MATERIAŁ INFORMACYJNY DLA NOWYCH RODZICÓW NA TEMAT ADAPTACJI DZIECI

Po co jest adaptacja?

Adaptacja to łagodne, stopniowe wprowadzanie dziecka do nowego środowiska – żłobka, klubu dziecięcego, dziennego opiekuna – 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.

Jak długo trwa?

Nie ma jednej „właściwej” długości – każde dziecko reaguje inaczej.

Dlaczego Twoja obecność ma znaczenie?

Od momentu urodzenia tworzy się szczególna więź przywiązania między dziec kiem a rodzicami. Ta relacja jest pierwszym fundamentem bezpieczeństwa i rozwoju i umacnia się do ok. 5. roku życia. Podczas adaptacji rodzic staje się dla dziecka „bezpiecznym portem” – swoją obecnością zachęca je do odkrywania nowego miej sca, osób i aktywności. Dlatego rodzic (lub inna bliska osoba) towarzyszy dziecku tak długo, aż między dzieckiem a głównym opiekunem w placówce zacznie tworzyć się nowa, pełna zaufania więź. To właśnie ta „trójkątna” relacja – dziecko rodzic opiekun – jest dla dziecka niezbędna do budowania kontaktów z rówieśnikami i całym otoczeniem.

Typowy przebieg adaptacji

Etap	Czas orientacyjny	Co się wtedy dzieje?
Poznajemy się	1–2 spotkania przed startem	Zwiedzanie sali, rozmowy z opiekunem, wypełnienie ankiety o dziecku.
Pierwsze wizyty z rodzicem	3-5 dni	Dziecko przebywa 1–2 godz. w sali razem z rodzicem; obserwuje, bawi się, nawiązuje pierwsze kontakty
Pierwsze krótkie rozstania	5-10 dni	Rodzic wychodzi na kilka–kilkadziesiąt minut; czas rozłąki stopniowo się wydłuża.
Samodzielny pobt	do 4 tyg.	Dziecko zostaje na zaplanowany czas (początkowo nie na cały dzień); rodzic jest w gotowości pod telefonem.

Twoja rola - zadania rodzica

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

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.

Praktyczne wskazówki

- Przygotuj dziecko zawczasu: 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.
- Świętuj małe sukcesy: każda godzina spędzona samodzielnie to krok naprzód!

Masz pytania? Skontaktuj się z głównym opiekunem lub kierownikiem 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.