



Żłobek i Przedszkole SENSOSMYKI

PORADNIK ADAPTACYJNY

ŻŁOBEK

opracowanie: Monika Lewandowska

1. Pierwsze dni w żłobku

Wejście dziecka w świat żłobka jest nowym etapem w jego życiu i stanowi szansę na rozwój poznawczy i emocjonalny. Zdajemy sobie sprawę, że jest to ważny czas zarówno dla dziecka jak i całej rodziny, dlatego stworzyliśmy ten poradnik i dołożymy wszelkich starań abyście poczuli się w naszym żłobku pewnie i bezpiecznie.

Dziecko rozpoczynające edukację wchodzi w świat nowych zasad i relacji. Niektóre dzieci nie mogą się doczekać pozostania w grupie, inne potrzebują czasu, aby poznać nauczycieli, dzieci, budynek przedszkolny i obowiązujące w nim reguły. Jest to indywidualny proces, który zależy od wieku dziecka, jego samodzielności, gotowości do pozostawania w nowym miejscu i wcześniejszych doświadczeń.

W pierwszych dniach dziecko może wykazywać zachowania świadczące o tym, że nie czuje się jeszcze w pełni swobodnie. Może płakać, być bierne, obserwujące, niechętnie do jedzenia czy drzemki, którą odbywało wcześniej regularnie. Są to naturalne i typowe zachowania, które z dnia na dzień się zmieniają i regulują.

2. Jak możecie pomóc dziecku

Budujcie przyjazny i realny obraz żłobka:

Państwa podejście ma bardzo duży wpływ na zachowanie dzieci. Jeśli jesteście gotowi na rozstanie i przedstawicie dziecku żłobek jako miejsce ciekawe i bezpieczne, dziecko chętniej będzie w nim zostawało. Opowiadajcie o tym, jak wygląda życie w żłobku, o zasadach, zwyczajach. Rozmawiajcie, czytajcie książeczki lub bajki terapeutyczne, twórzcie rysunki nowego miejsca. Wybierzcie się na spacer w okolice żłobka. Pomóżcie dziecku oswoić się z nowym miejscem. Dziecko będzie spokojne, jeśli dowie się co je czeka.

Rozwijajcie samodzielność dziecka:

Nasz żłobek jest miejscem, w którym wspieramy samodzielność dziecka. Pozwólcie mu zatem samodzielnie się ubrać, obsłużyć w toalecie, umyć ręce, przygotować posiłek, zjeść, podejmować decyzje. Dziecku będzie łatwiej odnaleźć się w grupie.

Zaplanujcie poranki:

Dzień wcześniej wspólnie wybierzcie ubrania, godzinę wyjścia z domu. Pomoże to uniknąć pośpiechu z rana.

Pamiętajcie o krótkim i serdecznym pożegnaniu:

Możecie umówić się na sposób pożegnania, buziak, przytulas, życzenie miłego dnia. Dziecko widząc radosnego i spokojnego rodzica ma pewność, że ten zostawia je pod dobrą opieką.

Sposób, w który przekazujecie dziecko nauczycielowi:

Co zrobić, gdy dziecko odmawia pożegnania – jest wtulone w rodzica „na pandę”? Pomocne może być wypracowanie sposobu przekazania dziecka w taki sposób aby odwrócić dziecko przodem do nauczyciela. Jest to okazanie zaufania nauczycielowi. Dziecko nie czuje się wyrwane od ukochanej mamy, taty, babci. Zobaczy uśmiechniętą twarz zaangażowanej nauczycielki i może to odwrócić sytuację całego dnia.

Dotrzymujcie obietnic:

Dziecko bardzo przywiązuje się do słów rodzica. Kiedy usłyszy, że odbierze je tata – właśnie na niego będzie czekało. Jeśli słyszy, że zostanie odebrane po obiedzie, przy jedzeniu ostatniej łyżki patrzy na drzwi oczekując rodzica. Szczerość i spełnianie obietnic pomogą dziecku.

Przedłużenie domu:

Możecie dać dziecku coś drobnego, co będzie dziecku przypominało o domu. Mogą to być małe rzeczy, np. kamyczek znaleziony w drodze do żłobka, który maluch pokoloruje razem z Panią na sali. Rodzice czasem korzystają z uroczego pomysłu rysowania małego serduszka na rączce dziecka. Możecie wtedy powiedzieć malcowi: „Jak będziesz za mną tęsknił spójrz na to serduszko i znów się zobaczymy”.

Dostosujcie czas pobytu w żłobku do potrzeb dziecka:

Ważne jest, aby podczas pierwszych dni nie nadwyręzać cierpliwości i tęsknoty dziecka. Polecamy, aby dziecko będące pierwszy miesiąc w żłobku przebywało kilka godzin. Kiedy będzie coraz bardziej gotowe możemy wydłużać ten czas o pobyt na placu zabaw, obiad, drzemkę czy zajęcia dodatkowe.

Dobrze, jeśli nauczyciele wiedzą, co się dzieje u dziecka:

Jeśli są np. urodziny babci, jeżeli na weekend jedziemy do cioci, która ma staw i jest możliwość oglądania rybek, to chcemy to wiedzieć, bo na tym możemy budować naszą relację, możemy rozmawiać i wchodzić w relację z dzieckiem bazując na rozmowie o tym, co aktualnie dziecko doświadcza.

Bądźcie cierpliwi i wrażliwi:

Pamiętajcie, że jest to ważny czas dla Waszego dziecka. Nie starajcie się go przyspieszyć. Rozmawiajcie o emocjach dziecka, wspierajcie je. Pamiętajcie, że adaptacja jest bardzo indywidualnym procesem.

Pamiętajcie, że Wasze emocje udzielają się dziecku:

Pomiędzy mamą / tatą a dzieckiem istnieje tzw. rezonans limbiczny - sieć połączeń, która tworzy się między mózgami osób przebywających razem. Oznacza to, że dziecko współodczuwa emocje rodzica. Zazwyczaj silniej emocje mamy. Kiedy mama jest pełna obaw, zestresowana, niepewna – jej emocje udzielają się dziecku. Czasami ciężko sobie wypracować pewną, spokojną postawę, że rodzic nie ma żadnych obaw i wątpliwości. Jak zatem przygotować siebie? Jediną radą, która sprawdzi się w stu procentach jest to, że jako rodzice musimy być pewni tej decyzji. Tylko ta pewność pozwoli nam nie przekazać niepokoju dziecku. I nie oznacza to, że nie będzie trudno, że nie będzie płaczu w samochodzie, wyrzutów sumienia, niepokoju, złości i wszystkich innych emocji. To oznacza tylko i aż tyle, że jest to decyzja, którą chcieliśmy podjąć. Decyzja, którą podjęliśmy nie dla „dobra dziecka”, ale dla dobra całej rodziny. Powodów rozpoczęcia przygody ze żłobkiem może być wiele: powrót do pracy, zbliżające się narodziny rodzeństwa, chęć

zaoferowania dziecku więcej aktywności lub nawet chęć spędzenia chwili tylko w swoim towarzystwie – i żaden z tych powodów nie jest zły.

Gotowość rodzica opiera się głównie na jego strategiach radzenia sobie ze stresem, złością, smutkiem itp. Gdy zaczyna się adaptacja, dziecko potrzebuje stabilnej bazy, spokoju i bliskości. Postarajmy się zapewnić to naszemu maluchowi.

3. Przebieg adaptacji w naszym żłobku:

Prosimy, aby w pierwszych dniach dziecko przychodziło do żłobka na umówioną godzinę z jednym rodzicem - mamą lub tatą. Wskażemy miejsce, w którym możecie Państwo zostawić ubrania swoje i dziecka oraz przestrzeń/salę, do której dziecko będzie uczęszczało. Bardzo ważne dla nas jest, abyście przed rozpoczęciem przestali mailowo bądź osobiście dostarczyli wypełniony „Formularz informacji o dziecku”. Informacje w nim zawarte pomogą nam przygotować się do adaptacji. Jest też możliwość spotkania się bezpośrednio z kadrą przed adaptacją w celu dopytania o szczegóły bądź przekazania według Was kluczowych informacji. Prosimy w takich sytuacjach o kontakt mailowy bezpośrednio z dyrektorem placówki:

Monika Lewandowska – dyrektor@centrumsensor.pl

Sugerujemy, aby adaptacja przebiegała ciągiem od poniedziałku od piątku.

Dzieci poniżej 2,5 roku obserwujemy przez pierwszy tydzień adaptacyjny i wspólnie z Państwem ustalamy, czy jest gotowe na pozostanie w żłobku, czy też robimy przerwę, dajemy Państwu wskazówki nad czym sugerujemy popracować w domu i przesuwamy termin adaptacji o 1-3 miesiące.

1 dzień

Przyjeżdżają Państwo z dzieckiem na umówioną z nauczycielami godzinę. Mama/tata może wejść na salę razem z dzieckiem na około 1h. Nauczyciel wskaże Wam miejsce w którym możecie usiąść, a dziecko przebywa w drugiej części sali z nauczycielem. Jeśli dziecko potrzebuje Państwa bliskości, może w każdej chwili podejść do Was. Gdy dziecko zainteresuje się innymi dziećmi lub pomocami edukacyjnymi / zabawkami, nauczyciele będą starać się nawiązać kontakt i budować z dzieckiem relacje, tak, aby poczuło się dostrzeżone i zaopiekowane. Prosimy Państwa o danie dziecku możliwości do samodzielnego odkrywania nowego otoczenia i unikania komunikatów: „dzieci tam coś malują, idź zobaczyć co robią”, Jeśli dziecko potrzebuje być cały czas blisko Was to chcemy dać mu taką przestrzeń. Póki nie poczuje się bezpiecznie w nowym miejscu to nie podejdzie

do dzieci i nauczycieli. Prosimy również w miarę możliwości o bycie neutralnym i nieangażującym dziecko w rozmowy, przytulasy itp. Podpowiadamy, aby zabrali Państwo ze sobą jakąś książkę do czytania, czasopismo, aby na czymś skupili Państwo swoją uwagę (niekoniecznie na ekranie telefonu☺) Zależy nam, aby w pewnym sensie przy rodzicu było „nudno” ☺ i aby dziecko miało większą ciekawość na aktywności, które odbywają się na sali.

2 dzień

Ustalamy jego plan wspólnie z Państwem na podstawie pierwszego dnia. Tym razem mama/tata pozostaje w szatni przez około 1h, a dziecko może wejść do klasy. Podobnie jak dnia poprzedniego, jeśli dziecko potrzebuje Państwa bliskości, może w każdej chwili przejść do szatni. Jeśli dziecko potrzebuje być cały czas w szatni z Państwem to chcemy dać mu taką przestrzeń. Póki nie poczuje się bezpiecznie w nowym miejscu to nie wejdzie na salę. Podobnie jak dnia poprzedniego, prosimy również w miarę możliwości o bycie neutralnym i nieangażującym dziecko w rozmowy, przytulasy szatniowe itp. Zależy nam, aby w szatni było „nudno” ☺ i miało większą ciekawość na aktywności, które odbywają się na sali.

3 dzień

Ustalamy jego plan wspólnie z Państwem na podstawie drugiego dnia. Bywa, że dziecko jest gotowe i zostaje godzinę samo, a Państwo idą na spacer w pobliżu żłobka. A czasami potrzeba powtórzyć dzień drugi i być przez cały czas w szatni. Każde dziecko jest inne, stąd nie ma jednego sztywnego trybu adaptacyjnego. Nauczyciele na bieżąco omawiają z Państwem dalszy proces adaptacyjny.

4 dzień

Zazwyczaj do tego czasu udaje się, aby dziecko zostało przez 1-2h bez Państwa. Bywa jednak różnie, stąd prosimy o cierpliwość, jeśli okaże się, że dzień czwarty wygląda, jak dzień drugi. Mamy na uwadze budowanie poczucia bezpieczeństwa u dziecka, a to czasami wymaga czasu ☺ Podczas odbioru dziecka z adaptacji, nauczyciele ustalą z Państwem indywidualnie dalszy przebieg procesu adaptacji Waszego dziecka.

5 dzień

W ten dzień dziecko pozostaje w placówce w czasie i w godzinach ustalonych czwartego dnia. Państwo mogą wyjść z przedszkola pod warunkiem zjawienia się w ciągu 15 min., jeśli dziecku będzie bardzo trudno zostać.

Życzymy Państwu dobrego czasu adaptacji i służymy pomocą.