

ADAPTAČNÍ PLÁN

V tzv. adaptačním obdobím si dítě postupně zvyká nejen na novou zkušenost, prostředí, nebo společnost kolem sebe, ale především na odloučení od rodičů a na opuštění známého prostředí. Je nutné zdůraznit, že každé dítě na tyto změny reaguje odlišně, reakce dítěte nelze predikovat, a proto je volen individuální přístup a postupný nástup dítěte do dětské skupiny a cizího prostředí.

Doba pobytu dítěte v dětské skupině (dále už jen DS) se postupně a velmi pomalu prodlužuje vždy s maximálním ohledem na jeho reakce a jeho chování. V prvním týdnu je doporučena docházka na 2-3 hodiny, s postupným navyšováním hodin a odchodem na spaní domů, tedy po obědě. V druhém týdnu (případně i dříve v případě dobrého zvládnutí první části nebo častější docházky) se přistupuje k přespání dítěte v DS a odchodem po odpoledním spánku.

Po každém dnu je rodič informován o průběhu pobytu dítěte v DS, jeho reakcích apod. Délka adaptace trvá od jednoho měsíce až do tří měsíců. Tato časová dotace je orientační, jedná se o velice individuální záležitost, která u každého dítěte může trvat jinou dobu. Je žádoucí, aby rodiče počítali s adaptačním obdobím a věnovali svému dítěti dostatek času ke zvykání na novou situaci. Hlavním společným cílem adaptačního období je usnadnit dítěti, ale i rodičům, přechod z rodinného prostředí do DS.

Adaptační období je náročný proces, s dítětem je proto potřeba pracovat i doma a na příchod do DS ho připravit. Níže uvádíme několik metod, jak dítěti adaptaci velmi usnadnit:

ZVYKEJTE DÍTĚ NA ODLOUČENÍ POSTUPNĚ – BUDUJTE V NĚM DŮVĚRU

Pokud je to jen trochu možné, nechávejte dítě s jinými osobami bez vaší přítomnosti. Postupně si tak může zvyknout, že může trávit čas i bez rodičů. Při odchodu (např. na nákup, do kina, za kamarádkou, do práce apod.) se s dítětem rozlučte, s láskou ho obejměte, dejte si pusu na rozloučenou nebo si zamávejte. Vysvětlete dítěti, že odcházíte a ujistěte ho, že se vrátíte. V dítěti postupně vytvoříte pocit, že je na vás spoleh. V prvních fázích odloučení doporučujeme velmi krátké intervaly (také dle věku dítěte) – např. odejděte z domu jen na pár minut, postupně pak desítek minut atd. V dítěti vytvoříte důvěru, že vaše slova platí a vy se vrátíte. Je velmi důležité, aby dítě nepociťovalo strach a úzkost nebo zradu. Rozhodně nedoporučujeme tzv. tajné odchody, kdy se dítě zabaví např. nad hračkou. Tyto okamžiky dítě vnímá jako zradu a bojí se. Budujete tím v dítěti jen strach z odloučení. S tímto velmi úzce souvisí také plnění slibů. Když řeknete, že přijдете po obědě, opravdu byste měli přijít po obědě. Pokud si nejste jisti, že v daný čas budete moci dítě z DS vyzvednout, neříkejte mu to o tom.

PŘIPRAVTE NA ODLOUČENÍ SAMI SEBE

Děti jsou velmi citlivé, o tom jistě není pochyb. Vycítí i to, že rodiče nejsou v pohodě. Proto je nutné, abyste si udělali jasno i v tom, jak odloučení snášíte vy. Je proto nutné, abyste se nejprve sami zbavili úzkosti z odloučení. Pokud zbavíte sebe úzkosti, pomůžete i svému dítěti. Chtěli bychom ale zdůraznit, že pokud se sami bojíte a nejste si jisti tím, že dítě do DS chcete dát, bylo by vhodnější jeho nástup o nějakou dobu odložit. Je velmi nevhodné umisťovat dítě do jiného prostředí a kolektivu s tím, že v něm vytváříte pocit nejistoty. Nepoužívejte např. věty typu „A chceš tady opravdu zůstat?“, „Myslíš, že se ti tady bude líbit?“, „Bude se ti po mamince/tatínkovi stýskat?“.

POZITIVNÍ KROKY V ADAPTAČNÍM PROCESU

Možným řešením je také domluva v rodině, že dítě bude odvádět ten, kdo má menší problém s tím se od dítěte odloučit. Není zcela výjimečná ani situace, kdy nástup do DS zvládne dítě hladce a po několika týdnech náhle přijde období plné slz, přemlouvání, prosb, případně také vztekání a křiku. Toto je zpravidla způsobené tím, že dítě pochopilo, že se nejedná o záležitost tzv. na chvíli, že se návštěva DS stává pravidelnou součástí dne a nejde jen o to si jít pohrát do nového prostředí. V rámci pochopení situace a delšího odloučení může znenadání přijít stesk po rodičích. Tento stesk však časem odejde stejně náhle, jako přišel. Musíte být důslední a dítěti vysvětlit, že musíte do práce, že si pro něj odpoledne přijдете a že pak budete zase spolu. Tuto případnou fázi je třeba jen s trpělivostí vydržet a nevysílat k dítěti smutné pohledy nebo plakat s ním. Tím celou situaci můžete velmi zhoršit.

- **Dejte najevo, že dítěti rozumíte**

Dítě prožívá stres z toho, že je v novém prostředí, bez rodičů, zvyká si na nové podněty, novou společnost. Je třeba mu stále dávat najevo, že mu rozumíte. Mluvte o jeho obavách, popisujte, jak se asi cítí a ujišťujte ho, že to chápete, že mu věříte a podporujte ho v tom, že vše zvládne. Zvýšíte tak jeho sebedůvěru. Pokud má dítě do DS chodit rádo, musí k ní mít kladný vztah, proto nikdy dítěti DS nevyhrožujte větami typu „když budeš zlobit, nechám tě v DS déle“ nebo „už abys šel do DS, tam tě naučí poslouchat“ apod. Tím v dítěti vypěstujete neochotu do DS chodit, protože bude mít jen těžko rádo něco, co mu předkládáte jako trest.

V případě, že dítě při loučení pláče, buďte velmi přívětiví, ale rozhodní a loučení neprotahujte, naopak se snažte dobu zkrátit na minimum. Nikdy ale od dítěte neodcházejte ve vzteku, tajně nebo po hádce s ním.

- **Ved'te dítě k samostatnosti a povídejte si s ním**

V jídle, oblékání a hygieně ved'te dítě k samostatnosti co možná nejdříve, aby zbytečně nezažívalo stres a špatné pocity spojené s tím, že ostatní jsou samostatnější nebo že je jediné, které si neumí dojít na záchod/nočník nebo umýt ruce, obout přezůvky. Navazujte na denní režim v DS i doma. Pokud dítě zažívá naprosto odlišný režim, než na který je zvyklé z domova, navíc např. v kombinaci s brzkým ranním vstáváním, může být zbytečně unavené. Dbejte tedy

na pravidelné a včasné večerní ukládání. Předejdete tak ranním výstupům dítěte i jeho pláči, který může být způsoben tím, že se dítě cítí unavené. Sledujte také program DS a plánované akce. Seznamte dítě předem s tím, co ho čeká, kam půjde, co bude dělat. Dítě se bude cítit mnohem lépe, pokud ví, na co se může těšit, co bude dělat a cizí prostředí se pro něj tak stává předvídatelnějším. Vzpomeňte sami na sebe – i dospělí se cítí lépe, když vědí, co je konkrétní den čeká. Stále pamatujte na to, že se jedná o velmi náročné období pro dítě, protože je většinou poprvé delší čas bez svých rodičů, v cizím prostředí. Co nejvíce se ho snažte připravit na každý další den. Pravidelně se ptejte dítěte, jaký den mělo, co zažilo, vyprávějte si o tom, s čím si v DS hrálo, jaké má kamarády, co mělo k jídlu, co se mu líbilo atd. Je to velmi důležité pro upevnění vztahu k DS, ale také pro upevnění vztahu mezi vámi. Můžete dítěti ukázat např. své fotografie ze školky a povídat si i o tom, kam jste chodili do školky, co jste tam dělali apod. Dítě má přirozenou radost, když zažíváte tak velkou věc společně. Vám se do práce také bude chodit lépe, když uvidíte, že se vaše dítě do DS těší.

Dbáme na to, aby adaptační proces byl plynulý a dítě nebylo traumatizováno, aby se u něj nevyvinul blok, který by muselo později překonávat. V případě, že adaptace neprobíhá správně (velká fixovanost na rodiče, nezralost dítěte pro nástup do kolektivu nebo je adaptace velmi zdoluhavá např. díky opakované nemoci apod.), narušuje chod a režim dětské skupiny (např. i ostatní děti začnou plakat, není možné se účastnit společných aktivit apod.), mohou pečující osoby - po individuálních konzultacích s rodiči - doporučit ukončení nebo přerušování docházky do DS.

PŘIPRAVENÉ DÍTĚ JE ZÁRUKOU ÚSPĚŠNÉHO ADAPTAČNÍHO PROCESU

Adaptační proces by měl být přirozený a nenucený, dítě musí chápat souvislosti a být psychicky i fyzicky připravené na pobyt v dětské skupině, aby se socializovalo v kolektivu ostatních dětí a mohlo nerušeně provádět řízené činnosti, režim dne a hrát si.

Adaptace s rodičem není v prostorách dětské skupiny možná. Cizí osoba narušuje spontánní hru. Děti ji mnohdy vnímají jako nechtěnou a reakce na ni mohou být rozličné – některé děti žárlí, nerozumí situaci, nehrají si, bojí se, stydí se, přestanou komunikovat apod. Z tohoto důvodu doporučujeme adaptaci bez přítomnosti rodičů.