



Adaptační plán pro dětskou skupinu „Beruška“ (pro nově příchozí děti do dětské skupiny)

Vážení rodiče,

jsme si vědomi toho, že vstup dítěte do dětské skupiny patří k významným událostem v životě dítěte i celé rodiny. Prostřednictvím adaptačního plánu vám nabízíme možnost, jak zvládnout bezproblémový a co nejméně stresující přechod dětí z rodinného prostředí do kolektivu dětské skupiny. Věříme, že spokojené dítě, přicházející a odcházející z dětské skupiny, šťastné a těšící se na každý den, bude radostí naší i vaší.

Čím dítě na začátku adaptačního cyklu prochází?

Máma a táta nejsou po určitou část dne k dispozici.

- **dítě se musí naučit respektovat nová pravidla;**
- **učí se sžít s novým kolektivem a s prostředím;**
- **učí se důvěře k jiným dospělým než k rodičům.**

Čas potřebný k adaptaci závisí především na věku, psychickém vývoji i povaze dítěte. Také v mnohém záleží na celkovém přístupu k nově vzniklé situaci ze strany nejen dětí, ale i rodičů. Odměnou při úspěšné adaptaci jsou dítěti nové zážitky, zkušenosti a plno kamarádů, i větší samostatnost.

Rady pro rodiče pro co nejhladší a nejrychlejší adaptaci:

- **ved'te je k samostatnosti (při oblékání, obouvání, stolování, hygieně);**
- **mluvte s dítětem o dětské skupině v pozitivním smyslu, nestrašte jej;**
- **vysvětlujte mu, co je vhodné a nevhodné chování;**
- **nastavujte pravidla, trvejte na jejich dodržování a sami je dodržujte;**
- **ved'te je k bezpečnému chování na procházce;**
- **snažte se denní režim přizpůsobit režimu v dětské skupině (ranní vstávání, doba oběda a odpočinku...);**
- **i když vaše dítě doma nespí, dávejte jej alespoň na chvíli odpočinout.**



Jak usnadnit adaptaci při a po nástupu do dětské skupiny?

Nespěchejte

Rozvrhněte čas, tak aby, dítě nebylo stresováno spěchem při příchodu ani odchodu z dětské skupiny.

První den

Příchod s dítětem do dětské skupiny do 8.00 hodin. Najděte dítěti v šatně svou značku. Pomozte mu v seznámení s pečující osobou a novými kamarády. **Společně si pohrajte a užijte si první den v dětské skupině.**

Předání dítěte pečující osobě

Zbytečně neprodlužujte ranní loučení a nevyvolávejte v dítěti lítost nad vzájemným odloučením.

Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale i rozhodní. Děti hodně vycítí emoce, nejistoty rodičů, někdy je to pro ně náročnější. Prodlužováním loučení prodlužujete pláč dítěte.

Neodcházejte však potají, bez rozloučení.

Není také vhodné slibovat odměny typu: „Když nebudeš plakat, tak ...“ a **je důležité dávat sliby, které splníte** (přijdu za chvíli, po obědě apod.).

Pokud rodič nese předávání dítěte těžce, **je lepší na pár dní/týdnů posílat klidně druhého rodiče.**

První týden (vyzvedávání po svačince/po obědě)

Pokud chcete vaše dítě přivykat na celodenní režim postupně, **je žádoucí si ho nejprve vyzvedávat například po dopolední svačince v čase 9.20 hod. nebo po obědě v době od 12.15 hod. do 12.30 hod.**

Prosíme o dodržování určených časů. Další týdny vyzvedávejte podle vašeho uvážení a podle potřeb dítěte tak, jak bude písemně domluveno ve smlouvě o poskytování péče. Ze zkušeností však můžeme doporučit toto období neprotahovat a pro většinu dětí **je příjemnější mít od začátku zavedený stejný režim dne.**

Dodržujte rituály

Voďte dítě do dětské skupiny vždy ve stejném čase a vyzvedávejte je, ve stejnou hodinu.

Používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete a kdo je vyzvedne – po obědě, po svačince, nejen obecné jako – brzy, za chvíli, po práci, a podobně.



Předávání dětí rodičům

Pečující osoby při předávání dítěte rodičům povypráví, **jak dítě pobyt v dětské skupině prožilo**, a je již na rodičích, zda budou chtít položit doplňující otázky o prožití dne jejich dítěte v dětské skupině.

Možná se dozvíte, že když z dětské skupiny po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát. **Dítě za zvládnutý pobyt v dětské skupině pochvalte. Pozitivně motivujte, vyzdvihněte jeho pěkné zážitky.**

Vyzvedávání dětí

Při vyzvedávání dítěte z dětské skupiny se může stát, že dítě reaguje pláčem. To je naprosto přirozená reakce. **Hlavně dítě nelitujte, že muselo být přes den samo bez vás – to mu rozhodně neprospěje.**

Budte citliví a trpěliví

Vyprávějte si o tom, co dítě v dětské skupině dělalo a co nového se naučilo. Ujistěte dítě, že je do dětské skupiny neodkládáte. **Vysvětlete mu, že ho máte rádi a že nechodí do dětské skupiny proto, že na něj nemáte čas, nebo že s ním nechcete být doma.** Každý má své povinnosti – vy práci, vaše dítě dětskou skupinu.

Co zajišťujeme pro co nejladší adaptaci dítěte?

Úvodní schůzka s rodiči

Úvodní schůzka s rodiči nově přijatých dětí se týká informací o provozu dětské skupiny, předání potřebných dokumentů k nástupu do dětské skupiny, jak pomoci dítěti k nástupu a zodpovězení otázek rodičů.

Oblíbený plyšák, polštář

Dovolte dítěti, aby si s sebou vzal do dětské skupiny svou oblíbenou hračku (plyšáka). Existence pevného bodu, známe osoby nebo předmětu v cizí situaci zmenšuje nejistotu a případný strach z neznámého prostředí. Prosíme však o nenošení autiček, malých, drahých nebo nebezpečných hraček do dětské skupiny.

Konzultace

Kdykoliv budete potřebovat, stačí zavolat do dětské skupiny (**602 647 937**) nebo napsat SMS (e-mail), a můžeme se sejít a probrat, co trápí vás nebo vaše děti.



Stejně tak se vám můžeme ozvat my, pokud bychom se s vámi potřebovali poradit. Berte, ale prosím na vědomí, že se hlavně věnujeme vašim dětem a telefony či SMS vyřídíme v co nejbližší volné době.

Adaptační proces je náročný nejen pro dítě, ale i pro samotné rodiče, kteří mohou prožívat různé obavy. Čím lépe se vám podaří své obavy zpracovat, tím více usnadníte adaptaci dítěte. Neváhejte proto být s námi v kontaktu, a kdykoliv se doptat na to, co vás zajímá.

První týden s úsměvem a pak slzičky

První týden bývají děti v dětské skupině nadšené. Zhruba po pár dnech může, ale nemusí nastat první krize. Dítěti dochází, že docházka do dětské skupiny je napořád. To v dětech vyvolává obrannou reakci, jako je například ranní pláč, vztekání cestou do dětské skupiny nebo v šatně, a podobně.

Někdy přijdou adaptační obtíže až po pár týdnech bezproblémové docházky a nemusí to mít žádnou objektivní příčinu. Nebojte se, tímto prochází velká část dětí a je to zcela přirozená součást adaptačního cyklu. **Pokud se objeví adaptační problémy, budeme hledat společně individuální řešení v zájmu dítěte.**

Toto by mělo nejdéle do 3 měsíců odeznít. **Při přetrvávajících potížích dítěte s adaptací a po konzultaci s pediatrem, je na místě doporučení vedoucí dětské skupiny na odklad docházky.** K tomuto kroku dochází zcela výjimečně.

Bohužel od nástupu do dětské skupiny mohou dětem ztěžovat adaptaci opakující se nemoci, kdy dítě přijde z rodinného kruhu do dětského kolektivu po delší době. Míra stresu je po nástupu do nového prostředí vysoká. Stejně jako u vás rodičů, když máte přejít do jiné práce.

Dítě je psychicky oslabené, a na rozdíl od Vás nemá ještě dozrálý imunitní systém a je vůči nemocem méně odolné. **Počítejte předem s tím, že dítě bude ještě potřebovat vaši zvýšenou pozornost a promyslete, jak budete řešit ošetřování dítěte v případě nemoci.**

Nedoléčené děti přispívají k nekonečnému koloběhu nemocí, a tím k prodlužování adaptačního procesu. Navíc nedoléčenému dítěti není ve skupině dobře a nepřispívá to k jeho dobré zkušenosti s dětskou skupinou.

Náš i váš cíl = bezproblémový, a co nejméně stresující přechod dětí z rodinného prostředí do kolektivu dětské skupiny a hlavně, aby děti přicházely a odcházely z dětské skupiny spokojené a těšily se na každý den s námi!



Závěrem

Dětská skupina je přes veškeré případné problémy při adaptaci obrovským přínosem do života. Dítě se tu naučí sociálním dovednostem, díky nimž bude schopnější obstát v kolektivu, uhájit si své místo, spolupracovat, soupeřit i uznávat jinou autoritu. Dětská skupina vlastně **představuje první krok k osamostatnění vašeho dítěte.**

S jakýmkoliv dotazy, připomínkami, problémy, náměty se obračejte na vedoucí dětské skupiny, popřípadě na pečující osoby. Je přeci v našem společném zájmu, aby byly děti v dětské skupině šťastné a spokojené.

Adaptace závisí na vaší spolupráci, účasti a ztotožnění se s účastí dítěte v dětské skupině. Doba adaptačního procesu závisí na osobnosti dítěte i citovém poutu k rodině a je individuální. Tímto procesem musí projít každé dítě.

V Hoříně dne 14.10.2024

Zpracovala:

Mgr. Radka Štorkánová, v.r.
vedoucí dětské skupiny

Schválil:

Mgr. Václav Šmíd, v.r.
starosta obce



Shrnutí adaptačního procesu do desatera pro rodiče

Spolu to zvládneme.

ADAPTAČNÍ PROCES – KONTEXT



1. **Buďte dítěti oporou a poskytněte mu pocit bezpečí.**
2. **Přibalte mazlíčka (např. oblíbenou hračku).**
3. **Používejte stejné rituály.**
4. **Rozlučte se krátce.**
5. **Buďte citliví a trpěliví.**
6. **Komunikujte s pečujícím personálem.**
7. **Dítě za zvládnutý pobyt v dětské skupině pochvalte a pozitivně ho motivujte.**
8. **Nenechte se obměkčit, buďte důslední.**
9. **Za problémy s přivykáním nikdy dítě netrestejte.**
10. **Nepřiznávejte lítostivě, že je vám také smutno a že se vám stýská.**