

ADAPTAČNÍ PLÁN DÍTĚTE

Dětská skupina Syrovice

Nástup do dětské skupiny je významným krokem v životě dítěte i celé rodiny. Naším cílem je, aby byl tento přechod co nejklidnější, nejbezpečnější a proběhl v atmosféře vzájemné důvěry. Otevřenost a partnerství s rodiči jsou pro nás klíčové – čím více informací o potřebách a zvycích dítěte získáme, tím snáze mu pomůžeme si v DS zvyknout.

1. POSTUPNÝ PRŮBĚH ADAPTACE (KROK ZA KROKEM)

- **1. fáze (1. – 3. den) | 1–2 hodiny denně**
 - Dítě přichází na 1 až 2 hodiny během dopoledního hraní.
 - Rodič může být prvních 30–60 minut přítomen přímo ve třídě nebo zázemí DS.
 - Cílem je, aby dítě navnímalo bezpečné prostředí.
- **2. fáze (do konce 1. týdne) | Pobyt do oběda**
 - Dítě zůstává na dopolední program a společný oběd.
 - Rodič si dítě vyzvedává po obědě (před odpoledním odpočinkem).
 - Cíl: Zvládnutí stolování v kolektivu a ranního předání.
- **3. fáze (2. týden) | Zapojení spánku**
 - Dítě zkouší v DS po obědě odpočívat nebo spát.
 - Rodič si dítě vyzvedává hned po odpolední svačince (kolem 14:30).
 - Cílem je zvládnutí celodenního cyklu v klidovém režimu.
- **4. fáze Plná docházka**
 - Dítě přechází na běžný dohodnutý čas docházky.
 - Tempu se vždy přizpůsobujeme s ohledem na věk a psychické limity konkrétního dítěte.

2. DOPORUČENÍ A PRAKTICKÉ ZÁSADY PRO RODIČE

Ranní rituály a předávání

- **Dodržujte stejný čas:** Příchod i vyzvedávání v přibližně stejnou dobu dává dítěti pocit jistoty.
- **Mluvte konkrétně:** Místo „přijdu za chvíli“ používejte zachytné body: „Přijdu po obědě“, „Přijdu po svačince“.
- **Rychlé a rozhodné loučení:** Dlouhé loučení úzkost stupňuje. Při předání buďte vlídní, ale rozhodní.



- **Neodcházejte tajně:** Nikdy neodcházejte bez rozloučení, když se dítě nedívá. Vyvolává to nejistotu.
- **Předávejte klid:** Děti citlivě vnímají emoce rodičů. Pokud vyzařujete klid, dítě ho přebírá.

Mazlíček & Vyzvedávání

- **Oblíbená hračka:** Dovolte dítěti vzít si do DS svou oblíbenou hračku (menší plyšák, panenka, usínáček), pomůže to překonat nejistotu.
- **Emoce po příchodu rodiče:** Pláč při vyzvednutí bývá přirozeným uvolněním emocí po celém dni, nikoli známkou nespokojenosti.
- **Pozitivní rozhovor:** Zajímejte se o dění, pochvalte dítě za zvládnutý den a vyzdvihněte pěkné zážitky.
- **Ujištění:** Vysvětlujte dítěti, že chodí do skupinky hrát si s dětmi, zatímco vy pracujete.

3. CO PRO HLADKOU ADAPTACI ZAJIŠŤUJEME MY

- **Úvodní dotazník o dítěti:** Zjišťujeme konkrétní zvyklosti, spánkové rituály, oblíbené hračky i případné strachy dítěte.
- **Individuální citlivý přístup:** V prvních dnech netlačíme děti do společných aktivit ani je nenutíme do jídla. Získáváme jejich důvěru.
- **Průběžná komunikace:** V prvních dnech vás sami informujeme pomocí krátké zprávy, aplikací, jak dítě pobyt zvládá.
- **Konzultace:** Kdykoli potřebujete probrat průběh adaptace, jsme vám k dispozici pro osobní rozhovor, telefonát či e-mail.

4. BĚŽNÉ FÁZE ADAPTACE A ZDRAVÍ DÍTĚTE

- **Efekt „prvního nadšení“ a krize:** Po 2 až 3 týdnech se může objevit dočasný pláč nebo odmítání docházky, když dítěti dojde, že jde o trvalou změnu režimu. Jde o přirozený projev, který standardně do 1–3 měsíců odezní.
- **Vliv nemoci a ohleduplnost:** Nástup do kolektivu představuje zátěž pro imunitu. Prosíme o důsledné doléčení dětí doma – nedoléčené dítě se v kolektivu trápí, adaptace se prodlužuje a infekce se šíří.

Těšíme se na spolupráci s vámi! — Tým Dětské skupiny Syrovice