

RAMOWY PROGRAM ADAPTACJI

1. CELE ADAPTACJI

1) **Nawiązywanie więzi**

- Stworzenie bezpiecznej relacji pomiędzy dzieckiem opiekunami w obecności rodzica lub innej bliskiej osoby,
- Stopniowe wprowadzanie dziecka do grupy rówieśniczej i poznawanie żłobka.

2) **Budowanie partnerstwa z rodzicami**

- Rozwijanie otwartej, dwustronnej komunikacji między rodzicami a personelem,
- Wspólne ustalanie celów wychowawczych i sposobów reagowania na potrzeby dziecka.

3) **Poczucie bezpieczeństwa dziecka**

- Umożliwienie dziecku zdobycia zaufania do nowego środowiska, przestrzeni, ludzi i codziennego rytmu placówki.

4) **Rozwój samodzielności**

- Zachęcanie dziecka do eksploracji otoczenia i stopniowego podejmowania aktywności bez stałej obecności rodzica.

2. ZASADY ADAPTACJI

- 1) **Indywidualizacja** – plan adaptacji dostosowywany jest do każdego dziecka na podstawie informacji uzyskanych od rodziców.
- 2) **Aktywny udział rodzica** – rodzic lub bliska osoba towarzyszy dziecku zgodnie z ustalonym harmonogramem adaptacji i ogólnie obowiązującymi zasadami przebywania w grupie.
- 3) **Uważna obserwacja** – opiekun monitoruje sygnały dziecka i odpowiada na nie z empatią (kontakt wzrokowy, łagodny dotyk, oferowanie wsparcia z dystansu, gdy dziecko tego potrzebuje).
- 4) **Bieżąca wymiana informacji** – systematyczna, krótka wymiana informacji z rodzicami (osobiście lub telefonicznie) dotycząca przebiegu adaptacji.
- 5) **Stopniowe poszerzenie doświadczeń** – włączanie dziecka w aktywności grupowe i kontakt z kolejnymi opiekunami według jego gotowości.
- 6) **Staż kadry** – w grupie pracują ci sami opiekunowie - obecność osób nieznanych dzieciom ogranicza się do minimum.

- 7) **Elastyczne dostosowanie rytmu dnia** – początkowo respektowane są indywidualne pory snu i posiłków; docelowo dzieci stopniowo uczą się wspólnego harmonogramu.
- 8) **Krótki czas pobytu na starcie** – pierwsze dni obejmują 1 – 2 godzinne wizyty; długość pobytu w żłobku zwiększa się wraz ze wzrostem komfortu dziecka.
- 9) **Świadome rozstania** – pierwsze wyjścia rodzica odbywają się dopiero, gdy dziecko: nawiązało kontakt z opiekunem, angażuje się w zabawę - rozstania są krótkie i zawsze poprzedzone jasnym pożegnaniem.

3. PRZEBIEG ADAPTACJI

ETAPY	OPIS DZIAŁAŃ	ZAANGAŻOWANE OSOBY	PRZYKŁADOWY CZAS *
I ETAP WSTĘPNY – poznanie	<ul style="list-style-type: none"> - spotkanie informacyjne dla rodziców i indywidualna lub grupowa rozmowa z dyrektcją lub opiekunami w celu zapoznania ich ze specyfiką placówki, zasadami, procedurami i planem dnia, - zwiedzanie żłobka, placu zabaw, przekazanie rodzicom materiałów o adaptacji i dokumentów, - wypełnienie karty informacyjnej o dziecku (w załączniku) i druku upoważnienia do odbioru dziecka ze żłobka, - ustalenie indywidualnego planu (daty, godziny, długości pobytu, posiłki, drzemka, rola rodzica, itp.) 	dyrektor, opiekun, rodzice	1 spotkanie przed rozpoczęciem uczęszczania dziecka do żłobka
II ETAP WŁAŚCIWY – budowanie zaufania	<ul style="list-style-type: none"> - dziecko wraz z rodzicem przebywa w sali, - dziecko obserwuje, oswaja się z otoczeniem, - opiekun nawiązuje relację poprzez zabawę, rozmowę, kontakt fizyczny, przytulenie, gdy dziecko tego potrzebuje, - rodzic stopniowo wycofuje się - najpierw siedzi obok, później oddala się w sali 	opiekun, rodzic, dziecko	2 dni
III ETAP ROZSTANIA - samodzielny pobyt	<ul style="list-style-type: none"> - krótkie wyjście rodzica (10 - 15 min.), stopniowe wydłużanie czasu do 30 - 60 min., - opiekun pociesza dziecko w razie potrzeby, - włączenie dziecka w rutynę grupy (powitanie, posiłek, mycie rąk, zabawa swobodna), - regularna informacja zwrotna dla rodziców 	opiekun, dziecko, rodzic (poza salą)	3 dni

IV ETAP KONSOLIDACJI - stabilizacja	- dziecko pozostaje samodzielnie w żłobku cały zaplanowany czas, - czas pobytu jest stopniowo wydłużany, - w razie trudności istnieje możliwość „kroku wstecz”, - stała komunikacja z rodzicami o postępach w adaptacji	wszyscy opiekunowie, dziecko, rodzice.	do 4 tygodni
--	--	--	--------------

*podane czasy są orientacyjne; tempo adaptacji dostosowuje się do dziecka

4. WSKAŹNIKI ZAKOŃCZENIA ADAPTACJI

- 1) **Relacja z opiekunem** – dziecko swobodnie inicjuje kontakt, pozwala się wziąć na ręce, szuka wsparcia u opiekuna, gdy odczuwa dyskomfort.
- 2) **Bezpieczne rozstania** – po pożegnaniu z rodzicem dziecko nie przejawia długotrwałego lub intensywnego stresu (krótkotrwały płacz jest akceptowalny).
- 3) **Skuteczne ukojenie** – opiekun potrafi uspokoić dziecko stosując znane dziecku metody (kołysanie, przytulenie, śpiewanie, zabawa).
- 4) **Aktywna eksploracja** – dziecko samodzielnie się bawi, interesuje otoczeniem, nawiązuje kontakt z rówieśnikami i innymi opiekunami.
- 5) **Utrzymanie rytmu dnia** – dziecko uczestniczy w głównych elementach harmonogramu (zabawa, posiłki, drzemka).

5. PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

1) **Praktyczne wskazówki**

- **Przygotuj dziecko zawczasu:** opowiadaj o żłobku, czytaj książeczki o pierwszych dniach w grupie praktykuj wspólne przebywanie z innymi dziećmi dorosłymi z rodziny i grona przyjaciół zapoznaj dziecko z drogą do żłobka,
- **Zadbaj o komfort dziecka:** przynieś ulubioną przytulankę, kocyk i koniecznie zdjęcie rodzinne,
- **Ustal jasny rytm dnia w domu,** podobny do żłobkowego (pory posiłków, drzemki),
- **Nie spiesz się:** jeśli to możliwe, zarezerwuj sobie kilka wolnych dni (z możliwością wydłużenia), a następane 2 - 3 tygodnie z elastycznym czasem pracy,

- **Świętuj małe sukcesy:** każda godzina spędzona samodzielnie w żłobku to krok naprzód!

2) Rola Rodzica

- 1) Towarzysz dziecku w pierwszych dniach. bądź uważny, ale pozwól opiekunowi nawiązać relacje z dzieckiem.
- 2) Ustalaj z opiekunami na bieżąco swoją rolę i działania będąc w grupie dzieci.
- 3) Nie odchodź bez pożegnania z dzieckiem.
- 4) Pożegnaj się jasno i krótko - uśmiech, przytulenie, konkretna informacja („Wracam po obiedzie”).
- 5) Zachowaj spokój - Twoje emocje przenoszą się na dziecko.
- 6) Bądź dostępny - w razie potrzeby możesz być poproszony, by wrócić szybciej.
- 7) Rozmawiaj z opiekunem - dziel się obserwacjami i pytaj o przebieg dnia.

3) Rodzicu – czego możesz się spodziewać ?

- Różnych emocji - radości, ciekawości, ale też też i złości. To normalne.
- Kroków naprzód i w tył - czasem po weekendzie dziecko znowu potrzebuje więcej wsparcia.
- Zmian w domu - większe zmęczenie, zmiany apetytu lub snu w pierwszych tygodniach.

Masz pytania?

Skontaktuj się z koordynatorem żłobka lub dyrektorem – chętnie wyjaśnimy każdy krok.

Proces adaptacji to wspólna przygoda - przy odrobinie cierpliwości i współpracy stanie się dla Twojego dziecka początkiem wielu radosnych doświadczeń.