

ADAPTAČNÍ PLÁN DÍTĚTE

Dětská skupina Motýlci
Dětská skupina Žabičky

Nástup do dětské skupiny představuje velký milník jak pro samotné dítě, tak pro celou rodinu. Naším prvořadým cílem je zajistit, aby tento přechod proběhl v klidu, bezpečí a na základě vzájemné důvěry. Klíčem k úspěchu je pro nás úzká spolupráce s rodiči – čím lépe porozumíme potřebám a návykům vašeho dítěte, tím snazší pro něj bude si u nás zvyknout.

1. FÁZE ADAPTACE KROK ZA KROKEM

- **1. fáze (1.–3. den) | Seznamování s prostředím (1–2 hodiny)**
 - Dítě přichází na 1 až 2 hodiny během dopoledního hraní.
 - Rodič s ním může strávit prvních 30–60 minut přímo ve třídě nebo zázemí.
 - *Cíl:* Nabýt pocit bezpečí a osahat si nové prostředí.
- **2. fáze (do konce 1. týdne) | Pobyť včetně oběda**
 - Dítě se účastní dopoledního programu, po domluvě i společného stravování.
 - Rodič si jej vyzvedává ihned po obědě (před odpoledním klidem).
 - *Cíl:* Zvládnout ranní předání a stolování v dětském kolektivu.
- **3. fáze (2. týden) | Zapojení odpoledního odpočinku**
 - Dítě zkouší v dětské skupině po obědě relaxovat nebo spát.
 - Vyzvedávání probíhá po odpolední svačince (kolem 14:45).
 - *Cíl:* Zvyknout si na celodenní režim v klidovém tempu.
- **4. fáze | Plná docházka**
 - Dítě přechází na standardní domluvený harmonogram.

Rychlost adaptace vždy přizpůsobujeme individuálním potřebám, věku a možnostem konkrétního dítěte.

2. PRACTICKÁ DOPORUČENÍ PRO RODIČE

- **Dodržujte pravidelný režim:** Pravidelný čas příchodu i odchodu dává dítěti pocit jistoty a stabilního řádu.
- **Bud'te konkrétní:** Namísto neurčitého „přijdu brzy“ používejte jasné orientační body (např. „přijdu hned po obědě“, „přijdu po svačince“).
- **Loučení zbytečně neprotahujte:** Dlouhé loučení zvyšuje úzkost. Pospěšte si s vlídným, ale rozhodným rozloučením.

- **Neodcházejte tajně:** Nikdy zmizet bez rozloučení. Může to v dítěti vyvolat pocit nejistoty a strachu.
- **Přenášejte klid:** Děti z rodičů silně vnímají jejich pocity. Vaše vyrovnanost a klid pomohou dítěti lépe zvládat novou situaci.
- **Kousek domova s sebou:** Dovolte dítěti vzít si oblíbenou hračku, usínáčka nebo plyšáka, který mu dodá pocit bezpečí.
- **Reakce po návratu:** Pláč při opětovném shledání je běžným způsobem uvolnění nahromaděného napětí z celého dne, nikoliv znakem toho, že by se dítěti v DS nelíbilo.
- **Mluvte o skupince pozitivně:** Zajímejte se o prožitý den, chvalte za pokroky a připomínejte dítěti, že si chodí hrát s kamarády, zatímco vy plníte své pracovní povinnosti.

3. CO ZAJIŠŤUJEME Z NAŠÍ STRANY

- **Vstupní dotazník:** Zjišťujeme informace o denních zvycích, spánkových rituálech, oblíbených hračkách i obavách dítěte.
- **Empatický a citlivý přístup:** V počátcích děti do aktivit ani jídla nenutíme, zaměřujeme se na budování důvěry.
- **Aktivní komunikace:** V prvních dnech vás průběžně informujeme (prostřednictvím zpráv, fotografií v aplikaci) o tom, jak si dítě vede.
- **Osobní konzultace:** Kdykoliv jsme připraveni průběh adaptace probrat osobně, telefonicky nebo e-mailem.

4. PRŮBĚH ADAPTACE A ZDRAVOTNÍ HLEDISKO

- **Efekt dočasné krize:** Po 2. až 3. týdnech se po prvotním nadšení může objevit odmítání docházky či slzy, jakmile si dítě uvědomí trvalost změny. Jde o zcela přirozenou reakci, která obvykle během 1 až 3 měsíců pomine.
- **Zdraví a imunita:** Vstup do kolektivu je zkouškou pro dětskou imunitu. Prosíme o důsledné doléčení dětí doma – nedoléčené dítě v kolektivu trpí, proces adaptace se prodlužuje a zvyšuje se riziko přenosu infekcí.

Těšíme se na úspěšnou spolupráci!

Tým Dětských skupin Opatovice