



ZESPÓŁ ŻŁOBKÓW
M.ST. WARSZAWY

ІНФОРМАТОР ДЛЯ БАТЬКІВ

Добрий початок запорука великої історії

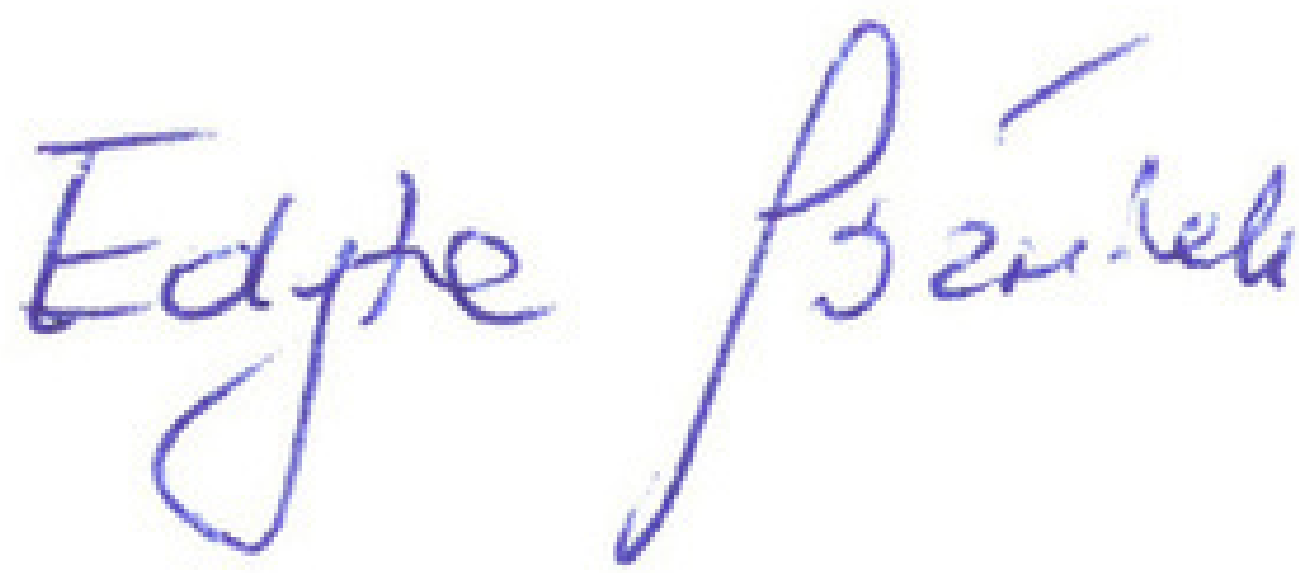
Ми раді, що ви починаєте цю подорож разом з нами



Шановні Батьки,

Щиро вітаю вас у спільноті Варшавських ясел. Радіємо, що ви довірили нам турботу про вашу дитину. Зробимо все можливе, щоб кожен день, проведений у нашому закладі, був для неї радісним, безпечним, наповненим теплом, новими відкриттями та іграми. Віримо, що разом створимо місце, яке буде сприяти розвитку дитини, пізнанню світу та формуванню перших контактів в групі з дітьми. Ми завжди поруч, щоб підтримати вашу дитину, як і вас-з доброзичливістю, відкритістю та професійним підходом. Нехай цей новий етап стане початком взаємної довіри та гарної співпраці. Бажаю вашій дитині багато цікавих і творчих моментів у яслах.

**Директорка Об'єднання Ясел м.
Варшави**



Адаптація в яслах – Як підтримати дитину в перші дні?

Початок відвідування ясел-це важливий етап у житті вашої дитини та всієї родини. Ми створили цю інформацію, щоб пояснити Вам, як проходитиме процес адаптації та як Ви можете підтримати власну дитину і себе в цей період.

У наших яслах Ми дбаємо про те, щоб адаптація проходила спокійно, в атмосфері довіри та безпеки. Це особливий час побудови перших контактів, відчуття близькості та зв'язку з вихователями. Процес адаптації- це індивідуальний та сповнений емпатії шлях, пристосований до потреб кожної дитини і родини.

Що пропонуємо?

- Інформаційні зустрічі та консультації з персоналом ясел,
- Можливість поступового збільшення часу перебування дитини,
- Присутність батьків або іншої близької особи з дитиною під час адаптації,
- Спокійний, доступний ритм дня без поспіху
 - Постійні вихователі-знайомі обличчя, що створюють відчуття безпеки,
 - Щоденний контакт та зворотній зв'язок для батьків.



Думай позитивно:

- Сприймай розлуку як щось природне та тимчасове.
- Розповідай дитині, чим ти будеш займатися, поки вона буде інтегруватися з однолітками.
- Будь терплячим- адаптація потребує часу.

Хвали й підтримуй:

- Помічай та хвали позитивну поведінку дитини і її успіх. Цінуй зусилля, які вона докладає, щоб долучитися до нових занять.
-Будь готовим до того, що деякі попередні звички можуть тимчасово призупинитися- це нормальна реакція на зміни.

Довіряй персоналу Ясел:

- Передавай всю важливу інформацію вихователям яка стосується дитини, її потреби, звички, алергічні реакції.
- Довіряй вихователям-вони мають досвід роботи з дітьми, тому варто дати їм простір для роботи й підтримати їх.
- **Дотримуйся постійного розпорядку дня:**
 - Намагайся приводити й забирати дитину в один і той самий час.
 - Щоденна рутина допоможе їй звикнути до типового дня в яслах.

Батьки-подбайте також про себе!

-Знайди хвилинку для себе після того, як відведеш дитину до ясел-прогуляйся, випий кави, перепочинь.

-Не хвилюйся-перебування в яслах-чудова нагода для розвитку у дитини соціальних і емоційних навичок.

-Спілкуйся з персоналом-їх спостереження можуть заспокоїти та підтримати тебе.

-Подбай про власну підтримку-щоб зняти напругу, поговори з близькою людиною, зроби щось приємне для себе, присвяти час улюбленим справам і намагайся відпочивати, щоб полегшити цей процес..

Емоції під час адаптації

Перехід із безпечного, знайомого дому до нового місця, з незнайомими дорослими та дітьми-це велика зміна для дитини.

Дитину можуть супроводжувати:

- Плач під час розлуки
- Неспокій, злість, страх
- Труднощі зі сном або апетитом
- Інколи втома або підвищена потреба у близькості після повернення до дому.
- Батьки можуть відчувати:
 - Смук, докори сумління,
- Побоювання, чи малюк впорається
- Усі емоції-це нормально. Адаптація-це процес, у якому важливі терпіння, розуміння та взаємна підтримка.



Як проходить адаптація у наших яслах?

Адаптація проходить у кілька етапів, які підлаштовані до дотреб дитини та родини.

Етап 1: Організаційна зустріч (групова або індивідуальна)

Перед початком відвідування ясел ми запрошуємо батьків на інформаційну зустріч, щоб познайомитися з вихователями, а також щоб оглянути яслі/групи і разом обговорюємо хід адаптації.

Етап 2: Перші короткі відвідування з батьками і/або з іншою близькою людиною який повіряє малюк.

Якщо ясла розпочинаєте у вересні, то перші дні перебування дитини разом із батьками в групі організовуються в невеликих групах.

Вереснева адаптація організована так, щоб уникнути перевантаження змінами (деякі діти приходять із батьками вранці, інші після обіду, а ще інші у час біля підвечірку).

Дитина проводить у яслах короткі моменти в присутності батьків. Вона звикає до простору, іграшок і вихователів. У перші дні батьки є провідником дитини у новому просторі, а вихователь надає підтримку, заохочує до активності. Завдяки підтримці батьків, дитина відчувається безпечніше в новому місці і охоче його пізнає.

Етап 3: коротке самотнє перебування дитини

У перші дні перебування дитини в яслах, не повинно тривати більше ніж 2 максимально 3 години. Це дає можливість вихователям краще пізнати кожну дитину: почути як вона говорить, поспостерігати за улюбленими іграшками, побачити, як реагує на складні ситуації та як включається в життєвий ритм групи.

Ми також працюємо над тим, щоб прощання з батьками було спокійним. Після виходу з групи один з батьків залишається поблизу, щоб у разі потреби й на прохання вихователя швидко повернутися й підтримати дитину.

Етап 4: Поступове подовження перебування

Якщо дитина добре реагує, ми поступово продовжуємо час перебування, вводимо денний сон. Продовження часу перебування-це індивідуальне питання. Пам'ятаймо, що кожна дитина є особливою і може потребувати трохи більше часу, щоб адаптуватися до нової ситуації.

Етап 5: Повний день в яслах

Після індивідуального узгодження з вихователями дитина залишається в групі на весь день.

**Час адаптації ми підлаштовуємо до
можливостей і емоцій дитини**



Як підтримувати дитину в перші дні в яслах?

Теплі слова на добрий початок, тобто що казати дитині, яка йде в ясла, щоб додати їй сміливості?

Що говорити дитині перед виходом до ясел:

- йдемо до діток в яслі, там буде багато нових іграшок
- Це гарне місце, там є іграшки, книжечки і інші дітки
- Там будуть вихователі, які допомажуть тобі, будуть підтримувати тебе
- Батьки завжди прийдуть по тебе після обіду/ денного сну
- Все буде добре, топім ми разом повернемося до дому

Як заспокоїти дитину якщо вона плаче під час прощання:

- Я знаю що тобі важко прощатися, я тебе розумію
- Я повернуся/ми повернемося за тобою
- Ти впораєшся

- Можеш обійняти мене, а я поцілую тебе

Що говорити дитині після того, як забираєте її з ясел:

- Я сумувала/сумував за тобою
- Розкажеш мені що ти сьогодні робила/робив
- Бачу ти втомилася/втомився- напевно був насичений день
- Браво, ти впоралася/впорався! Я пишаюся тобою!

Щоденні слова які формують впевненість :

- Я тебе люблю
- Ти завжди можеш на мене розраховувати
- Я щаслива, що ти в мене є
Ти важлива/важливий
- Я вірю в тебе!

Як ще можна підтримати дитину в цей час?

- Створіть ритуал прощання-постійне слово, обійми, поцілунок.
- Не затягуйте прощання -коротко, але тепло прощайтесь.
- Подбайте про улюблену іграшку або ковдрочку, яка буде з дитиною. Річ принесена з дому, зміцнює почуття безпеки.
- Спілкуйтеся з вихователем-питаєте про самопочуття дитини, повідомляйте про важливі моменти.

Дайте собі і дитині час-адаптація буває складною, але поступово стає легше.

. Після ясел- заспокоїте емоції

- Приготуйтеся до різних емоцій дитини, радість, злість, смуток.
 - Дайте дитині час на відпочинок і спільне переживання емоцій.

Співпраця з персоналом ясел

- Користуйтеся порадами, запропонованими фахівцями- це основа
 - Діліться своїми спостереженнями, питаєте та повідомляйте про труднощі- спільні дії є ключем до успіху

Шановні Батьки, пам'ятайте, що ваші емоції важливі.

Діти дуже відчують наш неспокій, тому варто ділитися своїми хвилюваннями з близькими або персоналом ясел. Ви маєте право сумувати, відчувати стрес чи тривогу - ви не самі і цьому.

Завдяки терпінню, розумінню і підтримці-адаптація мине, і ваша дитина отримає безпечний, сповнений радості простір для гри і розвитку.

Ми з вами на кожному етапі цього шляху.

Разом створімо місце, де ваша дитина почуватиметься безпечно і комфортно.

Найпоширеніші запитання під час адаптації



1. Чи нормально, що моя дитина плаче під час адаптації?

Плач-це природній, адекватний і добре відомий дитині спосіб реагування на нову, стресову ситуацію. Це може бути єдиний знайомий їй спосіб вираження емоцій. Плач також може свідчити про міцний зв'язок із батьками і є важливою частиною процесу адаптації.

2. Чому інші діти вже адаптувалися, а моя дитина досі має труднощі?

Кожна дитина по-різному реагує на зміни. Процес адаптації-це дуже індивідуальне питання, що залежить від багатьох чинників: способу проведення адаптації, підтримки з боку персоналу й батьків, а також темпераменту та досвіду дитини. Це цілком нормально, що одна дитина адаптується швидше, а іншій потрібно більше часу.

3. Чи може змінитися поведінка моєї дитини вдома, чи це пов'язано з яслами?

Так це можливо, у період адаптації діти можуть мати труднощі зі сном, апетитом чи регуляцією емоцій. Це тимчасові реакції, що виникають у результаті пристосування до нового середовища.

Варто спостерігати за дитиною і підтримувати її емпатично та зі спокоєм, ключова є тривалість цих змін на те, як ми на них реагуємо.

4. Як я можу подорожити в процесі адаптації?

Найголовніше-зберегти спокій, послідовність і позитивний настрій. Дитина дуже сильно відчуває емоції батьків-якщо Ти довіряєш вихователю і місцю, куди щодня приводиш дитину, вона також відчуватиме себе безпечніше. Варто розмовляти з дитиною про те, що її чекає, хвалити за маленькі успіхи та бути емоційно поруч.

5. Чи краще залишитися з дитиною довше вранці, чи прощатися швидко?

Найкраще підходить коротке, спокійне і сповнене ніжності прощання. Затягування розставання може посилити тривогу й ускладнити дитині перехід до наступного етапу дня.

Важливо пам'ятати: після прощання не повертатися -повернення може дезорієнтувати дитину та знизити її відчуття безпеки.

6. Скільки часу триває адаптація?

Адаптація -це дуже індивідуальний процес : у деяких дітей вона проходить швидше, в інших може тривати кілька тижнів або навіть довше.

Не існує єдиної правильної тривалості адаптації.

Ключове- це терпляче супроводжувати дитину в цей час, розуміти її емоції та підтримувати постійно, відкриту співпрацю з вихователями.

Як функціонують ясла?

Шановні Батьки,

Адаптація-це початок співпраці з персоналом ясел. Ми супроводжуємо дітей у розвитку протягом усього періоду їх перебування в яслах-турботою, усмішкою та залученістю.

У наших закладах щодня ми створюємо простір, наповнений теплом, доброзичливістю та увагою, якому діти:

- розвиваються у власному темпі,
- пізнають і досліджують світ за допомогою ігор,
- будують перші контакти
- вчаться самостійності

Що ми пропонуємо в наших яслах?

- безпечний простір,
- щоденний контакт і зворотній зв'язок для батьків,
- щоденні активності: музичні, сенсорні, образотворчі та рухові
- повноцінне харчування відповідно до норм харчування для наймолодших.



Активний день- розвиток, навчання, ігри

. Діти навчаються через гру та щоденний досід.

ми дбаємо про те, щоб кожен день був багатим на різноманітні активності, які розвивають усі сфери: емоціну, соціальну, пізнавальну та рухову.

У програмі дня ми підготували для дітей:

- образотворчі знання-розвиток уяви та дрібної моторики,
- музика і ритміка-спів, танці, ігри з інструментами,
- книги, казки-щоденне читання і перегляд книжок,
- рухливі ігри-фізична активність і свіже повітря,
- сенсорні заняття-навчання через дотик, спостереження і дослідження,
- соціальні ігри-перші контакти з однолітками, навчання співпраці
- розвиток самостійності-одягання/знімання гардеробу, комунікація потреб,
- театральні мініатюри-участь у виставах,
- знайомство з музичними інструментами.

БЕЗПЕКА ТА КОМФОРТ-ЦЕ ОСНОВА

- безпечна й доброзичлива атмосфера,
- досвідчені вихователі з пристрастю до праці,
- сталий розпорядок дня-ритуали, що дають дитині відчуття стабільності,
- здорове, збалансоване домашнє харчування,
- моніторинг приміщень та турботливий догляд протягом усього дня,
- можливість консультації з психологом.

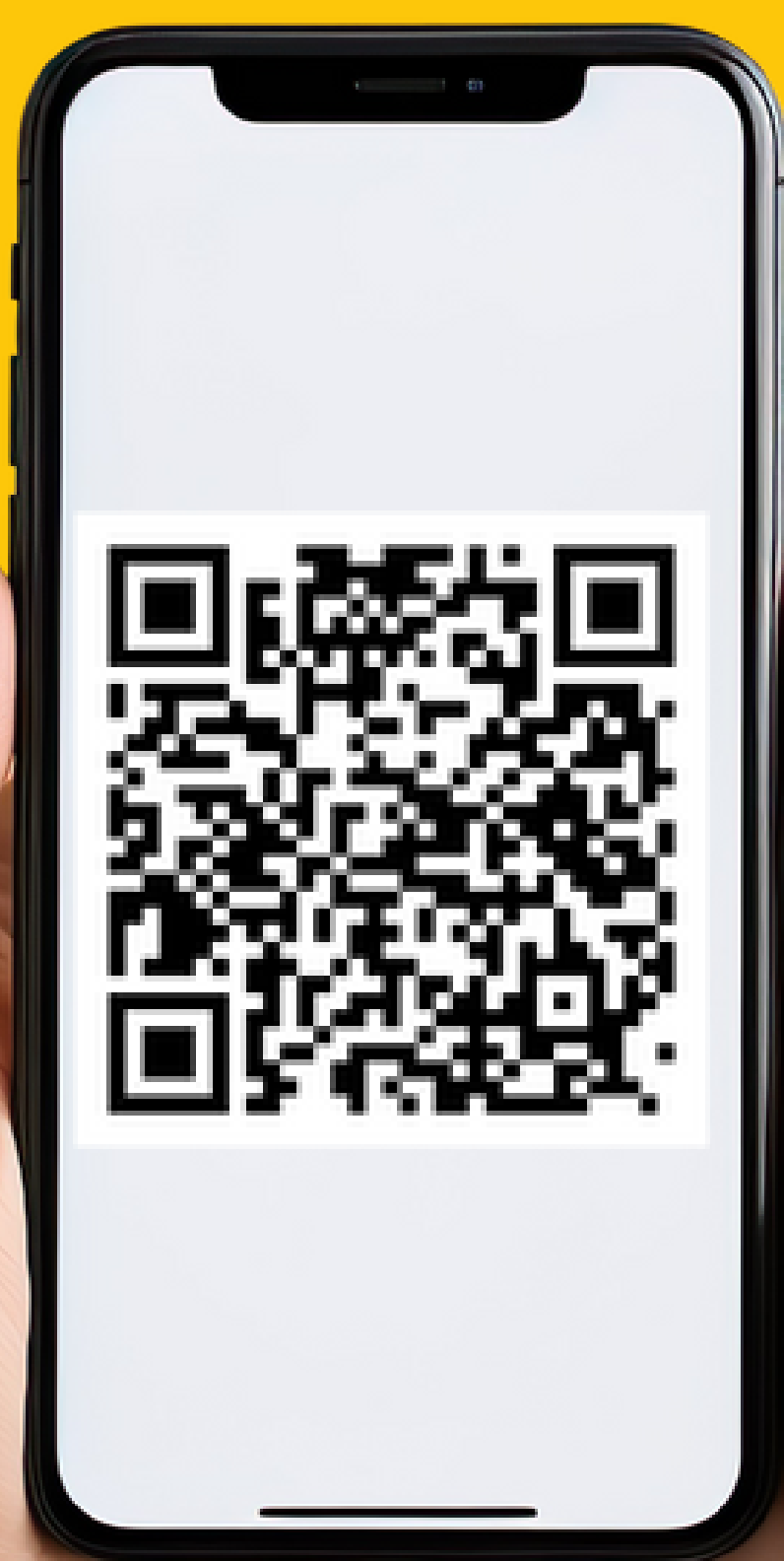
Контакт із персоналом та підтримка психолога

Щодня про вашу дитину піклуються кваліфіковані працівники, які дбають про безпеку, розвиток і гарне самопочуття. Коротка розмова можлива під час проведення та забирання дитини-у разі потреби запрошуємо домовитися про індивідуальну консультацію.

- керівник ясел доступний у робочий час закладу-відповідає за організацію роботи ясел і охоче допоможе у формальних, адміністраційних чи індивідуальних питаннях пов'язаних з дитиною.
- інтендент слідкує за правилами харчування дітей-у разі питань щодо дієти, алергії, побажань або змін у харчуванні -рекомендуємо звертатися до нього.

- у визначені дні в яслах чергує психолог, який підтримує емоційний і соціальний розвиток дітей. Є можливість домовитися про індивідуальну зустріч і розмову.

Додаток Warszawskie żłobki



Для швидкого, безпроблемового контакту

Ми пропонуємо мобільний додаток Warszawskie żłobki, з його допомогою Батьки мають можливість отримувати доступ до: розкладу харчування, документації, повідомлень з персоналом.

Співпраця з батьками

У яслах ми надаємо великого значення тісному, партнерському контакту з батькам, адже саме батьки найкраще знають свою дитину.

Наша мета-спільно створити середовище, в якому малюк почуватиме себе в безпеці, спокійно матиме змогу гармонійно розвиватися-як фізично, так і емоційно.

Ми відкриті до будь-яких зауважень, пропозицій і розмов. Якщо ви помічаєте щось тривожне в поведінці дитини, хочете розповісти про важливі події вдома, поділіться враженнями після адаптації-ми готові вислухати вас.

Так само ми інформуємо Вас про все, що може мати значення для розвитку дитини-про досягнення, потреби, контакти з іншими дітьми і повсякденні радощі.

Зацікавлених батьків також запрошуємо до діяльності в рамках Ради Батьків-дорадчого органу, який підтримує реалізацію завдань догляду, виховання і освіти. Ви можете активно брати участь у:

- організації заходів (День дитини, спільні свята, благодійні акції)
- подання ідей щодо розвитку простору і пропозицій в яслах
- участі в ініціативах, що відповідають потребам дітей і вихователів

Ваша думка має для нас значення.

**Ваша думка має для нас значення
Ясла –це місце, створене разом з Вами, на благо Вашої
дитини.**

Приведення дитини

Початок дня в яслах це важливий момент – як для дитини так і для батьків. Заохочуємо до того, щоб прощання були короткими, спокійними і довірливими.

Дитина відчуває емоції дорослих-якщо батьки прощаються з посмішкою і спокоєм, дитина відчуває що лишається в надійних руках, малюку простіше буде адаптуватися в колективі і почати день без страху.

Просимо приводити дітей найпізніше до години **8:20**



О 8:30 починається сніданок, а вихователі

Повинні раніше підготувати діток- підбати про гігієну і спокійне введення в розпорядок дня.

Присутність дитини на сніданку відіграє велике значення –це не тільки момент заспокоєння голоду ,а також важливий елемент щоденної рутини який :

- Підтримує розвиток пізнавальних і соціальних навичок
- Впливає на почуття безпеки і приналежність до групи ,
- Дозволяє вихователям підбати про безпеку і спокійне споживання їжі в відповідних умовах.

Дитина, яка приєднується до групи до сніданку, має час на адаптацію, спокійний початок дня та повну участь у всіх групових активностях.

Розуміємо, що часом може статися спізнення.В такій ситуації просимо в додатку інформувати вихователів. Допоможе це в організації і співпраці

Інформування про відсутність

Просимо в додатку інформувати про відсутність дитини, а тим паче раптові відсутності до год. 8:30 даного дня.

Забирання дитини з ясел

Дитину можуть забирати тільки батьки або уповноважені особи, яких батьки вказують через додаток Warszawskie Żłobki (наприклад).

Оплата за побит

Місячна оплата за перебування дитини в яслах становить 1.500 злотих.

У випадку дітей, які мають довідку про івалідність, включаючи вказівки щодо:

- суттєвих обмежень можливості самостійного існування,
- Необхідності постійної участі в щоденному догляді за дитиною з боку опікуна у процесі лікування, реабілітації та освіти оплата становить 1.900 злотих.

Якщо подати внесок на отримання допомоги Aktywnie w żłobku, тоді оплата за перебування дитини буде знижена до 0 злотих.

Оплата за харчування

Оплата за харчування включає три прийоми їжі на день:

- сніданок
- обід
- підвечірок

і становить: **15,87 злотих на день.**

Ставка не поділяється на окремі прийоми їжі – оплата стягується за кожен день окремо.

У разі завчасного повідомлення про відсутність дитини, вартість харчування за цей день не нараховується .

Оплата за харчування дитини в яслах здійснюється після факту, до 20 числа кожного календарного місяця банківським переказом або поштовим переказом.

Після першого місяця відвідування дитиною ясел, Ви отримуєте інформацію про суму оплати та індивідуальний номер банківського рахунку, на який потрібно здійснювати платежі. Ці дані надаються керівником закладу-електронною поштою або в паперовій формі.

Номер рахунку індивідуально призначається дитині (генерується на основі номеру PESEL), тому у разі його втрати просимо звертатися до керівника для повторного надання .



Речі для дитини



Дитина повинна бути забезпечена наступними речима:

- Зручне змінне взуття або шкарпетки з протиковзкою підошвою
- Підгузки та слинявчики
- Піжамка з підписом
- Постіль (ковдра з простирадлом) з моменту аж малюк лишиться на денний сон
- П'ять рушників
- Особиста білизна та одяг на зміну
- Вологі та сухі серветки згідно з потребами дитини.

Батьки зобов'язані прати та надавати чисті:

- Рушники і піжаму – один раз на тиждень.
- Постіль-один раз на два тижні або частіше за потребою

Практичні поради

- Підписуйте всі речі-використовуйте стійкий маркер, штамп або нашивку з ім'ям та прізвищем дитини.
- Упакуйте речі зручно, наприклад, у зір-пакети або контейнери, щоб полегшити доступ вихователям.
- Пристосовуйте набір речей до пори року-враховуйте відповідний одяг і аксесуари відповідно до сезону.

Безкоштовні вебінари для батьків-спільно для розвитку дитини

Щомісячні вебінари для батьків для добра дитини

Разом для добра дитини-це серія щомісячних вебінарів, які проводяться практиками та експертами-психологами, та педагогами, працівниками команди ясел в м. Варшава-на різноманітні теми, пов'язані з підтримкою розвитку та добробуту дитини.

Більше інформації знайдете за посиланням:

<https://zlobki.waw.pl/razem-dla-dobra-dziecka-2/>

Тематика вебінарів у літні місяці:

- Дитина і Батьки—під час адаптації
- Стандарти захисту дітей

Більше інформації про запис на літні вебінари Ви можете отримати у керівника ясел.



Додаткова інформація та документи

Актуальні новини, документи, інформація щодо ясел ,відповіді на питання знайдеш на сторінці: www.zlobki.waw.pl – офіційний портал команди ясел в м. Варшава.



Найчастіші запитання (FAQ)

Допоміжні відповіді для батьків- як нових, так і тих хто вже користується послугами ясел. <https://nabor.pcass.pl/warszawa/zlobek/faq>

Документи для завантаження – **правила набору, графік прийому** , інструкція з реєстрації. <https://nabor.pcass.pl/warszawa/zlobek/dokumenty>

Інформація про заклади список ясел з контактами, описом діяльності та фото з щоденних активностей дітей.

Стандарти опіки та освіти- дізнайтесь про принципи та цінності, якими керуються всі заклади команди ясел.
<https://zlobki.waw.pl/jakosc-opieki/standardy-pracy-pedagogicznej/>

Стандарти захисту дітей

<https://zlobki.waw.pl/jakosc-opieki/ochrona-dzieci-przed-krzywdzeniem/>

Процедура профілактики здоров'я

https://zlobki.waw.pl/wp-content/uploads/2025/07/Procedura-Profilaktyki-Zdrowia-w-Zespole-Zlobkow_Zalacznik.pdf