



Świętokrzyski Lider
Akademii Rozwoju Żłobków
I Ogólnopolskie Stowarzyszenie
Publicznych i Niepublicznych Żłobków
i Klubów Dziecięcych



Rady Porady

#13

***Adaptacja dorosłych do
żłobka***



wyjaśnia:
Patrycja Gwardecka
psycholog kliniczny

swietokrzyskaakademiiawsparcia.pl

Zadanie realizowane w ramach Projektu „Akademia Wsparcia – krajowy system wspierania rozwoju opieki wczesnodziecięcej w Polsce – 2024-2026” współfinansowanego ze środków budżetu państwa.



Dlaczego warto mówić o adaptacji dorosłych

Adaptacja do żłobka najczęściej opisywana jest jako proces dziecka.

Tymczasem z perspektywy psychologii rozwojowej jest to proces relacyjny, w który zaangażowani są również dorośli.

Dziecko:

- nie adaptuje się w próżni,
- reaguje na emocje i napięcie opiekunów,
- „czyta” stan dorosłych szybciej niż ich słowa.

Brak uwzględnienia adaptacji dorosłych zwiększa ryzyko przedłużonych trudności adaptacyjnych u dzieci.



Emocje dorosłych jako niewidzialny czynnik adaptacji

Rodzice i opiekunki w okresie adaptacji często doświadczają:

- lęku o dobro dziecka,
- poczucia winy,
- napięcia związanego z oceną swojej roli,
- presji „szybkiego efektu”.

Małe dziecko nie rozumie tych emocji poznawczo,

ale odczuwa je na poziomie regulacji układu nerwowego.

Nawet subtelna niespójność emocjonalna dorosłych może wpływać na:

- nasilenie płaczu,
- trudności w rozstaniach,
- zwiększoną drażliwość dziecka.



Adaptacja jako proces systemowy, nie indywidualny

Z perspektywy psychologii systemowej adaptacja obejmuje:

- dziecko,
- rodzica,
- opiekunkę,
- całą organizację dnia i relacji w placówce.

Jeśli jeden z elementów systemu:

- jest przeciążony,
- funkcjonuje w napięciu,
- nie ma przestrzeni na własną regulację, dziecko przejmuje ten stan jako swój.

Objawy adaptacyjne dziecka bywają więc odbiciem trudności dorosłych, a nie brakiem gotowości dziecka.



Rola opiekunki w adaptacji dorosłych

Opiekunka w okresie adaptacji:

- reguluje nie tylko dzieci,
- ale pośrednio także emocje rodziców,
- staje się „bezpiecznym punktem odniesienia” dla całego procesu.

Jej spokój, przewidywalność i spójność:

- obniżają napięcie w systemie,
- skracają czas adaptacji dziecka,
- zwiększają zaufanie rodziców do placówki.

Adaptacja opiekunki do nowej grupy i nowych relacji jest równie realnym procesem, jak adaptacja dziecka.



Kiedy adaptacja „utknie”

Warto zwrócić uwagę, że przedłużające się trudności adaptacyjne mogą pojawić się, gdy:

- dorośli nie mają przestrzeni na własne emocje,
- oczekuje się od nich „pełnej gotowości od pierwszego dnia”,
- napięcia nie są nazywane ani normalizowane.

Dziecko potrzebuje nie tylko czasu, ale systemu, który może się regulować razem z nim.



Adaptacja jako wspólny proces dojrzewania relacji

Prawidłowo prowadzona adaptacja:

- nie polega na szybkim „przyzwyczajeniu” dziecka,
- lecz na stopniowym budowaniu poczucia bezpieczeństwa w relacji,
- obejmuje wszystkich dorosłych zaangażowanych w opiekę.

To nie dziecko adaptuje się do żłobka samo.
Do żłobka adaptuje się cały system relacji.