

Adaptační plán a rituál loučení

Týdenní plán postupného prodlužování pobytu ve školce. Doporučené délky jsou orientační – řiďte se tím, co dovolí provoz školky a vaše práce. Zapisujte i to, jak proběhlo loučení: po třech týdnech uvidíte posun, který by vám jinak utekl.

Jméno dítěte

Školka / třída

První den

TÝDEN 1 Krátký pobyt, ideálně s rodičem ve třídě nebo hned za dveřmi. · doporučeně 1–2 hodiny dopoledne

DEN	VE ŠKOLCE	JAK PROBĚHLO LOUČENÍ		POZNÁMKA
Pondělí	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Úterý	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Středa	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Čtvrtek	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Pátek	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	

TÝDEN 2 Rodič odchází hned po předání. Loučení pokaždé stejné. · doporučeně do svačiny

DEN	VE ŠKOLCE	JAK PROBĚHLO LOUČENÍ		POZNÁMKA
Pondělí	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Úterý	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Středa	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Čtvrtek	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Pátek	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	

TÝDEN 3 Tady u hodně dětí přijde odpor. Délku pobytu nezkracujte zpět. · doporučeně do oběda

DEN	VE ŠKOLCE	JAK PROBĚHLO LOUČENÍ		POZNÁMKA
Pondělí	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Úterý	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Středa	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Čtvrtek	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Pátek	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	

TÝDEN 4 Prodlužujeme po obědě, spaní zkusíme až na konec. · doporučeně po obědě, pak celý den

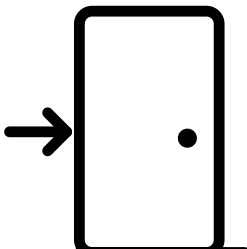
DEN	VE ŠKOLCE	JAK PROBĚHLO LOUČENÍ		POZNÁMKA
Pondělí	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Úterý	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Středa	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Čtvrtek	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	
Pátek	od do	☐ šlo to	☐ těžké ráno	

Ve třetím týdnu bývá nejhůř. Řada dětí první dny zvládne bez pláče a protest přijde až tehdy, kdy jim dojde, že se to bude opakovat každé ráno. Norská studie u 113 batolat naměřila nejvyšší hladinu stresového hormonu kolem 9.–12. dne odloučení a náročná fáze trvala zhruba čtyři týdny (Drugli a kol., 2023).

Obrázkový den ve školce

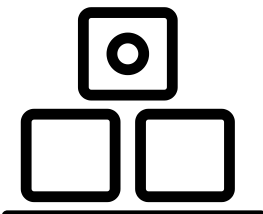
Vytiskněte, pověste doma v předsíni a druhý výtisk dejte do šatny. Ráno projedte prstem po obrázcích a u posledního zastavte: „**Tady si pro tebe přijdu.**“ Dítě, které zná pořadí dne, se ptá míň a u dveří se drží kratší dobu — proto se graficky zpracovaný denní režim doporučuje jako součást adaptačního plánu.

1



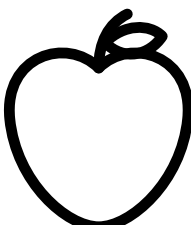
Přijdeme do školky
Sundáme bundu a boty.

2



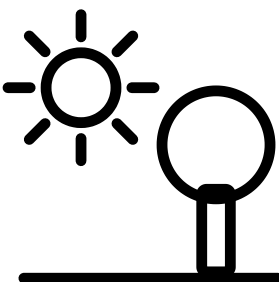
Hra ve třídě
Maminka nebo tatínek odejde.

3



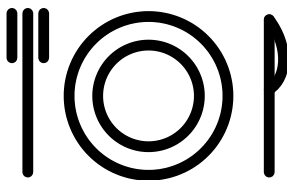
Svačina
Společně u stolu.

4



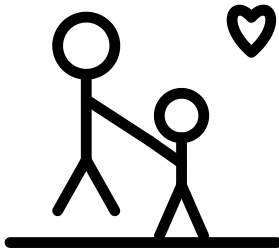
Jdeme ven
Na zahradu nebo na procházku.

5



Oběd
Polévka a hlavní jídlo.

6



Přijdu si pro tebe
Tady na tebe čekám.

Volné políčko — dokreslete si sem odpočinek nebo kroužek.

Dnes si pro tebe přijde

Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Když dítě zůstává i po obědě: dokreslete do volného políčka postýlku a poslední obrázek posuňte na „po spaní“. Poslední políčko má vždycky ukazovat okamžik, kdy přijdete — ne konec provozní doby školky.

Rituál loučení

Vystříhněte po čárkované čáře. Velkou kartičku si pověste do šatny, malé dejte dítěti do kapsy nebo do přihrádky. Rituál držte pokaždé stejný — a nikdy neodcházejte potají.

✂ vystříhněte

Náš rituál na rozloučení

1. Sundáme bundu a boty a dáme je na
2. Dáme si objetí a pusy.
3. Řeknu nahlas: „Přijdu si pro tebe“
4. Zamávám z a odejdu.
5. Nevracím se zpátky — ani když pláč slyším za dveřmi.



Vrátím se pro tebe

po

Nakreslete sem naši rodinu.



Vrátím se pro tebe

po

Druhá kartička do kapsy.

Proč se neodchází potají. Když zmizíte ve chvíli, kdy se dítě dívá jinam, naučí se, že můžete kdykoli beze slova odejít — a začne vás hlídat i doma. Odborný text americké asociace NAEYC to říká přímo: nikdy neodcházejte bez rozloučení, tajný odchod jen prohlubuje obavu dítěte, že vám nemůže věřit (Yeary, 2020). Krátké a pokaždé stejné loučení doporučuje i Americká akademie pediatriů — čím déle se loučení protahuje, tím déle trvá i úzkost.

Kdy se poradit. Když po čtyřech až šesti týdnech nevidíte žádný posun, dítě odmítá i jiná odloučení, má opakované noční děsy nebo tělesné potíže vázané na ráno, objednejte se do pedagogicko-psychologické poradny. Je ze zákona zdarma a objednat se můžete sami.