

# Adaptacja - poradnik dla rodziców

## Oswajaj z rozstaniem

Przyzwyczajaj dziecko do przebywania pod opieką innych dorosłych.

Umożliwiał mu nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami.

Kup przytulankę, którą dziecko zawsze ma przy sobie, gdy się rozstajecie.

## Okaż spokój

Bądź pewna siebie i pogodna - to doda otuchy maluchowi.

Okazuj wyłącznie pozytywne uczucia.

## Myśl pozytywnie

Potraktuj rozłąkę jako coś chwilowego i naturalnego.

Powiedz dziecku, że po pracy po nie przyjdiesz.

## Zaufaj opiekunkom

Przekaż przyszłym opiekunkom wszelkie niezbędne informacje o potrzebach malucha.

Pomóż im stworzyć komfortowe warunki do adaptacji dla Twojego dziecka.

Pamiętaj, że opiekunki są osobami o wykształceniu kierunkowym.

## Zainteresuj Żłobkiem

Opowiadaj dziecku o tym co będzie robić w Żłobku.

Wypowiadaj się wyłącznie pozytywnie.

Chodź na spacer z dzieckiem w okolice Żłobka.

Czytaj i oglądaj z dzieckiem książeczki o pobycie w Żłobku.

## Mów prawdę

Powiedz, że idziesz do pracy i zapewnij, że wrócisz

Stosuj zrozumiałe dla dziecka odnośniki: po jedzeniu, po spaniu, po zabawie.

Powiedz dziecku kto odbierze je ze Żłobka, jeśli nie będziesz to ty.

## Po Żłobku wycisz emocje dziecka

Przygotuj się na skrajne reakcje (najczęściej płacz) witającego Cię dziecka.

Daj mu czas na ochłonięcie.

Chwile po Żłobku wykorzystaj na wspólny spacer w pobliskim parku lub wspólną zabawę.

## Współdziałaj

Postaraj się przyjąć proponowane przez specjalistów rozwiązania i postawy.

Dziel się z opiekunkami niepokojami, obserwacjami i osiągnięciami maluszka (najlepiej drogą mailową)

Informuj o problemach.

## Ucz samodzielności

Doskonal umiejętności samoobsługowe maluszka.

Zostawiaj pod opieką innej, zaufanej osoby dorosłej, nieznannej dziecku.

Chwal za wszystkie przejawy samodzielności.

Zapewnienie wygodnych ubrań ułatwi naukę samoobsługi.

## Skracaj rozstanie

Żegnaj się z dzieckiem z czułością, ale zdecydowanie i krótko.

Ustal własny, stosowany tylko w żłobku, sposób pożegnania.

Uśmiechaj się do dziecka.

Nie ulegaj pokusie zawrócenia.

## Chwal i doceniaj

W obecności malucha przekazuj bliskim informacje wyłącznie o dobrym zachowaniu.

Nie okazuj zdziwienia, jeśli pojawiają się zachowania, z których dziecko już wyrosło.

## Zachowuj stały rytm dnia

Przyprowadzaj i odbieraj dziecko o stałych godzinach.

Wydłużaj pobyt stopniowo w dniach adaptacyjnych.