



**Univerzita
Karlova**

Adaptační plán

Dětská skupina Kaštánkov

Ivana Rybníčková

13. listopadu 2025



Obsah

Cíl plánu	3
Zásady adaptace	3
Adaptační režim	3
Role rodičů	3
Role pečujících osob	3
Vyhodnocování adaptace	3
Praktická ukázka adaptace dle Berlínského modelu	4

Cíl plánu

Cílem adaptačního plánu je usnadnit dětem i jejich rodičům začátek docházky do dětské skupiny, minimalizovat stres z odloučení a vytvořit pozitivní vztah dítěte k prostředí, pečujícím osobám i ostatním dětem. Adaptace vychází z principů respektující výchovy, přihlíží k věku a individuálním potřebám dítěte a probíhá postupně tak, aby si dítě mohlo vybudovat pocit bezpečí a důvěry.

Zásady adaptace

Postupnost – délka pobytu v DS se zpočátku zvyšuje pozvolna, podle možností dítěte.

Respekt k individuálním potřebám – tempo adaptace se řídí dítětem, není nuceno zůstat déle, než je pro něj únosné.

Přítomnost rodiče – v prvních dnech může být rodič přítomen dle potřeby dítěte, jeho přítomnost se postupně zkracuje.

Pozitivní motivace – podporujeme samostatnost dítěte, chválíme každý, i malý pokrok.

Stálost prostředí a osob – adaptaci zajišťují stejné pečující osoby, aby dítě mohlo navázat důvěru a prostředí se pro něj stalo známým a bezpečným.

Adaptační režim

Délka adaptačního období je individuální a může trvat několik dní až týdnů. Před začátkem docházky probíhá rozhovor s rodiči a vyplnění adaptačního dotazníku. Na základě těchto informací je nastaven plán, který nejlépe odpovídá potřebám dítěte i rodiny.

Role rodičů

Rodiče hrají klíčovou roli při zvládnutí adaptace. Již před prvním dnem doporučujeme dítěti vysvětlit, co ho čeká, a mluvit o dětské skupině pozitivně. Dítěti pomáhá, pokud má s sebou oblíbený předmět (hračku, deku, dudlík), který mu dodá pocit jistoty. Rodiče jsou vedeni k tomu, aby byli konzistentní, dodržovali dohodnutý adaptační postup a chválili dítě za každý pokrok. Spolupracují s pečujícími osobami, sdělují informace o zvycích a potřebách dítěte a společně hledají nejlepší cesty, jak adaptaci dítěti usnadnit. Na období adaptace v dětské skupině je vhodné neplánovat další změny v režimu a životě dítěte (rodiny). Po úspěšném zvládnutí adaptačního období doporučujeme, aby se rodiče loučili s dítětem krátce a jasně (zavedení rituálu, individuální). Tím se předejde nadbytečnému stresu a dítě se snáze zapojuje do denního režimu.

Role pečujících osob

Pečující osoby vytvářejí v adaptačním období klidnou, přátelskou a bezpečnou atmosféru. Postupně nabízejí delší pobyty dítěte, podporují jeho samostatnost a pomáhají mu zvládat odloučení. Povzbuzují dítě, posilují jeho sebedůvěru a zajišťují, aby adaptace probíhala v souladu s jeho tempem. Současně berou ohled na ostatní děti ve skupině, které se vzájemně poznávají a zapojují je do společných aktivit. Starší děti mohou být pozitivním vzorem pro nově příchozí.

Vyhodnocování adaptace

Průběh adaptace je pravidelně konzultován s rodiči. V případě potřeby je možné plán upravit podle aktuálních potřeb dítěte. Po ukončení adaptačního období probíhá společné vyhodnocení –

sledujeme, jak dítě zvládá odloučení, zda se ve skupině cítí dobře a jaké kroky jsou vhodné pro jeho další spokojenost.

Praktická ukázka adaptace dle Berlínského modelu

Počáteční fáze	4. den	Stabilizační fáze	Závěrečná fáze
Rodič přichází s dítětem do DS (pokud možno vždy ve stejnou dobu), zůstane asi 1 hodinu s dítětem ve třídě a pak zase odchází společně domů. Rodič • spíše pasivní • nenaléhá na dítě, aby se od něj vzdálilo • akceptuje, že dítě vyhledává jeho blízkost, jeho úlohou je „být bezpečným přístavem“ • Pokud možno si nechte ani nehraje s jinými dětmi. Dítě musí mít pocit, že pozornost rodiče je mu kdykoliv k dispozici. Pečující osoba • je opatrná, nenaléhá na navázání kontaktu s dítětem. Může mu nabízet hračky nebo se s ním zapojí do hry. •Pozoruje chování rodiče a dítěte, nesnaží se je oddělit.	Cílem 4. dne je předběžně rozhodnut o délce adaptace. Pár minut po vstupu do třídy se rodič s dítětem rozloučí, místnost opustí a zůstane nablízku. Reakce dětí jsou měřítkem pro pokračování nebo přerušení tohoto pokusu o odloučení. • Odloučení trvá maximálně 30 minut. To platí i v případě, že dítě začne plakat, ale rychle se nechá utiшит pečující osobou. • Pokud dítě po odchodu rodiče působí rozrušeně, vystrašeně, sklíčeně nebo začne plakat a je k neutěšení, je třeba rodiče přivolat.	Od 4. dne se pokoušíme o následující kroky: •pečující osoba převezme od rodiče péči o dítě • rodič nechává stále častěji pečující osobu reagovat na signály dítěte a pomáhá mu pouze v případě, že ji dítě ještě neakceptuje. Pokud se dítě při pokusu o odloučení 4. den nechalo utěšit pečující osobou, je doba odloučení 5. den prodloužena. 5. a 6. den je nezbytná přítomnost rodiče v blízkosti, aby mohl být v případě potřeby přivolán do třídy. Pokud nelze dítě 4. dne utiшит, měl by se rodič 5. a 6. dne nadále účastnit dění ve třídě. 7. den pak podle stavu dítěte podnikneme nový pokus o odloučení.	Rodič už se v DS nezdržuje. Je však dosažitelný pro případ, že by dítě výjimečně potřebovalo jeho podporu. • adaptace je ukončena, když dítě akceptuje pečující osobu jako „bezpečný přístav“ a nechá se od ní utěšit. • Tak je tomu například v případě, když dítě protestuje proti odchodu rodiče, avšak nechá se pečující osobou rychle utěšit a v dobré náladě si hraje.