

## Zde je několik všeobecných rad pro období adaptace.

Začátek docházky do dětské skupiny je pro děti a jejich rodiče velkou změnou v dosavadním životě. Tato změna s sebou přináší spoustu věcí, pocitů a zážitků, se kterými se musí dítě vyrovnat:

- vstup do neznámé budovy a do třídy s jejím vybavením a hračkami
- vstup mezi cizí děti a dospělé
- přizpůsobení se dosud nezvyklému režimu a požadavkům
- komunikace s "novými autoritami" - chůvami
- odloučení od rodičů

### Jak dítěti pomoci?

- **Mluvte s dítětem** o tom, co se v dětské skupině dělá a jaké to tam je, co se tam bude dít, jaké ho čekají radosti, ale že se mohou vyskytnout i těžkosti. Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“.
- **Ujistěte ho, že mu věříte**, že nástup do dětské skupiny zvládne a nikdy docházkou k nám nevyhrožujte. Dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest.
- **Ved'te dítě k samostatnosti** zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že je jediné, které neumí dojít na záchod nebo obléknout kalhoty.
- **Ujistěte dítě, že je do dětské skupiny neodkládáte.** Vysvětlete mu, že je máte rádi a že k nám nechodí proto, že na ně nemáte čas nebo že s ním nechcete být doma.
- **Zvykejte dítě na odloučení.** Při odchodu dítěti s jistotou řekněte, že odcházíte, ale také ho ujistěte, že se vrátíte. Používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete – po obědě – nejen obecné jako brzy, za chvíli, po práci apod.
- **Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (hračku, plyšáka).** K překonání zábran z nového prostředí pomůže drobnost, která připomíná domov.
- **Rozlučte se krátce.** Loučení dlouze neprotahujte, někdy totiž loučení představuje větší problém pro rodiče než pro dítě, proto je zbytečně nestresujte.
- **Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní.** Rozloučení by se nemělo příliš protahovat, ale neodcházejte narychlo nebo ve vzteku.
- **O možnostech adaptace dítěte si promluvte s chůvou.** Příliš dlouhý pobyt s dítětem v dětské skupině nebo dlouhé loučení nebývá tím správným krokem. Dítě ale musí být ubezpečeno v tom, že je máte rádi, i když jste je dali k nám.
- **Komunikujte s chůvou.** Možná se dozvíte, že když od nás po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát.
- **Potomka za zvládnutý pobyt u nás pochvalte a pozitivně ho motivujte.** Neříkejte doma dítěti, že chápete, jaké to muselo být strašné vydržet takovou dobu bez maminky. Naopak vyzdvihněte jeho pěkné zážitky, zahrajte si s ním hru, kterou se nového naučilo, naslouchejte mu, jaké má zážitky – informace si však nevynucujte.
- **Plňte své sliby, říkejte dětem pouze pravdu.** Dítě lépe snáší větší zátěž než nejistotu.

- **Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy.** Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.
- **Za pobyt v dětské skupině neslibujte dítěti odměny předem.** Dítě prožívá stres nejen z toho, že je u nás bez rodičů, ale přidá se i strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane.

## **Co byste nikdy neměli dělat:**

- **Nenechte se obměkčit – buďte důslední.** Když už jednou rozhodnete, že půjde dítě do dětské skupiny, nedejte se přemluvit a trvejte na svém.
- **Nestrašte své dítě docházkou k nám** Např. větou „*Počkej, tam ti ukážou, tam se s tebou nebude nikdo mazlit...*“
- **Za problémy s přivykáním je v žádném případě netrestejte.**
- **Netvrďte dítěti cestou k nám, že k nám nejdete,** že jdete jenom na procházku, na nákup...

## **Co potřebuje dítě do dětské skupiny:**

- čisté, účelné a pohodlné oblečení do třídy: tričko, tepláky, legíny, sukni, zástěrku
- přezůvky do třídy (ne pantofle – z bezpečnostních důvodů)
- na odpolední odpočinek-pyžamo nebo noční košili
- náhradní spodní prádlo, náhradní oblečení pro případ "nehody"(umazání se, polítí se,)
- oblečení na pobyt venku – pohodlné, přizpůsobené změnám počasí a hlavně takové, které lze umazat
- v šatně má každé dítě své místo na oděv a obuv označené značkou. Rodiče je nepřepřijí zbytečným množstvím oblečení, nenechávají zde léky, potraviny, ostré předměty a udržují zde pořádek
- doporučujeme rodičům, aby děti měly trvale v šatně: gumové holínky, pláštěnku, pokrývku hlavy
- papírové kapesníčky, **vlhčené kapesníčky, PLENY**, opalovací krém

**Prosíme, aby děti měly všechny své věci řádně označené JMÉNEM**