



MIEJSKI ŻŁOBEK W POLICACH

# Adaptacja

## w Miejskim Żłobku w Policach



**Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice,**

Z radością witam Państwa w naszej żłobkowej społeczności!

Cieszymy się, że możemy towarzyszyć Waszym dzieciom w pierwszych krokach ku samodzielności, radości i poznawaniu świata.

Przed Państwem i Waszym dzieckiem ważny etap – wspólne rozpoczęcie nowego rozdziału w życiu, jakim jest pobyt w żłobku. Doskonale rozumiemy, że pierwsze dni rozstania mogą wiązać się z silnymi emocjami – zarówno u dzieci, jak i u dorosłych.

Dlatego z ogromną troską i zrozumieniem podchodzimy do procesu adaptacji. Zależy nam, aby każde dziecko poczuło się w naszym żłobku bezpieczne, zauważone i zaopiekowane, a Państwo – spokojni i przekonani, że Wasz maluch jest w dobrych rękach.

Przygotowaliśmy plan adaptacji oparty na stopniowym budowaniu zaufania, bliskości i bezpieczeństwa. Wspólnie z Państwem, w atmosferze ciepła i szacunku, chcemy wspierać dzieci w łagodnym przejściu z domu rodzinnego do nowego środowiska.

Życzymy wszystkim rodzinom, aby czas adaptacji był drogą do wzajemnego poznania, zaufania i dobrej współpracy. Jesteśmy tutaj, by służyć pomocą, wsparciem i otwartością – bo każde dziecko zasługuje na dobry start.

Dyrektor Miejskiego Żłobka w Policach  
Agata Politańska

## Adaptacja w żłobku – Jak wspierać dziecko w pierwszych dniach

Początek przygody żłobkowej to duża zmiana zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Proces adaptacji wymaga czasu, cierpliwości i wzajemnego zaufania. Każde dziecko przechodzi ten etap inaczej – najważniejsze, by towarzyszyć mu z empatią i spokojem.

### Jak możesz pomóc dziecku w adaptacji?

- ✓ **Bądź obecny i spokojny** – dzieci wyczuwają emocje dorosłych. Twoje poczucie bezpieczeństwa i pewność są dla malucha sygnałem, że jest w dobrych rękach.
- ✓ **Rozmawiaj o żłobku** – opowiadaj dziecku, co je czeka, kto tam pracuje, jakie będą zabawy i posiłki. Pokazuj żłobek jako miejsce ciekawe i przyjazne.
- ✓ **Pozwól dziecku przywiązać się do opiekuna** – z czasem opiekunka stanie się dla dziecka osobą, przy której poczuje się bezpiecznie. To ważny element adaptacji.
- ✓ **Nie przedłużaj pożegnań** – krótki, czuły rytuał pożegnania (np. buziak i “do zobaczenia po obiedzie!”) pomaga dziecku lepiej poradzić sobie z rozstaniem. Traktuj rozłąkę jako coś naturalnego i tymczasowego.
- ✓ **Szanuj tempo dziecka** – nie porównuj z innymi. Dla jednych dzieci to kwestia dni, dla innych – kilku tygodni. To naturalne. Bądź przygotowany na powrót niektórych zachowań, które już wcześniej minęły – to również naturalna reakcja na zmiany.
- ✓ **Utrzymuj rytm dnia** – stałość w domu (sen, posiłki, wyciszenie) pomaga dziecku odnaleźć się w nowym środowisku.
- ✓ **Zaufaj kadrze żłobka** – Przekaz wszystkie ważne informacje o dziecku – jego potrzeby, przyzwyczajenia, alergię. Zaufaj opiekunom – mają doświadczenie w pracy z dziećmi, dlatego warto dać im przestrzeń do działania.

### Pamiętaj:

**Bądź cierpliwy- adaptacja to proces**, który potrzebuje czasu, ale w którym uczestniczymy razem. W razie wątpliwości lub trudności – jesteśmy tu, by pomóc i wspierać. Nie ma „jednego” właściwego sposobu – najważniejsze, by budować z dzieckiem relację opartą na zaufaniu i bliskości.

### Rodzicu - zadbaj o siebie

Dziecko, które zostaje pod opieką w żłobku, nie tylko się uczy, ale także rozwija swoją samodzielność, relacje z rówieśnikami i umiejętności społeczne. To także czas, w którym Ty – jako rodzic – możesz zatroszczyć się o siebie.

## **Zrób coś dobrego dla siebie po odprowadzeniu dziecka:**

- Wybierz się na krótki spacer lub napij się spokojnie kawy,
- Posłuchaj ulubionej muzyki lub przeczytaj kilka stron książki,
- Zaplanuj coś, co sprawi Ci przyjemność – małe rytuały pomagają odzyskać równowagę,
- Rozmawiaj z personelem – ich obserwacje mogą Cię uspokoić i wesprzeć
- Porozmawiaj z innymi rodzicami – wspólne doświadczenia naprawdę pomagają.

## **Jak przebiega adaptacja w naszym żłobku ?**

Proces adaptacji został opracowany tak, by zapewnić dzieciom poczucie bezpieczeństwa, stopniowo wprowadzać je w nowe środowisko i ułatwić budowanie relacji z opiekunami i rówieśnikami. Adaptacja odbywa się etapami, dostosowanymi do tempa i potrzeb dziecka.

### **Etap 1: Spotkanie organizacyjne dla rodziców**

To pierwszy krok w procesie adaptacji. Podczas spotkania:

- poznają Państwo organizację dnia w żłobku, zasady funkcjonowania i kadre,
- omawiamy przebieg adaptacji i odpowiadamy na pytania,
- przekazujemy praktyczne informacje dotyczące wyprawki, wyżywienia, zdrowia i bezpieczeństwa dzieci,
- rodzice mają okazję porozmawiać z innymi opiekunami i wymienić się doświadczeniami.

### **Etap 2: Krótkie wizyty dziecka z rodzicem**

(zorganizowane w małych grupach)

W tym etapie:

- dziecko przychodzi do żłobka wraz z jednym z rodziców/opiekunów,
- razem spędzają czas w sali, bawiąc się, obserwując i poznając nowe miejsce,
- dzieci mają okazję nawiązać pierwszy kontakt z opiekunkami i rówieśnikami,
- rodzice stopniowo wycofują się z aktywnego udziału w zabawie, pozostając w tle.

Czas trwania: ok. 1-1,5 godziny dziennie. Dzieci uczestniczą w wizytach w niewielkich, spokojnych grupach.

### **Etap 3: Krótkie, samodzielne pobyty dziecka**

Na tym etapie:

- dziecko przychodzi do żłobka już bez rodzica, na krótki czas (zwykle 1-2 godziny),
- zaczyna samodzielnie uczestniczyć w zajęciach i zabawie,
- opiekunowie budują z dzieckiem relację poprzez indywidualne podejście i cierpliwość,

### **Etap 4: Stopniowe wydłużanie pobytu**

Jeśli dziecko dobrze znosi krótkie rozstania, stopniowo wydłużamy jego pobyt w żłobku:

- dziecko zostaje na więcej godzin, uczestniczy w posiłkach i drzemce (jeśli to możliwe),
- poznaje rytm dnia i nabiera zaufania do opiekunów oraz rówieśników,
- nadal zachowujemy elastyczność – każde dziecko adaptuje się w swoim tempie.

### **Etap 5: Pełny dzień w żłobku**

To ostatni etap adaptacji:

- dziecko uczestniczy w pełnym dniu zajęć, posiłków i odpoczynku,
- czuje się bezpiecznie, nawiązuje relacje, zna zasady i rytm dnia,
- opiekunowie wspierają rozwój samodzielności i poczucia sprawczości.

### **Jak wspierać dziecko w pierwszych dniach w żłobku?**

Adaptacja do żłobka to ważny moment w życiu dziecka – czas pełen emocji, nowych doświadczeń i zmian. To również wyzwanie dla rodziców, którzy chcą jak najlepiej przygotować swoje dziecko na ten krok. Oto kilka wskazówek, jak wspierać malucha w tym okresie – ciepłem, spokojem i codzienną obecnością emocjonalną.

### **Przed wejściem do żłobka**

- Zadbaj o spokój i rytuał poranka – bez pośpiechu, z czułością.
- Powiedz coś budującego i przewidywalnego:  
„Idziemy dziś do żłobka, będzie tam dużo zabawy i Twoja pani.”  
„Po obiedzie przyjdę po Ciebie – jak zawsze.”

- **Unikaj słów:** „Nie płacz” – zamiast tego powiedz:  
„Rozumiem, że możesz się trochę martwić. Ja też za Tobą zatęsknię, ale wrócę po Ciebie.”

### **Przy rozstaniu**

- Pożegnanie powinno być krótkie, ale ciepłe i zdecydowane.
  - Utrzymuj spokojny ton – dziecko wyczuwa Twoje emocje.
  - Powiedz coś konkretnego i wspierającego:  
„Kochanie, zostajesz teraz z panią Kasią, a ja wrócę po Ciebie po drzemce.”  
„Będziesz się świetnie bawić. Wierzę w Ciebie.”
- Nie cofaj się po wyjściu ani nie przeciągaj pożegnania – to utrudnia rozstanie.

### **Po odebraniu ze żłobka**

- Zaoferuj bliskość: przytul, pocałuj, okaż radość.
- Zapytaj z ciekawością, ale nie wpytuj natarczywie:  
„Jak się bawiłeś?”  
„Co Ci się dziś najbardziej podobało?”  
„Czy coś Cię zaskoczyło?”
- Uszanuj też, jeśli dziecko milczy – czasem potrzebuje wyciszenia po intensywnym dniu.

### **Codziennie słowa, które budują pewność i więź**

Powtarzaj regularnie:

- „Jestem z Ciebie dumny/a.”
- „Wierzę w Ciebie.”
- „Zawsze po Ciebie wracam.”
- „Cieszę się, że byłeś dziś w żłobku.”
- „Kocham Cię – zawsze, nawet kiedy się rozstajemy.”

### **Jak wyciszyć emocje po dniu w żłobku**

- Zapewnij dziecku spokojny rytuał wieczorny: kąpiel, przytulenie, książka, ciche światło.
- Rozmawiaj o emocjach:  
„Widzę, że dziś było Ci trochę trudno. To normalne, uczysz się czegoś nowego.”
- Stwórz przestrzeń do bliskości – dziecko może potrzebować więcej przytulania.

- Unikaj nadmiaru bodźców – nie włączaj głośnej muzyki czy ekranów przed snem.

### **Współdziałanie z personelem żłobka**

- Utrzymuj dobry kontakt z opiekunami – oni mogą przekazać, jak dziecko radzi sobie podczas dnia.
- Informuj o ważnych zmianach (np. kiepski sen, choroba, napięcie w domu) – to ułatwia opiekunom zrozumienie zachowania dziecka.
- Zaufaj personelowi – pamiętaj, że dziecko czuje Twoje emocje. Gdy rodzic ufa, dziecko łatwiej się otwiera i uspokaja.

### **Pamiętaj:**

Dziecko potrzebuje czasu, zrozumienia i Twojej czulej obecności – nawet jeśli jesteście fizycznie osobno. Proces adaptacji może potrwać od kilku dni do kilku tygodni i to zupełnie normalne. Twoje słowa, gesty i emocje każdego dnia mają ogromne znaczenie.

### **Najczęściej zadawane pytania dotyczące adaptacji**

#### **1. Czy to normalne, że moje dziecko płacze podczas adaptacji?**

Tak – to zupełnie naturalne i częste zjawisko. Płacz to sposób, w jaki małe dziecko wyraża niepokój, lęk przed rozstaniem i potrzebę bliskości. Pamiętaj, że dziecko nie płacze dlatego, że dzieje się coś złego – ono uczy się nowej sytuacji i potrzebuje czasu, by się w niej odnaleźć. Najważniejsze, by czuło Twoje wsparcie, spokój i pewność.

#### **2. Dlaczego inne dzieci już się zaadaptowały, a moje nadal ma trudności?**

Każde dziecko jest inne – ma swój własny temperament, wrażliwość i sposób przeżywania zmian. To, że jedno dziecko szybciej się adaptuje, nie oznacza, że inne ma „problem”. Twoje dziecko nie robi niczego źle – po prostu potrzebuje więcej czasu i Twojej cierpliwości. Adaptacja to proces, nie wyścig – a każde dziecko dochodzi do gotowości w swoim tempie.

### **3. Czy zmiana zachowania mojego dziecka w domu może mieć związek ze żłobkiem?**

Tak – to bardzo możliwe. Dziecko w czasie adaptacji przeżywa wiele emocji i napięć, których jeszcze nie umie nazwać. Zachowania takie jak: płaczliwość, większa potrzeba bliskości, trudności ze snem czy zmianą apetytu są naturalne i zwykle mijają, gdy dziecko poczuje się bezpieczne i pewne w nowym otoczeniu. To przejściowe – najważniejsze, by być wtedy blisko i uważnie towarzyszyć dziecku.

### **4. Jak długo trwa adaptacja?**

Adaptacja może trwać od kilku dni do kilku tygodni – w zależności od dziecka. Niektóre dzieci szybko akceptują nowe miejsce i opiekunów, inne potrzebują więcej czasu, aby zbudować poczucie bezpieczeństwa. Nie ma jednego „właściwego” czasu – każde dziecko przechodzi ten proces indywidualnie, a my – rodzice i opiekunowie – jesteśmy po to, by je wspierać.

### **5. Czy każde dziecko musi przejść adaptację – nawet te, które chodziły już do innego żłobka?**

Tak – każde nowe miejsce to nowa przestrzeń, nowe osoby, inne rytuały i atmosfera. Nawet jeśli dziecko chodziło już do innego żłobka, może potrzebować adaptacji, by oswoić się z nowym środowiskiem. Czasem trwa ona krócej, ale wciąż jest ważna i potrzebna – to budowanie nowej relacji i poczucia bezpieczeństwa od nowa.

### **Na zakończenie...**

Mamy nadzieję, że ten informator pomógł Państwu lepiej zrozumieć, jak funkcjonuje nasza placówka i na czym polega proces adaptacji. Wierzimy, że zawarte tu informacje rozwiąły część wątpliwości, uspokoiły obawy i dały poczucie, że nie jesteście Państwo sami w tym ważnym czasie.

Jesteśmy po to, aby wspierać – zarówno dzieci, jak i rodziców – w budowaniu poczucia bezpieczeństwa, zaufania i dobrego startu w nowym etapie życia.