

## Adaptační plán nově příchozích dětí do dětské skupiny Pohádka

Vážení rodiče a zákonní zástupci,

Začátek pravidelného navštěvování dětské skupiny je velkým okamžikem nejen pro samotné dítě, ale pro celou rodinu. Dítě, které bylo středem dění v rodině se ocitne v kolektivu, kde spolu s ostatními dětmi musí dodržovat určitá pravidla.

Aby tento přechod byl co nejméně stresující, připravili jsme si pro vás pár možností, jak tento začátek zvládnout. Nejdůležitější je pro nás i pro vás spokojenost a úsměv vašeho dítěte.

Na konci našeho plánu naleznete 10 rad pro zákonné zástupce. Součástí plánu je dotazník, který nám, pečujícím osobám pomůže se do vašeho děťátka vcítit a pochopit jeho zvyklosti.

Vaše dítě si prochází situacemi:

- Zákonní zástupci nejsou po nějakou dobu k dispozici.
- Musí se naučit respektovat nová pravidla.
- Seznámení a fungování v novém kolektivu a prostředí.
- Učí se důvěře k jiným dospělým osobám.

Čas potřebný k adaptaci závisí především na věku a psychickém vývoji dítěte. Adaptační proces bývá stanoven na 6 týdnů. U některých dětí je tento proces delší, ale po 6 týdnech je možné říci, jak se dítěti daří adaptovat.

Odměnou při úspěšné adaptaci jsou dítěti nové zážitky, dovednosti, zkušenosti, kamarádi a samostatnost. Adaptační plán není závazný, je možné jej kdykoliv změnit dle vývoje situace a potřeb dítěte.

Při samotném nástupu doporučujeme dobu strávenou v DS postupně prodlužovat dle možností zákonných zástupců, a hlavně psychických limitů dítěte.

**Určitě NEDOPORUČUJEME dát dítě bez přípravy do DS na celý den!**

## **Pro zákonné zástupce:**

### ● **Příchod**

Rozvrhněte si čas, abyste měli dostatečnou rezervu na ranní rituály a potřeby vašeho dítěte bez stresu a shonu. Zkuste vstávat ve stejný čas. Pokud vaše dítě ráno déle spí, zkuste postupně čas probouzení zkracovat.

Ujistěte dítě, že je do DS neodkládáte. Vysvětlete mu, že ho máte rádi a že nechodí do DS proto, že na něj nemáte čas, nebo že s ním nechcete být doma. Každý má své povinnosti – vy práci, vaše dítě skupinku.

### ● **První den**

Ještě než vaše dítě nastoupí do dětské skupiny je možno se k nám připojit každý všední den od 10:00-11:00 na venkovní činnost po domluvě s pečujícími osobami. Vaše dítě uvidí pečující osoby a děti při hře na hřišti a už nebude nastupovat do cizího kolektivu.

Pokud vaše dítě nikdy nenavštěvovalo DS, doporučujeme první den dobu pobytu v DS strávit společně se zákonným zástupcem od 8:00-9:30, kde se dítě seznámí s prostory DS, hračky a uvidí program tzv. ranní kolečko. (pozdrav, říkanky, písničky), sedne si s ostatními u stolu ke svačině. Tuto společnou dobu je dobré postupně krátit, aby si i samotné dítě vyzkoušelo pobyt bez doprovodu, nebo naopak hodiny strávené v DS prodlužovat. To vše dle domluvy s pečující osobou. Vždy je brán ohled na individualitu dítěte.

Zákonní zástupci mohou být i nadále přítomni, ale sedět v druhé místnosti, aby je dítě nevidělo a zkusilo si reagovat na pečující osobu a začalo s ní i komunikovat a získávat důvěru.

### ● **Náš čtyř fázový postup adaptace**

1. Fáze – do 9:30 - dítě je ve skupince úplně nové, a proto zatím zkouší být ve skupině s rodiči a později po domluvě i samo od rána až do ranní svačinky. Po svačince odchází domů.
2. Fáze – do 11:00 - dítě zkusí být s ostatními i venku na procházce (ta je pro děti většinou nejméně náročnou)
3. Fáze – do 12:00 - malý skupinkový mazák už s ostatními zvládá i obědvat a potom odchází domů
4. Fáze – do 14:30 - dítě už zkouší s ostatními přespávat a rodiče si pro něj přichází až po spaní

Tyto fáze jsou velmi málo kdy pouze jednodenní – někdy trvají týden někdy dva. Snažíme se dětem příchod do skupinky co nejvíce usnadnit, proto doporučujeme postupovat do dalších fází až po zvládnutí fáze předcházející.

- **Jídlo**

V rámci socializace zveme děti již při první návštěvě ke společnému stolování (svačině), pokud vaše dítě nebude první dny vůbec jíst, je to zcela v pořádku a není potřeba se znepokojovat.

- **Délka adaptace**

Délka adaptace je u každého dítěte individuální. U někoho může trvat několik dní, u jiného i několik týdnů. Většinou bývá stanovena doba šesti týdnů, kdy je možné už hodnotit, jak se dítěti daří adaptovat. Případně se domluvit na delší adaptaci a dalším postupu.

- **Používejte stejné rituály**

Vod'te dítě do DS vždy ve stejném čase a vyzvedávejte je, pokud možno, ve stejnou hodinu. Používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete: po obědě, po spaní... Pro tyto účely můžete využít připravené obrázky v šatně, kde krásně znázorníte pomocí kolíčku, kdy vaše dítě odchází. Kolíček se připíná na obrázky obědvajícího, nebo spícího dítěte. Dítě ví, zda odchází po obědě, nebo po spaní.  
Nepoužívejte obecné výrazy jako brzy, za chvíli, po práci apod.

- **Předávání dítěte pečující osobě (tetě)**

Zbytečně **neprodłużujte ranní loučení** a nevyvolávejte v dítěti lítost nad vzájemným odloučením. Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale i rozhodní. Děti vycítí nejistotu rodičů. Neodcházejte však „natajno“, bez rozloučení. Není také vhodné slibovat odměny typu: když nebudeš plakat, tak.... a je důležité dávat sliby, které splníte (přijdu po obědě aj.). Pokud zákonný zástupce nese předávání dítěte hůře, je lepší na pár dní-týdnů posílat druhého zákonného zástupce, nebo prarodiče.

- **Předávání dětí zákonným zástupcům**

Dítě předává zákonným zástupcům vždy pečující osoba, která povypráví rodičům, jak jejich dítě prožilo den a zodpoví případné otázky. Při vyzvedávání dítěte z DS se může stát, že dítě reaguje pláčem.

To je naprosto přirozená reakce. Dítě však nelitujte, že muselo být přes den samo bez vás. Naopak ho vyslechněte. **Bud'te citliví a trpěliví.**

Po zkušenostech se pravděpodobně dozvíte, že když jste odešli po těžkém ranním loučení, vaše plačící dítě se rázem uklidnilo a spokojeně si hrálo. Dítě za pobyt v DS pochvalte. Pozitivně motivujte. Vyzdvihněte klady. Nikdy nekárejte za nepovedenou adaptaci.

### **Dětská skupina Pohádka k adaptaci:**

- **Úvodní schůzka se zákonnými zástupci.**

Úvodní schůzka se zákonnými zástupci bývá v čase, který je předem domluven v prostorách DS. Týká se především informací o provozu DS, předání potřebných dokumentů k nástupu do DS a zodpovězení otázek zákonných zástupců. Při této příležitosti mohou být děti přítomny v DS a seznamovat se s jejím prostředím.

- **Oblíbená hračka.**

Dovolte dítěti, aby si s sebou vzal do DS svou oblíbenou hračku, např. plyšáka (prosím zvažte vhodnost hračky do kolektivu). Existence pevného bodu, známe osoby nebo předmětu v cizí situaci zmenšuje nejistotu a případný strach z neznámého prostředí.

- **Individuální přístup**

Nově příchozím dětem věnujeme zvýšenou individuální péči. Nenutíme děti do společných aktivit ani do jídla. Individuální přístup k dětem, citlivé přijetí, klidné vystupování, tolerance, vcítění se do situace dítěte, dítě je třeba získat, zaujmout, nadchnout, upoutat, a usnadnit mu novou situaci tak, aby pečující osobu (tetu) přijalo jako dalšího člověka, ke kterému postupně získá důvěru.

- **Konzultace**

Vždy když budete potřebovat poradit, nebo budete mít jakékoliv otázky pište na email dětské skupiny (rcumarusky.pohadka@email.cz), nebo se s námi spojte telefonicky (774182424) a vždy budeme ochotni vás vyslechnout a najít společné řešení, nebo domluvíme společnou schůzku.

Po domluvě s vámi můžeme první dny posílat soukromou zprávou průběžné informace o dítěti, abyste věděli jak se mu daří.

Víme, že adaptační proces je těžký nejen pro dítě, ale i pro zákonné zástupce. Pokud zpracujete své obavy, dítěti usnadníte adaptaci.

Jsme tu pro vás.

### **Na co být ještě připraveni.**

Zdá se Vám, že dítě je první týdny nadšené z docházky a najednou se objeví pláč a nechut' chození do DS? Nebojte i to se občas stává. Zhruba po pár dnech může, ale nemusí nastat první krize. Dítěti dochází, že docházka do DS je napořád. To v dětech vyvolává obrannou reakci, jako je například ranní pláč, znovu počůrávání či vztekání cestou do DS nebo v šatně. 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 na DS.

V případě adaptačních problémů, budeme hledat společně individuální řešení v zájmu dítěte. Nebojte se o tom mluvit s pečující osobou.

Toto období by mělo nejdéle do 3 měsíců odeznít. Při přetrvávajících potížích s adaptací a po konzultaci s pediatrem je doporučení vedoucí DS odklad docházky. K tomuto dochází zcela výjimečně.

Od nástupu do DS 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. Dítě je psychicky oslabené, a nemá ještě dozrálý imunitní systém, proto je vůči nemocem méně odolné. **Počítejte 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 dítěti nedoléčenému není v DS dobře a nepřispívá to k jeho dobré zkušenosti s DS.

### **Společný cíl**

Naším společným cílem je bezproblémový a co nejméně stresující přechod dětí z rodinného prostředí do kolektivu DS. Spokojené a usměvavé děti plné nových zážitků a dovedností a tím i spokojení zákonní zástupci. Přejeme si, aby se vaše dítě do DS těšilo.

## **Závěrem**

Pokud se nám společně podaří vaše dítě adaptovat, tak věřte, že pobyt v DS je velkým přínosem pro život. Dítě se naučí sociálním dovednostem, díky nimž bude schopnější obstát v kolektivu, naučit se novým věcem, učit se pravidlům, uhájít si své místo, spolupracovat, soupeřit i uznávat jinou autoritu. Dětská skupina je takovým startem k osamostatnění vašeho dítěte. Důležitá je pro nás spolupráce s vámi. S jakýmikoliv dotazy, připomínkami, problémy, náměty se obraťte na vedoucí dětské skupiny, popřípadě na pečující osoby.

Těšíme se na vzájemnou spolupráci.

## 10 rad, které usnadní vám i vašemu dítěti nástup do dětské skupiny Pohádka

1. Mluvte s dětmi o tom, co je čeká v dětské skupině a jaké to tam je.
2. Dodržujte rituály a naplánujte si dostatek času na příchod i odchod.
3. Chápejte jeho obavy. Buďte empatičtí a citliví.
4. V případě pláče, buďte přívětiví, ale rozhodní. Neprodlužujte dobu loučení.
5. Dejte dítěti s sebou nějakou hračku.
6. Plňte své sliby.
7. Zbavte se své úzkosti-zbavíte jí tak i dítěte.
8. Za pobyt dítěte ve skupince neslibujte odměny.
9. Dítě vždy pochvalte a vyzdvihněte klady pobytu v DS.
10. Komunikujte s pečujícím personálem.

Bc. Marie Štorková  
koordinátorka rodinného centra  
vedoucí dětské skupiny  
statutární zástupce