

ADAPTAČNÍ PROGRAM

Vážení rodiče,

protože se stáváme prvním můstkem z rodinného prostředí do kolektivu dětské skupiny (DS), sestavily jsme pro Vás adaptační program, který Vám nastíní, jak dosáhnout co nejpohodovějšího a nejméně stresového přechodu.

10 doporučení před nástupem do DS

1) Mluvte s dítětem o tom, co se ve skupince dělá a jaké to tam je

- Po první návštěvě, kdy se k nám přijdete podívat doporučujeme s Vaším dítětem mluvit o skupince. Můžete využít obrázkovou knihu nebo si popovídat s kamarádem, který už do školky/ skupinky chodí.
 - Doporučujeme se vyhnout negativním popisům např. „*Ve skupince budeš muset poslouchat, apod.*”.

2) Zvykejte dítě na odloučení

- Při odchodu např. do kina, řekněte dítěti, že odcházíte, kdo se o něj bude v době Vaší nepřítomnosti starat a ujistěte jej, že se vrátíte (potřebuje pocit, že se na Vás může spolehnout) chybou je “vyplížit” se tajně z domu – dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.
- Pokud máte možnost, učte své dítě vydržet po určitou dobu bez Vaší přítomnosti v jiném prostředí než doma.

3) Ved'te dítě k samostatnosti, zvláště v hygieně, oblékání a jídle

- Pečující osoby samozřejmě dětem dopomáhají a postupně učí samostatnější sebeobsluze, adaptaci však podpora i z Vaší strany velmi pomůže.

4) Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do skupinky

- Ujistěte dítě, že to určitě zvládne.
- Pokud má dítě chodit do skupinky rádo, musí k ní mít kladný vztah – nikdy proto dítěti nevyhrožujte - např. *„Když budeš zlobit, nepůjdeš po obědě. Nechám tě ve skupince do večera apod.“*

5) Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní

- Pokud je dítě první dny plačtivé, je to normální, vždyť prochází velkou změnou. Buďte mu oporou, povzbuzením, ne však lítostiví.
- Doporučujeme pravidelnou týdenní docházku – dítě si rychleji zvykne na nový režim.
- Rozloučení by se nemělo příliš protahovat, chápeme Vaše obavy, ale po celou pracovní dobu jsme na telefonu (776 695 621), kdykoliv je možnost si zavolat, první dny posíláme i fotky či videa.

6) Dejte dítěti s sebou něco důvěrného

- Pokud je dítě zvyklé na svoji hračku, oblíbeného plyšáka, dudlíka, „šmrdolinky“ nebo má návyky (např: chodí pouze na nočník, pije ze svého oblíbeného hrnečku), neváhejte nám to zmínit. Pro nás to není problém a dítě se cítí klidněji.

7) Plňte své sliby

- Když řeknete, že přijdete po obědě nebo hned po odpolední svačině, měli byste svůj slib dodržet.

8) Platí, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti

- Děti dokáží velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů.
- Není-li rodič připraven dát dítě do DS, má obavy, přenáší to na své dítě a adaptace je problémovější. Jakékoliv obavy nám ihned sdělte. Komunikace je zcela zásadní, věřte nám. Uvědomujeme si, že první dny jsou stresovou situací pro Vás i Vaše děti, ale my jsme tady od toho, abychom zajistili co nejpohodovější nástup.

9) Za pobyt ve skupince neslibujte dítěti odměny

- Dítě by si mělo ve skupince postupně zvykat, chodit do ní rádo (ne za odměnu). Je možné jej po nějaké době odměnit, ale ne podmíněně. Nejvhodnější je slovní pochvala, podpořit sebevědomí. Vhodná je odměna prožitkem např. návštěva oblíbeného místa, formou oblíbené aktivity apod.
- Samozřejmě, pokud den ve školce proběhne v pořádku – pochvalte dítě, povzbuďte jej.

10) V případě potřeby se porad'te s pečujícími osobami o možnostech postupné adaptace.

Vy znáte své dítě nejlépe, proto budeme rády za jakékoliv náměty / doporučení, jak celou adaptaci ulehčit nejen dítěti, ale i Vám.

Zpracováno dne 31.3.2022