

**To moja praca, dobrze, że Ci się podoba.
Opowiedz o niej innym.
Umieszczając jednak teksty na tablicy szkolnej, przedszkolnej -
podaj moje nazwisko.
Dziękuję Ci.**

Katarzyna Wnęk - Joniec

1. "Pomóż mi zostać tutaj - adaptacja dziecka do żłobka".

Wyd. UMK Kraków.

oraz:

2. "Dobry Początek - adaptacja Sześciolatka w szkole".

wyd. UMK, 2011,2012,2013.

Jak możesz pomóc swojemu dziecku ?

Żeby pomóc córeczce, synkowi, w rozstaniu z Wami, warto przestrzegać pewnych zasad:

- 1. Już jakiś czas przed planowanym terminem oddania maluszka do żłobka lub przedszkola, ureguluj jego rozkład dnia według tego rytmu, jaki tam obowiązuje.** Możesz, wybierając żłobek o to spytać lub zadzwonić i uzyskać taką informację. Dzięki temu, Twojemu Dziecku będzie łatwiej oswoić się z codziennymi zasadami w nowym miejscu. Dawaj mu jedzenie regularnie, kładź do spania o stałych porach, może wieczorem nieco wcześniej, by wstawanie poranne nie było problemem.
- 2. Jeśli tylko jest to możliwe, w początkowym okresie adaptacji (tydzień, dwa) zostawiaj maluszka w żłobku na *króciutko* – niech zostaje najpierw na godzinę, później dwie, następnie cztery itd., by miał czas by przyzwycząć się do Twojej przedłużającej się nieobecności w sposób stopniowy.** Może w tym pomóc babcia lub zaprzyjaźniona, blisko mieszkająca ciocia lub opiekunka. Jeśli nie musisz, nie znikaj od pierwszego dnia na 7 godzin. Dla Maleństwa tak długa samotność bez Ciebie jest zbyt trudna.
- 3. Pożegnanie musi trwać jak najkrócej.** Przyprawdź lub przywieź maluszka, rozbierz i wprowadź na salę, oddając pod opiekę Pani Wychowawczynie. Ważne, by rozstanie odbyło się szybko i sprawnie. Każde dodatkowe pa!, każde ponowne przytulenie sprawia, że dziecko koncentruje się na swoich emocjach, swoim płaczu i coraz trudniej jest mu się uspokoić. Czas dla siebie, czas na wspólne utulanie wykorzystajcie w domu. Przedłużanie chwili pożegnania nie służy ani dziecku, ani żadnemu z opiekunów.

4. **Jeśli Twoje dziecko weszło już na salę, nie zagłądaj, by zobaczyć, co robi, jak się bawi, czy płacze...** Ono już sobie poradziło: zrobiło duży krok naprzód i opanowało swój smutek, płacz, jest gotowe do zabawy, stało się częścią grupy. Najgorsze, co możesz zrobić to pokazać się mu znowu w otwartych drzwiach. Dla swojego dziecka jesteś i będziesz najważniejsza, i na Ciebie będzie czekało. Gdy Cię zobaczy, odbierzesz mu to, co osiągnęło. Na pewno przybiegnie i – obojętnie, czy szybko wyjdiesz, czy zostaniesz, Twoje dziecko znowu będzie musiało zmierzyć się ze swoimi uczuciami, z zapanowaniem nad nimi. Lecz tym razem zajmie mu to o wiele więcej czasu, a każde następne otwarcie drzwi będzie przyjęte przez córeczkę lub synka z nadzieją i oczekiwaniem, że znów zobaczy w nich mamę... Chcesz dowiedzieć się, jak sobie radzi Twoje dziecko, zadzwoń do żłobka, zapytaj. Na pewno uzyskasz taką informację.

5. **By było mu łatwiej bez Ciebie, możesz zostawić Maleństwu, które rozumie już więcej, na początku coś, co do Ciebie należy, co Maluszkowi kojarzy się tylko z Tobą.** Może to być pachnący Tobą sweterek, apaszka, może teczka Tatusia. Coś, co maluch może trzymać w rączkach, do czego może się przytulić. Ważne, by ta rzecz nie była mała. To nie powinna być szminka, grzebyk lub portfelik. Pomijając względy bezpieczeństwa, rozpacz po zgubieniu 'Waszego kawałeczka', będzie wielka.

6. **Nie opowiadaj dziecku wcześniej zbyt wiele, o tym, jak będzie w żłobku lub w przedszkolu.** Nie wiesz jak będzie. Możesz go zapewnić, że wybrałaś dobre, najlepsze, miejsce, że będą tam zabawki i koledzy. Ale nie zapewnij, że będzie się bawił z kolegami, bo może nie nastąpi to od razu. Nie zapewnij, że będą pyszne obiadki – z pewnością tak, lecz może Twoje dziecko nie lubi buraczków, a to one będą pierwszego dnia...

7. **Nie obiecuj nagrody materialnej, zabawki, słodyczy za to, że Twój duży syn lub córeczka zostanie bez Ciebie - i nie będzie płakać.** W ten sposób obarczasz dziecko zbyt dużą odpowiedzialnością. Płacz pomaga zmniejszyć lęk, jest sposobem odreagowania, uwolnienia nagromadzonych emocji. Obdarzaj malucha buziakami, przytulaniem, swoją obecnością. Pamiętaj też, jeśli dziś kupisz mały prezent, z każdym następnym dniem oczekiwania dziecka będą większe. Ono powinno poradzić sobie z uczuciami – dla siebie, nie: dla prezentu. Świadomość, że to potrafi właśnie da mu siłę na przyszłość.

8. **Bądźcie konsekwentni.** Jeśli jesteście zdecydowani, że Wasze dziecko będzie uczęszczało do żłobka, nie zrażajcie się niepowodzeniami. One są częścią rozwoju. Gdy Mały człowiek uczy się wchodzić na schody, mądry rodzic nie wynosi go na rękach na ich szczyt. Mądry rodzic stoi tuż, za plecami dziecka, by go wspierać i złapać, lecz pozwala mu zdobywać samemu kolejne stopnie. Jeżeli osvajanie nowego miejsca trwa, Waszym zdaniem, zbyt długo, jeśli zmiany zachowania są trudne dla wszystkich, to nie jest jeszcze powód, by od razu zrezygnować ze żłobka, by zabrać Maluszka stamtąd i pozostawić w domu. Warto w tej sytuacji zasięgnąć opinii pań opiekunek, pani kierowniczk lub porozmawiać z psychologiem. Nauczyć się, jak można pracować ze swoim dzieckiem, by nie uciekać od problemu, lecz pomóc się z nim uporać.

- 9. Działajcie wspólnie.** W swoich działaniach, decyzjach bądźcie razem. Nie każ dziecku wybierać między Tobą i Mamą, między zdaniem Taty, a propozycją Mamy. Jeżeli postanowiliście coś razem, nie zmieniajcie tego postanowienia osobno.
- 10. Pamiętaj, że każde dziecko ma swój czas dorastania do wymogów życia. Może się mimo** Waszych wysiłków okazać, że Wasze dziecko nie jest jeszcze gotowe, by pozostawać bez Was. To zdarza się rzadko, lecz nie znaczy wcale, że ono się *nie nadaje*. Każde dziecko się nadaje, zawsze. Wasz Maluch potrzebuje tylko trochę więcej czasu, by sobie poradzić z odłączeniem od Was.

Warto wówczas nie działać na siłę, lecz poczekać miesiąc lub kilka, by córeczka zaczęła z Wami współpracować, by synek chciał zostać z kimś innym. Wtedy także nie podejmujcie pochopnej decyzji wyłącznie w oparciu o własne przemyślenia lecz porozmawiajcie o niej z kimś jeszcze – z opiekunką, kierowniczką, dyrektorką placówki lub ze specjalistą.

Co jeszcze możesz zrobić

Niezależnie od tego, czy jesteś Mamą, czy Tatą, możesz bardzo konkretnie pomóc swemu starszemu już dziecku zostawać w żłobku lub przedszkolu. Zaproponuj Twojemu dziecku zabawę. Odgrywajcie razem, na domowym dywanie, scenki rozstania. Lecz zamieńcie się rolami. To Ty bądź dzieckiem - a synkowi lub córeczce pozwól być ‘dorosłym rodzicem’. Udawajcie, że się żegnacie, możecie machać do siebie, dawać buziaki. Jeżeli Twoje dziecko bywa smutne, Ty jako dziecko też możesz się smuć. Najpierw pozwól maluszkowi pokazać, jak się żegna. Później pokaż mu sama, w jaki sposób można się dobrze rozstać, pożegnać. Niech Maluch (prowadzony delikatnie przez Ciebie i Twoje propozycje), spróbuje powtórzyć Twój sposób. W tej zabawie możecie też siebie zastąpić pacynkami, pluszakami i zrobić teatrzyk. Istotne jest, opisywał ten sam problem. To ważna zabawa i potraktuj ją poważnie. Uczestnicząc w niej, mały człowiek może skonfrontować się ze swoimi uczuciami w sytuacji dla niego trudnej. Jeszcze nie będzie w stanie oczywiście ich nazwać, ale taka zabawa pomoże mu je zrozumieć. Pomoże mu zmierzyć się z momentem rozstania – i przygotować się na niego. Obniży też z pewnością poziom napięcia, jakie w dziecku wywołuje. Uspokoi go...

Podobny efekt terapeutyczny przyniesie wspólne rysowanie sytuacji występujących w żłobku, przedszkolu, opowieści o nich, wymyślanie bajek o dzieciach lub zwierzątkach, mających podobne kłopoty, jak synek albo córeczka.

Dlatego postaraj się znaleźć czas także na takie działania.