



PIERWSZE KROKI W ŻŁOBKU

Drodzy Rodzice!

Witamy was serdecznie w naszym żłobku!

Ta książeczka pomoże wam przygotować dziecko do pójścia do żłobka.

Pójście do żłobka to duża zmiana w życiu dziecka i ważne wydarzenie dla całej rodziny. Każde dziecko potrzebuje czasu, aby poznać nowe miejsce, nawiązać relacje z opiekunkami i innymi dziećmi oraz przyzwyczaić się do nowego rytmu dnia. Dzięki temu możemy złagodzić stres adaptacyjny dziecka.

Książeczka „Pierwsze kroki w żłobku” jest przeznaczona dla dzieci w wieku od 1 roku i ich rodziców. Przedstawia wskazówki na temat tego, co można zrobić, aby ułatwić dzieciom pierwsze dni w żłobku. Książeczka wspiera również prowadzenie rozmów z dzieckiem na temat tej zmiany. Rodzic, opowiadając dziecku czym jest żłobek, kto się będzie nim opiekował, co tam można robić, stopniowo wprowadza dziecko w nową sytuację i buduje jego poczucie bezpieczeństwa.

JAK ROZPOCZĄĆ DZIAŁANIA Z KSIĄŻECZKĄ?

Na początku przygotujcie cztery zdjęcia: zdjęcie dziecka, zdjęcie waszej rodziny, zdjęcie ulubionej zabawki, zdjęcie ze żłobka oraz klej i coś do pisania.

Na trzeciej stronie książeczki wpiszcie imię dziecka i wspólnie wklejcie jego zdjęcie, by zrozumiało, że to jest jego osobista książeczka.

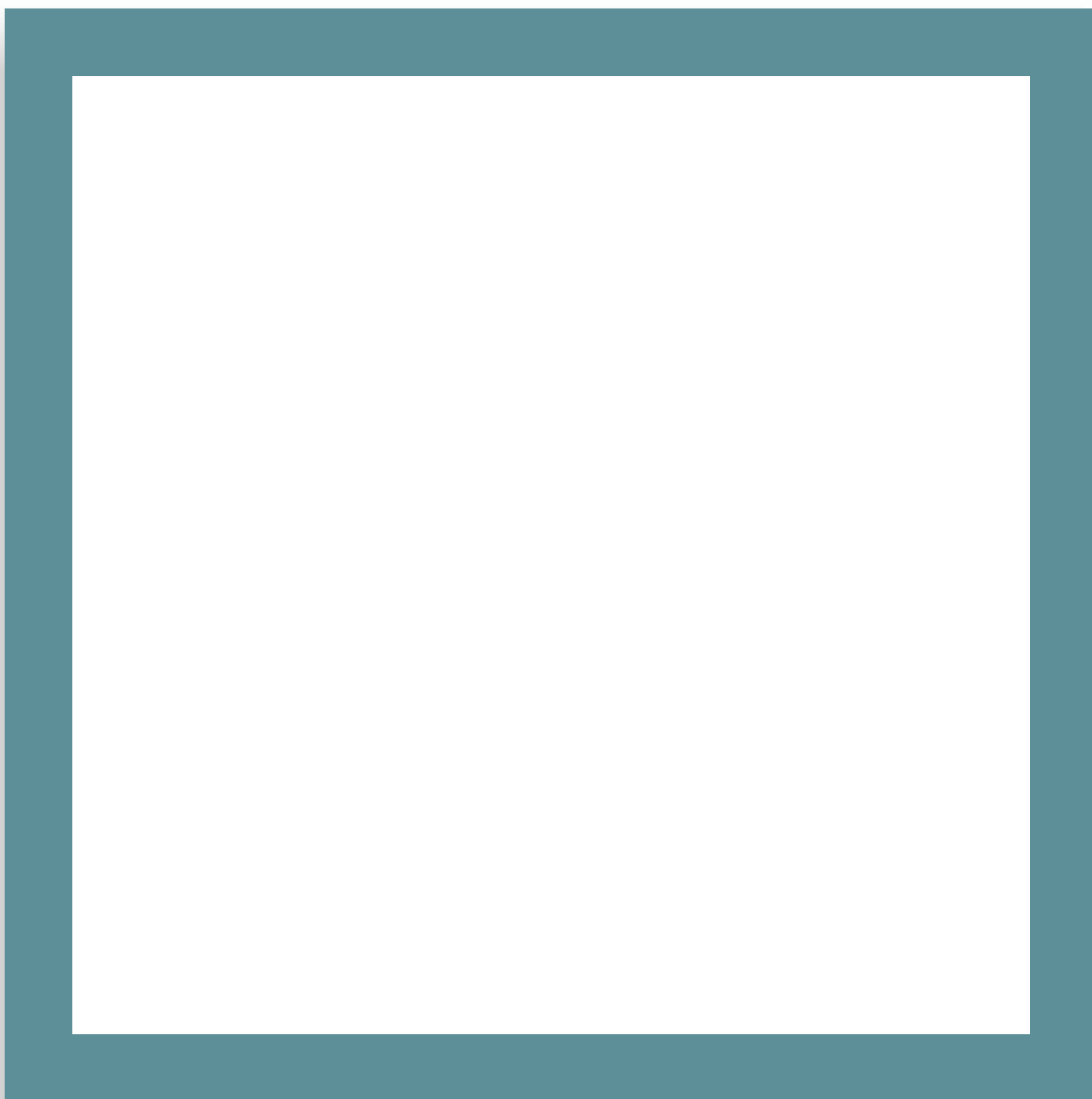
Dziecko, by poczuć się bezpiecznie w żłobku, potrzebuje wsparcia swoich najbliższych. Dlatego na czwartej stronie wklejcie zdjęcie waszej rodziny - osób ważnych w życiu dziecka. Możecie porozmawiać z nim, kto jest na zdjęciu.

Następna strona to zdjęcie lub rysunek ulubionej zabawki czy zabawy dziecka. Może to być zabawka, która jest dla dziecka bardzo ważna, bawi się nią często, nosi ją ze sobą, pociesza je w trudnych chwilach.

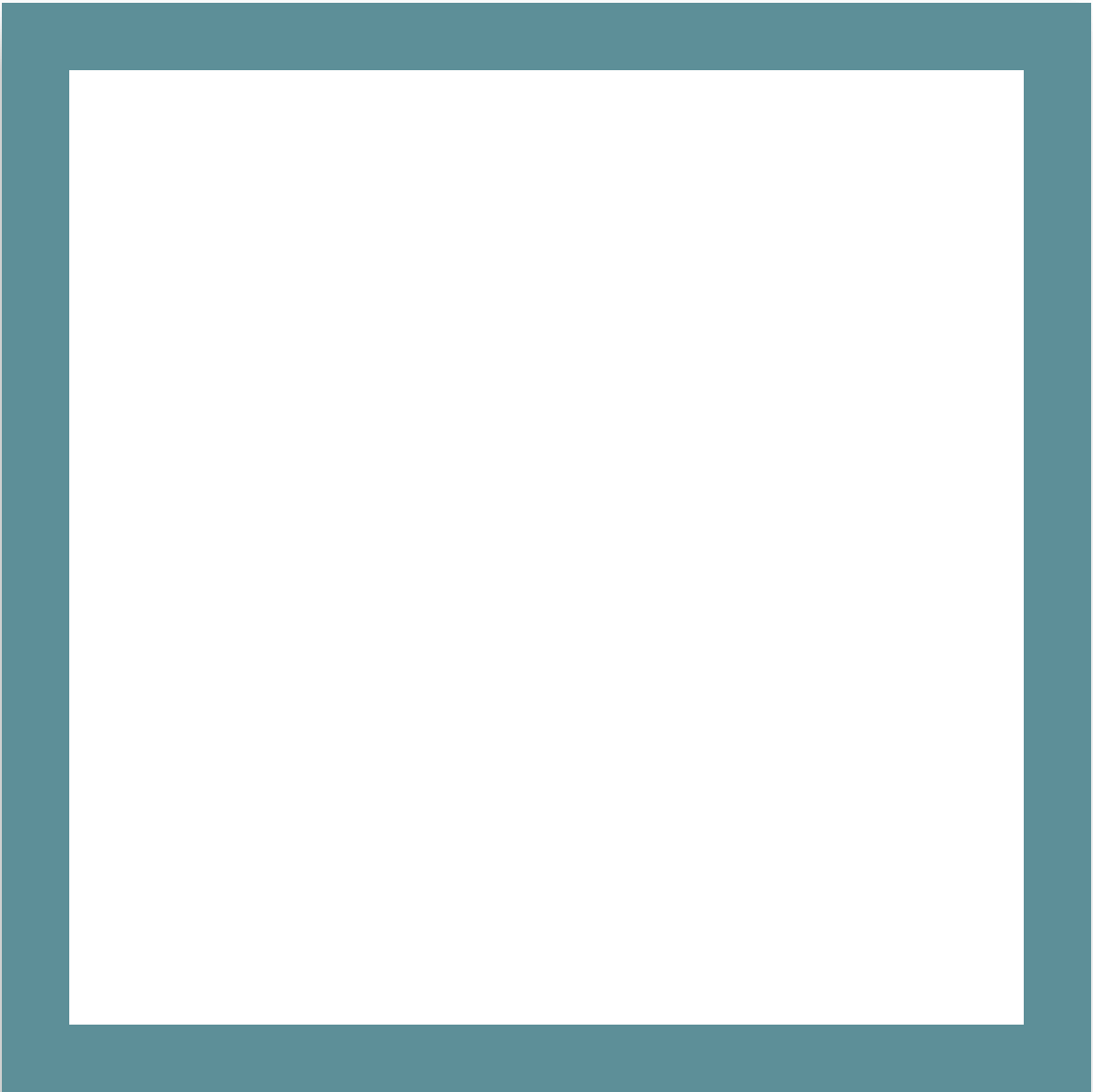
Przy okazji wizyty w przyszłym żłobku warto również zrobić zdjęcie jego budynku lub poprosić o zdjęcie pań opiekunek w sali dziecka i wkleić je na następnej stronie książeczki. Ta strona pomoże opowiedzieć dziecku o żłobku, wyjaśnić co to za miejsce. Możesz powiedzieć dziecku: *to jest żłobek, będzie tam na ciebie czekać pani opiekunka/ ciocia, która ma na imię, ona będzie się tobą opiekować. W twojej sali będą różne zabawki, będziesz bawić się z dziećmi. W żłobku będzie śniadanko, obiadek i zabawy na dworze. A potem przyjdę po ciebie do żłobka i razem wrócimy do domku.*

Warto jeszcze przed startem do żłobka i w pierwszych dniach pokazywać dziecku książeczkę, wspólnie ją oglądać i opowiadać o żłobku. Dzięki temu dziecko poznaje żłobek i przygotowuje się stopniowo do tej zmiany.

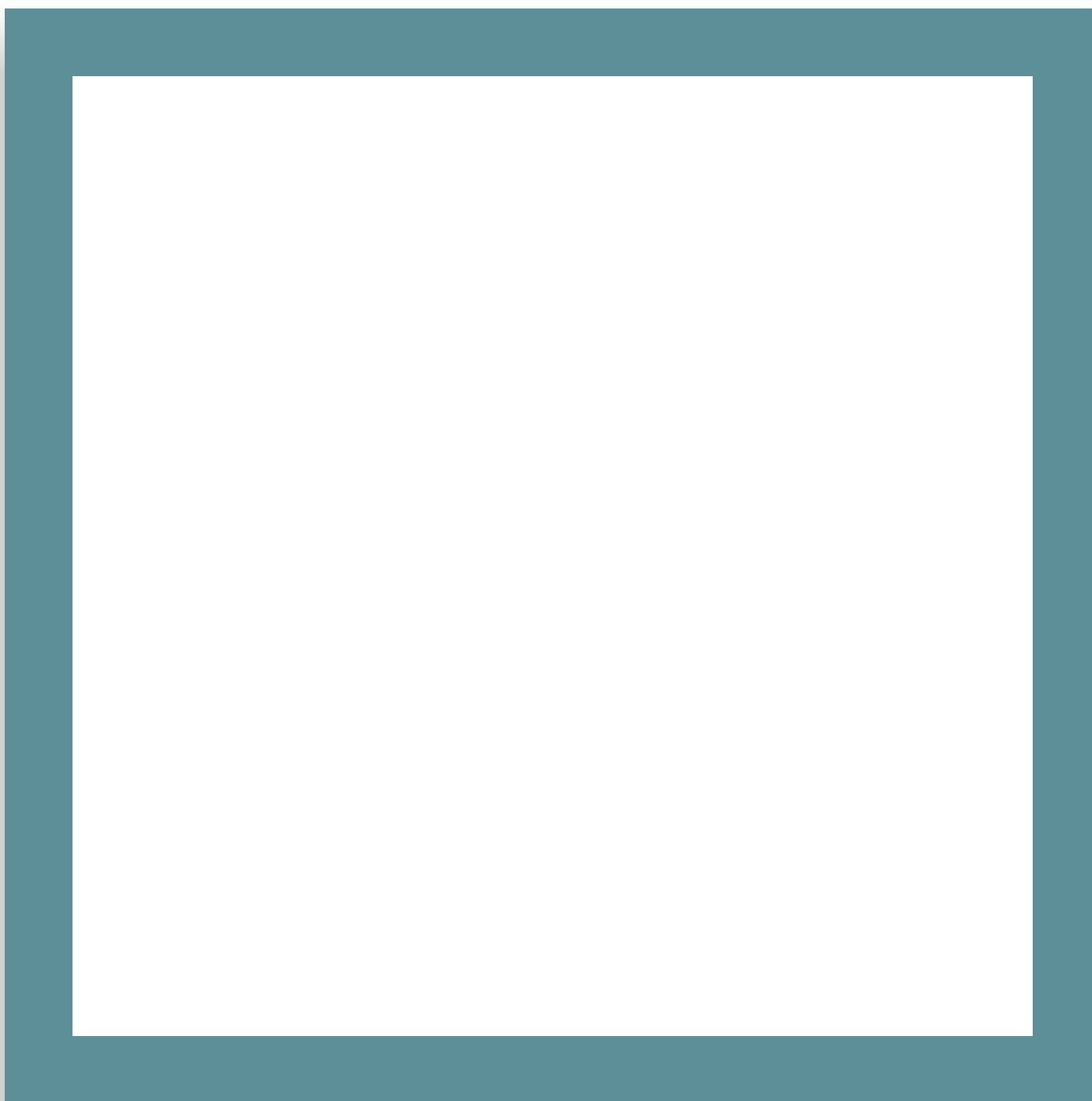
TA KSIĄŻECZKA NALEŻY DO.....



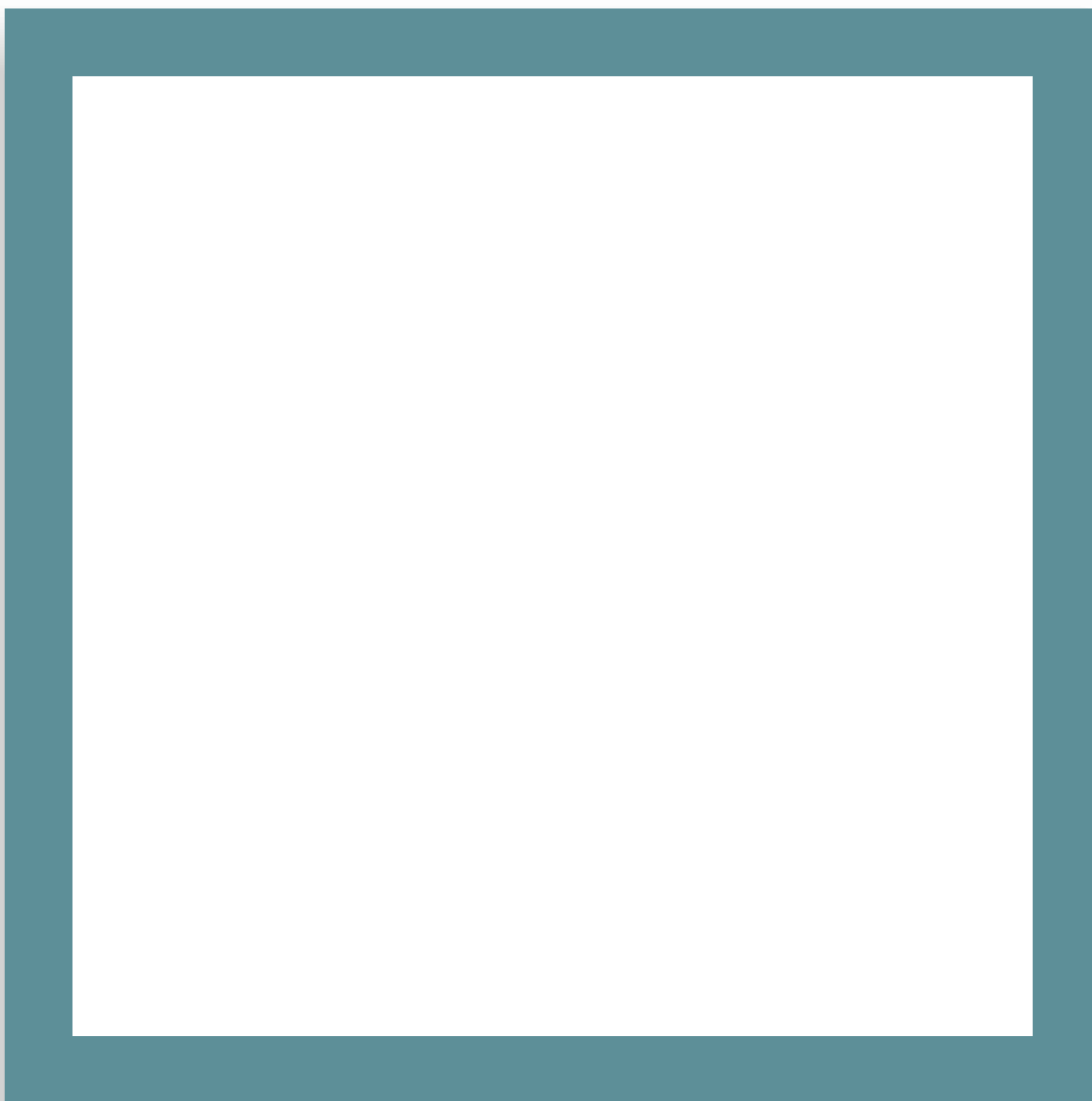
TO JEST MOJA RODZINA



TO JEST MOJA ULUBIONA ZABAWKA



TO JEST MÓJ ŻŁOBEK



CO ROBIĆ, ABY ADAPTACJA DZIECKA DO ŻŁOBKA BYŁA ŁAGODNA I SKUTECZNA?

▪ Poznaj z dzieckiem nowe miejsce

Rodzic w procesie adaptacji dziecka do żłobka jest bardzo ważny, jest bezpiecznym portem, z którego dziecko rusza w świat i do którego wraca, żeby uspokoić się i naładować energią potrzebną do dalszego poznawania świata. Dlatego istotne jest, aby zadbać o swój spokój w pierwszych dniach chodzenia z dzieckiem do żłobka i skupić się w tym czasie na nim. Dziecko wyczuwa emocje dorosłego i dlatego pomaga pozytywne nastawienie oraz budowanie zaufanie do żłobka.

Przed zapisaniem dziecka do żłobka warto porozmawiać z personelem o swoim dziecku: jak przebiega jego rozwój, w co się lubi bawić, jakie ma przyzwyczajenia dotyczące, np. zasypiania, jedzenia, czy zostawało już pod opieką kogoś innego poza rodzicami. Warto również poznać przyszłą panią opiekunkę dziecka, program pracy żłobka oraz przestrzeń w żłobku.

Pierwsze rozstania są trudne dla dziecka, a konieczność pozostawienia malucha pod czyjąś opieką wywołuje dużo obaw u rodziców. Można stopniowo wprowadzać dziecko w nową sytuację: opowiadać mu o żłobku, codziennie oglądać książeczkę ze zdjęciami „Pierwsze kroki w żłobku”.

Warto, aby dziecko mogło wcześniej poznać drogę do żłobka i zobaczyć żłobek: budynek, ogródek, salę. Będzie chętniej przebywało w miejscu, które skojarzy z wspólnymi wyprawami.

▪ Zmniejszenie różnic między domowym i żłobkowym rytmem dnia

Im mniej różnic między domem a żłobkiem, tym dziecku będzie łatwiej zaakceptować nową sytuację i łagodniej dostosować się do rytmu placówki. Żłobkowy plan dnia jest dostosowany do rytmu większości dzieci. Dlatego istotne jest poznanie przebiegu dnia w żłobku i w miarę możliwości, zbliżenie domowego rytmu dnia do rytmu w żłobku. Może to oznaczać inne pory wstawania, karmienia czy snu. Jeżeli dziecko jest karmione piersią ważne jest, aby dostosować rytm karmienia do pobytu dziecka w żłobku i wydłużać czas pomiędzy karmieniami.

▪ Rozstania z dzieckiem

Dobrym przygotowaniem do rozstań z rodzicem jest stwarzanie okazji, aby zajmował się nim ktoś inny niż tylko mama czy tata, ktoś, kogo dziecko zna i mu ufa. Zawsze trzeba jednak powiedzieć dziecku, nawet bardzo malutkiemu, że rodzic wychodzi i kiedy wróci. Wychodzenie bez uprzedzenia jest dla dziecka zbyt trudne emocjonalnie. Bardzo pomocne jest wprowadzenie rodzinnych rytuałów ułatwiających rozstanie: spokojne pożegnanie, przytulenie, pomachanie, buziaczek czy „żółwik”.

Warto traktować pożegnanie i emocje z nim związane jako coś naturalnego i skupić się na tym, jak dziecku ułatwić sytuację rozstania, a nie jak jej uniknąć.

Jeżeli to możliwe, warto ograniczyć inne zmiany w życiu dziecka w okresie adaptacji, aby dziecko miało zapewnione jak największe poczucie bezpieczeństwa. Łączenie adaptacji z różnymi zmianami np. odstawieniem od piersi, czy też pożegnaniem z pieluszką lub smoczkiem jest zbyt wymagające dla dziecka. W tym okresie unikamy zbyt wielu zmian w życiu dziecka.

▪ **Samodzielność dziecka**

W ramach przygotowania do żłobka, stwarzaj dziecku okazję do rozwijania samodzielności w czasie codziennych sytuacji - posiłku, mycia się, ubierania i rozbierania się. Bardzo ważne jest, aby starsze dzieci umiały komunikować opiekunce swoje potrzeby np. że chce im się pić, jeść czy też, że je coś boli. Zadbaj o to, aby dziecko samo umiało przez kilka minut zająć się zabawą, ponieważ przebywając w dużej grupie, nie zawsze będzie miało możliwość ciągłego i indywidualnego kontaktu z panią opiekunką.

▪ **Emocjonalna wyprawka**

Dla małego dziecka bardzo ważne jest poczucie bezpieczeństwa, które opiera się na więzi z rodzicami i wspieraniu go w radzeniu sobie z nowymi sytuacjami.

W starcie do żłobka dziecku pomoże emocjonalna wyprawka, czyli rzeczy, które będą dla niego namiastką domu i zapewnią mu poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa, np. zdjęcie rodziny, ulubiona przytulanka czy pieluszka.

Jeżeli dziecko nie ma jeszcze ulubionej przytulanki, warto ją wybrać. Można przyzwyczajać dziecko, aby z nią spało, aby towarzyszyła mu w czasie spacerów i w nowych sytuacjach, ponieważ będzie dla niego bardzo ważna w pierwszych tygodniach pobytu w żłobku.



PIERWSZE DNI W ŻŁOBKU

▪ Przed rozpoczęciem żłobka

Jeżeli to możliwe, zarezerwuj sobie czas, aby towarzyszyć dziecku w stopniowej adaptacji do żłobka.

Tuż przed rozpoczęciem żłobka spędź z dzieckiem spokojny dzień, by było wypoczęte i w dobrym nastroju. Spakuj wieczorem wszystko co jest potrzebne, a szczególnie emocjonalną wyprawkę, np. jego ulubioną przytulankę, zdjęcie rodziny. Starszemu dziecku przypomnij, że gdy jutro rano wstanie, spędzi czas w żłobku.

▪ W pierwszych dniach żłobka

W pierwszych dniach korzystaj z wszelkich zaproponowanych przez żłobek form adaptacji, które pomagają dziecku w stopniowej i łagodnej adaptacji.

Jeżeli to możliwe, towarzyszyć dziecku w sali i stopniowo wydłużaj czas jego pobytu w żłobku. W żłobku rodzic jest dla swojego dziecka przewodnikiem po nowym miejscu, wspiera je w nawiązywaniu kontaktu z opiekunką. Dodawaj mu odwagi, gdy czuje się niepewne, pomagaj w trudnych sytuacjach, np. gdy się przestraszy, rozplacze lub zezłości. Na początku dziecko może trzymać się cały czas blisko ciebie, co jest naturalne w nowej sytuacji.

Gdy dziecko poczuje się pewniej, zachęcaj je do samodzielnej zabawy oraz do kontaktu i zabawy z opiekunką. Warto nauczyć dziecko, jak zwracać się do opiekunki, np. pani Ania/ciocia Ania. Stopniowo przekazuj opiekę nad dzieckiem pani opiekunce: na początku to ty karmisz i przewijasz dziecko, a po pewnym czasie przejmuje te zadania pani opiekunka.

Jeśli nie możesz towarzyszyć dziecku w żłobku w czasie adaptacji, ważne jest łagodne, stopniowe wprowadzenie dziecka do żłobka, np. zacznij samodzielny pobyt dziecka od godziny dziennie i wydłużaj go stopniowo w ciągu tygodnia.

Podczas każdego rozstania zawsze pożegnaj się z dzieckiem, powiedz kiedy wrócisz. Korzystaj z rytuałów, które stosujesz w czasie codziennych rozstań np. przytulenie, buziak. Bardzo ważne jest nieprzedłużanie rozstania, zachowanie spokoju, bycie w kontakcie telefonicznym z opiekunem, nie spóźnianie się. Po powrocie niezbędna jest rozmowa z opiekunem na temat tego, jak dziecko poradziło sobie w żłobku, jak się czuło i zachowywało.

Początki w żłobku są dla każdego dziecka dużym wyzwaniem, dlatego w miarę możliwości odbieraj dziecko wcześniej pod- czas pierwszych tygodni i stopniowo wydłużaj czas jego pobytu w żłobku.

Tekst: Instytut Małego Dziecka im. Astrid Lindgren
Projekt graficzny i skład: Dariusz Jabłoński
2022

Zadanie "Zapewnianie szkoleń rozwijających kompetencje personelu zatrudnionego na stanowisku opiekuna w poznańskich żłobkach niepublicznych w zakresie umiejętności międzykulturowych" sfinansowano ze środków Funduszu Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF) przy wsparciu Miasta Poznania.



POZnań*



