



## **10 zasad jak pomóc sobie i dziecku przystosować się do nowej sytuacji:**

### **1. Zapoznaj dziecko z naszym żłobkiem, zanim zaczniesz do niego uczęszczać.**

Wy tłumacz maluszkowi, gdzie idziecie, mówiąc o tym z radością. Potem pokazuj, tłumacz i wyjaśniaj – „to jest ciocia Edytka, która będzie się tobą opiekować, to będzie twoja sala, a tutaj są toalety. I spójrz, ile zabawek!”. Dzięki temu prostemu zabiegowi, pierwszy pobyt malca nie będzie aż tak „świeży”.

### **2. Adaptacja odbywa się bez udziału rodzica.**

Prosimy, aby na korytarzu z uśmiechem na ustach pomachać, ucałować dziecko i nie przedłużać momentu pożegnania. Pozwolić dziecku „wejść” z ciocią na salę. W tym czasie można iść na spacer, kawę lub pojechać na zakupy. Zapewniamy, że gdyby „coś” się działo (a proszę nam wierzyć, nigdy nie mieliśmy takiej sytuacji), zadzwonimy.

### **3. Wydłużenie czasu pobytu dziecka.**

Nie zostawiaj maluszka na prawie dziewięć godzin na początku. Najlepszym rozwiązaniem jest stopniowe wydłużanie pobytu. Po 2 tygodniach można rozpocząć „pełnoetatowe” uczęszczanie.

#### **4. Pozwól dziecku przynosić do placówki ulubioną zabawkę.**

W naszym żłobku dzieci mogą przynosić swoją zabawkę raz w tygodniu (wyznaczony dzień) z uwagi na konflikty. W okresie adaptacji jest wyjątek. Dla dziecka to ogromne ułatwienie, ponieważ ma ze sobą coś „domowego”.

#### **5. Mów dziecku, kiedy po nie wrócisz.**

Taka informacja jest dziecku bardzo potrzebna! Dzięki temu będzie miało poczucie bezpieczeństwa. Trzymaj się swojego planu.

#### **6. Buduj pozytywne wrażenie o żłobku.**

Pod żadnym pozorem nie mów „Kochanie, wiem, że się nie ucieszysz, ale musimy jechać już do żłobka” – takie słowa i smutna mina nie pomoże. Zamiast tego rozmawiajcie w domu o tym, jaki świetny jest żłobek, jakie są w nim cudowne zabawki i dzieci.

#### **7. Zachowuj się pewnie.**

Twoje nastawienie to informacja dla dziecka – czy jest się czego bać, czy nie. W nowych sytuacjach dzieci bacznie przyglądają się twarzom swoich rodziców i z nich wyczytują, jak powinny się zachować. Mów z uśmiechem: „Ale dzisiaj będzie fajna zabawa w żłobku. Spotkasz swoich przyjaciół”.

#### **8. Poproś 2 rodzica o pomoc.**

Jeśli dziecko bardziej przeżywa rozstanie z tobą, poproś drugiego rodzica o pomoc lub kogoś z rodziny. Czasami problemem może być konieczność rozstania z rodzicem który zawsze był do tej pory blisko.

#### **9. Nie przeciągaj pożegnań.**

Półgodzinne przytulanie w szatni naprawdę nie jest sposobem. Postaraj się zrobić to szybko – przebierz dziecko, daj mu buziaka i powiedz, że wrócisz po obiadku.

#### **10. Rozmawiaj z „ciociami”.**

Pytaj, jak radzi sobie twoje dziecko, czy bawi się z innymi, czy płacze po twoim wyjściu i co możesz zrobić, by usprawnić proces adaptacji. Jeśli powiedzą ci o twoich błędach – nie obrażaj się, tylko docen otwartość. I spróbuj postępować według ich wskazówek.