

DĚTSKÁ SKUPINA DOMEČEK



Adaptační plán při nástupu dítěte do DS DOMEČEK

Provozovatel Spolek Rodinné centrum Sovička

Nádražní 373, 395 01 Pacov

Dětská skupina Domeček zajišťuje péči o děti ve věku 1,5 roku až 5 let. Primárně se však jedná o děti od 2 do 4 let. Adaptační plán tedy zohledňuje nástupní věk dítěte mezi 1,5 – 2,5 roku.

Příprava na přijetí dítěte do Dětské skupiny Domeček a jeho adaptaci může začínat již v dalších aktivitách, které nabízí spolek Rodinné centrum Sovička jakožto provozovatel DS. Jsou na např. Otevřené herničky. Rodiče s dětmi mohou tyto Herničky před nástupem do DS navštěvovat a za pomoci zkušené pracovnice centra zkoušet připravovat dítě na odloučení od rodiče. Dítě za účasti rodičů poznává prostředí centra, zvyká si na cestu do dětské skupiny, účastní se různých aktivit a dává tak rodiči prostor si povídat s dítětem o jeho nástupu do dětské skupiny. Pracovnice centra je zároveň schopná dát rodičům zpětnou vazbu, zda je dítě na nástup do DS zralé a připravené a zda je schopno zvládnout adaptační proces.

Dětská skupina Domeček má zpracovaný Adaptační plán, který pomáhá všem účastníkům tohoto procesu (rodičům, dětem i pečujícím osobám) zvládnout nástup do dětské skupiny.

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 DS 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 a jeho prostředí, 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 různě dlouho, obecně se uvádí doba mezi cca 4 týdny a 3 měsíci, jeho trvání je také závislé na osobních faktorech dítěte, přístupu rodičů a pečujících osob. Výsledky úspěšné adaptace dítěte na dětskou skupinu se projeví tím, že dítě zvládá pobyt v dětské skupině, je zde spokojené, rozvíjí své schopnosti a dovednosti a tvoří vztahy s pečujícími osobami a dalšími dětmi.

Zásady pro rodiče – jak snadněji adaptovat dítě v dětské skupině:

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



- Pokud plánujete nástup dítěte do DS v batolecím věku, neplánujte současně (pokud možno) příliš mnoho dalších významných změn v životě dítěte (např. nástup do zaměstnání ve stejném termínu, narození sourozence apod.) - dítě by mohlo všechny změny těžce zvládat a adaptace by probíhala delší dobu.
- Na nástupu dítěte do DS pracujte s dostatečným časovým předstihem ještě před zahájením docházky. Povídejte si s dítětem o DS, o tom, jak to tam 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 skupinky (maminka má strach, tak já také). Tyto pocity u dítěte určitě nechceme vyvolat.
- Adaptace dítěte je individuální proces, každé dítě si může zvykat různou dobu, překonávat počáteční potíže. Může se také ukázat, že dítě není na vstup do dětské skupiny zralé či připravené a pro jeho zdravý vývoj je lepší počkat s nástupem několik měsíců. Důležité je také pracovat s tím, že adaptační období může trvat 1 až 3 měsíce, a to při pravidelném docházení do dětské skupiny. Pokud dítě dochází do DS například pouze 2 dny v týdnu a do toho je každý druhý týden nemocné, adaptační proces se prodlužuje. Nedoporučujeme tedy 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 do sebe, strhávání pozornosti na sebe apod. 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 DS

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 dáte, je velmi důležité.
3. Vedte 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. Prodlužování loučení, prodlužuje pláč vašeho dítěte, důležitá je pozitivní motivace dítěte, ale bez nutností odměny (dárků) za každý den v dětské skupině. Pokud jeden z rodičů nese předání dítěte těžce, je lepší (po nějakou dobu) posílat druhého rodiče nebo prarodiče.
5. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného – plyšáka, hračku, látkovou plenu. 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 se činnosti, které probíhají každý den. Vodte dítě do DS vždy ve stejný čas 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 (návštěva před nástupem, společné aktivity v rámci herniček v RC Sovička). První dny se doporučuje docházka pouze několik málo hodin, postupně se čas v DS 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.
9. Povídejte si s dítětem o tom, co v DS dělalo, jaké to pro něj bylo apod. Dítě za zvládnutý pobyt v dětské skupině pochvalte vyzdvihněte jeho pěkné zážitky.
10. Respektujte individuální proces adaptace, je třeba být citlivý a trpělivý. Neporovnávejte své dítě s druhými dětmi, každé je jedinečné stejně jako jeho situace.

Jak již bylo víckrát zdůrazněno adaptační období může být klíčové pro úspěšné zařazení dítěte od dětské skupiny, pokud je dobře zvládnuté, dítě se naučí překonat odloučení od rodiny a může si začít užívat aktivit, 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 stresorem, dítě chápe, že pobyt v DS je časově omezen a rodiče si jej vždy vyzvednou.

Mějte na paměti, že dítě se s nástupem do DS 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 atd. Dítě musí zaujmout určitou sociální pozici, osvojit si roli ve skupině, způsob spolupráce ale i způsob řešení konfliktních situací.
- Přizpůsobit se pravidelné docházce, tedy vstávat a usínat v určitém režimu.
- Přizpůsobit se novému pravidelnému režimu a rytmu dne.
- Přijmout nová pravidla a omezení.



- Poznat nové prostředí, hernu a zahradu.
- Naučit se pravidelnosti ve stravování, novým chutím podávaných jídel, společnému stravování a jisté míře samostatnosti a sebeobsluže (stolování, oblékání a osobní hygiena).
- Zvládnout říct si o pomoc (např. při hygieně, oznamování pocitu žízně či hladu, stolování apod.).

Co děláme pro hladší průběh adaptace:

- **Úvodní schůzka s rodiči a dítětem**

Úvodní schůzka s rodiči probíhá zpravidla dopoledne během provozní doby dětské skupiny. Rodiče mají možnost si prohlédnout prostory DS a být tichými pozorovateli při práci s dětmi. Dále obdrží potřebné informace o chodu dětské skupiny a dokumenty k přijetí dítěte.

- **Individuální přístup**

Nově příchozím dětem věnuje 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 vývoje dítěte. Všechny poznatky pečující osoby průběžně sdělují rodičům, se kterými úzce spolupracují.

- **Konzultace**

Rodičům nabízíme konzultace telefonickou, emailovou i osobní formou. 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.

Kontakt:

- **Telefon:** 605 108 223, 605 826 879
- **Email:** domececpacov@seznam.cz
- **Statutární zástupce:** Ivana Kumžáková