

SVE ŠTO JE VAŽNO ZNATI PRIJE KRETANJA U VRTIĆ

Polazak u jaslice/vrtić za svako dijete predstavlja veliku promjenu u životu. Dijete dolazi iz obitelji, gdje se osjećalo sigurno, u njemu nepoznatu sredinu, među nepoznate osobe. Potrebno je određeno vrijeme tijekom kojega se dijete prilagođava novoj sredini.

Najčešća pitanja roditelja vezana za proces prilagodbe su:

- Koliko traje prilagodba i kakva će biti?
- Kako će dijete reagirati na prilagodbu?
- Kako djetetu (i sebi) olakšati prilagodbu na vrtić?



Kako će dijete reagirati na prilagodbu?

Ne reagiraju sva djeca jednako.

- Neka djeca otvoreno negoduju (plač tijekom i nakon rastanka, bacanje na pod, pokušaji bijega, agresija usmjerena na stvari, drugu djecu ili odrasle), a neka su izrazito pasivna (odbijaju komunikaciju s odgojiteljem ili su u potpunosti usmjerena samo na njega).
- Neka su djeca sklona reakcijama na fiziološkom planu (odbijanje hrane i spavanja, probavne smetnje, često obolijevanje), a druga reakcijama u vanjskom ponašanju (plač, agresivnost, pasivnost).
- Jedna od mogućih reakcija je **regresija u ponašanju** (npr. dijete koje je prohodalo može opet početi puzati). Regresija u ponašanju je prolaznog karaktera i obično nestaje kada se dijete prilagodi novoj sredini.
- Ponekad se javlja tzv. **zakašnjela adaptacija** (javlja se kad dijete shvati da je odlazak u vrtić postao dio njegove svakodnevnice i da je to konačno stanje).



Koliko traje prilagodba i kakva će biti?

Ne postoji jednoznačan odgovor na ta pitanja jer prilagodba ne traje kod svakog djeteta jednako dugo i ne izgleda isto.

Trajanje i težina prilagodbe ovisi o više faktora:

- karakteru, stupnju razvoja i zdravstvenom stanju djeteta,
- dobi djeteta (lakše se prilagođavaju starija nego mlada djeca),
- prethodnim odvajanjima od roditelja (je li se i u kojoj mjeri dijete odvajalo od roditelja),
- kontinuitetu u dolascima u vrtić (izostanci produžuju vrijeme prilagodbe),
- stavu roditelja o vrtiću (pozitivan stav roditelja i nasmijano lice olakšat će djetetu prilagodbu),
- provedenoj pripremi kod kuće.

Reakcije na adaptaciju, kakve god bile, su normalna pojava i ukazuju na to da su dijete i roditelj razvili kvalitetnu povezanost. Reakcije slabe i nestaju brzinom kojom se dijete prilagođava okolini.

Adaptacija nije gotova kada dijete prestane plakati, već kada, tijekom boravka u vrtiću, počne spontano izražavati svoje osjećaje, misli i potrebe.

S obzirom da adaptacija ne traje kod svakog djeteta jednako dugo i da djeca ne reagiraju isto, savjetujemo da, kada je riječ o trajanju i tijeku adaptacije, **ne uspoređujete svoje dijete s drugom djecom.**

Umjesto toga, **budite usmjereni na sebe, svoje dijete i savjete odgojitelja.**



Kako djetetu (i sebi) olakšati prilagodbu na vrtić?

- Predstavite djetetu vrtić kao veselo i zabavno mjesto na kojem ga čeka puno zabave i prijatelja. **Pozitivnim stavom o vrtiću** potaknut ćete djetetovu znatiželju i želju za vršnjačkim društvom.
- Nastojte da **dijete istovremeno nema još jednu veliku promjenu u životu** (npr. preseljenje) i nemojte ga izlagati dodatnom stresu (npr. odvikavanju od pelena).
- **Prvih dana neka dijete bude u vrtiću kratko**, nikako duže od 2-3 sata. Suradujte s odgojiteljima i trudite se prihvatiti njihove savjete vezane za postepeno produžavanje vremena boravka djeteta u vrtiću.



- Ako je dijete vezano uz dudu, igračku i sl., ponesite mu taj predmet u vrtić kako bi se u novom prostoru osjećalo sigurnije.
- **Rastanci neka budu kratki.** Prilikom rastanka pozdravite se s djetetom i najavite kada ćete doći (ne prema satu već prema događaju koje će dijete znati prepoznati – npr. nakon što pojede voće). Ne odlazite bez pozdrava ako vam se čini da se dijete zaigralo. Izbjegavanje suza na ovaj način ne donosi koristi jer se dijete treba naučiti nositi s odvajanjem. Odlazanjem bez pozdrava djetetu unosite nesigurnost i otežavate prilagodbu. Nakon rastanka nemojte se zadržavati u vidokrugu djeteta. Ne činite mu uslugu time što vas vidi kroz staklo na vratima.



- **Budite iskreni u odnosu s djetetom.** Nemojte govoriti da sutra neće morati u vrtić ili da ćete doći odmah po njega, ako to nije istina.
- Budite spremni da će dijete kada krene u vrtić od vas tražiti više pažnje. **Osigurajte posebno vrijeme samo za vas** (šetnja poslije vrtića i sl.).
- Ako dijete nerado priča o vrtiću, nemojte ga o tome pretjerano ispitivati.
- Kada primijetite da se dijete sve više veseli odlasku u vrtić, radujte se s njim jer je to dobar znak da se prilagođava novoj situaciji.
- Ukoliko je dijete zdravo, **nastojte ga redovito voditi u vrtić** dok ne završi proces adaptacije.
- **Potičite kod kuće samostalnost** u hranjenju, higijenskim navikama i pospremanju igračaka (prema djetetovim mogućnostima).
- **Pripremite i sebe na odvajanje.** Nastojte ne prenositi vlastite strahove, zabrinutost i tugu na dijete jer ćete mu na taj način otežati prilagodbu.
- **Poštujte kućni red vrtića i prihvatite savjete odgojitelja jer odgojitelji su, tijekom adaptacije, vaši najbliži suradnici!**

Što je sve potrebno za prve dane u vrtiću?

- papuče za dijete i roditelja,
- rezervna odjeća,
- pelene,
- duda/bočica (ako dijete koristi),
- prijelazni objekt ako dijete koristi (igračka, dekinga i sl.).

Za dodatna pitanja i informacije, budite slobodni kontaktirati stručni tim vrtića:

- pedagog@vrtic-cetiririjeke.hr, 047/659-005, 091/2345-317
- psiholog@vrtic-cetiririjeke.hr, 047/659-005, 091/2345-316
- zdravstveni-voditelj@vrtic-cetiririjeke.hr, 091/2345-318