



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# HARMONOGRAM ADAPTACJI

Żłobek nr 4

Ul. Wiktorska 94/96

02-582 Warszawa

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH



# I Tydzień adaptacji

- W tym czasie dziecko przychodzi na adaptację wspólnie z Rodzicem w określonych godzinach.
- Rodzicu, pamiętaj!
- Twoje dziecko mierzy się z nowym doświadczeniem, oraz pewnymi trudnościami, nieznanym środowiskiem, regułami i panującymi zasadami.
- Postaraj się zaufać naszemu doświadczeniu i wiedzy.
- Kontroluj emocje – lęk, obawa, niepokój – są szybko i trafnie odczuwane przez dziecko.
- Aktywnie uczestnicz z nami w zajęciach, zachęcając do tego dziecko.
- Obserwuj i wspieraj je – ( szczególnie po powrocie do domu stwórz możliwości do rozładowania stresu np. poprzez ulubiona zabawę, wyciszenie, odpoczynek)

## II Tydzień adaptacji

- W tym czasie dziecko zostaje już w żłobku bez Rodzica. Początkowo na 2, 3 godziny, stopniowo wydłużając czas, maksymalnie do 12.30
- Bardzo ważnym elementem jest **pożegnanie**.
- Przez pierwsze dni Rodzic wchodzi z dzieckiem do grupy, dając mu czas na gotowość do rozstania ( ok. 10 – 30 min).
- Po tym czasie należy się z dzieckiem pożegnać, zapewniając o powrocie (np. po obiedzie).
- Rodzic mówi prawdę, nie oszukuje, nie znika nagle dziecku ( bo się zabawiło), **zawsze dotrzymuje słowa**.

# III Tydzień adaptacji

- To czas kiedy dziecko chętnie spędza czas w żłobku i jest gotowe na leżakowanie.
- Można przynieść dziecku ulubioną przytulankę, która ułatwi zaśnięcie.
- Przez pierwsze dni zalecamy, aby Rodzic przychodził odebrać dziecko wcześniej, stopniowo wydłużając czas pobytu w żłobku.