

### Ramowy rozkład dnia w żłobku:

#### Grupa I „Słoneczka” (pierwsze półrocze)

|             |   |
|-------------|---|
| 6:00-8:00   | przyjmowanie dzieci. Indywidualne kontakty z rodzicami, zabawy dowolne                                      |
| 8:00-8:30   | czynności higieniczne przygotowujące do śniadania/ <b>PIERWSZE ŚNIADANIE</b>                                |
| 8:30-9:30   | czynności higieniczne przygotowujące do drzemki/ <b>PIERWSZA DRZEMKA</b>                                    |
| 10:00       | czynności higieniczne przygotowujące do drugiego śniadania/ <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>                         |
| 10:15-11:00 | zajęcia i zabawy edukacyjne, muzyczne, ruchowe, zajęcia z logopedą i psychologiem oraz na powietrzu, spacer |
| 11:00-11:30 | czynności higieniczne przygotowujące do obiadu/ <b>OBIAD</b>  |
| 11:30-13:00 | czynności higieniczne przygotowujące do drzemki/ <b>DRUGA DRZEMKA</b>                                       |
| 13:00-14:00 | indywidualne zabawy z opiekunami, zabawy paluszkowe, zabawy ze śpiewem, czytanie bajek                      |
| 14:00       | czynności higieniczne przygotowujące do podwieczorku/ <b>PODWIECZOREK</b>                                   |
| 15:00-16:00 | zabawy dowolne w oczekiwaniu na rodziców  |

#### Grupa II „Misie”, Grupa III „Jeżyki”, Grupa IV „Biedronki”

|             |   |
|-------------|---|
| 6:00-8:00   | przyjmowanie dzieci. Indywidualne kontakty z rodzicami, zabawy dowolne                                      |
| 8:00-8:30   | czynności higieniczne przygotowujące do śniadania/ <b>PIERWSZE ŚNIADANIE</b>                                |
| 8:30-8:45   | nocnikowanie  |
| 8:45-9:50   | zajęcia i zabawy edukacyjne, muzyczne, ruchowe, zajęcia z logopedą i psychologiem oraz na powietrzu, spacer |
| 9:50-10:15  | czynności higieniczne przygotowujące do drugiego śniadania/ <b>DRUGIE ŚNIADANIE</b>                         |
| 10:15-11:00 | zabawy indywidualne i grupowe, spotkania z literaturą dziecięcą, bajkoterapia, zajęcia przy stoliku         |
| 11:00-11:30 | czynności higieniczne przygotowujące do obiadu/ <b>OBIAD</b>  |
| 11:30-12:00 | nocnikowanie i czynności higieniczne przygotowujące do drzemki  |
| 12:00-13:40 | <b>DRZEMKA</b>  |
| 13:40-14:00 | nocnikowanie i czynności higieniczne przygotowujące do podwieczorku   |
| 14:00-14:20 | <b>PODWIECZOREK</b>   |
| 14:20-16:00 | zabawy dowolne, manipulacyjne, konstrukcyjne, dźwiękonaśladowcze w oczekiwaniu na rodziców                  |

## MIEJSKI ŻŁOBEK INTEGRACYJNY w Stalowej Woli

# ZASADY DOBREJ ADAPTACJI DZIECI W ŻŁOBKU



## 10 zasad dobrej adaptacji w żłobku

### 1. Zapoznaj dziecko z placówką, zanim zaczniesz do niej uczęszczać.

Najpierw wytłumacz malcowi, gdzie idziecie, mówiąc o tym z radością. Potem pokazuj, tłumacz i wyjaśniaj – „*To jest ciocia Marta, która będzie się Tobą opiekować, to będzie twoja sala. Spójrz, ile tu zabawek!*”. Dzięki temu prostemu zabiegowi, pierwszy pobyt malca nie będzie aż tak „świeży”.

### 2. Przez pierwsze wizyty bądź w pobliżu dziecka.

Nie musisz i nawet nie powinnaś bawić się z dzieckiem i trzymać je za rękę – ale warto być gdzieś na uboczu, obserwować pociechę i umożliwić jej zapoznanie się z otoczeniem bez strachu. To także ułatwienie dla Ciebie – dzięki temu, gdy zostawisz malucha po raz pierwszy samego, będziesz wiedziała, że nie jest w zupełnie nowym miejscu. Te wizyty „pod kontrolą” nie muszą trwać długo. Możecie spędzić tak w placówce godzinę albo dwie.

### 3. Stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w placówce.

Nie rzucaj malca na „głęboką wodę”, zostawiając je w żłobku na prawie dziewięć godzin – dla dziecka będzie to wieczność. Najlepszym rozwiązaniem jest stopniowy proces wydłużania pobytu. Przez pierwsze dwa dni przyprowadź dziecko na około 2 godziny, przez kolejne trzy – na 3-4 godziny, następnie wydłużaj czas pobytu malca, aż dziecko rozpocznie „pełnoetatowe” uczęszczanie do placówki. Oczywiście proces ten musi być dostosowany indywidualnie do każdego dziecka oraz możliwości rodziców. Niektóre maluszki adaptują się szybko i wystarczy im kilka dni, inne natomiast potrzebują więcej czasu, aby zaakceptować nowe miejsce i poczuć się w nim bezpiecznie.

### 4. Pozwól dziecku przynosić do placówki ulubioną przytulankę.

W żłobku raczej nie zaleca się, aby dzieci przynosiły swoje zabawki ponieważ powoduje to konflikty. Od tej zasady istnieje wyjątek – właśnie w procesie adaptacji. Dla dziecka to ogromne ułatwienie, ponieważ ma ze sobą coś „domowego” i tylko jego. Ukochany miś będzie pocieszeniem w chwilach większej tęsknoty albo ułatwi malcowi zasypianie.

### 5. 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 podwieczorku*”. I nigdy się nie spóźniaj – jeśli przyjdiesz aż godzinę później, możesz ujrzeć zapłakaną pociechę, która nie zaufa Ci kolejnego dnia.

### 6. 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 mamy, to gwarancja płaczu. Zamiast tego rozmawiajcie w domu o tym, jaki świetny jest żłobek, jakie są w nim cudowne zabawki i dzieci. Rankiem powiedz z radością „*A teraz mama zaprowadzi Cię do żłobka, żebyś mógł się świetnie bawić!*”.

### 7. 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!*”.

### 8. Poproś o pomoc drugiego rodzica/babcie/ciocie.

Cóż, czasem przyczyną rozpaczki w progach żłobka jest nie tyle sama placówka, co... konieczność rozstania się z tą osobą, która do tej pory była zawsze obok. Jeśli widzisz, że malec nie radzi sobie podczas Waszych rozstań, niech to drugi rodzic lub ktoś inny, również bliski dziecku, spróbuje odprowadzić malca. Może się okazać, że jest znacznie lepiej i protesty trwają pięć, a nie piętnaście minut.

### 9. 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 malec się zanosy, będzie to dla Ciebie wręcz traumatyczna chwila, ale spokojnie – jeśli poczekaś pięć minut pod drzwiami, to na pewno niedługo usłyszysz... ciszę.

### 10. Rozmawiaj z personelem.

Pytaj, jak radzi sobie twoje dziecko, czy bawi się, jak długo płacze po twoim wyjściu i co możesz zrobić, by usprawnić proces adaptacji. Jeśli powiedzą Ci o twoich błędach – nie obrażaj się, tylko docień otwartość i spróbuj postępować według ich wskazówek.

*Życzymy powodzenia*

*Personel Żłobka*



