

Adaptacja 2025/2026 r.- Pierwsze kroki w żłobku

Drogi Rodzicu,

proces adaptacji do żłobku można rozpatrywać z dwóch perspektyw. Z jednej strony stoi zatroskany rodzic z drugiej dziecko, które wkracza w zupełnie nowy dla siebie świat. Jest to świat, z którym do tej pory nie miało do czynienia – jest w nim tak wiele nowego, nieznanego i fascynującego. Patrząc na swoją nową sytuację dziecko może odczuwać wiele emocji, których do tej pory nie doświadczało. Nie do końca jest jeszcze z nimi obeznane, jego reakcje nie są jeszcze usystematyzowane, a uczucia nie dają się wyraźnie podzielić na pozytywne i negatywne. W momencie pójścia do żłobka dziecko wchodzi w zupełnie nowy okres swojego rozwoju – staje się czynnym uczestnikiem życia społecznego.

Z punktu widzenia tego małego człowieka, adaptacja może przebiegać dwutorowo – być okupiona płaczem i żalem albo całkowitą akceptacją nowej sytuacji. Bez wątpienia, w obu przypadkach, kluczową rolę odgrywają zachowania rodziców. Zarówno te w domu, jak i w samym żłobku. Rodzice powinni dążyć do tego, żeby proces adaptacji był dla dziecka czasem zmian, w które wchodzi przygotowane i z otwartym umysłem.

Oczywiście wiele zależy też od poziomu emocjonalnego dziecka, w którym znajduje się ono w momencie pójścia do żłobka. Inaczej wygląda to u malucha, który skończył pierwszy rok życia, a inaczej u dwu- czy trzylatka. W pierwszym przypadku dziecko, mimo że jest młodsze, łatwiej przechodzi proces rozłąki z rodzicami. Chętnie podejmuje interakcję z rówieśnikami i ekscytuje się tym. Mając dwa lata i więcej jest już bardziej świadome samego siebie i swojego otoczenia. Może odczuwać większy niepokój w obecności obcych osób, pewniej czuje się będąc koło mamy czy taty. Poznanie nowych towarzyszy zabaw i współpraca z nimi mogą być wydłużone w czasie.

Wielokrotnie powtarzającą się sytuacją w żłobku jest płacz, krzyk i niechęć pozostania dziecka w tym miejscu. Najgorszym co może się w takim przypadku stać jest odzwierciedlenie tych uczuć przez rodzica, który odprowadza dziecko. Widząc podobną reakcję u mamy czy taty nie ma praktycznie szansy na to, żeby rozstać się z maluchem na tych kilka godzin bez smutku. Zdarzają się sytuacje, w których dziecko płacze, ale gdy tylko zobaczy swoich rówieśników, ulubionych kolegów czy koleżanki, przynębnienie i żal mijają. Łzy, bunt i sprzeciw, które się pojawiają mogą mieć na celu wymuszenie czegoś od rodziców, którzy w obliczu „nieszczęścia” dziecka są bardziej podatni na jego „manipulację”. W skrajnych przypadkach może zdarzyć się tak, że rzeczywiście dziecko nie jest przygotowane emocjonalnie do tak dużej zmiany w swoim życiu. Wówczas rodzice powinni otrzymać stosowną informację od opiekunów ze żłobka i pomyśleć nad innym rozwiązaniem, które nie będzie nadwyrężało tak poważnie emocji ich dziecka.

Dziecko, które jest przygotowywane do nowej sytuacji przez rodziców, łagodniej wejdzie w proces adaptacji. Bardzo często mają miejsce sytuacje, w których dzieci niemalże nie zauważają zniknięcia rodziców. Przychodząc do żłobka i mając w głowie to, że spotkają tutaj swoich rówieśników i kompanów do zabawy, całkowicie poddają się rytmowi dnia. Bywa że tęsknią za rodzicami i dają to po sobie poznać, ale te uczucia nie są dominujące. Potrafią świetnie zająć się zabawą czy zajęciami edukacyjnymi i praktycznie nie zauważają, kiedy mija czas pobytu i nadchodzi moment ponownego spotkania z rodzicami. Moment, w którym wszystkie troski znikają.

Dzieci niewątpliwie odczuwają zmiany inaczej niż osoby dorosłe. Bywają podenerwowane, niepewne tego co może się przydarzyć, mogą czuć się zagubione. Rodzice powinni zatem zwracać baczną uwagę na niepokojące sygnały, a przede wszystkim skupiać się na budowaniu pozytywnych emocji.

ADAPTACJA - JAK MOŻESZ POMÓC SWOJEMU DZIECKU

1. Przed planowanym terminem oddania dziecka do żłobka, ureguluj jego rozkład dnia według tego rytmu, jaki tam obowiązuje.

Dzięki temu twojemu Dziecku będzie łatwiej oswoić się z codziennymi zasadami w nowym miejscu.

Podawaj mu jedzenie regularnie, kładź do spania o stałych porach, wieczorem usypiaj nieco wcześniej, by wstawanie poranne nie było problemem.

2. Jeśli jest to możliwe, w początkowym okresie adaptacji (tydzień, dwa) zostawiaj dziecko w żłobku na krócej.

Niech dziecko zostaje najpierw na godzinę, później dwie, następnie cztery itd. – by miało czas na to, aby stopniowo przyzwyczaić się do twojej przedłużającej się nieobecności. Jeśli nie musisz, nie znikaj pierwszego dnia na siedem godzin, ponieważ dla dziecka twoja długa nieobecność może okazać się zbyt trudna.

3. Pożegnanie powinno być jak najkrótsze.

Przyprowadź maluszka do żłobka, rozbierz i wprowadź na salę, oddając pod opiekę pani wychowawczynie. Ważne, by rozstanie odbyło się szybko i sprawnie. Każde dodatkowe pożegnanie, ponowne przytulenie sprawia, że dziecko koncentruje się na swoich emocjach, płaczu i coraz trudniej jest mu się uspokoić. Czas na wspólne utulanie wykorzystajcie w domu. Przedłużanie chwili pożegnania nie służy ani dziecku, ani żadnemu z opiekunów.

4. Jeśli dziecko weszło już na salę, nie zaglądaj by zobaczyć co robi, jak się bawi, czy płacze.

Dziecko zrobiło duży krok naprzód i opanowało swój smutek – jest gotowe do zabawy, stało się częścią grupy. Najgorsze, co możesz zrobić to pokazać się znowu w otwartych drzwiach. Dla dziecka jesteś i będziesz najważniejszy/a i na ciebie będzie czekało. Gdy cię zobaczy, na pewno przybiegnie i obojętnie, czy wyjdiesz szybko czy zostaniesz, dziecko będzie musiało znowu zmierzyć się ze swoimi uczuciami. Lecz tym razem zajmie mu to więcej czasu, a każde następne otwarcie drzwi będzie przyjęte przez nie z nadzieją, że znów cię nich zobaczy. Jeżeli chcesz dowiedzieć się jak sobie radzi w żłobku, zadzwoń i zapytaj. Na pewno uzyskasz taką informację.

5. Aby dziecku było łatwiej zostaw mu coś, co do ciebie należy i z tobą się kojarzy.

Może to być pachnący tobą sweterek, apaszka, może teczka, którą zabierasz do pracy. Coś, co maluch może trzymać w rączkach, do czego może się przytulić. Ważne, by ta rzecz nie była mała. To nie powinna być szminka, grzebyk lub portfel. Pomijając względy bezpieczeństwa, rozpacz po zgubieniu "Waszego Kawaleczka", będzie wielka.

6. Nie opowiadaj dziecku wcześniej zbyt wiele o tym, jak będzie w żłobku.

Przede wszystkim dlatego, że sam/a nie wiesz, jak będzie. Możesz go zapewnić, że wybrałeś/aś najlepsze miejsce, że będą tam zabawki i koledzy. Ale nie zapewnij, że będzie się bawiło z kolegami, bo może nie nastąpi to od razu. Nie zapewnij także, że np. będą pyszne obiady – z pewnością tak, lecz może twoje dziecko nie lubi buraczków, a to one będą pierwszego dnia na obiad.

7. Nie obiecuj nagrody materialnej za to, że dziecko zostanie bez ciebie i nie będzie płakać.

W ten sposób obarczasz dziecko zbyt dużą odpowiedzialnością. Płacz pomaga zmniejszyć lęk, jest sposobem odreagowania, uwolnienia nagromadzonych emocji. Obdarzaj malucha buziakami, przytulaniem, swoją obecnością. Pamiętaj też, jeśli dziś kupisz mały prezent, z każdym następnym dniem oczekiwania dziecka będą większe. Ono powinno poradzić sobie z uczuciami dla siebie, nie dla prezentu. Świadomość że to potrafi, da mu siłę na przyszłość.

8. Bądź konsekwentny/a.

Jeśli jesteście zdecydowani, że dziecko będzie chodziło do żłobka, nie zrażajcie się niepowodzeniami. One są częścią rozwoju. Gdy mały człowiek uczy się wchodzić na schody, mądry rodzic nie wnosi go na rękach na ich szczyt. Mądry rodzic stoi tuż za plecami dziecka, by go wspierać i złapać, lecz pozwala mu zdobywać samodzielnie kolejne stopnie. Jeżeli osvajanie nowego miejsca trwa – waszym zdaniem – zbyt długo, jeśli zmiany zachowania są trudne dla wszystkich, nie jest to jeszcze powód, by od razu rezygnować ze żłobka. Warto w tej sytuacji zasięgnąć opinii pań opiekunek lub porozmawiać z psychologiem. Nauczyć się, jak można pracować ze swoim dzieckiem by nie uciekać od problemu, lecz

pomóc się z nim uporać.

9. Działaj wspólnie z drugim rodzicem.

W swoich działaniach, decyzjach bądźcie razem. Nie każ dziecku wybierać między rodzicami. Jeżeli postanowiliście coś razem, nie zmieniajcie tego postanowienia osobno.

10. Pamiętaj, że każde dziecko ma swój czas dorastania do wymogów życia.

Może się okazać, że mimo waszych wysiłków dziecko nie jest jeszcze gotowe, by pozostawać w żłobku. To zdarza się rzadko i nie znaczy, że ono się nie nadaje. Każde dziecko się nadaje! Wasz maluch może potrzebować jedynie więcej czasu, by poradzić sobie z rozstaniem. Warto wtedy nie działać na siłę, lecz poczekać miesiąc lub kilka, by dziecko zaczęło współpracować, by chciało zostać z kimś innym. Wówczas także nie podejmujcie pochopnej decyzji wyłącznie w oparciu o własne przemyślenia, lecz porozmawiajcie o niej z kimś jeszcze – z opiekunką, panią wychowawczynią lub specjalistą.