



### **RADY A DOPORUČENÍ PRO RODIČE VE ZVYKACÍM (ADAPTAČNÍM) OBDOBÍ DĚTÍ V JESLÍCH**

#### ***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 pracovníce výchovné péče. Pokud se tedy rozhodne rodič pro kolektivní zařízení, musí si to nejdřív sám v sobě vyjasnit.

Pracovnice výchovné péče v jeslích za nejdůležitější faktor zapojení dítěte batolecího věku do režimu jeslí, a jeho úspěšnou adaptaci, považují vytvoření bezpečného a pro dítě předvídatelného prostředí, které odpovídá jeho vývojové úrovni a okamžitě reaguje na jeho potřeby.

#### ***Dovolujeme si vám zde dát několik obecnějších zásad před nástupem do jeslí pro usnadnění adaptace vašeho dítěte v našich jesličkách:***

1. Jistá míra obav, strachu je u dítěte batolecího věku zcela v pořádku a svědčí o dostatečném naplňování jeho potřeb ze strany rodičů a také citové vazbě k nim. Proto chápeme nejen počáteční chování dítěte, ale i obavy vás, jako rodičů.
2. 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 jeslí. 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 jiných rodičů.
3. 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.).
4. Základem zvládnutí adaptačního období je intenzivní komunikace rodiny a pracovníků výchovné péče jeslí, zpětná vazba a hledání individuálních řešení.
5. Obecně platí, že adaptačnímu procesu napomáhá, pokud jsou jasně nastavené a strukturované denní režimy oddělení, které se opakují a umožňují dítěti vytvořit si tzv. rutiny.
6. Srovnávání dítěte s jinými dětmi adaptační proces spíše komplikuje.



## Centrum FILIA

E. Pittera 256/3, 370 01 České Budějovice

www.centrum-filia.cz

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

- 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.
- Přijetí pracovníků výchovné péče jako nové autority, přijetí možného odlišného stylu vedení, výchovy. Navazování vztahu s dalšími dětmi – s vrstevnickou skupinou.
- 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.
- 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.

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

1. Postupné si zvykání na nové prostředí. S rodiči se domluví průběh zvykání dítěte. Při zvykání dítě navštěvuje jesle pouze na dopoledne. Při trvalém umístění probíhá zvykání 14 dní před nástupem dítěte do jeslí. Domluvený nástup na zvykání se poznamená do Oznámení o přijetí. Při hlídání se zvykání řídí dle přizpůsobení dítěte.
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.
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.



## Centrum FILIA

E. Pittera 256/3, 370 01 České Budějovice

[www.centrum-filia.cz](http://www.centrum-filia.cz)

4. Možná se to může jevit jako samozřejmé, ale rodiče by měli dítě informovat již ráno doma, že daný den půjde do jeslí a nevystavit ho tomu, že mu nic neřeknou doma, aby dítě neplakalo, a přijít k jeslím, kde se dítě rozpláče nebo zadržne a nechce jít dovnitř.
5. Pro příchod a odchod dodržujte přibližně stejný čas-alespoň zpočátku v adaptačním programu.
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 jeslí nastavte pokud možno na pravidelné dny v týdnu, minimálně 2-3x týdně.
8. Povídání si s dítětem o tom, co v jeslích dělalo, jaké to pro něj bylo, apod. Zde je důležité, abyste se jako rodič seznámil s konkrétním denním programem u pracovnice výchovné péče, 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 jeslích, ale umožnění vzít si s sebou například oblíbenou hračku, která mu umožní navodit si 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. Když budete v klidu vy, bude i vaše dítě v pohodě.
13. Respektování individuálního procesu adaptace, trpělivost a citlivost. Nepochybně 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 pracovnícím.
14. Aktivně spolupracujte s personálem jeslí a mějte důvěru v jejich kompetence. Pracovnice výchovné péče jsou ty, které mají velký zájem na tom, aby vaše dítě bylo v pohodě. Společnými silami a vás rodičů to určitě zvládneme.

### ***Faktory znesnadňující adaptaci na straně dítěte:***

*a) Neukončený separačně – individuální proces.* Vzhledem k věku, ve kterém děti do jeslí 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 (apatií, 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 struktura

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).



## Centrum FILIA

E. Pittera 256/3, 370 01 České Budějovice

[www.centrum-filia.cz](http://www.centrum-filia.cz)

*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 v jeslích atraktivní (děti, hračky, hřiště..).

*c) Problémy v přijetí pravidel/nové autority.* Děti přichází do jeslí z různých rodin, které mají svá pravidla a rituály. Fungování v jeslích a rodině 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.

*e) Odlišný mateřský jazyk dítěte.* Dítě s odlišným mateřským jazykem se v počátku svého zařazení v jeslích jen velmi těžce orientuje v denním režimu pravidel. Je tedy důležitá vizualizační podpora (obrázky, fotky), dále větší pozornost pracovníků jeslí v adaptačním období (fyzická blízkost, vysvětlování, zjednodušení interakce s ostatními dětmi). Hlavním cílem je, aby se dítě cítilo v jeslích bezpečně, aby se cítilo přijímané a aby pochopilo a přijalo denní režim zařízení. V tom všem jim pracovnice výchovné péče budou láskyplně pomáhat.

Mgr. Lenka Lerchová  
ředitelka