



jednostka budżetowa  
miasta stołecznego  
Warszawy

# HARMONOGRAM ADAPTACJI

Żłobek nr 50  
ul. Nowogrodzka 75  
02-018 Warszawa



# Harmonogram adaptacji

**Zebranie informacyjne z rodzicami - początek września (dokładana data do ustalenia)**

**Przedstawiony harmonogram zawiera przybliżone terminy i godziny. Staramy się do każdego dziecka podchodzić indywidualnie w zależności od postępów dziecka w procesie adaptacji oraz opinii psychologa żłobka**

**1 tydzień** – adaptacja na sali (pobyt trwa ok 1h) dziecko jest pod opieką rodzica, jest to czas obserwacji nowego otoczenia i zapoznania się dziecka z nowymi osobami. Rodzice z dziećmi każdego dnia przychodzą na inną godzinę aby móc uczestniczyć w każdej aktywności z planu dnia. Dzieci są dzielone na mniejsze grupy. Organizacja zajęć pozwala na uczestnictwo w nich rodziców – dotyczy to wszystkich typów aktywności zabaw, posiłków, czynności pielęgnacyjnych, zabaw w ogrodzie.

# Harmonogram adaptacji

**2 tydzień** – adaptacja na sali lub terenie żłobka, pobyt także trwa ok 1h, pierwszego dnia rodzice są z dziećmi na sali, następnego dnia powoli wycofują się (wychodzą na korytarz) na kilka do kilkunastu minut, w kolejnych dniach czas nieobecności rodzica jest wydłużany (rodzice przebywają wtedy na terenie żłobka). Rodzice starają się nawiązywać interakcje z opiekunkami w celu przekazania opieki nad dzieckiem np. „rzuć cioci piłkę”, „podaj cioci klocek”, „posłuchaj jak ciocia czyta książeczkę”.

W dalszym ciągu każdego dnia przychodzą na inną godzinę aby móc uczestniczyć w każdej aktywności. Organizacja adaptacji zakłada możliwość uczestniczenia w zajęciach rodziców naprzemiennie. Tak aby zarówno mama jak i tata mogli zapoznać się z kadrą oraz infrastrukturą placówki.

# Harmonogram adaptacji

- **3 tydzień** – czas pobytu dziecka w żłobku wydłuża się (w zależności od predyspozycji dziecka i stopnia zaadaptowania się w nowym miejscu) – może trwać 2-3h lub dłużej, dziecko zostaje samo w żłobku, jednak rodzice są pod telefonem, aby w razie czego wcześniej odebrać dziecko, gdy bardzo płacze. Dla chętnych rodziców prowadzone są zajęcia z psychologiem. Zajęcia mają formę warsztatów i mają na celu bliższe poznanie dziecka i jego upodobań.
- Zachęcam Państwa do zapoznania się z ramowym planem dnia w żłobku i jak najwcześniej przyzwyczajać dziecko do jego ram czasowych

# Harmonogram adaptacji

- **4-5 tydzień** – dzieci zaczynają zostawać na leżakowaniu. Jest to najtrudniejszy moment adaptacji, gdyż spanie w nowym miejscu w nowym łóżku (leżaczku) nie jest łatwe dla dzieci. Niektóre dzieci już nie mają drzemki w domu muszą na nowo się przyzwyczać do spania w ciągu dnia. Na leżakowaniu dzieci mogą mieć swoją ulubioną Przytulankę, kocyk lub inną rzecz ułatwiającą zasypianie. Dzieci przebywają już w dużej grupie wszystkie razem
- Dzieci dochodzące w ciągu roku do grup już funkcjonujących rozpoczynają adaptację w jednej określonej przestrzeni godzinowej (np. po południu), tak aby obecność rodzica w grupie nie wzbudzała niepokoju u dzieci, które nadal pozostają w procesie adaptacji, ale już samodzielnie zostają w placówce np. do obiadu.

Zachęcam Państwa do zapoznania się z ramowym planem dnia w żłobku i jak najwcześniej przyzwyczajając dziecko do jego ram czasowych

# Ramowy Plan Dnia w Łąkolandii 😊

Żłobek Nr 50 Nowogrodzka 75

7:00 - 8:20	Przyjmowanie dzieci, zabawy indywidualne, ruchowe, muzyczne, przygotowanie do śniadania
8:30 - 9:00	Śniadanie
9:00 - 10:00	Toaleta, zajęcia w grupach, zabawy zorganizowane, zajęcia indywidualne, zajęcia muzyczne
10:00 -11:10	Zabawy swobodne, pobyt na dworze, spacer
11:10 -11:30	Przygotowanie do obiadu, toaleta
11:30 -12:00	Obiad – II danie
12:00- 14:15	Słuchanie bajek, kotysanek – leżakowanie
14:15- 14:45	Wybudzanie dzieci, toaleta, przygotowanie do posiłku
14:45 - 15:15	Zupa, podwieczorek
15:15 - 17:20	Zabawy indywidualne, zabawy ruchowe, czytanie książek, zabawy z muzyką i śpiewem itp., rozchodzenie się dzieci

**Rytm dnia jest dostosowywany do potrzeb i możliwości dzieci, co daje im poczucie bezpieczeństwa niezbędne do prawidłowego rozwoju. Pozwala także zachować dobrą organizację funkcjonowania placówki.**

# Zasady podczas adaptacji

- Rodzice wchodzą na salę bez obuwia albo przynoszą obuwie na zmianę
- Nie korzystają z telefonów komórkowych na sali
- Nie spożywają własnych posiłków
- Rodzic sprawuje opiekę nad dzieckiem – ma picie, pieluszkę na zmianę, wykonuje czynności higieniczne przy dziecku (pierwszy tydzień adaptacji)
- Dzieci mogą mieć swoją maskotkę, kocyk, butelkę z piciem
- Rodzic zachęca dziecko do interakcji z opiekunkami poprzez inicjowanie zabawy z opiekunką
- Zakładamy możliwość uczestniczenia w zajęciach rodziców naprzemiennie. Tak aby zarówno mama jak i tata mogli zapoznać się z kadrą oraz infrastrukturą placówki
- W adaptacji może uczestniczyć inna osoba wskazana przez rodzica: opiekunka, babcia, ciocia

# Zasady podczas adaptacji

Rodzice podczas zabawy w żłobku powinni być „cieniem” dziecka, „podążać” za dzieckiem to znaczy: obserwować co dziecko chce robić, jeżeli dziecko czuje się swobodnie w sali, bawi się samo to rodzic powinien siedzieć spokojnie i wspierać dziecko obecnością, natomiast jeśli dziecko płacze i jest smutne, przytulić; nie wymuszać na dziecku kontaktów towarzyskich oraz zabaw, dziecko powinno mieć przestrzeń zarówno fizyczną jak i emocjonalną by zdecydować, jak się czuje i odnajduje w nowej sytuacji.



# Kiedy dziecko jest zaadaptowane?

- większość dnia nie płacze
- bierze udział w zabawach grupowych
- spokojnie rozstaje się z rodzicem (a jeśli płacze np. podczas rozstania to jest w stanie w ciągu kilku minut uspokoić się przy opiekunce)
- zjada posiłki (nie odmawia jedzenia)
- samo inicjuje kontakt z opiekunkami: wyciąga rączki, nawiązuje kontakt wzrokowy, przynosi zabawki itd.
- zasypia na leżakowaniu
- chętnie idzie z domu do żłobka
- w domu śpiewa piosenki i mówi wierszyki
- jest wesołe i radosne