



jednostka budżetowa
miasta stołecznego
Warszawy

HARMONOGRAM ADAPTACJI

Żłobek nr 73
ul. Reksia 2
02-495 Warszawa



HARMONOGRAM ADAPTACJI

Pierwsze tygodnie w żłobku są dla Malucha bardzo trudnym doświadczeniem.

Już samo rozstanie z domem jest dla niego dużym stresem.

Okres adaptacji wiąże się z przystosowaniem do zupełnie nowych warunków i trybu życia.

Zmiana środowiska wymaga od dziecka intensywnego uczenia się, co obciąża układ nerwowy i działa lękotwórczo dlatego zależy nam bardzo, aby ten proces przebiegł łagodnie i z jak najmniejszą ilością stresu dla niego i Państwa.



HARMONOGRAM ADAPTACJI

☐ Nowo przyjęte dzieci zapraszamy na adaptację wraz z jednym rodzicem lub opiekunem.

☐ Każda grupa podzielona jest na dwie mniejsze podgrupy:

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

Drugą podgrupę zapraszamy w godzinach **10:15-12:15**;

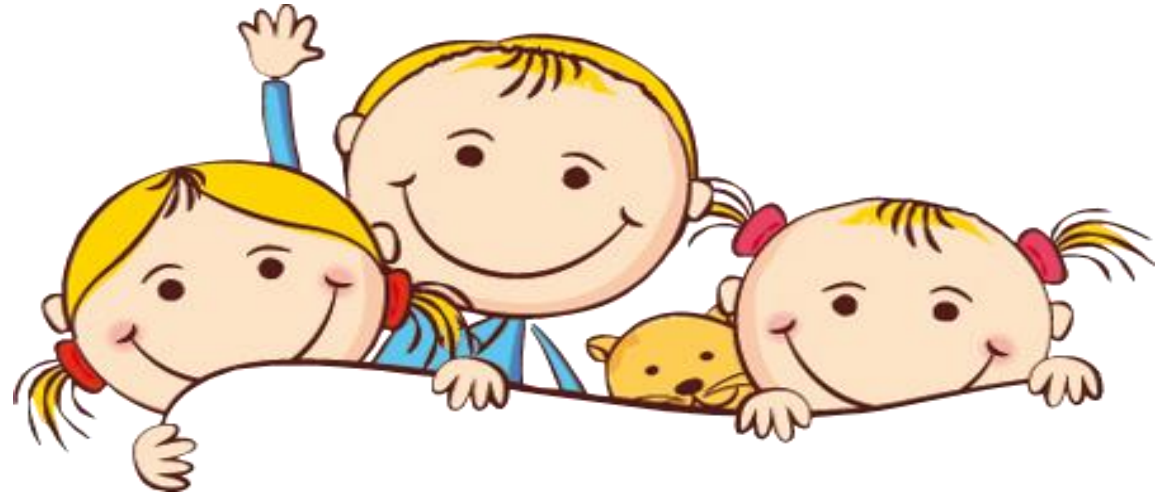
☐ Listy z podziałem na podgrupy zostaną przekazane Państwu na spotkaniu organizacyjnym.



HARMONOGRAM ADAPTACJI – co zabrać ze sobą do żłobka

Na adaptację zabieramy:

- ☐ Obuwie na zmianę dla siebie i dziecka;
- ☐ Zapasowe ubranka dla dziecka;
- ☐ Mokre chusteczki i pieluszki (jeśli jeszcze z nich dziecko korzysta);
- ☐ 3 śliniaki



HARMONOGRAM ADAPTACJI



- ❑ **Pierwsze 4 dni** rodzic przebywa z dzieckiem przez całe 2 godziny w grupie;
- ❑ **Kolejne 2 dni** zapraszamy rodziców do grup **na około 60 minut** w zależności od potrzeb dziecka.
Po tym czasie prosimy o pozostawienie Maluszka pod opieką Pań opiekunek oraz przebywanie poza salą, ale na terenie żłobka, gdyby dziecko wymagało jednak asysty rodzica;
- ❑ **Siódmego dnia** adaptacji żegnamy się z dzieckiem przy wejściu do grupy i zostawiamy go pod opieką Pań opiekunek na około 2 godziny. Prosimy o pozostawanie w kontakcie z placówką. Tego dnia przyprowadzamy dzieci do godziny 8:00.
- ❑ **W następnych dniach** prosimy przyprowadzić dzieci (wszystkie nowoprzyjęte) do godziny 08:20.
- ❑ **Dalszy ciąg adaptacji** i godziny pobytu dziecka w żłobku ustalamy indywidualnie z Paniami opiekunkami.

HARMONOGRAM ADAPTACJI – zgłaszanie nieobecności

Nieobecność dziecka w żłobku prosimy zgłaszać **do godziny 8:30** w:

- ☐ aplikacji **WARSZAWSKIE ŻŁOBKI**
lub
- ☐ pod numerem telefonu **797 990 828** (wiadomość sms).



HARMONOGRAM ADAPTACJI – plan dnia

GODZINA	ZAJĘCIA
7:00-8:20	przyjmowanie dzieci, zabawy dowolne w salach
8:15-8:30	przygotowanie do śniadania
8:30-9:00	śniadanie
9:00-9:20	toaleta
9:20-11:15	zabawa i aktywności dydaktyczne w sali lub w ogrodzie
11:15-11:30	przygotowanie do obiadu (toaleta)
11:30-12:00	obiad (II danie)
12:00-12:15	toaleta i przygotowania do snu
12:15-14:00	sen dzieci
14:00-14:30	ubieranie dzieci, przygotowanie do posiłku
14:30-15:00	obiad (I danie - zupa) + podwieczorek (deser)
15:00-17:00	zabawy swobodne w sali, odbieranie dzieci



HARMONOGRAM ADAPTACJI

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

- Dzieci i rodzice lepiej poznają nowe otoczenie;
- Dzieci, rodzice oraz Panie opiekunki poznają się wzajemnie i nawiązują serdeczny kontakt;
- Rodzice poznają organizację pracy żłobka, zwyczaje panujące w żłobku, formy i metody pracy;
- Rodzice towarzysząc dziecku w procesie adaptacji pozwalają mu łatwiej odnaleźć się w nowej sytuacji i szybciej ją zaakceptować.



JAK WSPIERAĆ DZIECKO W OKRESIE ADAPTACJI DO ŻŁOBKA?

PORADY DLA RODZICÓW

- ❖ Wprowadzamy do domu stały rytm dnia (zgodny z rytmem dnia w żłobku).
- ❖ Uczmy dziecko samoobsługi, pozwalajmy na samodzielność – samodzielne jedzenie łyżeczką, siedzenie przy stoliku, załatwianie potrzeb fizjologicznych, mycie rąk, rozbieranie i ubieranie (w miarę możliwości dziecka).
- ❖ Dajmy dziecku możliwość uczestnictwa w przygotowaniach do żłobka, np. wspólne zakupy wyprawki (starsze dzieci), spacer obok żłobka.
- ❖ Rozmawiajmy w domu o żłobku w pozytywnym aspekcie – poznanie nowych kolegów i koleżanek, dużo zabawek i ciekawych zajęć.



JAK WSPIERAĆ DZIECKO W OKRESIE ADAPTACJI DO ŻŁOBKA?

PORADY DLA RODZICÓW

- ❖ Zadbajmy, aby dziecko mogło jeść urozmaicone, stałe pokarmy.
- ❖ Na początku warto odbierać dziecko wcześniej, aby stopniowo mogło przystosowywać się do nowego środowiska.
- ❖ Nigdy nie straszmy dziecka żłobkiem oraz nie przekupujemy, aby chciało do niego pójść.
- ❖ Uczmy dziecko przestrzegania zasad i umów.
- ❖ Stwórzmy dziecku możliwość kontaktu z rówieśnikami oraz innymi dorosłymi.



JAK WSPIERAĆ DZIECKO W OKRESIE ADAPTACJI DO ŻŁOBKA?

PORADY DLA RODZICÓW

- ❖ Pożegnanie i powitanie z dzieckiem zawsze kończymy uśmiechem. Radosny i pewny głos oraz miłe życzenia, np. „Miłego dnia”, „Dobrej zabawy” napawają optymizmem oraz dają poczucie, że wszystko jest w porządku.
- ❖ Nie zabierajmy dziecka do domu jeśli płacze podczas rozstania – jeśli zrobimy to raz, dziecko będzie liczyło na to za każdym razem.
- ❖ Pożegnanie z dzieckiem w szatni powinno być krótkie (bez pośpiechu, ale też bez rozterek, wahania).



JAK WSPIERAĆ DZIECKO W OKRESIE ADAPTACJI DO ŻŁOBKA?

PORADY DLA RODZICÓW

- ❖ Wielokrotnie zapewniamy dziecko, że je odbierzemy ze żłobka.
- ❖ W okresie adaptacji warto pozwolić dziecku zabrać ze sobą ulubioną zabawkę, smoczek lub pieluszkę. Dzięki temu będzie czuło się bezpieczniej.
- ❖ Dbajmy o regularność w przychodzeniu do żłobka podczas adaptacji (z wyjątkiem okresu, kiedy dziecko jest chore).
- ❖ Nie porównujemy dziecka i jego reakcji z zachowaniem innych dzieci czy starszego rodzeństwa. Adaptacja jest sprawą indywidualną i u każdego malucha może przebiegać inaczej.
- ❖ Proces adaptacji może trwać od kilkunastu dni do kilku miesięcy. Dajmy dziecku tyle czasu, ile będzie potrzebowało.

