Plan pożegnania

Wypełnij razem z dzieckiem i opiekunem. Im bardziej powtarzalne pożegnanie, tym łatwiej dziecku.

Nasz rytuał pożegnania (np. dwa przytulenia, całus, machanie z okna):

Hasło, które mówię przy wyjściu:

Przedmiot, który dziecko zabiera, jeśli placówka pozwala (przytulanka, kocyk):

Obiecuję wrócić (po drzemce, przed podwieczorkiem, po 3 snach):

Kto odbiera dziecko i o której godzinie:

Przed pierwszym dniem w żłobku lub przedszkolu

- [ ] Odwiedziliśmy placówkę razem z dzieckiem, a dziecko poznało salę i opiekuna.
- [ ] Przećwiczyliśmy drogę i wejście do budynku.
- [ ] Obejrzeliśmy razem zdjęcia sali, zabawek i opiekunów.
- [ ] Ułożyliśmy prosty plan dnia z obrazków: śniadanie, droga, pożegnanie, placówka, odbiór, dom.
- [ ] Przećwiczyliśmy krótkie rozstania z zaufaną osobą (babcia, ciocia, przyjaciel rodziny).
- [ ] Ustaliłam pory pożegnań po drzemce i posiłku, a nie wtedy, gdy dziecko jest głodne lub zmęczone.
- [ ] Omówiliśmy z opiekunami nasz rytuał i godzinę odbioru.

Pamiętaj o trzech zasadach AAP:

- Pożegnaj się krótko i wyjdź, nie wychodź chyłkiem i nie wracaj po płaczu.
- Wróć o obiecanej porze, bo to buduje zaufanie dziecka.
- Nie odwołuj planów z powodu lęku dziecka.

Materiał informacyjny.
Nie zastępuje porady lekarza.

Dziennik adaptacji: 4 tygodnie

Oceń codziennie od 1 do 5 (1 - bardzo trudno, 5 - spokojnie). Jeśli trudności trwają co najmniej 4 tygodnie i utrudniają dziecku codzienne funkcjonowanie, porozmawiaj z pediatrą lub psychologiem dziecięcym.

Dzień	Pożegnanie (1-5)	Odbiór (1-5)	Uwagi (sen, apetyt, bóle brzucha, nastrój)
Tydz. 1, dz. 1			
Tydz. 1, dz. 2			
Tydz. 1, dz. 3			
Tydz. 1, dz. 4			
Tydz. 1, dz. 5			
Tydz. 2, dz. 1			
Tydz. 2, dz. 2			
Tydz. 2, dz. 3			
Tydz. 2, dz. 4			
Tydz. 2, dz. 5			
Tydz. 3, dz. 1			
Tydz. 3, dz. 2			
Tydz. 3, dz. 3			
Tydz. 3, dz. 4			
Tydz. 3, dz. 5			
Tydz. 4, dz. 1			
Tydz. 4, dz. 2			
Tydz. 4, dz. 3			
Tydz. 4, dz. 4			
Tydz. 4, dz. 5			

Kiedy skonsultować się ze specjalistą

- ☐ Lęk przy rozstaniach trwa co najmniej 4 tygodnie i nie słabnie.
- ☐ Dziecko unika żłobka, przedszkola, szkoły, zabaw lub spania poza domem.
- ☐ Pojawiają się koszmary o rozstaniu, bóle brzucha lub głowy przy rozstaniu albo uporczywe zamartwianie się o rodzica.