



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# STANDARDY ADAPTACJI

Żłobek nr 1  
ul. Wiolinowa 9  
02-785 Warszawa

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH



## O adaptacji słów kilka...

Adaptacja dziecka do żłobka to proces mogący trwać od kilku do kilkunastu tygodni. Proces przystosowywania się fizjologicznego, poznawczego oraz emocjonalno-społecznego do nowego otoczenia, wymagający modyfikacji dotychczasowych, standardowych dla dziecka sposobów zaspokajania potrzeb.

Dziecko potrzebuje czasu na przyzwyczajenie się do nowej sytuacji (nadmiaru bodźców - hałasu, obecności wielu innych dzieci itp.), odmiennego niż dotychczas harmonogramu dnia, sposobu zaspokajania potrzeb (spożywania wspólnych posiłków, odpoczynku); zaakceptowanie kilkugodzinnej rozłąki z rodzicem.

Pójście dziecka do żłobka to trudny proces zarówno dla niego, jak i jego rodziców. Wiąże się z wieloma pojawiającymi się wątpliwościami oraz związanymi z nimi trudnymi emocjami. Rozstający się z dzieckiem rodzic może przeżywać niepokój, nieufność związaną z potrzebą przekazania opieki nad dzieckiem obcym osobom; lęk, strach czy będzie ono bezpieczne, czy zostaną zaspokojone jego potrzeby; też niechęć, poczucie winy związane z rozłąką.

Jednakże w dużej mierze od tego jak rodzice będą reagować zależy przebieg procesu adaptacji w żłobku. Dzieci doskonale wyczuwają nastroje własnych rodziców. Kiedy są oni niepewni, niespokojni, dzieciom trudniej pogodzić się z rozłąką i przystosować się do nowej sytuacji. **SPOKOJNIEJSZY RODZIC, TO SPOKOJNIEJSZE DZIECKO.**

## O „rutynach” w żłobku słów kilka...

**Rutyna** jest czymś co pozytywnie wspiera rozwój małego dziecka. Pozwala dzieciom na spokój, poczucie bezpieczeństwa. Daje możliwość skupienia się na odkrywaniu świata, poznawania otoczenia.

**Rutyna** w żłobku to nic innego jak stały plan dnia. Obejmuje on moment rozpoczęcia dnia czyli stałe pory posiłków, a także pory drzemek i czas na zajęcia i zabawy.

Dzień po dniu dziecko zacznie przyzwyczajać się do ustalonego porządku dnia. Z czasem będzie wiedziało co następuje po sobie. Dzięki temu poczuje się pewniej.

Gdy dziecko doskonale wie jak funkcjonuje się w żłobku będzie czuło się bezpiecznie. Dzięki temu ma szansę i przestrzeń na skupienie się i rozwijanie swoich zainteresowań, przekonań, które zaczynają z wiekiem w nim się budzić. To z kolei ma wpływ na zdrowie emocjonalne. Dziecko pewne siebie zaczyna rozwijać w sobie niezależność i wolność działania. Staje się samodzielne.

Rutyna jest ważna i warto jej przestrzegać. Od czasu do czasu jednak trzeba być elastycznym i umieć dostosować harmonogram dnia do określonych wydarzeń, np.: potrzeba łączenia grup, wizyta gości. W rutynie jest miejsce na elastyczność.

## Plan dnia w żłobku

<b>6:30-8:15</b>	PRZYJMOWANIE DZIECI DO ŻŁOBKA, ZABAWY DOWOLNE
<b>8:15-8:30</b>	PRZYGOTOWANIE DO ŚNIADANIA, TOALETA
<b>8:30-9:00</b>	ŚNIADANIE
<b>9:00-9:15</b>	TOALETA/MYCIE ZĘBÓW
<b>9:15-11:15</b>	ZAJĘCIA W MAŁYCH GRUPACH: RYTMICZNE, RUCHOWE, SENSORYCZNE, WYJŚCIE NA PLAC ZABAW
<b>11:15-11:30</b>	TOALETA
<b>11:30-12:00</b>	OBIAD: DRUGIE DANIE + OWOCE
<b>12:00-12:15</b>	TOALETA, PRZYGOTOWANIE DZIECI DO DRZEMKI
<b>12:15-14:15</b>	DRZEMKA
<b>14:15-14:30</b>	POBUDKA, TOALETA
<b>14:30-15:00</b>	PODWIECZOREK: ZUPA + DESER
<b>15:00-17:30</b>	ZAJĘCIA DOWOLNE, KONSTRUKTYWNE, WYDAWANIE DZIECI DO DOMU

## Rodzicu!

- ❖ Żłobek organizuje adaptacje nowych dzieci, tak aby móc poświęcić czas każdemu z nich.
- ❖ Bliskie osoby dorosłe towarzyszą dziecku w procesie adaptacji.
- ❖ Kadra opiekuńcza buduje relacje z dzieckiem, szanując jego potrzeby.
- ❖ W trakcie adaptacji to rodzice/osoby bliskie zajmują się dzieckiem – wprowadzają, zaznajamiają z otoczeniem, kadra opiekuńcza daje wsparcie.
- ❖ **Podczas adaptacji nie używamy telefonów!!!**

Co może ułatwić proces adaptacji:

- ❖ Pozytywne nastawienie do placówki, kadry opiekuńczej.
- ❖ Krótkie pożegnania!
- ❖ Przytulanki, z którymi dziecko jest związane, które lubi – PODPISANE!!!
- ❖ Rozmowa o dziecku przy odbiorze!

Po zakończonej adaptacji prosimy o:

- ❖ Przyrowadzanie dziecka do godziny 8:30.
- ❖ Korzystanie z aplikacji „Warszawskie żłobki”.

Witamy w naszym żłobku 😊