

Jak wspierać dziecko w procesie adaptacji [1]



JAK WSPIERAĆ DZIECKO W PROCESIE ADAPTACJI



RODZICU ZADBAJ O SIEBIE I PRZYGOTUJ SIĘ NA ZMIANY

Rodzice odgrywają niezwykle ważną rolę w procesie adaptacji dziecka do żłobka. Ich obecność daje dziecku poczucie bliskości i bezpieczeństwa, a także pomaga budować zaufanie do nowych osób oraz miejsca. Dlatego ważne jest zadbać o własny spokój i przygotować się do nadchodzących zmian.

POKAZUJ DZIECKU PRZYJAZNY I REALISTYCZNY OBRAZ ŻŁOBKA

Ważne jest, aby stopniowo i spokojnie wprowadzić dziecko w nową rzeczywistość. Warto opowiadać mu o żłobku, czytać i oglądać książeczki na ten temat. Pomocny jest również czas spędzony podczas godzin adaptacyjnych wyznaczonych przez placówkę. Dobrze jest mówić dziecku w prosty i zrozumiały sposób, że będzie spędzał czas w żłobku z panią opiekunką a mama i tata będą w pracy. Dzięki temu dziecko stopniowo oswoi się z nową sytuacją i buduje poczucie bezpieczeństwa.

OGRANICZ INNE ZMIANY W ŻYCIU DZIECKA.

Rozpoczęcie uczęszczania do nowego miejsca wiąże się z wieloma nowymi doświadczeniami. Dlatego warto ograniczyć inne zmiany w codziennym życiu dziecka oraz zadbać o jego poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i stałości wszędzie tam, gdzie to jest możliwe. W tym czasie dobrze jest unikać dodatkowych zmian, tj. rezygnacja z pieluszki lub smoczka, odstawienie od piersi czy nauka samodzielnego zasypiania we własnym łóżku. Nagromadzenie wielu nowych wyzwań jednocześnie może być dla dziecka zbyt obciążające emocjonalnie i utrudnić proces adaptacji.

STOPNIOWO ZBLIŻAJ DOMOWY RYTM DNIA DO RYTMU W ŻŁOBKU

Rytm dnia jest dostosowany do potrzeb większości dzieci, dlatego warto wcześniej go poznać i – w miarę możliwości – stopniowo zbliżać do niego rytm domowy dziecka. Im mniej różnic pomiędzy codziennością w domu a rytmem w żłobku, tym spokojniej dziecko będzie odnajdywać się w nowej sytuacji. Zmiana godzin wstawania, posiłki czy snu wymaga czasu, dlatego dobrze jest wprowadzić nowe nawyki stopniowo. Jeśli dziecko jest karmione piersią, warto również stopniowo wydłużać przerwy między karmieniami i dostosować rytm karmienia do czasu, który dziecko będzie spędzało w placówce. Dzięki temu adaptacja może przebiegać spokojniej i bardziej komfortowo dla dziecka.

STOPNIOWO ZOSTAWIAJ DZIECKO POD OPIEKĄ INNYCH, BLISKICH OSÓB

Pobyt w żłobku wiąże się dla dziecka z koniecznością radzenia sobie w nowych sytuacjach oraz korzystania ze wsparcia innych dorosłych, bez obecności rodziców. Dobrym przygotowaniem jest stworzenie okazji, by dzieckiem zajmował się ktoś inny niż mama lub tata. Na początku dobrze jest organizować taką opiekę we własnym domu z osobami które zna i którym ufa, z czasem podejmować również także krótkie rozstania poza domem. Ważne żeby zawsze poinformować że się wychodzi oraz kiedy wróci. Pomocne może być wprowadzenie prostych rodzinnych rytuałów ułatwiających pożegnanie, takich jak spokojne pożegnanie, przytulenie czy pomachanie. Warto rozstanie traktować i towarzyszące mu emocje jako naturalny element codzienności oraz skupić się na tym, jak wspierać dziecko w przeżywaniu tych chwil, zamiast próbować ich unikać a co gorsza skupiać się na sobie.

WSPIERAJ DZIECKO W KONTAKTACH SPOŁECZNYCH

Warto wcześniej stworzyć dziecku okazję do pierwszych kontaktów społecznych, odwiedzając rodzinę, znajomych czy też miejsca przeznaczone dla dzieci, takie jak place zabaw, parki czy bawialnie. To dobra okazja, aby obserwować, jak dziecko reaguje na obecność innych dzieci, w jakich sytuacjach radzi sobie samodzielnie, a w jakich potrzebuje jeszcze pomocy osoby dorosłej.



Source URL:

<https://zlobek.noweskalmierzyce.pl/pl/content/jak-wspiera%C4%87-dziecko-w-procesie-adaptacji>

Links:

[1] <https://zlobek.noweskalmierzyce.pl/pl/content/jak-wspiera%C4%87-dziecko-w-procesie-adaptacji>