźć w sobie siły, by stać się dla niego oparciem w tej sytuacji.** Może jedno z Was przeżywa rozstanie z dzieckiem szczególnie mocno... Uczucia są dobre, lecz gdy są zbyt intensywne, przesłaniają nam to, co ważne, nie pozwalają spojrzeć na sytuację z boku. **Pozostawienie Maluszka w żłobku jest niewątpliwie wyzwaniem i zadaniem dla całej rodziny.** To ona powinna być wsparciem dla osoby, której najtrudniej pogodzić się z rozłąką z dzieckiem. Zamiast wyrzutów i pouczeń, osoba ta powinna usłyszeć zapewnienie o ich obecności, mieć możliwość szczerzej rozmowy. Takiej, która zamiast lekceważenia uczuć i nastroju przygnębienia, da wsparcie i zrozumienie. To zadanie dla mądrego męża, ale także dla babci, dziadka, cioci. Jeśli wsparcia nie możemy uzyskać wśród najbliższych, dobrze jest, by poszukać go wśród znajomych lub u innych rodziców. **Otoczenie wyrozumiałością w tym czasie jest szczególnie ważne. Bo - jeżeli Ty je otrzymasz, będziesz umiał/a poradzić sobie lepiej ze swymi uczuciami, a tym samym będziesz mógł/a pomóc swojemu dziecku.**

### **Jeśli chcesz pomóc dziecku w procesie adaptacji żłobkowej, pamiętaj:**

⊙ **jeśli mówisz dziecku „poradzisz sobie”, nie płacz przy nim, nie pokazuj mu swoich łez:** jeżeli zapewniasz je, że da sobie radę, że w tym miejscu będzie mu dobrze, wierz w to, co mówisz. Nie rozważaj co złego może się zdarzyć, nie pokazuj zatroskanej twarzy. Nie zapewniaj swojego dziecka rankiem, że w żłobku będzie szczęśliwe, równocześnie wieczorem opowiadając przy nim, o swoich lękach i niepokojach. Bądź wierny/a temu, co do niego mówisz. Rozumienie wyprzedza mówienie, więc nie pozwól, by mały człowiek usłyszał to, czego nie powinien. Nie uwierzy wówczas Twoim ciepłym zapewnieniom, a Ty będziesz się dziwić, dlaczego tak bardzo protestuje.

⊙ **pozwól dziecku płakać:** bo płakać prawdopodobnie będzie, ponieważ jest to reakcja naturalna. Dlatego nie czyni płaczu jedynym wyznacznikiem jego samopoczucia w żłobku, np. Moje dziecko dziś płakało, więc jest oczywiste, że jest mu tam źle. To nieprawda. Mały człowiek, zwłaszcza gdy nie potrafi mówić, ma prawo płakać. W ten sposób komunikuje się z nami. Płaczem opowiada o swoich

potrzebach, o napięciu, jakiego doświadcza, o swoich uczuciach. Płacze, by dać znać innym, że czuje, że jest, że chce być zauważony. Pozwól mu płakać - to jedyny sposób dla małego dziecka, aby pozbyć się nadmiaru emocji. Jeżeli chcesz pomóc dziecku, nie mów wiele na ten temat, nie uspokajaj za bardzo, nie uciszaj na siłę. Nie lekceważ jednak jego potrzeb, ani nie krytykuj, raczej posadź maluszka na kolanach i mocno przytul. Często słowa bywają niepotrzebne, a samo przytulenie wystarczy, by dać dziecku wsparcie. Przystanie płakać, ponieważ poczuje, że je rozumiesz.

Ⓢ **pozwól dziecku się zmienić:** dla małego dziecka wszelkie zmiany często związane są z niepokojem, dlatego może je mocno odczuwać. Ma prawo do tego, by je przeżywać i wyrażać. Gdy zacznie przychodzić do żłobka, mogą pojawić się w jego zachowaniu elementy, których wcześniej nie było, np:

- może budzić się w nocy, choć dotąd ją przesypiał
- może chcieć spać z Wami, mimo, że spał już we własnym łóżeczku
- może wrócić do noszenia pampersa, pomimo, że już go nie potrzebował
- może nie chcieć jeść
- może częściej płakać
- może domagać się noszenia na rękach przez cały czas obecności z Wami
- może okazywać swoje przywiązanie w sposób szczególnie tylko jednej osobie (np. mamie)
- może pojawić się więcej oznak protestu, skierowanego także w stronę rodziców
- może nie słuchać poleceń i prośb
- może zacząć okazywać swoje niezadowolenie bijąc lub popychając
- może przejawiać niechęć do wyjścia z domu, do osób dotąd akceptowanych bez zastrzeżeń
- może zacząć chorować
- w zachowaniu dziecka mogą pojawić się dziwne przyzwyczajenia np. ukochaną przytulanką z dnia na dzień stanie się pieluszka lub poduszeczka

Ⓢ **pozwól dziecku na protest:** na jego sposób opowiadania Wam, co się z nim dzieje. Zmiany, w okresie adaptacji do żłobka, mają prawo się pojawić. Są oznaką tego, że dziecko się rozwija i zauważa, że w jego życiu coś się zmieniło. Gdy my – dorośli np. rozpoczynamy nową pracę, w naszym funkcjonowaniu także zmienia się wiele. Dla małego dziecka, które przez pierwsze lata swojego życia było tylko z mamą, babcią lub opiekunką w domu, wejście w świat żłobka oznacza zazwyczaj pierwszą, tak dużą zmianę. Jako mądrzy Rodzice pozwólcie mu na dorastanie do tej zmiany na swój własny sposób i w jego własnym tempie. Wasze dziecko ma do tego prawo.

Jeśli będziecie go wspierać, dawać mu dużo czasu w domu, bawić się i przytulać - emocje i nietypowe reakcje wkrótce wrócą do normy. **Pozwólcie na dziwne, czasami niepokojące zachowania Waszego dziecka.** Nie są one, jak często uważamy, oznaką

cofania, pogorszenia jego stanu. Są znakiem rozwoju. Znakiem tego, że nasze dziecko coraz lepiej rozumie otaczający świat i odpowiada na niego w sposób, w jaki potrafi. Te reakcje miną - czasem po kilku tygodniach, czasem po dwóch miesiącach. Wasze dziecko, poradzi sobie z nową sytuacją i swoim niepokojem. Panie - ciocie w żłobku będą robić wszystko, by mu to ułatwić. **Ale to Wy, jego opiekunowie, swoim spokojem, pewnością, możecie pomóc mu najbardziej.**