

# Adaptační plán pro nově příchozí děti do dětské skupiny Dolní Libchava

Malá Medvídátko a Medvídátko

Vážení rodiče,

prostřednictvím adaptačního plánu Vám nabízíme možnost, jak zvládnout bezproblémový a co nejméně stresující přechod dětí z rodinného prostředí do kolektivu dětské skupiny (DS). Věříme, že spokojené dítě, přicházející a odcházející z DS, šťastné a těšící se na každý den, bude radostí naší i Vaší. Jsme si vědomi toho, že vstup každého dítěte do DS patří k významným událostem v životě dítěte i celé rodiny a je zásadním zásahem do dosavadních zvyklostí. Dítě přestává být středem dění ve své rodině a stává se součástí společenství, ve kterém bude muset společně s ostatními dětmi dodržovat určitá pravidla.

## 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 prostředím.
- Učí se důvěře k jiným dospělým než k rodičům.

Čas potřebný k adaptaci závisí především na věku a psychickém vývoji dítěte. Odměnou při úspěšné adaptaci jsou dítěti nové zážitky, zkušenosti a plno kamarádů, i větší samostatnost.

- Při samotném nástupu doporučujeme dobu strávenou v DS postupně prodlužovat dle možností rodičů, a hlavně psychických limitů dítěte.
- Určitě NEDOPORUČUJEME dát dítě bez přípravy do DS na celý den!

## Rady pro rodiče pro co nejhladší a nejrychlejší adaptaci:

- Rozvrhněte čas tak aby, dítě nebylo stresováno spěchem při příchodu ani odchodu z DS.
- První adaptační den tráví dítě v DS čas pouze do 9:30 hodin. Po domluvě s rodiči může dítě i další dny trávit čas v DS pouze na 2 hodiny od 8:00-10:00 hodin.
- Délka adaptace je u každého dítěte individuální. U někoho může trvat několik dní, u jiného i několik týdnů.
- Vodte 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 svačince, nejen obecné jako brzy, za chvíli, po práci apod.
- 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 a někdy je to pro ně náročnější. Prodlužováním loučení prodlužujete pláč dítěte. Neodcházejte však bez rozloučení. Není také vhodné slibovat odměny typu: když nebudeš plakat, tak .... a je důležité dávat sliby, které splníte (přijdu za chvíli, po obědě...).
- Pokud rodič nese předávání dítěte těžce, je lepší na pár dní-týdnů posílat klidně druhého rodiče.

- Pečující osoby při předávání dítěte rodičům povypráví, jak dítě pobyt v DS prožilo a je již na rodičích, zda budou chtít položit doplňující otázky o prožití jejich dítěte v DS. Možná se dozvíte, že když ze skupinky po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát. Dítě za zvládnutý pobyt v DS pochvalte. Pozitivně motivujte. 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.
- Vyprávějte si o tom, co dítě ve skupině dělalo a co nového se naučilo. 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.

### Co zajišťujeme pro co nejhladší adaptaci dítěte:

- Úvodní schůzka s rodiči

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.

- Přibalte dítěti mazlíčka

Dovolte dítěti, aby si s sebou vzal do DS svou oblíbenou hračku, např. plyšovou. 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

Kdykoliv budete potřebovat, stačí zavolat do DS (725 884 175 nebo 487 871 377) nebo napsat SMS nebo e-mail a můžeme se sejít a probrat, co trápí Vás nebo Vaše děti. Sami píšeme a posíláme fotku nových dětí, které jsou více plačtivé maminkám, aby neměly obavy. Stejně tak se Vám můžeme ozvat my, pokud bychom se s Vámi potřebovaly poradit. 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 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 školčky 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. 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 pediatrem je doporučení vedoucí DS odklad docházky. K tomuto dochází zcela výjimečně.
- Bohužel 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. Stejně jako u Vás rodičů, když máme 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 teda 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 dítěti nedoléčenému není ve skupince dobře a nepřispívá to k ulehčení adaptace
- 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. 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 obraťte na vedoucí dětské skupiny, popřípadě na pečující osoby. Je přeci v našem společném zájmu, aby byly děti ve skupince šťastné a spokojené. Jedině tak budou v naší dětské skupině zdravé a schopné se přirozenou cestou rozvíjet.

## **Adaptační dvanáctero pro rodiče**

1. Dbejte na to, aby předávání dítěte do dětské skupiny proběhlo v klidu, bez nervozity z vaší strany. Dítě tento stav rychle vycítí a je pak samo neklidné a nervózní.
2. Rozlučte se s dítětem v šatně krátce. Zároveň ale neodcházejte ve spěchu nebo dokonce tajně. Po svém rozloučení se již nevracejte, dítě to nijak neuklidní, naopak jej to rozlící.
3. Věřte, že pečující osoby dokážou dítě utišit, když je to potřeba. Jen dejte dítěti čas a prostor pro to, aby je více poznalo. I my dáme dítěti čas a prostor na to, aby si na naši dětskou skupinu zvyklo.
4. Plňte své sliby. Když například řeknete dítěti, že ho vyzvednete po obědě, opravdu po obědě pro dítě přijďte. Dítě tak získá pocit, že se na vás může spolehnout a nebude mít obavy z odloučení.
5. Komunikujte s pečujícím personálem.
6. Přibalte dítěti do dětské skupiny oblíbenou plyšovou hračku, plenu nebo mazlíčka na spaní.
7. Nenechte se obměkčit a buďte důslední. Dítěti nepřiznávejte, že je vám také smutno a stýská se vám.
8. Dítě za zvládnutý pobyt v dětské skupině pochvalte a povzbudte jej k další docházce. 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.
9. Používejte s dítětem stejné ranní rituály, například chodte do dětské skupiny vždy stejnou cestou a používejte stejný rituál při loučení.
10. Dbejte na pravidelnou docházku, pro dítě je důležitá bezpečná a předvídatelná rutina.
11. Mějte na paměti, že se v případě přerušení adaptačního procesu z důvodu nemoci dítěte adaptace adekvátně prodluží.
12. Dítě za problémy s přivykáním nikdy netrestejte. Naopak buďte trpěliví, vše má svůj čas.

**Věříme, že společnými silami vše zvládneme a překonáme. Jsme tu pro Vás a Vaše děti.**