

Łagodna adaptacja w żłobku i przedszkolu



Drodzy Rodzice

Rozpoczęcie żłobka lub przedszkola to ważny moment – nie tylko dla dziecka zaczynającego swoją pierwszą edukacyjną przygodę, ale też dla rodzica, który również bardzo to przeżywa. To czas, kiedy będziecie przeżywać przeróżne, czasem bardzo skrajne, emocje: ekscytację, niepokój, obawę, zachwyt, niepewność, ciekawość, radość, smutek. Dla wielu ta zmiana symbolizuje pierwszy ważny krok dziecka w świat poza bezpiecznym domem.

W pełni rozumiacie jest, że ciężar tej zmiany może być przytłaczający. Dlatego stworzyliśmy przewodnik, **aby dać Wam w tym kluczowym procesie wsparcie**. Chcemy wyposażyć Was w wiedzę i dostarczyć Wam strategie, które pomogą w bardzo konkretnych sytuacjach podczas adaptacji.

W tym przewodniku znajdziecie **praktyczne aspekty**, takie jak: wybór odpowiedniej placówki, przygotowanie do adaptacji, strategie łagodnego przejścia z domu do żłobka lub przedszkola oraz tworzenie wspierającego środowiska domowego. Oprócz praktycznych porad skupimy się również na **podróży emocjonalnej** i pokażemy Wam, że nie jesteście sami ze swoimi obawami czy doświadczeniami.

Mamy nadzieję, że ten przewodnik będzie dla Was wspierający i sprawi, że przejście z domu do żłobka lub przedszkola będzie nie tylko płynne i łagodne, ale także pełne radości!

Czym jest
adaptacja?

Adaptacja to CZAS

Adaptacja nie dzieje się z dnia na dzień, jest to proces wymagający czasu. W zależności od różnych czynników (wcześniejszych doświadczeń, temperamentu) niektóre dzieci potrzebują tego czasu mniej, inne więcej – jest to kwestia bardzo indywidualna. Warto przeprowadzać adaptację w sposób łagodny. Warto patrzeć na dziecko z uważnością i zadbać o to, by **tempo adaptacji było dostosowane do jego potrzeb i możliwości**.

Adaptacja to DUŻA ZMIANA

Rozpoczęcie adaptacji to duża zmiana w życiu dziecka. Mając tę świadomość, **warto nie planować w tym czasie innych dużych zmian**, które dodatkowo byłyby dla dziecka trudne: odstawienie od piersi, nauka samodzielnego spania w łóżeczku (jeśli do tej pory spaliśmy wspólnie).

Adaptacja to BUDOWANIE RELACJI

Nawiązanie kontaktu i budowanie relacji między dzieckiem a opiekunem to najważniejszy cel adaptacji. To właśnie **dzięki relacji dziecko poczuje się bezpiecznie i pewnie** w nowym miejscu. Nie chodzi więc tylko o to, by dziecko przyzwyczylić do nowego miejsca, ale też o to, żeby stopniowo w dziecku pojawiało się zaufanie do nowego dorosłego.

Adaptacja to EMOCJE

Czas adaptacji to cały wachlarz różnych emocji. Oprócz zaciekawienia nowym miejscem czy też radości ze wspólnej zabawy mogą pojawić się również: smutek, złość, frustracja czy strach. Ważne jest, żeby **dać dziecku przestrzeń na ich wyrażanie** i mieć w sobie gotowość do towarzyszenia w ich przeżywaniu – być blisko, **nazywać emocje i akceptować**, że to, co się dzieje, jest dla dziecka trudne.

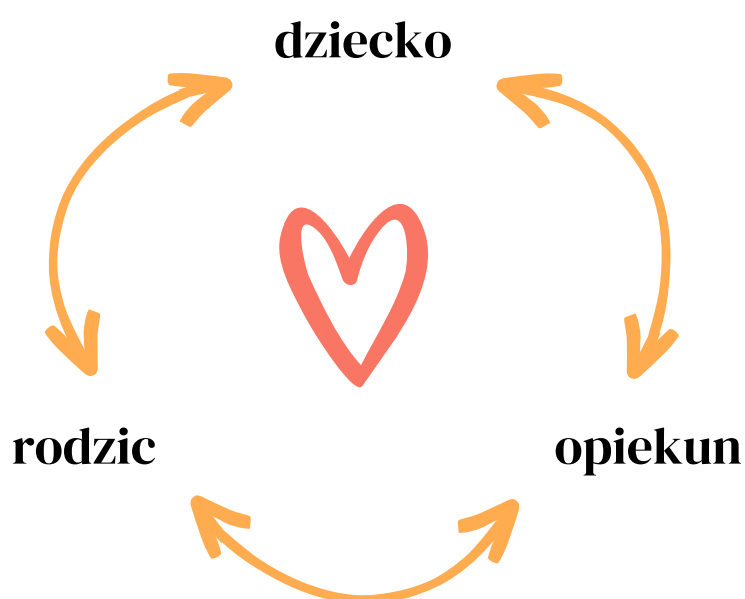
Adaptacja to WSPÓŁPRACA

Dobra **komunikacja między rodzicami a opiekunami** sprzyja adaptacji. Rodzice najlepiej znają swoje dzieci – wiedzą, co je wspiera w trudnych sytuacjach, co złości, co pomaga im się uspokoić. Warto w pierwszych dniach adaptacji podzielić się tą wiedzą z osobami, które dopiero poznają Wasze dziecko.

Adaptacja z rodzicem daje możliwość łagodnego wejścia w nową sytuację, stopniowego budowania relacji z opiekunami oraz poznawania otoczenia. **Bądźmy blisko i wspierajmy** dzieci w tym procesie, powoli starając się coraz bardziej wycofywać, bardziej obserwować, mniej ingerować. W kolejnych dniach adaptacji **dajmy pedagogom więcej przestrzeni** na nawiązanie kontaktu z dzieckiem. Możemy przejść do korytarza czy kuchni – tak, aby być na miejscu, jednocześnie pozwalając. **Dotrzymujmy słowa** – jeśli się pożegnaliśmy i powiedzieliśmy dziecku, że wychodzimy, wyjdźmy. Jeśli powiedzieliśmy, że wrócimy po obiedzie, wywiążmy się z obietnicy.

Adaptacja
– jak możemy się
przygotować?

Rozpoczęcie przygody ze żłobkiem lub przedszkolem to czas wielu zmian zarówno dla dziecka, jak i dla Was, rodziców. To czas, w którym **Wy również możecie potrzebować wsparcia** – zwłaszcza w tych pierwszych, bardziej wymagających tygodniach. Łagodna adaptacja to proces, w który zaangażowane są trzy strony: dziecko, rodzic oraz jeden z opiekunów. Ważne są potrzeby oraz komunikacja wszystkich stron.



Kiedy myślimy o posłaniu dziecka do żłobka, zastanawiamy się nad tym, jak będzie się czuło, jakie ma potrzeby, jak będą wyglądać rozstania i czy będzie mu trudno. Te tematy często tak bardzo nas angażują, że zapominamy o nas – rodzicach. **Rodzic, podobnie jak dziecko, potrzebuje adaptacji do nowej dla siebie sytuacji.** Wszystkie nasze niepokoje, obawy i myśli związane z adaptacją dziecka mają znaczenie – warto się nad nimi pochylić i zastanowić się, co jest ważne, co sprawia nam największą trudność, o co chcielibyśmy zadbać. Gotowość rodziców ma znaczenie i pełni ważną rolę w procesie adaptacji.

Przed rozpoczęciem adaptacji warto odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

- Czy to dobry moment na rozpoczęcie adaptacji?
- Czy mam przekonanie co do wyboru miejsca dla mojego dziecka?
- Czy mam gotowość powierzyć opiekę nad moim dzieckiem komuś innemu?
- Jakie są moje obawy i wątpliwości? Czego potrzebuję, żeby poczuć się pewnie z tą decyzją?
- Co jest dla mnie najtrudniejsze, gdy myślę o procesie adaptacji?
- Jak wyobrażam sobie proces adaptacji?
- Co może mnie wspierać w trudniejszych chwilach?

Rozpoczęcie przygody ze żłobkiem lub przedszkolem to zmiana w sposobie codziennego funkcjonowania zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica.



Co może być wspierające dla rodziców?

Zadbanie o siebie – pamiętajcie, że jesteście w procesie adaptacji bardzo ważni. Zastanówcie się na spokojnie, czy czujecie się przygotowani do tego, co nastąpi – jakie towarzyszą Wam emocje, jakie macie myśli, wątpliwości czy pytania. Czy jest ktoś, z kim możecie porozmawiać, podzielić się tym wszystkim? Pomyślcie, czy możecie zrobić coś, co Was w Waszej decyzji upewni? Może potrzebujecie więcej wiedzy lub konkretnego wsparcia? Warto o to zadbać jeszcze przed adaptacją, tak abyście w trakcie jej trwania mieli zasoby na wspieranie Waszego dziecka.

Rozmowa przedadaptacyjna – poproście o spotkanie z opiekunem przed rozpoczęciem procesu adaptacji. Na spotkaniu nie tylko się poznacie, ale również porozmawiacie o wszystkich wątpliwościach. Jeśli w związku z planowaną adaptacją pojawiają się emocje, z którymi Wam trudno, warto o tym powiedzieć w trakcie rozmowy. Czasami samo porozmawianie o trudnościach może nam przynieść ulgę. W trakcie rozmowy możecie też wspólnie się zastanowić, co jeszcze mogłoby być dla Was pomocne.

Organizacja i logistyka – planując adaptację, pomyślcie, który z rodziców będzie mógł w niej aktywnie uczestniczyć. Jeśli planujecie powrót do pracy po urlopie macierzyńskim, rozpocznijcie adaptację z kilkutygodniowym wyprzedzeniem – lepiej zarezerwować sobie więcej przestrzeni, tak aby w trakcie procesu adaptacji nie dokładać sobie napięcia presją czasu.

Dodatkowo, myśląc o codziennej logistyce w trakcie adaptacji, szczególnie w pierwszych dniach, **warto zaplanować**:

- O której będziecie wstawać, a o której wychodzić z domu. Spróbujcie zarezerwować sobie więcej czasu rano – tak aby nie dodawać sobie napięcia pośpiechem.
- Jak będzie wyglądać śniadanie? Możecie przygotować coś, co dziecko lubi i chętnie zje – warto zadbać o podstawowe potrzeby przed dniem pełnym nowych wrażeń.
- Na którą godzinę będziecie dojeżdżać do żłobka lub przedszkola? Może będzie Wam łatwiej przyjeżdżać jeszcze przed godzinami szczytu, zanim zjawią się wszystkie dzieci?

Co może być wspierające dla dziecka?

Opowiadanie o nowym miejscu – możecie wybrać się wcześniej na spacer, żeby zobaczyć, gdzie jest żłobek lub przedszkole. Możecie opowiadać dziecku o tym miejscu, obejrzeć wspólnie zdjęcia na stronie internetowej. Ważne jednak jest to, żeby temat nowego miejsca i adaptacji nie stał się głównym tematem w naszym życiu. Róbcie dalej to, co Wam sprawia przyjemność, spędzajcie razem dobrze czas, co jakiś czas wspominając o nowym miejscu i o tym, co będzie się niebawem działo.

Odłożenie na później innych zmian – w ostatnich tygodniach przed planowaną adaptacją nie wprowadzajcie w Waszym życiu dużych zmian. Nie róbcie remontu, nie planujcie przeprowadzki, nie odstawiajcie od piersi, nie naciskajcie na samodzielne spanie czy odpieluchowanie. Na to wszystko przyjdzie czas. Ważne, żeby w okresie adaptacyjnym dziecko miało poczucie bezpieczeństwa i widziało, że w reszcie jego życia zbyt wiele się nie zmienia.

Wyprawka – w pierwszych dniach w nowym miejscu wiele rzeczy dla dziecka jest zupełnie nowych. Z tego powodu, planując wyprawkę, warto wykorzystać to, co już mamy w domu – wyposażać dziecko w jego ulubiony kocyk, pod którym lubi spać w domu, ulubiony bidon, z którego pije, czy też buty, w których jest mu wygodnie. Dodatkowo dziecku będzie też łatwiej zapamiętać, które rzeczy są jego.

Nowe doświadczenia – jeśli Wasze dziecko do tej pory nie zostało nigdy samo z inną osobą niż mama, pomyślcie o tym, by dostarczyć mu więcej różnych doświadczeń w tym obszarze. Może zostanie któregoś popołudnia z tatą, a mama pójdzie na krótkie zakupy? Może spędzi trochę czasu z babcią? Pamiętajcie, że Wasze działania nie mają na celu wyćwiczenia rozstań, ale zdobywanie nowych doświadczeń – jeśli mamy na to czas, przestrzeń i ochotę.

Zajęcia dodatkowe w nowym miejscu – jeśli w Waszym przyszłym żłobku lub przedszkolu są organizowane zajęcia popołudniowe lub weekendowe, skorzystajcie z nich! Uczestnictwo w zajęciach nie zastąpi adaptacji, ale na pewno może być wspierające – zobaczycie, jak przestrzeń wygląda od środka, poczujecie jej klimat, może podczas zajęć poznacie osoby z zespołu? Dla dzieci, które dotychczas mało wychodziły z domu lub miały ograniczony kontakt z innymi dziećmi, może być to dobra droga do zdobycia nowego doświadczenia bycia poza domem w towarzystwie innych dzieci.

Emocje w adaptacji

Rozpoczynacie nowy etap w życiu Waszym i Waszych dzieci. Na początku dziecku może być trudno zrozumieć, że nie zostaje w domu z mamą lub tatą, że trzeba się rozstać, że są inne dzieci i inni dorośli. To bardzo dużo nowości dla małego człowieka. Dzieci różnie reagują na tę zmianę – dla jednych jest ona łatwiejsza, dla innych trudniejsza.

W związku z dużą ilością emocji **może się zdarzyć, że w czasie adaptacji zaobserwujecie zmianę w zachowaniu Waszego dziecka** – będzie bardziej niespokojne, będzie intensywniej reagowało czy potrzebowało więcej bliskości. Układ nerwowy dzieci bardzo szybko się przeciąża pod wpływem różnych czynników, np. zmęczenia, stresu czy nadmiaru wrażeń.

Niektóre dzieci mogą też reagować na adaptację w taki sposób, że w trakcie pobytu w żłobku czy przedszkolu są spokojne i nie pokazują na zewnątrz swoich emocji, natomiast po południu, kiedy są już z rodzicami w domu, w bezpiecznej i znanej sobie przestrzeni, dają upust wszystkiemu, co im się przez cały czas nagromadziło – następuje prawdziwa eksplozja różnych emocji. W związku z tym możecie czasem zaobserwować reakcje dla Was niezrozumiałe – w naszej ocenie nie wydarzyło się w domu nic znaczącego, a dziecko znajduje się w silnych emocjach. **Warto wtedy na to pozwolić i okazać wsparcie** – dzieci najlepiej regulują swoje emocje, mając u boku spokojnego dorosłego. Możemy nazwać emocje, opowiedzieć dziecku, co się dzieje. Czasami wspierające okazuje się rozładowywanie powstałego napięcia poprzez ruch – siłowniki, bieganie, skakanie. Pamiętajmy jednak, że naszym celem nie jest eliminacja emocji lub uzyskanie natychmiastowego efektu w postaci uspokojenia się. **Nasze działania mają pomóc dziecku zrozumieć, co się z nim dzieje**, poczuć wsparcie w bliskich mu osobach, a w długofalowej perspektywie – mają wspierać powoli budowanie umiejętności samodzielnej regulacji emocji.

Co najczęściej niepokoi rodziców:

- dziecko zaczyna się częściej budzić w nocy
- dziecko zdecydowanie częściej zgłasza się do mamy po mleko
- dziecko mniej je niż dotychczas lub odmawia jedzenia
- dziecko przeżywa w domu więcej niż dotychczas emocji, którym towarzyszą zachowania dla nas nowe, np. rzuca się na podłogę, bardzo krzyczy, jest niespokojne lub płaczliwe

Te i podobne zachowania mogą towarzyszyć procesowi adaptacyjnemu – związane są ze zmianą sposobu funkcjonowania oraz silnymi przeżyciami. **Pod koniec adaptacji zazwyczaj sytuacja się stabilizuje i normuje.**

Pierwsze rozstania

Pożegnania bywają trudne, zwłaszcza te pierwsze. To zupełnie nowa sytuacja zarówno dla Was, jak i dla Waszych dzieci.

Częstym pytaniem, które pojawia się w kontekście adaptacji, jest pytanie właśnie o rozstania. **Jak się rozstawać?** Jak to powinno wyglądać? Co robić i co mówić?

Co nie wspiera w rozstaniach?

Wychodzenie ukradkiem, „po angielsku”

Nagle i niezapowiedziane zniknięcie rodzica wprowadza dużą dezorientację, np. dziecko szuka rodzica, nie może go znaleźć, nie rozumie, co się wydarzyło. Zamiast stopniowo zyskiwać poczucie bezpieczeństwa w nowym miejscu, czuje się niepewnie – nie wie, kiedy rodzic ponownie może zniknąć.

Pytanie dziecka o zgodę/pozwolenie na wyjście

W rozstaniach nie wspiera również pytanie dziecka o zgodę na pożegnanie i wyjście. To Wy musicie mieć w sobie tę pewność, że decydujecie się teraz wyjść i macie zaufanie do miejsca, które wybraliście dla swojego dziecka, że zostanie ono zaopiekowane i otoczone troską w trudnych emocjach, które mogą się pojawić.

Jak się rozstawać?

Nie ma idealnych pożegnań oraz nie ma jednego prostego przepisu na to, w jaki sposób to robić. Ważne jest jednak, by pożegnanie nastąpiło. **Ważne pytania do Ciebie jako Rodzica:**

- W jaki sposób chcesz się pożegnać z dzieckiem? Co byłoby dla Ciebie ważne?
- Czy masz gotowość na pożegnanie, któremu towarzyszy płacz?
- Jeśli jest Ci trudno zaakceptować płacz, który może się pojawić, to co mogłoby Cię w tym wesprzeć?

Każde dziecko jest inne, ma inne potrzeby – dlatego też podczas pożegnania obserwujemy, jak dziecko się zachowuje i czego potrzebuje. Zdarzają się czasami dzieci, które nam pomachają i pobiegną się bawić. Większość potrzebuje jednak przytulenia i bliskości podczas pożegnania, ponieważ rozstania stanowią dla nich duże wyzwanie. **Jak możemy wesprzeć dziecko w tej sytuacji?**

- Przede wszystkim: pożegnajmy się, powiedzmy, że wychodzimy – tak, żeby dziecko wiedziało, co się za chwilę wydarzy.
- Jeśli pojawiają się trudne emocje – spróbujmy je nazwać. Możemy powiedzieć: „widzę, że to dla ciebie trudne”, „widzę, że jest ci smutno”.
- Warto powiedzieć dziecku konkretnie, kiedy się po nie przyjdzie, np. „przyjdę po ciebie po obiedzie”.

W dobrej adaptacji kluczowe jest to, żebyście Wy i opiekunowie w nowym miejscu **mieli zgodę na to, by dziecko mogło wyrazić wszystkie swoje emocje w tym trudnym dla niego momencie**. W związku z tym nie mówimy do dziecka: „uspokój się”, „przestań płakać” czy też „inne dzieci nie płaczą” – nie oceniamy jego zachowania i nie porównujemy do innych dzieci. To, co możemy zrobić, to **zapewnić dziecko o naszej obecności** oraz o tym, że widzimy, jak się czuje: „Słyszę, że jest Ci trudno, jestem obok”.

Płacz będzie się pojawiać. Kluczowe jest jednak to, w jaki sposób zaopiekujemy się dzieckiem, które płacze – będziemy blisko, nazwiemy emocje i stworzymy bezpieczne warunki do tego, żeby mogło wyrazić to, co czuje.

Większość dzieci uspokaja się krótko po wyjściu rodziców, daje się ukoić opiekunom i powoli powraca do równowagi.



Co może utrudniać proces adaptacji?

- presja czasu
- brak bieżącej komunikacji z pedagogami
- krytykowanie dziecka
- niespełnianie obietnic danych dziecku,
np. dotyczących odbioru ze żłobku lub przedszkola
- porównywanie dziecka do innych dzieci



**Słowo
na koniec**

Mamy nadzieję, że nasz przewodnik po adaptacji będzie dla Was wspierający w Waszym procesie.

O czym warto pamiętać w trakcie adaptacji?

- **Rozstania z dzieckiem bywają trudne**, niezależnie od tego, w którym momencie naszej żłobkowo-przedszkolnej przygody się znajdujemy.
- W trudnych chwilach **dzieci potrzebują emocjonalnego wsparcia dorosłych** – usłyszenia i zauważenia ich emocji.
- Zdecydowana większość dzieci po przeżyciu smutku związanego z rozstaniem chętnie angażuje się w nowe aktywności i dobrze spędza dzień.
- **Emocje i lęki rodzica mają znaczenie** – mogą utrudniać adaptację. Jeśli sami czujemy dużo niepokoju, nie jesteśmy pewni swojej decyzji i mamy trudność z rozstaniem – nasze dziecko na pewno to wyczuje.
- Celem adaptacji jest **pozostawanie dziecka w żłobku lub przedszkolu bez rodzica**. Warto pamiętać, że zarówno zbyt krótki czas pobytu rodzica podczas adaptacji, jak i zbyt długi, może niekorzystnie wpłynąć na proces.

Szukasz miejsca, w którym jest adaptacja z rodzicem?

Zapisz dziecko do żłobka lub przedszkola
BLISKO. [TUTAJ](#) sprawdzisz nasze lokalizacje.



Jeśli chcesz widzieć więcej wartościowych
treści, dołącz do nas w social mediach.