

Poprvé do dětské skupiny, aneb adaptační plán

Adaptační plán je určen pro první dny dítěte v dětské skupině a slouží jako podpora dítěti i rodičům při vstupu do nového prostředí.

Dítě přichází do dětské skupiny z rodinného prostředí, které se od kolektivní péče v mnohém liší. Vstupem do dětské skupiny poznává nové děti, pečující osoby, pravidla i denní režim. Naší snahou je, aby dítě docházelo do dětské skupiny rádo a cítilo se v ní bezpečně a spokojeně. Proto je důležitá vzájemná spolupráce a otevřená komunikace mezi rodiči a pečujícími osobami.

V dětské skupině přistupujeme ke každému dítěti jako k jedinečné osobnosti a snažíme se přizpůsobit adaptaci jeho potřebám. Citlivé přijetí, klidné vystupování, tolerance a vcítění se do situace dítěte jsou základem pro získání důvěry a zmírnění obav z nového prostředí bez přítomnosti rodiče. Pečující osoby i další pracovníci dětské skupiny dítěti pomáhají postupně a bezpečně vstoupit do nového kolektivu.

Proces adaptace

- Proces začíná již při seznamování s dětskou skupinou, například během **dne otevřených dveří** nebo individuální návštěvy. Rodiče s dětmi si mohou prohlédnout prostory, do kterých bude dítě docházet, seznámit se s prostředím, pečujícími osobami a domluvit konkrétní průběh adaptace.
- Před zahájením docházky se může konat **informační schůzka pro rodiče nově přijatých dětí**. Rodiče zde získají informace o provozu dětské skupiny, platbách, denním režimu, potřebném vybavení dítěte i o tom, jak dítě na nástup co nejlépe připravit. Součástí může být také prostor pro individuální dotazy a domluvu k adaptačnímu režimu.
- Samotný **nástup dítěte do dětské skupiny může mít několik fází**. Doba pobytu se obvykle prodlužuje postupně podle toho, jak dítě nové prostředí zvládá:
 - 1. fáze – rodič přichází s dítětem do dětské skupiny v dohodnutém čase. Společně se seznámí s pečující osobou, dítě si najde své místo pro osobní věci a seznámí se s prostředím. Rodič může s dítětem krátce pobývat ve skupině, aby se cítilo bezpečně. První dny dítě zůstává v dětské skupině jen kratší dobu, například do svačiny nebo dopoledního programu.
 - 2. fáze – dítě zůstává v dětské skupině celé dopoledne a odchází před obědem nebo po dopoledním programu podle domluvy.
 - 3. fáze – dítě odchází po obědě a postupně si zvyká na delší pobyt v kolektivu.
 - 4. fáze – dítě zůstává v dětské skupině po celý sjednaný čas včetně odpočinku, pokud je tato forma docházky součástí domluveného režimu.
- **Časové období pro adaptaci je u každého dítěte zcela individuální** a mělo by vycházet především z jeho potřeb. Závisí na věku, psychickém vývoji, temperamentu i dosavadních zkušenostech s odloučením od rodičů. U některých dětí trvá adaptace několik dní, u jiných několik týdnů. Pokud se objeví výraznější potíže, hledáme společně s rodiči individuální řešení, které bude v nejlepším zájmu dítěte.

- **Při předávání dítěte do dětské skupiny:**

- zbytečně neprodlužujte ranní loučení (prodlužováním loučení prodlužujete pláč dítěte)
- nevyvolávejte v dítěti lítost nad vzájemným odloučením
- pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale i rozhodní (je běžné, že dítě pláče, poměrně často se však uklidní za pár minut po odchodu rodičů)
- nikdy neodcházejte tajně, bez rozloučení
- pokud dáte dítěti slib (přijdu za chvíli, přijdu po obědě) vždy jej splňte
- pokud jeden z rodičů nese předávání dítěte těžce, je lepší, aby dítě vodil druhý rodič

- **Rady na závěr:**

- před nástupem do dětské skupiny navštěvujte s dětmi prostředí, kde se setkávají s jinými dětmi, například dětská hřiště, herny, kroužky nebo rodiny s dětmi
 - mluvejte s dítětem o dětské skupině klidně a pozitivně. Povídejte si o tom, co ho tam čeká, a po návratu se zajímejte, co během dne zažilo
 - vytvořte si loučící rituál
 - dejte dítěti s sebou jeden jistý bod v novém prostředí. Může si vybrat drobnou oblíbenou hračku nebo plyšáka, pokud to pravidla dětské skupiny umožňují
 - ráno si rozvrhněte čas tak, aby dítě nebylo při příchodu do dětské skupiny stresováno spěchem
 - nespěchejte na dítě, dopřejte mu čas, aby zvládlo věci samo
 - nesnažte se adaptaci urychlit, netlačte na dítě
 - vyvarujte se výhrůžek typu: „Počkej, až půjdeš do dětské skupiny.“ nebo „Jestli budeš zlobit, půjdeš do dětské skupiny.“ Dítě by si pak s tímto prostředím spojovalo obavy už předem
 - mějte spolu s dětmi pravidla a dbejte, aby se dodržovala (dospělý stanovuje hranice, pravidla, dítě se je učí respektovat)
 - zaměřte se na rozvoj sebeobsluhy (chodit na WC, umývat si ruce, držet lžičku, najíst se, pít z hrnečku, s pomocí se obléci, obout si boty)
- Kdykoli budete potřebovat, obraťte se na pečující osoby nebo vedení dětské skupiny osobně, telefonicky či e-mailem. Rádi s vámi probereme vaše obavy, otázky i individuální potřeby dítěte.
 - Adaptační proces je náročný nejen pro dítě, ale i pro rodiče, kteří mohou prožívat nejistotu nebo obavy. Nevzdávejte proto vzájemný kontakt s pečujícími osobami a ptejte se na vše, co je pro vás důležité.