



Adaptační plán pro dětskou skupinu PEXESO

Tento adaptační plán popisuje postup a doporučení pro hladké a úspěšné začlenění dítěte do dětské skupiny.

Cílem je minimalizovat stres u dítěte i rodičů a vytvořit bezpečné a podnětné prostředí, ve kterém se dítě cítí přijato a spokojeně.

I. Fáze před nástupem dítěte

- Poskytujeme rodičům maximum informací, navazujeme počáteční důvěru a připravujeme dítě na změnu.
- Zorganizujeme krátkou návštěvu dítěte s rodičem v dětské skupině. Ideálně v době, kdy je skupina v provozu, aby dítě vidělo ostatní děti a personál.
- Seznámíme se s prostředím dětské skupiny, jejím denním režimem, filozofií a pravidly.
- Dítě si může prohlédnout hračky a prostory, což mu pomůže získat pocit jistoty a snížit obavy z neznámého.
- Rádi se seznámíme i se sourozenci dítěte.
- Vysvětlíme kompletní adaptační plán.
- Diskutujeme o individuálních potřebách a zvyklostech dítěte (spánek, jídlo, rituály, záliby, alergie, zdravotní omezení, specifické potřeby).
- Zodpovíme všechny otázky rodičů.
- Vyplníme a podepíšeme potřebné dokumentace (smlouva, evidenční list dítěte, souhlasy apod.).
- Doporučíme rodičům, aby s dítětem o dětské skupině mluvili pozitivně, ukazovali obrázky či videa, pokud jsou k dispozici, a připravovali ho na nové prostředí.

II. Adaptační fáze – první týden (nebo dle potřeby)

- Postupné navykání dítěte na prostředí, personál a ostatní děti.
Kroky:
- Přítomnost rodiče (doporučeno pro počáteční dny v případě, že to rodič považuje za potřebné)

Den 1-2 (nebo dle dohody): Dítě je v dětské skupině přítomno s jedním z rodičů (nebo jinou blízkou osobou, na kterou je zvyklé). Délka pobytu je krátká, např. 1-2 hodiny. Rodič se aktivně zapojuje do her s dítětem, ukazuje mu prostředí a pomáhá mu s adaptací. Postupně se rodič snaží být pasivnější a nechat dítě prozkoumávat.

Cíl: Dítě si zvyká na prostředí s pocitem bezpečí, který mu dává



přítomnost rodiče. Personál má možnost dítě poznat a navázat s ním první kontakt. Postupně prodlužujeme pobyt a první odloučení.

Den 3-5 (nebo dle individuální potřeby): Kratší odloučení: Rodič se na krátkou dobu vzdálí (např. 10-20 minut), nejprve jen za dveře, poté na delší dobu mimo místnost, ale v dosahu.

Cíl: Dítě si zvyká na to, že rodič odejde a vrátí se. Návrat probíhá v dohodnutém čase.

- Postupné prodlužování: Délka pobytu v dětské skupině se postupně prodlužuje (např. na 2-3 hodiny), s jedním až dvěma odloučeními.
- Loučení: Rodič zavádí rituál krátkého a jasného loučení (např. pusa, zamávání). Důsledně se vyhýbáme tajným odchodům. Rodič ujišťuje dítě, že se vrátí. Říká mu, kam jde...atp.
- Oblastní předmět: Podporujeme rodiče, aby si dítě s sebou přineslo oblíbenou hračku, dečku nebo plyšáka z domova. Tento „most“ k domovu může poskytnout pocit bezpečí a útěchy.

Komunikace s rodiči:

Každodenní zpětná vazba: Po každém pobytu poskytujeme rodičům podrobnou zpětnou vazbu o průběhu adaptace dítěte – jak se mu dařilo, zda plakalo, jak reagovalo na hry, jídlo, spánek.

- Zapisování informací: Důležité informace zaznamenáváme do karty dítěte – adaptační deník.

III. Adaptační fáze – druhý a další týdny (až do plné adaptace)

Cíl: Stabilizace pobytu dítěte, osvojení si denního režimu a začlenění do kolektivu.

Kroky:

- Postupné prodlužování času v dětské skupině.
- Délka pobytu dítěte se prodlužuje podle jeho reakcí a schopností. Může to být nejprve do oběda, poté po obědě s odpočinkem/spánkem, a nakonec na celou dobu provozu.

Pravidelná docházka:

- Podporujeme a doporučujeme pravidelnou docházku, protože pomáhá dítěti rychleji si zvyknout na prostředí, kamarády a personál.
- Klademe důraz na rituály.



- Dodržujeme konzistentní denní režim s jasnými rituály (přivítání, ranní kruh, svačina, hry, oběd, odpočinek, odpolední aktivity, odchod). Předvídatelnost dává dětem pocit bezpečí.
- Vysvětlujeme dětem, co se bude dít dál (např. "Teď si půjdeme umýt ruce a budeme svačit.").
- Podporujeme sociální interakci:
- Vytváříme příležitosti pro interakce dítěte s ostatními dětmi. Podporujeme společné hry.
- Pomáháme dítěti řešit drobné konflikty a učit se sdílet.
- Pozorování a reflexe:
- Pravidelně sledujte chování a projevy dítěte (nálada, spánek, jídlo, interakce s ostatními).
- Zaznamenáváme pokroky a případné potíže.
- Flexibilně reagujeme na potřeby dítěte a případně upravujeme adaptační plán, dle individuálních potřeb dítěte.
- Pokračující komunikace s rodiči:
- Pravidelně informujeme o průběhu dne dítěte.
- Sdílíme úspěchy a radosti.
- Otevřeně diskutujeme o případných obtížích a společně hledáme řešení.

IV. Klíčové aspekty pro personál:

- Trpělivost a empatie: Každé dítě je jiné a potřebuje svůj čas. Jsme trpěliví a empatičtí k projevům úzkosti.
- Individuální přístup: Přizpůsobujeme plán potřebám každého dítěte. Co funguje u jednoho, nemusí fungovat u druhého.
- Jistota a klid: Přistupujeme k dítěti v klidu a s jistotou, protože děti snadno vnímají emoce dospělých.
- Budování vztahu: Aktivně budujeme důvěru s dítětem i rodiči. Jsme si vědomy, že znalost jména dítěte, jeho oblíbených věcí a empatický přístup jsou klíčové.
- Jasná pravidla a limity: I v adaptačním období máme jasné a konzistentní hranice, jsou to důležité aspekty, které dávají dítěti pocit bezpečí.
- Podpora samostatnosti: Podporujeme dítě v samostatnosti (jídlo, hygiena, oblékání), ale necháváme mu zároveň čas a prostor, aby se vše naučilo.



- Spolupráce s rodiči: Rodiče jsou naši partneři. Poskytujeme jim podporu, informace a ujištění. Jejich klid je pro adaptaci dítěte zásadní a my si to plně uvědomujeme.
- Prostor pro emoce: Umožňujeme dítěti vyjádřit své emoce (pláč, vztek, smutek). Nesnažíme se je potlačovat, ale přijímáme je a pomáháme dítěti s nimi pracovat.
- Profesionalita: Dodržujeme veškeré zákonné požadavky a etické zásady.
- Dokumentace: Vedeme si písemné záznamy o průběhu adaptace každého dítěte – adaptační deník.

V. Kritéria ukončení adaptace

Adaptace je úspěšně ukončena, když dítě:

- Těší se do dětské skupiny, nebo jde do skupinky bez výrazných projevů úzkosti.
- Aktivně se zapojuje do činností a her.
- Navazuje kontakt s pečujícím personálem a ostatními dětmi.
- Dobře jí a spí (pokud je spánek součástí denního režimu) v dětské skupině.
- Zvládá loučení s rodiči bez dlouhodobého pláče a zklidní se v krátkém čase po odchodu rodičů.

VI. Řešení adaptačních potíží

Pokud adaptace neprobíhá hladce nebo se objeví závažné potíže, postupujeme takto:

- Intenzivně komunikujeme s rodiči: Diskutujeme s rodiči situaci, sdílíme pozorování a hledáme společná řešení.
- Úprava plánu: Zkracujeme pobyt, zvyšujeme frekvenci přítomnosti rodiče, nebo zkusíme jiné strategie.
- Konzultace: Pokud se potíže vlečou, zvažujeme konzultaci s dětským psychologem, nebo jiným odborníkem.
- Trpělivost: Někdy adaptace trvá déle a vyžaduje zvýšenou trpělivost a podporu.

Důvěra a otevřená komunikace mezi dětskou skupinou a rodinou jsou základem pro úspěšnou adaptaci.