

ADAPTAČNÍ PLÁN DĚTSKÉ SKUPINY ČTYŘLÍSTEK

Dokument nabývá platnosti ode dne: 1. 9. 2025
Započítí poskytované služby: 1. 9. 2023
Zpracovala: Mgr. Terezie Říhová

ADAPTAČNÍ PLÁN PRO NOVĚ PŘÍCHOZÍ DĚTI DO DĚTSKÉ SKUPINY ČTYŘLÍSTEK

Prostřednictvím adaptačního plánu nabízíme dětem, rodičům i chůvám možnost, jak co nejlépe zvládnout nástup Vašeho dítěte do kolektivu dětské skupiny (DS). Jsme si vědomi toho, že vstup do nového kolektivu patří k významným událostem v životě dítěte i celé rodiny a je zásadním zásahem do dosavadních zvyklostí. Čas potřebný k adaptaci bude u každého dítěte jiný, závisí na věku a psychickém vývoji a nastavení dítěte. Při samotném nástupu doporučujeme dobu strávenou v DS postupně prodlužovat dle možností rodičů a psychických limitů dítěte. Nedoporučujeme dát dítě do DS ihned na celý den. Snažíme se vždy o individuální přístup ke každému dítěti a jeho potřebám, jakož i potřebám rodičů.

Čím dítě na začátku adaptačního cyklu prochází

Maminka, tatínek nejsou po určitou část dne k dispozici.

Dítě se učí respektovat nová pravidla.

Seznamuje se s novým kolektivem a prostředím.

Učí se důvěře k jiným dospělým než k rodičům.

Co zajišťujeme pro co nejhladší adaptaci dítěte:

Úvodní schůzka s rodiči nově přijatých dětí se týká informací o provozu školky, předání potřebných dokumentů k nástupu do DS, jak pomoci dítěti k nástupu a zodpovězení otázek rodičů. Při této příležitosti mohou být děti přítomny v DS a seznamovat se s jejím prostředím. Úvodní schůzka s rodiči bývá z pravidla v odpoledních hodinách po 16 hodině tak, aby byly prostory volné. Může být individuální – po dohodě nebo skupinová.

Nově příchozím dětem věnujeme zvýšenou individuální péči. Nenutíme děti do společných aktivit. Individuální přístup k dětem, citlivé přijetí, klidné vystupování, vcítění se do situace dítěte pomůže k rychlejší adaptaci. Dítě je třeba získat, zaujmout, nadchnout, upoutat, a usnadnit mu novou situaci tak, aby pečující osobu (chůvu) přijalo jako dalšího člověka, ke kterému postupně získá důvěru, to vše však nenásilnou formou pomocí hry.

Chůvy posílají v prvních dnech maminkám zprávu, aby neměly obavy.

RADY PRO RODIČE PRO CO NEJHLADŠÍ A NEJRYCHLEJŠÍ ADAPTACI DÍTĚTE V DS

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.

Rozvrhněte vždy čas tak aby, dítě nebylo stresováno spěchem doma, při příchodu ani odchodu z DS.

Délka adaptace je u každého dítěte individuální. U někoho může trvat několik dní, u jiného i několik týdnů.

Doporučuje pravidelnou docházku minimálně dva dny v týdnu, nejlépe po sobě jdoucí.

Před nástupem do DS

Pozitivně motivujte.

Ujistěte dítě, že je do DS neodkládáte.

Vysvětlete mu, že ho máte rádi, že nechodí do DS proto, že na něj nemáte čas nebo s ním nechcete být doma.

Každý má své povinnosti – vy práci, vaše dítě „školičku“.

Přibalte dítěti oblíbenou hračku, plyšáka nebo polštářek na spaní, talisman. Existence pevného bodu, známé osoby nebo předmětu v cizí situaci zmenšuje nejistotu a případný strach z neznámého prostředí.

První dny v DS

První den přijďte do DS do 8:00 hodin. Najděte dítěti v šatně svou značku, která mu byla přidělena. První adaptační den tráví dítě v DS čas pouze do 9:30 hodin. Pokud to kapacita dovolí, můžete být s dítětem přítomni po celou dobu. Z počátku se chůvy nesnaží nabízet žádné aktivity a dítě nechají, aby si prostředí osahalo v přítomnosti rodiče. Vždy je na dítěti, zda se zapojí do nabízených činností.

Po domluvě s rodiči může dítě i další dny trávit čas v DS pouze kratší dobu (2-3 hodiny) a postupně (dle možností rodiny i dítěte) dobu prodlužovat tak, že dítě v DS i obědvá.

První den můžete zkusit odejít například na 10 minut a zase se vrátit, druhý den např. na půl hodiny.

Celodenní docházku doporučujeme cca po 14 dnech, avšak vždy podle individuálního posouzení.

Na první dny docházky si, pokud je to možné, nic neplánujte nebo zajistěte jinou osobu, která bude k dispozici. Může se stát, že dítě bude natolik plakat, že budeme muset volat a dítě si vyzvednete. V žádném případě nechceme dítěti způsobit blok, který by adaptaci ztížil. Čím kvalitněji zvládneme první dny adaptace, podpoříme dítě v přirozeném startu v novém kolektivu, tím kratší dobu bude celý proces trvat.

Předání dítěte pečující osobě (chůvě)

Používejte stejné rituály.

Vodte dítě do DS vždy ve stejném čase a vyzvedávejte jej, pokud možno, ve stejnou hodinu. Používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete – po obědě, po svačince, nejen obecně jako brzy, za chvíli, po práci apod. Můžete využít obrázkový harmonogram dne, který je umístěn v šatně DS.

Zbytečně neprodlužujte ranní loučení a nevyvolávejte v dítěti lítost nad vzájemným odloučením. Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale i rozhodní. Děti vycítí emoce, nejistoty rodičů a pak je to pro ně náročnější.

Prodlužováním loučení prodlužujete pláč dítěte.

Není také vhodné slibovat odměny typu: když nebudeš plakat, tak... a je důležité dávat sliby, které splníte (přijdu po obědě ...).

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

Předávání dětí rodičům

Pečující osoby při předávání dítěte rodičům sdělí, jak dítě dobu v DS prožilo. Rodiče se mohou doptávat podle potřeby. Možná se dozvíte, že když ze školky po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát.

Dítě za zvládnutý pobyt v DS pochvalte.

Vyzdvihněte jeho pěkné zážitky.

Při vyzvedávání dítěte z DS 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. Buďte citliví a trpěliví. Vyprávějte si o tom, co dítě ve školce dělalo a co nového se naučilo.

První týden s úsměvem a pak slzičky

První týden bývají děti v DS nadšené. 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 školičky 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. Pokud se objeví adaptační problémy, budeme hledat společně individuální řešení v zájmu dítěte.

Toto by mělo nejdéle do 3 měsíců odeznít. Při přetrvávajících potížích s adaptací a po konzultaci s rodiči, s pediatrem může vedení DS doporučit odklad docházky. K tomuto dochází zcela výjimečně.

Nemoci

Po nástupu do DS mohou dětem ztěžovat adaptaci opakující se nemoci, kdy dítě přijde z rodinného kruhu do dětského kolektivu, nemá ještě dozrálý imunitní systém a je vůči nemocem méně odolné. Počítejte tedy předem s tím, že dítě bude s velkou pravděpodobností v prvních měsících několikrát nemocné a bude potřebovat Vaši zvýšenou pozornost. 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 ve školce dobře a nepřispívá to k jeho dobré zkušenosti se školčkou.

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

ZÁVĚR

Dětská skupina je přes veškeré případné problémy při adaptaci obrovským přínosem do života, představuje první krok k osamostatnění vašeho dítěte. Dítě se zde naučí novým dovednostem, získá důvěru ve vlastní schopnosti, spolupracovat, respektovat své okolí, sdělovat své potřeby a hájit si své zájmy.

S jakýmkoliv dotazy, připomínkami, problémy, náměty se obraťte na vedoucí dětské skupiny, popřípadě na pečující osoby.

DESATERO PRO RODIČE

1. Mluvte s dětmi o tom, jak bude den probíhat.

Snažte se používat konkrétní údaje, kdy dítě z dětské skupiny vyzvednete, například “po obědě” nebo “po svačině”, namísto neurčitých “za chvíličku” či “odpoledne”. Důležité je také vždy dodržet to, co jste slíbili.

2. Přibalte mazlíčka (např. oblíbenou hračku).

Dětem poskytuje pocit bezpečí a pomáhá jim překonat případný stesk při odpočinku.

3. Používejte stejné rituály.

Snažte se přivést ráno do dětské skupiny dítě ve stejný čas. Vytvořte si společné rituály, které dítěti pobyt ve skupince usnadní.

4. Rozlučte se krátce.

Rozloučit se s dítětem tak, aby vědělo, že odcházíte, je důležité. Snažte se loučení příliš neprodlužovat, čím déle se loučení protahuje, tím bývá pro dítě i rodiče náročnější.

5. Buďte citlivý a trpělivý, buďte dítěti oporou a poskytněte mu pocit bezpečí.

Naslouchejte dítěti, mluve s ním a netlačte ho do věcí, na které ještě není připravené. Pokud Vám dítě nevypráví o svém dnu v dětské skupině, dopřejte mu čas se rozpovídat, pouze mu naznačte, že by vás zajímalo, jak se v dětské skupině mělo. Za problémy s přivykáním nikdy dítě netrestejte. Naopak buďte trpěliví, vše má svůj čas.

6. Komunikujte s pečujícím personálem.

Svoje obavy a otázky si nenechávejte pro sebe, mluve o nich s pečujícími osobami. Stejně tak se nebojte zeptat na to, jaký mělo Vaše dítě v dětské skupině den.

7. Dítě za zvládnutý pobyt v DS pochvalte a pozitivně ho motivujte.

Není však vhodné slibovat dítěti předem odměny, jelikož se ke strachu z nového prostředí a lidí přidá i strach ze selhání a neobdržení slíbené odměny. Navíc poté bude onu odměnu vyžadovat pravidelně.

8. Nenechte se obměkčit, buďte důslední.

Dodržujte své sliby a to, na čem se s dítětem domluvíte. Pokud to není nezbytně nutné, snažte se z domluvy neustupovat. Může se stát, že dítě ráno po příchodu do školky znejistí a z domluvy například o tom, jak dlouho ten den zůstane ve školce, bude chtít vycouvat.

9. Pobyt ve školce postupně prodlužujte.

Začněte například jen s dopolední docházkou a časem, pokud budete vnímat, že je na to dítě připravené, můžete prodlužovat čas, který v dětské skupině tráví. Za problémy s přivykáním nikdy dítě netrestejte.

10. Nepřiznávejte lítostivě, že je vám také smutno a že se vám stýská.

Když zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také. Rodič musí být dítěti oporou.

Jméno a příjmení dítěte:

Jméno a příjmení rodiče:

Zákonný zástupce podpisem stvrzuje, že byl seznámen s obecným postupem při adaptaci dítěte a rozumí mu.

V dne

Po zvážení všech skutečností a dohodě s pečující osobou/vedením DS rodič využívá možnost individuální adaptace, která je uvedena níže.

Adaptační proces (datum -návrh -podpis obou stran):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Adaptační proces se může měnit dle potřeb dítěte a zákonného zástupce, podle momentální situace.

Vyhodnocení adaptačního procesu bude optimálně provedeno nejpozději do 3 měsíců od nástupu dítěte do DS, podle potřeb dítěte se však může doba adaptace prodloužit.