



ADAPTAČNÍ PLÁN

Nástup dítěte do dětské skupiny je **velkou změnou** nejen pro dítě, ale i pro Vás jako rodiče. Je pochopitelné, že ze začátku můžete přicházet do dětské skupiny s jistou mírou nejistoty a obav. Je docela možné, že dítě s nástupem do dětské skupiny zažije první odloučení od rodiče. Proto je důležité, aby dítě prošlo **adaptačním procesem**, ve kterém mají svou nezastupitelnou pozici a vliv i **rodiče a pečující personál**.

Adaptačním obdobím rozumíme **období nástupu** dítěte do zařízení, tedy do dětské skupiny, kde se dítě seznamuje s fungováním zařízení, jeho prostředím a osvojuje si základní pravidla, ale 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 **4 týdny 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 pečujícím personálem a dětmi.

V naší dětské skupině probíhá adaptační proces následovně:

- 1. den:** 8 – 10 hod.
 - 2. den:** 8 – 11:00 hod. s procházkou bez oběda
 - 3. den:** 8 – 11:30 hod. s procházkou a obědem
 - 4. den** záleží na adaptaci - můžeme zkusit dát dítě spát, nebo pokračujeme v odchodu po obědě
 - 5. a další dny** jsou na individuální domluvě s pečující osobou
-

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

1. Jistá **míra obav nebo strachu** u dítěte v batolecím věku je naprosto přirozená a ukazuje, že rodiče naplňují jeho potřeby a mají s ním vytvořenou **silnou citovou vazbu**.
2. Pokud plánujeme nástup dítěte v batolecím věku do dětské skupiny, **neplánujeme** současně pokud možno příliš mnoho dalších **významných změn** v životě (např. nástup do zaměstnání v úplně stejný termín, narození sourozence, apod.), dítě by mohlo všechny změny těžce zvládat a adaptace by probíhala delší dobu.
3. Na nástupu dítěte do dětské skupiny pracujeme s dostatečným časovým předstihem ještě **před samotným zahájením docházky**. S dítětem si **povídáme** o dětské skupině, o tom, jak to v ní chodí apod. (pokud je to možné, můžete spolu nějakou dětskou skupinu navštívit). Vždy **ujišťujeme** dítě, že si pro něj opět **přijdeme**.
4. Věnujme podobný **čas i sobě**, i my, rodiče, se potřebujeme na tuto změnu dostatečně připravit a své rozhodnutí vnímat jako **správné**. Pokud si je rodič nejistý, nedůvěřuje personálu, dítě to z něj vycítí, a může se třeba bát jít do školky (maminka má strach, tak já taky), a tyto pocity určitě u dítěte nechceme vyvolat.
5. **Adaptace dítěte je individuální proces**, každé dítě si může zvykat různou dobu, překonávat různé počáteční potíže. Může se ukázat, že dítěti vstup do institucionální péče neprospívá a pro jeho zdravý vývoj je lepší počkat s nástupem i několik měsíců. Důležité je také pracovat s tím, že adaptační období může trvat **1 až 3 měsíce**, a to při pravidelném docházení dítěte do skupiny (tzn. pokud dítě dochází do dětské skupiny například pouze 2x v týdnu, a do toho je každý druhý týden nemocné, adaptační proces se prodlužuje), neměli bychom tudíž dělat předčasné závěry a možné adaptační problémy porovnávat se zkušenostmi jiných rodičů.
6. 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 pečujícím personálem, aby mohl dát dítěti tu správnou oporu a ulehčit mu proces adaptace.
7. Základem zvládnutí adaptačního období je **intenzivní komunikace rodiny a pracovníků dětské skupiny**, zpětná vazba a hledání individuálních řešení.

Shrnutí postupů, které mohou adaptaci usnadnit

1. Postupné si zvykání na nové prostředí, nejprve za přítomnosti rodiče. První dny se doporučuje docházka pouze na několik málo hodin, **postupné prodlužování času** v dětské skupině.
2. Přívětivé, ale **neprodužované loučení**.
3. **Povídání si s dítětem** o tom, co v dětské skupině dělalo, jaké to pro něj bylo, apod. (Zde je důležité, aby měl rodič možnost seznámit se s konkrétním denním programem dětské skupiny, aby jeho dotazy mohly být konkrétní.)
4. **Dobrovolnost** zapojení dítěte do jednotlivých aktivit.
5. **Pravidelnost** docházky v dohodnuté dny, výjimky dělat jen z opravdu zásadních důvodů.
6. **Pozitivní motivace** dítěte, ale bez nutností odměny (dárku) za každý den v dětské skupině, ale umožnění vzít si s sebou například oblíbenou hračku, která mu umožní navodit si ve skupině pocit bezpečí.
7. **Dodržování všech slibů, které dítěti dáme.**
8. **Respektování individuálního procesu adaptace**, trpělivost a citlivost. **Nesrovnávat** s druhými dětmi, každé dítě je jedinečné, stejně tak jeho situace.
9. **Aktivní spolupráce** s personálem dětské skupiny, **důvěra** v jejich kompetence.
10. **Aktivní komunikace** personálu s dětmi i v období, kdy ještě samy komunikují jen minimálně - popisujeme prováděné aktivity, využíváme vizualizačních prvků a prvků neverbální komunikace.

Jak již bylo několikrát zdůrazněno, adaptační období může být **klíčové** pro úspěšné zařazení dítěte do skupiny, pokud je dobře zvládnuté, dítě se naučí překonat odloučení od rodiny a může si začít užívat aktivity, které mu skupina nabízí.

Hlavním cílem je, aby se dítě cítilo ve skupině 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), jde spíše o to, snažit se je konstruktivně řešit. V naší skupině nám jde především o to, aby si u nás dítě budovalo zdravé sebevědomí, cítilo se důležitě, jedinečně, rozvíjelo se dle svých zájmů, a **odcházelo a přicházelo s úsměvem na rtech.**

Respektujeme jedinečnost každého dítěte.
