



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

HARMONOGRAM ADAPTACJI

Żłobek nr 64
ul. Trakt Lubelski 89
04-766 Warszawa



OKRES ADAPTACJI W ŻŁOBKU

Wielu Rodziców z obawą oczekuje chwili, gdy ich dziecko pójdzie do żłobka. Rodzice przede wszystkim martwią się o bezpieczeństwo dziecka, zostawionego pod opieką obcej osoby. Mamy często czują duże wyrzuty sumienia z powodu konieczności lub chęci powrotu do pracy. Boją się rozłąki z dzieckiem, które do tej pory było wyłącznie z nimi oraz tego, jak ono sobie z tą rozłąką poradzi. Boją się też trudnej adaptacji do warunków żłobka. Często z powodu wielu wątpliwości i strachu odwlekają ten moment tak długo, jak to tylko możliwe. Boją się, że pójście do żłobka to okres nerwów i zmęczenia. Każda z tych obaw jest zrozumiała i każdy rodzic ma prawo je odczuwać. Jednak wcześniejsze przygotowanie do pierwszego dnia w żłobku jest możliwe i bardzo pomocne. Pragniemy przedstawić kilka sposobów, które mogą pomóc rodzicom i dziecku, przetrwać trudne chwile.

PRZYGOTUJ DZIECKO NA ZMIANĘ

Rodzice 2-3 latków, mogą rozmawiać z dzieckiem o zmianie, która go czeka, dlaczego idzie do żłobka, co też tam fajnego będzie się tam działo itd. Dziecko rozumie o wiele więcej niż nam się wydaje!

Dobrze, jeżeli pociecha ma też doświadczenie zostawiania z obcymi osobami – wtedy wie, że nawet jeżeli mama go opuszcza, to potem zawsze wraca.

Równie ważne jest też pozwalanie maluchowi na samodzielność w ubieraniu się czy jedzeniu (nawet jeżeli opóźnia to wyjście o 20 minut), bo to buduje jego pewność siebie. Można też zabrać dzieciaczka na zakupy i pozwolić mu wybrać np. ręcznik lub kocyk do żłobka.

Dziecko, zwłaszcza na początku, zazwyczaj płacze przy porannym rozstaniu z rodzicem i jest to w pełni normalne. To poprzez płacz dzieci okazują swoje niezadowolenie czy lęk, a sam płacz nie świadczy o braku gotowości dziecka do placówki. Należy więc w pogodnym nastroju pożegnać się z pociechą i wyjść. Nie należy przedłużać tego momentu. Pięć razy upominać się o pa-pa czy całuski. Nie wolno się wracać !

Dzieci najczęściej bardzo szybko radzą sobie ze swoimi emocjami i zaczynają czerpać radość z zabawy czy zajęć wkrótce po wyjściu rodzica.

Jeśli jest Ci ciężko, martwisz się, poszukaj wsparcia w najbliższych - płacz lub głośno mów o swoich obawach. Przy dziecku jednak staraj się mówić o żłobku z uśmiechem, zachęcająco.

Maluch od pierwszych dni odczytuje nastrój rodziców i Twoje negatywne nastawienie i strach szybko mu się udzieli. Nie mów: „Przecież wiesz, że MUSISZ tu być”, „Ja wiem, że ty NIE CHCESZ tu zostać, ale nie mamy innego wyjścia”, „WYTRZYMAJ tu trochę, a w domu będziemy się w nagrodę super bawić.” Takie wypowiedzi negatywnie nastawiają, żłobek jawi się tu jako kara dla dziecka, zła konieczność, coś strasznego.

Żłobek ma być tym co atrakcyjne, ciekawe, gdzie są miłe Panie i dzieci i fajnie spędzają czas.

Żłobek to dla dziecka szansa na rozwój i samodzielność. Staraj się utrzymać w domu jak najwięcej żłobkowych rytuałów. Jeśli dziecko myje w żłobku ząbki po posiłku, samo je lub siada na nocnik - róbcie tak też w domu. Dom i żłobek to nie będą dwa odrębne światy, ale wspierające się wzajemnie miejsca, które pozwolą maluszkowi spokojnie iść naprzód, rozwijać się.

Małe dziecko, nawet jeżeli nic nie mówi i wydawałoby się, że mało rozumie, jest doskonałym obserwatorem. Ono bardzo trafnie odczytuje emocje rodzica, dlatego

TO RODZIC MUSI ZAAKCEPTOWAĆ FAKT, ŻE JEGO DZIECKO IDZIE DO ŻŁOBKA!

Należy pamiętać, żeby zwłaszcza w okresie adaptacji poświęcać mu dużo czasu i uwagi w domu, żeby nie potraktowało żłobka jako próby odsunięcia go od rodziców. Tym bardziej, że taka placówka to miejsce stworzone dla niego!

Miejsce, które zapewnia kontakt z innymi dziećmi w tym samym wieku, rozwój intelektualny, emocjonalny, społeczny i ruchowy, zabawę, przestrzeń na samodzielność czyli wszystko to, czego potrzebuje do prawidłowego rozwoju.

Życzymy powodzenia !

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.

Opiekunki rozpoznają 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 pracownicy żłobka dają 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 spacery 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 maluchy bacznie obserwują twarze swoich rodziców i to z nich wyczytują, jakie emocje targają rodzicem.

8. Poproś męża lub 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 kadry żłobka.

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 8.20 i pozostają pod opieką pań opiekunek maksymalnie 2 godziny

od 10 do 12 dnia pobytu - dzieci przychodzą do godziny 8.20 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 personelem żłobka, który informuje 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 !!!!