***Jak przygotować dziecko, aby adaptacja***

***w żłobku była łagodna i skuteczna?***

 Pierwsze dni dziecka w placówce to trudny okres zarówno dla rodziców jak i dla dzieci. Adaptacja w żłobku to proces, podczas którego dziecko buduje poczucie bezpieczeństwa w nowym miejscu, **jest po to, żeby dziecko miało szansę poczuć się na tyle bezpiecznie, aby chciało w żłobku przebywać. Ogromnie ważna jest w tym czasie Twoja postawa jako Rodzica. Dlaczego? Ponieważ dziecko jest jak barometr, odczuwa Twoje emocje, ono dobrze wie, co myślisz, nawet jeśli nie mówisz o tym głośno. Dlatego właśnie** spokój i pozytywne nastawienie rodzica do tego nowego etapu w życiu bardzo pomaga w łagodniejszej adaptacji dziecka w placówce.

**Co ułatwia proces łagodnej adaptacji?**

* **Dobrze jest rozmawiać z dzieckiem o zmianach jakie je czeka,** bez koloryzowania, ale w sposób pozytywny.Opowiadaj o placówce, czego dziecko może się tam spodziewać, dlaczego tam będzie, co będzie tam robiło. Ważne jednak, żeby informacje o żłobku były konkretne i szczere.
* **Warto ograniczyć w tym okresie inne zmiany w życiu**. To nie będzie dobry czas na naukę samodzielności czy odstawianie czegoś co dziecko „kocha”. Skoro pomaga to dziecku ograniczyć stres nie ma sensu zabierać tego tuż przed adaptacją. Do żłobka dziecko ma prawo przyjść ze smoczkiem lub ulubioną maskotką. Ale niech to będzie jedna, podpisana rzecz. Nie chcielibyśmy przecież, aby ten „uspokajacz” się zgubił.
* **Pamiętaj o krótkich rozstaniach**. Żegnając się z dzieckiem kontroluj własne emocje, nie płacz, nie okazuj zwątpienia. Nie zapominaj, że to po Twojej stronie leży wspieranie dziecka i bycie dla niego oparciem w trudnych chwilach, dlatego żegnanie dziecka płacząc nie jest dobrą strategią. Pożegnaj się czule i ciepło, ale nie przedłużaj momentu rozstania, ponieważ daje się wtedy dziecku złudną nadzieję, że może jednak rodzic nie zostawi go w żłobku. Każda kolejna minuta jest jeszcze trudniejsza dla obu stron.
* **Zastanów się z kim dziecku trudniej jest się pożegnać.** Dobrze, aby w tych pierwszych dniach/tygodniach do żłobka odprowadzał go rodzic, z którym pożegnanie jest łatwiejsze.
* **Czas pobytu**. Przebywanie dziecka w żłobku nie może być na początku zbyt długie, nie tylko z powodu rozstania i tęsknoty, ale też ze względu na zmęczenie. Dziecko gorzej niż dorosły radzi sobie z przebywaniem przez znaczną część dnia w dużej grupie. Czas pobytu dziecka w żłobku w kolejnych dniach powinien być stopniowo wydłużany, w zależności od samopoczucia dziecka i akceptacji zmian. Ważne, żeby przez pierwsze dni czasem nawet tygodnie, dziecko było odbierane przed spaniem. Leżakowanie powinno być ostatnim etapem adaptacji.
* **Regularność**. W okresie adaptacji warto zadbać o regularne przychodzenie dziecka do żłobka. Rutyna w tym wypadku jest jak najbardziej wskazana . Dzieci szczególnie te małe nie lubią zmian, bo zatraca to ich poczucie bezpieczeństwa. Nawet jednodniowe przerwy nie są dobrym pomysłem. W przypadku dłuższej nieobecności trzeba czasem przechodzić cały proces adaptacji od nowa.
* **Przed adaptacją postaraj się zostawić dziecko z kimś innym.** Pamiętaj, że na przebieg adaptacji sumują się wszystkie poprzednie rozstania. Dlatego warto dziecko przyzwyczaić do tego, że spędza czas nie tylko z Tobą. Zostaw je z tatą, babcią, ciocią, przyjaciółką lub nianią Dużo łatwiej jest dziecku, gdy już kiedyś zostało z inną osobą i widziało, że zawsze po niego wracasz.

 Pamiętaj, że płacz to nieodłączny element adaptacji. Tak naprawdę to jedyny znany dziecku sposób na sygnalizowanie, że jest mu smutno i że tęskni. Jest naturalną reakcją dziecka na nową sytuację, świadczy o prawidłowej więzi z najbliższymi i prawidłowym rozwoju dziecka. Maluch potrzebuje wsparcia w przeżywaniu emocji, przytulenia, towarzyszenia i nazywania tego co się z nim dzieje. Akceptuj wszystkie emocje oraz tempo adaptacji „szyte na miarę” danego dziecka. Presja i oczekiwanie, że od początku będzie idealnie, przyspieszanie adaptacji lub wypychanie dziecka do przodu może doprowadzić do odwrotnego skutku. Ważnym warunkiem udanej adaptacji jest pełna, oparta na wzajemnym szacunku i zaufaniu oraz szczerości współpraca rodziców z opiekunkami. Zaufaj nam, nie skrzywdzimy Twojego malucha. Nie bez przyczyny w naszych placówkach opiekunki to ciocie, które zaopiekują się Twoim dzieckiem najlepiej jak tylko potrafią.

**WAŻNE:**

 W okresie adaptacji możecie Państwo zaobserwować u swoich dzieci zmiany w zakresie zachowania na poziomie psychospołecznym i fizjologicznym, świadczące o przeżywanych przez dziecko trudnościach. Mogą to być:

– zaburzenia snu (nagłe zrywanie się, płacz, nadmierna senność lub pobudzenie)

– zaburzenia łaknienia (brak apetytu, wymioty)

– zaburzenia sfery emocjonalnej (płacz, lek, niepokój, smutek, rozdrażnienie)

– zaburzenia sfery społecznej (agresja, bunt)

– zaburzenia aktywności ( nadmierna ruchliwość, brak zainteresowania).

 Dzieci mogą być kapryśnie, nerwowe, płaczliwe, zazdrosne o każdą chwilę spędzoną z rodzicem. Dlatego ważne jest by spędzać z dzieckiem dużo czasu po powrocie ze żłobka, tak by miało poczucie, że nadal jest dla was bardzo ważne. Starajcie się zrekompensować czas rozłąki poprzez wspólną zabawę, wspólne posiłki, bycie razem blisko.

**Każde dziecko adaptuje się do nowych warunków w swoim indywidualnym tempie. dlatego nie porównujcie swojego dziecka z innymi dziećmi, ani z rodzeństwem**