

Pierwsze tygodnie w placówce: jak pomóc dziecku w adaptacji do przedszkola lub żłobka?

Decyzja o zapisaniu pociechy do placówki to moment zwrotny w życiu całej rodziny. Dla malucha pójdzie do żłobka lub przedszkola wiąże się z pierwszym rozstaniem z najbliższymi, a także całą masą nowych, ekscytujących doświadczeń. Z kolei dla was, rodziców, wsparcie w opiece nad szkrabem uwalnia sporą część zasobów, co sprawia, że zazwyczaj jedno z was decyduje się na powrót do pracy. Nie ma w tym więc nic dziwnego, że w okresie adaptacji w żłobku lub przedszkolu wiele zmian nakłada się na siebie i z początku możesz czuć, że tracisz grunt pod nogami. Zwolnij nieco obroty, zaufaj sobie, swojemu dziecku i personelowi placówki. Wychowawcy mają ogromne doświadczenie w pracy z maluchami i z pewnością nieraz zaskoczą cię kreatywnością rozwiązań. W naszym artykule opisujemy pokrótce modele adaptacji, z którymi najczęściej możesz spotkać się w polskich placówkach. Podpowiadamy też, co możesz zrobić, by ułatwić dziecku oswojenie się z nową sytuacją.



W tekście

- [Dlaczego okres adaptacji w przedszkolu lub żłobku ma tak duże znaczenie?](#)
- [Jak przebiega proces adaptacji w placówkach?](#)
- [Ile trwa adaptacja w żłobku i przedszkolu?](#)
- [Kiedy możemy mówić o udanej adaptacji?](#)
- [Jak pomóc dziecku w adaptacji do przedszkola lub żłobka: praktyczne wskazówki](#)

Dlaczego okres adaptacji w przedszkolu lub żłobku jest ważny?

Pierwsze dni i tygodnie w placówce mogą być dość stresujące. Jest to zarazem kluczowy czas dla budowania dobrej relacji między dzieckiem, wychowawcami i rodzicem. Wiele maluchów - szczególnie tych które idą do żłobka, ma za sobą raczej nikłe doświadczenia rozłąki z najbliższymi. Sprawy nie ułatwiają też podświadome obawy i lęki samych rodziców.

Wszystko to może złożyć się na dość wybuchową mieszankę emocji. Jak temu zaradzić? Przede wszystkim zaakceptować to, że nadchodzą zmiany, a każda z nich do zaistnienia potrzebuje czasu.

Adaptacja w przedszkolu lub żłobku właśnie do tego służy. Dzięki niej możecie wspólnie zwolnić i spokojnie przyjrzeć się nowej sytuacji. W tym okresie przejściowym twoja pociecha krok po kroku, we własnym tempie, odkrywa otoczenie, poznaje opiekunów i rówieśników, bierze udział w zabawach i codziennych rytuałach, słowem: przyzwyczajają się do placówki i wszystkiego, co z nią związane. Z kolei ty wspierasz ją emocjonalnie i dajesz jej poczucie bezpieczeństwa, tak potrzebne do podjęcia nowych wyzwań.

Celem stopniowej adaptacji w żłobku, jest to, by dziecko pod pieczę wychowawców czuło się dobrze również wtedy, gdy rodzica nie ma już na horyzoncie. Dopiero maluch, którego potrzeba bezpieczeństwa została zaspokojona, może w pełni uczestniczyć w przedszkolnym życiu: bawić się, śpiewać, rysować, nawiązywać pierwsze przyjaźnie i korzystać z dobrodziejstw [wczesnej edukacji](#). Z kolei ty, wiedząc, że latorośl jest w dobrych rękach, z czystym sumieniem poświęcisz się pracy lub innym obowiązkom.

Jak przebiega proces adaptacji w placówkach? Dwa popularne modele adaptacji

Każde dziecko to małe indywiduum, z własną osobowością, doświadczeniami i preferencjami. Stąd trudno jest przewidzieć, jak konkretny szkrab odnajdzie się w nowej sytuacji i poradzi sobie np. podczas pierwszej próby rozłąki. Wychowawcy często powtarzają, że nie istnieje uniwersalny przepis na udaną adaptację. Mimo to, badania i doświadczenia pedagogów zebrane na przestrzeni lat przyczyniły się do powstania dwóch przydatnych modeli przyzwyczajania dzieci do opieki instytucjonalnej. Większość polskich placówek stosuje jeden z nich, choć nie zawsze funkcjonują one pod poniższymi nazwami.

Berliński model adaptacji: przebieg i zalety

Wywodzący się zaa między schemat łagodnej adaptacji ma najdłuższą historię i wielu zwolenników. Do jego zalet należy zaliczyć przejrzystą

strukturę. Po wstępnej rozmowie zapoznawczej, następują cztery odrębne fazy adaptacji, dzięki którym rodzice dość łatwo mogą zorientować się w całym procesie:

- Faza 1: towarzyszysz dziecku podczas wizyt w placówce. Stopniowo poznajecie wychowawców, grupę i obowiązujące zasady. Początkowo przebywacie na miejscu krótko, z każdym dniem przedłużając pobyt np. o dodatkową godzinę. Na tym etapie zaleca się, by rodzic pozostawał na drugim planie i zachęcał dziecko do jak największej autonomii. Twoja rola to przede wszystkim zapewnienie „bezpiecznej bazy”.
- Faza 2: po kilku dniach naturalnego osvajania się z nowym środowiskiem następuje pierwsza próba rozstania. W berlińskim modelu adaptacji następuje ona zazwyczaj po przyprowadzeniu dziecka do żłobka lub przedszkola i pożegnaniu. Twoja pociecha na ok. 30 minut pozostaje pod opieką wychowawców, a ty w tym czasie udajesz się do specjalnie wyznaczonego pomieszczenia na terenie placówki. Opiekunowie czujnie obserwują malucha i sprawdzają, jak radzi sobie z rozłąką. Jeśli są w stanie go szybko pocieszyć i sprawić, by odzyskał dobry humor, macie już z górki. W przypadku bardziej wrażliwych dzieci, dojście do tego momentu może potrwać nieco dłużej.
- Faza 3: to moment stabilizacji i pogłębiania zaufania. Wychowawcy stopniowo przejmują coraz więcej czynności opiekuńczych. W żłobku będą nimi m.in. przewijanie, karmienie i ubieranie. Czas rozłąki staje się coraz dłuższy, a dziecko znosi go coraz lepiej.
- Faza 4: etap końcowy następuje, gdy maluch jest w stanie zostać sam w placówce przez kilka godzin. Od czasu do czasu przy porannym pożegnaniu wciąż mogą pojawić się łzy i protesty, które jednak szybko mijają i ustępują miejsca radosnej zabawie.

Berliński model adaptacji bazuje na bliskiej obserwacji emocji i potrzeb dziecka. Niezwykle ważne jest tu dostosowanie całego procesu do potrzeb dziecka i zapewnienie mu poczucia bezpieczeństwa.



Zanim dziecko przekroczy progi placówki, porozmawiaj z wychowawcami i zapytaj, jak wygląda adaptacja w żłobku lub przedszkolu oraz co możesz zrobić, by pomóc maluchowi. Opiekunowie z pewnością podzielą się doświadczeniem i dadzą ci kilka sprawdzonych wskazówek.

Adaptacja metodą Reggio Emilia: przebieg i zalety

Schemat adaptacji do przedszkola, bazujący na pedagogice Reggio Emilia, nazywany jest też czasami modelem monachijskim, bo to właśnie w tamtejszych instytucjach został w pełni rozwinięty i wypróbowany. W centrum jego filozofii znajduje się przekonanie, że dziecko może, a wręcz powinno współtworzyć życie codzienne w placówce. Duży nacisk kładzie się tu na powolne przyzwyczajanie malucha do opiekunów i budowanie relacji opartej na zaufaniu. Po przygotowaniu pociechy w domu i wstępnym ustaleniu szczegółów, przejdziecie wspólnie przez trzy etapy adaptacji:

- Faza zapoznania: podczas pierwszych dni w żłobku czy przedszkolu poznasz nowe środowisko razem z dzieckiem. Uczestniczcie razem w zabawach, posiłkach i różnych aktywnościach. Aktywnie wspierasz malucha podczas nawiązywania relacji z opiekunami i innymi dziećmi.
- Faza bezpieczeństwa: wciąż towarzyszysz dziecku podczas kilkugodzinnych pobyków w przedszkolu, jednak stopniowo się wycofujesz i pozwalasz, by twoją rolę przejęli opiekunowie. Dziecko powoli staje się częścią grupy, w której z dnia na dzień czuje się coraz pewniej i bezpieczniej.
- Faza zaufania: czas na pierwsze rozstanie. Również w modelu monachijskim trwa ono z reguły ok. 30 minut. Żegnasz się z maluchem i pozwalasz wychowawcom przejąć pałeczkę w pocieszaniu szkraba. Jeśli próba przebiegła pomyślnie, stopniowo wydłużasz momenty rozłąki, aż do czasu, gdy maluch jest gotowy, by zostać w żłobku lub przedszkolu przez cały dzień.

Również w tym modelu emocje i potrzeby dziecka znajdują się na pierwszym planie. Różnica polega głównie na większej roli rodzica podczas początkowego osvajania się z placówką.



Ile trwa adaptacja w żłobku i przedszkolu?

Niestety, nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. U niektórych dzieci proces adaptacji pójdzie jak z płatka, podczas gdy inne będą potrzebowały kilku tygodni, by rzeczywiście zaaklimatyzować się w placówce. Oprócz osobowości i temperamentu malucha, rolę grają tu m.in. takie czynniki jak: nastawienie, dotychczasowe doświadczenia z rozłąką, ilość kontaktów społecznych, a nawet posiadanie lub brak rodzeństwa. Z reguły na adaptację w żłobku przeznaczają się co najmniej dwa tygodnie, a w przedszkolu tydzień. Jednak każda dobra placówka wyjdzie wam naprzeciw i – jeśli zajdzie taka potrzeba – pomoże znaleźć alternatywne rozwiązanie.



Nikt nie ma wpływu na wszystko, zadbaj więc o to, co możesz i zaplanuj wystarczająco dużo czasu na proces aklimatyzacji. Pośpiech i stres to największe wrogowie udanej adaptacji do żłobka czy przedszkola. Lepiej mieć więc w zapasie kilka dodatkowych dni (np. przed powrotem do pracy), by zapewnić sobie i dziecku wystarczająco dużo spokoju.

Jak poznać, że adaptacja do przedszkola przebiegła pomyślnie?

Wielu rodziców zastanawia, się po czym poznać, że adaptacja dziecka w żłobku lub przedszkolu została zakończona i maluch stał się pełnoprawnym członkiem swojej grupy. Z pewnością możesz odetchnąć z ulgą, jeśli widzisz gołym okiem, że dziecko czuje się dobrze w placówce, nawiązuje kontakty z rówieśnikami i ufa swoim opiekunom. O udanej adaptacji świadczą też następujące sygnały:

- Twoja pociecha na własną rękę odkrywa zakamarki żłobka lub przedszkola, nie boi się oddalić, bierze do ręki interesujące ją zabawki.
- Dziecko nawiązało dobry kontakt z co najmniej jednym wychowawcą, w przypadku przedszkolaków: lubi rozmawiać z opiekunami i innymi dziećmi.
- Maluch bierze udział w zajęciach i zabawach.

- Dziecko współpracuje z wychowawcami przy czynnościach opiekuńczo-higienicznych: przewijaniu, ubieraniu itp.
- Twoja pociecha ma pozytywne nastawienie do placówki i rano chętnie przygotowuje się do wyjścia.

Jak pomóc dziecku w adaptacji do przedszkola lub żłobka: praktyczne wskazówki

Oswajanie się z nową sytuacją możesz rozpocząć już na kilka tygodni przed rozpoczęciem adaptacji. Rytuały i rozmowy wplecione w codzienność to świetny sposób na emocjonalne przygotowanie malucha. Jeśli chcesz ułatwić dziecku przyzwyczajanie się do nowej sytuacji, w pierwszej kolejności wypróbuj poniższe wskazówki:



- Opowiadaj maluchowi o przedszkolu i nastrajaj go pozytywnie na czekające go tam przeżycia. Wbrew pozorom tę technikę możesz stosować nawet z rocznym dzieckiem, przygotowującym się do żłobka. Ogromnie pomocne okaże się tu [czytanie na głos książeczek](#) zajmujących się tym tematem i wspólne oglądanie obrazków (np. *Tosia i Julek idą do przedszkola*, *Spot idzie do żłobka*, *Mysia w przedszkolu*, *Rok w przedszkolu*, *Pospiesz się Albercie* i wiele innych).
- Nieco starsze dzieci będą zachwycone, gdy zaangażujesz je w bezpośrednie przygotowania do ich wielkiego dnia. Pozwól latorośli samodzielnie wybrać [rzeczy do przedszkola](#), np. plecak, śniadaniówkę czy kaptur.
- Spróbuj stopniowo przyzwyczajać pociechę do przyszłej rutyny, np. każdego dnia budząc ją trochę wcześniej.
- Jeśli masz taką możliwość, sprawdź, jak twoje dziecko radzi sobie z rozstaniem. Przykładowo, roczniak lub dwulatek może zostać przez kilka godzin z babcią lub dziadkiem, a starszak nawet [zostać u nich na noc](#). Taki eksperyment przeprowadź jednak przed rozpoczęciem adaptacji, a nie w jej trakcie, gdyż wtedy dziecko potrzebuje dużo przewidywalności i spokoju.
- Wymyślcie i przećwiczcie swój własny rytuał pożegnalny. Może nim być zabawne powiedzonko lub określony gest, np. piątka lub żółwik.

Postaraj się przy tym nie przeciągać momentu rozłąki, by nie dezorientować malucha.

- To normalne, że z początku rozstaniom będą towarzyszyć łzy, smutek a nawet złość dziecka. Ważne, by zachować zimną krew i zapewnić malucha, że jest bezpieczny, a „mama/tata zawsze wraca”. Ten prosty komunikat potrafi zdziałać cuda. Jeśli chcesz ułatwić dziecku orientację w czasie, powiedz, że odbierzesz ją po drzemce/obiedzie/podwieczorku itp.
- Rozmawiaj z maluchem o tym co wydarzyło się w placówce. W ten sposób pomożesz mu przepracować trudne emocje i lepiej przygotować się na kolejne wyzwania.
- Odłóż na bok inne plany, intensywne aktywności czy rodzinne spotkania. Podczas pierwszych dni w placówce dziecko może być przebudźcowane, rozdrażnione lub po prostu zmęczone. Postaw na dużo bliskości, odpoczynku i podążania za potrzebami malca.






W niektórych przedszkolach i żłobkach dzieci mogą mieć przy sobie ulubioną maskotkę lub zabawkę. Dla wielu z nich dobrze znana, pachnąca domem przytulanka niesie sporo pociechy podczas pierwszych chwil rozłąki z rodzicami.

Podsumowanie: adaptacja do żłobka lub przedszkola powinna być stopniowa i dostosowana do dziecka

Kluczem do udanej adaptacji jest mieszanka elastyczności i cierpliwości. Zanim zaoferujesz dziecku wsparcie, przyjrzyj się też własnym emocjom. Maluch podświadomie wyczuwa twój własny stosunek do placówki i rozłąki. Potraktuj moment pójścia pociechy do żłobka lub przedszkola jako kolejny krok milowy w życiu, uwierz w kompetencje i możliwości potomka, a przy tym poczuć w pełni rodzicielską dumę. Dzięki dobremu przygotowaniu, indywidualnemu podejściu i otwartej komunikacji już wkrótce twoje dziecko stanie się pełnoprawnym żłobkowiczem lub przedszkolakiem!



- [Dzieci w przedszkolu >](#)

- 
- [Dziecko w żłobku >](#)
- 
- [3 latek w przedszkolu >](#)
- 
- [Wyprawka do przedszkola >](#)
 - 1
 -
 - 2
 -
 - 3
 -
 - 4

Źródła:

<https://ronja.pl/fakty-i-mity-o-adaptacji/>

(dostęp 21.07.2022)

<https://panimonia.pl/2021/08/09/adaptacja-do-przedszkola-w-modelu-berlinskim/>

(dostęp 21.07.2022)

<http://przedszkolneabc.pl/adaptacja-do-przedszkola-rady-dla-rodzicow/>

(dostęp 22.07.2022)

<https://dziecisawazne.pl/8-ksiazek-ktore-pomagaja-dzieciom-w-adaptacji-przedszkolnej/>

(dostęp 22.07.2022)

Źródła zdjęć:

iStock.com/skynesher

[iStock.com/Rawpixel](https://www.istock.com/author/rawpixel)

[iStock.com/FatCamera](https://www.istock.com/author/fatcamera)

[iStock.com/Halfpoint](https://www.istock.com/author/halfpoint)