

## ADAPTAČNÍ PLÁN NOVĚ NASTUPUJÍCÍCH DĚTÍ DO DĚTSKÉ SKUPINY

---

Vážení rodiče,

nástup dětí do dětské skupiny je velkou změnou nejen pro Vaše dítě, ale i pro celou rodinu. Proto je pochopitelné, že jistou nejistotu a obavy sdílejí všichni: dítě, rodiče i personál dětské skupiny. Prostřednictvím tohoto plánu Vám nabízíme možnost zapojení a spoluúčasti na celém procesu bezproblémového přechodu dítěte z rodinného prostředí do kolektivu dětské skupiny. Dítě přestává být středem dění ve své rodině a stává se součástí nového společenství.

Naším velkým přáním je, aby se Vaše dítě cítilo v dětské skupině spokojené a rádo do ní chodilo.

### Čím dítě na začátku i během adaptačního cyklu prochází:

- Máme a táta nejsou po určitou část dne k dispozici
- Dítě se musí naučit respektovat nová pravidla
- Dítě se učí sžívat s novým kolektivem a novým prostředím
- Dítě se učí důvěře k jiným dospělým

Čas potřebný k adaptaci závisí především na věku a psychickém vývoji dítěte. Také v mnohém na celkovém přístupu k nově vzniklé situaci ze strany rodičů. Je třeba dítě získat, zaujmout, nadchnout, upoutat a tím mu tak usnadnit novou situaci, aby se do dětské skupiny těšilo a přijalo chůvy (pečující osoby) jako další lidi, kterým může důvěřovat. Adaptační období může u každého dítěte trvat různě dlouhou dobu. Zpravidla se uvádí 4 týdny až 3 měsíce. Žádoucím výsledkem je pak adaptace dítěte, které zvládá pobyt ve skupině bez velkých emocionálních výkyvů a uspokojivě zde rozvíjí své schopnosti a dovednosti.

### Rady pro rodiče:

- Před nástupem do dětské skupiny **dítě na tento fakt připravte** – povídejte si s ním o nástupu do kolektivu. Doporučujeme dětskou skupinu před nástupem několikrát navštívit, kdy se rodič i dítě seznámí s režimem dne, prostředím i personálem. Po domluvě je možné nastoupit docházku už během letních prázdnin.
- Během prvních dnů, pokud možno, **nedávejte dítě do dětské skupiny na celý den**.
- V době nástupu do dětské skupiny **neplánujte žádné další velké změny** (např. stěhování, nástup do nové práce apod.).
- Udělejte si při příchodu **dostatek času**, aby dítě nebylo stresováno spěchem.
- Používejte **stejná rituály** – přicházejte s dítětem do skupiny vždy ve stejném čase a vyzvedávejte jej pokud možno ve stejnou hodinu. Časem se mohou intervaly prodlužovat.
- Zbytečně **neprodlužujte ranní loučení** a nevyvolávejte v dítěti lítost nad vzájemným odloučením, pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví ale i rozhodní. Děti z Vás vycítí

negativní emoce a je to pak pro ně náročnější. **Určitě nikdy neodcházejte od dítěte bez rozloučení.**

- Během předávání dítěte rodičům pečující osoby povypráví o tom, jak dítě pobyt ve skupině prožilo. Dítě za zvládnutý pobyt pochvalte a pozitivně motivujte. Vyzdvihněte pěkné zážitky. Je možné se s pečujícími osobami domluvit na průběžném informování o dítěti během dne formou SMS zprávy.
- **Dodržujte sliby**, které dítěti dáte.
- **Budte citliví a trpěliví** – vyprávějte si s dítětem, co ve skupině dělalo a co se zde naučilo. Vysvětlete mu, že ho máte rádi a že rozhodně jej do skupiny neodkládáte, protože na ně nemáte čas.
- **Respektujte individuální proces adaptace** – nesrovnávejte s jinými dětmi, každé dítě je jiné a každému adaptační období trvá jinou dobu.
- **Komunikujte s pečujícími osobami** – ptejte se na jakékoliv dotazy, které máte.
- **Žádáme Vás, abyste dítě předávali a přebírali v šatně a nevstupovali do herny** – děti, které jsou již ve třídě, mohou na přítomnost rodiče reagovat plačtivě.

### Co můžeme zajistit z naší strany:

- **Úvodní schůzka s rodiči** – týká se informací o provozu dětské skupiny, předání potřebných dokumentů k nástupu do skupiny. Během této schůzky mohou být přítomny i děti, které se pomalu seznámí s novým prostředím, objeví nové hračky. Při úvodní schůzce jsou přítomny i pečující osoby, které rodiče seznámí s režimem dne a zodpoví všechny jejich dotazy. Schůzka se koná v odpoledních hodinách po ukončení provozu dětské skupiny, před nástupem dětí do dětské skupiny.
- Děti si mohou vzít do dětské skupiny **sebou oblíbenou hračku** – např. plyšáčka, deku apod. Existence známého předmětu zmenšuje u dětí nejistotu i případný strach z neznámého prostředí.
- **Individuální přístup** – nenutíme děti do společných aktivit ani do jídla. Individuální přístup k dětem, citlivé přijetí, vcítění se do jeho situace, klidné vystupování a tolerance mu pomohou usnadnit novou situaci tak, aby pečující osobu přijalo jako dalšího člověka, ke kterému postupně získá důvěru.
- **Konzultace** – kdykoliv potřebujete je možné si do dětské skupiny zavolat a domluvit si osobní schůzku, na které můžeme probrat Vaše obavy, náměty, přání nebo se jen poradit.

### První dny s úsměvem a pak s pláčem

- První dny bývají děti většinou z návštěvy v dětské skupině nadšené. Avšak po několika dnech může, ale i nemusí nastat první krize. Dětem dochází, že docházka do skupiny je napořád. To v nich vyvolává obrannou reakci, jako je pláč, znovu počůrávání nebo vztekání cestou do kolektivu. Někdy se obtíže objeví až po několika týdnech bezproblémové docházky a nemusí to mít žádnou objektivní příčinu. Nemusíte se však obávat, tímto prochází velká část dětí a je to zcela přirozená součást adaptačního cyklu na dětskou skupinu. Pokud se objeví adaptační problémy, budeme společně hledat individuální řešení v zájmu dítěte.

- Toto by mělo nejdéle do 3 měsíců odeznít. Při přetrvávajících potížích s adaptací a po konzultaci s pediatrem je lepší docházku do dětské skupiny na čas odložit. K tomuto však dochází zcela výjimečně.
- Adaptaci dítěte mohou ztěžovat i opakující se nemoci, kdy se dítě vrátí z rodinného kruhu do dětského kolektivu po delší době.

Adaptační plán byl sestaven s využitím těchto zdrojů:

- Adaptační program pro děti v DS s akcentem na věková a vývojová specifika, Hana Sotáková a PhDr. Pavla Presslerová, PhD.
- Vaše dítě ve věku od 1 do 3 let, Anne Bacus
- Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte, Zdeněk Matějček

## DESATERO PRO RODIČE

- 1. Mluvte s dítětem** – snažte se mu co nejvíce přiblížit, co se v dětské skupině dělá, jaké to tam je. Můžete se do dětské skupiny po domluvě přijít i podívat. Vyhněte se negativním popisům, jako „*tam tě naučí poslouchat*“ apod. Dejte dítěti najevo, že rozumíte jako obavám z nástupu, ale ujistěte ho, že mu věříte a že to určitě zvládne. Pokud má do dětské skupiny chodit rádo, musí mít k docházce kladný vztah. Z tohoto důvodu nikdy dětskou skupinou dítěti nevyhrožujte, nestrašte – např. „*když budeš zlobit, nechám tě tam i odpoledne*“.
- 2. Zvykejte dítě na odloučení** – zkoušejte doma, při odchodu např. do obchodu dítě informujte, že odcházíte, ale ujistěte ho, že se vrátíte. Neodcházejte tak, že se tajně vyplížíte z domu. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout.
- 3. Ved'te děti k samostatnosti při jídle, hygieně a oblékání**
- 4. Pokud dítě bude plakat, buďte přívětiví, ale rozhodnutí.** Rozloučení příliš neprotahujte, neodcházejte narychlo ani tajně.
- 5. Dejte dítěti sebou něco důvěrného na spaní** (plyšáka, deku apod.)
- 6. Dodržujte pravidelné denní rituály** – příchod ve stejnou dobu
- 7. Plňte sliby** – když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste opravdu po obědě přijít
- 8. Komunikujte s pečujícími osobami**
- 9. Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci** vy – jste připraveni na odloučení dítěte od Vás? Dítě tuto nejistotu dokáže velmi dobře vycítit. Když zbavíte sebe své úzkosti, zbavíte tak i dítě jeho úzkosti.
- 10. Za pobyt v dětské skupině neslibujte dítěti odměnu.** Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den ve školce proběhne v pohodě – chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.