



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

HARMONOGRAM ADAPTACJI

Żłobek nr 73
ul. Dzieci Warszawy 22a
02-495 Warszawa

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH



HARMONOGRAM ADAPTACJI

Pierwsze tygodnie w żłobku są dla Malucha bardzo trudnym doświadczeniem.

Już samo rozstanie z domem jest dla niego dużym stresem.

Okres adaptacji wiąże się z przystosowaniem do zupełnie nowych warunków i trybu życia.

Zmiana środowiska wymaga od dziecka intensywnego uczenia się, co obciąża układ nerwowy i działa lękotwórczo dlatego zależy nam bardzo, aby ten proces przebiegł łagodnie i z jak najmniejszą ilością stresu dla niego i Państwa.



HARMONOGRAM ADAPTACJI

- ❑ Nowo przyjęte dzieci zapraszamy na adaptację wraz z jednym rodzicem lub opiekunem.
- ❑ Każda grupa podzielona jest na dwie mniejsze podgrupy:
 - Pierwszą podgrupę zapraszamy w godzinach **08:00-10:15**;
 - Drugą podgrupę zapraszamy w godzinach **10:30-12:30**;
- ❑ Listy z podziałem na podgrupy zostaną przekazane Państwu na spotkaniu organizacyjnym.



HARMONOGRAM ADAPTACJI – co zabrać ze sobą do żłobka

Na adaptację zabieramy:

- Obuwie na zmianę dla siebie i dziecka;
- Zapasowe ubranka dla dziecka;
- Mokre chusteczki i pieluszki (jeśli jeszcze z nich dziecko korzysta);
- 2 śliniaki (dziecko będzie uczestniczyło w drugim śniadaniu i obiedzie).



HARMONOGRAM ADAPTACJI



- ❑ **Pierwsze 4 dni** rodzic przebywa z dzieckiem przez całe 2 godziny w grupie;
- ❑ **Kolejne 2 dni** zapraszamy rodziców do grup **na maksymalnie 60 minut**. Po tym czasie prosimy o pozostawienie Maluszka pod opieką Pań opiekunek oraz przebywanie poza salą, ale na terenie żłobka, gdyby dziecko wymagało jednak asysty rodzica;
- ❑ **Siódmego dnia** adaptacji żegnamy się z dzieckiem przy wejściu do grupy i zostawiamy go pod opieką Pań opiekunek na około 2 godziny. Prosimy o pozostawanie w kontakcie z placówką. Tego dnia przyprowadzamy dzieci do godziny 8:00.
- ❑ **W następnych dniach** prosimy przyprowadzić dzieci (wszystkie nowoprzyjęte) do godziny 08:30.
- ❑ **Dalszy ciąg adaptacji** i godziny pobytu dziecka w żłobku ustalamy indywidualnie z Paniami opiekunkami.

HARMONOGRAM ADAPTACJI – zgłaszanie nieobecności

Nieobecność dziecka w żłobku prosimy zgłaszać do godziny 8:30 w:

- aplikacji **WARSZAWSKIE ŻŁOBKI**
lub
- pod numerem telefonu **797 990 828** (wiadomość sms).



HARMONOGRAM ADAPTACJI – plan dnia

GODZINA	ZAJĘCIA
7:00-8:30	przyjmowanie dzieci, zabawy dowolne w salach
8:15-8:30	przygotowanie do śniadania
8:30-9:00	śniadanie
9:00-9:20	toaleta
9:20-10:00	zabawa i zajęcia dydaktyczne w sali lub w ogrodzie
10:00-10:15	drugie śniadanie
10:15-11:20	zabawa i zajęcia dydaktyczne w sali lub w ogrodzie
11:20-11:30	przygotowanie do obiadu (toaleta)
11:30-12:00	obiad (II danie)
12:00-12:20	toaleta i przygotowania do snu
12:20-14:30	sen dzieci
14:30-14:45	ubieranie dzieci, przygotowanie do posiłku
14:45-15:20	obiad (I danie) podwieczorek (deser)
15:20-17:30	zabawy swobodne w sali, odbieranie dzieci



HARMONOGRAM ADAPTACJI

Z wieloletniego doświadczenia wiemy, że proces adaptacji przynosi korzyści dziecku, rodzicom oraz żłobkowi, ponieważ:

- ⌚ Dzieci i rodzice lepiej poznają nowe otoczenie;
- ⌚ Dzieci, rodzice oraz Panie opiekunki poznają się wzajemnie i nawiązują serdeczny kontakt;
- ⌚ Rodzice poznają organizację pracy żłobka, zwyczaje panujące w żłobku, formy i metody pracy;
- ⌚ Rodzice towarzysząc dziecku w procesie adaptacji pozwalają mu łatwiej odnaleźć się w nowej sytuacji i szybciej ją zaakceptować.



JAK WSPIERAĆ DZIECKO W OKRESIE ADAPTACJI DO ŻŁOBKA?

PORADY DLA RODZICÓW

- ❖ Wprowadzamy do domu stały rytm dnia (zgodny z rytmem dnia w żłobku).
- ❖ Uczmy dziecko samoobsługi, pozwalajmy na samodzielność – samodzielne jedzenie łyżeczką, siedzenie przy stoliku, załatwianie potrzeb fizjologicznych, mycie rąk, rozbieranie i ubieranie (w miarę możliwości dziecka).
- ❖ Dajmy dziecku możliwość uczestnictwa w przygotowaniach do żłobka, np. wspólne zakupy wyprawki (starsze dzieci), spacer obok żłobka.
- ❖ Rozmawiajmy w domu o żłobku w pozytywnym aspekcie – poznanie nowych kolegów i koleżanek, dużo zabawek i ciekawych zajęć.



JAK WSPIERAĆ DZIECKO W OKRESIE ADAPTACJI DO ŻŁOBKA? PORADY DLA RODZICÓW

- ❖ Zadbajmy, aby dziecko mogło jeść urozmaicone, stałe pokarmy.
- ❖ Na początku warto odbierać dziecko wcześniej, aby stopniowo mogło przystosowywać się do nowego środowiska.
- ❖ Nigdy nie straszmy dziecka żłobkiem oraz nie przekupujemy, aby chciało do niego pójść.
- ❖ Uczmy dziecko przestrzegania zasad i umów.
- ❖ Stwórzmy dziecku możliwość kontaktu z rówieśnikami oraz innymi dorosłymi.



JAK WSPIERAĆ DZIECKO W OKRESIE ADAPTACJI DO ŻŁOBKA? PORADY DLA RODZICÓW

- ❖ Pożegnanie i powitanie z dzieckiem zawsze kończymy uśmiechem. Radosny i pewny głos oraz miłe życzenia, np. „Miłego dnia”, „Dobrej zabawy” napawają optymizmem oraz dają poczucie, że wszystko jest w porządku.
Nie zabierajmy dziecka do domu jeśli płacze podczas rozstania – jeśli zrobimy to raz, dziecko będzie liczyło na to za każdym razem. Będzie również wiedziało, że łzami można wiele wymusić.
- ❖ Pożegnanie z dzieckiem w szatni powinno być krótkie (bez pośpiechu, ale też bez rozterek, wahania).



JAK WSPIERAĆ DZIECKO W OKRESIE ADAPTACJI DO ŻŁOBKA? PORADY DLA RODZICÓW

- ❖ Wielokrotnie zapewniamy dziecko, że je odbierzemy ze żłobka.
- ❖ W okresie adaptacji warto pozwolić dziecku zabrać ze sobą ulubioną zabawkę, smoczek lub pieluszkę. Dzięki temu będzie czuło się bezpieczniej.
- ❖ Dbajmy o regularność w przychodzeniu do żłobka podczas adaptacji (z wyjątkiem okresu, kiedy dziecko jest chore).
- ❖ Nie porównujmy dziecka i jego reakcji z zachowaniem innych dzieci czy starszego rodzeństwa. Adaptacja jest sprawą indywidualną i u każdego malucha może przebiegać inaczej.
- ❖ Proces adaptacji może trwać od kilkunastu dni do kilku miesięcy. Dajmy dziecku tyle czasu, ile będzie potrzebowało.

