



Przygotuj dziecko do żłobka

Decyzja zapisania dziecka do żłobka jest dla każdego rodzica bardzo trudna. Rodzic powinien się zastanowić czy maluch jest gotowy na rozłąkę z najbliższymi. Aby ułatwić dziecku oraz sobie podjęcie tej decyzji, **ważne jest aby przygotować odpowiednio malucha** na ogromną zmianę jaka go czeka. Miesiące wakacyjne są odpowiednim czasem na naukę samodzielności, samoobsługi, gotowości społecznej i emocjonalnej, po to, aby zmniejszyć stres, napięcie, które pojawi się w pierwszych tygodniach uczęszczania do żłobka.

GRUPA I –MALUCHY

1. Wprowadzaj mleko zastępcze i kaszę

Bardzo ważne jest aby najmłodszym dzieciom (6mż) wprowadzać mleko zastępcze, modyfikowane lub kaszki. Dziecko, które zaczyna uczęszczać do żłobka musi dodatkowo spożywać mleko inne niż mleko matki. Aby prawidłowo zaspokajać potrzebę głodu.

2. Ucz dziecko samodzielności w jedzeniu i piciu

Od najwcześniejszych miesięcy życia (12mż), ucz własne dziecko samodzielności w jedzeniu i piciu. Ważne jest, aby maluch który pójdzie do żłobka potrafił samodzielnie posługiwać się łyżką i pił z kubka. Przyuczaj dziecko do picia łyżeczką z kubeczka, postaraj się ograniczyć picie z butelki przez smoczek.

3. Ucz gryźć oraz przeżuwać stałe pokarmy

Jeśli do tej pory dziecko jadło tylko miksowane zupki i przecierki, najwyższy czas aby wprowadzać pokarmy, które zacznie gryźć.

Dobrze jest wprowadzać również nowe potrawy oraz smaki, dzieci, które do tej pory nie jadły „czegoś” w domu, nie zechcą spróbować tego w żłobku, mogą uznać potrawę za niesmaczną.

4. Zachęcaj dziecko do swobodnego ruchu

Dzieci po 1 rż nabierają sprawności ruchowej, zaczynają pionizować postawę ciała, stawiać pierwsze kroki. W żłobku mają dużą przestrzeń do swobodnego raczkowania, pełzania, chodzenia, biegania. Zachęcamy dzieci do ekspresji ruchowej, która stymuluje rozwój motoryki dużej. Bawimy się na dywanie zabawkami interaktywnymi. Dziecko, które nauczone jest ciągłego noszenia na rękach w ścisłej bliskości z mamą, ma duże trudności w pokonaniu lęku i strachu związanego z zabawą wśród innych dzieci na dywanie.

5. Oduczaj zasypiania na rękach

Przyzwyczajaj dziecko do zasypiania w bujaczku, wózku lub łóżeczku. W żłobku dzieci leżakują o odpowiedniej porze dnia, każde z nich ma swój leżanek lub łóżeczko. Bardzo trudno jest im zasnąć jeśli w domu usypiają wyłącznie na rękach mamy lub taty, albo z rodzicami w jednym łóżku.

GRUPA II- ŚREDNIAKI oraz III-STARSAKI

1. Oduczaj od spania z rodzicami

Oduczaj swojego malucha od zasypiania z rodzicami w jednym łóżku, w żłobku dzieci śpią na leżakach, maluch będzie miał ogromne trudności z zaśnięciem jeśli w domu dotychczas zasypiał tylko w obecności rodziców.

2. Ucz sygnalizowania potrzeb fizjologicznych

W miarę możliwości rozwojowych przyuczaj dziecko do sygnalizowania potrzeb fizjologicznych, siadania na nocniczek kilka razy dziennie. Na początku osiągnięciem jest samo siedzenie przez kilka chwil, dopiero potem kojarzenie potrzeby fizjologicznej z nocnikowaniem.

Dzieci, które zbliżają się do 3 rż są rozwojowo gotowe na odrzucenie pieluchy i sygnalizowanie potrzeb fizjologicznych również w nocy.

3. Naucz dziecko komunikowania swoich potrzeb np. proszenia o dokładkę

Rodzice oraz najbliżsi dziecka rozumieją jego gesty, mimikę, specyficzne słowa, nazewnictwo czynności, naśladowanie potrzeb, w żłobku ten sposób komunikacji nie będzie zrozumiały. Musi upłynąć sporo czasu zanim Panie poznają dzieci. Dlatego przyuczaj dziecko do mówienia o swoich potrzebach językiem komunikacyjnym, zrozumiałym –nie na migi.

4. Ucz dziecko koncentracji oraz zabawy

Poświęcaj dziecku czas na konkretną zabawę w ciągu dnia. Ucz budowania z klocków, piętrzenia, przeglądania książeczek, omawiania obrazków i postaci z bajek. Baw się w zabawy manipulacyjne, układaj puzzle i układanki. Wymyślaj zabawy plastyczne przy stoliku, które tworzą konkretne dzieło. W ten sposób uczysz dziecko koncentracji uwagi, wydłużasz

możliwość spokojnego wykonywania czynności, dotrwanie do zakończenia zabawy. Dorośli powinni uczyć dziecko bardziej złożonych zabaw opartych na wspólnej radości i zadowoleniu.

5. Zapewnij kontakt z rówieśnikami i innymi dziećmi (uspołeczniaj)

Pomyśl o tym, aby Twoje dziecko miało przed pójściem do żłobka kontakt z innymi rówieśnikami, korzystaj ze wspólnego placu zabaw, parku, kąciaków dla dzieci. Pomocne będzie zapraszanie rodziny, znajomych, przyjaciół do domu, lub organizowanie wspólnych wyjść z dziećmi np. na piknik czy do lasu. Maluch będzie mógł spotkać się z innymi dziećmi i nauczyć z nimi współdziałać. Spostrzeże, że w grupie liczą się nie tylko jego potrzeby ale też innych, pozna zasady i reguły bycia w grupie. Te doświadczenia będą bardzo pomocne gdy znajdzie się w licznej grupie żłobkowej. Dzieci, które nie miały wcześniej zbyt wielu kontaktów w rówieśnikami w sali zabaw są lękliwe, izolują się stoją na uboczu, boją się szumu, hałasu, nie potrafią skupić się na zabawie ani przebywać z innymi.

6. Przygotuj na rozłąkę z mamą- zostawiaj pod opieką innych

Zadbaj o to, aby Twój maluch przed pójściem do żłobka zostawał na kilka chwil pod opieką innych, zaufanych osób. Powoli przyzwyczajaj, że bez mamy i taty też można się dobrze czuć i wspaniale bawić. Pozostawianie pod opieką mniej znanych osób sprzyja późniejszej adaptacji do żłobka. Tłumacz swojemu dziecku, że będzie na jakiś okres dnia rozstawał się z Tobą i wtedy przebywał z innymi dziećmi, z którymi będzie się bawił.

Wskazówki, które pomogą rodzicom oraz dzieciom przetrwać najtrudniejsze chwile w żłobku:

- * Jeśli dziecko uczęszczało wcześniej do żłobka, wytłumacz mu, że po okresie przerwy wróci do niego. Przypominaj mu miłe momenty, chwal za to, jak dobrze sobie radził. Przygotuj je na to, że teraz będzie w innej, starszej grupie, że będą nowe Panie i nowe zabawy.
- * Wytłumacz dziecku dlaczego musi uczęszczać do żłobka, podaj prawdziwe powody – nie okłamuj go ani nie unikaj odpowiedzi.
- * Nie lekceważ obaw dziecka, niech ma możliwość opowiedzenia o swoich lękach.
- * Czytaj dziecku książeczki o podobnej tematyce – dziecko, które idzie po raz pierwszy do żłobka lub mierzącego się z podobną, trudną sytuacją. Możesz również ułożyć samodzielnie taką historyjkę z wykorzystaniem ulubionego bohatera swojego dziecka. Jeżeli dziecko będzie mogło razem z ulubioną postacią przeżywać podobne problemy, łatwiej będzie mu pokonać trudności z tym związane.
- * Odwiedź placówkę razem z dzieckiem, pobawcie się razem, zapoznajcie się z opiekunkami, salami, pomieszczeniami.
- * Nie używaj sformułowań typu „Jak pójdziesz do żłobka to będziesz jadł wszystko!”, „Tam nie będziesz tak rozrabiał” itp. Pogłębia to niechęć dziecka do nowego miejsca. Staraj się przedstawić mu żłobek w pozytywnym świetle, jako przyjazne miejsce, w który pozna nowe Panie, dzieci i zabawy.
- * Jeżeli dziecko przejawia w domu jakieś trudne zachowania lub ma specyficzne przyzwyczajenia poinformuj o tym personel żłobka.
- * W obecności dziecka nie krytykuj żłobka ani personelu. Podważasz bowiem jego zaufanie do miejsca i niszczysz autorytet.
- * Zachowaj konsekwencję w wysyłaniu dziecka do żłobka, mimo początkowych negatywnych reakcji, nieraz bardzo intensywnych.
- * Istotne jest także, byś w momencie posłania dziecka do żłobka nie planował/a innych, ważnych zmian w jego życiu. Może to bowiem powodować dodatkowe lęki i negatywne reakcje.
- * Po powrocie do domu pozwól dziecku odreagować, opowiedzieć co się wydarzyło w żłobku. Bądź cierpliwy i wyrozumiały. Poświęć mu swój czas i uwagę, pobaw się z nim, zabierz na spacer, poczytaj książkę i postaraj się, aby miało możliwość wyciszyć się przed snem.
- * Nagradzaj za pozytywne zachowania, ale na negatywne reaguj.
- * Nigdy nie zapominaj, że żłobek uczestniczy w wychowaniu Twojego dziecka, ale nie przejmuję za nie pełni odpowiedzialności. To rodzic jest głównym wychowawcą. Ważne jest by wdrażać dziecko w dom w jasno określone reguły i zasady, wtedy odnalezienie się w funkcjonowaniu żłobka będzie dla niego łatwiejsze.
- * Pamiętaj, że każde dziecko jest inne i nie należy go porównywać z rówieśnikami. Stawiaj mu za wzór zachowania innych dzieci, które uważasz za prawidłowe, ale w taki sposób, by dziecko nie poczuło się gorsze i krytykowane za to, jakie jest.
- * W trudnych sytuacjach możesz skorzystać z bezpłatnych konsultacji z psychologiem, który na co dzień pracuje w żłobku.

psycholog Małgorzata Jabłońska-Trautma

psycholog Ewa Kurlę