

ALEKSANDRA
PARZELSKA

ADAPTACJA

JAK POMÓC DZIECKU ODNALEŹĆ SIĘ W ŻŁOBKU

Akcja adaptacja wychowanie w bliskości



Poznajmy się!	02
Ramowy plan adaptacji w TuliSIE	03
Rodzic w żłobku - jak możesz pomóc dziecku	07
Pierwsze rozstania	08
Wydłużanie samodzielnego pobytu dziecka	10

POZNAJMY SIĘ! OTO NASZ ZESPÓŁ



Anna Wróblewska,
Nauczyciel Mianowany edukacji
przedszkolnej i wczesnoszkolnej,
terapeuta Integracji Sensorycznej,
superwizora zespołu
Współzałożycielka TuliSie



Aleksandra Parzelska,
pedagog specjalny, terapeutka i
edukatorka osób z ASD
tutorka rozwoju umiejętności
społecznych, superwizora zespołu
Współzałożycielka TuliSie



Natalia Kurowska
terapeuta zajęciowy
opiekunka dziecięca



Nataliia Sydorenko
nauczycielka,
opiekunka dziecięca



Katarzyna
pedagog w szkoleniu
opiekunka dziecięca

Jak pracujemy?
wychowanie w bliskości
nvc
self - reg
neurodydaktyka
praca na relacji



Ramowy plan adaptacji w żłobku

TYDZIEŃ 1	Co się będzie działo
dzień 1 - 3	<p>Rodzik i dziecko w sali pobaw się z dzieckiem, pokaż mu nowe miejsce, podążaj za nim, bądź dostępny emocjonalnie, nie 'wyganiaj' od siebie do dzieci / zabawy, rozmawiaj z opiekunką, pokaż swoim spokojem, że miejsce jest bezpieczne</p>
dzień 4 - 5	<p>Pierwsze wyjścia z sali Ustalcie z opiekunką znaki: kiedy masz wyjść i za ile wrócić. Wyjdź, gdy dziecko jest zajęte i nie zauważy momentu wyjścia. Bądź w pobliżu, gdy wrócisz nie wybijaj dziecka z zabawy, ale daj znać, że je widzisz i cieszysz się z jej/jego samodzielności. Jeśli trzeba - pociesz malucha i po chwili zacznijcie się razem bawić.</p>



Ramowy plan adaptacji w żłobku

TYDZIEŃ 2	Co się będzie działo
dzień 1- 3	<p>Dobry powrót po weekendzie</p> <p>Wchodzicie razem na salę, zaczynacie dzień wspólną zabawą. Znow wychodzisz na chwilę (możesz powiedzieć, że idziesz do samochodu / toalety lub wyjść nie zwracając uwagi dziecka). Po powrocie pobaw się z dzieckiem, dołączcie wspólnie do zabawy grupowej</p>
dzień 4-5	<p>Wydłużamy nieobecność</p> <p>Jeśli adaptacja dobrze odnajduje się bez Ciebie, Ustalcie z opiekunką na ile możesz wyjść. Bądź pod telefonem i w gotowości do szybkiego odbioru dziecka</p>



Ramowy plan adaptacji w żłobku



TYDZIEŃ 3	Co się będzie działo
dzień 1-2	<p>Wydłużamy czas pobytu i nieobecność rodzica Wydłużanie pobytu czyli maluch zostaje na kolejną część planu dnia (np. spacer / wyjście do ogródka).</p> <p>Jeśli maluch czuje się dobrze w sali oraz zaczyna szukać pocieszenia u cioci, po wspólnym wejściu i zabawie możesz wyjść na resztę dnia. Nadal bądź pod telefonem i w gotowości do odbioru dzieck</p>
Dzień 3- 5	<p>Samodzielne wejście Jeśli maluch jest gotowy - może samodzielne wejść na salę. Stwórzcie rytuał przed wejściem, np. w trakcie przebierania dajecie sobie buziaki, po 3 buziaku jest przytulias i adapciak wchodzi na salę (np. podanie z rąk do rąk w drzwiach). Im krócej w drzwiach, tym lepiej! Jeśli zapłacze - uspokoimy go, Tobie wyślemy zdjęcie, gdy już będzie spokojny/a. Nadal bądź pod telefonem. Wszelkie ustalenia /informacje napisz w smsie lub aplikacji</p>



Ramowy plan adaptacji w żłobku

TYDZIEŃ 4	Co się będzie działo
Dzień 1 - 5	Indywidualnie ustalamy na jakie elementy dnia przychodzi dziecko (nie nastawiaj się na cały dzień!), odbiór malucha jest nadal na telefon (z ustaleniem orientacyjnej godziny).

Długość pobytu adaptacyjnego ustalamy wg jego możliwości:

- czy zaczął już jeść w żłobku?
- czy już zasypia z dziećmi?
- czy znajduje ukojenie u cioci?

chcesz przyspieszyć - zwolnij!

Dostosowana do tempa dziecka adaptacja sprawi, że nasz żłobek będzie mu się miło kojarzyć i będzie przychodzić do nas z uśmiechem :)

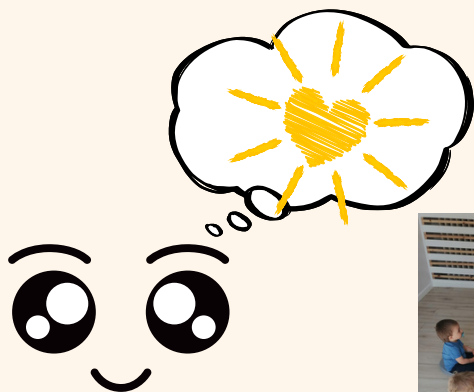


RODZIC NA SALI CO ROBIĆ?



Bądź z dzieckiem w procesie...

- ✓ nawet, jeśli oboje silnie przeżywacie rozłąkę, nie blokuj tych uczuć, ale też nie obarczaj nimi dziecka - Twoje nastawienie pokazuje mu, że są zmiany, ale da(cie) radę
- ✓ Baw się z dzieckiem, pokaż mu jak bawić się nowymi zabawkami, zwróć jego uwagę na inne dzieci
- ✓ Nie 'wyganiaj' dziecka od siebie do zabawy, nie wymagaj samodzielnego udziału w zajęciach (jeśli nie chce w nich uczestniczyć nawet z Tobą, pozwól mu na to)
- ✓ Swym spokojem pokaż, że nowe miejsce jest bezpieczne
Nie cofaj jego aktywności, jeśli chce nawiązać kontakt z dziećmi
- ✓ Rozmawiaj z cicią - pokaż swoją postawą, że dziecko może jej zaufać
- ✓ Pytaj! Nie ma głupich pytań. Dużo wiesz = spokój = spokojny maluch. Potrzebujesz większego wsparcia? Powiedz nam o tym!
- ✓ Stopniowo, obserwując reakcje malucha, Wycofuj się i pozwól na jego samodzielność. Bądź jego bezpieczną bazą, gdy Cię potrzebuje.



PIERWSZE ROZSTANIA

Rozstania krótsze

- Na początku adaptacji będziesz cały czas z dzieckiem (od wejścia do żłobka, aż do wyjścia)
- Pierwsze wyjścia z sali będą krótkie - kilka minut
- Ciocia da Ci znać, kiedy i na ile wyjść - bądź w pobliżu (np. poczekaj w szatni)
- Podczas pierwszych wyjść, ciocia odwróci uwagę malucha - będzie mu łatwiej bawić się samodzielnie
- potem możesz powiedzieć, że idziesz siku lub do samochodu
- jeśli Twój maluch głośno protestuje, możesz wyjść ze żłobka, ale bądź w pobliżu / pod telefonem
- po powrocie na salę:
 - jeśli dziecko płacze - pociesz je, podkreśl, jak super mu poszło i że potrafi robić trudne rzeczy, ale zaraz zacznij się z nim bawić i powoli wycofaj
 - jeśli dziecko bawi się samo / z ciocią / z dziećmi - nie wybijaj go z zabawy, pomachaj mu z drugiego końca sali i pokaż 'OK'
 - jeśli dziecko jest na granicy płaczu z radości na widok rodzica, możemy dołączyć się do zabawy - jesteśmy blisko i wspieramy samodzielność

... i dłuższe

- gdy maluch już pozna żłobek i ciocie, czas na pierwsze 'wychodne' rodziców
- umówcie się z ciocią na jak długo możecie wyjść (bądź w pobliżu w gotowości do natychmiastowego odbioru malucha)
- pobyt w żłobku ma się zakończyć na fali dobrych emocji, by żłobek kojarzył się dziecku z czymś przyjemnym
- Adapciak może płakać, gdy Cię zobaczy - to że szczęścia! W końcu wrócił do swojej 'bezpiecznej bazy' i może pokazać swoje emocje, odpuścić i nie starać się tak bardzo, bo u mamy najlepiej ❤️



Celebrycie wspólny czas po żłobku. Bądźcie razem, bawcie się, tulcie, bądźcie dostępny dla dziecka. Mamoza lub tatoza są normalne :)

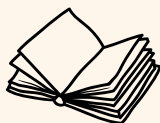


Pierwsze rozstania mogą być trudne, zadbaj o siebie



Wydź z żłobka

Maluch może głośno protestować, że Cię nie ma. Czego uszy nie słyszą, tego sercu nie żal. Dostaniesz fotkę, gdy tylko bobas będzie spokojny



Lubisz czytać?

Zajmij myśli fabułą fajnej książki, dozwolone jest wszystko, oprócz poradników parentingowych ;)



Medytacja

relaks, uwolnienie stresu z ciała, oczyszczenie myśli i bycie ze swoimi uczuciami brzmi jak przepis na sukces



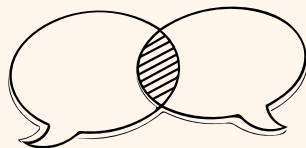
Bądź w procesie z dzieckiem

Dzieci czują wszystko. Wycofanie emocjonalne rodzica = poczucie porzucenia przez dziecko. Czujcie razem: i smutek rozstania i radość spotkania



Kiedy ostatnio byłaś sama na zakupach dla... siebie?

Ubrania, książki, buty... cokolwiek sprawi Ci przyjemność



znajdź zastępstwo

Czasem łatwiej jest, gdy adaptację dziecko przechodzi z tatą lub babcią. Daj sobie pomóc!



Duchy znad kołyski

Jeśli rozłąka z dzieckiem budzi w Tobie silne uczucia, zastanów się, jakie wydarzenia z Twojego dzieciństwa mogą je wzmacniać



Mindfulness

Pozwól odejść przeszłości, jesteś tu i teraz, jesteś najlepszą mamą dla swojego dziecka



Zaufaj procesowi

Daj dziecku tyle czasu, ile potrzebuje, wzmacniaj jego poczucie spawczości i samodzielności, zrobicie to!



Wydłużanie samodzielnego pobytu w żłobku

- 👤 wydłużamy pobyt o kolejny etap dnia (np. posiłek, spacer) wg możliwości dziecka
- 👤 przygotuj się na wcześniejsze odbieranie dziecka przez pierwsze kilka tygodni

♥ RYTUAŁ WEJŚCIA

- powtarzajcie przed wejściem dziecka na salę
- np. w trakcie przebierania się w szatni, dajecie sobie buziaki, po 3cim Wchodzicie na salę

! SZYBKIE WEJŚCIE

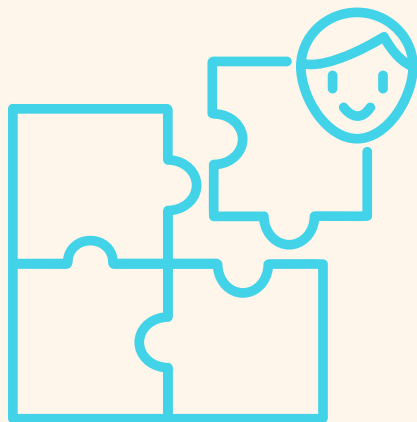
Po rytuale, przekaz adycki w ręce cici i wyjdź z sali, zamknij drzwi
Jeśli masz coś do przekazania ciciom, napisz na aplikacji, a rzeczy zostaw w szatni, na półce dziecka

📷 jeśli maluch był niespokojny, dostaniesz zdjęcie, gdy poczuje się lepiej

🕒 POWIEDZ, KIEDY WRÓCISZ

np. będę po zupie - nie spóźniaj się! Jeśli nie wiesz, czy będziesz na czas, powiedz np. 'pobawisz się trochę po drzemce i po Ciebie przyjdę'

👤 wszystkie cicie dbają o to, by zminimalizować dyskomfort adycki i nawiązać z nim relację



😊 **LZY SZCZĘŚCIA PRZY ODBIORZE**
przez swój pobyt maluch bardzo się starał odnaleźć w nowej sytuacji, gdy widzi rodzica = jest w bezpiecznej bazie = emocje mogą 'puścić'

😞 **ZŁE SAMOPOCZUCIE**
Jeśli maluch zachorował / źle się czuje - zostańcie w domu. Nie cofnięcie się z adaptacją, a maluch nacieszy się poczuciem bezpieczeństwa w domu



dajcie sobie czas

NA POCZĄTKU POBYTU W ŻŁOBKU DZIECKO MOŻE:

- być zmęczone

duża ilość aktywności, bodźców, zajęć, dźwięków, zapachów oraz dzieci może prowadzić do szybszego zmęczenia dziecka

-rozregulować swój plan dnia

Nawet, gdy adaptacja był przyzwyczajony do drzemki wtedy, gdy w żłobku, może potrzebować jej wcześniej

- odmawiać jedzenia

przyprawdż adaptacja najedzonego, weźcie ze sobą smakołyki (np. mus owocowy) lub ulubione danie malucha

Bądź gotowy na nadrobienie kalorii w domu, ugotuj adaptacji jego comfort food

- nie usnąć, pomimo zmęczenia

Uśnięcie w nowym miejscu to nie lada wyczyn. Przygotuj się na wcześniejszy odbiór dziecka, jeśli będzie przemęczone. Niech dziecko śpi w pościeli, którą potem zaniesiecie do żłobka - zapach domu jest kojący

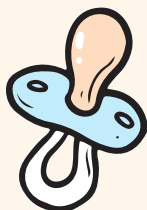
- mieć mamozę / tatozę

dziecko może sprawdzać, czy w nowej sytuacji 'bezpieczna baza' jest nadal dostępna, ładować swoje baterie przy rodzicu, szaleć po powrocie do domu lub być płacziwe

- płakać przed wyjściem do żłobka

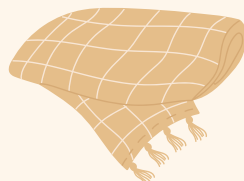
Daj emocjom wybrzmieć, zaplanuj coś miłego po odbiorze dziecka, np. wyjście do parku





SMOCZEK

nawet jeśli dziecko w domu używa go sporadycznie, w żłobku pomoże mu w trudnych chwilach



KOCYK

Może lubicie zawijać się w naleśnika lub bawić w 'akuku'? Zabawa z ciociami pozwoli zapomnieć o tęsknotkach



PRZYTULANKA

Zasypianie z misiem pachnącym domem jest o wiele przyjemniejsze

USPOKAJACZE DAJ JE DZIECKU NA SALĘ



ZABAWKI NA START

CCzqstka domu w żłobku, często słuŹą do nawiązania kontaktu z ciocią lub dziećmi



MLEKO / KASZKA / MUS 'pewniaki' do jedzenia poprawiają nastrój i napełniają brzuchy, gdy maluch jeszcze nie chce jeść w żłobku



KROPKA MIŁOŚCI

sprawdza się u starszych dzieci - gdy zatęsknią, mogą a nią popatrzeć lub jej dotknąć i pomyśleć o rodzicu

TuliSie

żłobek Integracyjny ✿ Gabinety Terapeutyczne ✿ szkolenia pedagogiczne





GDAŃSK WRZESZCZ
UL. DANUSI 5/2

ZAOBSERWUJ NAS PO WIĘCEJ TREŚCI:

ŻŁOBEK INTEGRACYJNY TULISIE GDAŃSK WRZESZCZ



TULI_SIE



WWW.TULISIE-ZLOBEK.PL

**POTRZEBY TWOJEGO DZIECKA
TO NASZA SPECJALNOŚĆ**