**Zvykáme si aneb adaptace u nás**

Začátek docházky do dětské skupiny je pro děti i jejich rodiče velkou změnou v dosavadním životě. Dítě vstupuje do nového prostředí, mezi neznámé děti a dospělé, setkává se s jiným režimem a novými pravidly. Vše nové potřebuje postupně poznat a se všemi změnami se vyrovnat. Následující informace vycházejí z našich zkušeností, jsme si však plně vědomi, že každé dítě je jiné a potřebuje odlišný přístup. Ke každému z dětí přistupujeme individuálně a snažíme se mu vstup do nového prostředí co nejvíce ulehčit.

**Den na zkoušku**

Den na zkoušku umožňuje rodičům i dětem prozkoumat, jak to u nás funguje. Po domluvě, se k nám můžete ráno připojit, poznat naše ranní rituály, užít si s námi dopolední výpravu do lesa. Rodiče mají možnost vidět, jak naše dětská skupina funguje v praxi a zeptat se průvodců na vše, co je zajímá. Děti si mohou vyzkoušet pobyt v novém prostředí a seznámit se s dětmi, které dětskou skupinu navštěvují.

**Proces adaptace**

Na seznámení se s novým prostředím potřebuje dítě čas. První dny či týdny se většinou nesou ve znamení pozorování toho, jak to u nás chodí, prozkoumávání nového prostředí, seznamování se s dětmi a s průvodci. Každé dítě potřebuje k adaptaci jiný přístup a jiné množství času, proto se vždy s rodiči domlouváme na individuálním adaptačním plánu podle potřeb dítěte. Snažíme se, aby příchod do prostředí byl pro dítě co nejjednodušší a příjemný. Abychom dětem toto období co nejvíce usnadnily, nabízíme Vám obecná doporučení, která mohou přispět ke klidnější adaptaci dítěte.

**Obecná doporučení**

**Mluvte s dětmi o tom, jak bude den probíhat -** snažte se používat konkrétní údaje o tom, kdy dítě z dětské skupiny vyzvednete, například po obědě nebo po svačině, místo neurčitých za chviličku či odpoledne. Důležité je také vždy dodržet to, co jste slíbili.

**Rozlučte se krátce -** rozloučit se s dítětem tak, aby vědělo, že odcházíte, je důležité. Snažte se loučení příliš neprodlužovat, čím déle se loučení protahuje, tím bývá pro dítě i rodiče náročnější.

**Komunikujte s průvodci** - svoje obavy a otázky si nenechávejte pro sebe, mluvte o nich s průvodci. Stejně tak se nebojte zeptat na to, jaký mělo vaše dítě v dětské skupině den.

**Pobyt ve novém prostředí postupně prodlužujte -** začněte například jen s dopolední docházkou a časem, pokud budete vnímat, že je na to dítě připravené, můžete prodlužovat čas, který u nás tráví.

**Dejte dítěti plyšáka na spaní -** k nám hračky nepatří, jedinou výjimku tvoří plyšák na spaní, dětem poskytuje pocit bezpečí a pomáhá jim překonat případný stesk a smutky při odpočinku.

**Buďte důslední -** dodržujte své sliby a stejně tak i to, na čem se s dítětem domluvíte. Pokud to není nezbytně nutné, snažte se z domluvy neustupovat. Může se stát, že dítě ráno po příchodu do nového prostředí znejistí a z domluvy například o tom, jak dlouho ten den u nás zůstane, bude chtít vycouvat.

**Buďte citlivý a trpělivý -** naslouchejte dítěti, mluvte s ním a netlačte ho do věcí, na které ještě není připravené. Pokud vám dítě nevypráví o svém dnu, dopřejte mu čas se rozpovídat, pouze mu naznačte, že by vás zajímalo, jak se během dne mělo.

**Používejte stejné rituály -** snažte se ráno dítě přivést ve stejný čas. Vytvořte si společné rituály, které dítěti pobyt v dětské skupině usnadní. Domluvte se například, že vám každé ráno zamává z terasy, pokud mu to pomůže s raním loučením.