



# BEZPIECZNY START W ŻŁOBKU



## Jak przygotować siebie i dziecko do adaptacji w żłobku.

### 1. Przygotuj najpierw siebie – to kluczowe

- **Twoje nastawienie ma znaczenie.** Dziecko czuje Twój stres, niepokój, wahanie. Jeśli nie jesteś gotowy/a, dziecko też nie będzie.
- **Zaakceptuj trudne emocje.** Pojawi się żal, wątpliwości, poczucie winy – to normalne. Nie wypieraj, tylko nazwij je i rozmawiaj o nich z personelem żłobka, partnerem, innymi rodzicami.
- **Zaufaj procesowi, ale nie idealizuj.** Żłobek to pomoc, nie magia. Nie wszystko pójdzie gładko. Są lepsze i gorsze dni.

### 2. Rozmawiaj z dzieckiem – nawet jeśli jest małe

- **Używaj prostych słów, ale mów prawdę.** "Mama wróci po drzemce", "Będziesz się bawić z Panią i z dziećmi".
- **Nie obiecuj czegoś, czego nie jesteś pewien.** Nie mów: "Będzie super", jeśli nie wiesz. Lepiej: "Może być trudno na początku, ale poradzimy sobie".
- **Wprowadź pojęcie żłobka wcześniej.** Książeczki, zdjęcia, zabawy w "żłobek" w domu – buduj kontekst.

### 3. Adaptacja to proces – nie tydzień

- **Żłobek ma plan adaptacji.** Zapoznaj się z nim i wykorzystaj czas, który możesz spędzić z dzieckiem w żłobku.
- **Nie przyspieszaj.** Lepiej wydłużyć adaptację niż wracać do punktu wyjścia.
- **Reaguj na sygnały dziecka.** Jeśli płacze godzinami, nie je, nie śpi – to nie zawsze „minie samo”. Obserwuj i reaguj, rozmawiaj z personelem żłobka.

### 4. Rozstanie musi być jasne i konkretne

- **Nie znikaj bez pożegnania.** Nawet jeśli dziecko wtedy nie płacze, to podważa jego poczucie bezpieczeństwa.
- **Pożegnanie - krótko, spokojnie, bez wahan.** "Pa, pa. Wrócę po obiadku." I wyjście.
- **Nie cofaj się, gdy dziecko płacze.** Jeśli zostawiasz, to zostaw. Cofanie się wprowadza chaos.

### 5. Zadbaj o siebie w tym czasie

- **Zrób coś dla siebie po oddaniu dziecka.** Kawa, spacer, oddech. Nie siedź pod żłobkiem z duszą na ramieniu – nie pomoże to ani Tobie, ani dziecku.
- **Rozmawiaj z innymi rodzicami.** Nie jesteś jedyna/y. Wymiana doświadczeń pomaga.
- **Unikaj porównań.** Twoje dziecko to nie dziecko sąsiadki, które „już pierwszego dnia zostało na 8h”.

### 6. Współpracuj ze żłobkiem i bądź uważny

- **Nie bój się pytać.** O sen, jedzenie, zabawę, reakcje. Masz prawo wiedzieć.
- **Zgłaszaj swoje obawy.** W żłobku jest na to przestrzeń.

### 7. Nie oczekuj szybkich efektów

- **Regresy są normalne.** Po dobrym tygodniu może przyjść fala płaczu. To nie porażka,

to emocje.

- **Żłobek nie "psuje" więzi.** Jeśli dbasz o relację w domu, adaptacja nie zniszczy Waszej bliskości.

### **Pamiętaj:**

Nie ma jednej właściwej drogi. Adaptacja to nie test z rodzicielstwa, tylko wspólna droga do nowego etapu. Twoje dziecko nie musi "sobie poradzić" od razu – wystarczy, że nie będzie samo w tym, co czuje.



### **Jak zadbać o dziecko po wyjściu z dzieckiem ze żłobka?**

#### **1. Zadbaj o bliskość i spokój – dziecko tego potrzebuje najbardziej**

- **Nie zadawaj zbyt wielu pytań od razu.** Dziecko często nie umie (lub nie chce) opowiedzieć, co się działo. Lepiej: „Miło cię widzieć”, „Stęskniłam/em się”, „Chodź na przytulasa”.
- **Nie oceniaj i nie komentuj, że płakało lub się nie rozstało ładnie.** To nie pomaga, tylko zawstydzają.
- **Bądź dostępny fizycznie i emocjonalnie.** Przytulenie, wspólne leżenie, głaskanie, cicha

zabawa – to pomaga wrócić do równowagi.

## 2. Zadbaj o fizyczne potrzeby: głód, zmęczenie, regulacja bodźców

- **Po żłobku dzieci często są głodne, choć jadły.** Daj lekką przekąskę lub kolację wcześniej – to nie grymaszenie, tylko potrzeba.
- **Może być przeciążone bodźcami.** Wyłącz telewizor, zrezygnuj z głośnych zabawek – cisza i rutyna pomagają wyciszyć układ nerwowy.
- **Dziecko może być zmęczone, ale nie chce spać.** Przebodźcowanie - trudności z zasypianiem, nie niegrzeczność.

## 3. Znajdź czas tylko dla dziecka – nawet 15 minut ma znaczenie

- **Codzienny rytuał “tylko z Tobą”** – np. czytanie książki, układanie klocków, wspólne gotowanie.
- **Bez telefonu i rozpraszaczy.** Dziecko potrzebuje “nasycenia” Twoją obecnością po godzinach rozłąki.
- **Nie nadrabiaj dnia atrakcjami.** Dziecko potrzebuje raczej stałości niż nagłych rozrywek.

## 4. Daj przestrzeń na emocje – również trudne

- **Złość, marudzenie, płacz po żłobku to normalna reakcja.** Dziecko "wypuszcza" napięcie przy Tobie, bo czuje się bezpiecznie.
- **Nie gaś emocji.** Lepiej powiedzieć: „*Widzę, że jesteś zmęczony. Tak, dzień w żłobku może być trudny*”, niż „*Czemu znowu płaczesz?*”.
- **Nie bierz wszystkiego osobiście.** Dziecko nie "jest niegrzeczne", ono się reguluje.

## 5. Utrzymuj rytm dnia – to daje bezpieczeństwo

- **Stale pory posiłków, kąpieli i snu pomagają odbudować poczucie kontroli.**
- **Wieczór bez pośpiechu.** Lepiej zrezygnować z dodatkowych aktywności (zakupy, treningi, odwiedziny) w pierwszych tygodniach adaptacji.

## 6. Nie rób “przesłuchania” o żłobku

- **Zamiast pytać: “Jak było?”, zapytaj np.:**
  - “Co dziś najbardziej ci się podobało?”
  - “Jakie zabawki dziś wybierałeś?”
  - “Czy ktoś był dziś smutny?”
- **Ale jeśli nie chce mówić – odpuść.** Może opowie po kąpieli albo przy kolacji. A może wcale – i to też jest w porządku.

## 7. Wieczorem bądź bardziej niż zwykle

- **Zasypianie może być trudniejsze.** Dziecko potrzebuje więcej kontaktu, bujania, przytulania.
- **Nie karz za “złe zachowanie”.** Wieczne kryzysy to nie manipulacja – to często skumulowane emocje z całego dnia.
- **Nie traktuj trudnego wieczoru jako dowodu, że “nie nadaje się do żłobka”.** Adaptacja to proces.

### **Pamiętaj:**

Po dniu pełnym emocji, bodźców i rozłąki, Twoje dziecko nie potrzebuje analizy – potrzebuje **Twojej obecności, czułości i przewidywalności**. To, co robisz **po żłobku**, ma taką samą wagę, jak sama adaptacja.



## **CZEGO POTRZEBUJE TWOJE DZIECKO W ŻŁOBKU**

### **Do codziennego użytku:**

- **Przytulanka** – ulubiona, znana dziecku (pomaga w adaptacji).
- **Smoczek (jeśli dziecko używa)** – podpisany lub w podpisanym etui.
- **Ulubiona książeczka** – kartonowa lub materiałowa, bez małych elementów.

### **Ubrania i akcesoria:**

- **2 komplety ubrań na zmianę** (bluzka, spodnie, bielizna, skarpetki) – dostosowane do pory roku.

- **Kapcie na rzepy** – antypoślizgowe, łatwe do samodzielnego zakładania.
- **Śliniak silikonowy z kieszonką** – łatwy do mycia i szybko schnący.

### Higiena i pielęgnacja:

- **Chusteczki higieniczne** – 1 opakowanie (min. 100 szt.).
- **Chusteczki nawilżane** – 1 opakowanie.
- **Krem na odparzenia** – w oryginalnym opakowaniu, podpisany.
- **Krem do twarzy (ochronny)** – w oryginalnym opakowaniu, podpisany.
- **Grzebień lub szczotka do włosów** – podpisana.



### Przykładowe aktywności realizowane z dziećmi:

- Zabawy swobodne w sali – z możliwością samodzielnego wyboru miejsca, materiałów i rodzaju aktywności.
- Zabawy manipulacyjne i konstrukcyjne – rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową (np. klocki, układanki, sortery).
- Zabawy sensoryczne, plastyczne i twórcze – z wykorzystaniem różnorodnych faktur i materiałów (masa solna, ciastolina, farby, papier, materiały naturalne).
- Zabawy muzyczne i rytmiczne – śpiewanie, słuchanie piosenek, gra na prostych instrumentach, zabawy przy muzyce.

- Zabawy ruchowe i ogólnorozwojowe – w sali i na świeżym powietrzu, wspierające sprawność, równowagę i koordynację.
- Zabawy tematyczne i odgrywanie ról – inspirowane codziennym życiem, rozwijające wyobraźnię i umiejętności społeczne.
- Zabawy badawcze i przyrodnicze – obserwowanie zjawisk w przyrodzie, zabawy z wodą, piaskiem, światłem i cieniem.
- Zabawy integracyjne – wspólne kręgi, powitania i pożegnania, budujące poczucie wspólnoty i więzi w grupie.
- Zabawy wspierające rozwój mowy i komunikacji – słuchanie bajek i wierszyków, opowiadanie, zabawy paluszkowe, zagadki, rymowanki.
- Aktywności rozwijające samodzielność – ćwiczenia samoobsługowe podczas codziennych czynności: posiłków, ubierania się, korzystania z toalety.
- Codzienne spacerunki i pobyt na świeżym powietrzu – realizowane niezależnie od pory roku, w miarę możliwości pogodowych.
- Zabawy relaksacyjne i wyciszające – masażyki, kołysanki, kącik relaksu, spokojne czytanie książeczek.
- Okazjonalne aktywności tematyczne – związane z kalendarzem świąt i wydarzeń (np. Dzień Pluszowego Misia, Święto Dyni, Dzień Ziemi)



## JAK WYGLĄDA DZIEŃ W ŻŁOBKU

- 6:30–7:30 – Schodzenie się dzieci do sali zbiorczej, zabawy swobodne.
- 7:30 – 8:00 Powitanie, zabawy swobodne w kąciakach tematycznych.
- 8:00–8:15 – Mycie rąk, przygotowanie do śniadania.
- 8:15–8:45 – Śniadanie.
- 8:45–9:10 – Czynności higieniczne, indywidualne potrzeby dzieci.
- 9:10–10:30 – Powitanie w kręgu, zabawowe aktywności edukacyjne do wyboru z różnych sfer rozwoju (ruchowe, muzyczne, sensoryczne, językowe, poznawcze) oraz pobyt na świeżym powietrzu (jeśli pogoda pozwala).
- 10:30–10:40 – Przygotowanie do posiłku, mycie rąk, czynności higieniczne.
- 10:40–11:15 – Zupa + drugie śniadanie.
- 11:15 – 11:30 - Toaleta, mycie rąk i buzi, przygotowanie do odpoczynku.
- 11:30–13:30 – Odpoczynek dostosowany do wieku i potrzeb dzieci: leżakowanie, wyciszenie, indywidualne formy odpoczynku (np. kąciak wyciszenia).
- 13:30–13:40 – Mycie rąk, przygotowanie do obiadu.
- 13:40–14:10 – Obiad – II danie.
- 14:10–14:30 – Czynności higieniczne, mycie rąk i buzi.
- 14:30 – 15:30 - Zabawowe aktywności swobodne do wyboru z różnych sfer rozwoju, lub pobyt na świeżym powietrzu w zależności od pogody.
- 15:30–16:30 – Zbiórka w sali zbiorczej i zabawa swobodna w sali lub na świeżym powietrzu, zakończenie dnia, pożegnanie, indywidualne odbieranie dzieci przez rodziców.

