

DRODZY RODZICE,

Proces adaptacji w Równowadze odbywa się wspólnie z Wami. Z założenia nie jest ograniczony określonym czasem. Prosimy o zaplanowanie co najmniej tygodnia na wspólne przygotowanie dziecka, ale jeśli to możliwe, zachęcamy, by rozpocząć tę przygodę 2-3 tygodnie przed powrotem do pracy. Czas adaptacji będzie zależny od Waszych decyzji oraz indywidualnych potrzeb dziecka. Łagodna forma adaptacji wspiera osvajanie się z nową sytuacją, zapewniając bezpieczeństwo, a także umożliwiając budowanie więzi z pedagogami.

Kiedy po raz pierwszy przyjdziecie z dzieckiem do Równowagi, zapraszamy Was do aktywnego uczestniczenia w propozycjach pedagogów: wspólnego przywitania dzieci w kole, śpiewania piosenek i poznawania przestrzeni. Początkowe dni to czas na wzajemne zapoznanie się. Głównym celem adaptacji jest nawiązanie relacji z dorosłym, z którym dziecko poczuje się bezpiecznie. Ważne jest, by stworzyć przestrzeń, w której pedagodzy będą mogli wejść w kontakt z dzieckiem, a rodzice stopniowo będą się wycofywać i ograniczać swoją rolę do obserwacji. W razie jakichkolwiek wątpliwości, pytań lub sugestii zachęcamy do bieżącej komunikacji z pedagogami. Wspólna rozmowa ułatwi znalezienia rozwiązań w zaistniałych trudnościach i pomoże w budowaniu relacji.

CZYM JEST PROCES ADAPTACJI I JAK SIĘ DO NIEGO PRZYGOTOWAĆ?

Rozpoczęcie przygody w Równowadze wiąże się z wieloma zmianami zarówno dla dziecka, jak i dla Was – rodziców. To moment, w którym chcemy Was wspierać, zwłaszcza w pierwszych, trudniejszych tygodniach. Adaptacja w Równowadze to proces, w który zaangażowane są trzy strony: dziecko, rodzic oraz pedagog. Ważne jest, by potrzeby i komunikacja pomiędzy tymi stronami były uwzględniane.

Kiedy myślimy o zapisaniu dziecka do żłobka, zwykle najpierw zastanawiamy się, jak będzie się ono czuło, jakie ma potrzeby i jak poradzi sobie z rozstaniem. Często zapominamy, że również my – rodzice, potrzebujemy adaptacji do tej nowej sytuacji. Wszystkie nasze obawy, wątpliwości i pytania mają znaczenie. Warto zastanowić się, co jest dla nas ważne i czego obawiamy się najbardziej. Gotowość rodzica do adaptacji jest kluczowa i odgrywa istotną rolę w całym procesie.

PRZED ROZPOCZĘCIEM TEJ PRZYGODY WARTO ZADAĆ SOBIE KILKA PYTAŃ:

1. Jak wyobrażam sobie ten proces?
2. Czy to dobry czas na rozpoczęcie adaptacji w żłobku?
3. Czy jestem pewny wyboru miejsca dla mojego dziecka?
4. Jakie mam obawy i wątpliwości? Czego potrzebuję, by poczuć się pewnie z tą decyzją?
5. Co będzie dla mnie najtrudniejsze podczas procesu adaptacji?
6. Co mogłoby mnie wspierać w trudniejszych chwilach?
7. Czy jestem gotowy powierzyć opiekę nad dzieckiem komuś innemu?

CZYM JEST ADAPTACJA?

Adaptacja to proces, który nie odbywa się z dnia na dzień. Jest to czas, który dzieci potrzebują, by oswoić się z nowym środowiskiem. W zależności od temperamentu i wcześniejszych doświadczeń dzieci potrzebują różnego czasu – dla niektórych jest to krótki okres, dla innych może trwać dłużej. Kluczowe jest, by adaptacja przebiegała w sposób łagodny, uwzględniając potrzeby i tempo dziecka.

To ważna zmiana w życiu dziecka, dlatego warto w tym czasie unikać wprowadzania innych dużych zmian, jak np. odstawienie od piersi czy nauka samodzielnego spania.

ADAPTACJA TO BUDOWANIE WIĘZI

Nawiązanie relacji z opiekunem to główny cel adaptacji. Na początku nie chodzi tylko o osvajanie dziecka z nowym miejscem, ale także o budowanie zaufania do pedagoga. Warto stworzyć dziecku przestrzeń, by mogło swobodnie rozwijać te relacje.

ADAPTACJA TO EMOCJE

Proces adaptacji wiąże się z wieloma emocjami – od radości z nowych doświadczeń, przez smutek, frustrację, aż po strach. Ważne jest, by umożliwić dziecku wyrażanie tych emocji i być gotowym, by towarzyszyć mu w ich przeżywaniu.

ADAPTACJA TO WSPÓŁPRACA

Dobre porozumienie pomiędzy rodzicami a pedagogami jest kluczowe dla przebiegu procesu adaptacji. Rodzice najlepiej znają swoje dzieci i wiedzą, co może im pomóc w trudnych chwilach. W pierwszych dniach adaptacji warto podzielić się tą wiedzą z opiekunami, by proces przebiegał w jak najbardziej komfortowy sposób. Wspólna komunikacja i współpraca będą kluczowe w budowaniu poczucia bezpieczeństwa.

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Warto opowiadać dziecku o Równowadze, o tym, co je czeka, wplecionych w to imionach opiekunów, by dzieci czuły się bardziej pewnie w tym nowym miejscu. Starajmy się unikać zapewniania dzieci, że wszystko będzie perfekcyjne, ponieważ adaptacja wiąże się z różnymi emocjami – zarówno pozytywnymi, jak i trudnymi.

JAK WYGLĄDA ADAPTACJA W RÓWNOWADZE?

Zanim rozpoczniemy proces adaptacji, zapraszamy Was na spotkanie przedadaptacyjne. Jest to czas na wzajemne poznanie się, omówienie wartości, które przyświecają naszej pracy, oraz wyjaśnienie wszelkich pytań. Przedstawimy także plan adaptacji, który może być dostosowany do indywidualnych potrzeb Waszego dziecka.

Adaptacja w Równowadze dzieli się na kilka etapów:

1. Etap wspólnego czasu z rodzicem, kiedy rodzic bawi się z dzieckiem i wspólnie poznają przestrzeń.
2. Etap towarzyszenia, kiedy rodzic jest obecny, ale bardziej obserwuje, starając się nie ingerować.
3. Etap stopniowego wycofywania się, kiedy rodzic daje pedagogom przestrzeń na budowanie relacji z dzieckiem.
4. Etap rozstania, kiedy rodzic pożegna się z dzieckiem, najpierw na krótki czas, a potem stopniowo wydłużając czas swojej nieobecności.

EMOCJE W ADAPTACJI

Adaptacja wiąże się z nowymi, intensywnymi emocjami. Dzieci mogą reagować na ten proces w różny sposób, niektóre będą bardziej spokojne, inne bardziej niespokojne, zmieniając swoje zachowanie po powrocie do domu.

CO NIEPOKOI RODZICÓW?

W trakcie adaptacji mogą wystąpić różne reakcje: dziecko może częściej budzić się w nocy, szukać więcej bliskości, przeżywać intensywniejsze emocje, które mogą objawiać się płaczem czy krzykiem.

ROZSTANIA – JAK TO ZROBIĆ?

Pożegnania mogą być trudne, szczególnie te pierwsze. Dzieci mogą reagować płaczem, co jest naturalne w tym procesie. Ważne jest, by pożegnanie było spokojne i zaplanowane, aby dziecko miało poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa.

WAŻNE PYTANIA DO RODZICA:

1. Jak chciałbyś się pożegnać z dzieckiem? Co będzie dla Ciebie istotne?
2. Czy jesteś gotowy na pożegnanie, które może wiązać się z płaczem?
3. Jakie wsparcie byłoby dla Ciebie pomocne w trudnych chwilach rozstania?

Pożegnania mogą być trudne, szczególnie te pierwsze. Dzieci mogą reagować płaczem, co jest naturalne w tym procesie. Ważne jest, by pożegnanie było spokojne i zaplanowane, aby dziecko miało poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa.