



DRODZY RODZICE,

Pójście dziecka do żłobka to ważny krok i duże przeżycie dla całej rodziny. To okres pełen emocji, które są całkowicie naturalne. Może pojawić się zarówno duma z rozwoju dziecka, jak i niepokój związany z nadchodzącą zmianą. Chcemy Was zapewnić, że bardzo nam zależy aby Wasze dziecko nam zaufało i poczuło się w żłobku bezpiecznie.

Adaptacja to proces, który ma na celu przede wszystkim ochronę więzi między rodzicem a dzieckiem i stopniowe przenoszenia zaufania na opiekuna. Dobre przygotowanie przed rozpoczęciem pobytu w żłobku pozwala złagodzić stres adaptacyjny, który jest naturalną reakcją na rozłąkę i nowe środowisko. Aby pomóc dziecku, kluczowa jest łagodna adaptacja, okazywanie spokoju i budowanie poczucia bezpieczeństwa.

Każde dziecko przechodzi adaptację na swój sposób. Jedne maluchy potrzebują więcej czasu, inne szybciej odnajdują się w nowym otoczeniu. Wszystkie reakcje są ważne i warte zauważenia. Naszą rolą jest towarzyszyć dziecku w tym procesie tak, aby mogło poczuć się bezpiecznie, spokojnie i pewnie. Wasza obecność i zaufanie mają w tym czasie ogromne znaczenie.

CO MOŻESZ ZROBIĆ JAKO RODZIC, ABY WESPRZEĆ ADAPTACJĘ SWOJEGO DZIECKA DO ŻŁOBKA?

PRZED ROZPOCZĘCIEM POBYTU W ŻŁOBKU:

♥ Rozmawiaj z dzieckiem o żłobku

Mów w sposób pozytywny i konkretny, nie mów o rzeczach których nie jesteś pewna/ pewien, np. „W żłobku będzie wielka ciężarówka do zabawy”. Czytaj książeczkę o żłobku, pokazuj zdjęcie opiekuna.

♥ Oswajaj miejsce i drogę

Jeszcze przed rozpoczęciem regularnego pobytu warto chodzić z dzieckiem na spacer w okolice żłobka. Można pokazać budynek, furtkę, ogród, drogę, którą będziecie chodzić rano. Dla dziecka to ważny sygnał: „To miejsce nie jest już całkiem obce”.

♥ Postaraj się stopniowo wprowadzać rytm dnia obowiązujący w żłobku

Ważne jest zbliżenie pór posiłków, odpoczynku, ubierania się do wyjścia czy krótkich rozstań do tego, co dziecko spotka w żłobku. Przewidywalność daje poczucie oparcia. Pamiętaj jednak, że nie mogą to być zmiany radykalne, które zaburzą poczucie bezpieczeństwa dziecka, np. odstawienie od piersi czy rezygnacja ze smoczka, bezpośrednio poprzedzające adaptację. Przygotowuj się do zmian powoli, z wyprzedzeniem. Najlepiej gdyby nie dochodziło do żadnych poważnych zmian między pierwszym spotkaniem w żłobku a rozpoczęciem adaptacji.

♥ Ćwicz rozstania z dzieckiem

Staraj się stwarzać okazje, które pozwolą dziecku stopniowo przygotowywać się do rozstań. Pozostawiaj dziecko w domu lub poza nim pod opieką osób, które zna, np. z babcią, dziadkiem, ciocią. Pamiętaj, aby nie wychodzić z domu bez pożegnania, informacji kiedy wrócisz. To bardzo ważne.

PODCZAS POBYTU Z DZIECKIEM W ŻŁOBKU:

♥ Zobacz swoje dziecko takim, jakie jest

Jedno dziecko od razu wchodzi do sali i z ciekawością rozgląda się wokół. Inne przez kilka dni potrzebuje być blisko rodzica. Jeszcze inne nie płacze, ale długo obserwuje wszystko z boku. Wszystkie te reakcje są naturalne. Dzieci bardziej nieśmiałe, ostrożne, wrażliwe lub silniej reagujące emocjonalnie zwykle potrzebują więcej czasu. To nie znaczy, że są mniej gotowe, lecz że potrzebują więcej łagodności, przewidywalności i wsparcia.

♥ **Buduj w dziecku poczucie bezpieczeństwa, a nie presję**

Warto mówić do dziecka z życzliwością i spokojem. Zamiast: „Nie bój się”, lepiej powiedzieć: „Widzę, że to dla ciebie nowe. Jestem blisko. Pani ci pomoże”. Dziecko potrzebuje dorosłego, który pomoże mu z cierpliwością i zrozumieniem przejść przez trudne emocje.

♥ **Wprowadzaj małe „kotwice bezpieczeństwa”**

Znana droga, podobna pora wyjścia, ta sama torba, ulubiona przytulanka, kocyk czy krótkie, zawsze podobne pożegnania. To drobne rzeczy, które bardzo pomagają dziecku w nowej sytuacji. Im więcej znanych elementów, tym łatwiej oswoić to, co nowe.

♥ **Zadbaj o stałość osoby towarzyszącej i spokojne pożegnania**

Jeśli to możliwe, dobrze, by w pierwszych dniach dziecku towarzyszyła ta sama bliska osoba. Daje to większe poczucie ciągłości i bezpieczeństwa. Pomocny będzie również wspólny rytuał pożegnania – spokojny, krótki i przewidywalny. Czułe, ale jasne rozstanie zwykle wspiera bardziej niż przedłużanie chwili przy drzwiach.

♥ **Pamiętaj, że brak płaczu nie zawsze oznacza brak stresu**

Niektóre dzieci przeżywają napięcie „po cichu”. Mogą wydawać się spokojne, a jednocześnie być bardziej wycofane, drażliwe albo po powrocie do domu mogą potrzebować więcej bliskości.

♥ **Współpracuj z personelem i mów o potrzebach swojego dziecka**

Adaptacja najlepiej przebiega wtedy, gdy rodzice i opiekunowie działają razem. Warto mówić o tym, co pomaga dziecku uspokoić emocje, czego się boi, co lubi, jak zasypia, jak reaguje na zmianę. Jeśli w Waszej rodzinie ważne są szczególne potrzeby, na przykład karmienie piersią, wielojęzyczność czy konkretne rytuały, warto o tym otwarcie rozmawiać.

♥ **Zadbaj też o siebie**

Dziecko bardzo wyczuwa emocje dorosłego. Nie chodzi o to, żeby się nie martwić, ale żeby dawać dziecku sygnał: „Jesteś bezpieczny, poradzimy sobie z tym razem”. Spokój rodzica naprawdę pomaga.

W OKRESIE, W KTÓRYM DZIECKO ZOSTAJE W ŻŁOBKU SAMODZIELNIE:

♥ **Spędzaj z dzieckiem jakościowy czas po pobycie w żłobku**

Wspólne czytanie książki, kąpiel czy zabawy wspierające bliskość z dzieckiem pozwolą na spędzanie wartościowego czasu po opuszczeniu placówki. To bardzo ważne dla regulacji emocji dziecka.

♥ Wspieraj samodzielność dziecka

To ważne, aby rozwijać i doceniać samodzielność dziecka w domu. W żłobku od starszych dzieci oczekujemy, że wezmą swoją czapkę czy buciki podczas ubierania się, lub że będą starały się jeść samodzielnie. Dlatego poświęć czas w domu czy szatni żłobka, aby dziecko miało możliwość ćwiczenia tych umiejętności.

PAMIĘTAJ

Adaptacja dziecka i jego rodziny do żłobka to proces – wymaga zaangażowania, responsywności i wrażliwości. Każda rodzina w żłobku ma podobne potrzeby i przechodzi przez etapy adaptacji, oparte na psychologicznych mechanizmach i procesach np. mechanizm przeniesienia zaufania, poszerzenia więzi. Emocje, zarówno komfortowe jak i te trudne, są w pełni naturalne. Płacz dziecka to komunikat i forma autoregulacji, to instynktowna reakcja dziecka, pomaga mu przetrwać, a rodzicowi budować z dzieckiem więź. Nie ma jednego, uniwersalnego modelu adaptacji, każdy program adaptacji musi być elastyczny, dostosowany do potrzeb i możliwości dziecka. Kluczowe jest zbudowanie poczucia bezpieczeństwa dziecka i zaufania do opiekunów w żłobku. Aby to było możliwe, konieczne jest Wasze, Drodzy Rodzice zaangażowanie i aktywny udział w procesie adaptacji.

Z serdecznością
Zespół Żłobka

Chcesz dowiedzieć się więcej o tym jak wesprzeć dziecko w procesie adaptacji?
Zaobserwuj, by mieć dostęp do wiedzy i wsparcia!

