Adaptacja małego dziecka do żłobka

Beata Klawczyńska-Chabros psycholog

Kiedyś wiosna, a obecnie już zima (z uwagi na system rekrutacji) to czas na decyzję, czy już po tegorocznych wakacjach kupimy pierwsze żłobkowe kapcie, czy jeszcze rok pozostaniemy przy domowej opiece. Skoro czytacie - Drodzy Rodzice - ten artykuł, to decyzję o posłaniu dziecka do żłobka macie już za sobą. Czekacie tylko na wyniki rekrutacji. Mimo tego warto jeszcze raz zastanowić się, jak to będzie?

Zanim więc podejmiecie decyzję o wczesnym powrocie do pracy, rozważcie wszystkie argumenty „za" i „przeciw", przedyskutujcie ten problem z najbliższymi, a przede wszystkim odpowiedzcie sobie na pytanie, czy mój powrót do pracy jest rzeczywiście konieczny? Nasz maluch jest bowiem wspaniałym barometrem odbierającym wszystkie nastroje matki. Jeśli dziecko wyczuje, że jego pobyt w żłobku nie jest niezbędną koniecznością to jego adaptacja może być utrudniona lub wręcz niemożliwa. Jeśli sytuacja związana z pracą obojga rodziców jest jednoznaczna, solidnie umotywowana (np. niewystarczające zarobki), to decyzja jest przesądzona i wówczas jest przejawem odpowiedzialności za rodzinę. Nie warto więc rozrywać szat i mieć wyrzuty sumienia. To prawda, że ani babcia, ani niania, ani żłobek nie zastąpią dziecku matki. Prawdą jest również to, że dzieci wychowywane przez opiekunki nie rozwijają się gorzej (emocjonalnie) od dzieci, którymi stale opiekują się rodzice.

Adaptacja dziecka do warunków żłobkowych, to przyzwyczajanie się do codziennego pozostawania przez większą część dnia bez rodziców, pozostawanie pod opieką obcych osób, przebywanie w nowym miejscu, poddanie się wymogom żłobka, takim jak chociażby stały plan dnia.

Trudno w wypadku małych dzieci w wieku od 0 do 3 lat mówić o przygotowaniu ich do żłobka. Z zawodowej i osobistej praktyki wiem jednak, że dobrze przygotowana Latorośl do wstąpienia w szeregi żłobkowiczów, to dobrze przygotowani do rozstania z nią rodzice. Decyzja o rozstaniu z maleństwem na znaczną część dnia podobna jest do decyzji o odstawieniu od piersi. Powodzenie w tym ostatnim zależało od tego, na ile pewne byłyśmy my mamy, że nadszedł odpowiedni czas. Tak samo jest i w tym przypadku. Musimy bardziej sobie tego życzyć niż obawiać się, widzieć przede wszystkim plusy, a nie minusy.

Porozmawiajmy więc z kierowniczką placówki, zapoznajmy się z opiekunkami naszego dziecka, poprośmy o oprowadzenie po żłobku, zróbmy sondę wśród rodziców, którzy mają doświadczenie w tym zakresie, jeśli i to nie rozwieje naszych obaw, zapytajmy o zdanie psychologa opiekującego się placówką. Jeśli nasz maluch skończył już dwa lata warto pokazać mu wcześniej sam budynek, plac zabaw. Kilka wizyt u boku mamy pozwoli mu na łagodniejsze „lądowanie" we wrześniu.

Żłobek jako pierwsze miejsce pobytu bez mamy może okazać się zbyt trudny dla dziecka przeżyciem. Warto wcześniej, w ramach treningu, na godzinę lub dwie zostawić je z kimś innym. Dziecko stopniowo przyzwyczai się w ten sposób do chwilowej nieobecności mamy i upewni się zarazem, że ona zawsze wraca.

Kolejnym krokiem, który warto podjąć, to dokładne zapoznanie się z planem dnia w żłobku. Wskazane jest wcześniejsze dopasowanie pór karmienia dziecka oraz spania do tych jakie będą obowiązywać go od września. Jest to szczególnie ważne wtedy, gdy w naszym domu rytm dnia dziecka był dość przypadkowy i niesystematyczny. Usystematyzowany plan dnia powinien być przestrzegany nie tylko ze względu na pobyt naszego malucha poza domem, ale również dlatego, że daje mu to poczucie

bezpieczeństwa, ułatwia zasypianie, unikamy w ten sposób problemów z karmieniem. Jeśli więc śniadanie podawane jest w żłobku o godzinie ósmej starajmy się przed oddanie dziecka do żłobka, również wprowadzić ten zwyczaj w domu itd. Wszelkie nasze przemyślenia oraz działania zapobiegawcze nie są, oczywiście gwarancją tego, że dziecko z uśmiechem przekroczy próg swojej sali. Ważne, abyśmy my rodzice, byli pewni swojej decyzji. Emocjonalna postawa rodziców ma nieporównywalnie większe znaczenie niż konkretne zachowania. Wprowadzajmy dziecko stopniowo do żłobka. W pierwszych dniach na dwie- trzy godziny. Nie zapominajmy o współpracy z wychowawczynią, korzystajmy z prawa do telefonowania do placówki, aby rozwiać niepokoje. Decydujący moment to pożegnanie w żłobkowym korytarzu.

Jak możesz pomóc dziecku ?

Musisz znaleźć w sobie gotowość do przyjęcia protestów dziecka. To oczywiste, że w tej nowej i trudnej sytuacji maluszek ma prawo do tych, naturalnych w końcu, emocji. Nie wolno ich ignorować, ale też nie należy wpadać w panikę większą niż jego własna. Serdeczne, ale stanowcze i krótkie pożegnanie nawet przy głośnym płaczu jest mniej męczące dla dziecka. Ono nie chce być pocieszane, ono swoim płaczem nie chce dopuścić do rozstania i będzie go eskalować, jeśli zobaczy, że dzięki temu matka nie odchodzi.

Osoba pozostawiająca dziecko w żłobku powinna postarać się kontrolować własne emocje. Jeżeli jest spokojna, uśmiechnięta, potrafi opanować swoje uczucia związane z rozstaniem, dziecko łatwiej wchodzi do grupy. Powtórzcie dziecku, że na pewno po nie przyjdziecie o umówionej porze i dajcie buziaka na pożegnanie. Obietnicy dotrzymajcie!

Atmosfera towarzysząca wychodzeniu z domu do żłobka, także nie jest bez znaczenia. Musicie unikać pośpiechu, szarpania przy ubieraniu dziecka po to, by nie kojarzyło tych przykrych doświadczeń z celem jego codziennych podróży.

Łatwiej przyzwyczaić się do nowego miejsca, gdy ma się coś własnego. Pozwólcie dziecku zabrać ulubioną przytulankę, zabawkę lub zdjęcie rodziców. Jest to forma przedłużenia „domu”, sposób na zachowanie bezpieczeństwa.

Jeśli możecie odebrać dziecko przed leżakowaniem - zróbcie to. Małe dziecko nie ma poczucia czasu. Sen kojarzy mu się z nocą i następnym dniem, a więc spanie w żłobku niesie niebezpieczeństwo porzucenia go przez mamę (w jego odczuciu). Z czasem kiedy na dobre zaaklimatyzuje się w placówce, spanie przestanie być problemem.

Pamiętajcie, że Wasze dziecko nie musi jeść w żłobku czegoś czego nie lubi. Warto więc to ustalić z opiekunkami i dać przyzwolenie na to, by nie było karmione na siłę.

Czas trwania adaptacji jest różny u poszczególnych dzieci, od kilku dni do kilku tygodni. Bywa jednak i tak, że nasz maluch nie będzie w stanie przyzwyczaić się do nowej rzeczywistości i wówczas, Moi Drodzy, dla dobra dziecka trzeba będzie znaleźć inne rozwiązanie.