



## Adaptační dvanáctero pro rodiče

1. Dbejte na to, aby předávání dítěte do dětské skupiny proběhlo v klidu, bez nervozity z vaší strany. Dítě tento stav rychle vycítí a je pak samo neklidné a nervózní.
2. Rozlučte se s dítětem v šatně krátce. Zároveň ale neodcházejte ve spěchu nebo dokonce tajně. Po svém rozloučení se již nevracejte, dítě to nijak neuklidní, naopak jej to rozlústovní.
3. Věřte, že vychovatelky dokážou dítě utišit, když je to potřeba. Jen dejte dítěti čas a prostor pro to, aby je více poznalo. I my dáme dítěti čas a prostor na to, aby si na naši dětskou skupinu zvyklo.
4. Plňte své sliby. Když například řeknete dítěti, že ho vyzvednete po obědě, opravdu po obědě pro dítě přijďte. Dítě tak získá pocit, že se na vás může spolehnout a nebude mít obavy z odloučení.
5. Komunikujte s pečujícím personálem.
6. Přibalte dítěti do dětské skupiny oblíbenou hračku, plyšáka, plenu nebo mazlíčka na spaní.
7. Nenechte se obměkčit a buďte důslední. Dítěti nepřiznávejte, že je vám také smutno a stýská se vám.
8. Dítě za zvládnutý pobyt v dětské skupině pochvalte a povzbuďte jej k další docházce. Není však vhodné slibovat dítěti předem odměny, jelikož se ke strachu z nového prostředí a lidí přidá i strach ze selhání a neobdržení slíbené odměny. Navíc poté bude onu odměnu vyžadovat pravidelně.
9. Používejte s dítětem stejné ranní rituály, například chodte do dětské skupiny vždy stejnou cestou a používejte stejný rituál při loučení.
10. Dbejte na pravidelnou docházku, pro dítě je důležitá bezpečná a předvídatelná rutina.
11. Mějte na paměti, že se v případě přerušení adaptačního procesu z důvodu nemoci dítěte adaptace adekvátně prodluží.
12. Dítě za problémy s přivykáním nikdy netrestejte. Naopak buďte trpěliví, vše má svůj čas.

## Co potřebuje vaše dítě při nástupu do dětské skupiny:

Podepsané boty

Vhodné přezůvky - podepsané

Papírové kapesníky a vlhčené ubrousky (dle domluvy)

Podepsaný hrnek s pítkem – jen pokud dítě neumí pít z hrnku

Seznam zakázaných potravin - v případě jakýchkoliv změn ve stravě (např. alergie)

Pokud nosí dítě pleny celý den – podepsaný balík plen na lepičku

Pokud má dítě pleny jen na spaní – stačí dát několik plen do skříňky dítěte

Náhradní oblečení včetně ponožek a spodního prádla – prosíme vložit do skříňky dítěte

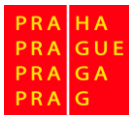
## Důležité provozní pokyny pro rodiče

Po nástupu dítěte do dětské skupiny si prosím co nejdříve (nejpozději do týdne) zřídte přímé inkaso a odevzdejte do dětské skupiny.

Prosíme o vyplnění „Karty účastníka“ a odevzdání potvrzení o zaměstnání personálu dětské skupiny.

Nepřítomnost svého dítěte prosím omlouvejte do 8 hodin ráno.

Přístupové heslo k fotkám z dětské skupiny, které najdete na našich stránkách [www.zzpraha4.cz](http://www.zzpraha4.cz) v galerii, dostanete v den nástupu.



## Adaptační proces

Adaptační období začíná vstupem dítěte do dětské skupiny a končí, když dítě zvládá pobyt ve skupině bez emocionálních výkyvů, tedy zvládá odloučení od rodičů a již chápe, že pobyt v dětské skupině je časově omezený a rodič si ho vyzvedne po určité době. Zadaptované dítě již navázalo vztah s vychovatelkami, které poskytují dítěti podporu ve všech směrech. Zároveň nastupuje období, kdy se dítě přirozeně zapojí do aktivit v rámci režimu dne dětské skupiny a více méně jej chápe.

**Délka období adaptace je zcela individuální**, trvá přibližně 4 týdny až 3 měsíce. Důležitou roli zde má osobnost dítěte, rodičovský přístup a přístup pečujících osob. Dále také rozhoduje bezpečné, předvídatelné a podnětné uspořádání prostoru v dětské skupině (tedy že dítě má a zná svoji značku, ví, kde má skříňku na šaty, boty, kde má ručník a kde má svou postýlku).

Předpokladem pro dobrý průběh adaptace dětí v naší dětské skupině pro děti od 1 do 3 let věku je komunikace. Pro pečující osoby je důležité mít informace o dítěti od rodičů. K získání nejdůležitějších informací o dítěti nám dobře slouží „Vstupní dotazník o dítěti“ a dále také samozřejmě poskytnuté informace rodičem vychovatelkám při každodenním ranním příjmu dítěte. U dítěte s rozdílným mateřským jazykem to pak platí dvojnásobně. Pečující osoby zase pravidelně informují o dítěti při odpoledním předání a dále kdykoliv je to třeba. Důležitou roli hraje i důvěra rodiče v pečující osobu. Oboustranným cílem je spokojené dítě.

Počítejte s tím, že se může dítě v době adaptace začít chovat na přechodnou dobu jinak, než tomu bylo před nástupem do dětské skupiny. Projevy chování jsou různé dítě je např. zamlklé, vzteká se, nechce jíst, pláče ze spaní, začne se znovu pomočovat, přestože už bylo bez plen apod. Nemějte obavy, časem se vše srovná a uklidní.

Ani po úspěšném zadaptování dítěte však nedoporučujeme rodičům pobyt dítěte v dětské skupině delší než 8 hodin denně.

Předem upozorňujeme, že nástup dítěte do dětské by se neměl krýt s nástupem pečujícího rodiče do pracovního procesu. V prvních dnech zůstává dítě v dětské skupině pouze několik hodin dopoledne, přespávat v dětské skupině začíná zpravidla až po několika týdnech. Na nástup do dětské skupiny je dobré dítě připravovat vhodnou formou předem (obrázkové knížky, procházka k DS, účast na dnu otevřených dveří). Adaptaci usnadní dále i to, že rodič zvyká dítě na odloučení ještě před nástupem do DS.

Žádáme rodiče o pochopení, že z důvodu hladkého průběhu adaptací neumožňujeme kromě dne nástupu vstup rodičům do herny.

## Mějte na paměti, že dítě se s nástupem do dětské skupiny musí:

- Vyrovnat s odloučením od rodičů.
- Navázat nové vztahy s vychovatelkami, které se zároveň věnují 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 tety, o hračky apod. Dítě si musí zaujmout určitou sociální pozici, osvojit si svou roli ve skupině, způsob spolupráce ale i způsob řešení konfliktních situací.
- Přizpůsobit se pravidelné docházce, tedy jindy vstávat a usínat.
- Přizpůsobit se novému pravidelnému režimu a rytmu dne.
- Přijmout nová pravidla a omezení.
- Poznat nové prostředí, hernu, ložnici, zahradu.
- Naučit se pravidelnosti stravování, novým chutím podávaných jídel, společnému stravování a jisté míře samostatnosti v sebeobsluze (osobní hygiena, oblékání a stolování).
- Zvládnout říct si o pomoc (např. hygieně, oznamování pocitu žízně či hladu, při stolování apod.).