



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Název projektu: Vybudování dětské skupiny Duhový ráj

Registrační číslo projektu: CZ.03.1.51/0.0/0.0/22\_141/0017408

Organizace: Centrum Duháček, z. s., Okružní 433/1, 638 00 Brno, IČ: 22865021

# Adaptace dítěte v dětské skupině

## Duhový ráj

Nástup dítěte do dětské skupiny je často nejen pro dítě, ale i jeho rodiče velkou životní změnou. Je tedy naprosto pochopitelné a přirozené, že jej může provázet určitý diskomfort či negativní emoce vyvolané právě touto změnou a odloučením od rodičů. Proto vždy na začátku po vzájemné domluvě s rodiči **věnujeme každému dítěti potřebný čas na adaptaci**, aby si na tuto změnu přivyklo mnohem snadněji a cítilo se co možná nejlépe už od samého počátku.

V procesu adaptace dítěte na nové výchovné prostředí hraje roli několik různých faktorů. **Je proto potřeba vnímat a chápat celou situaci komplexně**, neopomíjet žádný z faktorů a uvědomit si, jak spolu mohou souviset.

Při adaptaci velmi záleží na osobnosti dítěte, výchově, jeho porozumění tomu, co ho čeká, a také na celkovém přístupu rodičů a personálu dětské skupiny. **Negativním emocím dětí lze totiž předcházet.**

- Nejdůležitější je uvědomění rodičů a pečujících osob, že rodiče i pečovatelé dělají v každé chvíli vše tak, jak nejlépe umí a vždy pro dobro dítěte.
- Pro dítě je naopak velmi důležité vědět, že pobyt v dětské skupině je časově omezen a rodiče si jej vždy vyzvednou.
- Pro snadnější adaptaci v prvních dnech docházky je dobré, aby rodič s dítětem strávil cca 10-15 minut v herničce. Dítě tak má možnost se rozkoukat a není hned na začátku samo v neznámém prostředí.
- K lepší adaptaci slouží také naše „Krtčkova“ šatnička pro děti. Krtček byl, je a bude oblíbenou postavou mezi dětmi. Máme zde Krtčka na vodící tyči, který se chodí dívat, které děti přišly do školičky, a stále utíká z herničky do šatny, kde jej dítě



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Název projektu: Vybudování dětské skupiny Duhový ráj

Registrační číslo projektu: CZ.03.1.51/0.0/0.0/22\_141/0017408

Organizace: Centrum Duháček, z. s., Okružní 433/1, 638 00 Brno, IČ: 22865021

zase odvede zpět do herničky. V šatničce si také může půjčit Krtečkova leporela, která může číst v našem čtecím koutku. Pro děťátko je tak vstup do třídy snadnější.

## Jak na to v den nástupu?

### ✓ Dejte čas dítěti i sobě

Vnímejte, jak se vaše dítě cítí. Stejně tak i jak se cítíte vy. Pamatujte, že když je klidný rodič, je i dítě mnohem klidnější. Emoce však nepotlačujte, i když jsou negativní. Naopak je pojmenujte, ubezpečte své dítě, že mu rozumíte a uklidněte jej.

#### **Například:**

*„Pláčeš? Ty se bojíš? Nic se neděje. Já tě chápu, ale uvidíš, že vše bude dobré. Pojd', podíváme se do herny spolu, jo?“*

### ✓ Dopředu to proberte

Všechno kolem nástupu do školičky s vaším dítětem předem proberte. Budte věcní, konkrétní a struční. Čím jednodušeji a jasněji vše vysvětlíte, tím snáze a lépe to přijme. Pokuste se tak vytvořit svému dítěti maximální vnitřní stabilitu a jasnou představu toho, co ho čeká. Získá tak mnohem větší jistotu.

#### **Například:**

*„Ráno se přivítáš s ostatními dětmi a tetou, pohrajete si, půjdete ven, pak si dáte dobrý obídek a potom už si pro tebe přijdu.“*

### ✓ Ptejte se, co by mu pomohlo

Je velmi důležité se zajímat o pocity a potřeby svého dítěte. Ptát se jej, co by mu pomohlo, a hlavně následně jeho potřebu naplnit.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Název projektu: Vybudování dětské skupiny Duhový ráj

Registrační číslo projektu: CZ.03.1.51/0.0/0.0/22\_141/0017408

Organizace: Centrum Duháček, z. s., Okružní 433/1, 638 00 Brno, IČ: 22865021

### **Například:**

Pokud se vás nebude chtít dítě pustit, zeptejte se ho, co by potřebovalo. Poté tuto dětskou potřebu naplňte → obejměte ho, zůstaňte s ním ještě chvíli o samotě v šatně, ubezpečte ho, že vše je a bude v pořádku, že si pro něj zase přijdete atd.

Často také pomáhá, když se společně domluvíte na nějaké odměně, kterou po školičce dostane za to, jak krásně to ve školce zvládne.

### **✓ Domluvte se s chůvou**

Potřebujete více času nebo být ještě chvíli spolu o samotě v šatně? Řekněte to naší chůvě/tetě. Jednoduše si řekněte, co potřebujete, jak to chcete, kolik máte času apod. Stejně tak se nezdráhejte si říct o pomoc, když ji budete potřebovat.

### **Například:**

Vaše dítě pláče, nechce vás pustit atd.? Řekněte chůvičce, že nespěcháte a že s vaším dítětem ještě chvíli zůstanete v šatně sami a teprve potom přijdete za ostatními.

### **✓ Předání dítěte**

Nechce se od vás vaše dítě odloučit a vy už potřebujete jít? Postavte dítě na zem, uvědomte chůvu, že už je čas se rozloučit, ujistěte své dítě v jeho potřebách a my si jej posléze převezmeme. Důležité je, abyste své dítě položili na zem, abychom si jej mohli převzít tak, abychom vám jej neodebrali z náruče.

Z naší dlouholeté zkušenosti je nejkrásnější nástup u dětí, jejichž rodiče jsou rozhodnutí k pravidelné každodenní docházce. **Takové děti se adaptují mnohem rychleji.**



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Název projektu: Vybudování dětské skupiny Duhový ráj

Registrační číslo projektu: CZ.03.1.51/0.0/0.0/22\_141/0017408

Organizace: Centrum Duháček, z. s., Okružní 433/1, 638 00 Brno, IČ: 22865021

Pokud jsou děti ještě příliš malé, je vhodné začínat s krátkou každodenní docházkou 3 hodiny denně a postupně ji navyšovat. I když v dalších měsících bude dítě v dětské skupině třeba jen 3× týdně, **intenzivní pravidelný začátek docházky je ideálním startem.**

Chystáte-li se zpět do práce, doporučujeme umístit dítě do dětské skupiny **s předstihem.** Nástupem do kolektivu bývají děti častěji nemocné, a tak se období zvyknutí si na školičku může prodloužit.

## Tipy pro snadnější nástup do školky

### ✓ Zapojte své dítě do veškerých příprav

- Získá tak pocit důležitosti, že se může na všem podílet. Bude součástí celého dne a o to více se bude těšit.

### ✓ Nakupujte spolu věci do školičky

- Jestli nemá batůžek, jděte ho koupit společně. Vyberte dva a konečný výběr nechte na svém dítěti. Batůžek bude využívat i na výlety. Bude si v něm nosit láhev na pití, nahradní tričko nebo oblíbenou hračku (doporučujeme ji navonět vaší vůní).
- Společně také vyberte bačkůrky s pevnou patou, případně gumáky (pokud nemá).

### ✓ Povídejte si o školce

- Co vše se ve školičce bude dít. Kolik her si zahraje. Jaká dobrodružství ho čekají. Kolik hraček u nás bude, že Vám pak může všechny ukázat a popsat apod.

### ✓ Povídejte si o vašich povinnostech

- Řekněte svému dítěti, co vše čeká vás za povinnosti a kdy si jej budete vyzvedávat ze školky.



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



Název projektu: Vybudování dětské skupiny Duhový ráj

Registrační číslo projektu: CZ.03.1.51/0.0/0.0/22\_141/0017408

Organizace: Centrum Duháček, z. s., Okružní 433/1, 638 00 Brno, IČ: 22865021

### ✓ **Vždy o školce mluvte v POZITIVNÍM smyslu**

- Nikdy dítě školkou prosím nestrašte a nemluvte před ním o ní ve špatném.

### ✓ **Nepoužívejte slovíčko „NEBOJ“**

- Víme, že to myslíte dobře a chcete své dítě uklidnit. Jenže tohle slůvko v dětech vyvolává přesně opačné pocity, tedy strach a obavy.
- Říkejte mu proto raději, že „VŠE JE/BUDE V POŘÁDKU“.

### ✓ **Nevyzařujte ani své obavy, jak to vaše dítě zvládne. Věřte mu!**

- Děti velmi dobře vycítí pochyby a nejistotu svých rodičů, což ho může vykolejit a znejistět. Důvěřujte mu. Vše totiž určitě zvládne s bravurou sobě vlastní.

Přejeme vám ze srdce ten nejpohodovější a nejhladší nástup do školičky a těšíme se na vás i vaše děti.

V Bučovicích, dne 1. 8. 2023

Zdeňka Pospíšilová Zbořilová  
ředitelka dětské skupiny Duhový ráj