



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

HARMONOGRAM ADAPTACJI

Żłobek nr 48
ul. Czerwona Droga 6
02-496





Kilka słów o adaptacji

Adaptacja do żłobka jest procesem związanym z przyzwyczajaniem się do nowego środowiska i otoczenia.

Maluch rozstaje się z ukochanymi rodzicami lub innymi bliskimi osobami, ze znanymi pomieszczeniami, zmienia się rytm jego dnia. Otoczenie pełne nowości może wywołać zaciekawienie i zdziwienie, ale też lęk. Wszystko to sprawia, że poczucie bezpieczeństwa dziecka zostaje zachwiane. Zanim przystosuje się ono do nowych warunków, przechodzi okres adaptacji, który może trwać od około dwóch tygodni do nawet trzech miesięcy. Każde dziecko jest inne, dlatego należy obserwować jego indywidualne potrzeby i pomóc mu przystosować się do nowego etapu w jego życiu.

Standardy procesu adaptacji w żłobku

- Kierownik organizuje w czerwcu dzień otwarty i zebranie na którym omawiany jest sam proces adaptacji, harmonogram i plan organizacji pracy żłobka od dnia 01.09.2026r.
- Słuchamy dziecka i rodzica/opiekuna, poznajemy potrzeby dziecka- poprzez obserwację dziecka w grupie, w czasie rozmów rodzica z opiekunem, dodatkowo rodzic może wypełniać imienną ankietę na temat potrzeb swojego dziecka,
- Szanujemy potrzeby dziecka, budujemy relacje z dzieckiem,
- Pracownicy grupy z kierownikiem witają dziecko już od wejścia głównego do żłobka. Razem z rodzicami pokazują dziecku nową przestrzeń, my towarzyszymy i wspieramy dziecko i rodzica, pracownicy z kierownikiem witają dziecko już od wejścia głównego do żłobka.
- Opiekunowie i psycholog przygotowują się do adaptacji – podejmują aktywności które powinny dziecku ułatwić adaptację. Psycholog czeka na rodziców którzy potrzebują wsparcia w tym okresie
- Personel grupy poznaje moment w którym dziecko jest gotowe do rozstania z rodzicem/ opiekunem.

Porady praktyczne na czas adaptacji - slajd 1

Jak możemy pomóc dziecku?

- Rodzice ze swojej strony mogą ułatwić dziecku adaptację do nowej sytuacji, opowiadając wcześniej o tym, co je czeka i tłumaczyć czas rozłąki. **Trzymajmy się rzeczywistości i mówmy prawdę** – w żłobku będą zajmować się nimi ciocie, pojawi się dużo nowych kolegów, koleżanek, zabawek. Trzeba jednak będzie tam zostać bez rodziców.
- **Pozytywne nastawienie do żłobka** – nie rozmawiamy o negatywnych aspektach żłobkowego życia przy dziecku, ponieważ rodzi to u niego poczucie niepokoju i zniechęca do uczęszczania.
- **Zapoznajmy się z planem dnia obowiązującym w żłobku** i sukcesywnie wprowadzajmy go w swoim domu. Dzięki temu łatwiej będzie dostosować się dziecku do nowego rytmu.
- **Starajmy się unikać pośpiechu**, szarpania przy ubieraniu się – atmosfera towarzysząca wchodzeniu i wychodzeniu ze żłobka jest bardzo istotna. Dbajmy o to, aby dziecko nie kojarzyło żłobka z negatywnymi doświadczeniami.

Porady praktyczne na czas adaptacji - slajd 2

Jak możemy pomóc dziecku?

- **Nie przedłużajmy czasu spędzonego w szatni** – należy pożegnać się z dzieckiem czule, lecz stanowczo. Wracanie się do sali, zaglądnienie do niej przez okno będą utrudniać maluchowi rozstanie.
- **Ważne jest, aby osoba przyprowadzająca dziecko do żłobka potrafiła kontrolować swoje zachowania.** Kiedy rodzic jest zdenerwowany, odczuwa niepokój lub płacze – dziecko wyczuwa takie emocje i zaczyna bać się jeszcze bardziej.
- **Nie zostawiamy dziecka od razu na 8 godzin – zaczniemy od 2-3 i stopniowo wydłużamy ten czas.** W okresie adaptacji dziecko powinno zostać odebrane najpóźniej po obiedzie. Warto pamiętać o **regularności** przyprowadzania dziecka do żłobka, chodzenie „w kratkę” bardzo utrudnia przyzwyczajenie się do opiekunek i rówieśników. Wydłużanie pobytu dziecka w żłobku powinno być na bieżąco konsultowane z opiekunami.

Ważne

W okresie adaptacji u dziecka może dojść do wielu zmian na poziomie psychospołecznym i fizjologicznym.

- płaczliwość, rozdrażnienie,
- labilność emocjonalna – częste zmiany nastrojów,
- trudności ze spaniem, częste wybudzanie się, lęki nocne,
- napady agresji, buntu, sprzeciwu, popychanie, bicie, rzucanie się na ziemię,
- zmniejszenie apetytu, odmowa przyjmowania posiłków na terenie żłobka,
- wymioty, biegunka, bóle brzucha,
- apatia, lękliwość,
- dziecko ponownie może zacząć moczyć się w dzień, jak i w nocy,
- zaburzenia aktywności – jeżeli w czasie adaptacji dziecko nie wykazuje w żłobku zainteresowania zabawą, jej brak może kompensować w domu poprzez nadmierną ruchliwość.

Wygoda w pierwszych dniach pobytu w żłobku

Jak zadbać o wygodę małego żłobkowicza?

- Ubranie dziecka nie powinno krępować jego ruchów. Odradzamy ubieranie dzieci w: bluzki/koszule z dużą ilością guzików, małymi otworami na guziki, wąskimi przy szyi, spodnie z dużą ilością sznureczków lub szelkami – sprawiają one wiele trudności. Swobodny ubiór pozwala na podejmowanie samodzielnych prób rozbierania/ubierania, korzystania z toalety, spożywania posiłków z innymi dziećmi. Oczywiście wszystkie dzieci mogą liczyć na pomoc opiekunów, należy jednak stworzyć im możliwość zwiększania samodzielności.
- Najpiękniejsze stroje zachowujemy na wyjątkowe okazje 😊. Podczas codziennego funkcjonowania w żłobku często może zdarzać się poplamienie, zalanie ubranka. Obawa malucha o zniszczenie ładnej, kosztownej odzieży może rodzić jego niepokój.
- Kaptre powinny być dobrze dopasowane, ze stabilną podeszwą. Zapinane na rzepy będą mile widziane. Ciasne, trudne do włożenia lub zbyt duże buciki będą źródłem dyskomfortu podczas zmiany obuwia jak i podczas codziennych harców w żłobku.
- W szafce zawsze powinny znajdować się ubrania na zmianę, adekwatne do aktualnej pory roku.
- Rzeczy osobiste dziecka muszą być podpisane –łatwo o pomyłkę 😊

Warto znać- poradnik na podstawie doświadczenia – slajd 1

Co może rodzic/ opiekun?

- Być pewnym , że chce przekazać nam opiekę nad dzieckiem na czas niezbędny by np. wykonać pracę,
- Nie rozmawiać przy dziecku o swoich lękach, obawach (gdy dziecko słucha też odczuwa niepokój),
- Nie płakać w czasie okresu adaptacji z powodu rozłąki z dzieckiem, a jeżeli rodzic tego potrzebuje to nie płakać , nie smucić się przy dziecku (jeżeli mój bliski płacze myśli dziecko, to sytuacja jest naprawdę poważna),
- Dać z siebie wszystko- troszczyć się o dziecko , być przy dziecku szczególnie po odebraniu ze żłobka, wypełniać dziecku czas , przytulać ,
- Rozmawiać o żłobku poza żłobkiem szczególnie z dzieckiem (żłobek to nie temat tabu im więcej rozmów , opowiadań tym łatwiej nas zaakceptować),
- Nie straszyć żłobkiem-„ bo pójdziesz do żłobka...” ... w żłobku to ci pokażą...”,
- Nie śpieszyć się rano- wstać wcześniej (pośpiech to zdenerwowanie , lepiej się spóźnij),
- Nie mówić dziecku nie płacz, nie bój się (czyli mam się czego bać, może pomyśleć dziecko) ,

Warto znać- poradnik na podstawie doświadczenia – slajd 1

Co może rodzic/ opiekun?

- Wskazać dziecku czas odebrania go ze żłobka np. po spaniu , po obiedzie i dotrzymać obietnicy,
- Po pożegnaniu z dzieckiem nie wracać do sali, jeżeli nie jesteś o to poproszony (lepiej poczekać w szatni na ewentualne zawołanie),
- Wskazać w miarę możliwości jedną osobę która będzie przychodzić z dzieckiem na adaptację (ta osoba dostrzeże różne propozycje zabaw i zmiany np. w zachowaniu dziecka),
- Pamiętać żeby mieć włączony i dostępny telefon–zadzwonimy do Państwa gdy sytuacja dziecka będzie trudna,
- Nie przerywać adaptacji bez ważnego powodu,
- Przygotować się na dwutygodniową adaptację.



Rodzice w czasie adaptacji dziecka do żłobka

Adaptację przechodzą także rodzice

Państwa zadaniem jest pogodzić się z sytuacją oddania Waszego dziecka pod opiekę początkowo nieznanych Wam osób, pokonać własne poczucie winy, niepokój, strach.

Niewątpliwie jest to trudny czas w Państwa życiu.

Ważne jest, aby przyznawać się do swoich emocji, rozmawiać o nich.

Pomoże to Państwu także w zrozumieniu emocji przeżywanych przez dziecko.

Aby adaptacja przebiegła pomyślnie, bardzo ważne jest zaufanie do placówki i opiekunów, a także słuchanie ich porad.

Dobra współpraca personelu z rodzicami ma pozytywny wpływ na przystosowanie się dziecka do nowego miejsca.

Do zobaczenia 01.09.2026 r