

PROGRAM ADAPTACYJNY ŻŁOBKA MIEJSKIEGO W SUWAŁKACH

„Razem w nowy świat – bezpieczny start w żłobku”

CELE PROGRAMU

1. Zapewnienie łagodnego i bezpiecznego wejścia dziecka do żłobka.
2. Budowanie zaufania dziecka do opiekunów i otoczenia.
3. Wsparcie emocjonalne rodziców i wzmacnianie ich zaangażowania.
4. Dostosowanie warunków adaptacji do indywidualnych potrzeb dziecka.
5. Uwzględnienie zasad rozwoju i dobra dziecka w oparciu o standardy jakości.

ETAPY ADAPTACJI

I.

ETAP PRZYGOTOWAWCZY – PRZED ROZPOCZĘCIEM UCZĘSZCZANIA DO ŻŁOBKA

Cel: Zbudowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez wcześniejsze przygotowanie rodziców i dziecka.

Działania:

- Spotkania informacyjne dla rodziców z dyrektorem
- Przekazanie informacji: o rytmie dnia, zasadach, osobach kontaktowych.
- Wypełnienie przez rodziców „Karty informacji o dziecku” (preferencje, nawyki, rytuały, potrzeby emocjonalne).

II.

ETAP WSPÓLNEJ ADAPTACJI Z RODZICEM (2 DNI)

Cel: Integracja dziecka z nowym środowiskiem przy aktywnym wsparciu rodzica.

Działania:

- Rodzic przebywa razem z dzieckiem w sali i uczestniczy aktywnie w zajęciach – wspólna zabawa, udział w aktywnościach proponowanych przez opiekunów.
- Rodzic ma okazję poznać opiekunów, obdarzyć zaufaniem.
- Dziecko obserwuje relacje dorosłych i nabiera zaufania do opiekunów.
- Opiekunowie mają okazję porozmawiać i poznać zarówno dzieci jak i rodziców.
- Organizacja krótkich aktywności integracyjnych: wspólne czytanie, piosenki, zabawy w kole – z udziałem dzieci, opiekunów i rodziców.
- Pobyt dostosowany do indywidualnych potrzeb dziecka (ok. 1–2 godziny dziennie).
- Dzieci są podzielone na II mniejsze grupy np. I grupa - 8⁰⁰ -9³⁰ , II grupa – 9⁴⁰ -11¹⁰

III.

ETAP STOPNIOWEGO ODSEPAROWANIA (2 – 5 DNI)

Cel: Wzmacnianie samodzielności dziecka i poczucia bezpieczeństwa w kontakcie z opiekunem.

Działania:

- Dziecko zaczyna spędzać czas z opiekunem i innymi dziećmi bez obecności rodzica.
- Opiekun buduje relację poprzez uważną obserwację i adekwatną reakcję na potrzeby dziecka.
- Wszelkie formy bliskości fizycznej, w tym tulenie, odbywają się wyłącznie za zgodą dziecka.
- Czas pobytu dziecka stopniowo się wydłuża (do posiłku, do drzemki).

IV.

ETAP STABILIZACJI (OD 2. TYGODNIA)

Cel: Ugruntowanie rutyny dnia i poczucia bezpieczeństwa w nowym środowisku.

Działania:

- Dziecko uczestniczy w pełnym dniu zajęć, zgodnie z ustalonym rytmem.
- Opiekunowie kontynuują indywidualne podejście i budują relację opartą na szacunku do emocji dziecka.
- Dziecko coraz częściej nawiązuje relacje z rówieśnikami.
- Codzienna komunikacja z rodzicami – wsparcie, informacja zwrotna.
- Obserwacje prowadzone przez opiekunów i specjalistów (psychologa, pielęgniarkę).

ZASADY PROGRAMU (zgodne ze standardami jakości)

- Indywidualizacja – każde dziecko adaptuje się we własnym tempie.
- Partnerstwo z rodzicami – wzajemne zaufanie, otwartość i współdziałanie.
- Empatia i responsywność opiekunów – szacunek do emocji dziecka, nienaruszanie granic fizycznych bez zgody dziecka.
- Stałość i przewidywalność – ten sam opiekun, znany rytm dnia.
- Bezpieczeństwo emocjonalne i psychiczne – brak presji, cierpliwość i elastyczność.
- Wspieranie autonomii dziecka – możliwość samodzielnych wyborów, zachęta do samodzielności.

MONITOROWANIE I EWALUACJA

- Notatki adaptacyjne prowadzone przez opiekunów – obserwacje, reakcje, postępy.
- Spotkania indywidualne z rodzicami (na życzenie) po zakończonej adaptacji, rozmowy – omówienie procesu.
- Analiza procesu adaptacji przez zespół i wdrażanie ewentualnych usprawnień na kolejny rok.

Adaptacja w grupie mieszanej

Główne cele:

- Umożliwienie nowym dzieciom łagodnego wejścia do grupy z zachowaniem poczucia bezpieczeństwa (obecność rodzica).
- Utrzymanie poczucia stabilności i rutyny u dzieci już zaadaptowanych.
- Integracja całej grupy z poszanowaniem różnych potrzeb adaptacyjnych.

Sposób organizacji grupy:

1. Podział przestrzeni na strefy

Jeśli to możliwe, sala powinna być tak zorganizowana, aby:

- **nowe dzieci i ich rodzice** mogli przez część czasu przebywać w jednej, spokojniejszej strefie sali – tzw. *strefa adaptacyjna*,
- dzieci zaadaptowane miały swoją przestrzeń do zabawy – tzw. *strefa aktywności*.

To pozwoli nowym dzieciom oswajać się z otoczeniem w mniejszym stresie, bez poczucia przytłoczenia.

2. Wydzielony czas adaptacyjny w pierwszych dniach (np. 1,5 godziny dziennie)

- Nowe dzieci przychodzą na początku dnia, na **krótszy czas (np. 1,5 godziny)**, z rodzicem.
- Dzieci już uczęszczające do żłobka mogą dołączyć później lub mieć równoległe zajęcia z inną opiekunką (może w innej sali) by nie zaburzać rytmu dnia.

3. Wspólne zajęcia integracyjne – ale krótkie i spokojne

Warto organizować krótkie momenty wspólnej zabawy (**np. śpiewanki, bańki mydlane, wspólne tańce**), gdzie nowe dzieci mogą obserwować zaadaptowanych rówieśników.

Cel: pokazać nowym dzieciom, że inni się dobrze bawią, że opiekunowie są godni zaufania.

4. Przydzielenie „pomocników” z grupy stalej

Dzieci już uczęszczające do żłobka mogą pomóc – mogą być nazwani np. „pomocnikami” – pokazują nowym dzieciom zabawki.

Nie narzucać roli wszystkim - wybrać, które dzieci są gotowe wcielić się w „pomocnika”.

5. Komunikacja z rodzicami – jasne zasady obecności

Rodzice nowych dzieci powinni mieć jasno określone zasady:

- w których godzinach mogą przebywać z dzieckiem (proponujemy godziny 9:00-10:30),
- że ich obecność ma być wspierająca, ale nie dominująca (po 2. dniu – wycofanie się z sali),

- że reakcja na płacz dziecka powinna być spokojna i wspierająca, ale nie przesadnie emocjonalna.

6. Stopniowe zmniejszanie obecności rodziców

Od 3. dnia adaptacji, nowi rodzice **wycofują się**.

7. Stały rytm dnia dla wszystkich

Pomimo adaptacji, dzieci zaadaptowane powinny mieć **utrzymany rytm dnia** (posiłki, drzemka, zabawa), żeby nie odczuwały dezorganizacji.

Rola opiekuna:

- Uważne obserwowanie interakcji – nie dopuszczać do konfliktów (np. nowe dzieci mogą być bardziej przywiązane do rodziców, a stare zazdrosne o uwagę).
- Pomoc w nawiązywaniu pierwszych relacji między dziećmi.
- Przekazywanie rodzicom informacji zwrotnej – codzienna rozmowa, co się udało, co można poprawić.

Podsumowanie:

Co zyskują nowe dzieci:

- Bezpieczne wejście w grupę, obecność rodzica, czas na oswojenie.
- Obserwacja dzieci, które „już się nie boją” – modelowanie odwagi.

Co zyskują dzieci zaadaptowane:

- Poczucie ważności („jestem już duży, mogę pomóc”).
- Utrzymanie rutyny i bezpieczeństwa.