Żłobek Gminny „Skarbek”
w Złotnikach

Poradnik adaptacyjny dla rodziców dzieci rozpoczynających pobyt w żłobku

Etap 1. Spotkanie organizacyjne

Spotkanie organizacyjne pozwala rodzicom poznać personel żłobka, zasady funkcjonowania placówki oraz organizację dnia. W żłobku podczas spotkania rodzic udziela nam podstawowych informacji o potrzebach dziecka, jego przyzwyczajeniach, sposobie zasypiania, jedzenia i uspokajania. Ustalamy z rodzicem wstępny plan adaptacji dziecka uwzględniając czas i możliwości rodzica. Zachęcamy do zadawania pytań i dzielenia się wszelkimi obawami. Dobra współpraca rodziców z personelem pomaga zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Etap 2.Samodzielny pobyt dziecka i stopniowe wydłużanie pobytu

Na tym etapie dziecko zaczyna poznawać żłobek bez obecności rodzica. Początkowo pobyt może być krótki, a następnie stopniowo wydłużany, w zależności od samopoczucia i potrzeb dziecka. Ważne jest, aby dać maluchowi czas na oswojenie się z nowym miejscem, opiekunami i rówieśnikami. Nie należy porównywać dziecka z innymi – każde potrzebuje innego czasu na adaptację. W naszym żłobku w miarę możliwości rodzica adaptacja trwa przez pierwszy tydzień pobytu dziecka. W pierwszych dniach rodzic zostawia dziecko na dwie-trzy godziny, tak aby dziecko wdrażało się pomału w rytm dnia żłobka. Jest to ustalane z każdym rodzicem indywidualnie w zależności od zachowania dziecka. Jesteśmy elastyczni i dajemy dzieciom czas na adaptację.

Etap 3. Pełny dzień w żłobku

Kiedy dziecko coraz lepiej odnajduje się w nowym otoczeniu, przychodzi czas na pobyt obejmujący wszystkie elementy dnia, takie jak posiłki, zabawa, odpoczynek i sen. Nadal może zdarzać się płacz, zmęczenie lub większa potrzeba bliskości po powrocie do domu. Warto zadbać o spokojne popołudnia, odpowiednią ilość odpoczynku i stały rytm dnia. Pochwały i czułość rodzica pomagają dziecku budować pewność siebie.

Jak wspierać dziecko w pierwszych dniach w żłobku?

Przede wszystkim zachowaj spokój i okazuj dziecku miłość oraz cierpliwość. Pożegnanie powinno być czułe, krótkie i przewidywalne. Nie wychodź bez pożegnania i nie okazuj nadmiernego niepokoju, ponieważ dziecko może wyczuwać Twoje emocje. Pozwól mu przeżywać trudne chwile i zapewniaj, że jesteś blisko, a po pobycie w żłobku wrócisz po nie. Pamiętaj, że płacz podczas rozstania jest naturalną reakcją na zmianę.

Co mówić dziecku przed wyjściem do żłobka?

Używaj prostych, spokojnych i pozytywnych komunikatów, dostosowanych do wieku dziecka. Możesz powiedzieć: „Idziemy dziś do żłobka, będzie tam dużo fajnych zabawek", „Dzisiaj pobawisz się z dziećmi i ciociami w żłobku", „Ciocia będzie się Tobą opiekować" lub „Po obiedzie przyjdę po Ciebie". Unikaj obietnic, których nie możesz dotrzymać, oraz straszenia żłobkiem. Nie mów, że nie ma powodu do płaczu – zamiast tego zapewnij dziecko, że rozumiesz jego emocje i pomożesz mu przejść przez ten czas.

Co mówić dziecku po odebraniu ze żłobka?

Przywitaj dziecko z radością i daj mu czas na bliskość oraz odpoczynek. Możesz powiedzieć: „Cieszę się, że już jesteśmy razem", „Tęskniłam/-em za tobą" „Widzę, że dużo się dzisiaj działo" lub „Jestem z Ciebie dumny/dumna". Nie wypytuj od razu o wszystkie szczegóły dnia ani nie naciskaj na odpowiedzi. Nawet jeśli dziecko płakało, okaż mu zrozumienie i nie zawstydzaj go z tego powodu. Najważniejsze, aby czuło, że może bezpiecznie przeżywać i wyrażać swoje emocje.

Co jeszcze może ułatwić adaptację?

- **stały rytm dnia** – regularne pory snu, posiłków i porannego wstawania pomagają dziecku poczuć się pewniej,
- **ulubiona przytulanka** –znajomy przedmiot może dawać dziecku poczucie bezpieczeństwa,
- **pozytywne nastawienie** – mów o żłobku spokojnie i naturalnie, bez wywierania presji na dziecko,
- **krótkie i przewidywalne pożegnania** – stały sposób pożegnania ułatwia rozstanie i buduje zaufanie,
- **współpraca z personelem** – przekazuj opiekunom ważne informacje o samopoczuciu, potrzebach i zachowaniu dziecka,
- **czas na odpoczynek** – po powrocie do domu ogranicz nadmiar bodźców i zaplanuj spokojny czas z rodziną,
- **cierpliwość i akceptacja** – nie porównuj dziecka z innymi i nie oczekuj natychmiastowych efektów.

Pamiętaj!

Każde dziecko przechodzi adaptację w swoim tempie. Dajcie dziecku i sobie czas, adaptacja bywa trudna, ale stopniowo stanie się łatwiejsza. Najważniejsze są cierpliwość, poczucie bezpieczeństwa, życzliwość oraz współpraca rodziców z personelem żłobka. Małe kroki każdego dnia pomagają dziecku stopniowo oswoić się z nowym miejscem. Współpraca z opiekunami, oparta na wzajemnym zaufaniu, przyniesie oczekiwane rezultaty.