Harmonogram a postup adaptace dítěte v DS

Vstup do nového prostředí je, jak všichni jako malí pamatujeme, velkým krokem nejen pro malé objevitele, ale i pro nás. Je proto přirozené, pokud cítíte zároveň těšení se i mírné obavy z toho, jak vaši malí objevitelé budou tuto změnu pociťovat a prožívat.
Adaptace a první samotné chvíle bez rodičů jsou procesem, který vyžaduje čas, trpělivost a porozumění. I my sami dospělí v životě máme své vlastní tempo, stejně tak je to i u malých človíčků. Někdo vpluje do hry a nového prostředí s úsměvem od prvního dne, jiný potřebuje více času, pocit bezpečné náruče a postupné kroky k tomu cítit se „jako doma“. Obě cesty jsou v pořádku.
Jsme tu pro vás od toho, abychom vámi i vašemu dítěti tuto cestičku co nejvíce usnadnili. Proto vytváříme bezpečné, podnětné a laskavé prostředí, ve kterém se děti budou cítit přijímané, a kde budou moci v klidu objevovat a poznávat svět kolem sebe.
Kdykoliv se na nás můžete obrátit s dotazy či obavou, přáním, protože společná důvěra a otevřená komunikace je pro pohodu dítěte tím nejdůležitějším.
Těšíme se na všechna společná dobrodružství a věříme, že se i těžší odloučení s vámi rodiči promění v úsměv po celý den 😊.

1. Příprava před prvním dnem

- Vstupní data: Rodiči vyplněný dotazník o zvyklostech, spánku a oblíbených hračkách dítěte.
- Individuální domluva s rodiči na čase stráveném v prvních dnech v DS.

2. Harmonogram adaptace

1. týden: Budování důvěry a krátká odloučení

Dítě potřebuje získat jistotu, že je v novém prostředí bezpečno a že se pro něj maminka, tatínek vrátí. Proto doporučujeme začínat jen krátkým odloučením, která budeme společně podle potřeb postupně prodlužovat.

Individuálně podle potřeb dítěte a momentální naladěnosti (neklid, pláč, nedůvěra, obavy) je pochopitelné, že s ním nějakou dobu setrváte, aby se rozkoukalo a seznámilo s hračkami, prostorami i spolu s námi. Po tuto dobu prosíme, abyste jako rodič setrval v roli pozorovatele a plně nám důvěřoval, pokud možno nezasahoval a nechal děti plynule a instinktivně zapojit se mezi ostatní. První dny mohou probíhat jen po kratší dobu, během které si vaše děti zvykají na „tetičky“, nové kamarády, hračky i denní režim.

- **1. a 2. den (Společné seznámení)**
  - **Čas:** 60 min. dopoledne
  - **Průběh:** Rodič je celou dobu přítomen ve třídě. Dítě si hraje, rodič funguje jako „bezpečný přístav“ (nezasahuje, pokud nemusí, ale je nablízku). Navazujeme první kontakt přes hračku. Zde se osvědčuje oblíbená hračka z domova (plyšák, panenka, autíčko apod.), kterou bude mít po celou dobu u sebe.

- **3. den (První odloučení)**
  - **Čas:** Cca 2 hodiny
  - **Průběh:** Maminka/tatínek obejme, rozloučí se a ujistí, že brzy zase přijde. Motivací může být hřiště, výlet, dortík, cokoliv, co má vaše dítko v oblibě a na co se bude těšit. Po tuto dobu doporučujeme zdržovat se poblíž, v případě, že ještě nebudete připraveni a pláčem (trvale 20–30 min.) budeme volat. Čas je přiměřený tomu, aby odloučení nezpůsobilo strach či odpor kamarády a tety navštěvovat.

- **4. a 5. den (Dopolední pobyt bez rodiče)**
  - **Čas:** Cca 2 až 3 hodiny (odchod domů před obědem).
  - **Průběh:** Rodič odchází hned po příchodu a loučení. Děti společně svačí, účastní se říkanek a her, případně krátké vycházky. Dětičky si vyzvedáváte v 11:00 hod. (pokud nebudeme na procházce možno dříve dle vašich potřeb).

2. týden: Společně obědváme (dle situace a připravenosti)

6. a 7. den

- **Čas:** Od ranního příchodu (do 9:00 hod) – 12:00 hod
- **Průběh:** Společný obídek. Jídlo v dětském kolektivu bývá pro děti novou zkušeností a zároveň motivací. Prosíme rodiče o dodržení času vyzvedávání do 12:15 hod, kdy chodí ostatní dětičky odpočívat 😊.

- **8. až 10. den (Plná adaptace včetně spaní/dle situace a připravenosti)**
  - **Čas:** Celé dopoledne až do odpoledního probuzení (vyzvedávání 14:30 –15:00).
  - **Průběh:** Po obědě a hygieně ukládání ke spánku a odpočinku. Prosíme dát s sebou oblíbeného plyšáka („usínáček“, látková plena apod.). Po probuzení a svačině odchází domů.

3. Individuální evaluace

- Formulář adaptace dítěte v DS Světýlko pro děti
- Průběžné zaznamenávání průběhu adaptace, jak detailně zvládá dítě své první dny a týdny v novém prostředí bez rodičů.

Pravidelné sdělování rodičům průběh adaptace.