



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

HARMONOGRAM ADAPTACJI

Żłobek nr 32
ul. Sygietyńskiego 4
04-022 Warszawa



Drodzy Rodzice

Przed Państwem i dzieckiem nowy etap w życiu – żłobek. Aby ułatwić dziecku przyzwyczajenie się do nowej sytuacji, warto dać mu czas na adaptację. Łatwiej będzie, gdy zrozumiemy, że to sytuacja trudna ale przejściowa. Dziecko świetnie wyczuwa nastroje najbliższych, więc jeśli mama jest bardzo zdenerwowana, boi się o dziecko, nie panuje nad emocjami albo płacze, to niestety przekazuje te emocje dziecku. Dziecko zaczyna płakać, co jeszcze bardziej stresuje mamę. Próby rozłąki proponuję zacząć dużo wcześniej pozostawiając dziecko z babcią, ciocią lub przyjaciółką. Dziecko uczy się, że mama czasem wychodzi ale zawsze wraca. Warto poinformować pociechę, że idzie do żłobka gdzie będą miłe ciocie, fajne zabawki i nowi koledzy.

STANDARDY PROCESU ADAPTACJI

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

Rodzice lub inne bliskie dorosłe osoby towarzyszą dziecku w czasie adaptacji

W placówce prowadzi się różne działania ułatwiające dzieciom adaptację

Kadra uważnie buduje relacje z dzieckiem, szanując jego potrzeby

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

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

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

10 zasad dobrej adaptacji dziecka w żłobku

1-Zapoznaj dziecko z placówką, zanim zaczniecie do niej chodzić.

Wykorzystuj codzienne spacerunki aby pokazać dziecku placówkę. Mów o niej w dobrym tonie, nigdy nie strasz dziecka żłobkiem. Pokazuj dzieci bawiące się na placu zabaw , twórz atmosferę oczekiwania.

2-Przez pierwsze dni bądź w pobliżu dziecka.

Bądź blisko ale nie trzymaj dziecka przy sobie. Daj możliwość poznania sali, wejścia w interakcje z opiekunkami - to umożliwi zapoznanie się z otoczeniem bez strachu. To także czas dla ciebie na oswojenie się z nową sytuacją i upewnienie się, że dziecku jest tu dobrze.

3-Stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w placówce.

Najlepszym rozwiązaniem jest stopniowy proces wydłużania pobytu wg. harmonogramu żłobka lub potrzeb indywidualnych dziecka.

4-Pozwól dziecku przynosić do żłobka ulubioną zabawkę.

Ukochany miś będzie pocieszycielem w chwilach tęsknoty. Dla dziecka to ogromne ułatwienie, ponieważ ma ze sobą coś domowego. Adaptacja to nie jest dobry czas na odstawianie smoczka.

5-Informuj dziecko, kiedy po nie wrócisz.

Taka informacja jest dla dziecka bardzo ważna, mów „przyjdę po ciebie po obiadku”. Dzięki temu będzie miało poczucie bezpieczeństwa i będzie wiedziało, że gdy jest pora obiadowa mama zaraz przyjdzie. Nigdy się nie spóźniaj-jeśli spóźnisz się znacznie, możesz ujrzeć zapłakaną pociechę, która nie zaufa ci kolejny raz.

6-Buduj pozytywne wrażenie o placówce.

Rozmawiaj w domu z dzieckiem jak świetny jest żłobek, jakie są w nim fajne ciocie, zabawki i dzieci.

7-Zachowuj się pewnie.

Twoje nastawienie to informacja dla dziecka czy ma się bać czy nie. W nowych sytuacjach dzieci bacznie obserwują twarze swoich rodziców i to z nich wyczytują, jakie emocje targają rodzicem.

8-Poproś partnera o pomoc.

Czasem przyczyną rozpaczki podczas rozstania nie jest sama placówka , co konieczność rozstania z mamą która do tej pory była zawsze obok. Jeśli widzisz, że dziecko nie radzi sobie podczas waszych rozstań, niech ktoś inny spróbuje odprowadzić malca.

9 Nie przeciągaj pożegnań

Nie przedłużaj czasu rozstania- dziecko będzie miało nadzieję, że jednak zmienisz zdanie i zabierzesz je do domu.

Postaraj się zrobić to szybko- przebierz dziecko, daj mu buziaka i powiedz, że wrócisz po obiadku. Jeśli dziecko bardzo płacze, będzie to dla ciebie bardzo trudna chwila, ale nie martw się - w wielu przypadkach już 5 min później dziecko spokojnie bawi się w grupie.

10-Rozmawiaj z personelem.

Pytaj, jak radzi sobie twoje dziecko, czy bawi się z innymi, czy długo płacze po twoim wyjściu. Spróbuj postępować według wskazówek personelu żłobka.

Ramowy plan dnia w żłobku

7:00- 8:20	przyjmowanie dzieci
8:30- 9:00	śniadanie
9:00- 11:10	zabawy, zajęcia edukacyjne na sali lub w ogrodzie
11:30-12:00	obiad II danie
12:00-14:30	leżakowanie
14:30-15:00	zupa i podwieczorek
15:00-17:30	zabawy swobodne, odbiór dzieci

Plan adaptacji

Adaptacja dziecka trwa około 2 tygodni. Przebiega według następującego planu:

pierwsze 5 dni – dziecko przebywa na sali razem z Rodzicem/opiekunem około 2 godzin

od 6 do 9 dnia pobytu – dzieci przychodzą na godzinę 8.00 i pozostają pod opieką pań opiekunek maksymalnie 2 godziny

od 10 do 12 dnia pobytu – dzieci przychodzą do godziny 8.30 i pozostają w żłobku maksymalnie do obiadu (odbiór po obiedzie)

od 13 dnia pobytu, jeżeli opiekunki zdecydują, że dziecko jest gotowe, można rozpoczynać kolejny etap – drzemkę. Jest ona stopniowo wydłużana. W pierwszych dniach Rodzic pozostaje w kontakcie telefonicznym z opiekunkami, które informują o konieczności wcześniejszego odbioru dziecka.

Dziecko zaadaptowane czyli jakie?

Aby dziecko mogło zostać na leżakowaniu musi być do tego gotowe. Czym jest ta gotowość?

Dziecko powinno spełnić 3 warunki:

1. Pije i próbuje jeść.
2. Wchodzi w interakcje w opiekunkami.
3. Daje się zabawić, odwrócić uwagę.

Adaptacja Rodzica

Mimo, że to dziecko zaczyna chodzić do żłobka, to w Państwa życiu też zachodzi wiele zmian. Opieka w żłobku to wychowanie zbiorowe, działania instytucjonalne do których nie tylko maluszek ale i Państwo musicie się przyzwyczaić.

Co zrobić, aby ułatwić adaptację sobie:

- Zaufaj swojemu wyborowi
- Wykorzystaj pobyt na sali z dzieckiem do zadania pytań, rozwiania wątpliwości
- Rozmawiaj z personelem, zarówno z opiekunkami jak i z psychologiem, pielęgniarką, kierownikiem
- Jeśli masz obawy, coś Cię niepokoi , nie bój się pytać.

Prośba

Bardzo proszę , aby jak najpełniej wykorzystać czas spędzony z dzieckiem na sali. Jest to okazja do poznania opiekunek , zadawania pytań, towarzyszenia dziecku w nowym otoczeniu. Aby jak najlepiej wykorzystać taką okazję proszę **nie korzystać z telefonów komórkowych i tabletów** w trakcie pobytu w grupie żłobkowej (paragraf 15 punkt 3 Regulaminu Organizacyjnego Żłobka).

POWODZENIA