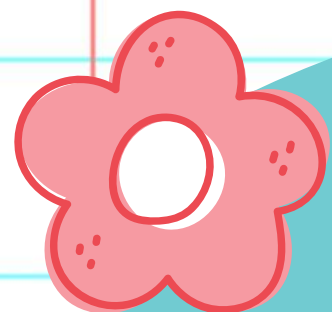




„Z Tobą mi rażniej” Przewodnik spokojnego startu do żłobka

Miejski Zespół Żłobków w Lublinie



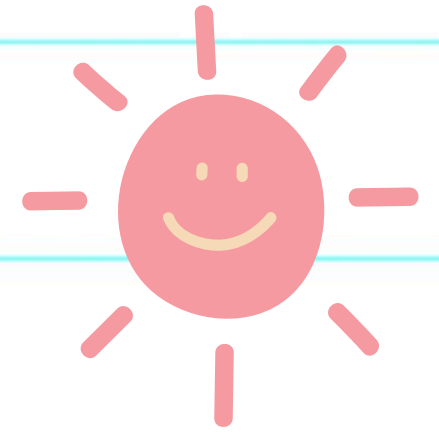


Drodzy Rodzice!

Rozpoczęcie przygody żłobkowej to ważny moment w życiu dziecka i jego opiekunów. To także czas pełen emocji – od ekscytacji po obawy i wzruszenie. Ten przewodnik powstał z myślą o Was – by pomóc Wam przygotować siebie i swoje dziecko do tego etapu. Chcemy Was wesprzeć, podpowiedzieć jak łagodnie przejść przez proces adaptacji i zadbać o emocje – zarówno Wasze, jak i Waszego malucha. Pamiętajcie – każde dziecko jest inne, każde tempo jest dobre. Adaptacja to proces, nie sprint.



Czym jest adaptacja do żłobka?



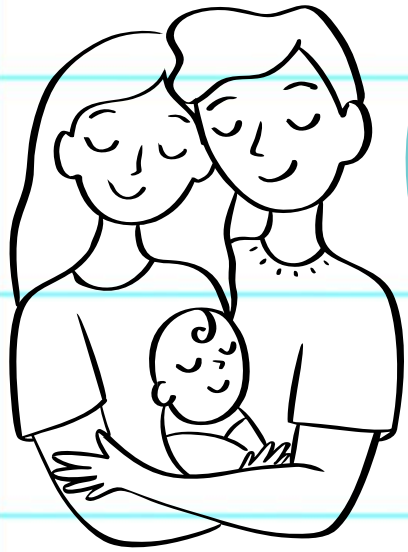
Rodzicu, adaptacja dziecka do żłobka to proces przystosowania się do nowego środowiska, przestrzeni, rytmu dnia i zasad panujących w nowym miejscu.

Adaptacja obejmuje:

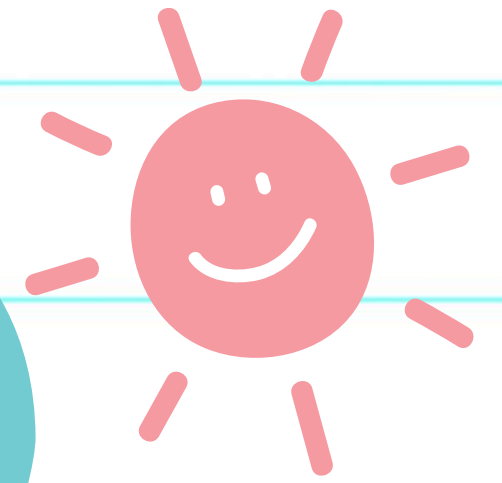
- Oswojenie się z rozłąką z najbliższymi opiekunami;
- Naukę nawiązywania relacji z rówieśnikami i opiekunami w placówce;
- Przystosowanie dziecka do nowych czynności.

Jest to ważny etap rozwoju emocjonalnego i społecznego, który może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy.



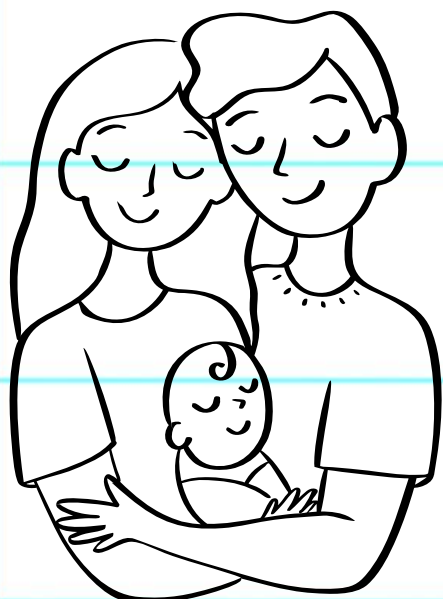


Dobrze przeprowadzona adaptacja do placówki wspiera

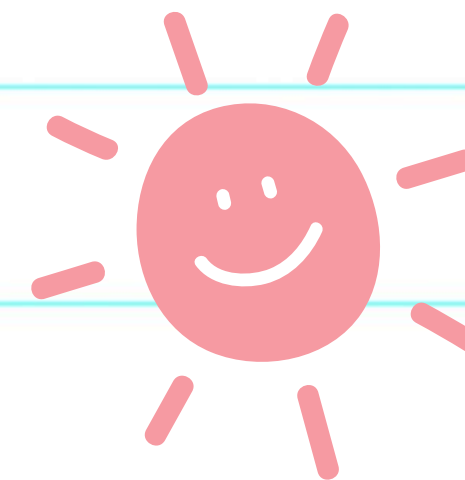


- **Rozwój emocjonalny** – dziecko uczy się radzić sobie ze stresem, z nowymi sytuacjami, niepokojem, tęsknotą, ale też niecierpliwością czy ekscytacją.
- **Rozwój społeczny** – dziecko uczy się interakcji z innymi dziećmi i dorosłymi, nawiązywania relacji i budowania poczucia przynależności.
- **Gotowość do nauki** – dobra adaptacja ułatwia późniejsze wchodzenie do przedszkola i szkoły.



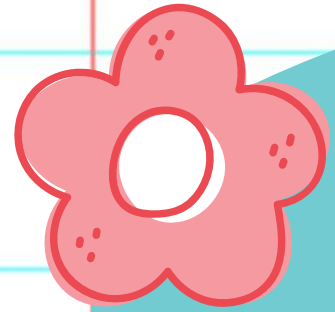


Rola żłobka w życiu rodziny



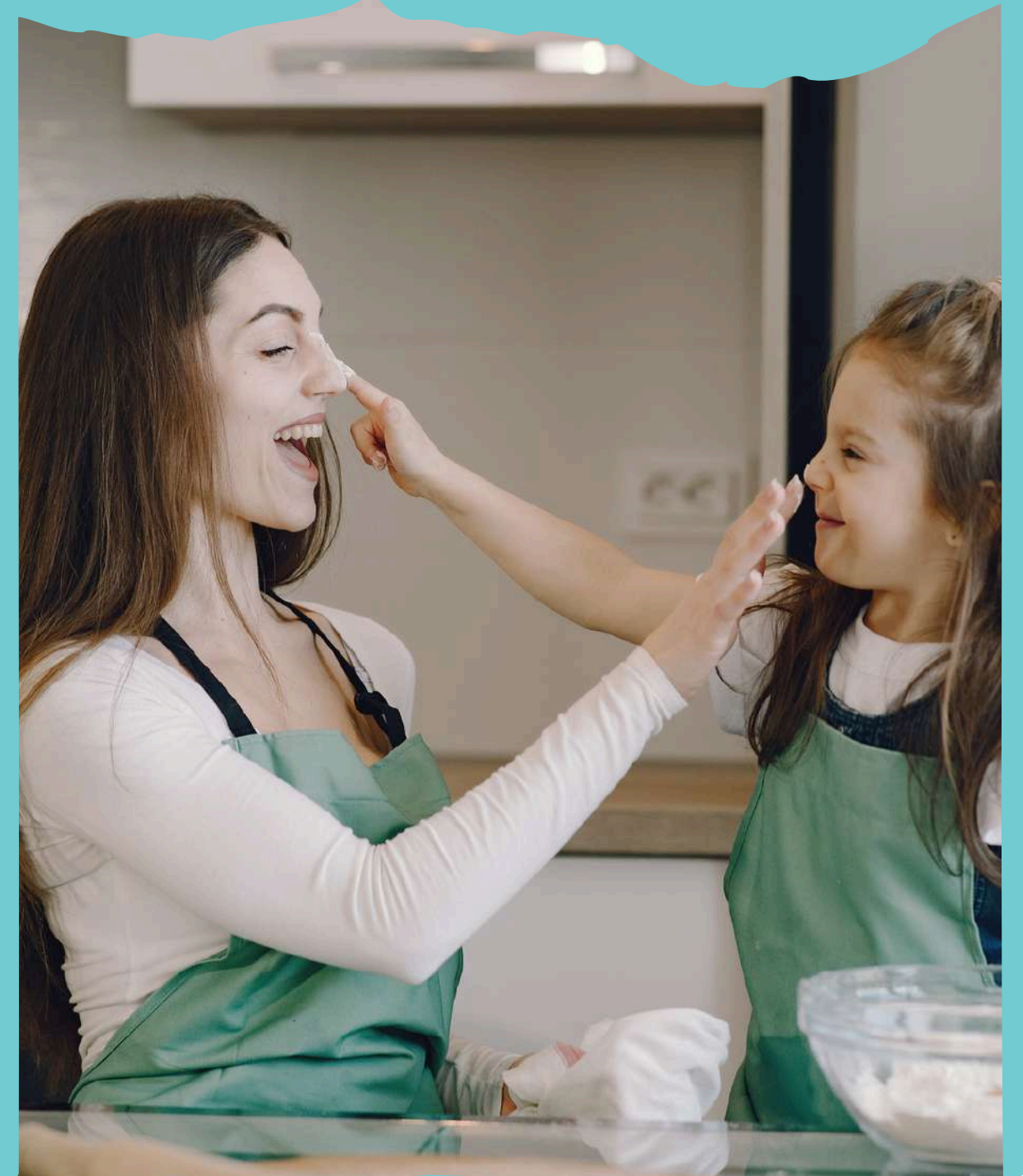
Przede wszystkim musisz mieć świadomość, że zapisanie dziecka do placówki, jaką jest **żłobek**, **nie jest niczym złym** i nie musisz obawiać się, że Twojego szkraba czeka tutaj coś, z czym w zdecydowanej większości przypadków nie mógłby sobie poradzić, zwłaszcza przy pomocy opiekunów. Żłobek, oprócz tego, że pełni funkcję opiekuńczą, jest również miejscem, w którym każde dziecko odnajdzie dużą przestrzeń do rozwoju na wielu płaszczyznach, nie tylko tej intelektualnej, ale także społecznej i emocjonalnej. Nawiąże nowe relacje, nauczy się współpracy w grupie, łatwiej będzie funkcjonowało w świecie społecznych norm i zasad.



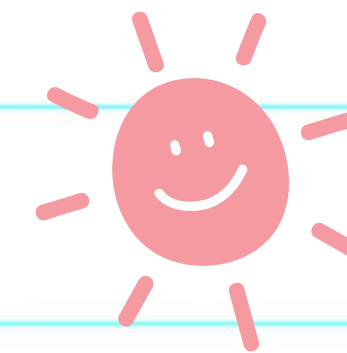


Pozytywne nastawienie

Nie martw się, że Twoje dziecko w pierwszych, najtrudniejszych tygodniach pobytu w placówce będzie pozostawione ze swoimi trudnymi emocjami samo sobie. **Żłobkowe Ciocie** to wykwalifikowane, doświadczone i charakteryzujące się dużą empatią osoby, które z odpowiednią troską zadbają o jak najlepsze zaspokojenie potrzeb maluszka. Pamiętaj, że przekazujesz swoje dziecko w bezpieczne ręce, a poza kadrą opiekuńczą w placówce żłobkowej nad prawidłowym rozwojem i bezpieczeństwem dzieci czuwa także **psycholog** oraz **pielęgniarka**.

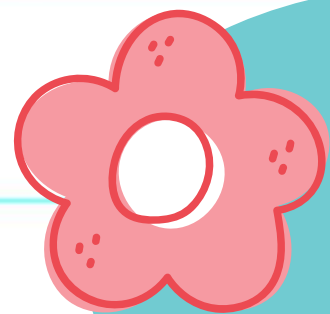


Oswajanie tematu żłobka w domu

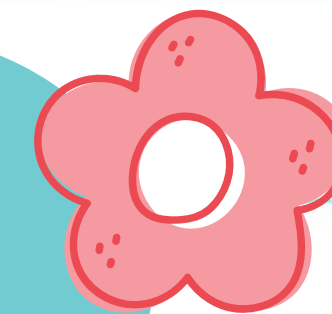


W niedługim czasie poprzedzającym początek żłobkowej drogi, **zaczniij opowiadać dziecku o żłobku, przedstawiaj go dziecku jako miejsce ciepłe i przyjazne**, w którym czeka na nie mnóstwo świetnej zabawy i wspaniałych przygód. W ten sposób będziesz budować pozytywne skojarzenia z tym miejscem. Możesz zabrać malucha na **spacer w okolicy żłobka, pokazać mu budynek z zewnątrz, miejsce, w którym znajduje się wejście do środka, żłobkowy plac zabaw**. Warto także skorzystać z **oferty zajęć adaptacyjnych** poprzedzających pierwszy oficjalny dzień w placówce, tak, aby dziecko w Twojej obecności mogło po raz pierwszy zobaczyć szatnię, wejść do swojej bawialni oraz poznać ciocie, które będą się nim opiekowały.





Polecane lektury



1

„Jano i Wito. Wito idzie do żłobka” autorzy: Przemysław Liput i Wiola Wołoszyn,

3

„Gabi. Pierwszy dzień w żłobku”
autorka: Marta Magdańska

2

„Sophie idzie do żłobka”
autorka: Ruth Symons,

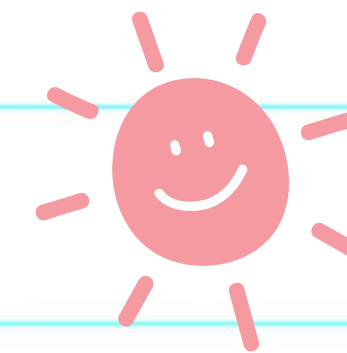
4

„W żłobku. Krok po kroku”
autorka: Patrycja Wojtkowiak - Skóra.



Bardzo dobrym wsparciem dziecka w oswajaniu go z tematem żłobka jest korzystanie z książeczek dla dzieci nawiązujących do tej tematyki.

Co jeszcze mogę zrobić przed żłobkiem?



Spróbuj dostosować rytm dnia w domu do tego, który panuje w żłobku.

Warto zadbać o to, żeby dziecko w podobnych porach dostawało posiłki i kładło się na drzemkę. To pomoże mu w przyzwyczajeniu się do żłobkowego planu dnia, szczególnie jeśli drzemka w domu odbywała się o innej porze. Dzięki temu Twoja pociecha łatwiej odnajdzie się w żłobkowej rzeczywistości i będzie czuła się bardziej bezpieczna. Można również zwrócić uwagę na przykładowy kilkudniowy jadłospis, jaki obowiązuje w placówce, tak, aby **przyzwyczaić dziecko do pewnego rodzaju potraw i zminimalizować ryzyko odmowy spożywania poszczególnych produktów**, np. zupa mleczna na śniadanie.





Karmienie piersią a żłobek

Kolejny ważny aspekt, który warto wziąć pod uwagę przez mamy karmiące, to odzwyczajanie maluszka od karmienia piersią **w porze, w której normalnie będzie przebywało w żłobku**. Co bardzo ważne: **nie odstawiaj dziecka całkowicie od piersi w krótkim czasie poprzedzającym rozpoczęcie żłobka**.

Każde maleństwo w tym szczególnie wrażliwym okresie potrzebuje stałości i poczucia bezpieczeństwa, tak, żeby pójście do żłobka nie wywróciło dotychczasowego życia do góry nogami.



Wprowadzanie innych zmian w życiu dziecka

Zadbaj o to, żeby w tym czasie nie wprowadzać żadnych innych nowości w otoczeniu dziecka. **Dlatego też tuż przed posłaniem dziecka do żłobka nie będzie dobrym pomysłem zmiana pokoju, odebranie smoczka albo szybkie odpieluchowanie.**

Najlepiej poczekać aż maluch najpierw przyzwyczai się do nowej żłobkowej rzeczywistości i obdarzy zaufaniem swoich opiekunów, zanim zaczniemy wprowadzać kolejne tak duże zmiany w jego życiu.



Włączenie w życie maluszka innych opiekunów

Jeżeli Twoje dziecko nie pozostawało dotychczas pod opieką innych osób niż mama i tata lub jeden z rodziców, to warto rozważyć **wcześniejsze osvajanie dziecka z przebywaniem pod opieką innego członka rodziny albo zaufanej osoby**, początkowo jednak nie dłużej jak przez **około 2-3 godziny**. Pomoże to dziecku w kształtowaniu bezpiecznej więzi i zwiększy poziom zaufania szkraba do świata i innych ludzi. **Dziecko przekona się, że jego ukochany rodzic zawsze po niego wraca**, w związku z czym nie ma się czego obawiać. **Ważne jest przy tym, żeby nigdy nie okłamywać dziecka i zawsze wracać o obiecanej porze, mówiąc, że przyjdziemy po nie np. po obiedzie. Określając czas powrotu nie używaj pojęcia godziny, dziecko na tym etapie nie zna jeszcze zależności czasowych, nie zrozumie więc, kiedy powiemy do niego, że wrócimy np. za godzinę.**



Kontakt z rówieśnikami

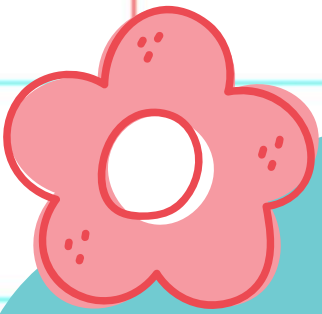
Kiedy Twoje dziecko nie miało wcześniej styczności z rówieśnikami, możesz ułatwić mu proces adaptacji w grupie, jeżeli zadbasz odpowiednio wcześniej o częste kontakty swojego maluszka z innymi dziećmi, np. na placu zabaw.



Ćwiczenie samodzielności

Aby jeszcze lepiej wesprzeć dziecko przed tym nowym dla niego etapem i zmniejszyć późniejszy poziom napięcia, można też – z uwzględnieniem wieku i możliwości dziecka - starać się w jak największym stopniu kształtować jego samodzielność, **ćwiczyć mycie rąk, spożywanie posiłków przy pomocy łyżki, picie z kubka otwartego, korzystanie z nocnika, rozbieranie oraz ubieranie poszczególnych części garderoby**. Sprawi to, że Twój maluch będzie odczuwał większy poziom sprawczości i będzie czuł się bardziej pewny siebie, co jednocześnie zmniejszy jego poczucie lęku.

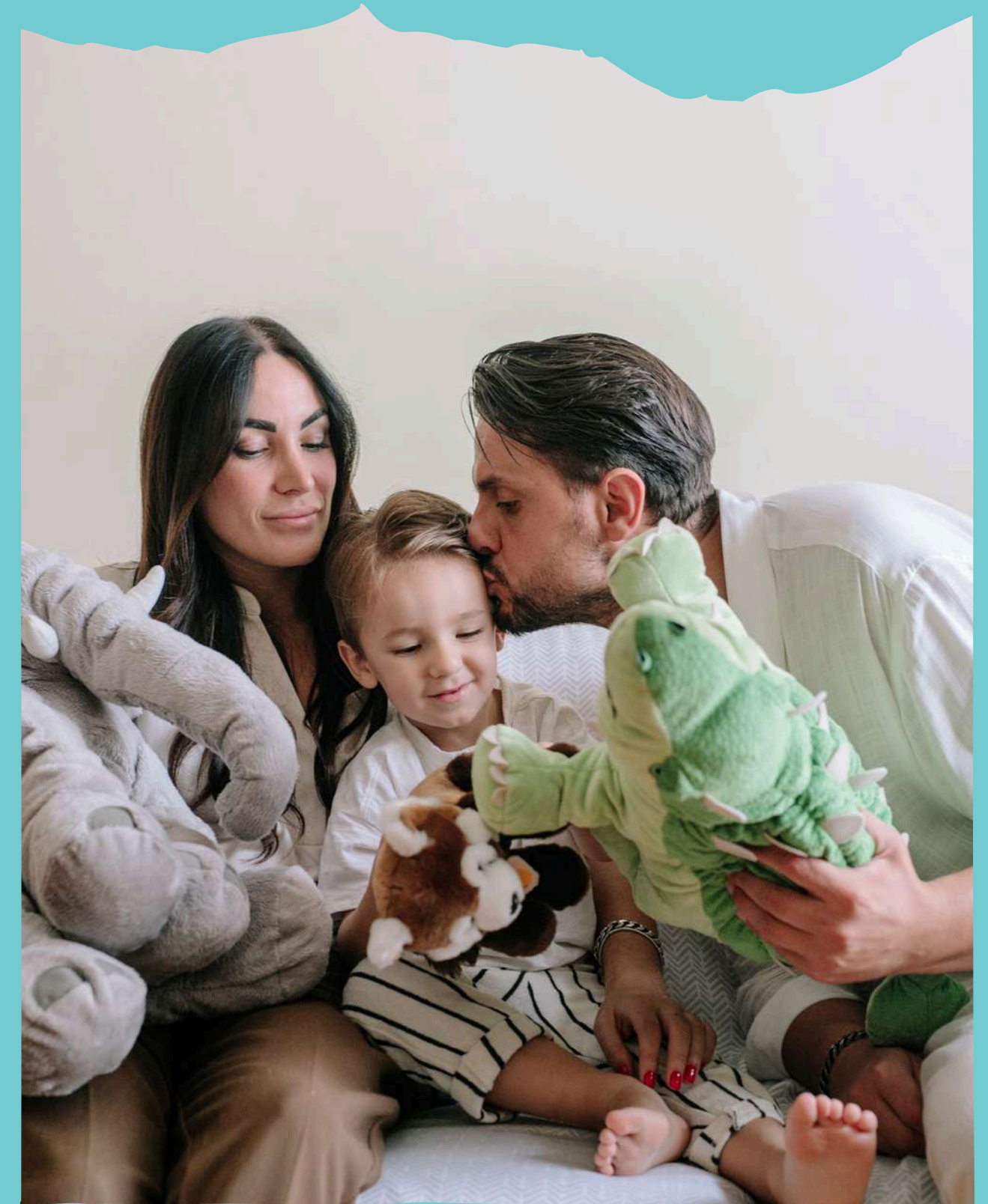




Pamiętaj o sobie

Pamiętaj, że dzieci z dużą intensywnością chłoną nasze emocje. Zadbaj więc o to, żebyśmy my sami jako rodzice nie okazywali swojemu maluszkowi stresu i zdenerwowania związanego z rozpoczęciem przez niego żłobka. Jeżeli zadbasz o przygotowanie wszystkich kwestii formalnych przed pierwszym dniem żłobka, to Ty sam/a dzięki temu będziesz dużo spokojniejszy/a i nie będziesz martwić się, że coś zostało niedopełnione lub czegoś brakuje.

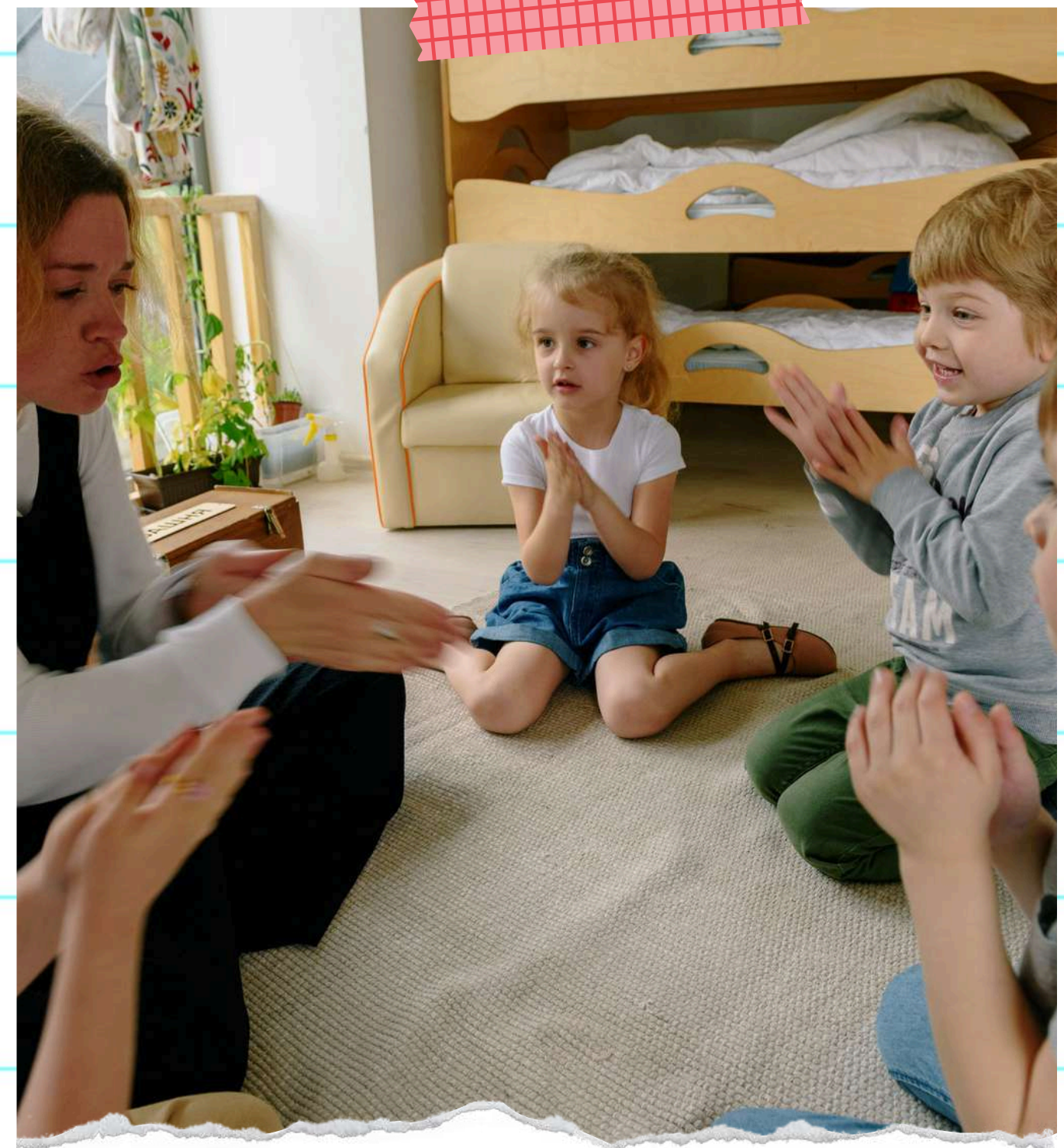
Dobrze jest z wyprzedzeniem zapoznać się z listą potrzebnych rzeczy, jakich dostarczenie wymagane jest przez placówkę. Zachęcamy do wcześniejszego skompletowania wszystkich potrzebnych akcesoriów.



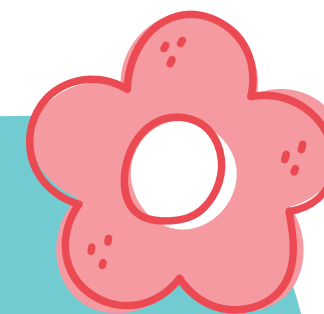
Kontakt z placówką

Jeżeli masz jakieś pytania lub wątpliwości, to nie wahaj się porozmawiać o tym z dyrekcją placówki, jeszcze zanim przyprowadzisz swojego szkraba do żłobka. Nie bój się zasięgać porady i wypytywać o wszystko, co może wzbudzać w Tobie obawy przed tym ważnym dla Waszej rodziny etapem.

Odpowiednie przygotowanie, spokój oraz pozytywne nastawienie to klucz do udanej adaptacji i lepszego samopoczucia Waszego dziecka w pierwszych tygodniach żłobka.



Codziennność w żłobku - pierwsze dni w placówce



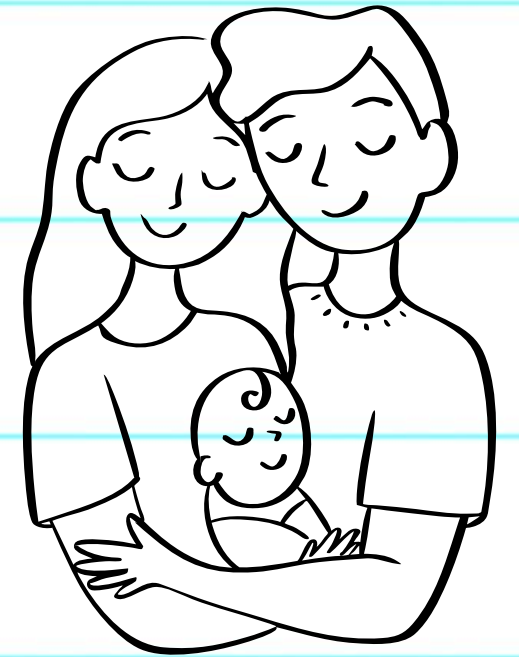
Pierwsze dni w żłobku to wyzwanie emocjonalne zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Warto przygotować się na ten czas z wyprzedzeniem – nie tylko organizacyjnie, ale przede wszystkim emocjonalnie.

Emocje, które mogą pojawić się u dziecka przy rozstaniu:
smutek, złość, lęk.

Dodatkowo mogą pojawić się takie zachowania jak:
płacz, ucieczka, agresja, autoagresja (szczypanie siebie, ciągnięcie za włosy, gryzienie), wycofanie, wzmożona potrzeba bliskości z opiekunem po powrocie do domu.



Rodzicu podczas adaptacji dziecka możesz doświadczyć



1

Lęku;

3

Smutku i wyrzutów sumienia, że musisz zostawić dziecko w takim stanie;

2

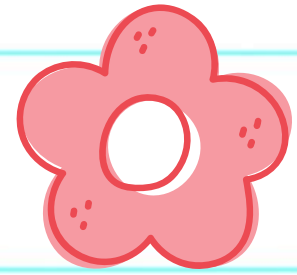
Niepokoju o dziecko;

4

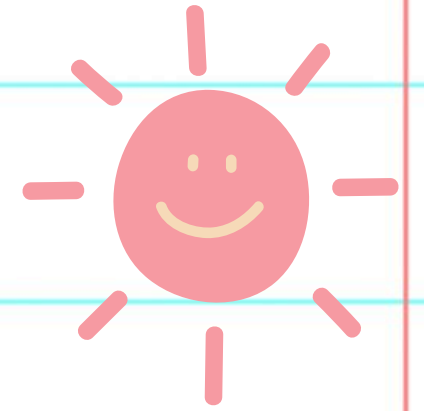
Obaw o maluszka, czy sobie poradzi.

**Wszystkie wskazane emocje i zachowania są w porządku.
Adaptacja to proces, w którym ważny jest czas, cierpliwość, zrozumienie
i wzajemne wsparcie.**





Od czego może zależeć przebieg adaptacji?



- Od **temperamentu, wrażliwości dziecka, jego wcześniejszych doświadczeń** związanych z rozstaniem z głównym opiekunem, **samodzielności, stylu przywiązania** do rodziców, **potrzeb indywidualnych dziecka** w tym: ewentualnych chorób, trudności rozwojowych.
- Od rodziców a szczególnie postaw rodzicielskich. Adaptacji **sprzyja postawa wspierająca**, rodzic odpowiadający na potrzeby dziecka, przygotowujący wcześniej do pójścia do żłobka. **Rodzic opiekujący się również swoimi emocjami.**
- Od personelu placówki. W adaptacji pomocna jest **wiedza na temat rozwoju dziecka, procesu adaptacji** oraz **współpraca** rodzica i opiekuna.
- Od placówki, **przyjazne wyposażenie, estetyka, brak nagłych zmian** również wspiera proces adaptacji.

Emocje przy rozstaniu to normalne, ale niech nie dominują...



Rozstania bywają trudne. Może pojawić się płacz, niechęć do wejścia, kurczowe trzymanie się rodzica. Te i inne podobne reakcje są naturalne.

Staraj się nie przedłużać momentu rozstania, nie zaglądaj do sali ponownie, nie nasłuchuj przy drzwiach. Dziecko wyczuwa Twój niepokój i brak zdecydowania.



Pamiętaj staraj się być konsekwentny. Nawet jeśli maluch płacze, postaraj się nie ulec emocjom. Dziecko potrzebuje jasnych sygnałów: „**Jestem spokojny, więc Ty też możesz się uspokoić**”.

Unikaj robienia przerw w adaptacji bez konkretnej przyczyny – burzy to poczucie bezpieczeństwa dziecka i wprowadza chaos. Inną sytuacją jest choroba dziecka, **po dłuższej nieobecności warto zadbać o wcześniejsze odebranie malucha.**

Spokój rodzica = spokój dziecka

Twoja postawa ma ogromne znaczenie. Spokojne, ciepłe, ale stanowcze pożegnanie daje dziecku sygnał:
„Tu jest bezpiecznie. Ufamy temu miejscu.”

Jeśli czujesz lęk – porozmawiaj o tym z innym dorosłym.
Staraj się nie przekazywać swojego niepokoju dziecku.

Porozmawiaj z drugim rodzicem, opiekunem o swoich obawach, emocjach. Możesz również skorzystać z konsultacji z psychologiem pracującym w żłobku.
Konsultacje są w pełni darmowe.



Jak wygląda pobyt w żłobku – plan dnia mojego malucha

1. Przygotowanie dziecka do wejścia na salę, przebranie dziecka, ewentualne przekazanie maskotki, pieluszki, z którą dziecko może wejść do grupy. Pożegnanie z rodzicem, przekazanie dziecku pory, w której będzie odebrane, np. przyjdę po Ciebie jak się wyśpisz. Przekazanie opiekunom najważniejszych informacji (stan zdrowia, zadrapania, urazy, przybliżona godzina odbioru dziecka). **Najlepiej, aby pożegnanie nie przedłużało się, było czułe i krótkie. Można zachęcić dziecko do stałej rutyny, np. dzwonienie dzwonkiem.**

Przyprowadzenie dziecka powinno odbyć się do godziny 8:00.

Spóźnienia / nieobecności prosimy zgłaszać telefonicznie.

2. Pobyt dziecka w grupie razem z innymi dziećmi, oczekiwanie na przybycie wszystkich maluchów, zabawa swobodna, przygotowanie do śniadania.



3. Idziemy na śniadanie.



4. Aktywności w grupie:

- zabawa tematyczna, kierowana, w kole;
- zabawy poznawania świata realizowane w ramach planu rocznego;
- zabawy muzyczne i ruchowe;
- zabawa swobodna.



5. Udajemy się na drugie śniadanie



6. Ciąg dalszy zabawy swobodnej i tematycznej. W tym czasie dzieci najczęściej wychodzą również na dwór (plac zabaw / spacer).

7. Przygotowanie do obiadu, toaleta, korzystanie z nocnika (starsze dzieci).



8. Obiad około godziny 11:30.



9. Czas na drzemkę.

Przygotowanie do snu, przebranie dzieci w piżamy, toaleta.



10. Pora wstawać – przygotowanie do podwieczorku.
Ubieramy się, toaleta.



11. Udajemy się na podwieczorek.



12. Oczekiwanie na rodzica, zabawa.





W adaptacji ważne jest stopniowe wydłużanie pobytu...

Pierwsze dni w żłobku u każdego dziecka **wyglądają inaczej**, dlatego trudno jest określić jaki czas w żłobku będzie najlepszy dla Twojego dziecka. **Przyjmuje się, że w pierwszych tygodniach dzieci spędzają w żłobku od 3 do 4 godzin.**

W tym czasie maluch stopniowo poznaje rytm dnia – pory zabawy i posiłków, próbuje nowych potraw oraz oswaja się z kolejnymi pomieszczeniami. Na tym etapie najlepiej, aby dziecko nie zostawało jeszcze na drzemkę, wprowadzenie jej następuje w kolejnym tygodniu adaptacji.

Drugiego tygodnia nie zaczynaj od razu od 8 godzinnego pobytu. Po weekendzie znów może być trudniej. **Stopniowo wydłużaj pobyt dziecka.**

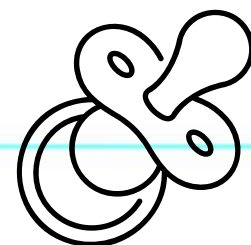
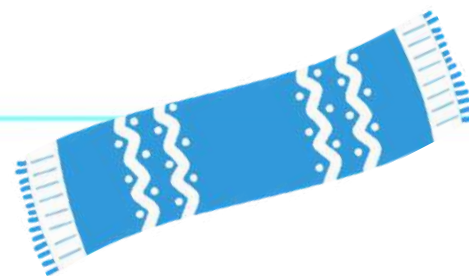
Adaptacja to proces, nie maraton – tempo dostosujcie do dziecka, ale też nie zatrzymujcie się przy każdej trudności. W drugim etapie pojawia się nowe pomieszczenie i kolejna nowa czynność a mianowicie czas drzemki. W tym czasie dzieci są przygotowywane do snu, przebierane. Dzieci mogą korzystać z łóżeczek lub leżaków. Podczas drzemek może być wykorzystywana muzyka relaksująca lub szumiś.

Zachęcamy do przynoszenia przedmiotów,
które ułatwiają zasypianie dziecku.

Pamiętaj przedmioty / zabawki muszą być
bezpieczne. **Unikaj zabawek małych,
twardych, z ostrymi zakończeniami.**

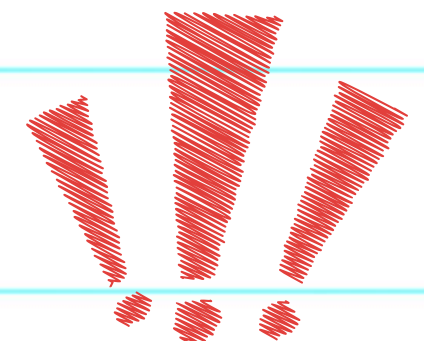
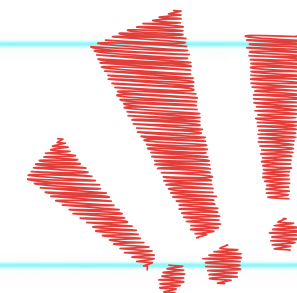
Przynieś pieluszkę, smoczek, ulubionego
misia, wybierz to co może pomóc dziecku.

Nie zachęcamy do przynoszenia zabawek
dużych, które mogą utrudnić dziecku
poruszanie się, np. koc, duża poduszka.



Porównywanie z innymi – nie pomaga.

Unikaj pokazywania innych dzieci, które nie
płaczą, jako wzoru. Każde dziecko ma inny
temperament i inny sposób przeżywania
emocji.



Zmiany zachowania w domu po powrocie ze żłobka są normalne

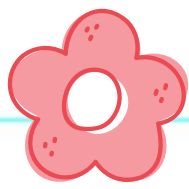
Dziecko może być marudne, płaczliwe, potrzebować więcej bliskości. Może wrócić **regres w jedzeniu, spaniu, korzystaniu z nocnika** – to naturalna reakcja na zmianę.

Po powrocie daj dziecku czas i przestrzeń na odreagowanie.

Staraj się akceptować jego uczucia i reakcje.

Okazuj wsparcie, dużo przytulaj, spędzaj czas jeden na jeden, włączaj dziecko w swoje aktywności. Niech czuje, że jest w domu, w którym każdy na niego czeka.





Komunikacja z opiekunami

→ **Korzystaj z informacji zwrotnych – pytaj**, jak dziecko się bawiło, jak jadło, jak się czuło. Opiekunowie spędzają z dzieckiem większość dnia, spędzają czas w okresie największej aktywności dziecka, dlatego warto korzystać z ich obserwacji.

Zaufanie do personelu – fundament adaptacji

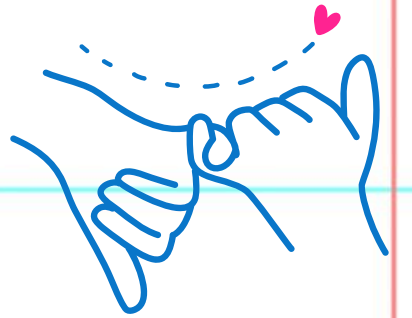
→ Twoje nastawienie do opiekunek i całego zespołu żłobka wpływa na to, jak dziecko odbiera to miejsce. Jeśli wyczuwa Twój dystans, niepokój lub brak zaufania – też może czuć się niepewnie. Jeśli widzi, że rozmawiasz z personelem swobodnie, z szacunkiem i ciepło – szybciej zaczniesz ufać opiekunkom.

Co pomaga budować dobrą relację z personelem?

Zwykłe przywitanie z uśmiechem, **otwartość i ciekawość**: "Jak Pani zdaniem Zosia radzi sobie w grupie? Na co powinniśmy zwrócić uwagę w domu?", **zgoda na wskazówki**:

→ "Jeśli zauważycie coś niepokojącego albo coś, co warto wspierać, proszę dać znać, **wspólne ustalenia**: "W domu próbujemy ograniczać smoczek do drzemki – czy możemy też tak spróbować tutaj?"

Budowanie zaufania z dzieckiem



Nie okłamuj dziecka – buduj zaufanie

Powiedz:



„Pożegnamy się teraz. Po obiedzie Cię odbiorę.”

„Mama idzie do pracy, wrócę po drzemce.”

Unikaj:

„Wracam za chwilę”, jeśli nie wrócisz za chwilę. Dziecko uczy się polegać na Twoich słowach.

Spójność zasad dom = żłobek



Jeśli dziecko używa smoczka, śpi z przytulanką lub korzysta z nocnika – utrzymujcie te same zasady w domu i w placówce.

Unikaj sytuacji, gdzie dziecko dostaje coś w żłobku, a w domu mu się tego odmawia (lub odwrotnie).

Awaryjny zestaw w szafce dziecka



Zostaw w żłobkowej szafce:



dodatkową pieluszkę,
ubranko na zmianę,
zapasowy smoczek,
małą maskotkę lub inną ważną dla dziecka rzecz.

Rozmowy przed wejściem bez straszenia



Możesz powiedzieć:



„Pobawisz się dziś z dziećmi.”
„Zaraz wejdiesz do sali, a potem Cię odbiorę.”
„Jestem pewna, że dziś zrobicie fajną pracę plastyczną.”

Unikaj zdań typu:

„Nie bój się”, „Nie płacz”, „Mama wróci, obiecuję”.

Rozmowa z dzieckiem po powrocie ze żłobka

Możesz zapytać:

→ „Co dziś fajnego robiłeś?”

„Jaką zabawkę dziś wybrałeś?”

„Kto siedział obok Ciebie przy stole?”

Unikaj pytań typu:

„Płakałeś?”, „Było Ci smutno?” – to może pogłębiać negatywne emocje.

Wprowadź rozmowę o żłobku w codzienność – niech stanie się częścią dnia, a nie stresującym tematem.



Aktywne uczestnictwo rodziców w życiu żłobka



W trakcie roku w żłobku organizowane są różne wydarzenia, które jednoczą w jednym miejscu społeczność rodziców i dzieci, takie jak przedstawienia, warsztaty świąteczne, czy festyn rodzinny. Bardzo ważne jest, żeby rodzic, w miarę swoich możliwości, mógł brać czynny udział w tego typu wydarzeniach, ponieważ pozwalają one kształtować w dzieciach poczucie przynależności do grupy, a jednocześnie są dla nich okazją do spędzenia cennego czasu razem ze swoim rodzicem w miejscu, w którym przebywają sporą część swojego dnia.

Tego typu działania sprzyjają także budowaniu relacji na linii rodzic – opiekun, kiedy to Ty jako rodzic masz okazję do dłuższej i bardziej swobodnej rozmowy z ciociami sprawującymi na co dzień opiekę nad Twoim maluszkiem, a tym samym masz możliwość szerszego zapoznania się z tym, jak funkcjonuje Twoja pociecha w środowisku żłobkowym.

Jeżeli pragniesz mieć większy wpływ na to, co dzieje się w żłobku, do którego uczęszcza Twoje dziecko, możesz podczas zebrania z rodzicami zgłosić chęć dołączenia do działającej na terenie żłobka Rady Rodziców, która stanowi reprezentację rodziców dzieci uczęszczających do danej placówki.





Rodzicu – jesteś wystarczająco dobry. Twoje dziecko nie potrzebuje idealnych warunków, ale Twojej obecności, miłości i konsekwencji.

Adaptacja to proces, który może trwać nawet kilka tygodni. Wspieraj dziecko, ale też wspieraj siebie – odpoczywaj, rozmawiaj z innymi rodzicami, pytaj, szukaj pomocy, jeśli jej potrzebujesz.

Dziękujemy, że razem z nami tworzysz przestrzeń, w której dzieci mogą czuć się bezpieczne, zauważone i ważne. Zaufaj także naszemu personelowi – jesteśmy tu, by towarzyszyć Twojemu dziecku w tym ważnym czasie. Naszym celem jest, aby każde dziecko mogło stopniowo budować poczucie bezpieczeństwa.



Materiał przygotowany przez Miejski Zespół Żłobków w Lublinie

Przygotowanie merytoryczne
Zespół psychologów Miejskiego Zespołu Żłobków

w Lublinie:

Małgorzata Polak

Kamila Rak

Paulina Zdybel

Przygotowanie graficzne:

Kamila Rak

