

## 5.1 INFORMACJA DLA NOWYCH RODZICÓW NA TEMAT ADAPTACJI DZIECKA

### 1. Po co jest adaptacja?

Adaptacja to łagodne, stopniowe wprowadzanie dziecka do nowego środowiska jakim jest żłobek w taki sposób, aby czuło się w nim bezpiecznie. Dzięki adaptacji dziecko buduje zaufanie do opiekunów, poznaje rytm dnia w placówce, a rodzice zyskują pewność, że potrzeby ich dziecka są zauważane i szanowane.

### 2. Dlaczego Twoja obecność ma znaczenie?

Od pierwszych chwil życia między dzieckiem, a rodzicami rodzi się wyjątkowa więź, która daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i siłę do odkrywania świata. W czasie adaptacji rodzic staje się dla dziecka bezpieczną przystanią – jego obecność dodaje odwagi, by zaufać nowemu miejscu i ludziom. Dopiero gdy obok tej więzi pojawi się zaufanie do opiekuna, dziecko może z radością budować relacje z innymi i otwierać się na nowe doświadczenia.

### 3. Jak długo trwa?

Nie ma jednej „właściwej” długości – każde dziecko reaguje inaczej. Typowy przebieg wygląda tak:

| Etap                       | Czas orientacyjny*          | Co się wtedy dzieje?  |
|----------------------------|-----------------------------|---|
| Poznajemy się              | 1–2 Spotkania przed startem | Zwiedzanie sali, rozmowy z opiekunem, wypełnienie ankiety o dziecku. Wspólne zabawy z innymi rodzicami i dziećmi np. po południu. |
| Pierwsze wizyty z rodzicem | 1-3 dni                     | Dziecko przebywa 1–2 godz. w sali razem z rodzicem; obserwuje, bawi się, nawiązuje pierwsze kontakty.                             |
| Pierwsze krótkie rozstania | 4–10 dni                    | Rodzic wychodzi na kilka–kilkadziesiąt minut; czas rozłąki stopniowo się wydłuża.   |
| Samodzielny pobyt          | 1- 3 tyg.                   | Dziecko zostaje na zaplanowany czas (początkowo nie na cały dzień); rodzic jest w gotowości pod telefonem.                        |

\*Czasy są orientacyjne – adaptacja kończy się wtedy, gdy dziecko czuje się bezpiecznie.

### 4. Twoja rola – zadania rodzica

- Towarzysz dziecku w pierwszych dniach. Bądź uważny, ale pozwól opiekunowi nawiązać relację z dzieckiem.
- Ustalaj z opiekunami na bieżąco swoją rolę i działania w grupie z dziećmi.
- Nie odchodź bez pożegnania z dzieckiem.
- Pożegnaj się jasno i krótko – uśmiech, przytulenie, konkretna informacja („Wracam po obiedzie”).
- Zachowaj spokój – Twoje emocje przenoszą się na dziecko.
- Bądź dostępny – w razie potrzeby możesz być poproszony, by wrócić szybciej.
- Rozmawiaj z opiekunem – dziel się obserwacjami i pytaj o przebieg dnia.

### 5. Czego możesz się spodziewać?

- Różnych emocji – radości, ciekawości, ale też łez i złości. To normalne.
- Kroków naprzód i w tył – czasem po weekendzie dziecko znowu potrzebuje więcej wsparcia.
- Zmian w domu – większe zmęczenie, zmiany apetytu lub snu w pierwszych tygodniach.

### 6. Praktyczne wskazówki

- Przygotuj dziecko wcześniej: opowiadaj o żłobku, czytaj książeczki o pierwszych dniach w grupie, praktykuj wspólne przebywanie z innymi dziećmi i dorosłymi z rodziny i grona przyjaciół, zapoznaj dziecko z drogą do żłobka.
- Zadbaj o komfort dziecka: przynieś ulubioną przytulankę, kocyk lub zdjęcie rodzinne.
- Ustal jasny rytm dnia w domu, podobny do żłobkowego (pory posiłków, drzemki).
- Nie spiesz się: jeśli to możliwe, zarezerwuj sobie kilka wolnych dni (z możliwością wydłużenia), a następne 2–3 tygodnie z elastycznym czasem pracy.
- Świątuj małe sukcesy: każda godzina spędzona samodzielnie to krok naprzód!

Masz pytania? Skontaktuj się z głównym opiekunem lub dyrektorem placówki – chętnie wyjaśnimy każdy krok.

*Proces adaptacji to wspólna przygoda – przy odrobinie cierpliwości i współpracy stanie się dla Twojego dziecka początkiem wielu radosnych doświadczeń.*