

Dobry start w żłobku – wszystko, co warto wiedzieć

ADAPTACJĘ UŁATWIA

- Pozytywne nastawienie Rodziców – dziecko wyczuwa emocje, dlatego ważny jest spokój i wiara, że żłobek to bezpieczne miejsce.
- Poznanie żłobka przed rozpoczęciem pobytu – warto odwiedzić placówkę, poznać opiekunki i nowe otoczenie.
- Stopniowe osvajanie z nową sytuacją – krótszy pobyt na początku ułatwia dziecku przyzwyczajenie się do żłobka.
- Kontakty z innymi osobami i dziećmi – pomagają rozwijać samodzielność i pewność siebie.
- Wspieranie samodzielności dziecka – zachęcanie do wykonywania prostych czynności wzmacnia jego poczucie niezależności.
- Akceptowanie emocji dziecka – płacz i niepewność są naturalne, dziecko potrzebuje zrozumienia i wsparcia.
- Spokojne pożegnanie – krótkie, ciepłe rozstanie daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.
- Czas i bliskość po powrocie – wspólna zabawa, rozmowa i przytulenie pomagają dziecku odreagować emocje.
- Stały rytm dnia – podobne pory snu, posiłków i odpoczynku w domu i żłobku ułatwiają adaptację.

ADAPTACJĘ UTRUDNIA

- Przedłużanie pożegnań – długie rozstania mogą nasilać niepokój dziecka. Warto pożegnać się spokojnie, krótko i z uśmiechem.
- Zbyt długie przekazywanie informacji przy odbiorze lub przyprowadzaniu dziecka – ważne informacje warto przekazać opiekunom, jednak bez przedłużania momentu rozstania.
- Ignorowanie wskazówek opiekunów – warto korzystać z doświadczenia i wiedzy opiekunek, które wspierają dziecko w procesie adaptacji.
- Brak ulubionych rzeczy dziecka – mały przedmiot z domu (np. przytulanka, chusteczka) może pomóc dziecku poczuć się bezpieczniej.
- Brak wspierania samodzielności i rozwoju emocjonalnego dziecka – warto zachęcać dziecko do podejmowania prób samodzielnego działania i radzenia sobie z emocjami.
- Brak informacji o dziecku – opiekunowie powinni wiedzieć, jakie są ulubione zabawy, zainteresowania i przyzwyczajenia dziecka, aby łatwiej nawiązać z nim kontakt.
- Brak zaufania do opiekunów – spokojna współpraca i wzajemne zaufanie pomagają dziecku szybciej poczuć się bezpiecznie w żłobku.

Adaptacja w żłobku jest procesem indywidualnym dla każdego dziecka. Przezwyciężenie pierwszych trudności może przynieść **wiele korzyści**, takich jak rozwój sfery **emocjonalnej**, **samodzielności** oraz nauka **współdziałania** z innymi dziećmi.





PROPOZYCJE ZABAW

"Poznajmy się"

rodzice mogą zorganizować spotkania z innymi rodzicami i dziećmi, którzy również rozpoczynają adaptację w żłobku. Możecie spotkać się w parku, kawiarni, bawialni i wspólnie się integrować.



"Żłobkowy teatr"

Rodzice wraz z dzieckiem tworzą mały teatr używając maskotek lub kukiełek. Wymyślają i odgrywają krótkie scenki związane z życiem w żłobku, takie jak pożegnania, zabawy z przyjaciółmi, jedzenie posiłków, czy drzemki.

Zabawy sensoryczne

(pomogą dziecku radzić sobie z nowymi bodźcami)

Kilka propozycji: malowanie palcami, dotykanie różnych tekstur (piasek, kasza, woda), eksploracja różnych dźwięków, układanie różnorodnych klocków.

POLECANA LITERATURA

"Spot idzie do żłobka"
Hill Eric

"Pucio mówi pierwsze słowa"
Galewska Kustra
Marta

"Pora do żłobka. Bobaski i miś. Książka z okienkami"

"Torba do żłobka"

Dziecko może wybrać kilka ulubionych zabawek lub przedmiotów z wyprawki, które chciałoby zabrać ze sobą do żłobka, co pomoże poczuć się zaangażowanym i przygotowanym na nowe doświadczenia.

