

Poradnik adaptacyjny punktu opieki dziennej TOTO

Proces adaptacji do naszego punktu jest ważnym wydarzeniem dla wszystkich – w Waszej rodzinie wiele się zmienia, dziecko pierwszy raz będzie pod opieką grupową lub właśnie zmienia placówkę, oddajecie je pod naszą opiekę z nadzieją, że wszystko przebiegnie bezpiecznie i dziecko rozpocznie przygodę w Toto najlepiej, jak to możliwe, ale przecież wciąż słabo nas znacie. Dla dziecka to również sytuacja, która może być dużym stresem. Jeśli chodziło wcześniej do żłobka, to owszem, zna sytuację oddzielenia od rodziców i przebywania w grupie dzieci, ale po raz pierwszy będzie to ta konkretna grupa i ten nauczyciel. Pojawią się nowe wyzwania, nowi starsi koledzy i koleżanki, rozkład dnia będzie zupełnie inny niż ten wcześniej dziecku znany. Jeśli zaś żłobek jest pierwszą placówką w życiu dziecka, zmiana ta przebiega na dodatkowych poziomach – oto dorosły, który nim się opiekuje nie jest już „na wyłączność”, a musi zaopiekować potrzeby dużej grupy dzieci. Dziecko, choć w naszym punkcie będzie miało dużo swobody co do wyboru aktywności, to jednak będzie musiało dostosować się do szeregu zasad, norm i rytmów, które w domu się nie pojawiały. Zabawa odbywa się na dywanie, dzieci chodzą, a nie biegają. Śniadanie jemy przy wspólnym stole. Pozwalamy dzieciom na dużą swobodę i samodzielność. Nie karmimy dzieci chyba, że w procesie adaptacji wymaga jeszcze zaopiekowania. Przebywając w grupie dbamy o szanowanie przestrzeni innych co wiąże się z tym, że czasami pojawią się momenty w których dzieci będą musiały poczekać. Plan dnia konkretnie wskazuje porę spaceru i nie ma możliwości odroczenia go. Podczas spaceru nie można biegać gdzie się chce, ani zatrzymywać, żeby obserwować to, co akurat zaciekawo, bo ważne jest trzymanie liny spacerowej. Na placu zabaw pani nie huśta ani nie chodzi za dzieckiem i nie bawi się z nim w piaskownicy, ale jest baczny obserwatorem. Następny trzeba wracać dokładnie wtedy, gdy przychodzi na to pora... Dużo tego, prawda? A nawet nie doszliśmy do obiadu. I to oczywiście tylko część z bodźców, które czekają na dzieci każdego dnia. Niektóre dzieci będą doświadczały ich wszystkich (i jeszcze więcej!) bardzo

wyraźnie, dla innych każda nowa rzecz będzie tylko okazją do radosnego przyglądania się.

Zapewne wicie już mniej więcej jak w pierwszych miesiącach będzie się czuło Wasze dziecko, znacie je najlepiej. To oczywiście nie oznacza, że dziecko jest skazane na złe samopoczucie, wręcz przeciwnie, z czasem nawiąże przyjaźnię, przyzwyczai się do nowego rytmu, będzie czerpało z możliwości, które daje punkt opieki, całymi garściami. Ale to wciąż Wy pozostaniecie tą „bezpieczną bazą”, do której powrót pozwoli ukoić system nerwowy, emocje, zrozumieć i przetworzyć doświadczenia każdego dnia. Zanim to jednak nastąpi, musimy przejść przez proces adaptacji, który (to dobra i zła wiadomość) w pewnych aspektach trwa przez całą przygodę żłobkową. Adaptacja jest budowaniem relacji i nie sposób spojrzeć na to w inny sposób.

Dla nas pojawienie się nowego dziecka w grupie, to również wielkie wydarzenie – z każdym nowym człowiekiem zmienia się dynamika pracy dzieci, ich relacje, ale też nasz dzień w pracy. Tworzymy nową relację, która wpływa na nas przez cały czas jej trwania. Jako nauczyciele uczymy się od dzieci, one wpuszczają nas do swojego świata, a to bardzo wiele. Widzicie więc teraz, Drodzy Rodzice (przyszłego) Totowicza jak ważne jest, żebyśmy zrobili wszystko, co w naszej mocy, aby cały proces przebiegł z poszanowaniem potrzeb dziecka, Waszej rodziny, naszych oraz pozostałych dzieci z grupy. Przed nami spotkania i rozmowy, ale bardzo prosimy o uważną lekturę tego poradnika – stworzyliśmy go na podstawie doświadczeń z naszego punktu opieki, ale również w oparciu o współczesną wiedzę i rozmowy z innymi specjalistami oraz rodzicami, którzy adaptację mają już za sobą.

Jesteśmy gotowe, aby przyjąć Waszą rodzinę do naszego żłobka, zbudować bezpieczny most, po którym każdego dnia będzie przechodziło dziecko z domowych ramion rodziców do żłobkowych opiekunów. Nie uda się to jednak, jeśli między jednym a drugim brzegiem będą jakieś zakłócenia. Jego dobro jest naszym wspólnym celem, połączmy się, aby od pierwszego do ostatniego dnia w Toto móc go realizować. Jeśli będziecie na to otwarci, to już wkrótce my – kadra oraz inni rodzice

totowiczów staniemy się dla Waszej rodziny „wioską” z powiedzenia „potrzeba całej wioski, aby wychować jedno dziecko”.

1. Przed rozpoczęciem adaptacji

Zdecydowaliście się na naszą placówkę, miejsce na proces adaptacyjny dla Waszego dziecka jest potwierdzone, ale do tego dnia pozostało jeszcze trochę czasu. Można go wykorzystać tak, by wspomóc dziecko w żłobkowej przygodzie. O co warto zatroszczyć się wcześniej?

- Zadbanie o czas i zasoby, aby zająć się adaptacją dziecka. To zatroszczenie się o urlop w pracy, czy możliwość wzięcia opieki na dziecko np. w razie kryzysów, ale również np. inną opiekę dla młodszego rodzeństwa.
- Ważne jest również zastanowienie się, kto wesprze rodzica w tym czasie, który może okazać się wymagający emocjonalnie – czy będzie to drugi rodzic, ktoś z rodziny lub przyjaciół, a może istnieje potrzeba konsultacji z jakimś specjalistą spoza placówką? Zasoby rodzica mają duże znaczenie w tym procesie.
- W miarę możliwości zorganizowanie życia rodzinnego tak, aby adaptacja była w danym czasie jedynym wyzwaniem – zaplanowanie jej na czas, w którym nie pojawi się rodzeństwo, nie będzie przeprowadzki, dużej uroczystości rodzinnej, zmian w pracy, słowem – niczego, co byłoby dodatkowym czynnikiem stresującym nie tylko dla dziecka, ale dla całej rodziny.
- Rozmowa pomiędzy rodzicami o tym, co jest dla każdego ważne w tym procesie. Czego będziecie potrzebować od drugiej strony, na co jako rodzice się zgodzicie, a na co nie, omówienie strategii postępowania, gdy okaże się, że z jakichś powodów ta adaptacja nie zakończy się sukcesem. Sprawdzenie swojej gotowości na taką ewentualność. Sytuacje, w których nie udaje się przyjąć dziecka do grona totowiczów nie są częste – na kilkadziesiąt adaptacji zdarzyło nam się ich kilka, ale może się okazać, że dziecko nie jest gotowe na rozstanie z rodzicami, nie ma gotowości na włączenie się w życie żłobkowe,

to, co oferuje nasz punkt nie odpowiada jego potrzebom lub na linii kadra – rodzice pojawiają się trudności, nad którymi któraś ze stron nie będzie miała gotowości pracować.

- Umożliwianie dziecku doświadczania sytuacji, w której rozstaje się z rodzicami i buduje poczucie bezpieczeństwa z innym dorosłym. Czy to będzie rozłąka i pobyt u babci i dziadka lub kogoś innego z rodziny, czy udział w zajęciach dla dwulatków, korzystanie z opieki niani czy jakiegokolwiek inne rozwiązanie, które pomoże w pojawieniu się u dziecka myśli „bez mamy albo taty też mogę się czuć bezpiecznie”. Oczywiście to nie ma być trening – wprowadzanie dziecka tuż przed pójściem do żłobka serii rozstań może mieć odwrotny do zamierzonego skutek.
- Wprowadzanie tematu żłobka – opowiadanie o własnych doświadczeniach (czasem z pominięciem pewnych szczegółów), pokazywanie budynku żłobka i okolicy (np. opowiadanie o tym, że totowicze również chodzą na plac zabaw na Paprocanach, bawią się na górcie i w lesie), zapoznanie się z jakimś dzieckiem już uczęszczającym do placówki. Warto również czytać książki o żłobku i rozstaniu z rodzicami, ale z umiarem – tak, żeby temat nie stał się tym, który zdominuje całe życie rodzinne, a pozostał tylko jego elementem.
- Ułatwianie dziecku adaptacji przez przygotowanie go na nowe wyzwania. Nie oznacza to konieczności tworzenia „domowego przedszkola” i próby wprowadzania do życia elementów typowych dla opieki zbiorowej, ale pomoc może np. wspieranie dziecka w nauce samodzielnego ubierania i rozbierania się, zaoferowanie mu narzędzi umożliwiających dbanie o otoczenie umożliwienie samodzielnego komponowania i spożywania posiłków itp.
- Unikanie „straszenia” żłobkiem. Wprawdzie zwykle wynika to z dobrych intencji, ale zdarza się, że dzieci przed pójściem słyszą od różnych osób ze swojego otoczenia takie zdania, jak *„teraz ci jeszcze pomagamy, ale jak pójdziesz do żłobka, to nas tam nie będzie”*, *„sprzątaj, bo w żłobku nie będzie nikogo, kto będzie sprzątał za ciebie”*, *„jesteś dziś z nami, ale za tydzień już nie*

będziesz, bo będziesz w żłobku”, „*dzieci, które chodzą do żłobka nie płaczą tyle*” itp. Warto zwrócić uwagę na to, żeby Toto nie stało się w głowie dziecka miejscem, w którym w jakiś sposób „skończą się” jego przyjemności.

2. Jak krok po kroku przebiegnie proces adaptacyjny?

Każda adaptacja jest inna... Nie jesteśmy w stanie dać dokładnego przepisu i zastosować adekwatnych procedur, możliwe zatem, że w przypadku adaptacji Waszego dziecka wszystko będzie wyglądało nieco inaczej, ale podajemy ogólny zarys:

- Adaptacje odbywają się we wrześniu i styczniu.

1. W pierwszych dniach prosimy o dużą aktywność rodziców. Chcemy, aby dzieci poczuły się swobodnie i bezpiecznie. Pierwszego dnia będziemy chciały postawić na swobodną, spontaniczną i indywidualną zabawę, poznanie przestrzeni, zabawek oraz cioc.
2. W drugim dniu zaprosimy dzieci wraz z rodzicami do kręgu podczas którego zaśpiewamy piosenki.
3. W kolejnych dniach adaptacji zaproponujemy dzieciom zajęcia plastyczne, językowe, kulinarne.
4. W miarę możliwości dzieci prosimy, aby rodzice wycofywali się i pozwolili dzieciom na samodzielne aktywności.
5. Po zakończonej popołudniowej adaptacji dzieci będą stopniowo wprowadzane w grupę. Rozpoczniemy od 20 minut

- Pożegnania.

Nie damy jednej recepty – uważamy, że pożegnania muszą być „szybkie i stanowcze”, ale też ciepłe i czułe. Nigdy nie weźmiemy na ręce i nie „oderwiemy” od rodzica dziecka, które widzimy drugi raz i z którym nie mamy zbudowanej żadnej relacji. Prosimy, nie róbcie tego sami, bo to może poważnie zaszkodzić naszej relacji z dzieckiem. Jednak jeśli

dziecko poznało już nauczycielki i poczuło się pewniej, smutek jest normalną i zrozumiałą emocją, która pojawia się w odpowiedzi na rozstanie. Podobnie jak złość. Lepiej od razu pogodzić się z tym, że te emocje się pojawią jeśli nie od razu, to na pewno w którymś momencie żłobkowej przygody. Jesteśmy gotowe je przyjąć z empatią i ukoić – to po prostu kolejny etap przeżywania procesu rozdzielania się z rodzicem. Jeśli nasza intuicja mówi nam, że dziecko nie da się ukoić i przebywanie w żłobku kosztuje go zbyt wiele, na pewno zadzwonimy po rodzica, a potem umówimy się na rozmowę decydującą „co dalej”. A Gdy intensywne emocje pojawiają się w chwili wychodzenia rodzica, a potem dziecko funkcjonuje w sposób, którego nie odczytujemy jak zamrożenie, to jest to naturalne. Nasza pomoc, poza słownym zapraszaniem dziecka do sali, może polegać również na przytuleniu go czy wzięciu na ręce. Tu jednak niezbędna jest współpraca i zdecydowane ruchy po stronie rodzica, można powiedzieć np. *„Widzę, że jest ci trudno dziś się rozstać, ale ja muszę wyjść do pracy, rozumiem jaki jesteś smutny/zły, ale popatrz, tu jest ciocia przekaże cię do niej, ona ci pomoże”*, można spróbować „umówić się” z dzieckiem na np. jeszcze dwie minuty przytulania, a potem rozstanie np. *„Widzę, że jest ci naprawdę źle. Usiądę z tobą i pogłaskam cię i dam ci całusa, który zostanie na twoim policzku aż do mojego powrotu, ale potem zawołamy ciocię i poproszę, żeby wzięła cię do sali, ona na pewno znajdzie sposób na łzy”* – znacie swoje dzieci wiecie, czy im to posłuży, czy wprost odwrotnie. Również to wy znacie swoje granice (np. moment, w którym musicie wyjść do pracy, żeby się nie spóźnić) i jesteście odpowiedzialni za troszczenie się o nie. Pomóc może także zaproponowanie swojego rodzaju połączenia pomiędzy rodzicem, a dzieckiem na czas bycia w toto – opowieść o specjalnej nitce, która zawsze łączy osoby, które się kochają, całus, narysowanie serca itp.

Dla nas ważne jest to, żeby jeśli dziecko usłyszy „*wychodzę do pracy, zostajesz z panią, a ja wrócę tuż po obiedzie*”, rzeczywiście tak było. Mamy „swoje sposoby” na smutek i złość, a jeśli one nie poskutkują, na pewno nie będziemy pozwalały, żeby dziecko cierpiało ponad miarę. Jednak nauczyciel wyjdzie po dziecko z sali tylko dwa razy, nie ma możliwości stania i czekania, aż rodzic zdecyduje się na rozstanie. W sytuacji, w której rodzic wychodzi, a potem staje w drzwiach i znów bierze dziecko na rękę, my jesteśmy bezsilne.

- Odbieranie. Dziecko w ciągu dnia doświadczyło mnóstwa bodźców, doświadczyło stresorów na każdej płaszczyźnie – biologicznej, emocjonalnej, społecznej, prospołecznej i poznawczej (po więcej szczegółów odsyłamy do książki *Self-reg* Stuarta Shankera). Postarajcie się, aby odbierając dziecko nie doładowywać mu dodatkowych czynników utrudniających powrót do równowagi. Dobrym pomysłem będzie spacer lub plac zabaw, złym – zasypywanie gradem pytań o to, jak było. Jeśli Wasze dzieci są malutkie, to – w miarę możliwości organizacyjnych rodziny i temperamentu dziecka – dobrze jest zaplanować odbieranie ich np. zaraz po obiedzie przez kilka pierwszych miesięcy żłobkowej przygody.
- Choroba i readaptacja

Zdarza się, że pierwsze miesiące nowego żłobka przebiegają w rytmie „dwa tygodnie chodzi, tydzień jest w domu”. I o ile nie wiąże się to z żadnymi poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, jest w pełni normalne... Po takiej dłuższej przerwie (lub np. przedłużonym weekendzie albo wakacjach), dziecko może odczuwać niechęć do powrotu. W takiej sytuacji najlepiej, w miarę możliwości, zapewnić mu ponowną krótką „adaptację” – czyli odbierać je wcześniej, niż było to już w zwyczaju. Taką decyzję proszę przekazać nauczycielowi, ale także samemu dziecku, np. „*Widzę, że trudno ci wrócić do żłobka po chorobie*”

i bardzo płaczesz. Ja już muszę wrócić do pracy, ale poprosiłam babcię, żeby odebrała cię dzisiaj wcześniej, bo wiem jakie to jest dla ciebie wyzwanie". Nauczyciele otaczają dzieci w takiej sytuacji szczególną troską, ale jeśli czujecie, że coś się znacząco zmieniło i dziecko będzie potrzebowało więcej wsparcia, zachęcamy do rozmowy.

- **Odreagowanie.** Przygotujcie się na to, że dzieci mogą w czasie adaptacji zachowywać się tak, jakby były młodsze, szukać wciąż Waszej bliskości, upewniać się, że jesteście i nie chceć się rozstawać. To normalne. Pozwólcie im na przeżywanie ich emocji i płacz, który w tym (jak i każdym innym) wieku pełni swoje bardzo konkretne funkcje – pozwala na regulację oczywiście pod warunkiem, że przy dziecku jest ktoś, komu może się ono „wypłakać”.

4. Inne ważne informacje

- Kochamy naszą pracę i każde dziecko jest dla nas ważne, rozumiemy też, że kwestia adaptacji jest dużym wydarzeniem w Waszej rodzinie, prosimy jednak – szanujcie nasze prawo do życia prywatnego i komfortowego wykonywania pracy. Jeśli chcecie porozmawiać o czymś ważnym, umówcie się na rozmowę, nie piszcie do nas w sprawach dotyczących dzieci inaczej, niż na żłobkowej aplikacji chyba, że do tego zaprosimy. Komunikacja i przepływ informacji są dla nas bardzo istotne, liczcie się jednak z tym, że nie zawsze będziemy miały chwilę nawet na krótką rozmowę – nasze bycie z dziećmi, to ciągła uważność. Bywają dni, gdy możemy zatrzymać się na dłuższą pogawędkę w szatni, a bywają takie, że wszystkie oczy i ręce muszą być skierowane do dzieci. Wiemy, że to rozumiecie.
- **Dotrzymujcie słowa danego dziecku** – jeśli macie przyjść za godzinę, zróbcie to właśnie wtedy. Jeśli obiecacie, że odbierzecie dziecko z placu zabaw, nie przesuwajcie tego terminu. Jeśli mówicie dziecku, że kolejnego dnia zrobicie sobie wolne od żłobka i pojedziecie na wycieczkę,

zrealizujcie dane słowo. Oczywiście to ważne nie tylko w procesie adaptacji, ale tu szczególnie. Są sytuacje losowe, wtedy koniecznie dajcie znać nauczycielce, ona przekaże informację np. o waszym stanie w korku dziecku.

- Nigdy nie omawiajcie spraw dotyczących dziecka nad jego głową – oddając je pod naszą opiekę lub odbierając. Stawia to w trudnej sytuacji i nas i dziecko. Ta zasada jest szczególnie ważna w czasie adaptacji, ale prosimy o przestrzeganie jej przez cały okres żłobkowy (polecamy wcielać ją w życie także później :)). Jeśli potrzebujecie powiedzieć nam o tym, że dziecko poprzedniego dnia zachowywało się po żłobku w sposób, który wzbudził wasz niepokój – poproście o pilny kontakt, np. *„Jest ważna sprawa dotycząca Jasia, o której chciałbym powiedzieć jak najszybciej, bardzo proszę o telefon”*. Jeśli potrzebujecie się dowiedzieć, jak to wczoraj radzi sobie z korzystaniem z toalety lub w jakich okolicznościach zmoczył trzy zapasy bielizny – umówcie się na krótką rozmowę, np. *„Może jutro znajdzie pani czas, żebym mogła dopytać o kilka szczegółów?”*. Od razu też uspokajamy – "wpadki" zdarzają się nawet dawno odpieluchowanym dzieciom dużo częściej niż w domu. Wynika to z różnych czynników, ale – póki nie ma niepokojących medycznych objawów – jest normalne, choć na pewno warto zaopiekować przyczyny oraz uzbroić się w cierpliwość, zmiany nigdy nie pojawiają się szybko. W takiej sytuacji warto po prostu wziąć worek z praniem i pamiętać o zapasie kolejnego dnia, dopytywanie, zawstydzanie lub pytanie dziecka i nauczyciela o to dlaczego tak się stało, niepotrzebnie wprowadzi napięcie. Jeśli zaś poczujecie niepokój z tym związany – warto umówić się na konsultację.
- Nie pytajcie codziennie o to, czy i ile zjadło dziecko, nie chcemy tworzyć napięcia również wokół tego tematu – nauczyciele nie zmuszają dzieci do jedzenia ani nie kontrolują ile dokładnie dzieci jadły. Możliwe, że w trakcie adaptacji dziecko nie będzie chciało jeść – rozumiemy rodzicielską troskę, ale w kwestii jedzenia zmienia się nie tylko smak i dobór potraw, ale

również okoliczności, w których się je. My cierpliwie wprowadzamy dziecko również do świata żłobkowej kuchni, ale czasem trwa to miesiącami, bo w wieku żłobkowym neofobie żywieniowe nie są rzadkością. Często też jest tak, że dzieci jedzą w placówce chętnie, ale mimo to sprawiają wrażenie wygłodniałych po przyjściu. To, co możecie zrobić, to zadbanie o pełnowartościowe posiłki w domu. A jeśli ten temat jest dla Was szczególnie żywy, to... Tak jest, warto umówić się na konsultację.

Adaptacja to relacja, adaptacja to wyzwanie, adaptacja to dużo emocji. Trzymamy kciuki za Was i za Wasze dzieci w tym procesie. Wierzymy, że współpracując i będąc uważnymi na pojawiające się potrzeby, razem „damy radę” 😊