



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

PLAN ADAPTACJI

Żłobek nr 5
ul. Odyńca 59
02-644 Warszawa

#WARSZAWADLANAJMŁODSZYCH



PLAN ADAPTACJI

Rozpoczęcie przez dziecko procesu adaptacji to bardzo trudny okres zarówno dla dzieci jak i rodziców. Niemniej jest on bardzo ważnym momentem w życiu dziecka.

Adaptacja w żłobku jest to proces, podczas którego dziecko buduje poczucie bezpieczeństwa w nowym miejscu z tego etapu nie wolno rezygnować.

W naszym żłobku dzieci nowo przyjęte przez pierwsze 3 dni spędzają czas w żłobku w obecności Rodzica/Opiekuna przez 1,5 do 2 godzin.

I TYDZIEŃ ADAPTACJI

Dziecko i rodzic może poznać wszystkie opiekunki, które będą w jego grupie.
Jest to dobry czas na wzajemną integrację między dziećmi, rodzicami oraz opiekunami.

- W tym czasie dziecko przychodzi na adaptację wspólnie z Rodzicem/Opiekunem w określonych godzinach.
- Rodzicu, pamiętaj! Twoje dziecko mierzy się z nowym doświadczeniem, oraz pewnymi trudnościami, nieznanym środowiskiem, regułami i panującymi zasadami.
- Postaraj się zaufać naszemu doświadczeniu i wiedzy.
- Kontroluj emocje – lęk, obawa, niepokój – są szybko i trafnie odczuwane przez dziecko.
- Aktywnie uczestnicz z nami w zajęciach, zachęcając do tego dziecko.
- Obserwuj i wspieraj je – (szczególnie po powrocie do domu stwórz możliwości do rozładowania stresu np. poprzez ulubioną zabawę, wyciszenie, odpoczynek).

II TYDZIEŃ

Podejmujemy próbę pozostawienia dziecka na krótką chwilę bez Rodzica/Opiekuna. Czas będzie stopniowo wydłużany w zależności od indywidualnych potrzeb dziecka. Jednocześnie prosimy, aby Rodzic/Opiekun był obecny w szatni lub dostępny pod telefonem.

- W tym czasie dziecko zostaje już w żłobku bez Rodzica/Opiekuna. Początkowo na 2, 3 godziny stopniowo wydłużając czas, maksymalnie do 12.00.
- Bardzo ważnym elementem jest pożegnanie.
- Przez pierwsze dni Rodzic/Opiekun może wejść z dzieckiem do grupy, dając mu czas na gotowość do rozstania.
- Po tym czasie należy się z dzieckiem pożegnać, zapewniając o powrocie (np. po obiedzie).
- Rodzic mówi prawdę, nie oszukuje, nie znika nagle dziecku (bo się zabawiło), zawsze dotrzymuje słowa.
- Przez okres pierwszych dwóch tygodni dzieci nie leżakują.

III TYDZIEŃ

- To czas kiedy dziecko chętnie spędza czas w żłobku i jest gotowe na leżakowanie.
- Można przynieść dziecku ulubioną przytulankę, która ułatwi zaśnięcie.
- Przez pierwsze dni zalecamy, aby Rodzic/Opiekun przychodził odebrać dziecko wcześniej, stopniowo wydłużając czas pobytu dziecka w żłobku.
- Czas pozostania w grupie jest uzależniony od indywidualnych potrzeb dziecka.