



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

HARMONOGRAM ADAPTACJI

Żłobek nr 79
ul. Szarych Szeregów 2
01-212 Warszawa



ADAPTACJA

Dla małego dziecka pójście do żłobka wiąże się z pierwszym rozstaniem z najbliższymi oraz przeżywaniem mnóstwa nowych i nieznanych wcześniej doświadczeń/emocji.

Zdecydowana większość maluchów rozpoczynających przygodę ze żłobkiem, ma za sobą raczej nikłe doświadczenie rozłąki z rodzicami, a dodatkowo na tak wielką zmianę w ich życiu nakładają się też obawy i lęki samych rodziców. Mieszanka ta może powodować burzę negatywnych emocji.

Jak sobie z tym poradzić? Podstawą jest akceptacja zmian, jakie nadchodzą w życiu rodziny oraz **czas** na stopniowe przygotowywanie się do coraz dłuższej rozłąki.

Temu właśnie służy adaptacja. Dzięki niej maluch może we własnym tempie, krok po kroku, oswajać się z otoczeniem, poznawać opiekunów i rówieśników. Uczestniczy w codziennych rytuałach, bierze udział w zabawach – jednym słowem: przyzwyczaja się do placówki i wszystkiego, co z nią związane.

STANDARDY PROCESU ADAPTACJI

1. Placówka organizuje adaptację nowych dzieci tak, by móc poświęcić uwagę każdemu z nich.

- podział dzieci na podgrupy w różnych ramach czasowych (harmonogram adaptacji);
- zaznajamianie dzieci i rodziców z pomieszczeniami w grupach dziecięcych;
- informowanie rodziców o rozkładzie dnia pobytu dziecka w żłobku i innych ważnych kwestiach organizacyjnych;
- zabawy ruchowe z udziałem dzieci, rodziców i opiekunek;
- czas pobytu dziecka w placówce jest wydłużany stopniowo.

2. Rodzice lub inne bliskie dorosłe osoby towarzyszą dziecku w czasie adaptacji.

- w procesie adaptacji bierze udział jeden z rodziców lub opiekunów prawnych;
- rodzic uczestniczy w każdej zabawie organizowanej przez opiekunki;
- rodzic nie korzysta z telefonu w trakcie adaptacji oraz podczas przyprowadzania i odbierania dziecka ze żłobka (całą swoją uwagę poświęca dziecku).

STANDARY PROCESU ADAPTACJI

3. W placówce prowadzi się różne działania ułatwiające dzieciom pobyt.

- przygotowanie naklejek z imionami dzieci i opiekunek oraz umieszczanie ich na ubraniu.
- każde dziecko ma przypisany swój własny numer (szafki, leżaczka, krzeselka, nocnika);
- prowadzenie dzieciom zajęć adaptacyjnych (ruchowych, muzycznych, plastycznych, integracyjnych, manipulacyjnych);
- opiekunki poznają przyzwyczajenia i potrzeby dziecka, towarzyszące codziennym czynnościom (jedzeniu, zasypianiu, toalecie, ubieraniu się, zabawie).

4. Kadra uważnie buduje relacje z dzieckiem, szanując jego potrzeby.

- zwracanie się do dziecka na poziomie jego wzroku;
- mówienie spokojnym i ciepłym głosem;
- nie obserwujemy dzieci z boku, lecz inicjujemy kontakt, tworząc ciepłą i przyjazną atmosferę;
- reagujemy na emocje dziecka (przytulanie, rozmowa, tłumaczenie zaistniałej sytuacji);
- nie zmuszamy dziecka do jedzenia i innych aktywności – umiejętnie zachęcamy

STANDARY PROCESU ADAPTACJI

5. Kadra rozpoznaje moment zakończenia adaptacji dziecka i wie, kiedy dziecko jest gotowe do rozstania z rodzicem.

- obserwujemy dziecko, czy zaczyna w żłobku jeść, pić, czy podejmuje zabawę, czy daje się uspokoić opiekunowi;
- dajemy rodzicom wskazówki odnośnie prawidłowego pożegnania się z dzieckiem (kontrola emocji, jasny komunikat do dziecka, że rodzic wychodzi i wróci);
- gotowość dziecka do pozostania z opiekunkami widoczna jest w sytuacji, kiedy nie zwraca już uwagi na obecność rodzica, bawi się z innymi dziećmi, wchodzi do grupy bez stresu i napięcia;
- nie przedłużamy niepotrzebnie okresu adaptacji np. jeśli dziecko nie przeżywa już dużego stresu, podejmujemy próby pozostawienia na spanie;
- dziecko samo zwraca się do opiekunów (pokazuje zabawki, patrzy w oczy, nawiązuje kontakt, pozwala się brać na ręce itp.).

STANDARDY PROCESU ADAPTACJI

6. Kadra zaznajamia rodziców z przebiegiem procesu adaptacji i jego znaczeniem dla zdrowia i rozwoju dzieci

- indywidualne rozmowy z rodzicami;
- informowanie rodziców o zmianach, jakie mogą nastąpić w zachowaniu dziecka podczas adaptacji (zaburzenia snu, zaburzenia aktywności, brak apetytu lub nadmierny apetyt, wymioty, płacz, lęk, niepokój, agresja i moczenie się itp.);
- spotkanie rodziców z kierownictwem przed pierwszym dniem adaptacji.

7. W trakcie adaptacji kadra daje wsparcie rodzicom w sytuacjach dla nich trudnych

- rozmowa z rodzicami na temat ich pozytywnego nastawienia do żłobka (nieokazywanie obaw, złych emocji w obecności dziecka);
- zachęcanie swoich dzieci do udziału w zabawach z opiekunkami;
- wspieranie rodziców w trudniejszych momentach adaptacji;
- udzielanie wyczerpujących odpowiedzi na zadawane pytania;

HARMONOGRAM OKRESU ADAPTACJI

Zapraszamy wszystkie nowo przyjęte dzieci i rodziców do udziału w naszym programie adaptacyjnym.

Zależy nam, aby ten proces przebiegł łagodnie i z jak najmniejszą ilością stresu, dlatego nie chcemy, aby dzieci oraz ich rodzice przebywali jednocześnie w sali dziecięcej o tej samej porze. Byłoby to bardzo męczące, zarówno dla naszych maluchów, jak i dla dorosłych, dlatego proponujemy poniższe rozwiązanie:

PIERWSZY TYDZIEŃ ADAPTACJI

Nowo przyjęte dzieci z trzech grup (**Gr I - Biała, Gr II - Żółta i Gr III - Pomarańczowa**) oraz ich rodzice, każdego dnia będą podzieleni na **dwie podgrupy**.

Pierwszą podgrupę zapraszamy w godzinach 08:00-10:00

Drugą podgrupę zapraszamy w godzinach 10:30-12:30;

Przez pierwsze **2 dni** adaptacji rodzice przebywają z dzieckiem całe **2 godziny** w sali. Trzeciego dnia zapraszamy rodziców do grup **na max 60 minut** i po tym czasie prosimy o pozostawienie maluszka pod opieką Pań opiekunek na kolejne max **60 min**.

Czwarty i piąty dzień adaptacji to czas, kiedy rodzice żegnają się z dziećmi przy wejściu do grupy i zostawiają je pod opieką Pań opiekunek na 2 godziny.

HARMONOGRAM OKRESU ADAPTACJI

DRUGI TYDZIEŃ ADAPTACJI

Pierwszego dnia po przerwie weekendowej proponujemy pozostawienie dzieci pod opieką Pań opiekunek na 2 godziny.

Od wtorku drugiego tygodnia adaptacji prosimy o przyprowadzenie dzieci (wszystkich nowo przyjętych) na godzinę 08:00 i pozostawienie pod opieką naszych Pań opiekunek max. do godziny 12:00.

W KOLEJNYCH TYGODNIACH prosimy przyprowadzić dzieci (wszystkie nowo przyjęte) do godziny 08:30 - w tym okresie zalecamy próby pozostawiania dzieci na leżakowanie.

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

Dzieci poznają nowe miejsce w obecności bliskiej osoby, co daje im poczucie bezpieczeństwa i znacznie redukuje stres;

Dzieci, rodzice oraz opiekunki poznają się wzajemnie, nawiązują serdeczny kontakt;

Rodzice poznają organizację pracy żłobka, formy i metody pracy;

Rodzice, towarzysząc dziecku w procesie adaptacji, pozwalają mu łatwiej odnaleźć się w nowej sytuacji i szybciej ją zaakceptować.

KILKA WAŻNYCH WSKAZÓWEK JAK UŁATWIĆ DZIECKU PRZEJŚCIE TRUDNEGO OKRESU ADAPTACJI

- Warto rozmawiać z dzieckiem o zmianach, które mają nastąpić w jego życiu, opowiadać, co je czeka, tłumaczyć powody rozłąki oraz zapewniać o swojej miłości i powrotach.
- Nie przedstawiamy dziecku żłobka jako „krajny szczęśliwości”. Mówimy prawdę: będą nowi koledzy, dużo zabawek, ale trzeba będzie tam zostać bez rodziców.
- Jeśli podjęliście Państwo decyzję o pobycie dziecka w żłobku, niech ta sprawa nie będzie przedmiotem negocjacji. Dziecko potrzebuje czytelnych i zdecydowanych komunikatów. Najważniejsza jest konsekwencja w postępowaniu.
- Nie „wynagradzajmy” dziecka za pobyt w żłobku (np. obiecując kupienie mu czegoś w zamian za pójście do żłobka) – lepiej chwalcmy dziecko za jego dzielność i umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji. Jeśli dziecko bardzo płakało, powiedzmy mu, że wszyscy ludzie czasami denerwują się i obawiają, robiąc coś pierwszy raz, ale po kilku dniach czują się pewniej – tak będzie i z nim.
- Ważne, by osoba, która pozostawia dziecko w żłobku starała się kontrolować swoje emocje i opanowywać przykre odczucia związane z rozstaniem z dzieckiem.

KILKA WAŻNYCH WSKAZÓWEK JAK UŁATWIĆ DZIECKU PRZEJŚCIE TRUDNEGO OKRESU ADAPTACJI

- Pożegnanie z dzieckiem powinno być krótkie - nawet jeśli ono płacze, przytulamy, mówimy zgodnie z prawdą, kiedy wrócimy (np. po obiedzie), całujemy i wychodzimy. Przedłużanie momentu pożegnania zazwyczaj tylko pogarsza sytuację, powodując kolejny stres i lęzy u dziecka. Warto wiedzieć, że dziecko wyczuwa zdenerwowanie rodzica i samo zaczyna się wówczas bać.
- Nie należy rezygnować z pójścia do żłobka, gdy dziecko płacze, tupie nogami, kurczowo się trzyma rodzica (o ile oczywiście nie jest to efektem jego uzasadnionego lęku) – jest to normalna reakcja na rozstanie z rodzicem. Zwykle taki stan utrzymuje się do 10-15 minut od wyjścia rodzica ze żłobka, a potem mija, dziecko włącza się w zabawę grupy.
- Pozwólcie Państwo zabrać dziecku do żłobka ulubioną zabawkę, z którą ma miłe wspomnienia, nie rozstaje się z nią w domu. Może to być także kocyk, poduszka czy inny przedmiot, który będzie się dziecku kojarzył z domem i dzięki któremu łatwiej będzie mu znieść rozłąkę z rodzicami.
- Nie należy wymykać się ze żłobka ukradkiem, gdy dziecko nie widzi – to bardzo ważne, żeby maluch czuł się bezpiecznie – mama czy tata pożegnali się i poszli do pracy, a dziecko dostaje informację, że rodzice wrócą. Wymykanie się bez pożegnania nie służy ani dziecku (gdy nagle zauważy zniknięcie rodzica), ani rodzicowi (będzie się denerwować, jak dziecko zareaguje, gdy zobaczy jego nieobecność).

ROZKŁAD DNIA POBYTU DZIECKA W ŻŁOBKU

- 7:00 – 8:15 Przyjmowanie dzieci, zabawy dowolne w sali.
- 8:10 – 8:20 Przygotowanie do śniadania.
- 8:30 – 9:00 Śniadanie.
- 9:00 – 9:20 Toaleta.
- 9:20 – 10:00 Zabawy i zajęcia w sali lub ogrodzie.
- 10:00 – 10:15 Drugie śniadanie.
- 10:15 – 11:20 Zabawy i zajęcia dydaktyczne – w salach lub w ogrodzie.
- 11:20 – 11:30 Przygotowanie do obiadu.
- 11:30 – 12:00 Obiad.
- 12:00 – 12:15 Przygotowania do snu – toaleta.
- 12:15 – 14:30 Sen dzieci.
- 14:30 – 14:50 Przygotowanie do podwieczorku – toaleta.
- 14:50 – 15:20 Podwieczorek.
- 15:30 – 17:00 Zabawy dowolne do chwili odebrania dziecka.