



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

PLAN ADAPTACJI

Żłobek nr 5
ul. Odyńca 59
02-644

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH



Kilka słów o adaptacji...

Przed nami czas adaptacji. To okres kiedy dziecko przyzwyczaja się do nowej sytuacji, poznaje nowe otoczenie i osoby, próbuje na swój sposób poradzić sobie ze zmianą i z czasem ją akceptuje.

Czas adaptacji w żłobku jest kwestią indywidualną, zależną od różnych czynników a przede wszystkim od nastawienia samych Państwa. Między Wami a waszym dzieckiem wytworzona jest szczególna więź dlatego też dzieci z łatwością reagują i przejmują Wasze emocje. Jeżeli będziecie Państwo napięci rozdrażnieni Wasze dziecko z łatwością odczyta komunikat „dzieje się coś niedobrego”. Dlatego tak ważne jest na samym początku uporządkowanie swoich myśli i uczuć oraz przygotowanie się Państwa do tak wielkiej zmiany w życiu.

Sytuacja rozstania z rodzicem, czasami po raz pierwszy w życiu jest dla dziecka bardzo stresująca. Wywołuje niepokój, który może objawiać się płaczem, histerią. Dlatego też z naszej strony chcielibyśmy aby takie rozstania były jak najmniej traumatyczne dla Państwa dzieci i przebiegały stopniowo. Zależy nam, aby dziecko powoli mogło przyzwyczaić się do nowej sytuacji w jak najbardziej bezpiecznych warunkach.

Bardzo ważne jest, aby pożegnanie z dzieckiem było krótkie.

Przeciąganie pożegnania bardzo utrudnia rozstanie z dzieckiem. Długie dyskusje przy drzwiach, przeciągane uściski, powroty dziecka do rodzica sprawiają, że sytuacja staje się trudna dla wszystkich stron: dziecka, rodzica i opiekunki.

Ważne są też jasne komunikaty. Starajmy się informować dziecko kiedy po nie wrócimy – „Przyjdę jak zjesz zupkę”

Drogi rodzicu,

w naszej placówce adaptacja odbywa się w oparciu o starannie wypracowane standardy:

- organizujemy adaptacje nowych dzieci tak, by móc poświęcić uwagę każdemu z nich
- rodzice lub inne bliskie dorosłe osoby towarzyszą dziecku w czasie adaptacji
- prowadzimy różne działania ułatwiające dzieciom adaptację
- budujemy relacje z dzieckiem, szanując jego potrzeby
- rozpoznajemy moment zakończenia adaptacji dziecka wiemy kiedy dziecko jest gotowe do rozstania z rodzicem
- zaznajamiamy rodziców z przebiegiem procesu adaptacji i jego znaczeniem dla rozwoju dzieci
- w trakcie adaptacji dajemy wsparcie rodzicom w sytuacjach dla nich trudnych

Zaznajamiamy rodziców z przebiegiem procesu adaptacji i jego znaczeniem dla zdrowia i rozwoju dzieci

- podczas pierwszego zebrania dla rodziców dzieci nowo przyjętych oraz w okresie adaptacji opiekunki, kierownik żłobka, starsza pielęgniarka i psycholog opisują jak przebiega proces adaptacji dziecka do żłobka, jakie mogą wystąpić trudności i punkty zwrotne w tym procesie, jak przygotować dziecko oraz jak poznać, że dziecko jest gotowe na dłuższe rozstanie z rodzicem
- rodzic otrzymuje również informację, jakie jego zachowania i wypowiedzi będą korzystne dla dziecka w tym okresie, a jakie nie (np. wyjście bez pożegnania i informacji kiedy się wróci)

Rodzice lub inne bliskie, dorosłe osoby towarzyszą dziecku w czasie adaptacji

- przez pierwsze dni pobytu w żłobku dziecko czuje się bezpiecznie dzięki obecności rodzica lub bliskiej dorosłej osoby, mogąc wspólnie z nim poznać nowe otoczenie
- dziecko obserwując przyjazne relacje między rodzicem a opiekunkami stopniowo nabiera zaufania do nowych dla niego osób
- poznanie planu dnia pozwala dziecku poczuć się bezpieczniej w nowym dla niego środowisku
- podczas adaptacji nie używamy telefonów, czynnie uczestniczymy w proponowanych aktywnościach

Organizujemy adaptację nowych dzieci tak, by móc poświęcić uwagę każdemu z nich

- dzieci przez cały okres adaptacji (2 tygodnie) przebywają w żłobku w małych grupach 6 -8 osobowych, nawiązując indywidualnie relacje z opiekunkami
- opiekunki dzięki spotkaniom w małych grupach mają czas, aby nawiązać indywidualny kontakt z dzieckiem i dobrze je poznać dzięki temu uzyskują o nim więcej informacji
- opiekunki znając potrzeby i możliwości danego dziecka mogą zaplanować dla niego indywidualną ścieżkę adaptacji

Prowadzimy różne działania ułatwiające dzieciom adaptację

- organizujemy zabawy adaptacyjne i integracyjne, w których dziecko bierze udział wraz z rodzicem - pozwala mu to zdobyć pozytywne doświadczenia oraz miło i wesoło spędzić czas w nowym miejscu
- dziecko może przynieść swoją ulubioną zabawkę, pieluszkę lub kocyk, zwiększając tym samym poczucie bezpieczeństwa
- zapoznajemy dzieci z rozkładem pomieszczeń, w których dziecko będzie przebywało (jadalnia, bawialnia, sypialnia, łazienka) pomoże mu to odnaleźć się w nowej rzeczywistości
- organizowanie dnia otwartego dla rodziców i dzieci nowo przyjętych w żłobku w miesiącu czerwiec

Budujemy relacje z dzieckiem szanując jego potrzeby

- pozwalamy poznać się dziecku poprzez obserwację i bezpośredni kontakt mówiąc do niego ciepłym głosem, uśmiechając się
- zachęcamy dziecko do samodzielnego podjęcia aktywności poprzez rozmowę, szanując jego potrzeby nie robiąc nic na siłę
- przywiązujemy dużą uwagę do rytuału powitania i pożegnania, dzięki temu dziecko czuje się ważne

W trakcie adaptacji dajemy wsparcie rodzicom w sytuacjach dla nich trudnych

- rozmawiamy z rodzicem niepokojącym się, nie radzącym sobie z rozłąką z dzieckiem w celu uspokojenia go
- proponujemy wykonanie zdjęć dziecku w różnych sytuacjach w ciągu dnia i wysłanie ich przez aplikację żłobkową lub nagranie krótkich filmików
- w razie potrzeby zostaje wydłużony czas adaptacji
- proponujemy wsparcie i pomoc psychologa żłobkowego

Rozpoznajemy moment zakończenia adaptacji dziecka i wiemy, kiedy dziecko jest gotowe do rozstania z rodzicem

- dziecko akceptuje opiekunkę i zaczyna w jej obecności czuć się bezpiecznie
- dziecko sygnalizuje swoje potrzeby, w pełni uczestniczy w życiu żłobkowym: bawi się, spożywa posiłki, śpiewa, rysuje
- dziecko ma pozytywne nastawienie do żłobka i nie może doczekać się, kiedy następnego ranka pojawi się w nim

Bardzo prosimy, aby dzieci po ukończonym okresie adaptacji były przyprowadzane zgodnie z obowiązującym planem dnia czyli do godziny 8.30.

Zachęcamy rodziców do korzystania z aplikacji „Warszawskie Żłobki”

Plan dnia w żłobku

7:00 - 8:30 przyprowadzanie dzieci, zabawy dowolne

8:30 – 9:00 śniadanie

9:00 – 10:00 zajęcia edukacyjne

10:00 – 10:15 II śniadanie - owoce

10:15 – 11:30 zabawy ruchowe, muzyczne, plastyczne - zabawy w ogrodzie

11:30 – 12:00 obiad II danie

12:00 – 14:30 odpoczynek - leżakowanie

14:30 – 15:00 zupa połączona z podwieczorkiem

15:00 – 17:00 zabawy dowolne i rozchodzenie się dzieci