

## **Wskazówki dotyczące przygotowaniu dziecka do pobytu w żłobku**

1. Opowiadaj dziecku, co będzie robiło w żłobku i gdzie Ty będziesz w tym czasie. Zaproponuj wspólne pakowanie plecakka do żłobka.
2. Pozwól dziecku zabrać do żłobka jego jedną ulubioną zabawkę lub rzecz (misia, lalkę, poduszkę itp.), dzięki której poczuje się bezpieczniej.
3. W żłobkach przyjęto zasadę, że opiekunki tam pracujące nazywane są „Ciociami” - a nie Paniami. Ciocia kojarzy się zwykle z osobą bardziej przyjazną, bliższą małemu dziecku.
4. Jeśli to możliwe stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w żłobku. Początkowo niech pozostanie na 2-3 godziny, a dopiero po kilku dniach - na dłużej. Dzięki temu łatwiej przyzwyczai się do nowego otoczenia.
5. Postaraj się nie okazywać dziecku zaniepokojenia w trakcie pozostawiania go w żłobku. Twoje negatywne emocje udziela się maluchowi.
6. Oddając swoją pociechę do żłobka nie kłam mówiąc „Zaraz wrócę”, jeśli masz zamiar odebrać je po kilku godzinach. Słyszac od Ciebie fałszywe zapewnienia dziecko będzie niespokojne.
7. Rano unikaj przeciągających się w nieskończoność pożegnań. Przed wejściem do sali przytul dziecko, zapewnij o swojej miłości, powiedz kto po nie przyjdzie i kiedy (np. po obiedzie), a następnie stanowczo zaprowadź do sali.
8. Po pożegnaniu z dzieckiem NIE ZAGLĄDAJ ponownie do sali, po to by sprawdzić „jak sobie radzi”. Jeśli dziecko to zauważy resztę dnia spędzi przy drzwiach płacząc – będzie czekało kiedy znowu się pojawisz.
9. Nie strasz swojej pociechy żłobkiem (np. „Ciocia w żłobku nauczy Cię porządku”). Takie słowa wzbudzą w dziecku lęk, zachwieją poczucie bezpieczeństwa i skutecznie zniechęcą do żłobka.
10. Nigdy nie wprowadzaj kilku istotnych zmian w życiu dziecka jednocześnie. Posyłając dziecko do żłobka odłóż w czasie rezygnację z pieluchy, smoczka, butelki. Łatwiej przywyknąć dziecku do jednej zmiany w danym momencie niż do kilku naraz.
11. W okresie adaptacji dziecko potrzebuje od Ciebie wyrozumiałości oraz poświęcenia większej uwagi. Zapewnij mu codzienny ruch na świeżym powietrzu lub zabierz na spacer, który będzie pomocny w odreagowaniu emocji i napięcia.

### **Do najczęstszych problemów związanych ściśle z trudnościami adaptacyjnymi u dzieci zalicza się:**

- ✓ Płacz, krzyk, histerię - jako naturalne sposoby odreagowania stanu napięcia związanego z rozłąką

- ✓ Napady złości, agresji - jako przejaw niezadowolenia
- ✓ Odmawianie przyjmowania posiłków w żłobku - jako wyraz buntu, sprzeciwu