

## RADY A DOPORUČENÍ PRO RODIČE V ADAPTAČNÍM PROCESU PRO DĚTI V DĚTSKÉ SKUPINĚ SLUNEČNICE

Vážení rodiče, adaptační proces u dítěte ovlivňuje několik základních aspektů. Jednak je to věk dítěte, jeho celková vyspělost a osobnostní faktory (např. introverze, úzkostnost). Je třeba brát v úvahu, jak často je zvyklé být chvíli mimo domov, jaké má kontakty s vrstevníky i dalšími dospělými, jak má strukturovaný a jak pravidelný režim dne, apod. Do adaptačních mechanismů se jistě promítá i zkušenost případných starších sourozenců dítěte nebo skutečnost, že je v rodině mladší sourozenec, který v rodině zůstává.

Na celém adaptačním procesu je stejně jak pro dítě důležitá i adaptace pro rodiče. Pokud rodič není přesvědčený o tom, že je o dítě dobře postaráno a nijak odloučením netrpí, pak je adaptace náročná pro všechny zúčastněné-dítě, rodiče i chůvy. Pokud se tedy rozhodne rodič pro kolektivní zařízení, musí si to nejdřív sám v sobě vyjasnit.

**Chůvy v dětské skupině za nejdůležitější faktor zapojení dítěte batolecího věku do dětské skupiny a jeho úspěšnou adaptaci považují vytvoření bezpečného a pro dítě předvídatelného prostředí, které odpovídá jeho vývojové úrovni a odpovídá promptně na jeho potřeby.**

Dovolujeme si vám zde dát několik obecnějších zásad před nástupem do DS pro usnadnění adaptace dítěte v dětské skupině:

1. Jistá míra obav, strachu je u dítěte batolecího věku zcela v pořádku a svědčí to o jeho dostatečném naplňování jeho potřeb ze strany rodičů a také citové vazbě k nim. Proto chápeme nejen počáteční chování dítěte, ale obavy vás jako rodičů.
2. Pokud plánujete nástup dítěte v batolecím věku do dětské skupiny, neplánujte současně pokud možno příliš mnoho dalších významných změn v životě (např. nástup do zaměstnání v úplně stejný termín, narození sourozence, apod.).
3. Na nástupu dítěte do dětské skupiny pracujte s dostatečným časovým předstihem ještě před samotným zahájením docházky.
4. Věnujte podobný čas i sobě, i vy, rodiče se potřebujete na tuto změnu dostatečně připravit a své rozhodnutí vnímat jako správné.
5. Adaptace dítěte je individuální proces, každé dítě si může zvykat různou dobu, překonávat různé počáteční potíže. Důležité je pracovat s tím, že adaptační období může **trvat až 3 měsíce při pravidelném docházení** dítěte do skupiny. Tato doba by tedy měla být zaměřena na zjišťování individuálních potřeb a charakteristik dítěte, neměli bychom tudíž dělat předčasné závěry a možné adaptační problémy porovnávat se zkušenostmi rodičů s dítětem.
6. Je důležité vnímat změny v chování dítěte, komunikovat s dítětem, ne každé dítě reaguje na odloučení a stres pláčem. Adaptační potíže mohou mít daleko rozmanitější podobu (např. nechutenství, změny v komunikační potřebě, uzavření se do sebe, strhávání pozornosti na sebe, vývojový regres, apod.).

7. Základem zvládnutí adaptačního období je intenzivní komunikace rodiny a pracovníků dětské skupiny, zpětná vazba a hledání individuálních řešení.

8. Obecně platí, že adaptačnímu procesu napomáhá, pokud jsou jasně nastavené a strukturované denní režimy skupiny, které se opakují a umožňují dítěti vytvořit si tzv. rutiny.

9. Srovnávání dítěte s jinými dětmi adaptační proces spíše komplikuje.

10. Tematizování toho, co dítě v dětské skupině dělá, co zažívá, co se naučilo, velmi pomáhá k přijetí nové životní etapy, byť to třeba dítě zatím ještě neumí samo příliš verbálně reflektovat.

Pro přiblížení změn a nároků, se kterými se dítě při nástupu do dětské skupiny musí vyrovnávat, uvádíme níže následující oblasti. Chceme tak upozornit poměrně široký komplex nároků, které adaptační proces na děti batolecího i předškolního věku klade. Tedy:

- Odloučení od rodičů – dosud byli pro dítě hlavní sociální oporou, kterou nyní na určitou dobu v rámci dne ztrácí.
- Vytvoření vztahu s jinou dospělou osobou, která se ovšem věnuje i ostatním dětem. L
- Přijetí pracovníků dětské skupiny jako nové autority, přijetí možného odlišného stylu vedení, výchovy.  
Navazování vztahu s dalšími dětmi – s vrstevnickou skupinou, v rámci dětské skupiny může být i s velkým věkovým rozptylem (1–6 let).
- Přijímání norem a hodnot vrstevnické skupiny, osvojování si role v dané skupině, zaujetí určité pozice, způsobu spolupráce, řešení konfliktních situací.
- Pravidelnost docházky, uzpůsobení např. i doby vstávání.
- Přijetí režimu a programu dne, návaznosti jednotlivých aktivit.
- Přijímání nových pravidel a omezení (mohou se lišit od hranic a pravidel v rodině).
- Přijetí faktu, že se mnoho aktivit provádí společně, jisté omezení soukromí, předpoklad spolupráce.
- Poznání nového prostředí – velikost místnosti, jejího uspořádání, umístění hraček, místa pro oblékání, mytí, stolování, spaní, atd.
- Přizpůsobení se novému režimu, dennímu rytmu.
- Stravování – pravidelnost, společné stolování, nové druhy jídla atd.
- Požadavky na určitou míru samostatnosti v rámci sebeobsluhy (oblékání, osobní hygiena, stolování), ale i schopnosti říct si o pomoc, o potřebu hygienického úkonu.
- Očekávání ze strany rodičů, personálu dětské skupiny, i ostatních účastníků.

## Shrnutí doporučení a postupů pro rodiče, které mohou adaptaci usnadnit

1. Postupné si zvykání na nové prostředí. První dny se doporučuje docházka pouze na několik málo hodin, postupné prodlužování času v dětské skupině.
2. Přívětivé, ale neprodlužované loučení. Tenzi a úzkost dítěti pomůže zmírnit pokud možno velmi podobné provedení ranního rozloučení, Vytvořte si svůj „loučící rituál“, který nebude zbytečně loučení prodlužovat (např. pusa a plácnutí u starších dětí, obejmutí a pusa u mladších)
3. Loučení pokud možno bez časového presu. Spěchající rodič může být spouštěčem výraznější emoční reakce dítěte. Je velmi zásadní, aby dítě dostalo konkrétní informaci, kdy si pro něj rodič přijde a tuto dohodu by měl rodič plnit. Samotný okamžik loučení by neměl být příliš dlouhý, s dítětem se loučíme laskavě, ale rozhodně.
4. Možná se to může jevit jako samozřejmé, ale rodiče by měli dítě informovat již ráno doma, že daný den půjde do dětské skupiny a nevystavit ho tomu, že mu nic neřeknou doma, aby dítě neplakalo, a přijet k DS, kde se dítě rozpláče nebo zadrhne a nechce jít dovnitř.
5. Pro příchod a odchod dodržujte přibližně stejný čas-alespoň zpočátku v adaptačním programu např. když dítě bude docházet ráno v 8h.tak ví, že si ještě bude hrát, pak bude následovat svačinka, atd. přivede-li ho rodič třeba až v 8:30, kdy všechny děti svačí, bude si chtít hrát, protože tak to přece bylo předešlé dny. Dítě nepozná čas, orientuje se podle činností, na které je zvyklé a jak jdou po sobě.
6. Ujistit dítě, že pro něj přijdete vy nebo babička, tatínek a v kterou dobu (např. po obědě pro tebe přijdu nebo až se vyspinkáš, posvačíš a přijde pro tebe tatínek) Tyto sliby prosím dodržujte, děti si velmi dobře pamatují co jste slíbili.
7. Docházku do DS nastavte pokud možno na pravidelné dny v týdnu, minimálně 2-3x týdně
8. Povídání si s dítětem o tom, co v dětské skupině dělalo, jaké to pro něj bylo, apod. Zde je důležité, aby jste se jako rodič seznámil s konkrétním denním programem u chůvy, která vám dítě odevzdává.
9. Pravidelnost docházky v dohodnuté dny, výjimky dělat jen z opravdu zásadních důvodů.
10. Pozitivní motivace dítěte, ale bez nutností odměny (dárku) za každý den v dětské skupině, ale umožnění vzít si s sebou například oblíbenou hračku, která mu umožní navodit si ve skupině pocit bezpečí.
11. Před adaptací nechávat dítě v péči i někoho jiného, třeba tety nebo kamarádky (napomáhá to k rychlejšímu získávání důvěry k novému prostředí a lidem)
12. Školičku příliš nechválit, ale zároveň školkou nevyhrožovat! Dítě si samo po čase vytvoří svůj vlastní úsudek.
13. Když k nám už nastoupíte a přijdete 1.den, dejte dítěti čas, vnímat jak se cítí dítě, jak se cítíte vy. Když budete v klidu vy, bude i vaše dítě v pohodě.
14. Respektování individuálního procesu adaptace, trpělivost a citlivost. Neparovnávat s druhými dětmi, každé dítě je jedinečné, stejně tak jeho situace. Ne každé dítě reaguje na odloučení pláčem, ale to neznamená, že je dítě adaptované. Prosím hlídejte si změny v chování dítěte doma a řekněte to chůvám.
15. Aktivně spolupracujte s personálem dětské skupiny a mějte důvěru v jejich kompetence. Chůvy jsou ty, které mají velký zájem na tom, aby vaše dítě bylo v pohodě. Společnými silami chův a vás rodičů to určitě zvládneme.

## Faktory znesnadňující adaptaci na straně dítěte

- a) **neukončený separačně – individuální proces** Vzhledem k věku, ve kterém děti do dětských skupin vstupují, je možné, že ještě nezvládly tzv. separaci. Takové děti mají obtíže zvládnout pobyt v zařízení bez rodiče, což se může projevat celou řadou psychosomatických projevů (apatii, nechutenstvím, zácpou atd.). Paradoxně děti mladšího batolecího věku mohou mít tyto projevy méně nápadné, což ale neznamená, že by pro ně situace nebyla psychicky náročná, ale spíše ještě nemají rozvinuté mechanismy, kterými by to projevily. Důležitá může být strukturace a vizualizace času (vizualizované pořadí aktivit v zařízení, kde je uveden i příchod rodiče), verbální ujišťování, ale i fyzická blízkost pečujících osob v případě potřeby (pohlazení, pochování)
- b) **nepřijetí nové situace** Zařazení dítěte mezi další děti je pro něj novou situací i v případě, že má sourozence a s vrstevníky má již zkušenosti. Dítě může mít obtíže tuto situaci přijmout, zejména pokud na ni nebylo dobře připraveno nebo se děje v jeho životě více změn najednou. V těchto případech je třeba nechat dítěti čas na adaptaci, snažit se dodržovat rituály, snažit se přijít na to, co by mohlo být pro dítě ve skupině atraktivní (děti, hračky, hřiště)
- c) **problémy v přijetí pravidel/nové autority** Děti přichází do skupiny z různých rodin, které mají svá pravidla a rituály. Fungování dětské skupiny a rodiny může být velmi odlišné. Děti se naučí postupem času mezi danými prostředím rozlišovat a chovat se podle toho, ale zpočátku to může působit problémy. Je třeba s dětmi pracovat láskyplně, ale dbát na jednotný přístup pracovníků.
- d) **dlouhodobá nepřítomnost/nemoc** Pro adaptaci je klíčové, aby docházka dítěte do zařízení byla pravidelná, aby dítě pokud možno bylo vyzvedáváno v podobný čas. Proto motivujeme rodiče, aby si na čas adaptačního období neplánovali dovolené, dítě vodili pravidelně. **Může se však stát, že dítě onemocní a nějakou dobu není schopno do zařízení docházet. Pak musíme počítat s tím, že se může adaptační proces startovat znovu.** Doporučujeme zvyšování imunity dětí, kde doporučujeme podávání přípravku Colostrum s celosvětově ověřeným certifikátem kvality Fresenius z firmy LR, které může každému rodiči zajistit chuva. Balení cca 60 tablet za 1 100Kč je dávka na 2 měsíce. S podáváním (do jogurtu nebo do vlažného mléka) je třeba začít už týden před vstupem do adaptačního procesu dítěte v DS. Dítě pak bude odolnější a i rodič nebude muset mít výpadek v pracovním procesu. Potíže s nemocností dětí při nástupu do kolektivu jsou téměř vždy i půl roku.
- e) **odlišný mateřský jazyk dítěte** Dítě s odlišným mateřským jazykem se v počátku svého zařazení ve skupině jen velmi těžce orientuje v denním režimu pravidlech. Je tedy důležitá vizualizační podpora (obrázky, fotky), dále větší pozornost pracovníků skupiny v adaptačním období (fyzická blízkost, vysvětlování, zjednodušení interakce s ostatními dětmi).

Odlišný mateřský jazyk může znamenat i jiné kulturní zákonitosti fungování rodiny, o čemž by se měli pracovníci informovat. Velmi důležité je uvědomit si, že i bilingvní (multilingvní) děti, kde jedním z jazyků je jazyk dětské skupiny, může mít v raném věku vážné problémy s porozuměním jazyku, jelikož je ve fázi, kdy se jazyk teprve rozvíjí. I zde je tedy důležitá vizuální opora a přesvědčování se, že nám dítě rozumí (při rozhovoru s rodiči zjišťujeme, jakými jazyky se v rodině mluví, kdo mluví kterým jazykem, s kým je dítě nejčastěji).

**Jak již bylo několikrát zdůrazněno, adaptační období může být klíčové pro úspěšné zařazení dítěte do skupiny, pokud je dobře zvládnuté, dítě se naučí překonat odloučení od rodiny a může si začít užívat aktivity, které mu skupina nabízí. Hlavním cílem je, aby se dítě cítilo ve skupině bezpečně, aby se cítilo přijímané a aby pochopilo a přijalo denní režim zařízení. V tom všem jim chuva láskyplně budou pomáhat.**