ADAPTACE V CHYTRULKÁCH

Adaptační program

Dětské skupiny Chytrulky · pro rodiče i průvodkyně

Před řádným nástupem do dětské skupiny probíhá **adaptace** – období, ve kterém si dítě postupně zvyká na nové prostředí a nenásilně přechází z rodiny do dětského kolektivu.

Náš postup vychází z vlastních zkušeností (všechny průvodkyně mají své děti) a z berlínského a dánského modelu adaptace. Každé dítě reaguje jinak, proto nelze předem přesně říct, jak dlouho bude adaptace trvat. Doba pobytu se pozvolna prodlužuje podle toho, jak to dítě zvládá. **První fáze trvá obvykle 2–3 týdny, úplné zvyknutí zhruba měsíc.** Adaptaci vědomě plánujeme – je klíčem k tomu, aby stres z odloučení netrval zbytečně dlouho.

Tento dokument popisuje celý postup adaptace – co čeká dítě, co doporučujeme rodičům a co dělají průvodkyně. Rodiče ho dostávají při první návštěvě spolu s formulářem **Sestavení adaptačního plánu**, který společně vyplníme.

01 Zásady naší adaptace

- Nové děti nastupují pokud možno **jednotlivě a s časovým odstupem**, aby se jim mohla jedna průvodkyně věnovat.
- Každé dítě má **hlavní průvodkyni**, která je kontaktní osobou pro dítě i rodiče. Představíme se mu ale všechny a ujistíme ho, že za kýmkoli z nás může přijít, když je mu smutno – předcházíme tak silné fixaci na jednoho člověka (třeba když průvodkyně onemocní nebo má volno).
- Respektujeme individuální potřeby dítěte – věk, vývoj, biorytmus, zvyky a dosavadní zkušenosti – i potřeby a časové možnosti rodičů.
- Zapojení do aktivit je dobrovolné. Nic nevynucujeme, nabízíme.
- Klidný a informovaný rodič přenáší klid i na dítě – proto rodiče průběžně informujeme a zapojujeme.

02 Průběh adaptace krok za krokem

PŘED NÁSTUPEM

První návštěva

Dítě by na první návštěvě nemělo chybět. Seznámí se s prostředím, dětmi a hlavně s průvodkyněmi, pohraje si a prohlédne prostor. Vezměte s sebou plyšáka nebo hračku, se kterou bude dítě do skupiny chodit.

Vy se zatím podrobně seznámíte s chodem skupiny, dostanete písemný adaptační plán a odpovědi na své otázky. Povězte nám, co má dítě rádo a jak jste zvyklí doma – vše si zapíšeme. Domluvíme se i na tom, kdy bude dítě první den odcházet, a dokončíme administrativu.

Úkoly průvodkyně: Zapsat si informace od rodičů (zvyky, oblíbené věci, usínání, jídlo). Určit **hlavní průvodkyni** dítěte. Předat písemný adaptační plán a desatero. Založit adaptační záznam.

1.–3. DEN

Krátký pobyt s rodičem

Dítě je ve skupině zhruba 2 hodiny, po domluvě může zůstat na oběd. Rodič může zůstat s ním, chová se ale pasivně a svou přítomnost upozaďuje – dítě se má obracet na průvodkyně.

Úkoly průvodkyně: Přivítat dítě i rodiče u dveří. Hlavní průvodkyně se dítěti věnuje, ostatní se mu představí a ujistí ho, že za nimi může kdykoli přijít. Nabídnout rodiči místo, kde může v klidu počkat.

ZPRAVIDLA 2.–3. DEN

První odloučení

Průvodkyně po domluvě s vámi zvolí vhodnou chvíli, kdy dítě zůstane ve skupině samo. Rodič se krátce a jasně rozloučí a odejde.

Pokud dítě nepláče, nebo pláče, ale nechá se průvodkyní utišit, vrátíte se zhruba po 30 minutách. Pokud se podaří odpoutat jeho pozornost jen krátce, vrátíte se do 5 minut. Po návratu jdete s dítětem domů.

Úkoly průvodkyně: Sledovat, zda se dítě nechá utišit. Rodiči dát jasný signál k návratu (SMS, telefon). Zapsat délku odloučení a reakci dítěte do záznamu.

DALŠÍ DNY

Postupné prodlužování

Podle reakcí dítěte se doba odloučení prodlužuje: dopoledne, oběd, později i odpolední spánek. Vždy průvodkyni řekněte, kdy pro dítě přijdete – a slib dodržte.

Úkoly průvodkyně: Denně krátce informovat rodiče (SMS, fotka). Prodlužovat pobyt teprve tehdy, když dítě zvládá předchozí krok.

PO 2–3 TÝDNECH

Celý den ve skupině

Většina dětí už zvládá celý den včetně spánku. Úplné zabydlení ve skupině – navázání vztahů s dětmi a přijetí pravidel – trvá zpravidla kolem jednoho měsíce.

Úkoly průvodkyně: Pokud dítě adaptaci nezvládá ani po 3 týdnech, domluvit setkání s rodiči a společně hledat překážky (viz opatření).

03 Ranní předávání a rozloučení

Doporučujeme **rychlé, klidné a usměvavé rozloučení**. Dlouhé vysvětlování a mazlení obvykle nepomáhá. Vždy se ale s dítětem krátce a jasně rozlučte – nikdy nesmí nastat situace, kdy rodič nepozorovaně „zmizí“.

Pokud to jde, nepředávejte dítě z náruče – vaše pocity by se mohly přenést na průvodkyni. Pomáhá **ranní rituál**: stále stejný postup, jak přijdete do šatny, přezujete se, vezmete plyšáka, průvodkyně otevře dveře a přivítá vás. Některé děti mají plácnutí s tatínkem, fotku rodiny nebo samy zavírají dveře. Opakování dává dítěti jistotu, co přijde – a že si pro něj odpoledne přijdete.

04 Doporučení pro rodiče na první dny

1. Rozlučte se s dítětem přívětivě, ale loučení neprodlužujte.
2. Povídejte si s dítětem o tom, co ve skupině dělalo a jaké to pro něj bylo.
3. Zapojení do aktivit je dobrovolné – dítě do ničeho nenuťte.
4. Motivujte dítě pozitivně, ale bez odměny nebo dárku za každý den ve skupině.
5. Dovolte mu vzít si plyšáka, který mu dodá pocit bezpečí.
6. Dodržte všechny sliby, které dítěti dáte.
7. Mějte trpělivost a respektujte individuální průběh adaptace. Prosíme, nesrovnávejte své dítě s ostatními.
8. Spolupracujte s průvodkyněmi a důvěřujte jejich zkušenostem.

05 Co dítěti přibalit

Ano

Plyšáka nebo jinou důvěrnou věc, která dítěti dodá pocit bezpečí.

Prosíme ne

Sladkosti a další hračky. Pracujeme v připraveném prostředí s Montessori pomůckami, které děti velmi zajímají – vlastní hračky by adaptaci a stesk mohly prodloužit. Trvá-li dítě na hračce, necháme ji ve skříňce v šatně. Pravidlo platí pro všechny děti až po předškoláky.

06 Desatero – jak dítě připravit před nástupem

Tipy zvlášť pro děti mladší 3 let, které rodičům předáváme na úvodní schůzce:

1 Mluvte s dítětem o tom, jak to ve skupině vypadá a co ho čeká. Vyhněte se negativním popisům typu „tam tě naučí poslouchat“.

2 Zvykejte dítě na odloučení. Při odchodu láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte – a že se vrátíte.

3 Veďte dítě k samostatnosti v hygieně (zkoušejte nočník), při oblékání a při jídle.

4 Seznamujte dítě s hrníčkem a lžící; mělo by být zvyklé na tuhou stravu a jídlo u stolu.

5 Dodržujte jen jedno spaní přes den – po obědě, kolem 12. hodiny.

6 Učte dítě reagovat na své jméno a na výzvu dospělého.

7 Dodržujte postupnou adaptaci podle adaptačního plánu.

8 Ráno se snažte o co nejrychlejší předání. Pokud dítě pláče, buďte přívětiví, ale rozhodní.

9	Dejte dítěti s sebou něco důvěrného – plyšáka, hračku, látkovou plenu.
10	Spolupracujte s průvodkyněmi. Vzájemná podpora dítěti přechod usnadní.

07 Fáze adaptace

Podle metodického materiálu MPSV *Adaptační program pro děti v dětské skupině s akcentem na věková a vývojová specifika* (Praha 2019) prochází dítě několika fázemi. Je přirozené, že se adaptace projevuje i doma:

Období orientace

zpravidla 1. týden

VE SKUPINĚ	DOMA	JAK POMÁHÁME
Dítě se drží v ústraní, zpovzdálí sleduje dění, denní řád, pravidla, rozložení pomůcek a jejich uklízení.	Působí zdrženlivě, uzavřeně, může se stranit ostatních.	Dáváme čas a prostor k pozorování, nic nevynucujeme. Opakujeme pravidla a nabízíme blízkost.

Období sebeprosazování

po získání jistoty

VE SKUPINĚ	DOMA	JAK POMÁHÁME
Dítě se cítí jistější a potřebuje se prosadit mezi vrstevníky, upoutat pozornost. Starší děti se mohou cítit ohrožené, přibývá rozepří.	Bývá náladové, nevyrovnané, má silnější potřebu jistoty a bezpečí.	Klidně a důsledně držíme hranice, pomáháme řešit konflikty slovy, podporujeme i starší děti v jejich roli.

Období ustalování rolí

v materiálu MPSV „období zvláštních opatření“

VE SKUPINĚ	DOMA	JAK POMÁHÁME
Sociální role ve skupině se ustalují, hádky ustávají. Dítě hledá kontakt s oblíbenými, „vedoucími“ dětmi, soustředí se na jednotlivce.	Může působit unaveně a vyčerpaně.	Podporujeme navazování vztahů, pomáháme zapojit děti, které zůstávají stranou.

Ukončení adaptace

zpravidla po 1 měsíci

VE SKUPINĚ	DOMA	JAK POMÁHÁME
Dítě je zakotvené ve vztazích, přijalo svou roli a pravidla skupiny, navázalo vztah s průvodkyněmi.	Odchází do skupiny klidně, doma vypráví.	Zhodnotíme adaptaci se rodiči, uzavřeme adaptační záznam.

Adaptační období trvá zpravidla **2–3 týdny, úplné zabydlení kolem jednoho měsíce**; jeho délka je vždy individuální.

08 Vyhodnocování a úprava plánu

Adaptaci podle adaptačního plánu průběžně vyhodnocujeme po celou dobu a zapisujeme do **adaptačního záznamu** (příloha). Každý den rodiče krátce informujeme přes SMS nebo fotkou, konzultujeme pokroky dítěte, jeho chování ve skupině i případné obtíže. Pokud dítě adaptaci nezvládá ani po 3 týdnech, sejdeme se s rodiči, společně hledáme překážky a plán po dohodě upravíme, například:

- delší přítomnost rodiče ve skupině v prvních týdnech
- úprava času ranního příchodu
- příchod s jiným členem rodiny
- kratší denní docházka
- menší počet dnů docházky v týdnu
- úprava výběru aktivit, kterých se dítě účastní

Na konci adaptace ji s rodiči společně zhodnotíme a uzavřeme zhodnocením (příloha).

09 Náš přístup

- Nabízíme prostředí, které je pro dítě bezpečné a podnětné.
- Jsme otevřeni komunikaci a stavíme na spolupráci s rodinou.
- Vedeme děti k toleranci a respektu k sobě i ke svému okolí.
- Dovednosti si děti osvojují samostatnou prací, s nabytou dovedností se učí spolupracovat.
- Děti mají k dispozici množství Montessori pomůcek v láskyplném a podnětném prostředí a mohou projevovat samy sebe.
- Ve věkově smíšené skupině se učí poznávat a přijímat různorodost svých vrstevníků.

> *Provozní informace (příchody a vyzvedávání, oblečení, omlouvání, nemoc) najdete ve **Vnitřních pravidlech – provozním řádu** vaší dětské skupiny; Montessori přístup podrobně popisují **Standardy vzdělávání a výchovy**.*

Kontakty

Děkujeme za vaši důvěru a spolupráci.

Alena Zdráhalová
majitelka
607 617 267

Michaela Sedláková
ředitelka pobočky a pedagog – CENTRUM (Škroupova)
705 123 376

Michaela Hniličková
ředitelka a pedagog – DOMEČEK, 1. patro
774 798 891

Příloha Adaptační záznam

Jméno dítěte	Datum narození
Skupina / pobočka	Hlavní průvodkyně
Datum první návštěvy	Datum nástupu

Den	Datum	Pobyt (od–do)	Bez rodiče (min)	Loučení a reakce dítěte	Jídlo / spánek	Info rodičům
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Příloha Zhodnocení adaptace

Adaptace ukončena dne	Délka adaptace (týdny)

Jak adaptace probíhala

Použitá opatření a jejich účinek

Zhodnocení s rodiči (datum, závěry)

Podpis průvodkyně	Podpis rodiče