



Okres adaptacyjny –czyli, co przeżywa moje dziecko?

Dziecko rozpoczynające uczęszczanie do żłobka zmierzyć się musi w początkowym okresie z wieloma trudnościami. Adaptacja jest dla niego wyzwaniem, jednak większość dzieci z pomocą i zaangażowaniem swoich rodziców, przechodzi przez ten okres łagodnie i z sukcesem. Ogromnie ważna jest współpraca rodzica z opiekunami, ich zdecydowanie, zaufanie.

Oddanie dziecka w opiekę żłobka to najczęściej trudna decyzja dla rodziców, wiążąca się z ogromnym ładunkiem lęku o dziecko, o to czy będzie miało odpowiednią opiekę, czy dostanie wystarczającą ilość uwagi i miłości. Trudności rodziców wiążą się także z ich wewnętrznymi rozterkami. Dla mam jest to często decyzja bardziej rozsądkowa – związana z koniecznością powrotu do pracy zawodowej – niż chęcią stworzenia dziecku warunków do aktywnego rozwoju i wchodzenia w grupę społeczną. Trzeba pamiętać, iż w procesie separacji udział bierze nie tylko dziecko, ale także matka. Jeżeli jest gotowa pozwolić dziecku na odkrywanie świata, ono samo będzie na to gotowe. Maluszki będąc w synchronii emocjonalnej z rodzicami, wyczuwają ich lęk i niepokój. Jeżeli mama przyprawiając dziecko do żłobka jest zdenerwowana i niepokojona, maluszek wyczuwając to, sam będzie przełęczony i zaniepokojony, co spowoduje zamknięcie się na odkrywanie nowego środowiska i spowoduje ogromne trudności w adaptacji dziecka.

Trudności związane z okresem adaptacyjnym można podzielić na:

1. Trudności związane z separacją od rodzica.
2. Trudności związane z nowym środowiskiem, nowymi zasadami.
3. Trudności związane z tworzeniem nowych relacji z dziećmi – wprowadzenie do życia społecznego i zasad funkcjonowania w grupie.

1. SEPARACJA OD RODZICA.

Lęk separacyjny u dzieci pojawia się około 7 miesiąca życia i trwa mniej więcej do wieku szkolnego. Jest czymś normalnym, pojawia się u każdego dziecka bez wyjątków. Rozpoczęcie uczęszczania dziecka do żłobka wiąże się niekiedy z pierwszą separacją dziecka od matki. Niektóre dzieci mają już za sobą pierwsze doświadczenia separacyjne, takie jak pozostawanie z dziadkami, opiekunką, czy innymi osobami. Dzieci, które już wcześniej separowały się od rodziców (były zostawiane np. z dziadkami czy opiekunką) wydają się mieć mniejsze problemy separacyjne w okresie adaptacyjnym do żłobka.

Jak powinien zachowywać się rodzic przy rozstaniach z dzieckiem?

Przy rozstaniach ważne jest, aby rodzice byli zdecydowani, z jednej strony nie spieszyli się, tak aby dziecko poczuło się bezpiecznie, a z drugiej strony aby nie przedłużali rozstania. Maluszki oczywiście sygnalizują swoje niezadowolenie z rozstania płaczem. Jednakże przedłużanie rozstania budzi jeszcze większy niepokój dziecka. Dzieci wiedzą też, iż płacz powoduje to, że rodzic pozostaje z nim na dłużej. Aby dziecko mogło dobrze poczuć się w nowym miejscu i zaufać nauczycielom, rodzic powinien dać szansę opiekunom na uspokojenie maluszka. Dzięki temu przyspieszymy tworzenie się ciepłych relacji z nowymi opiekunami.

"Dlaczego moje dziecko płacze, gdy zostawiam w żłobku?"

Rodzice często pozostawiając dziecko płaczące wyobrażają sobie, iż robią mu krzywdę zostawiając je w żłobku. Dzieciaczkę w początkowym okresie będzie sygnalizował swoje reakcje na zmiany właśnie płaczem, jednakże nie oznacza to, że nie będzie w stanie przyzwycząić się do nowego środowiska i że po wyjściu rodzica nie czerpie radości z przebywania w tym środowisku. Każdy z nas, nawet dorosły w początkowym czasie czuje się nieswojo wchodząc w nowe środowisko, związane jest to z jeszcze niezbudowanym poczuciem bezpieczeństwa.

Dorośli mają możliwość wyrażania swojego niepokoju i posiadają środki radzenia sobie z nim, dla dziecka, jedynym środkiem sygnalizowania niezadowolenia i lęku jest właśnie płacz. Dziecko na samym początku skupia swoje emocje i swoją uwagę głównie na separacji i rozstaniu z rodzicem, dlatego też, rodzice nie powinni pochopnie myśleć, iż maluszek, który płacze, nie lubi swojego żłobka.

„Dlaczego dziecko, gdy mnie widzi gdy przychodzę je odebrać, płacze?”

Często zdarza się także, iż dzieci przez cały dzień pobytu nie ukazują negatywnych emocji, nie płaczą, jednakże widząc rodzica przychodzącego po niego do żłobka witają ich płaczem. Jest to jedna z bardzo częstych reakcji, dzieci silniejsze psychicznie i emocjonalnie dojrzałe często w ciągu dnia nie płaczą, przyglądając się środowisku i nowym zasadom, aby jak najszybciej zaadoptować się do niego. Płacz na widok rodzica to często znak, iż trudne emocje udało się dziecku odłożyć na „później” – tak aby podzielić się nimi z dorosłym. Dziecko takie nie skupia się przez czas spędzony w żłobku na przeżywaniu swoich trudnych emocji, ale na poznawaniu go po to, by czym prędzej zrozumieć je i zdobyć poczucie bezpieczeństwa. Taka reakcja dziecka wydaje się być dojrzała emocjonalnie, pomagająca w szybszej adaptacji do żłobka.

2. NOWE ŚRODOWISKO, NOWE ZASADY

Środowisko żłobkowe pomimo tego, iż bardzo dla dziecka przyjazne, może stanowić dla niego także i wyzwanie i trudności. Dzieci mają jednak wrodzoną potrzebę zasad i porządku, dlatego też te trudności są trudnościami, z którymi można sobie poradzić najszybciej. Każde dziecko przyzwyczajone jest do innych rytuałów związanych z higieną, opieką, snem itp. Środowisko żłobkowe stymuluje dzieci do samodzielności, daje możliwość obserwacji innych maluszków, a co najważniejsze, zapewnia powtarzalność we wszystkich rytuałach – co daje poczucie bezpieczeństwa dziecku. Dzieci, które w domu rodzinnym nie mają uregulowanego planu dnia, godzin snu, zabawy, jedzenia, nie mają problemu z zaakceptowaniem porządku żłobkowego – często zdarza się, że okres adaptacyjny u tych dzieci kończy się dużo szybciej, gdyż poczucie bezpieczeństwa zdobywają wchodząc w zasady i powtarzalność istniejącą w żłobku.

3. TWORZENIE NOWYCH RELACJI Z DZIEĆMI – WPROWADZENIE DO ŻYCIA SPOŁECZNEGO I ZASAD FUNKCJONOWANIA W GRUPIE

Jeszcze jedną z trudności w rozpoczęciu życia żłobkowego jest wejście w grupę rówieśniczą i stworzenie relacji z innymi dziećmi. Maluszki w wieku żłobkowym muszą przezwyciężyć „dziecięcy egoizm”. Dzieci uczą się z czasem, iż nie wszystkie zabawki są tylko na ich wyłączność, czyli tak ważnej umiejętności jak dzielenie się z innymi. Muszą nauczyć się także czekania na swoją kolej (np. przy myciu rączek, rozdawaniu kredek itp). Ogromnym plusem przebywania między innymi dziećmi jest to, iż dzieci nie posiadające rodzeństwa, mają okazję przezwyciężyć takie trudne emocje jak na przykład zazdrość o uwagę dorosłego. Uczą się także jak pomagać młodszym. Przebywanie w grupie to pierwszy trening umiejętności społecznych i

okazja do poznania zasad funkcjonowania grupy a także czas, aby przy wsparciu opiekunów poradzić sobie z trudnymi emocjami temu towarzyszącymi.

Na podstawie rad psychologa Barbary Sokołowskiej – opracowała Joanna Kamieniecka