

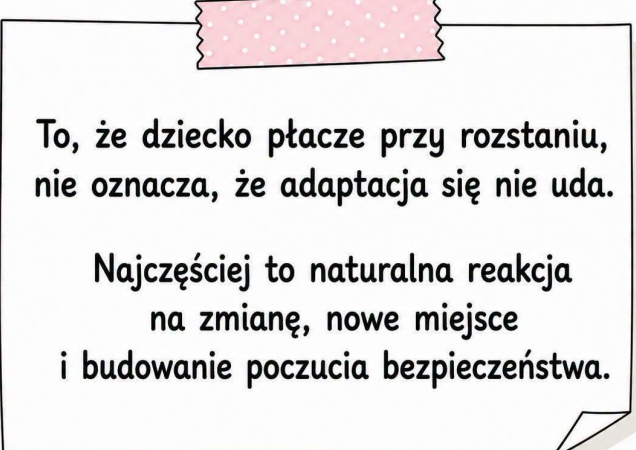
Adaptacja do żłobka



Adaptacja do żłobka

- Jak zrozumieć pierwsze trudne emocje i wspierać dziecko w nowej sytuacji?

ciocia w żłobku



To, że dziecko płacze przy rozstaniu, nie oznacza, że adaptacja się nie uda.

Najczęściej to naturalna reakcja na zmianę, nowe miejsce i budowanie poczucia bezpieczeństwa.

ciocia w żłobku

JAK MOŻE WYGLĄDAĆ ADAPTACJA DO ŻŁOBKA?

- 1 PŁACZ PRZY ROZSTANIU**

Dziecko może płakać, mocno się przytulać i nie chce puścić rodzica.
- 2 TRUDNOŚĆ Z WEJŚCIEM**

Może zatrzymywać się w drzwiach, protestować lub chcieć wrócić do domu.
- 3 WIĘKSZA POTRZEBA BLISKIŃCI**

Po żłobku może częściej chcieć być na rękach i bardzo blisko dorosłego.
- 4 ZMIANA ZACHOWANIA**

Może być bardziej marudne, wrażliwe lub szybciej się złościć.
- 5 ZMĘCZENIE I NAPIĘCIE**

Nowe doświadczenia mogą powodować większe zmęczenie, płacz lub trudność z wyciszeniem.

Każde dziecko adaptuje się w swoim tempie.

ciocia w żłobku

DLACZEGO ADAPTACJA DO ŻŁOBKA BYWA TRUDNA?

1 NOWE MIEJSCE I NOWI LUDZIE



Dziecko poznaje nieznanne otoczenie, twarze, zapachy i zasady.

2 ROZSTANIE Z RODZICEM



Nawet krótkie rozstanie może być trudne, gdy bliskość daje poczucie bezpieczeństwa.

3 DUŻO BODŹCÓW



Nowe dźwięki, dzieci, rytm dnia i aktywności mogą przeciążać.

4 INNY RYTM DNIA



Sen, posiłki i aktywności odbywają się inaczej niż w domu.

5 BUDOWANIE ZAUFANIA



Dziecko potrzebuje czasu, by zaufać nowym dorosłym i poczuć się bezpiecznie.

Adaptacja to proces — dziecko potrzebuje czasu, bliskości i przewidywalności.

f ciocia w żłobku

CO POMAGA W ADAPTACJI?

1 STAŁY RYTUAŁ



Powtarzalny sposób pożegnania i odbioru daje poczucie bezpieczeństwa.

2 ULUBIONA RZECZ



Mały przedmiot z domu może pomagać oswoić nową sytuację.

3 KRÓTKIE POŻEGNANIE



Spokojne i krótkie rozstanie zwykle pomaga bardziej niż przedłużanie.

4 SPOKOJNY CZAS PO ŻŁOBKU



Po odbiorze dobrze działa mniej bodźców i więcej bliskości.

5 WSPÓŁPRACA DOROSŁYCH



Spójność między domem a żłobkiem ułatwia dziecku adaptację.

6 CZAS I CIERPLIWOŚĆ



Niektóre dzieci potrzebują więcej czasu, by poczuć się bezpiecznie.

Adaptacja najlepiej rośnie w przewidywalności, relacji i cierpliwości.

f ciocia w żłobku

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ADAPTACJI?

1



POŻEGNANIE KRÓTKIE I SPOKOJNE

Krótki, ciepły rytuał daje więcej bezpieczeństwa niż przedłużanie rozstania.

2



BĄDŹ PRZEWIDYWALNY

Stałe godziny, podobne komunikaty i spokojny plan dnia pomagają dziecku.

3



NAZYWAJ EMOCJE

„Widzę, że ci trudno.” „Tęsknisz za mamą.”

4



DAJ CZAS PO ODBIORZE

Po żłobku dziecko często potrzebuje spokoju, kontaktu i obecności.

5



WSPÓŁPRACUJ ZE ŻŁOBKIEM

Wymiana informacji pomaga lepiej rozumieć potrzeby dziecka.



Najpierw bezpieczeństwo i relacja, potem osvajanie nowej sytuacji.



ciocia w żłobku