

Adaptacja w Żłobku Troskliwa Kraina

Drodzy Rodzice,

Początek przygody w żłobku to wielka zmiana, zarówno dla dziecka, jak i dla Was. Wiemy, że towarzyszą temu emocje, pytania i obawy. Dlatego przygotowaliśmy dla Państwa broszurę, która pomoże zrozumieć, jak wygląda adaptacja w Troskliwej Krainie i jak najlepiej wesprzeć swoje dziecko.

Dlaczego adaptacja jest tak ważna?

To czas, w którym dziecko uczy się nowego miejsca, ludzi, zasad oraz buduje poczucie bezpieczeństwa. Adaptacja nie trwa jeden dzień – to proces. I warto przejść go spokojnie, wspierająco i z empatią.

Co możesz zrobić, by ułatwić adaptację?

- Spaceruj z dzieckiem w okolicy żłobka, opowiadaj o zabawie i przyjaznym miejscu.
- Bądź spokojna/y i pewna/y swojej decyzji – dzieci czują emocje rodziców.
- Opowiadaj pozytywnie o żłobku.
- Pozwól dziecku zabrać ulubioną zabawkę.
- Nie wprowadzaj dodatkowych zmian: np. nie odstawiaj od piersi czy smoczka.
- Podczas pożegnania bądź krótka/y i czuła/y. Nie wracaj, jeśli dziecko płacze.
- Nie wywieraj presji pytaniami w stylu: "Byłeś dzielny?"

Jak wygląda adaptacja w naszej placówce?

Tydzień 1:

- **Poniedziałek–Wtorek:** 2h (9:20–11:20), bez posiłków
- **Środa–Piątek:** 3h (8:30–11:30), śniadanie + zupa

Tydzień 2:

- **Poniedziałek:** 3h (8:30–11:30), śniadanie + zupa
- **Wtorek–Piątek:** 6h (8:20–14:30), śniadanie + zupa + II danie

Adaptację rozpoczynamy zawsze od poniedziałku.

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
2h 9:20-11:20	2h 9:20-11:20	3h 8:30-11:30 śniadanie+zupa	3h 8:30-11:30 śniadanie+zupa	3h 8:30-11:30 śniadanie+zupa		
3h 8:30-11:30 śniadanie+zupa	6h 8:30-14:30 śniadanie+zupa +II danie	6h 8:30-14:30 śniadanie+zupa +II danie	6h 8:30-14:30 śniadanie+zupa +II danie	6h 8:30-14:30 śniadanie+zupa +II danie		

Pre-adaptacja z rodzicem (dla chętnych)

Dla rodziców, którzy chcieliby być z dzieckiem w sali pierwszego dnia, oferujemy opcję pre-adaptacji:

- **Poniedziałek popołudniu:** 1h (15:30–16:30) razem z rodzicem
- Kolejne dni wg standardowego harmonogramu

Prosimy o sygnał, czy chcecie Państwo skorzystać z tej formy.

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
1h 15:30-16:30 dziecko+rodzic	2h 9:20-11:20	3h 8:30-11:30 śniadanie+zupa	3h 8:30-11:30 śniadanie+zupa	3h 8:30-11:30 śniadanie+zupa		
3h 8:30-11:30 śniadanie+zupa	6h 8:30-14:30 śniadanie+zupa +II danie	6h 8:30-14:30 śniadanie+zupa +II danie	6h 8:30-14:30 śniadanie+zupa +II danie	6h 8:30-14:30 śniadanie+zupa +II danie		

Jeśli zdecydują się Państwo na pierwszy dzień preadaptacji z udziałem rodzica, prosimy, aby podczas pobytu w sali przyjąć rolę dyskretnego obserwatora – tak, aby dziecko mogło samodzielnie poznawać nowe otoczenie.

Pozytywy adaptacji bez rodzica

1. Szybsze przyzwyczajenie do nowego środowiska
2. Jasne granice emocjonalne
3. Budowanie relacji z opiekunkami
4. Rozwijanie samodzielności
5. Mniej rozproszeń w grupie
6. Lepszy komfort pracy opiekunów
7. Zaufanie przez regularność

Dodatkowe wsparcie

Rodziców zapraszamy na **bezpłatne poranne zajęcia z dzieckiem** prowadzone przez dyrektora żłobka w salach terapeutycznych. Zapisy: <https://troskliwa-kraina.reservio.com/>



W trakcie adaptacji:

- Opiekunki kontaktują się z rodzicami przez **aplikację LiveKid**
- Wysyłamy zdjęcia i informacje o samopoczuciu dziecka
- Jesteśmy otwarci na pytania i rozmowy

Pamiętaj

Każde dziecko jest inne. Jedne adaptują się w tydzień, inne potrzebują trochę więcej czasu. Dla nas najważniejsze jest dobro i emocje dziecka. Adaptacja ma pokazać, że żłobek to miejsce, gdzie **chce** się chodzić, nie "musi".

Dziękujemy za zaufanie i witamy w Troskliwej Krainie! 🌸