



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 Vám i Vašemu dítěti budeme v tomto období oporou a společně tak zvládneme další z velkých milníků v životě Vašeho dítěte. Aby adaptace proběhla co možná nejlépe, přečtěte si, prosím, následující řádky a zkusme Vašemu dítěti připravit ty nejlepší podmínky pro tuto změnu v jeho/jejím životě.

Čím dítě na začátku adaptačního cyklu prochází:

- rodiče nejsou po určitou část dne k dispozici
- poznává nové kamarády a nové prostředí
- sžívá se s novými pravidly v novém prostředí
- učí se důvěře k jiným dospělým než k rodičům

Jak lze ovlivnit délku adaptačního procesu:

- při samotném nástupu doporučujeme dobu strávenou v DS nastavit nejprve maximálně na 1 hodinu a postupně prodlužovat dle možností rodičů a hlavně psychických limitů dítěte
- nedoporučujeme dát dítě bez přípravy do DS na celý den

Délka úspěšné adaptace se liší u každého dítěte, závisí především na věku a psychickém vývoji. U některých dětí může trvat pár hodin, u jiných několik dní či týdnů. Odměnou při úspěšné adaptaci jsou pro dítě nové zážitky, zkušenosti, interakce s novými kamarády i větší samostatnost.

Adaptaci rozdělujeme na 3 fáze:

- nástupná (intenzivní) část - dítě chodí ideálně každý den na pár hodin, toto období trvá zpravidla 1 či 2 týdny
- nastavení docházky - dítě již chodí dle Vámi vybrané docházky (například 2 či 3 dny)
- dlouhodobá - dítě již nemá problém s příchody a odchody, do DS se těší, přesto však může nastat regrese při neočekávané změně běžných dní

Rady pro rodiče pro co nejhladší a nejrychlejší adaptaci:

Doporučujeme přivést dítě do školky již během první schůzky, aby si mohlo prostor prohlédnout a první den již vědělo kam jde. S dítětem o změně mluvte, připravte ho na to, že půjdete do školičky/jesliček či jak DS nazýváte a povězte mu, co ho tam čeká. Pokud má dítě svou oblíbenou hračku, může si ji během adaptace nosit s sebou, aby mu hračka připomínala bezpečí domova. Existence pevného bodu, známé osoby nebo předmětu v cizí situaci zmenšuje nejistotu a případný strach z neznámého prostředí.



První den/týden:

Ráno si rozvrhněte čas tak, aby dítě nebylo stresováno spěchem při příchodu ani odchodu z DS. První den doporučujeme přijít do DS v 8:00 hodin. První jeden až tři dny tráví dítě v DS maximálně 1 hodinu. Dle připravenosti dítěte a po domluvě s rodiči lze následující dny hodiny postupně přidávat tak, aby byl čas v DS pro dítě příjemný. Tímto způsobem postupně přidáváme hodiny až po dobu, kdy dítě zvládne bez problémů celý dopolední program.

Regrese po prvním týdnu

První dny/týden bývají děti v DS nadšené. Po několika dalších dnech se může objevit první krize. Dítěti dochází, že docházka do DS je napořád. To v dětech může vyvolat obrannou reakci, jako je například ranní pláč, nechut k jídlu či pocit neštěstí vnímaný cestou do školicky. 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, najdeme společně individuální řešení v zájmu dítěte, aby nespokojenost odezněla co nejdříve. V některých případech se může stát, že situace příznačné pro adaptační proces přetrvávají až 3 měsíce. Při přetrvávajících potížích s adaptací doporučí vedoucí DS odklad docházky, k tomu však 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.

Předání dítěte pečující osobě (chůvě)

Chápeme, že je tato změna těžká nejen pro dítě, ale i pro rodiče. Přesto Vás prosíme, ranní loučení neprodlužujte 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 tajně, bez rozloučení. Nedoporučujeme také slibovat odměny typu: když nebudeš plakat, tak..... a je důležité dávat sliby, které splníte (přijdu za chvíli, po obědě...). Po dohodě Vám chůvy mohou zaslat fotografii, zda se dítě uklidnilo po Vašem odchodu.

Pokud rodič nese předávání dítěte těžce, je lepší na pár dní či týdnů posílat druhého rodiče či jiného člena rodiny.

Vyzvedávání dětí

Při vyzvedávání dítěte z DS se může stát, že dítě reaguje pláčem. To je naprosto přirozená reakce, v případě nemluvících dětí je to způsob komunikace, u starších dětí nával velkých emocí, které nedokáží ještě pořádně zpracovat. Buďte citliví a trpělí. Vyprávějte si o tom, co dítě ve školce dělalo a co nového se naučilo. Pečující osoby Vám při předávání dítěte povypráví, jak dítě pobyt v DS prožilo a je již na rodičích, zda budou chtít položit doplňující



otázky o prožití jejich dítěte v DS. Snažte se s dítětem o pobytu v DS mluvit (i přestože Vám zatím neodpoví). 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.

Co zajišťujeme, aby adaptace měla co nejhladší průběh:

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 doporučujeme, aby bylo dítě na schůzce s Vámi a mohlo se tak seznámit se s jejím prostředím. Úvodní schůzka s rodiči bývá z pravidla v odpoledních hodinách po 15 hodině.

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 (chůvu) přijalo jako dalšího člověka, ke kterému postupně získá důvěru.

Konzultace

Kdykoliv budete potřebovat, stačí zavolat do DS (Karlín: 602 116 702, Kobyličky: 775 990 274), napsat SMS nebo e-mail a můžeme se sejít a probrat, co trápí Vás nebo Vaše děti. Po dohodě Vám můžeme posílat informační SMS o průběhu dne, abyste neměli obavy. Neváhejte proto být s námi v kontaktu a kdykoliv se doptat na to, co Vás zajímá.

Závěr

Dětská skupina je přes veškeré případné problémy při adaptaci obrovským přínosem do života.

Představuje první krok k osamostatnění vašeho dítěte. S jakýmkoliv dotazy, připomínkami, problémy, náměty se obraťte na vedoucí dětské skupiny popřípadě na pečující osoby. Je v našem společném zájmu, aby byly děti v DS šťastné a spokojené. Jedině tak budou v naší školičce zdravé a schopné se přirozenou cestou rozvíjet.

DESATERO PRO RODIČE

1. Buďte dítěti oporou a poskytněte mu pocit bezpečí
2. Vezměte dítěti do DS oblíbenou hračku
3. Používejte stejné rituály
4. Rozlučte se krátce
5. Buďte citliví a trpěliví
6. Komunikujte s dítětem
7. Komunikujte s pečujícím personálem
8. Vozte a vyzvedávejte si Vaše dítě včas
9. Za problémy s přivykáním nikdy dítě netrestejte
10. Věřte sobě, dítěti i nám, že společnou adaptaci zvládneme