

## **PRILAGODBA (ADAPTACIJA) DJETETA NA JASLICE/VRTIĆ**

Polazak u jaslice/vrtić je velika promjena i uzbudljiv događaj u životu djeteta i roditelja.

Najčešće je to prvo odvajanje od roditelja. Iz sigurne i zaštićene obiteljske sredine dijete dolazi u nepoznat prostor, među nepoznate osobe. Te promjene kod djece izazivaju strah od odvajanja i strah pred nepoznatim osobama i situacijom. S druge strane, odvajanje je dio procesa odrastanja djeteta i neophodno za osamostaljivanje i razvoj djetetove ličnosti. Potrebno je određeno vrijeme kako bi se dijete prilagodilo novoj okolini.

### **Najčešća ponašanja djece za vrijeme prilagodbe**

Za većinu djece polazak u vrtić je stres, koji se manifestira kroz niz emocionalnih, tjelesnih i ponašajnih reakcija, do kojih dolazi kod procjene situacije kao opasne ili uznemiravajuće.

Prvih dana u vrtiću djeca mogu:

- oštro protestirati-Burno reagiraju pri rastanku s roditeljima, plaču, ritaju se, otvoreno se bune protiv nove situacije. Trenutak rastanka je krizni trenutak i većina se djece nakon što roditelj ode smire i zaigraju. Neka djeca prvih dana ulaze u sobu bez problema, a protest se javi nakon nekoliko dana, kada shvate da u vrtić moraju svaki dan, a još se ne osjećaju sigurno.

Burno reagiraju obično mlađa djeca.

- svoju bespomoćnost izražavati nesretnim plačem i pasivnošću

- odbijati kontakt s odgojiteljem ili biti potpuno orijentirana na njega

- čvrsto držati dudu, bočicu, gazu

- odbijati hranu, slabo jesti

- kratko i nemirno ili uopće ne spavati

- neka djeca postaju povučena i tužna

- zbog razdražljivosti neka djeca češće dolaze u sukobe s drugom djecom

- moguća je i regresija u ponašanju (vraćanje na ranije oblike ponašanja, npr. ponovno traži dudu, pelene...).

Sva ova ponašanja su prolazna i, kako se dijete privikava na vrtić, zamjenjuju ih aktivno sudjelovanje u životu grupe, igra i dobro raspoloženje.

Kako će proteći period prilagodbe i koliko će trajati ovisi o :

- dobi djeteta-duža adaptacija se očekuje kod mlađe djece

- temperamentu djeteta-lakše će se prilagoditi dijete dobrog raspoloženja, koje prihvaća nove osobe i stvari s povjerenjem i prihvaća promjene bez burnih reakcija; teže će se prilagoditi nerasploženo i nezadovoljno dijete, sklono povlačenju u novim situacijama, pretjeranih reakcija na neugodne doživljaje ili promjene

- iskustvu djeteta- prijašnja pozitivna iskustva odvajanja djeteta od roditelja pozitivno djeluju na prilagodbu, a negativna iskustva (npr. hospitalizacija) imaju negativan učinak

- o obiteljskoj sredini-više problema imaju djeca iz nesređenih obitelji, prezaštićivana

djeca i djeca autoritarnih roditelja. Optimalan je odnos povjerenja i sigurnosti s roditeljima.

Neka djeca su sklonija reakcijama na fiziološkom planu, te mogu odbijati hranu, napitke, spavanje, mogu imati poremećaj spavanja, probavne smetnje, a mogu i češće pobolijevati.

## **Kako djetetu pomoći u prilagodbi**

### **Što napraviti prije polaska u jaslice/vrtić?**

-privikavati dijete na roditeljeve povremene odlaske-dijete je npr. kod bake po nekoliko sati, što će mu pomoći u shvaćanju da će se roditelj nakon odlaska vratiti

-pripremati dijete na put do vrtića-prošetati uz vrtić, pogledati djecu koja se tamo igraju

-poticati dijete na samostalnost u hranjenju, oblačenju, obavljanju higijenskih potreba

-privikavati dijete na organizaciju dana kakva će biti u vrtiću (vrijeme obroka, odmora...)

-ne dijete plašiti vrtićem, već govoriti o vrtiću s veseljem i iščekivanjem. Roditelj može djetetu ispričati neku anegdotu iz vremena svojeg boravka u vrtiću.

-kupovinu i pripremu stvari za vrtić obaviti zajedno s djetetom

-razgovarati s djetetom o tome što ga očekuje u vrtiću, ohrabriti dijete, istaknuti pozitivno

(djeca, igračke...), ali budite konkretni i realni (dijeli se pažnja, prostor, igračke...)

-i roditelj se treba pripremiti na situaciju da odgoj djeteta prepušta u određenoj mjeri profesionalcima, jer ako i roditelj prolazi teškoće pri razdvajanju od djeteta, tko će ostati pibran i pomoći djetetu u nošenju s njegovim emocijama straha, izgubljenosti i bespomoćnosti?

Odvajanje može otežati:

-nesiguran i zaplakan roditelj

-roditelj koji se ni ne oprosti s djetetom nego doslovno pobjegne iz sobe

-roditelj koji traži dopuštenje za odlazak ("Mogu li sada otići? Reci mi kada mogu otići...")

-roditelj koji se zadržava i viri u sobu, a dijete ga vidi.

Naime, djeca pokazuju tendenciju kopiranja osjećaja roditelja. Dijete koje osjeća roditeljevu nesigurnost i nepovjerenje i samo je nesigurno i nepovjerljivo.

### **Kako se ponašati kada dijete krene u jaslice/vrtić**

-poželjno je da prve dane (1-2 tjedna) dijete dolazi u vrtić na kraće vrijeme. Djeca u jaslicama prvi dan po pola sata, a kasnije sve duže po dogovoru s odgojiteljima, a djeca u vrtiću prve dane mogu boraviti i nešto duže, ali uvijek u vrijeme igre i aktivnosti (do ručka). Odmor u vrtiću je kritična faza i treba ga uključiti kada je dijete donekle prihvatilo novu situaciju.

Dobro je da prvi dan i roditelj ostaje u sobi s djetetom, ali da se aktivno uključi u igru i aktivnosti u skupini. Roditelj dopušta djetetu da sudjeluje u upoznavanju s

odgojiteljima i djecom onoliko i onako kako ono želi. Zatim upoznaju prostor s djetetom-prođu svakim prostorom koji privuče pažnju djeteta, skrenu mu pažnju na kutiće za igru, igraju se s njim, ali bez roditeljevih preburnih reakcija. Usmjeravaju pažnju djeteta i na drugu djecu, promatraju njihovu igru, podrže ga u igri s djecom (ako to želi). Ne siliti dijete da se igra s drugom djecom. Dobro je da se i roditelj opusti, sjedne s djecom, igra se (is drugom djecom). Ne bi trebalo uspoređivati svoje dijete s drugom djecom, jer svako dijete je individua.

-dobro je odgojitelju reći djetetov nadimak ili ime od milja. Ako ga tako zazove i odgojitelj, lakše će uspostaviti odnos.

-roditelji mogu dati odgojiteljima svoju sliku ili sliku obitelji. Dijete će se lakše utješiti promatrajući sliku.

-dobro je da dijete sa sobom ima neku dragu igračku ili predmet koji mu pružaju sigurnost

-tijekom perioda prilagodbe ne uvoditi dodatne promjene u djetetovom načinu života (odvikavanje od dode, bočice, privikavanje na "tutu"...). Bolje je to ostaviti za kasnije kada dijete prihvati jaslice/vrtić.

-jutarnji rastanak s djetetom treba biti kratak, topao, što vedriji. Roditelj treba biti smiren, ne treba odugovlačiti. Dugotrajno smirivanje djeteta u garderobi ili ponovno vraćanje samo zbunjuju dijete i otežavaju mu.

-kada ostavlja dijete u vrtiću, roditelj treba definirati količinu vremena koju će dijete provesti bez njega, ali u terminima u kojima dijete to razumije (idem kupiti novine, na posao...). Treba naglasiti potpunu vjerojatnost povratka (kada to obavim, vraćam se po tebe...). Dobro je i definirati aktivnosti u koje se dijete može uključiti za vrijeme boravka u vrtiću (igraj se kockicama dok se ne vratim po tebe...)

-dijete treba vidjeti da roditelj odlazi. Nije dobro da roditelj samo "nestane" dok je dijete nečim zauzeto, jer će tada djetetu trebati puno više vremena da bi se u grupi osjećalo sigurnim.

-nakon rastanka ne treba se zadržavati u vidokrugu djeteta (u hodniku, viriti u sobu...)

-po povratku po dijete roditelji se ne zadržavaju dugo u sobi (da ne bi bili uznemiravajući faktor za drugu djecu). S djetetom se mogu zadržati (poigrati) u hodniku.

-uskладiti ritam življenja u obitelji s vrtićkim

-važno je ostvariti dobar kontakt s odgojiteljem. Dijete će se osjećati sigurnije i

smirenije ako vidi da njegovi roditelji s odgojiteljima razgovaraju ljubazno i s povjerenjem. Roditelji i odgojitelji su partneri. To znači da se trebaju dogovarati, razmjenjivati informacije o djetetu, roditelji mogu pitati što ih zanima, ali i sugerirati kako pristupiti djetetu dok je u nekom raspoloženju.

-po povratku iz vrtića dobro je više vremena provoditi s djetetom (šetati, igrati se, pričati priče, pružati nježnost, pokazati koliko ga volite i reći da ste veseli što je već toliko veliko da može samo boraviti u vrtiću)

-roditelji trebaju biti strpljivi s djetetom, dopustiti mu da priča o događajima iz vrtića, o svojim osjećajima. Ne treba djetetu braniti ponašanja poput plakanja, ljutnje... ili tražiti od njega "budi dobar".

Roditelji trebaju imati na umu - vrtić je lijepo mjesto puno igre i zabave, teškoće prilagodbe će proći. Važno je zadržati pozitivan stav prema vrtiću, ali i prema sebi. To što ostavljate dijete u vrtiću omogućit će mu da razvija nove vještine i znanja. To shvatite kao izazov, a ne kao kaznu. Vrtić je izvrsna priprema za život. Uči dijete elementarnim vještinama koje svi trebamo imati kako bismo koračali kroz život samouvjereni, a to učenje se odvija na najbolji način - među vršnjacima.