

## Adaptační proces – souhrn doporučení po rodiče

Vážení rodiče, adaptace se netýká pouze dítěte, ale je změnou pro celou rodinu. Dovolujeme si vám nabídnout některá doporučení pro dobu před nástupem docházky a pro dobu jejího zahájení a průběhu.

### Domácí příprava

- Nastavujte dítěti jasná **pravidla** (jejich nedodržování, časté změny, ústupky děti matou).
- Ved'te dítě k **samostatnosti**, zvláště v hygieně, oblékání a jídle.
- Nacvičujte s dítětem říkání si o **pomoc**.
- Hledejte příležitosti k **setkávání s dětmi** (dětská hřiště, návštěvy, koutky).
- Mluvte s dítětem **o dětské skupině pozitivně** – na co se může těšit (kamarádi, hračky), dívejte se a mluvte s dítětem o tom [Jak to u nás vypadá - SSČ AV ČR \(avcr.cz\)](#) (DS AV ČR – O nás – Jak to u nás vypadá).
- Zavádějte do režimu dne opakované postupy, tzv. **rituály**.
- Nastavte **podobný režim** jako v dětské skupině (čas vstávání, čas svačiny/oběda/spánku) ([Plan výchovy a pece 2024 25 web.docx](#) (DS AV ČR – Pro rodiče).
- Nacvičujte rituál odpoledního **usínání / odpočívání** (např. při pohádce, s plyškem).
- Připravujte dítě na **odloučení**. Zaveďte tzv. **loučící rituál** (např. pohlazení, pusinka), neodcházejte narychlo / tajně / rozzlobeně. Loučení neprotahujte, pokud dítě pláče, buďte přívětiví, ale rozhodní. Dlouhé loučení a vyjednávání neprospívá vám ani dítěti. **Dodržujte sliby**, aby vám dítě mohlo důvěřovat, že se vrátíte (např. po svačince).
- Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do dětské skupiny. Ujistěte ho, že mu věříte a že to zvládne. Zvýšíte jeho **sebedůvěru**.
- **Neplánujte více životních změn** než nástup do DS (stěhování, nástup do zájmového kroužku).
- **Připravte i sami sebe** – jistota o správnosti rozhodnutí umístit dítě do dětské skupiny, důvěra v personál pomáhají úspěšnému zvládnutí adaptačního období. Nejistota rodiče se přenáší na dítě.

### Příprava na první den v DS

- Už večer se snažte být v pohodě, aby ráno probíhalo klidně.
- Ujistěte se, že dítě ví, kam jde a kdo a kdy si pro něj přijde.
- Po cestě do DS si spolu povídejte.
- Pro uklidnění dítěte s sebou vezměte oblíbenou (plyšovou) hračku nebo fotografii rodiny.

## Průběh adaptace

Během adaptačního období dochází u dítěte k poznání, že již **není středem pozornosti** tak, jak tomu bylo doposud v rodině, ale stává se součástí kolektivu podobně starých dětí, kde společně musí **dodržovat určitá pravidla**. Dítě se během adaptačního období musí vypořádat s řadou **pocitů** a naučit se je zpracovat.

- Doporučujeme najít si **ranní rituál** např. zpívání písničky po cestě či vyprávění příběhu (pomůže lépe zvládnout příchod).
- **Nepřerušujte adaptační proces** zbytečnými absencemi (např. dovolená či plánovaná návštěva lékaře). Raději odložte nástup dítěte do dětské skupiny.
- Zachovávejte **klid**, buďte dítěti oporou (citlivý a trpělivý rodič je základ pro klid dítěte).
- Pokud nastane **krize**, přesměrujte pozornost na jinou, pozitivnější nebo neutrálnější myšlenku.
- Ujistěte dítě, že ho zase **brzy vyzvednete**.
- Neprotahujte **loučení**, nedoprovázejte je citovými projevy ("budeš mi taky chybět", "bude mi bez tebe smutno"), nevracejte se. I když dítě pláče, není třeba se nechat znejistit (zbavit se své úzkosti znamená zbavit úzkosti dítě). Pečující osoby tyto situace zvládnou. Můžete se také dohodnout, že dítě bude do dětské skupiny vodit ten, který má s odloučením menší problém.
- Nepodmiňuje pobyt dítěte v dětské skupině **úplatky** (hračkou, bonbóny atd.).
- **Plňte své sliby.**
- **Dítě vyzvedávejte včas podle dohody s pečujícími osobami.**
- **Neponechávejte** dítě v dětské skupině **déle, než je nutné.**
- Na potřebné informace se **ptejte při vyzvedávání** dítěte.
- **Naslouchejte dítěti**, až začne vyprávět, a uznávejte jeho pocity.
- **Mějte na dítě čas**, abyste spolu v klidu a pohodě prožili společné chvíle.
- **Mluvte hezky** o pečujících osobách.
- Adaptace dítěte na novou situaci je zásadní pro úspěšnou docházku do dětské skupiny, a proto si pro ni v rodině vyhradte **dostatečný časový prostor**. Ne každé dítě se ihned zapojí, je zapotřebí dopřát mu příležitost, aby se mohlo seznámit s novým prostředím, dětmi i pečujícími osobami, proto adaptaci **neuspěchejte**.