

DĚTSKÁ SKUPINA LIPOVEC

PLÁN ADAPTACE

A/ ADAPTACE

Prostřednictvím adaptačního plánu Vám nabízíme možnost, jak zvládnout bezproblémový, a co nejméně stresující přechod dětí z rodinného prostředí do kolektivu dětské skupiny. Věříme, že spokojené dítě, přicházející a odcházející z DS, šťastné a těšící se na každý den, bude radostí naší i Vaší. Jsme si vědomi toho, že vstup každého dítěte do DS patří k významným událostem v životě dítěte i celé rodiny a je zásadním zásahem do dosavadních zvyklostí. Dítě přestává být středem dění ve své rodině a stává se součástí společenství, ve kterém bude muset společně s ostatními dětmi dodržovat určitá pravidla.

Čím dítě na začátku adaptačního cyklu prochází:

- máma a táta nejsou po určitou část dne k dispozici
- dítě se musí naučit respektovat nová pravidla
- snaží se přizpůsobit novému režimu, dennímu rytmu
- učí se sžít s novým kolektivem a prostředím
- učí se důvěře k jiným dospělým než rodičům. Čas potřebný k adaptaci závisí především na věku a psychickém vývoji dítěte. Odměnou při úspěšné adaptaci jsou dítěti nové zážitky, zkušenosti a plno kamarádů, i větší samostatnost.
- požadavky na určitou míru samostatnosti v rámci sebeobsluhy (oblékání, osobní hygiena, stolování), ale i schopnost říct si o pomoc, o potřebu hygienického úkonu

Délka adaptace:

Je u každého dítěte individuální. U někoho může trvat několik dní, u jiného i několik týdnů. Obecně se uvádí doba mezi 4 týdny až 3 měsíci. Samotný adaptační proces můžeme rozčlenit do několika fází:

1/ Období orientace

Toto období probíhá zpravidla v prvním týdnu, dítě se snaží zpracovat veškeré nové informace (dění ve třídě, denní řád, pravidla třídy, rozložení hraček, systém půjčování hraček a jejich uklízení). Navenek působí děti zdrženlivě, nepřístupně, uzavřeně, straní se ostatních, mluví potichu. Stejně se může dítě chovat i v domácím prostředí.

2/ Období sebepoznávání

Toto období nastává, když dítě získá pocit jistoty ve vztahu k vnějším podmínkám. Nyní se dítě potřebuje prosadit mezi vrstevníky, upoutat na sebe pozornost. Začíná být společensky aktivní, využívá strategii nápodoby jiných, dle něj oblíbených dětí. Starší děti se mohou cítit ve své roli ohroženy „nováčkem“, mohou vznikat různé formy konfliktů a rozepří. Doma se děti projevují jako náladové, nevyrovnané, mají potřebu pocitu jistoty a bezpečí.

3/ Období zvláštních opatření

V tomto období dochází k ustálení rozdělení rolí a pozic ve skupině. Ustávají konflikty, hádky a spory. Navazují kontakty s oblíbenými dětmi, soustřeďují se na jedince, ne na skupinu, ostatní děti nechávají stranou. Doma mohou působit unaveně, vyčerpaně, duchem nepřítomně.

4/ Období ukončení adaptace

Toto období nastává přibližně po jednom měsíci, děti se zakotvily ve vztazích ve skupině, osvojily si určitou roli, přijaly svou pozici ve skupině. Ztotožnily se s hodnotami, pravidly skupiny, navázaly vztah s pečující osobou, která jim je schopna poskytnout sociální podporu v případě potřeby.

Náš i Váš cíl :

Bezproblémový a co nejméně stresující přechod dětí z rodinného prostředí do kolektivu a hlavně, aby děti přicházely a odcházely spokojené a těšily se na každý den.

Závěr:

Dětská skupina je i přes veškeré případné problémy při adaptaci obrovským přínosem do života. Dítě se tu naučí sociálním dovednostem, díky nimž bude schopnější obstát v kolektivu, uhájít si své místo, spolupracovat, soupeřit i uznávat jinou autoritu. DS vlastně představuje první krok k osamostatnění Vašeho dítěte. S jakýmkoliv dotazy, připomínkami, problémy, či náměty se obračejte na pečující osoby. Je přeci v našem zájmu, aby byly děti v DS šťastné a spokojené. Jedině tak budou v naší skupince zdravé a schopné se přirozenou cestou rozvíjet.

ADAPTAČNÍ PLÁN

První týden bývají děti v DS nadšené. Zhruba po pár dnech může, ale nemusí, nastat první krize. Dítěti dochází, že docházka do DS je napořád. To v dětech vyvolává obrannou reakci, jako je například ranní pláč, znovu pomočování či vztekání cestou do DS nebo v šatně. 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 problémy, budeme hledat společně individuální řešení v zájmu dítěte.

Toto by mělo nejdéle do 3 měsíců odeznít. Při přetrvávajících potížích s adaptací a po konzultaci s pediatrem je doporučení vedoucí DS pro odklad docházky. K tomuto dochází zcela výjimečně.

Při nástupu do DS mohou dětem ztěžovat adaptaci i 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 tedy předem s tím, že dítě bude ještě potřebovat Vaši zvýšenou pozornost a promyslete, jak budete řešit ošetřování dítěte v případě nemoci. Nedoléčené děti přispívají k nekonečnému koloběhu nemocí, a tím k prodlužování adaptačního procesu. Navíc dítěti nedoléčenému není ve skupince dobře a nepřispívá to k jeho dobré zkušenosti se zařízením.

Rady rodičům pro co nejrychlejší a co nejhladší adaptaci:

- Určitě **NEDOPORUČUJEME** dát dítě bez přípravy do DS na celý den! Postupné zvykání na nové prostředí, nejprve za přítomnosti rodiče.
- Při samotném nástupu doporučujeme dobu strávenou v DS postupně prodlužovat dle možností rodičů a hlavně psychických limitů dítěte. První dny se doporučuje docházka na několik málo hodin.
- Rozvrhněte čas tak, aby dítě nebylo stresováno spěchem při příchodu i odchodu z DS.
- První den doporučujeme příchod do DS v 8:00 hodin. Najděte dítěti v šatně svou značku. Používejte stejné rituály. Vodte dítě do DS vždy ve stejném čase a vyzvedávejte je, pokud možno, ve stejnou hodinu.
- Používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete – po obědě, po svačince, nejen obecné jako brzy, za chvíli, po práci apod.
- Předání dítěte pečující osobě zbytečně neprodlužujte (zejména ranní loučení 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 na tajno, bez rozloučení.
- Není také vhodné slibovat odměny typu: když nebudeš plakat, tak.... a je důležité dávat sliby, které splníte (přijdu za chvíli X po obědě...).
- Pokud rodič nese předávání dítěte těžce, je lepší na pár dní/týdnů posílat klidně druhého rodiče.

Předávání dětí rodičům

Pečující osoby při předávání dítěte rodičům povypráví, jak dítě pobyt v DS prožilo a je již na rodičích, zda budou chtít položit doplňující otázky o prožití jejich dítěte v DS. Možná se dozvíte, že když po nervy drásající scéně odejdete, Vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát. Dítě za zvládnutý pobyt v DS pochvalte. Pozitivně motivujte. Vyzdvihněte jeho pěkné zážitky.

Vyzvedávání dětí

Při vyzvedávání dítěte z DS se může stát, že dítě reaguje pláčem. To je naprosto přirozená reakce. Hlavně dítě nelitujte, že muselo být přes den samo bez Vás-to mu rozhodně neprospěje. Buďte citliví a trpěliví. Vyprávějte si o tom, co dítě dělalo a co nového se naučilo. 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. Každý má své povinnosti – Vy práci, Vaše dítě skupinku.

Co zajišťujeme pro co nejladší adaptaci dítěte

Úvodní schůzka s rodiči

- úvodní schůzka s rodiči nově přijatých dětí se týká informací o provozu DS, předání potřebných dokumentů k nástupu do DS, jak pomoci dítěti k nástupu a zodpovězení otázek rodičů.

Adaptační týden

- než začneme „naostro“, čeká nás pár prvních společných dnů. Tento čas využijeme k vzájemnému poznávání, rodiče mohou své děti v DS „ubytovat“ (najít značku, vybavit kapsář/vak s náhradním oblečením, najít postýlku, pohrát si s rodiči).

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 přijalo jako dalšího člověka, ke kterému postupně získá důvěru.

Konzultace

- kdykoliv budete potřebovat, stačí zavolat nebo napsat SMS nebo e-mail a můžeme se sejít a probrat, co trápí Vás nebo Vaše děti. Stejně tak se Vám můžeme ozvat my, pokud bychom se s Vámi potřebovali poradit. Adaptační proces je náročný nejen pro dítě, ale i pro samotné rodiče, kteří mohou prožívat různé obavy. Čím lépe se Vám podaří své obavy zpracovat, tím více usnadníte adaptaci dítěte. Neváhejte proto být s námi v kontaktu a kdykoliv se doptat na to, co Vás zajímá.

DESATERO PRO RODIČE

1. Buďte dítěti oporou a poskytněte mu pocit bezpečí.
2. Přibalte mazlíčka (např. oblíbenou hračku).
3. Používejte stejné rituály.
4. Rozlučte se krátce.
5. Buďte citliví a trpěliví.
6. Komunikujte s pečujícím personálem.
7. Dítě za zvládnutý pobyt v DS pozitivně motivujte.
8. Nenechte se obměkčit, buďte důslední.
9. Za problémy s přivykáním nikdy dítě netrestejte.
10. Nepřiznávejte lítostivě, že je Vám také smutno a že se Vám stýská.

V Lipovci dne 1.4.2024

Bc. Petra Školařová
vedoucí Dětské skupiny Lipovec