

Załącznik do Zarządzenia Nr 7/2024

Dyrektora Zespołu Żłobków Gminy Brzeźnica

z dnia 12 sierpnia 2024 roku

PROGRAM ADAPTACYJNY ZESPOŁU ŻŁOBKÓW GMINY BRZEŹNICA

Adaptacja dziecka do żłobka jest procesem, który polega na przystosowaniu się do nowego otoczenia, z przyzwyczajaniem do funkcjonowania w nowym środowisku społecznym. Każde dziecko musi przystosować się do nowych warunków, opiekunów oraz pozostałych pracowników żłobka, zmiany dotychczasowego harmonogramu dnia, konieczności dzielenia się zabawkami oraz uwagą opiekunów, funkcjonowania licznej grupie rówieśniczej.

Dlatego adaptacja jest dla dziecka dużym wyzwaniem, jednak większość dzieci z pomocą i zaangażowaniem swoich rodziców i opiekunek, przechodzą przez ten okres łagodnie i z sukcesem. Adaptacja jest to czas na wspólne zabawy i budowanie poczucia bezpieczeństwa dziecka w nowym miejscu. Z czasem dzieci będą nawiązywały bliskie, serdeczne kontakty z opiekunami i rówieśnikami i będzie rosło ich zaufanie i pozytywne nastawienie.

Zdarza się też, że adaptacja może wywołać u dziecka lęk, niepokój, gniew, złość, trudności ze spaniem, napady buntu, ponieważ są dzieci, które trudniej i dłużej przystosowują się do nowej rzeczywistości a u innych ten proces przebiega dość szybko i łatwiej.

Rodzice również przechodzą przez proces adaptacji. W tym względzie ogromnie ważna jest współpraca rodzica z opiekunkami, ich zdecydowanie i zaufanie do placówki. Oddanie dziecka w opiekę żłobka to często trudna decyzja dla rodziców, wiążąca się z ogromnym ładunkiem lęku o dziecko o to, czy będzie pod właściwą opieką, czy otrzyma wystarczającą ilość uwagi i miłości. Trudności rodziców wiążą się także z ich wewnętrznymi rozterkami związanymi z rozstaniem z dzieckiem.

Dlatego w naszych Żłobkach dobrym rozwiązaniem adaptacyjnym jest wspólny pobyt rodzica z dzieckiem w żłobku przez pierwsze i jakże trudne dni w tygodniu poprzedzającym rozpoczęcie uczęszczania dziecka do żłobka w ustalonych godzinach. Adaptacja odbywa się na sali zabaw do której dziecko będzie uczęszczało w ciągu roku i z opiekunkami, które będą jego wychowawczyniami. Dziecko i rodzic uczestniczą w zajęciach i zabawach prowadzonych przez opiekunki. W związku z tym dziecko ma możliwość poznania swoich opiekunek, sali zabaw oraz włączenia się z mamą lub tatą w zabawy żłobkowe, a wspólny pobyt z rodzicem zapewni dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Początkowo czas pobytu dziecka w żłobku powinien być krótki, a w kolejnych dniach stopniowo wydłużany, taki proces może trwać nawet do dwóch tygodni. Sugerowane działania mają na celu zminimalizowanie stresu zarówno u dzieci jak i rodziców.

W związku z powyższym opracowano niniejszy program adaptacyjny, który jest skierowany do:

- dzieci rozpoczynających nowy etap w swoim życiu,

- rodziców,
- opiekunów i personelu pomocniczego żłobka,

CELE OGÓLNE PROGRAMU:

1. Pomoc dzieciom w adaptacji do nowych warunków w Żłobku.
2. Włączenie rodziców do udzielania pomocy dziecku w procesie adaptacji.
3. Stworzenie dzieciom warunków umożliwiających szybką i łatwą adaptację do warunków panujących w Żłobku.
4. Nawiązanie relacji z rodzicami, która ma ułatwić dalszą współpracę.

CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU:

W odniesieniu do dziecka:

- skrócenie czasu adaptacji do warunków panujących w żłobku,
- zmniejszenie napięcia emocjonalnego związanego z przyjściem do żłobka,
- zminimalizowanie lęku przed rozstaniem z rodzicami,
- poznanie opiekunek i innych pracowników żłobka,
- wprowadzenie w przestrzeń organizacyjną poszczególnych sal,
- nawiązanie pierwszych kontaktów z rówieśnikami.

W odniesieniu do rodziców:

- poznanie personelu Żłobka,
- integracja rodziców między sobą,
- zmniejszenie lęku związanego z oddaniem dziecka pod opiekę personelu Żłobka,
- zapoznanie rodziców z organizacją życia w grupie żłobkowej,
- obserwacja swojego dziecka na tle rówieśników,
- zaproszenie rodziców do współpracy z personelem Żłobka, budowanie wzajemnej więzi, opartej na zaufaniu.

W odniesieniu do opiekunów:

- bliższe poznanie podopiecznych,
- pogłębienie interakcji z rodzicami,
- poznanie oczekiwań rodziców wobec Żłobka,

- planowanie pracy w oparciu o informacje od rodziców i wyniki własnych obserwacji, które dotyczą m.in. stanu zdrowia dzieci, ich przyzwyczajzeń, sposoby reagowania w sytuacjach stresowych.

WARUNKI DOBREJ ADAPTACJI:

- poznanie placówki przez dziecko i jego rodziców,
- obustronne zaufanie,
- wcześniejsze dostarczenie dziecku doświadczeń związanych z przebywaniem z innymi – „bez mamy”,
- umożliwienie kontaktów z innymi dziećmi,
- stopniowe przyzwyczajanie dziecka do pobytu w placówce,
- towarzyszenie dziecku,
- akceptacja i wspieranie dziecka, zrozumienie jego stresu,
- zapewnienie spokoju i poczucia bezpieczeństwa podczas rozstania,
- poświęcenie dziecku czasu po powrocie ze żłobka,
- zachowanie rytmu dnia w żłobku i w domu.

PRZYCZYNY NIEPOWODZEŃ W ADAPTACJI:

- niepewność decyzji,
- lęk, niepokój, wyrzuty sumienia,
- nieznajomość, brak zaufania do placówki i personelu,
- nadopiekuńczość rodziców,
- rzucenie dziecka „na głęboką wodę” – pełen wymiar godzin,
- straszenie dziecka personelem, placówką itp.,
- brak wyrozumiałości dla dziecka,
- odrzucenie i obrażanie się na dziecko

ZASADY ADAPTACJI DZIECI

1. Szanuje się wolę rodziców i dzieci.
2. Tworzy się atmosferę spokoju, życzliwości, akceptacji.

3. W pierwszych dniach stopniowe (w miarę możliwości) wycofywanie rodziców z niektórych czynności, przy jednoczesnym zapewnieniu kontaktu wzrokowego dziecka z rodzicem i przejmowanie tych czynności przez opiekunki.
4. Pobyt dziecka w żłobku organizuje się w sali przeznaczonej dla danej grupy dzieci, korzysta się jedynie z niezbędnych pomieszczeń, tj. szatnia, łazienka.
5. Zachowuje się stałą kolejność organizacji zajęć adaptacyjnych, która daje dzieciom poczucie stałości, poczucia bezpieczeństwa oraz orientacji w czasie i przestrzeni.
6. Zapewnia się dziecku pomoc w budowaniu własnego „JA”.

PLAN REALIZACJI PROGRAMU ADAPTACYJNEGO

I. Zapoznanie rodziców z organizacją Żłobka poprzez:

- umożliwienie zwiedzania budynku, w którym znajduje się Żłobek,
- zapoznanie z rozkładem dnia,
- poinformowanie o formach zajęć z dziećmi.

II. Uzyskanie przez Żłobek informacji o dziecku na podstawie:

- karty zapisu dziecka do żłobka,
- ankiety informacyjnej o dziecku.

III. Zapoznanie rodziców z programem adaptacyjnym:

- zapoznanie z rodzajami trudności, związanych z adaptacją dziecka,
- zachęcanie rodziców do regulowania (skrócenia) czasu pobytu dziecka w Żłobku w pierwszych dniach,
- zachęcenie rodziców do przebywania, wspólnej zabawy z dzieckiem po przyprowadzeniu go ze Żłobka,
- poinformowanie rodziców o możliwości przyniesienia do Żłobka ulubionej zabawki/przytulanki, które mogą pomóc w procesie adaptacji i dać poczucie bezpieczeństwa.

IV. Pobyt rodzica z dzieckiem w Żłobku/ adaptacja dziecka:

- zapoznanie dzieci z rozkładem dnia w żłobku,
- umożliwienie rodzicom pobytu z dzieckiem,

- wspólne zapoznanie (dziecko, rodzic, opiekun) z szatnią, łazienką, salą zabaw i zabawkami.

V. Adaptacja rodziców:

- badanie oczekiwań rodziców wobec placówki, opiekunów i personelu,
- ustalenie zasad kontaktu i współpracy,
- zachęcanie rodziców do rozmów indywidualnych w celu ujednolicenia oddziaływań wychowawczych w domu i w żłobku,
- zebrania z rodzicami,
- udział w organizowanych imprezach i uroczystościach,
- umożliwienie kontaktu ze specjalistami

DOBRE RADY DLA RODZICÓW:

Zapoznaj dziecko z placówką, zanim zacznie do niego uczęszczać. Najpierw dokładnie wytłumacz dziecku, gdzie idziecie, mówiąc o tym z radością. Potem pokazuj, tłumacz i wyjaśniaj – „to jest ciocia Ola, która będzie się tobą opiekować, to będzie twoja sala, a tutaj są toalety. I spójrz, ile zabawek!”. Dzięki temu prostemu zabiegowi, pierwszy pobyt dziecka nie będzie aż tak „świeży”.

Stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w placówce. Nie rzucaj dziecka na „głęboką wodę”, zostawiając go w żłobku na prawie dziewięć godzin – dla dziecka będzie to wieczność. Najlepszym rozwiązaniem jest stopniowy proces wydłużania pobytu, trwający około dwóch tygodni. Po tym okresie możecie już rozpocząć „pełnoetatowe” uczęszczanie.

Pozwól dziecku przynosić do żłobka ulubioną przytulankę. Dla dziecka to ogromne ułatwienie, ponieważ ma ze sobą coś „domowego” i tylko jego. Ukochany miś będzie pocieszeniem w chwilach większej tęsknoty albo ułatwi dziecku zasypianie.

Informuj dziecko, kiedy po nie wrócisz. Taka informacja jest dziecku bardzo potrzebna! Dzięki temu będzie miało poczucie bezpieczeństwa i łatwiej będzie mu wytrwać. Nie mów jednak „po pracy”, ale np. – „po zupce”, „po podwieczorku”. I nigdy się nie spóźniaj – jeśli przyjdiesz aż godzinę później, możesz ujrzeć zapłakaną pociechę, która nie zaufa ci kolejnego dnia.

Buduj pozytywne wrażenie o placówce. Pod żadnym pozorem nie mów „Kochanie, wiem, że się nie ucieszysz, ale musimy jechać już do żłobka” – takie słowa plus pełna żalu mina Rodzica to gwarancja płaczu. Zamiast tego rozmawiajcie w domu o tym, jaka świetna jest placówka, jakie są w niej cudowne zabawki i dzieci. Rankiem powiedz z radością „A teraz zaprowadzę cię do żłobka, żebyś mógł się świetnie bawić!”

Zachowuj się pewnie. Twoje nastawienie to informacja dla dziecka – czy jest się czego bać, czy może wcale nie. Zauważ, że w nowych sytuacjach dzieci bacznie przyglądają się

twarzom swoich rodziców i z nich wyczytują, jak powinny się zachować. Ta zasada sprawdza się także w tej sytuacji! Nawet, jeśli czujesz niepewność i wielką troskę, a nawet masz wrażenie, że zaraz wybuchniesz płaczem, uśmiechaj się i mów – „Kochanie, czeka cię mnóstwo cudownej zabawy. Ciocia już na pewno chce ci coś pokazać!”.

Poproś drugiego rodzica o pomoc. Cóż, czasem przyczyną rozpacz w progu placówki jest nie tyle samo miejsce, co konieczność rozstania z tą, która do tej pory była zawsze obok. Jeśli widzisz, że dziecko nie radzi sobie podczas waszych rozstań, niech to tata spróbuje odprowadzać dziecko. Może się okazać, że problemu nie ma lub jest znacznie lepiej.

Nie przeciągaj pożegnań. Półgodzinne przytulanie na ławce w dziecięcej szatni naprawdę nie jest sposobem na ułatwienie zadania. Poza tym, dziecko będzie miało nadzieję, że jednak zmienisz zdanie – a to naprawdę nie o to chodzi. Postaraj się zrobić to szybko – przebierz dziecko, daj mu buziaka i powiedz, że wrócisz po obiadku. Jeśli dziecko się zanosi, będzie to dla ciebie wręcz traumatyczna chwila, ale spokojnie – jeśli poczekaś pięć minut pod drzwiami to na pewno niedługo usłyszysz ciszę i radość z wspólnych zabaw.

Rozmawiaj z opiekunkami. Innymi słowy, trzymaj rękę na pulsie. Pytaj, jak radzi sobie Twoje dziecko, czy bawi się z innymi, czy płacze po Twoim wyjściu i co możesz zrobić, by usprawnić proces adaptacji. Jeśli powiedzą Ci o Twoich błędach – nie obrażaj się, tylko docenij otwartość. I spróbuj postępować według ich wskazówek.

Niektóre Wasze zachowania, choć intuicyjne i wynikające z dobrej woli, mogą zaburzyć proces adaptacji albo nawet zniszczyć to, co udało się osiągnąć do tej pory.

Czego nie powinniście robić:

- **Nie płacz.** Nigdy nie pozwalaj sobie na taką słabość. W oczach dziecka tworzysz wówczas tragedię – dzieje się coś naprawdę złego.
- **Nie znikaj bez pożegnania.** Twoje dziecko może odnieść wrażenie, że je porzuciłaś!
- **Nie ulegaj, gdy dziecko płacze.** Jeśli zmienisz zdanie i powiesz „No dobrze, masz dziś gorszy dzień, wracamy” – to uwierz, Twoja pociecha nie odbierze tego jak wyjątek. Raczej zrozumie, że jednak jest inna opcja, więc warto płakać, nawet bardzo długo.
- **Nie nagradzaj i nie przekupuj.** Nie tędy droga. Jeśli dziecko chwali się, że nie płakał, powiedz lepiej – „Brawo, kochanie! Żłobek tak naprawdę jest całkiem miły, prawda?”
- **Nie zaglądaj do sali po pożegnaniu.** W ten sposób tylko utrudnisz dziecku rozpoczęcie dnia. Może się nawet zdarzyć, że pożegnanie było całkiem spokojne, ale poprzez taki Twój mały gest dziecko nagle zacznie płakać.
- **Nie kłam** : „będę w szatni”, „wychodzę tylko na chwilkę do auta / do sklepu i za chwilę wrócę”. Dziecko przestanie Ci ufać i wszystko stanie się jeszcze trudniejsze.
- **Nie zawstydzaj i nie porównuj.** To jest Twoje dziecko, które jest wyjątkowe. Nie porównuj je do Zuzi, Pawełka albo Zosi – ono nie poczuje się przez to zmobilizowane, ale raczej upokorzone. Nie mów też „Taka duża dziewczynka, a płacze” i nie pozwalaj innym na zawstydzanie Twojego dziecka.

Jeśli tylko będziecie trzymać się tych reguł, proces adaptacji nie powinien trwać dłużej, niż kilka tygodni. I potem jedyne, co zobaczycie, to radosne dziecko, które szybko daje buziaka, bo koniecznie musi już biec do swoich kolegów. W całym procesie będziemy pamiętać także o Wasz Szanowni Rodzice, będziemy Was wspierać w działaniach zapobiegających trudnościom adaptacyjnym i budowaniu wzajemnego zaufania.

