



**ПЕРШІ КРОКИ В ЯСЛАХ**



## Дорогі батьки!

### Щиро вітаємо вас у наших яслах!

Ця книжка допоможе вам підготувати дитину до відвідин ясел.

Відвідини ясел — це велика зміна в житті дитини та важлива подія для всієї сім'ї. Кожній дитині потрібен час, щоб пізнати нове місце, налагодити стосунки з нянями та іншими дітьми, а також звикнути до нового ритму дня. Завдяки цьому ми можемо послабити адаптаційний стрес дитини.

Книга «Перші кроки в яслах» призначена для дітей від одного року та їхніх батьків. Тут пропонуються поради стосовно того, що можна зробити, аби полегшити дитині перші дні в яслах. Книжка також допомагає вести розмови з вашою дитиною про цю зміну. Батьки, розповідаючи дитині, що таке ясла, хто її буде доглядати, що там можна робити, поступово вводять дитину в нову обстановку і формують у неї почуття безпеки.

### ЯК РОЗПОЧАТИ РОБОТУ З КНИЖКОЮ?

На початку підготуйте чотири фотографії: фотографію дитини, фотографію вашої родини, фотографію дитячої улюбленої іграшки, фотографію з ясел, а також клей і щось, чим можна писати.

На третій сторінці книжки напишіть ім'я дитини та вклейте її фотографію, щоб вона зрозуміла, що це її особиста книжка.

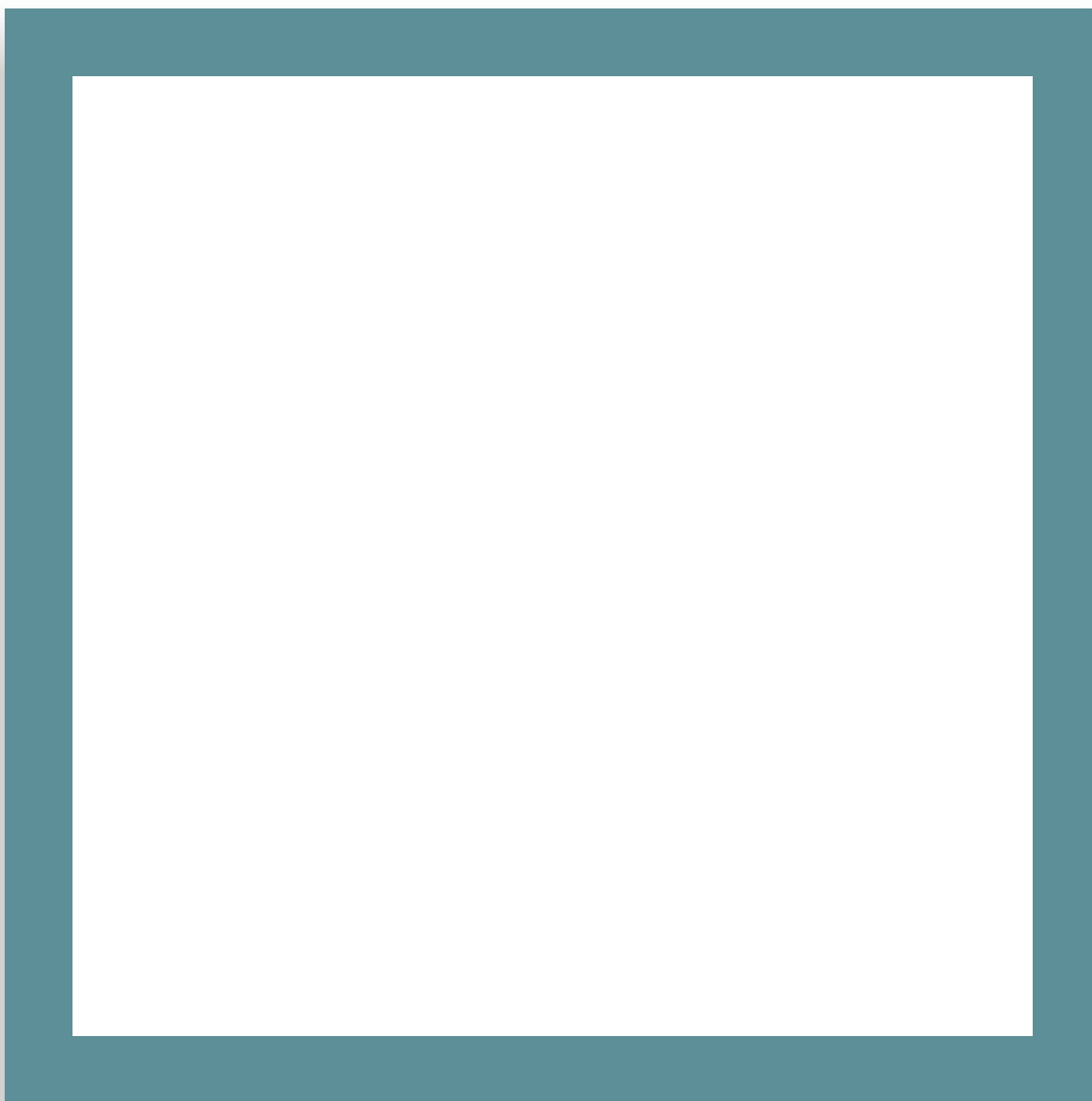
Дитині, аби почуватися в яслах безпечно, потрібна підтримка рідних. Тому на четвертій сторінці приклейте фотографію своєї родини — людей, важливих у житті дитини. Можете поговорити з нею про те, хто є на цьому фото.

Наступна сторінка — фотографія або малюнок улюбленої іграшки або гри вашої дитини. Це може бути іграшка, яка для дитини є дуже важливою, вона часто нею грається, носить із собою, заспокоюється у важку хвилину.

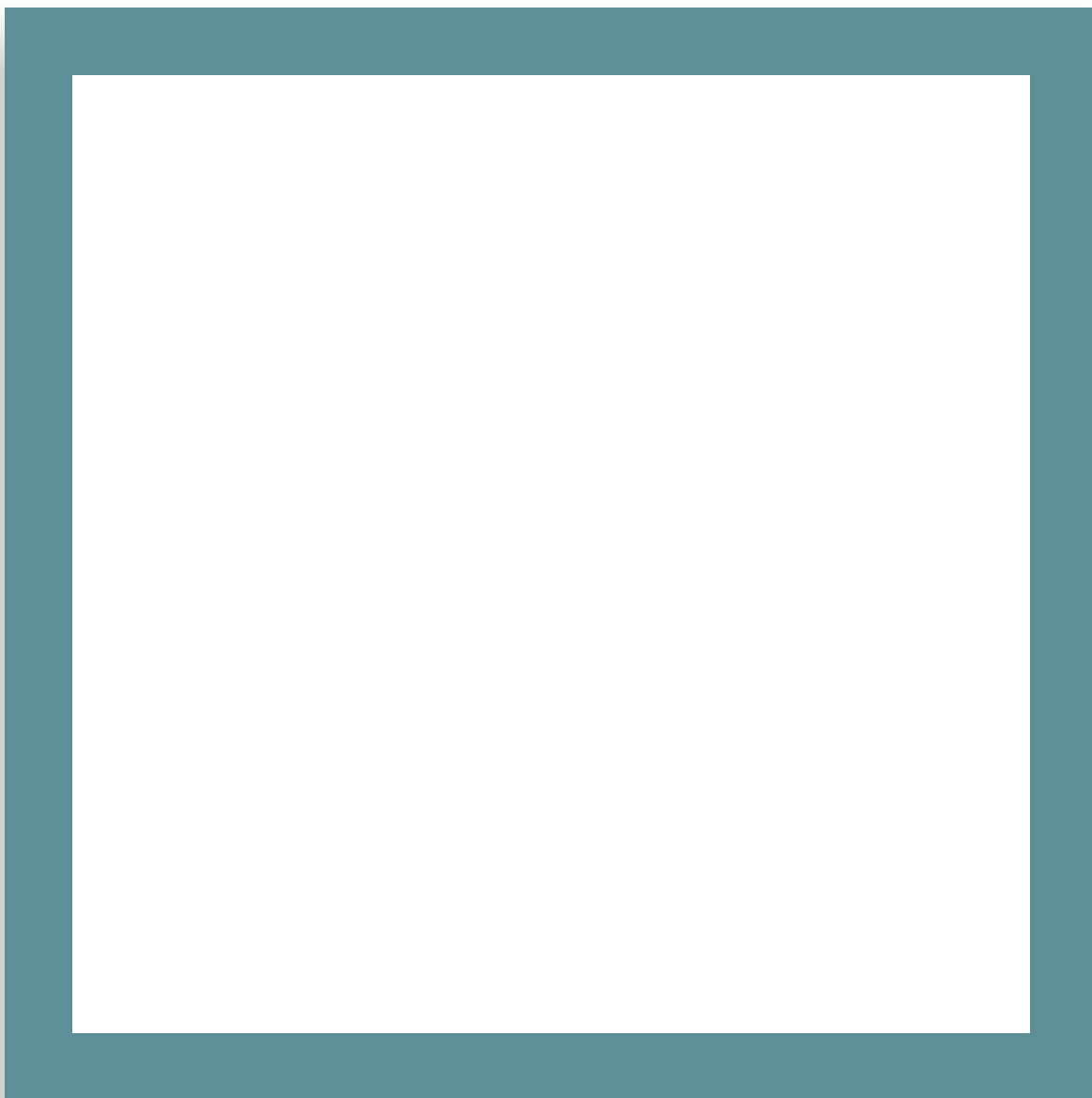
Як матимете нагоду відвідати, в майбутніх яслах також варто сфотографувати будівлю або попросити у НЯНІ фотографію дитячої кімнати та наклеїти її на наступній сторінці книжки. Ця сторінка допоможе вам розповісти дитині про ясла, пояснити, що це за місце. Можете сказати своїй дитині: *«Це ясла, там на тебе чекатиме няня/тьотя, яку звать .... , вона про тебе піклуватиметься. У цій кімнаті будуть різні іграшки, будеш гратися з дітками. У яслах будуть сніданок, обід та ігри надворі. А потім я прийду по тебе в ясла, і ми разом повернемося додому.»*

Варто ще до відвідин ясел показати дитині книжку, а також у перші дні, разом її переглядати розповідати про ясла. Завдяки цьому дитина ознайомиться з яслами та поступово підготується до цієї зміни.

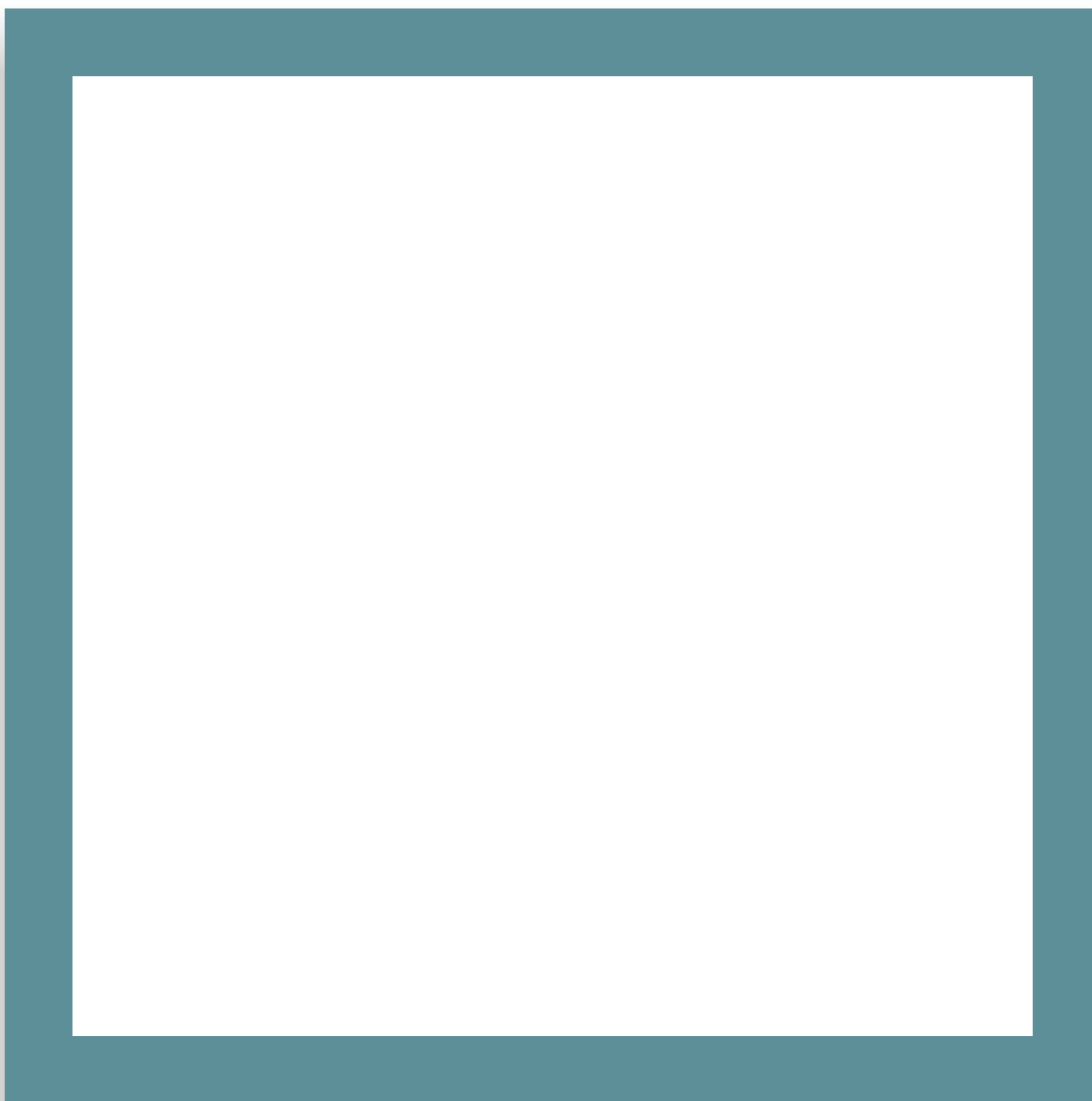
**ЦЯ КНИЖЕЧКА НАЛЕЖИТЬ.....**



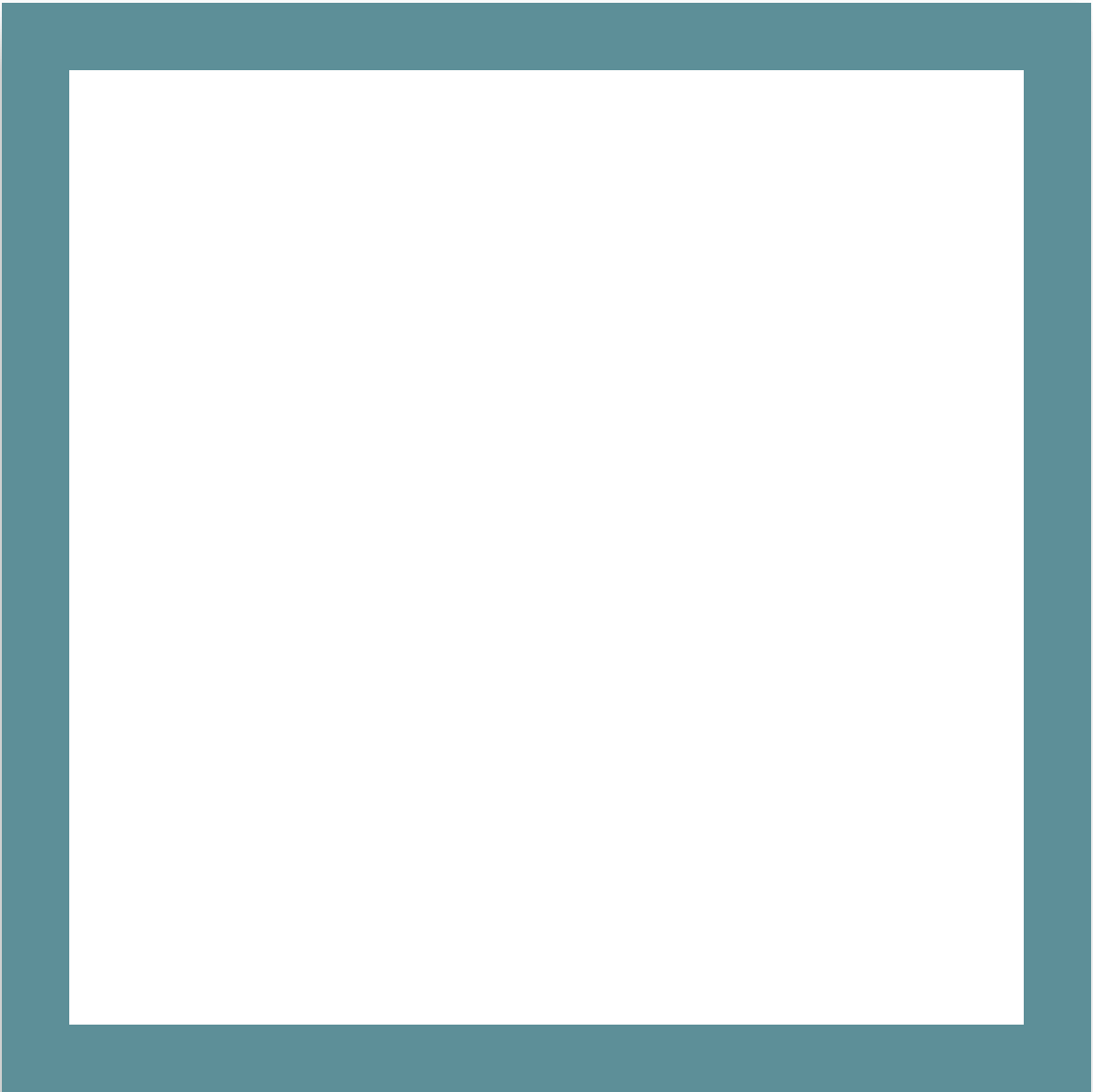
# ЦЕ МОЯ РОДИНА



## ЦЕ МОЯ УЛЮБЛЕНА ІГРАШКА



## ЦЕ МІЙ САДОЧОК



## ЩО РОБИТИ, АБИ АДАПТАЦІЯ ДИТИНИ ДО ЯСЕЛ БУЛА М'ЯКОЮ ТА ЕФЕКТИВНОЮ?

### ▪ Досліджуйте нове місце разом із дитиною

Батьки дуже важливі в процесі адаптації дитини до ясел, це надійний порт, з якого дитина вирушає у світ і до якого повертається, щоб заспокоїтися та зарядитися енергією, необхідною для подальшого дослідження світу. Тому важливо, попри різноманітні життєві виклики, подбати про власний спокій у перші дні відвідин із дитиною ясел і зосередитися в цей час на ньому. Дитина відчуває емоції дорослого, а тому допомагають позитивне ставлення і формування довіри до ясел.

Перш ніж записати дитину в ясла, варто поговорити з персоналом ясел про вашу дитину: як проходить її розвиток, у що вона любить гратися, які має звички, наприклад, стосовно сну, їжі, чи вже zostавалася під опікою когось іншого, окрім батьків. За можливості можна прийти на зустріч у компанії людини, яка спілкується польською. Також варто познайомитися із майбутньою нянею дитини, програмою роботи та простором ясел.

Перше розставання є важким для дитини, а необхідність залишити малюка під чиеюсь опікою викликає багато побоювань у батьків. Можна поступово вводити дитину в нову обстановку: розповідати про ясла, щодня переглядати фото у книжці «Перші кроки в яслах».

Варто подбати, аби дитя заздалегідь могло вивчити дорогу до ясел та бачила їх: будівлю, сад, кімнату. Воно охочіше перебуватиме в місці, яке асоціюватиметься у нього зі спільними подорожами.

### ▪ Зменшення розбіжностей між домашнім та ясельним ритмом дня

Що менше відмінностей між домівною та ясельною обстановкою, тим легше дитині буде прийняти нову обстановку і легше адаптуватися до ритму закладу. розпорядок дня ясел адаптований до ритму більшості дітей. Тому важливо дізнатися розпорядок дня в яслах і, в міру можливості, наблизити домашній ритм дня до ритму в яслах. Це може означати інший період пробудження, годування або сну. Якщо дитина перебуває на грудному вигодовуванні, важливо адаптувати ритм годування до перебування дитини в яслах і збільшити час між годуваннями.

### ▪ Розставання з дитиною

Хорошою підготовкою до розставання з батьком або матір'ю є створення обставин, коли дітям опікувався би хтось інший, не мама чи тато — хтось, кого дитина знає і довіряє йому. Однак завжди потрібно говорити дитині, навіть зовсім маленькій, що батьки йдуть і коли повернуться. Вихід без попередження є для дитини занадто емоційним. Дуже помічним є введення сімейних ритуалів, що полегшують розставання: мирне прощання, обійми, помаху рукою, поцілунок або плескання долонею об долоню чи кулачками. Варто ставитися до прощання і пов'язаних з ним емоцій як до чогось природного і зосередитися на тому, як полегшити дитині ситуацію розставання, а не як її уникнути.

Якщо можливо, варто обмежити інші зміни в житті дитини в період адаптації, щоб дитина отримала як найстійкіше відчуття безпеки. Поєднання адаптації з різноманітними змінами, наприклад, відлученням від грудей або також розпрощанням з підгузками чи соскою є надто напружливим для дитини. У цей період ми уникаємо надмірної кількості змін у житті дитини.

### ▪ Самостійність дитини

У межах підготовки до ясел, створіть дитині можливість розвивати самостійність під час повсякденних ситуацій — їжі, вмивання, одягання та роздягання. Дуже важливо, щоб старші діти вміли повідомити няні про свої потреби,



наприклад, що вони хочуть пити, їсти або що їм боляче. Тому варто навчити дитину базових слів польською — chęć pić [хочу пити], chęć jeść [хочу їсти], chęć siusia [хочу пісяти]. Подбайте про те, щоб дитина могла сама себе зайняти грою протягом кількох хвилин, оскільки, перебуваючи у великій групі, вона не завжди матиме можливість постійно та індивідуально контактувати з нянею.

#### ▪ Емоційне «придане»

Для маленької дитини дуже важливим є відчуття безпеки, що базується на зв'язку з батьками та їхній підтримці у вирішенні нових ситуацій.

На старті в яслах дитині допоможе емоційне «придане», тобто речі, які будуть для неї заміною дому і забезпечать їй відчуття емоційної безпеки, наприклад, фотографія сім'ї, улюблена м'яка іграшка-обнімашка або пелюшка.

Якщо дитина ще не має улюбленої іграшки-обнімашки, варто вибрати її. Можете привчити дитину, аби спала з нею, супроводжувала її під час прогулянок і в нових ситуаціях, адже це буде для неї дуже важливим у перші тижні перебування в яслах.



## ПЕРШІ ДНІ В ЯСЛАХ

### ▪ **Перед початком ясел**

Якщо можливо, заплануйте собі час, щоб супроводжувати дитину під час поступової адаптації до ясел.

Безпосередньо перед початком ясел проведіть з дитиною спокійний день, щоб вона відпочила і була в гарному настрої. З вечора зберіть усе, що вам потрібно, особливо емоційне «придане», наприклад, улюблену обнімашку, родинне фото. Старшій дитині нагадайте, що, прокинувшись, завтрашній ранок вона проведе час у яслах.

### ▪ **У перші дні ясел**

У перші дні використовуйте всі запропоновані яслами форми адаптації, що сприяють поступовій і лагідній адаптації дитини.

Якщо це можливо, супроводжуйте дитину в кімнаті і поступово збільшуйте час її перебування в яслах. У яслах батьки є для своєї дитини орієнтиром на новому місці, підтримкою її у налагодженню контакту з нянею. Додайте їй сміливості, якщо вона почувається невпевнено, допоможіть у складних ситуаціях, наприклад, якщо вона налякана, плаче чи зла. Спочатку малюк може весь час триматися поблизу вас, що природно в новій ситуації.

Коли дитина почуватиметься впевненіше, заохочуйте її до самостійних ігор, а також спілкування й ігор з нянею. Варто навчити дитину звертатися до няні польською мовою, наприклад, Pani Aniu [пані Аню]/ciociu Aniu [тітонька Аню]. Поступово передавайте догляд за дитиною няні: спочатку ви самі годуєте та пеленаєте/переодягаєте дитину, а через деякий час ці завдання бере на себе няня.

Якщо ви не можете супроводжувати дитину в яслах під час адаптації, важливо м'яко, поступово, впроваджувати дитину до ясел, наприклад, починати самостійне перебування дитини з однієї години на день і поступово подовжувати час протягом тижня.

Під час кожного розставання завжди прощайтесь з дитиною і кажіть їй, коли повернетесь. Використовуйте ритуали, які ви використовуєте під час щоденних розставань, наприклад, обійми, поцілунок. Дуже важливо не затягувати розставання, зберігати спокій, підтримувати телефонний контакт з нянею, не запізнюватися. Після повернення необхідно поговорити з нянею про те, як дитина впоралася в яслах, як почувалася і поводитися.

Початок у яслах — це велике випробування для кожної дитини, тому, якщо можливо, забирайте дитину раніше протягом перших тижнів і поступово збільшуйте час її перебування в яслах.

Текст: Інститут — Маленької Дитини імені Астрід Ліндгрен.  
Графічний дизайн і верстка: Даріуш Яблонський  
2022 рік

Завдання «Проведення тренінгів для розвитку компетенцій персоналу, зайнятого на посаді няні в познанських недержавних яслах в області міжкультурних навичок» профінансовано за рахунок коштів Дитячого фонду організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) за підтримки міста Познань.



POZnań\*



