



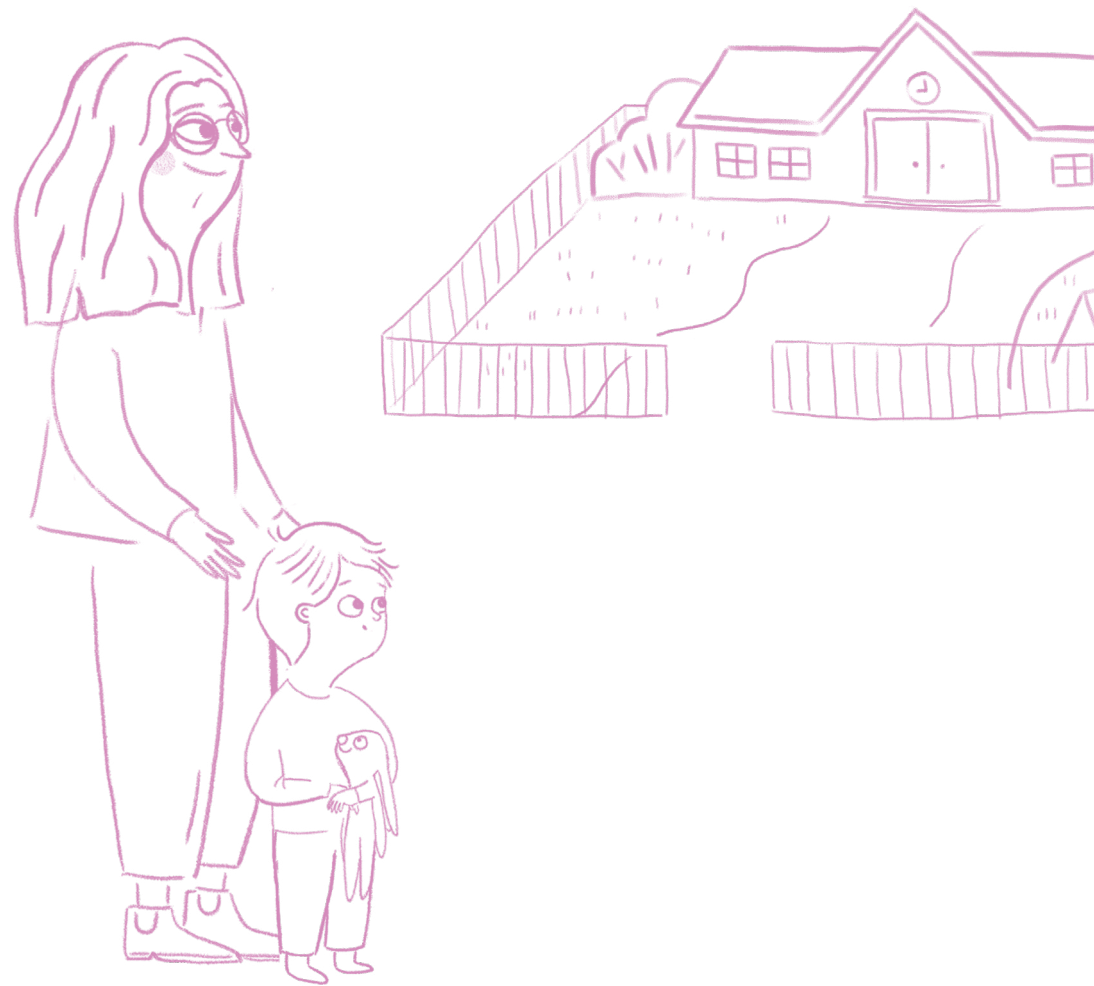
Małopolska Akademia Rozwoju Żłobków

Mały człowiek w nowym świecie

MAŁDRA I ŁAGODNA
ADAPTACJA DZIECKA DO ŻŁOBKA.

fine.ngo

ADAPTACJA
TO NIE
JEDEN DZIEŃ.
TO WSPÓLNA
DROGA.



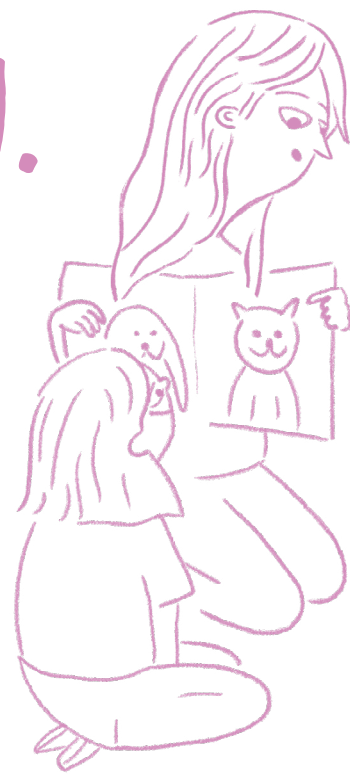
Pójście dziecka do żłobka to duża zmiana w życiu całej rodziny. Dla malucha oznacza poznawanie nowego miejsca, nowych osób i rytmu dnia – krok po kroku, we własnym tempie.

Dziecko uczy się, że żłobek jest miejscem, w którym może czuć się bezpiecznie, a opiekunowie są osobami, którym może zaufać. Adaptacja to proces, którego nie da się przyspieszyć i w pełni zaplanować – każde dziecko przechodzi go na swój sposób i w swoim tempie. Twoją rolą jako rodzica jest mu towarzyszyć – bez pośpiechu, z uwagą, świadomością i zrozumieniem.

WARTO PAMIĘTAĆ,
ŻE ADAPTACJA NIE JEST
ZADANIEM WYŁĄCZNIE

DZIECKA. TO WSPÓLNY
PROCES, KTÓRY TWORZYCIE
RAZEM – WY, WASZE
DZIECKO I ZESPÓŁ ŻŁOBKA.
WZAJEMNA WSPÓŁPRACA,
CIERPLIWOŚĆ I OTWARTA
KOMUNIKACJA POMAGAJĄ
STWORZYĆ DZIECKU
ODPOWIEDNIE WARUNKI
DO SPOKOJNEGO WEJŚCIA
W NOWY ETAP.

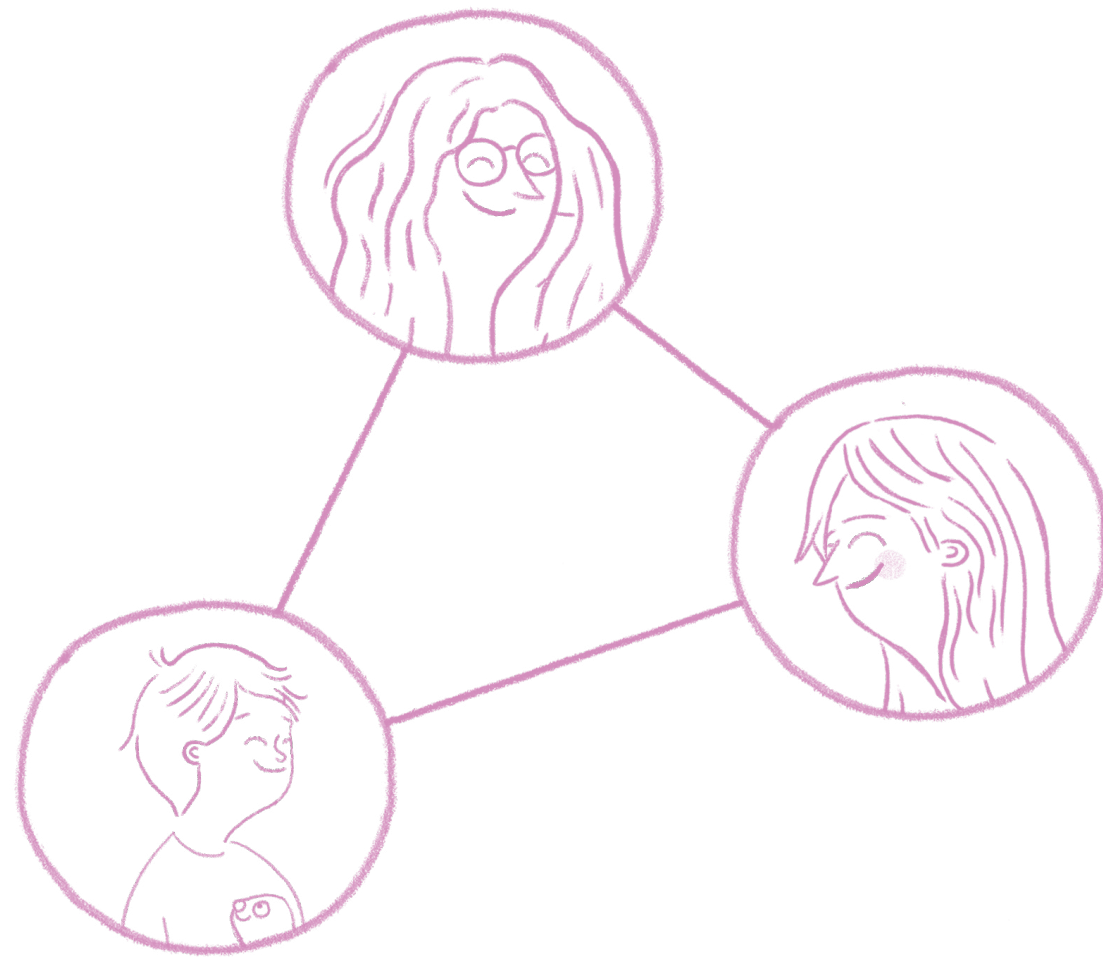
ADAPTACJA KROK PO KROKU. DLACZEGO ŁAGODNA ADAPTACJA JEST WAŻNA?



W pierwszych latach życia obecność bliskich, uważnych dorosłych jest dla dziecka szczególnie ważna. To dzięki nim dziecko może budować zaufanie do świata i samego siebie. Bezpieczna relacja z dorosłym rozwija się wtedy, gdy dziecko czuje się rozumiane, jego sygnały są dostrzegane, a potrzeby zaspokajane. Taka relacja daje dziecku spokój, pewność siebie i przestrzeń do odkrywania otoczenia we własnym tempie.

W trakcie adaptacji dziecko stopniowo odkrywa, że opiekun w żłobku może być dla niego wsparciem. To ktoś, kto przytula, karmi, przebiera, pociesza, zaprasza do wspólnej zabawy. Zaufanie dziecka można cierpliwie budować poprzez spokój, powtarzalność codziennych rytuałów, obecność rodzica oraz uważność i wrażliwość opiekuna.

TRÓJKĄT WIĘZI. DLACZEGO DZIECKO POTRZEBUJE RODZICA PODCZAS ADAPTACJI?



W trakcie adaptacji budujemy trójkąt
więzi: dziecko-rodzic-opiekun

BEZPIECZNA BAZA

Dziecko potrzebuje Cię w żłobku tak długo,
aż zbuduje więź z nowym opiekunem.

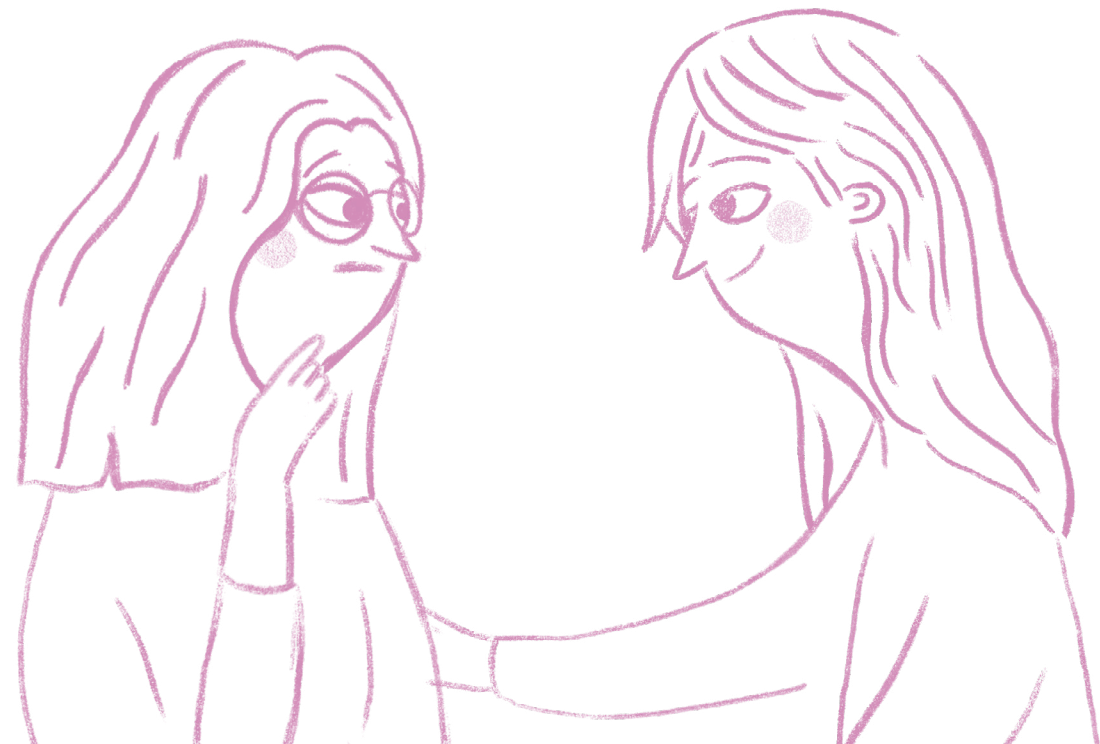
MOST ZAUFANIA

Kiedy maluch widzi, że Ty ufasz opiekunowi,
sam zaczyna czuć się bezpiecznie.
Następuje proces przenoszenia zaufania.

WSPÓLNOTA OPIEKI

Rodzina, opiekun i placówka tworzą
domowo – żłobkową społeczność, w której
najważniejsze jest dobro dziecka.

RODZICU, TY TEŻ SIĘ ADAPTUJESZ.



ROZŁĄKA Z MAŁYM
DZIECKIEM WYZWAŁA
WIELE EMOCJI -TROSKĘ,
NIEPEWNOŚĆ, ŻAL,
POCZUCIE WINY, ULGĘ,
NAPIĘCIE. TO NATURALNE.
ADAPTACJA DOTYCZY
NIE TYLKO DZIECKA,
ALE CAŁEJ RODZINY.

Dziecko potrzebuje rodzica, który stara się regulować własne napięcie i szuka wsparcia, gdy go potrzebuje. Jeśli masz pytania, zadawaj je. Jeśli coś budzi Twój niepokój, powiedz o tym opiekunowi.

Jeśli wiesz, że poranki są dla Was trudne, ustal z opiekunami rytuał i sposób komunikacji.

Opowiedz opiekunce o swoim dziecku. Jak zasypia, co je uspokaja, czego się boi, co lubi najbardziej. Te z pozoru drobne informacje są bezcenne, pomagają opiekunom wyjść dziecku naprzeciw. Każda rodzina jest inna. Ma swój rytm, język, zwyczaje i wartości. Warto, by były one wzajemnie zrozumiane i wspierane.

Przed rozpoczęciem adaptacji zadbaj o własny spokój i nastawienie. Dziecko potrzebuje poczuć, że rodzic ufa opiekunom i nowemu miejscu. Ciepły uśmiech, spokojny głos, krótkie pożegnanie i jasny komunikat „Wrócę po Ciebie po obiedzie” pomagają budować poczucie bezpieczeństwa.

TRZY KROKI DO BEZPIECZNEGO STARTU

Adaptacja to proces, który ma swoje naturalne etapy. Każde dziecko przechodzi przez nie we własnym tempie.

WAŻNA ZASADA!

Jeśli po drodze pojawi się choroba lub regres – bez paniki! Robimy krok w tył i dajemy dziecku tyle czasu, ile potrzebuje.



KROK 1

Preadaptacja

To czas, który powinien rozpocząć się nawet trzy miesiące przed pierwszym dniem w żłobku, kiedy warto oswajać nadchodzącą zmianę w domu. Rozmawiajcie ciepło o żłobku, zabierajcie dziecko na wspólny spacer w okolice placówki, stopniowo ćwiczcie rozstania oraz zmieniajcie rytm dnia na ten żłobkowy. Przygotujcie przedmioty, które zapewnią dziecku poczucie bezpieczeństwa, pozwolą się wyciszyć i uspokoić, np. kocyk, miś lub zdjęcie rodziny, które wzmacnia wewnętrzny obraz rodzica oraz pomaga dziecku radzić sobie bez jego obecności.

KROK 2

Pierwsze dni w żłobku

Przez pierwsze dni przychodzicie do żłobka razem. Twoja obecność daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i pomaga oswoić nowe miejsce oraz opiekunów. Pierwszego dnia bawisz się z dzieckiem, a opiekun obserwuje i towarzyszy. Drugiego dnia opiekun włącza się do zabawy, a w następnych coraz częściej przejmuje inicjatywę, podczas gdy rodzic pozostaje w pobliżu. Dobrze aby, rodzic miał w tym czasie własne zajęcie, np. czytanie książki, szydełkowanie – pomaga to zmniejszyć napięcie. Gdy dziecko poczuje się pewniej, przychodzi czas na pierwsze rozstania, które wydłużamy, dostosowując ich tempo do jego potrzeb.

KROK 3

Budowanie przynależności

Z każdym dniem czas rozłąki stopniowo się wydłuża. Dziecko coraz lepiej poznaje rytm dnia w żłobku, uczestniczy w codziennych aktywnościach i przekonuje się, że po każdym rozstaniu rodzic zawsze wraca po nie o określonej porze. W tym czasie buduje także relacje z pozostałymi opiekunami i coraz pewniej czuje się w grupie. Powoli zaczyna traktować żłobek jako miejsce, które jest bezpieczne, przewidywalne i przyjazne – miejsce, do którego można wracać z zaufaniem.

PŁACZ A „CICHY STRES” JAK TRAFNIE CZYTAĆ EMOCJE?



Płacz podczas rozstania jest naturalnym komunikatem i narzędziem autoregulacji układu nerwowego – pomaga dziecku przetrwać, a rodzicowi budować więź. Większe wyzwanie stanowi tzw. „cichy stres”, gdzie dziecko zachowuje pozorny spokój – nie krzyczy i nie protestuje głośno, sprawia wrażenie „grzecznego” i opanowanego, ale wewnątrz przeżywa silne obciążenie emocjonalne.

NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?

Na subtelne sygnały, takie jak cichy płacz, nadmierne napięcie ciała, brak apetytu, wycofanie z zabawy czy kurczowe trzymanie się ulubionego kocyka lub misia. To właśnie one mogą świadczyć o tym, że dziecko potrzebuje dodatkowego wsparcia i poczucia bezpieczeństwa. Opiekunki w żłobku są przygotowane, by dostrzegać te delikatne oznaki. Z troską towarzyszą dzieciom w przeżywanych emocjach. Tym szczególnie wrażliwym oferują indywidualne ukojenie i bliskość.

ŻŁOBKOWA ŚCIĄGAWKA DLA RODZICA

Przed przyjściem do żłobka:

♥ Ćwicz krótkie rozstania

Zostaw dziecko na 30 minut z babcią lub nianią, jeśli wcześniej tego nie robiliście.

♥ Zejdź do parteru

Życie w żłobku toczy się na podłodze. Kiedy dziecko domaga się uwagi w domu, nie podnoś go od razu, zamiast tego przykucnij, usiądź obok niego na dywanie i przytul w tej pozycji.

♥ Oswój nowe smaki

Sprawdź żłobkowy jadłospis i stopniowo wprowadzaj podobne posiłki (jeśli dziecko do tej pory piło tylko mleko mamy lub jadło „słoiczki”).

♥ Rozmawiaj z dzieckiem o żłobku

Najlepiej spokojnie, prostym językiem i bez straszenia. Krótkie opowieści o tym, jak wygląda dzień w żłobku, pomagają dziecku oswoić

nowe miejsce i zrozumieć, co będzie się działo. Można opowiadać: „Rano przyjdziemy do sali, pobawisz się, zjesz obiadek, odpoczniesz, a potem wrócę po Ciebie”. Takie proste, spokojne i przewidywalne komunikaty dają dziecku poczucie bezpieczeństwa. Dobrze jest też opowiadać o codziennych sytuacjach w żłobku, np. o wspólnym siedzeniu przy stoliku, piosenkach, spacerach czy miejscu na bućki. Dzięki temu żłobek staje się czymś znanym, a nie tajemniczym. Ważne, by mówić prawdę w sposób wspierający. Zamiast obiecywać, że na pewno nie będzie trudno, lepiej powiedzieć: „Ciocia Ci pomoże, a ja zawsze po Ciebie wrócę”.

♥ Pamiętaj, że płacz w czasie adaptacji jest naturalną reakcją dziecka na zmianę, rozstanie i nowe otoczenie

Nie oznacza to, że dzieje mu się krzywda albo że żłobek jest złym miejscem. To jeden

ze sposobów, w jaki małe dziecko pokazuje tęsknotę, napięcie, zmęczenie czy potrzebę bliskości. Płacz pomaga też dziecku rozładować emocje i stopniowo się uspokoić. Najważniejsze jest, aby nie zostawało wówczas z nimi samo. Spokojna, czuła obecność opiekuna i proste słowa: „Widzę, że jest Ci smutno”, „Tęsknisz za mamą”, „Jestem przy Tobie”, „Mama wróci po obiedzie” pomagają dziecku poczuć się bezpiecznie. Dla rodzica płacz dziecka bywa bardzo trudny. Może budzić niepokój i poczucie winy. Warto jednak pamiętać, że spokojna i przewidywalna reakcja dorosłych pomaga dziecku oswoić rozstanie. Z czasem, dzięki stałemu rytmowi dnia i zaufaniu do opiekunów, płacz zwykle staje się krótszy i mniej intensywny.

W trakcie pierwszych dni w placówce:

♥ Nigdy nie znikaj bez pożegnania

To niszczy zaufanie. Pożegnanie powinno być wystarczająco czułe, ale nieprzeciągane szczególnie wtedy, gdy dziecko jest już pod opieką opiekunki. Powiedz dziecku prostym językiem co się wydarzy: „Mama idzie teraz do pracy, zostajesz z ciocią Anią. Wrócę po obiadku”. „Tata Cię przytuli, a potem pójdiesz z ciocią na salę. Przyjdę po Ciebie po drzemce”. Jeśli w ciągu dnia plan się zmieni, dobrze jest zadzwonić do żłobka i poprosić opiekunkę, aby przekazała dziecku informację, że zostanie odebrane przez inną osobę.

♥ Zadbaj o swoje emocje

Dzieci doskonale czytają naszą mowę ciała i napięcie w głosie. Jeśli Ty zaufasz żłobkowi, dziecko też poczuje się bezpiecznie. To naturalne, że rodzic podczas adaptacji może czuć niepokój, smutek, wzruszenie albo poczucie winy. Warto zauważyć te emocje i dać sobie do nich prawo.

Dziecko bardzo uważnie obserwuje mamę i tatę. Wyczuwa napięcie, niepewność i lęk. Jeśli rodzic nie czuje się gotowy, dziecko także może odbierać żłobek jako coś trudnego i niepokojącego. Rodzic nie musi ukrywać wszystkich emocji, ale ważne, by nie przekazywał dziecku lęku jako sygnału, że żłobek jest miejscem zagrożenia.

- ♥ **Przynieś ważną, ukochaną dla dziecka rzecz**
Ulubiony miś, kocyk czy pieluszka przesiąknięta zapachem domu to najlepszy reduktor stresu.

Po powrocie do domu:

- ♥ **Bądź blisko dziecka**
Po żłobku dziecko potrzebuje Twojej wyłącznej uwagi. Bądź blisko, odłóż telefon, przytulaj i daj mu prawo do rozładowania emocji z całego dnia (nawet poprzez popołudniową drażliwość).

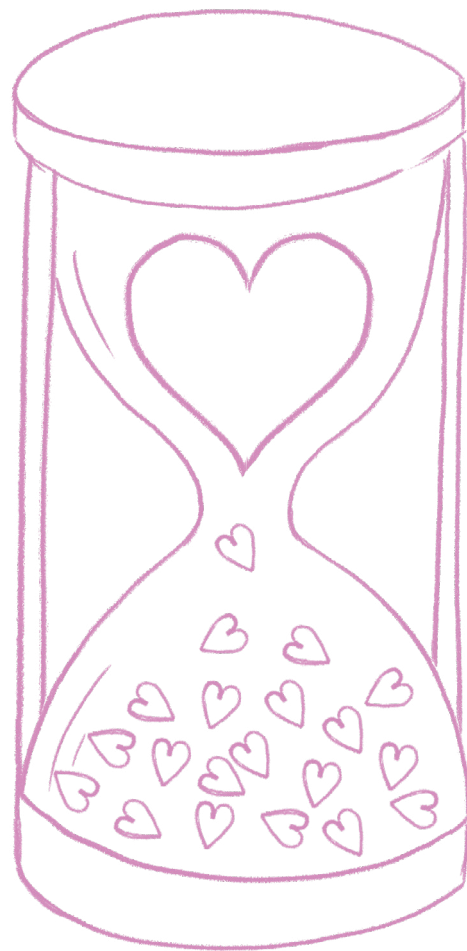
SKĄD WIEMY, ŻE ADAPTACJA DOBIEGA KOŃCA?

Co możesz zauważyć?	Co to oznacza?
Mniej płaczu i łatwiejsze rozstanie	Separacja staje się dla dziecka łatwiejsza
Śmiała eksploracja i zabawa	Żłobek stał się „bezpieczną bazą”
Inicjowanie kontaktu dziecka z opiekunami	Rośnie poczucie zaufania, komfortu i przynależności
Stabilny apetyt i spokojny sen	Organizm malucha radzi sobie z wyzwaniami dnia żłobkowego
Spokój po powrocie do domu	Układ nerwowy dziecka wraca do równowagi

RODZICU PAMIĘTAJ!

Adaptacja to nie egzamin, który trzeba zdać na czas.
To wspólna droga, którą Twoje dziecko pokonuje krok po kroku. Ty idziesz tuż obok.

Nie ma jednego dobrego tempa. Jest tempo Twojego dziecka. Daj mu czas, bądź obecny i ufaj, że poradzi sobie z tą zmianą. Przy Tobie i przy życzliwych opiekunach naprawdę sobie poradzi.



NAJWAŻNIEJSZE JEST
POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA
TWOJEGO DZIECKA
I TWOJE WŁASNE.
RESZTA PRZYJDZIE
Z CZASEM.

Zeskanuj, zaobserwuj
i zyskaj dostęp do wiedzy i wsparcia!



Skontaktuj się z nami:

FINE – Fundacja Inicjatyw dla Nowej Edukacji

www.fine.ngo

be@fine.ngo



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.



najmłodszy.pl

WSPARCIE JAKOŚCI INSTYTUCJI
OPIEKI I EDUKACJI DZIECI DO LAT 3

fine.ngo



WOJEWODA
MAŁOPOLSKI

Patronat honorowy
Wojewody Małopolskiego
Krzysztofa Jana Klęczara



MAŁOPOLSKA

Patronat honorowy
Marszałka Województwa
Małopolskiego Łukasza Smółki



Kraków

Patronat honorowy
Prezydenta Miasta Krakowa
Aleksandra Miszańskiego