

# ADAPTAČNÍ PLÁN

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. Naším cílem je bezproblémový a co nejméně stresující přechod dětí z rodinného prostředí do kolektivu DS. Pevně věříme, že společně nástup dětí do dětské skupiny a jejich adaptaci zvládneme, a moc si přejeme, aby se jim u nás líbilo. Dětská skupina Pastelka zajišťuje primárně péči o děti ve věku od 2 do 4 let. Adaptační plán tedy zohledňuje nástupní věk od 2 let dítěte. Dětská skupina má zpracovaný adaptační program, který napomáhá všem účastníkům toho procesu (rodičům, dětem i pečujícím osobám) zvládnout adaptaci na nástup do dětské skupiny. Tento adaptační program je inspirován publikací MPSV „Adaptační program pro děti v DS s akcentem na věkovou a vývojová specifika“, Hana Sotáková a PhDr. Pavla Presslerová, PhD. Nástup dítěte do dětské skupiny je velkou změnou nejen pro dítě, ale i pro vás rodiče. Je pochopitelné, že ze začátku můžete přicházet do dětské skupiny s jistou mírou nejistoty a obav. Je i pravděpodobné, že dítě s nástupem do dětské skupiny zažije i první odloučení od rodiče. Proto je důležité, aby dítě prošlo adaptačním procesem, ve kterém mají svou nezastupitelnou pozici a vliv i rodiče a pečující osoby.*

## **Adaptační období**

Adaptačním obdobím rozumíme období nástupu dítěte do dětské skupiny, kde se dítě seznamuje s fungováním zařízení, jeho prostředím a osvojuje si základní pravidla a také si postupně zvyká na odloučení od rodičů. Pro dítě je důležité vědět, že pobyt v dětské skupině je časově omezen a rodiče si jej vždy vyzvednou. Toto období může trvat u dětí různě dlouho, obecně se uvádí doba mezi cca 1 až 3 měsíci, jeho trvání je závislé na osobnostních faktorech dítěte, přístupu rodičů a pečujících osob. Výsledkem úspěšné adaptace dítěte na dětskou skupinu se projevuje tím, že dítě zvládá pobyt v dětské skupině, je zde spokojené, rozvíjí své schopnosti a dovednosti, tvoří si vazby s pečujícími osobami a dalšími dětmi.

## **Zásady pro rodiče aneb jak na snadnější adaptaci dítěte v dětské skupině:**

Jistá míra obav, strachu je u dítěte batolecího věku zcela v pořádku a svědčí to o jeho dostatečném naplňování jeho potřeb ze strany rodičů a také citové vazbě k nim.

Pokud plánujete nástup dítěte do dětské skupiny v batolecím věku, neplánujte současně (pokud možno) příliš mnoho dalších významných změn v životě dítěte (např. nástup do zaměstnání v úplně stejný termín, narození sourozence apod.) - dítě by mohlo všechny změny těžce zvládat a adaptace by probíhala delší dobu.

Na nástupu dítěte do dětské skupiny pracujte s dostatečným časovým předstihem ještě před samotným zahájením docházky. S dítětem si povídejte o dětské skupině, o tom, jak to v ní chodí apod. Pokud je to možné, spolu s ním dětskou skupinu navštivte, aby dítě mělo konkrétní představu, co to dětská skupina je. Vždy ujišťujte dítě, že si pro něj opět přijdete.

Věnujte podobný čas i sobě, i vy rodiče se potřebujete na tuto změnu dostatečně připravit a své rozhodnutí vnímat jako správné. Pokud si je rodič nejistý, nedůvěřuje pečujícím osobám, dítě to z něj vycítí, a může se

třeba bát jít do dětské skupiny (maminka má strach, tak já taky), a tyto pocity určitě u dítěte nechceme vyvolat.

Adaptace dítěte je individuální proces, každé dítě si může zvykat různou dobu, překonávat různé počáteční potíže. Může se ukázat, že dítě není na vstup do dětské skupiny zralé či připravené a pro jeho zdravý vývoj je lepší počkat s nástupem o několik měsíců. Důležité je také pracovat s tím, že adaptační období může trvat 1 až 3 měsíce, a to při pravidelném docházení dítěte do dětské skupiny. Pokud dítě dochází do dětské skupiny například pouze 2 dny v týdnu a do toho je každý druhý týden nemocné, adaptační proces se prodlužuje. Neměli byste tudíž dělat předčasné závěry a možné adaptační problémy porovnávat se zkušenostmi jiných rodičů.

Je důležité vnímat změny v chování dítěte, komunikovat s dítětem, ne každé dítě reaguje na odloučení a stres pláčem. Další projevy v adaptačním procesu mohou být nechutenství, změny v komunikační potřebě, uzavření se do sebe, strhávání pozornosti na sebe. Vše je nutné konzultovat s pečujícími osobami, aby mohly dát dítěti tu správnou podporu a ulehčit proces adaptace.

Základem zvládnutí adaptačního období je intenzivní komunikace rodiny a pečujících osob dětské skupiny, zpětná vazba a hledání individuálních řešení.

#### **Desatero pro snadnější vstup do dětské skupiny**

1. Mluvte s dítětem o tom, jak to v DS vypadá a co ho čeká.
2. Zvykejte ho na odloučení. Při odchodu láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje vědět, že se na vás může spolehnout. Dodržování všech slibů, které dítěti dáme, je velmi důležité.
3. Ved'te dítě k samostatnosti v hygieně, oblékání a jídle. Dítě by mělo být zvyklé na tuhou stravu a umět jíst u stolu.
4. Ráno se snažte o co nejrychlejší předání a rozloučení s dítětem, pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Prodlužováním loučení prodlužujete pláč vašeho dítěte, důležitá je pozitivní motivace dítěte, ale bez nutností odměny (dárku) za každý den v dětské skupině. Pokud jeden z rodičů nese předávání dítěte těžce, je lepší (po nějakou dobu) posílat druhého rodiče nebo prarodiče.
5. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného – plyšáka, hračku, látkovou plenku. Oblíbený předmět umožní navodit dítěti pocit bezpečí.
6. Obzvláště na začátku adaptačního období je důležitá pravidelnost docházky v dohodnuté dny, výjimky dělejte jen z opravdu zásadních důvodů. Pro adaptaci je důležitý pravidelný denní režim – opakující činnosti, které probíhají každý den. Voďte dítě do DS vždy ve stejném čase a vyzvedávejte je (pokud možno) ve stejnou hodinu. Pomáhají také pravidelné rituály, pro dítě je důležitá bezpečná a předvídatelná rutina.
7. Dodržujte postupnou adaptaci dítěte v DS (doporučený adaptační plán). Postupné si zvykání na nové prostředí pomáhá, nejprve za přítomnosti rodiče. První dny se doporučuje docházka pouze na několik málo hodin, postupně se čas v dětské skupině prodlužuje (odchod domů nejprve před vycházkou, potom před obědem, později celodenní režim se spinkáním).

8. Aktivně spolupracujte s pečujícími osobami dětské skupiny, mějte důvěru v jejich kompetence. Průběžně vás budou o průběhu adaptace informovat, po domluvě mohou i ze začátku posílat fotografie, aby vás ujistily, že je dítě v dětské skupině spokojené.

9. Povídejte si s dítětem o tom, co v dětské skupině dělalo, jaké to pro něj bylo apod. Dítě za zvládnutý pobyt v DS pochvalte a vyzdvihněte jeho pěkné zážitky.

10. Respektujte individuální proces adaptace, je potřeba trpělivost a citlivost. Nekomparujte své dítě s druhými dětmi, každé dítě je jedinečné, stejně tak jeho situace.

Jak již bylo několikrát zdůrazněno, adaptační období může být klíčové pro úspěšné zařazení dítěte do dětské skupiny, pokud je dobře zvládnuté, dítě se naučí překonat odloučení od rodiny a může si začít užívat aktivity, které mu dětská skupina nabízí. Hlavním cílem je, aby se dítě cítilo bezpečně, aby se cítilo přijímané a aby pochopilo a přijalo denní režim zařízení. Není třeba se znepokojovat drobnými překážkami v adaptačním procesu (nemoc dítěte, obtíže při loučení s rodiči), jde spíše o to, snažit se je konstruktivně řešit.

Výsledkem adaptačního plánu je pak lehčí a rychlejší přizpůsobení se dítěte projevující se tím, že dítě zvládá pobyt v dětské skupině bez velkých emocionálních výkyvů a rozvíjí své schopnosti a dovednosti. Odloučení od rodičů není po dokončení adaptace dennodenním stresem, dítě chápe, že pobyt v dětské skupině je časově omezen a rodiče si jej vždy vyzvednou.

**Mějte na paměti, že dítě se s nástupem do dětské skupiny musí:**

- Vyrovnat s odloučením od rodičů.
- Navázat nové vztahy s pečujícími osobami, které se zároveň věnují i jiným dětem.
- Vyrovnat s tím, že přestává být středem zájmu, jako bývalo v rodině.
- Poznat jiný styl výchovy.
- Navázat vztah s ostatními dětmi a dělit se o pozornost pečujících osob, o hračky apod. Dítě si musí zaujmout určitou sociální pozici, osvojit si svou roli ve skupině, způsob spolupráce ale i způsob řešení konfliktních situací.
- Přizpůsobit se pravidelné docházce, tedy jindy vstávat a usínat.
- Přizpůsobit se novému pravidelnému režimu a rytmu dne.
- Přijmout nová pravidla a omezení.
- Poznat nové prostředí, hernu, zahradu.
- Naučit se pravidelnosti stravování, novým chutím podávaných jídel, společnému stravování a jisté míře samostatnosti v sebeobsluze (osobní hygiena, oblékání a stolování).
- Zvládnout říct si o pomoc (např. hygieně, oznamování pocitu žízně či hladu, při stolování apod.).

**Co děláme pro hladší průběh adaptace:**

**Úvodní schůzka s rodiči**

Rodiče obdrží veškeré informace o provozu DS, proběhne předání potřebných dokumentů k přijetí dítěte do DS a poskytnutí rad, jak projít bezproblémovým adaptačním obdobím. Rodiče i dítě se seznámí s prostředím DS.

### **Individuální přístup**

Nově přichozím dětem věnujeme zvýšenou péči, individuální přístup, citlivé přijetí, klidné vystupování, toleranci. Dítě je třeba získat, zaujmout, nadchnout, upoutat a usnadnit mu novou situaci tak, aby pečující osobu přijalo jako dalšího člověka, ke kterému si postupně získá důvěru.

### **Sledování vývoje dítěte**

Pečující osoby kontinuálně pozorují a vyhodnocují průběh adaptačního procesu a vývoj dítěte. Všechny poznatky pečující osoby průběžně sdělují rodičům, se kterými úzce spolupracují.

### **Konzultace rodičům**

Nabízíme konzultace telefonickou, emailovou i osobní formou. Sami voláme nebo píšeme rodičům nových dětí a sdělujeme, jak dítě pobyt v DS prožívá. Adaptační proces je náročný nejen pro dítě, ale i pro samotné rodiče, kteří mohou prožívat různé obavy. Ve chvíli, kdy své obavy zpracujete, usnadníte adaptaci i vašemu dítěti. Neváhejte proto být s námi v kontaktu a kdykoliv se informovat na to, co vás zajímá.