



Dětská skupina Jitřenka, z.s., se sídlem Loosova 1020/7, Háje, 149 00 Praha 4, IČ:
07050348, bankovní spojení: 2601443455/2010

ADAPTAČNÍ PLÁN PRO DĚTSKOU SKUPINU JITŘENKA

1. CÍL ADAPTACE

- Pomoci dítěti postupně si zvyknout na nové prostředí školky.
- Umožnit dítěti vytvořit si vztah s učitelkami a spolužáky.
- Naučit dítě, že učitelka je jeho oporou, pomůže mu, pohladí ho, utěší.
- Připravit dítě na samostatný pobyt bez rodičů, protože ve školce je sám za sebe.
- Respektovat jedinečnost každého dítěte a přizpůsobit mu proces adaptace podle jeho potřeb.

2. PRINCIPY ADAPTACE

- Bez přítomnosti rodičů ve třídě – ve třídě je prostor pro děti a učitelky, ne pro rodiče. Pokud by rodič jednou dítě do třídy doprovodil, proces adaptace by se restartoval.
- Pozvolná adaptace – postupné prodlužování doby pobytu ve školce.
- Pevný režim a rutina – děti se cítí jistější, když znají strukturu dne.
- Blízkost a empatie učitelky – dítě musí pochopit, že učitelka je jeho jistota.
- Individuální přístup – délka adaptace je přizpůsobena potřebám konkrétního dítěte. Některé děti si zvyknou rychleji, jiné potřebují více času.
- Komunikace s rodiči – během prvních týdnů je možná individuální komunikace s učitelkou a posílání fotografií dítěte pro klid rodičů.

- Podpora rodičů v domácím prostředí – rodiče by měli dítě pozitivně motivovat, povídat si s ním o školce, o kamarádech a ujistit ho, že si pro něj vždy přijdou.
-

3. POSTUP ADAPTACE

DŮLEŽITÉ: Celý plán adaptace je individuální. Jednotlivé týdny se mohou zkrátit nebo prodloužit podle reakcí dítěte. Každé dítě je jiné a potřebuje svůj vlastní čas na přizpůsobení.

1. TÝDEN: Krátké pobyty (1–2 hodiny)

Dítě přichází do školky na krátký čas (1–2 hodiny). Učitelka se dítěti věnuje individuálně, aby získalo důvěru. Dítě může mít s sebou oblíbenou hračku. Rodič dítě předá u dveří, krátce se rozloučí a odejde.

Cíl: Dítě se seznamuje s prostředím, začíná si všímat ostatních dětí, navazuje vztah s učitelkou.

Komunikace s rodiči: Učitelka posílá rodičům fotografie dítěte, aby měli jistotu, že je vše v pořádku. Informuje je o průběhu pobytu a plánuje s rodiči následující postup.

Loučení s rodičem musí být krátké a laskavé. Rodič nesmí přistoupit na požadavky dítěte typu „desátá pusa“ nebo „osmé obejmutí“.

2. TÝDEN: Delší pobyt (3–4 hodiny, včetně svačiny, případně oběda)

Dítě už začíná vnímat učitelku jako oporu. Učitelka pomáhá dítěti začlenit se do kolektivu. Povzbuzuje dítě ke kontaktu s vrstevníky. Učí dítě rituálům ve školce – umývání rukou, sezení u stolečku, společné hraní. Zvládá dopolední svačinu a pokud je to možné, tak i oběd. Po obědě odchází domů.

Cíl: Dítě si zvyká na delší pobyt a začíná chápat, že školka je bezpečné místo.

Komunikace s rodiči: Možnost individuálního rozhovoru s učitelkou o průběhu adaptace. Přizpůsobení pocitům a schopnostem dítěte. Rodič má stále nárok na individuální fotografie do soukromé zprávy.

3. TÝDEN: Dopoledne + oběd (případně spinkání)

Dítě už zná paní učitelku, ví, že se na ni může obrátit. Při smutku ho učitelka utěší, pochová, nabídne aktivitu. Pokud dítě dobře zvládá adaptaci, zůstává už na oběd,

pokud má oběd zvládnutý z předešlého týdne zkouší první spinkání. Již se zapojuje do řízené aktivity s dětmi. Zná režim dne a ví, co se ve školce bude dít.

Cíl: Dítě si zvyká na pravidelný pobyt a delší odloučení od rodičů.

Komunikace s rodiči: Možnost individuálního rozhovoru s učitelkou o průběhu adaptace. Dále již nejsou automaticky zasílány individuální fotografie a rodič sleduje skupinový chat školky.

4. TÝDEN A DÁLE: Celodenní pobyt

Dítě už běžně komunikuje s učitelkou, ví, že ho pohladí, když je smutné, pomůže mu. Začíná si vytvářet kamarádské vztahy. Pokud je dítě připravené, zůstává i na spaní. Do školky se těší a loučení s rodiči už většinou nezahrnuje pláč.

Cíl: Dítě je adaptované, cítí se ve školce bezpečně.

4. DOPORUČENÍ PRO RODIČE

- Pozitivní přístup – Povzbuzujte dítě doma, povídejte si s ním o školce, o kamarádech a o aktivitách, které ho čekají.
- Každodenní rituály – Přicházejte ve stejnou dobu. Buďte dítě v přibližně stejný čas. Po probuzení mějte stejné rituály. Udělejte si ráno dostatečnou časovou rezervu tak, aby byla příprava do školky pohodová a ne plná stresu.
- Krátké a láskyplné loučení – Ujistěte dítě, že se vrátíte, rozlučte se dle vlastního uvážení a odejděte. Prodloužené loučení situaci jen zhoršuje.
- Nepřístupujte na opakované žádosti o další pusu nebo objetí – Dítě se tak učí zvládat odloučení a nevytváří si návyk na dlouhé loučení.
- Dodržujte slíbený čas vyzvednutí – Pokud řeknete, že přijdete po obědě, musíte to dodržet, aby dítě mělo jistotu a důvěru.
- Pláč je normální –Některé děti pláčou hned první den, jiné až po několika dnech, když zjistí, že se jedná o rutinu a ne jednorázové zpestření programu s rodiči. Délka adaptace je individuální.
- Nechodte s dítětem do třídy – Ve třídě mají být pouze děti a učitelky. Přítomnost rodiče brání adaptaci, protože dítě vnímá jeho přítomnost a neváže se na učitelku. Nenavazuje sociální vazby se spolužáky. Přítomný „cizí dospělý“ rozptyluje ostatní děti a některé mohou být smutné, že jejich rodiče tam v tu chvíli nejsou. Pokud by rodič byl ve třídě a došlo by k úrazu, nebylo by jasné, kdo za dítě v danou chvíli zodpovídá. Dítě nikdy nepochopí, proč

s ním mohl rodič na začátku ve třídě být a následně ne, celá adaptace se tak resetuje a začíná znovu.

5. ROLE UČITELKY PŘI ADAPTACI

Učitelka je klíčová osoba, která dítě provází adaptací ve své roli by měla:

- Vytvářet bezpečné a klidné prostředí, aby se dítě cítilo jistě a vítáno.
- Být laskavá, trpělivá a empatická, aby si dítě k ní mohlo vybudovat důvěru.
- Pomáhat dítěti s orientací ve školce – ukazovat mu, kde co najde a jak fungují denní rituály.
- Poskytovat fyzickou i emoční oporu – pohladit, pochovat, uklidnit, pokud to dítě potřebuje.
- Podporovat samostatnost dítěte, ale zároveň být k dispozici, když si potřebuje o něco říct.
- Vést dítě k navazování vztahů s ostatními dětmi – pomáhat mu najít si kamarády.
- Komunikovat s rodiči o průběhu adaptace, poskytovat zpětnou vazbu a posílat fotky, aby měli jistotu, že je vše v pořádku.
- Respektovat individuální tempo dítěte, přizpůsobit přístup podle jeho potřeb a reakcí.
- Učit dítě školkovým pravidlům nenásilně a s pochopením, že vše potřebuje čas.