



Witajcie!

Mam na imię Ludwik i chciałbym Wam wyjaśnić, drodzy rodzice, kilka ważnych spraw, zanim zaprowadzicie mnie do żłobka. Nie wiem, czy zdajecie sobie sprawę, że będzie to dla mnie szok. Pierwszy raz rozstanę się z Wami i z tym, co zdołałem poznać w moim krótkim życiu. Wszystko będzie nowe, dziwne, ciekawe, ale i trochę straszne. Dlatego chcę opowiedzieć o pewnym zjawisku, dzięki któremu możliwe było przystosowanie się ludzi do całkiem nowych sytuacji i wymogów środowiska. Wiecie już, co to jest? Oczywiście! To adaptacja!

Właściwie nie potrafię jeszcze mówić, a tym bardziej pisać, oddam więc głos ekspertom. Proszę, przeczytajcie i przyjmijcie porady, które pomogą Wam otrząsnąć się z traumy pozostawienia mnie pod opieką miłych cioc oraz stosów zabawek, książeczek i innych niezwykłych rzeczy. A zatem...



UMÓW SIĘ NA ADOPCJĘ

Wielka przygoda małych ludzi rozpoczyna się od okresu adaptacji, który odbywa się w naszym żłobku zazwyczaj pomiędzy godziną 9.00 a 11.00 . Przed rozpoczęciem tego procesu warto wypełnić kartę informacyjną dziecka. Nie ukrywajcie niczego co jest istotne do zapewnienia jak najlepszej opieki waszym skarbow.

Pierwsze dni adaptacji to zazwyczaj 2 godziny dziennie. Nie nalegajcie na zbyt szybkie wydłużanie tego czasu. Pośpiech nie pomaga w adaptacji; przeciwnie – sprawia, iż wydłuża się i przysparza dziecku dodatkowego stresu.

ADAPTACJA DOTYCZY TAKŻE RODZICÓW. RODZICU „ADAPTUJ SIĘ”

Wielu z rodziców nie zdaje sobie sprawy z tego, że ich własna adaptacja do nowej sytuacji często trwa dłużej niż adaptacja ich dzieci. Śmieszne? Wcale nie!

Więzi emocjonalne, które łączą Was z dzieckiem, sprawiają, iż sami bardzo emocjonalnie podchodzicie do rozstań ze swoim maluszkiem. To normalne i zrozumiałe.

Teraz zamknijcie oczy i przypomnijcie sobie, jak denerwowaliście się, gdy pomimo wielogodzinnego kołysania Wasz brzdąc nie chciał spać tylko płakał i płakał. I jak coraz bardziej z każdą minutą czuliście, jak wzrasta wam ciśnienie, a dziecko płacze coraz głośniej? Kochani! Wasze emocje jak niewidzialna nić łączą nas ze sobą i dlatego oddziałujemy wzajemnie na siebie. Dziecko jest barometrem Waszych uczuć. Jeśli więc, droga Mamo, Tato, będziesz kurczowo tulić swoje dziecko przed wejściem do sali i – co gorsza – szeptać do niego „nie bój się”, to dziecko na 100% zacznie się bać i zapewne się rozpłacze. To zupełnie jak w sytuacji, gdy będąc w galerii handlowej, słyszymy komunikat „Prosimy kierować się do wyjść. Sytuacja opanowana. Prosimy nie wzbudzać paniki”. I w tym samym czasie widzimy, jak otwierają się wyjścia ewakuacyjne, zasuwają się kraty sklepów, windy stają, ochrona nerwowo biega tu i tam. Nasza wyobraźnia zaczyna działać, a przed oczami pojawia się nam świecący i migoczący billboard z komunikatem „RATUJ SIĘ KTO MOŻE!!!”.

Reasumując – Rodzicu bądź twardzielem. Trzymaj emocje na wodzy. Dla dziecka jesteś super bohaterem. (Pamiętaj: zawsze możesz się rozpłakać, gdy wyjdiesz ze żłobka.)



SZOK ŚRODOWISKOWY, CZYLI JAK DZIECI REAGUJĄ NA ADAPTACJĘ

Wyobraźcie sobie sytuację, gdy z grupą przyjaciół wyjeżdżacie na obóz survivalowy w całkowitą dzicz. Każdy z Was jest inny. Jest twardziel, który z zapałki zrobi harpun na ryby, wrażliwiec, który zawsze znajdzie coś, co go tak wzruszy, że natychmiast wybuchnie płaczem. Jest zimny drań, który zje ostatni okruszek chleba, popijając butelką wody, która miała być ratunkiem przed śmiercią

z pragnienia. Jest panikarz, którego przeraża wszystko łącznie z jego własnym cieniem. Jest również ofiara losu, która potyka się o własne buty oraz gość -wieczny optymista, który całą paczkę trzyma w bardzo kruchej równowadze psychicznej. Każda z tych osób jest inna. Ma swoją wrażliwość. Inaczej reaguje na skrajne sytuacje.



Podobnie jest z dziećmi. Każde jest inne, wyjątkowe i ma prawo inaczej reagować. Na co więc powinniście się przygotować? Przede wszystkim bez paniki! Niektóre maluchy są odważne i prawie nie zauważają, iż ich rodzice „zniknęli”, ale gdy znów się pojawiają – zaczynają płakać z nagromadzonych emocji. Bywa i tak, że dziecko nie chce wejść na salę i płacze, a później nie chce z niej wyjść i ... też płacze. Nie załamujcie rąk, gdy słyszycie płacz swojego dziecka.

To najbardziej naturalny sposób jego komunikacji ze światem, zwłaszcza kiedy nie potrafi mówić. Przez pierwsze miesiące życia emocje uchodzą „przez ciało” tj. płacz, tupanie nogami itp. Ciocie stworzone są po to, aby Waszą pociechę pocieszyć, przytulić i sprawić, że



poczucie się bezpiecznie. Nabieranie zaufania wymaga czasu. Trwa tydzień, dwa, czasami dużo dłużej. Czyż nie jesteśmy cudem w swej różnorodności?

NIE DOMYŚLAJ SIĘ – ZAPYTAJ!

Po każdym zakończonym dniu adaptacji ciocie chętnie opowiedzą o tym, jak minął dzień Waszego odkrywcy. Jeżeli coś was zastanawia lub niepokoi –



nie bójcie się pytać. Zamiast przyklejania się do ściany i nerwowego nasłuchiwania, zachęcamy do rozmowy. Wspólnie znajdziemy sposoby na naszych małych załzawionych „buntowników”.

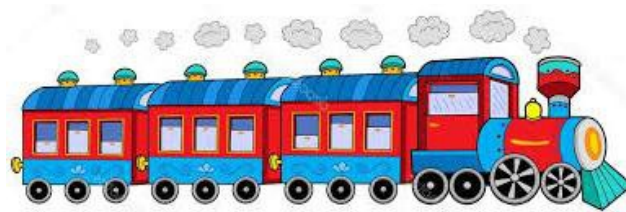


Witajcie to znów ja! Trudny był trochę ten wykład i przyznaję, że zasnąłem, ale w końcu jestem mały i mam prawo. Mam nadzieję, że troszkę się uspokoiście. Czas adaptacji to czas przystosowania, więc zarówno Wy jak i JA mamy prawo być zdezorientowani i zestresowani. Spokojnie, damy radę □ □

Prawie zapomniałem. Chciałbym nieśmiało zwrócić uwagę, iż abym mógł przebywać w miarę komfortowo w nowym środowisku, potrzebuję kilku niezbędnych rzeczy. Zatem, Kochani Rodzice, skupcie się.

WYPRAWKA DLA MALUSZKA

- ❖ Przynajmniej dwa komplety ubranek (i bielizny) na zmianę. Najlepiej aby garderoba dziecka nie krępowała ruchów
- ❖ Ubranka powinny być dostosowane do pory roku – zimą pamiętajcie o ubraniach z długim rękawem oraz rajstopkach lub getrach, a latem o nakryciu głowy. Kapatki, buciki powinny być wyposażone w antypoślizgową podeszwę.
- ❖ Zapas pieluszek jednorazowych. Worki lub ewentualnie reklamówki, do których opiekunki będą mogły spakować pobrudzone ubranka lub przemoczoną bieliznę.
- ❖ Chusteczki: mokre i suche.
- ❖ Bidon, bądź kubeczek, z którego bez problemu dziecko ugasi pragnienie po świetnej zabawie. Oczywiście podpisane.
- ❖ Smoczek z higienicznym zamknięciem. Koniecznie podpisany! (jeśli dziecko używa).
- ❖ Po zabawach i ciepłej zupce maluszek chętnie się zdrzemnie dlatego potrzebny jest komplet pościeli, kołderka (kocyk), poduszeczka i prześcieradło z gumką – 130x60 cm).
- ❖ Pamiętajcie: ubranka, buciki, bidon, smoczek itp. powinny być podpisane!



MAMO, TATO, CZEGO ABSOLUTNIE NIE NALEŻY ROBIĆ ...

1. Wiem, że to trudne, ale postaraj się nie okazywać przy mnie negatywnych emocji. Nie płacz, nie wracaj pod drzwi, gdy usłyszysz, że płaczę. Twój niepokój jest dla mnie sygnałem, że dzieje się coś złego.
2. Nie znikaj bez pożegnania, ale też nie przedłużaj go w nieskończoność. To wcale mi nie pomaga. Rozbierz mnie i przekaz w bezpieczne ramiona cioci. Mamusiu, Tatusiu, postarajcie się być uśmiechnięci i spokojni.
3. Nie ulegaj mi, gdy płaczę. Nie zabieraj do domu. Jeśli to zrobisz choć raz, zrozumieję, że łzami można wiele załatwić. Bądźcie gotowi na trudne rozstania.
4. Nie ukrywaj przed ciociami niczego, co może im pomóc mnie zrozumieć. Na przykład: gdy ząbkuję, bywam troszkę bardziej płaczliwy i mogę nawet gorączkować. Powiedz o tym moim opiekunkom, aby nie musiały się aż tak bardzo o mnie martwić.
5. Postaraj się rozmawiać i współpracować z cioniciami, z którymi teraz spędzam sporo czasu. Wspólnie można znaleźć rozwiązanie nawet największych problemów.
6. Ostatni punkt czego nie należy absolutnie robić to... martwić się na zapas.

Powodzenia! Życzymy Wam wiele niezapomnianych przygód!

Zespół Akademii Maluszka

