



ADAPTAČNÍ PLÁN DÍTĚTE

Dětská skupina DUHOVKA při Mateřské škole Dolní Břežany

Milí rodiče,

nástup do dětské skupiny je významným krokem nejen pro dítě, ale i pro celou rodinu. Pro některé děti je nová zkušenost plná zvědavosti a nadšení, jiné potřebují více času, jistoty a podpory. Každé dítě prochází tímto obdobím svým vlastním tempem.

Naším cílem je vytvořit prostředí, ve kterém se budou děti cítit bezpečně, přijímaně a spokojeně. Chceme, aby si postupně vybudovaly důvěru k chůvičkám, navázaly první kamarádství a s radostí objevovaly nové zážitky.

Věříme, že úspěšná adaptace vzniká díky spolupráci dítěte, rodičů a chůviček. Proto budeme společně hledat takovou cestu, která bude nejlépe vyhovovat potřebám Vašeho dítěte.

Naším cílem není dítě přizpůsobit adaptačnímu plánu, ale adaptační plán přizpůsobit potřebám dítěte.

Cíl adaptačního plánu

Cílem adaptačního plánu je usnadnit dětem i jejich rodičům začátek docházky do dětské skupiny, minimalizovat stres z odloučení a vytvořit pozitivní vztah dítěte k novému prostředí, chůvičkám i ostatním dětem.

Adaptace vychází z principů respektujícího přístupu, přihlíží k věku, temperamentu a individuálním potřebám dítěte a probíhá postupně tak, aby si dítě mohlo vybudovat pocit bezpečí, jistoty a důvěry.

Zásady adaptace

Postupnost

Délka pobytu dítěte v dětské skupině se zpočátku zvyšuje pozvolna, podle možností dítěte a po dohodě s rodiči.

Respekt k individuálním potřebám dítěte

Každé dítě je jiné. Tempo adaptace se řídí jeho potřebami, věkem, psychickou zralostí a aktuálním prožíváním.

Pocit bezpečí a důvěry

Dítě potřebuje získat jistotu, že prostředí dětské skupiny je bezpečné, předvídatelné a laskavé. Chůvičky vytvářejí klidnou atmosféru a pomáhají dítěti zvládat odloučení od rodičů.

Spolupráce s rodiči

Úspěšná adaptace je založena na vzájemné důvěře, otevřené komunikaci a jednotném postupu mezi rodiči a chůvičkami.

Stálost prostředí a rituálů

Dětem pomáhá pravidelný denní režim, opakující se rituály, známé prostředí a stabilní tým chůviček.

Pozitivní motivace

Dítě podporujeme, povzbuzujeme a chválíme za každý, i malý pokrok. Nenutíme dítě do činností, ale citlivě ho vedeme k postupnému zapojování.

Před nástupem dítěte

Před zahájením docházky probíhá seznámení rodičů s prostředím dětské skupiny, režimem dne, chůvičkami a základními pravidly provozu.

Rodiče mají možnost sdělit důležité informace o dítěti, například zvyklosti dítěte, oblíbené činnosti a hračky, způsob uklidnění, spánkové a stravovací návyky, zdravotní omezení, zvláštnosti v komunikaci nebo zkušenosti s odloučením od rodičů.

Součástí přípravy je také vyplnění adaptačního dotazníku.

Průběh adaptačního období

Délka adaptačního období je individuální. U některých dětí může trvat několik dní, u jiných několik týdnů. V některých případech může být adaptační proces delší, zejména pokud dítě potřebuje více času nebo je docházka přerušována nemocí.

1. fáze – Seznamování

Dítě se seznamuje s prostředím dětské skupiny, chůvičkami, dětmi, hračkami, rituály a denním režimem. Pobyt dítěte je zpočátku kratší. Po dohodě může být v prvních dnech přítomen rodič nebo jiná blízká osoba.

Rodič je v této fázi dítěti oporou a „bezpečným přístavem“. Nenutí dítě k zapojení, ale umožňuje mu pozorovat, zkoumat prostředí a postupně navazovat kontakt.

2. fáze – Krátké odloučení

Po předchozí domluvě probíhá krátký pokus o odloučení. Rodič se s dítětem jasně a klidně rozloučí, odejde z místnosti, ale zůstává dostupný.

Reakce dítěte je důležitým vodítkem pro další postup. Pokud dítě po odchodu rodiče přijme podporu chůvičky a postupně se zklidní, může se doba odloučení pozvolna prodlužovat. Pokud dítě potřebuje více času, adaptační režim se upraví podle jeho aktuálních potřeb.

3. fáze – Postupné prodlužování pobytu

Dítě tráví v dětské skupině delší časový úsek. Postupně se zapojuje do běžného denního režimu, navazuje vztahy s ostatními dětmi a přijímá chůvičku jako důvěryhodnou osobu, která mu poskytuje jistotu a podporu.

4. fáze – Začlenění do běžného režimu

Adaptace je považována za úspěšnou ve chvíli, kdy dítě zvládá odloučení od rodiče přiměřeně svému věku, přijímá chůvičku, nechá se jí podpořit a dokáže se postupně zapojovat do hry, činností a běžného režimu dětské skupiny.

Role rodičů

Rodiče hrají v adaptačním období velmi důležitou roli.

Doporučujeme rodičům:

- mluvit s dítětem o dětské skupině pozitivně
- pomáhat dítěti porozumět tomu, jak bude den v dětské skupině probíhat
- pokud to půjde, přicházet ve stejný čas
- používat stejné ranní rituály
- neloučit se tajně
- loučení zbytečně neprodlužovat
- říkat dítěti konkrétně, kdy si pro něj přijdou, například „po obědě“, „po svačince“
- dodržovat sliby, které dítěti dají
- dát dítěti s sebou oblíbený předmět z domova, například plyšáka, dečku nebo dudlík
- chválit dítě za každý zvládnutý krok
- nesrovnávat dítě s ostatními
- v období adaptace pokud možno neplánovat další velké změny v životě dítěte

Dítěti pomáhá, když rodič působí klidně, jistě a důvěřuje chůvičkám. Děti velmi citlivě vnímají nejistotu rodičů, proto je důležitá klidná a laskavá, ale zároveň rozhodná podpora.

Role pečujících osob (chůviček)

Pečující osoby vytvářejí v adaptačním období klidnou, laskavou a bezpečnou atmosféru.

Jejich úkolem je citlivě přijmout dítě do nového prostředí, respektovat jeho individuální tempo, postupně s dítětem navazovat vztah, podporovat jeho samostatnost přiměřeně věku, pomáhat mu zvládat odloučení, nabízet mu činnosti, které ho zaujmou, podporovat začlenění do kolektivu, sledovat projevy dítěte a pravidelně komunikovat s rodiči.

Děti nejsou nuceny ke společným aktivitám, do hry ani do jídla.

Přirozené reakce dítěte v adaptačním období

Nástup do dětské skupiny je pro dítě významnou změnou. Dítě si zvyká na nové prostředí, nové osoby, pravidla, denní režim i na skutečnost, že rodiče nejsou po určitou část dne přítomni.

Je přirozené, že některé děti potřebují více času, jistoty a podpory. Mohou být zpočátku citlivější, unavenější, více vyhledávat blízkost rodičů nebo pečujících osob, případně potřebovat delší dobu k zapojení do hry a činností.

Tyto reakce vnímáme jako běžnou součást adaptačního procesu. Dítěti poskytujeme klid, pochopení, laskavé vedení a dostatek času. Pokud dítě potřebuje individuální podporu, hledáme společně s rodiči nejvhodnější postup tak, aby adaptace probíhala citlivě a v souladu s jeho potřebami.

Nemoc a přerušení docházky

Adaptaci mohou ztížit opakované nemoci nebo delší přerušení docházky. Po návratu dítěte do dětské skupiny může být potřeba adaptační režim znovu citlivě upravit.

Prosíme rodiče, aby do dětské skupiny vodili pouze zdravé a doléčené děti. Dítěti, které není zcela v pořádku, nemusí být ve skupině dobře a zároveň se tím může prodlužovat adaptační proces.

Komunikace s rodiči

Během adaptačního období probíhá pravidelná komunikace mezi rodiči a pečujícími osobami. Při předávání dítěte rodiče získávají informace o tom, jak dítě den zvládlo, co se mu dařilo, s čím potřebovalo pomoci a jaké jsou další doporučené kroky.

Rodiče se mohou kdykoliv obrátit na vedoucí dětské skupiny nebo pečující osoby s dotazy, obavami, podněty či potřebou konzultace.

Vyhodnocování adaptace

Průběh adaptace je průběžně sledován a konzultován s rodiči. V případě potřeby je adaptační plán upraven podle aktuálních potřeb dítěte.

Sledujeme zejména, jak dítě zvládá odloučení, zda přijímá pečující osoby, zda se nechá podpořit, zda se postupně zapojuje do hry a činností, jak reaguje na denní režim, jak navazuje vztahy s ostatními dětmi a zda se ve skupině cítí bezpečně a spokojeně.

Po ukončení adaptačního období může proběhnout společné vyhodnocení s rodiči.

Závěr

Dětská skupina představuje pro dítě důležitý krok k samostatnosti, navazování vztahů a poznávání světa mimo rodinu. Naším společným cílem je, aby tento krok probíhal co nejcitlivěji, s respektem k dítěti i jeho rodině.

Chceme vytvářet prostředí, kde se děti cítí bezpečně, přijímané a spokojené, kde mohou přirozeně růst, rozvíjet se, navazovat vztahy a s radostí objevovat barvy světa.

„Každé dítě potřebuje svůj čas, podporu a laskavé provázení.“

S Duhovkou objevujeme barvy světa