



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków



Warto Wiedzieć

#26

*Adaptacja rodzica – niewidzialna
część procesu*

wyjaśnia:
Patrycja Gwardecka
psycholog

lodzkaakademiawsparcia.pl



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Gdy myślimy o adaptacji,
najczęściej patrzymy na dziecko

Pierwsze dni w żłobku zwykle kojarzą się z emocjami dziecka:

- płaczem,
- niepewnością,
- tęsknotą,
- budowaniem nowych relacji.

Znacznie rzadziej mówi się o tym, że adaptację przechodzą również rodzice. A przecież dla wielu z nich jest to pierwszy moment, kiedy powierzają opiekę nad swoim dzieckiem komuś innemu na dłużej.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Rodzic także doświadcza
zmiany

Początek żłobka często wiąże się z:

- niepokojem,
- poczuciem winy,
- wątpliwościami,
- obawami o dobrostan dziecka.

To naturalne emocje.

Decyzja o pozostawieniu dziecka pod opieką innych osób oznacza zmianę nie tylko dla dziecka, ale również dla całego systemu rodzinnego.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Dzieci odczytują emocje dorosłych

Małe dzieci są niezwykle wrażliwe na:

- ton głosu,
- napięcie ciała,
- mimikę twarzy,
- emocjonalny stan opiekunów.

Nie muszą rozumieć słów, by wyczuwać, że rodzic jest zdenerwowany lub niepewny.

Dlatego adaptacja rodzica staje się częścią adaptacji dziecka.

Im większy spokój i poczucie bezpieczeństwa dorosłego, tym łatwiej dziecku odnaleźć się w nowej sytuacji.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Trudne emocje nie oznaczają złej decyzji

Wielu rodziców martwi się, gdy:

- odczuwa smutek podczas rozstania,
- ma ochotę wrócić po dziecko wcześniej,
- zastanawia się, czy postąpił właściwie.

Takie reakcje nie świadczą o tym, że dziecko nie powinno być w żłobku.

Świadczą o tym, że relacja między rodzicem a dzieckiem jest ważna i pełna zaangażowania.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Adaptacja to budowanie zaufania

Rodzic w pierwszych tygodniach uczy się:

- nowego rytmu dnia,
- współpracy z opiekunkami,
- zaufania do placówki,
- oddawania części kontroli.

To proces, który wymaga czasu.

Zaufanie nie pojawia się od razu. Powstaje stopniowo dzięki codziennym doświadczeniom i wzajemnej komunikacji.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Pożegnanie bywa trudniejsze dla rodzica niż dla dziecka

Niektóre dzieci po kilku minutach:

- zaczynają zabawę,
- angażują się w aktywności,
- nawiązują kontakt z grupą.

Rodzic natomiast przez wiele godzin może zastanawiać się:

- czy dziecko płacze,
- czy czuje się bezpiecznie,
- czy wszystko przebiega dobrze.

To pokazuje, że adaptacja nie kończy się wraz z zamknięciem drzwi sali.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Dziecko nie potrzebuje idealnie spokojnego rodzica

Rodzice często próbują ukrywać swoje emocje.

Tymczasem nie chodzi o to, by nie odczuwać lęku czy smutku.

Najważniejsze jest, by:

- rozpoznawać własne emocje,
- dać sobie prawo do ich przeżywania,
- nie przenosić odpowiedzialności za nie na dziecko.

Dziecko nie potrzebuje rodzica idealnego.
Potrzebuje rodzica, który mimo własnych emocji pozostaje przewidywalny i wspierający.



Łódzki Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Łódzka
Akademia
Rozwoju Żłobków

Adaptacja jest wspólnym procesem

Do żłobka nie adaptuje się wyłącznie dziecko.

Adaptują się:

- rodzice,
- opiekunki,
- grupa,
- nowa codzienność całej rodziny.

Każda z tych osób wnosi do procesu własne emocje, doświadczenia i oczekiwania.