

## Adaptační plán pro rodiče dětí v Dětské skupině Libčice

### 1. Úvod – smysl adaptace

Nástup dítěte do dětské skupiny je velkým krokem nejen pro něj, ale i pro celou rodinu. Dochází ke změně prostředí, lidí, rytmu dne i způsobu trávení času. Cílem adaptačního období je, aby dítě přechod do nové situace zvládlo s co nejmenším stresem, získalo důvěru v pečující osoby a cítilo se v novém prostředí bezpečně a přijímané.

Adaptace je přirozený proces, který vyžaduje čas, trpělivost a spolupráci všech zúčastněných – dítěte, rodiče i pečujících osob. Každé dítě je jiné, a proto přistupujeme k adaptaci **individuálně**, s respektem k jeho potřebám, temperamentu a dosavadním zkušenostem.

### 2. Naše prostředí – jak to u nás vypadá

DS Libčice se nachází v klidné části města, v blízkosti řeky a přírody. Prostor je domácí, bezpečný a přehledný, s přirozenými koutky pro hraní, tvoření, pohyb i odpočinek.

Naším cílem je, aby se děti cítily „**jako doma**“. V prostředí, které znají, kde jsou věci na svém místě a kde mohou objevovat svět vlastním tempem.

Prostor ladíme do přírodních barev, používáme dřevěné hračky, přírodní materiály, rostliny a textilie, které vytvářejí teplou, útulnou atmosféru.

### 3. Cíl adaptačního období

- Umožnit dítěti bezpečně a postupně se seznámit s novým prostředím, dospělými i dětmi.
- Podpořit vznik **vztahu důvěry** mezi dítětem a pečující osobou.
- Pomoci dítěti vytvořit si **nový denní rytmus** a naučit se rozloučit s rodičem.
- Zapojit rodiče do procesu adaptace a vytvořit prostor pro **otevřenou komunikaci**.
- Podporovat přirozený rozvoj dítěte prostřednictvím hry, tvoření a volného pohybu.

#### 4. Průběh adaptace

Adaptace probíhá vždy **postupně a individuálně**. Délka adaptace se může pohybovat od několika dnů po několik týdnů podle potřeb dítěte.

##### Fáze 1 – Seznámení (před nástupem)

- Rodiče i děti jsou pozváni na **den otevřených dveří** nebo krátkou návštěvu, při které se seznámí s prostorem, pečujícími osobami i denním režimem. Dny otevřených dveří, herničky a akce s rodiči budou pravidelně vypisovány na webu DS a Facebooku. Rodiče s dětmi mohou přijít kdykoli. Postupné poznávání prostor DS a pečujících v doprovodu rodičů je pro děti velmi jemný přechod před samotnou pravidelnou docházkou.
- Dítě má možnost prostředí nejprve jen pozorovat, hrát si chvíli s rodičem, zůstat v náručí, prohlížet hračky.
- Doporučujeme, aby rodiče doma dítěti o skupině vyprávěli – kdo tam bude, jak to v DS vypadá, co se tam dělá. Pomáhá číst tematické knihy nebo ukazovat fotografie.

##### Fáze 2 – První společné chvíle

- Dítě tráví ve skupině krátký čas (30–60 minut) **v přítomnosti rodiče**.
- Cílem je, aby poznalo prostředí a navázalo první kontakt s pečující osobou.
- Rodič může postupně ustupovat do pozadí, z aktivního hraní se stávat tichým pozorovatelem.

##### Fáze 3 – Krátké odloučení

- Rodič odchází na krátkou dobu (10–20 minut) a dítě zůstává s pečující osobou.
- Délka odloučení se postupně prodlužuje.
- Je důležité, aby se rodič **vždy rozloučil** – jednoduchým, klidným a láskyplným rituálem (např. obejmutí, zamávání a předání oblíbené hračky).
- Dítěti pomáhá mít u sebe **oblíbený předmět** (plyšák, dečka, dudlík...).

##### Fáze 4 – Samostatný pobyt dítěte

- Jakmile dítě zvládá odloučení bez výrazného stresu, zůstává ve skupině delší část dne (např. dopoledne).

- Postupně přechází k účasti na celodenním programu včetně odpočinku.
- Pečující osoby sledují projevy dítěte, podporují ho a komunikují s rodiči o jeho průběhu adaptace.

## 5. Spolupráce s rodiči

Adaptace je společnou cestou. Otevřená komunikace mezi rodiči a pečujícími osobami pomáhá dítěti cítit se v bezpečí.

- Pečující osoby rodiče průběžně informují o průběhu adaptace, náladě a projevech dítěte.
- Rodiče mají prostor sdílet své pozorování z domova a domlouvat se na dalším postupu.
- Vítejme upřímnost, trpělivost a vzájemnou důvěru. Každé dítě se adaptuje jinak – **neporovnáváme, nespěcháme.**

## 6. Doporučení pro rodiče

- Povídejte si s dítětem o dětské skupině – kdo tam je, co se tam dělá, co se mu tam bude líbit.
- Buďte při loučení klidní, struční a jistí. Dítě vaše emoce přejímá. Pokud dítě pláče, buďte přívětiví, ale i rozhodní.
- Umožněte dítěti vzít si s sebou **oblíbený předmět.**
- Pokud to dítě potřebuje, dopřejte mu dudlík, dečku nebo jiný známý rituál.
- Dodržujte dohodnuté časy příchodu a odchodu – dítě se pak cítí jistěji.
- Pokud jeden z rodičů nese předávání dítěte těžce, promyslete, zda by nebylo vhodnější, aby dítě předával druhý rodič. Někdy se stýská i nám, dospělým. Je to velký krok pro celou rodinu.
- V odpoledních hodinách dopřejte dítěti klid a blízkost. Adaptace bývá pro něj vyčerpávající.
- Důvěřujte procesu i pečujícím osobám – společně to zvládneme!

## 7. Desatero rodiče při adaptaci

1. **Mluví s dítětem otevřeně a laskavě** o tom, co ho čeká.
2. **Loučím se vždy stejně** – jednoduchý a klidný rituál, neprodávám ranní loučení a neodcházím tajně.
3. **Důvěřuji pečujícím osobám.**
4. **Dávám dítěti čas**, neporovnávám s ostatními.
5. **Jsem klidný/á, i když je dítě smutné.**
6. **Respektuji individuální tempo dítěte.**
7. **Zajímám se o průběh adaptace**, ale netlačím.
8. **Podporuji dítě doma** – povídáním, kreslením, sdílením zážitků.
9. **Nezpochybňuji adaptaci před dítětem.**
10. **Těším se s ním na nové kamarády a objevování.**

### Konkrétní podpůrné kroky pro snadnější adaptaci dítěte v DS:

1. Nastavení jasných pravidel a denního režimu podobného tomu v DS
2. Vedení dítěte k samostatnosti (hygiena, oblékání, jídlo)
3. Nacvičování s dětmi nebát se požádat o pomoc
4. Setkávání s dětmi ve známém prostředí (doma, hřiště apod.)
5. Zavádění rituálů (při loučení, uspávání)
6. Podpora sebedůvěry dítěte - obavy a nejistota jsou normální. Ujistění, že to zvládne.
7. Pokud to jen trošku jde, nepřerušujte období adaptace (např. plánováním dovolené)

## Možné obtíže a doporučené reakce

Situace	Doporučený přístup rodiče
Dítě při loučení pláče	Zachovejte klid, rozlučte se krátce a srozumitelně. Ujistěte dítě, že se pro něj vrátíte (např. „Přijdu po obědě“). Vyhněte se dlouhému odcházení nebo opakovanému vracení.
Dítě se nechce pustit rodiče	Nabídněte dítěti přechodový předmět z domova (např. plyšáka). Předání dítěte ponechte na pečující osobě a důvěřujte jejímu vedení.
Dítě nechce do dětské skupiny	Mluvte o dětské skupině pozitivně a věcně. Vyhněte se větám typu „když nebudeš hodný, půjdeš do školky“. Podpořte dítě v předvídatelnosti (např. co bude následovat po vyzvednutí).
Dítě odmítá jídlo nebo spánek	Netlačte na výkon („musíš všechno sníst“). Sdílejte s pečujícími informace o zvyklostech dítěte z domova. Zachovejte doma podobný režim jako ve skupině.
Dítě je po návratu domů podrážděné nebo unavené	Dopřejte dítěti klidnější režim, více odpočinku a kontaktu. Reakce může být přirozeným projevem adaptační zátěže.
Dítě je ráno úzkostné	Připravte dítě na příchod do DS předem (např. večer si povídejte o tom, co ho čeká). Pomáhá ranní rituál (stejný způsob loučení).
Adaptace trvá déle, než očekáváte	Informujte se u pečujících o průběhu dne. V případě potřeby je možné domluvit individuální tempo adaptace nebo zkrácení pobytu dítěte.
Dítě si chce nosit předmět z domova	Umožněte mu to 😊 přechodový předmět pomáhá dítěti zvládat odloučení a zvyšuje pocit bezpečí.

Kdykoliv budete potřebovat, kontaktujte pečující obavy se svými dotazy, obavami, potřebami i „úspěchy“ a pokroky. Děkujeme za Vaši důvěru!

*Věříme, že díky společnému a citlivému přístupu se adaptace stane přirozenou a obohacující zkušeností – pro dítě, pro rodiče i pro nás, kdo o ně pečujeme.*

V Libčicích dne 14.3.2026

Odpovědný vedoucí: Anna Procházková