



# PUBLICZNY ŻŁOBEK w Rakszawie

## PLAN ADAPTACJI

---

Publiczny Żłobek w Rakszawie

37-111 Rakszawa 347 A

# Adaptacja

Pierwsze dni pobytu dziecka w żłobku – czas adaptacji - są dla każdego malucha bardzo trudne. Trudność w przystosowaniu się do nowych warunków otoczenia, opiekunów a także zmiana dotychczasowego harmonogramu dnia daje dziecku prawo do wchodzenia w nowe środowisko w bezpieczny i w jak najłagodniejszy dla niego sposób. Adaptacja jest po to, żeby dziecko miało szansę poczuć się na tyle bezpiecznie, aby chciało w żłobku przebywać.

Bardzo ważna jest w tym czasie Wasza postawa jako Rodziców.

## Plan dnia w żłobku:

6:00-8:30 - przyjmowanie dzieci, zabawy w grupach

8:30-9:00 - I śniadanie

9:00-10:00 - zajęcia w grupach

10:00-10:15 – Zupa

10:15-13:00 – leżakowanie

13:00-13:45 - obiad (drugie danie)

14:00-14:30 – zabawy dowolne

14:45-15:00 - podwieczorek (zupa, deser)

15:00-18:00 - zabawy dowolne w grupach, odbiór dzieci.

## **Harmonogram adaptacji w Żłobku:**

**Spotkania dla grupy Biedronki i Pszczółki odbywać się będą w godzinach:**

- 8:00 – 10:00 (śniadanie)

**\*Adaptacja z rodzicem będzie trwać od 27 sierpnia do 28 sierpnia. Natomiast od 1 września do 4 września dziecko zostanie z opiekunami pierwsze dwa dni po 1 godzinie , pozostałe dwa dni do 2 godzin .**

W tygodniu adaptacji rekomendujemy aby dziecko jeszcze nie leżakowało, chyba że już uczęszczało do żłobka. W tym przypadku dalszy ciąg adaptacji będzie ustalany indywidualnie z opiekunem.

### **Nasze standardy adaptacji:**

- Organizujemy adaptację nowych dzieci tak, by móc poświęcić uwagę każdemu z nich.
- Rodzice lub inne bliskie dorosłe osoby towarzyszą dziecku w czasie adaptacji.
- W placówce prowadzimy różne działania ułatwiające dzieciom adaptację (indywidualne podejście).
- Uważnie budujemy relacje z dzieckiem, szanując jego potrzeby oraz granice.
- Rozpoznajemy moment zakończenia adaptacji dziecka i wiemy, kiedy dziecko jest gotowe do rozstania z rodzicem.
- Poświęcamy szczególną uwagę dzieciom podczas zmiany związanej z przejściem dziecka z grupy do grupy

Podczas adaptacji nie używajmy telefonów.

## Co ułatwia dziecku adaptację w żłobku.

- **Rodzicu opowiedz mi co mnie czeka.**

Rozmawiajmy z dzieckiem o zmianach, jakie je czeka. Opowiadajmy o placówce, czego może się tam spodziewać, dlaczego tam będzie, co będzie tam robiło. Mówcie szczerze, tzn. nie obiecujcie, że w żłobku będzie wspaniale, bo nie jesteście Państwo w stanie tego przewidzieć. Ważne, żeby informacje o żłobku były konkretne i szczerze. Dostosujmy rytm dnia dziecka do rytmu dnia żłobkowego. Jeżeli wcześniej tego nie robiliśmy to zacznijmy zostawiać malucha na kilka godzin u dziadków lub zaufanych osób, aby rozstanie w żłobku nie było sytuacją, kiedy nasze dziecko po raz pierwszy pozostaje pod opieką innych osób. Wspierajmy dążenie dziecka do usamodzielniania się, nie wyręczajmy go we wszystkim.

Okres adaptacji w żłobku nie będzie dobrym czasem na naukę samodzielności, ani na zmiany np. odstawienie od piersi, czy zmianę łóżeczka.

- **Rodzicu myśl pozytywnie o żłobku.**

Maluch jest barometrem nastrojów mamy i taty. Rodzice często nie zdają sobie sprawy z tego, że dziecko zauważa niepokój czy lęk dorosłego, nawet niezwerbalizowany. Nie rozmawiajmy na temat swoich obaw w obecności dziecka. Nie straszmy dzieci żłobkiem, np. „w żłobku nie będzie ci wolni tak rozrabiać”. Jeśli rodzice, przyprawdzając pociechę do żłobka, są pewni swojej decyzji, pozytywnie nastawieni do kadry i mają pewność, że dziecko będzie przez najbliższe kilka godzin pod najlepszą opieką, wówczas i ono będzie spokojne.

- **Uczestnicz aktywnie w adaptacji.**

Podczas pobytu z dzieckiem w żłobku, prosimy Rodziców o wyłączenie telefonów, nie czytanie gazet, ale o aktywne uczestniczenie z dzieckiem w procesie adaptacji. Jest to też czas na przekazywanie Opiekunom istotnych informacji na temat dziecka. Warto wtedy oprowadzać dziecko po salach, pokazywać mu nowe miejsca, zabawki, zapoznawać je z innymi dziećmi. Warto bawić się w tym czasie ze swoim dzieckiem i z pozostałymi dziećmi. Dobrze jest również otworzyć się na kontakt z innymi rodzicami.

- **Zaufaj Opiekunom.**

Ważnym warunkiem udanej adaptacji jest pełna, oparta na wzajemnym szacunku i zaufaniu oraz szczerości współpraca rodziców z Opiekunami. Dlatego ważne jest nawiązanie relacji z Opiekunami, zarówno przez dziecko jak i przez Państwo. To one będą pierwszym źródłem informacji na temat tego, jak dziecko funkcjonuje w żłobku.

Pytajcie nie tylko o to czy zjadło, ale czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, czy radzi sobie w różnych sytuacjach.

- **Nie rozstawaj się ze mną długo.**

Żegnając się z dzieckiem w szatni starajcie się Państwo kontrolować własne emocje i nie okazujcie zwątpienia. Macie Państwo prawo do przeżywania rozłąki ze swoim dzieckiem. Nie zapominajcie jednak, że to po Waszej stronie leży wspieranie dziecka i bycie dla niego oparciem w trudnych chwilach, dlatego żegnanie dziecka płacząc nie jest dobrą strategią. Pożegnajcie się czule i ciepło, ale nie przedłużajcie momentu rozstania, ponieważ daje się wtedy dziecku złudną nadzieję, że może jednak rodzic nie zostawi go w żłobku.

Potem z każdą chwilą jest obu stronom coraz trudniej się rozstać. Powiedzcie dziecku dokładnie kto i kiedy ( np. po obiedzie, po zupie, po spaniu) po nie przyjdzie. Nie uciekajcie też Państwo i nie znikajcie, gdy dziecko się zjawi. Brak pożegnania budzi w dziecku lęk, że rodzic nagle zniknął, nie wiadomo kiedy wróci i co się z nim stało. Dziecko będzie czuło się oszukane. Jego płacz będzie wtedy trudniejszy do ukojenia i

wydłużający proces adaptacji. Jeżeli dziecko różnie reaguje na rozstanie z każdym z rodziców, najlepiej, aby było odprowadzane do żłobka przez tego rodzica, z którym to rozstanie jest łatwiejsze.

- **Jak długo tu będę.**

Przebywanie dziecka w żłobku nie może być na początku zbyt długie, nie tylko z powodu rozstania i tęsknoty, ale też ze względu na zmęczenie. Dziecko gorzej niż dorośli radzi sobie z przebywaniem przez znaczną część dnia w dużej grupie i z grupowymi zasadami. Czas pobytu dziecka w żłobku w kolejnych dniach powinien być stopniowo wydłużany, w zależności od samopoczucia dziecka i akceptacji zmian. Ważne, żeby przez pierwsze tygodnie dziecko było odbierane przed spaniem. Leżakowanie powinno być ostatnim etapem adaptacji. Aby zmniejszyć stres w czasie adaptacji, dziecko może przynieść ze sobą ulubioną zabawkę, „przytulankę” lub poduszkę, która będzie namiastką domu. Ważne, żeby zabawka była bezpieczna, dostosowana do wieku dziecka.

- **Kiedy mnie odbierzesz.**

Lepiej jest odbierać dziecko ze żłobka, kiedy jeszcze dobrze się bawi i ma niedosyt, niż gdy jest już zmęczone i czeka z niecierpliwością na powrót do domu. Dla dziecka przyście rodzica do żłobka bywa czasem tak trudne jak rozstanie. Dzieci mają dużą trudność z przestawieniem się z jednej aktywności na inną. Niektóre maluchy są tak zmęczone po

pobycie w żłobku, że ich reakcja na widok rodzica podyktowana jest złym samopoczuciem. Zdarza się, że kiedy przychodzi rodzic wylewają się z dziecka emocje, np. poprzez płacz.

- **Dlaczego płaczą?**

Jest to nieodłączny element adaptacji. Płacz to jedyny znany dziecku sposób na zasygnalizowanie, że jest mu smutno, źle i że tęskni. Jest naturalną reakcją dziecka na nową sytuację, świadczy o prawidłowej więzi z najbliższymi. Nie odwracajcie Państwo wtedy jego uwagi (np. zabawkami lub widokiem za oknem), żeby przestało płakać, bo trudne emocje i tak pozostaną i ujawnią się później w innej formie np. choroby czy agresji. Dziecko potrzebuje wsparcia w przeżywaniu emocji, przytulenia, towarzyszenia i nazywania tego co się z nim dzieje. Płacz jest naturalną i adekwatną reakcją na trudną sytuację w każdym wieku.

- **Dlaczego tak ważna jest dla mnie regularność.**

W okresie adaptacji warto zadbać o regularne przychodzenie dziecka do żłobka. Nie róbcie mu Państwo nawet jednodniowych nieobecności. W przypadku dłuższej nieobecności trzeba czasem przechodzić cały proces adaptacji od nowa. Tylko choroba lub ważne sprawy rodzinne powinny być powodem do nieobecności w tym czasie. Kiedy jednak widzicie Państwo, że dziecko jest bardzo zmęczone pobylem w żłobku warto wtedy skrócić jego pobyt.

**Po zakończonej adaptacji prosimy o:**

- Przyrowadzanie dziecka do godziny 8:30
- Korzystanie z aplikacji eDziecko