



Z PORADNIKA PSYCHOLOGA

WRZESIEŃ OKRES ADAPTACJI

Drodzy Rodzice, na początku każdego nowego roku w żłobku, Wasze dzieci przechodzą okres Adaptacji.

Jest to czas, w którym maluchy przyzwyczajają się do nowego środowiska, otoczenia, cyklu dnia.

Poznają sale, pomieszczenia, panie opiekunki oraz siebie nawzajem.

Jest to także czas przyzwyczajania i próby akceptacji zmiany, jaka zaszła w ich dotychczasowym życiu. Dzieci uczą się rozłąki z rodzicami, emocji, uczuć, które temu towarzyszą oraz sposobu poradzenia sobie z tymi odczuciami.

Adaptacja jest wielkim przeżyciem dla dziecka, ale także dla samych rodziców, naturalnym są więc reakcje niepokoju, strachu, lęku oraz zmartwienia.

Ważne, aby rodzice uświadamiali sobie te emocje i umieli je kontrolować, ponieważ wszystko to, co dotyczy mamy albo taty łatwo przechodzi na ich malucha, który wyczuwając niepokój rodziców sam nie będzie dobrze czuł się w sali zabaw.

Okres adaptacji jest etapem przejściowym zależnym od indywidualnych cech każdego dziecka. Ma jednak istotny wpływ na sferę emocjonalną, psychiczną oraz ogólny rozwój osobowościowy.

Rozłąka z rodzicami, tęsknota za nimi, zmiana dotychczasowego otoczenia mogą uaktywnić objawy psychosomatyczne w zachowaniu dzieci. Do najczęściej występujących możemy zaliczyć:

- ▶ Płacz, Rozdrażnienie, Krzyk histeryczny
- ▶ Labilność emocjonalna, Zmiany nastrojów
- ▶ Trudności ze spaniem: częste wybudzanie się, zrywanie z krzykiem, wiercenie
- ▶ U starszych dzieci: Napady agresji, buntu, sprzeciwu, popychanie, bicie, ciągnięcie za włosy innych
- ▶ Brak apetytu-odmawianie jedzenia
- ▶ Bóle brzucha, Wymioty
- ▶ Cofnięcie nabytych już umiejętności



Aby pomóc Waszemu dziecku jak najłagodniej przejść okres adaptacji pamiętajcie Drodzy Rodzice o kilku ważnych zasadach:

Pozwól płakać swojemu dziecku to zachowanie jest normalne – nagromadzone emocje, stres, lęk przed separacją muszą mieć swoje ujście w płaczu dziecka. Poprzez płacz dziecko komunikuje się ze światem, pokazuje jak duża zmiana nastąpiła w jego życiu.

Jeśli tylko jest to możliwe, w początkowym okresie adaptacji (tydzień, dwa) zostawiajcie maluszka w żłobku na kilka godzin – by miał czas przyzwyczaić się do Waszej przedłużającej się nieobecności w sposób stopniowy. Jeśli nie musicie, nie znikajcie od pierwszego dnia na 8 godzin.

Pożegnanie musi trwać jak najkrócej – ważne, by rozstanie odbyło się szybko i sprawnie. Zbyt długie żegnanie w szatni, dodatkowe przytulenie sprawia, że dziecko koncentruje się na swoich emocjach, swoim płaczu i coraz trudniej jest mu się uspokoić. Przedłużanie chwili pożegnania nie służy dziecku.

Jeśli Wasze dziecko weszło już na salę, nie zaglądalejcie, by zobaczyć, co robi, jak się bawi, czy płacze – chcesz dowiedzieć się jak radzi sobie Twoje dziecko, jak się zachowuje, zadzwoń do żłobka, na pewno uzyskasz pełną informację.

Aby dziecku było łatwiej znieść rozłąkę – należy pozwolić zabierać ze sobą ulubioną maskotkę, pieluszkę, mały kocyk, który pachnie domem i pomaga zachować poczucie bezpieczeństwa.

Pierwsze zetknięcie się dziecka ze żłobkiem jest niewątpliwie wielkim przeżyciem, jednak z każdym kolejnym dniem rozstanie z rodzicem jest coraz mniej bolesne, a zabawy organizowane w sali coraz bardziej atrakcyjne. Napięcie i stres powoli ustępują zainteresowaniu i chęci zabawy.

Jak złagodzić objawy adaptacyjne?

- 1. Poświęcaj dużo uwagi**
- 2. Zaspokajaj potrzeby psychiczne- bliskości, bezpieczeństwa, miłości, troski**
- 3. Towarzysz dziecku w jego emocjach, wspieraj i uspokajaj**
- 4. Akceptuj jego trudności oraz niepokój wynikający z poczucia rozłąki**
- 5. Ważna jest świadomość przyczyn zachowań i reakcji adaptacyjnych dziecka oraz ich przemijania**



MIEJSKI ZESPÓŁ ŻŁOBKÓW W LUBLINIE

ul. Wolska 5, 20-411 Lublin, tel./fax 81 466 49 91
e-mail: mzz@zlobki.lublin.eu, www.zlobki.lublin.eu

Wrzesień to przede wszystkim czas poznawania żłobka oraz otoczenia, przyzwyczajanie do rytmu i przebiegu dnia. Poznawanie sal, w których przebywają dzieci- gdzie się bawią, jedzą, leżakują. Oglądanie zabawek i wyposażenia. Poznawanie Pań opiekunek oraz innych dzieci ze swojej grupy.

W tym czasie będziemy się starać stworzyć warunki zbliżone do domowych, zaspokajając wszelkie potrzeby psychiczne dzieci, dbać o ich bezpieczeństwo oraz prawidłowy rozwój.



Przypominamy, że w każdym żłobku **pracuje psycholog**, który odpowie na każde Państwa pytania oraz pomoże w łagodnym przejściu okresu adaptacji.