

Polazak u vrtić – upute za roditelje

Vaše dijete kreće u jaslice/vrtić i to je svakako važan događaj za vašu obitelj, posebno za dijete jer je vrlo često polazak u vrtić trenutak prvog **dužeg** odvajanja djeteta od roditelja. Polaskom u vrtić dijete iz sigurnosti roditeljskog doma ulazi u svijet u kojem će provoditi značajni dio dana. Takva promjena zahtijeva vrijeme prilagodbe kako za dijete tako i za roditelja.

Prilagodba je proces tijekom kojeg se mijenja način djetetova življenja. Pred djetetom je prilagodba na nepoznate odrasle osobe, drugu djecu, novi prostor i ritam dana koji često zna biti različiti u odnosu na onaj u obiteljskom domu (hranjenje, njega, spavanje, igra). Tu su još i pravila u odgojnoj skupini kojih se valja pridržavati kako bi zajednički život i igra u vrtiću bili sa što manje sukoba i nesporazuma.

Koliko će prilagodba trajati ovisi o djetetovoj dobi, osobinama, razvojnoj fazi u kojoj se dijete trenutno nalazi te ranijim iskustvima odvajanja od roditelja. Tome treba dodati i aktualne događaje u obitelji (preseljenje, rođenje novog djeteta, razvod roditelja, smrt bliske osobe...).

Reakcije roditelja svakako utječu na proces prilagodbe, jer pozitivan stav prema vrtiću i razvijanje pozitivne privrženosti kod djeteta uvelike će olakšati prilagodbu. Sigurno privrženoj djeci bude više ili manje teško kada se odvaja od vas, tako da vas prisustvo suza ne treba zabrinjavati. Dijete vam na taj način poručuje da ste mu važni. Roditelji ponekad pred djetetom i odgojiteljima pokazuju nesigurnost u svoju odluku da dijete ostane u vrtiću, tako da takvi nerazriješeni osjećaji mogu otežati proces prilagodbe i roditelju i djetetu te ponekad dovesti do odluke da ispišu dijete iz vrtića i prije završetka procesa prilagodbe. Svi osjećaji koji vam se pojave tijekom prilagodbe na vrtić su normalne i očekivane. U nošenju s tim osjećajima mogu vam pomoći bliske osobe i stručno osoblje vrtića.

Emocionalne reakcije koje se mogu javiti kod djece su: tuga, strah, ljutnja, razdražljivost. Na tjelesnom planu to se može očitovati kroz: glavobolje, povraćanje, zadržavanje stolice, ponovno mokrenje, bolovi u trbuhu... Na planu ponašanja moguće su reakcije poput: povlačenja, plačljivost, agresivnost, „zalijepljenost za roditelja“, odbijanja jela, regresivnih ponašanja (tepa, traži dudu, ponaša se kao dijete mlađe dobi).

SVE SU OVE PROMJENE PROLAZNE TE S VREMENOM OBIČNO NESTANU!!

Prilagodba djeteta na vrtić, ukoliko dijete dolazi u vrtić kontinuirano u prosjeku traje 2-3 tjedna. Međutim, ukoliko i nakon razdoblja od 2-3 mjeseca vaše dijete iskazuje poteškoće prilagodbe možete se posavjetovati s odgojiteljicama i stručnim suradnicima vrtića.

Ponekad se dogodi i obrnuto. Baš kad vam je laknulo i pomislite kako je polazak u vrtić za vas prošao bezbolno, dijete vas iznenadi. To znači da se kriza odvajanja pojavila kasnije, nakon što se činilo kako se dijete bez teškoća odvojilo od vas i dobro funkcioniralo u grupi. Dijete je tek sad shvatilo da je vrtić „za ozbiljno“ i „za stalno“, da to nije povremeni izlet i tada počinje reagirati.

Nekoliko je razloga koji mogu otežati prilagodbu:

- Nedostatak pozitivnog stava roditelja prema vrtiću
- Kad se roditelju ne sviđa odgojitelj njegovog djeteta
- Neredoviti dolazak u vrtić
- Dijete se nije nikada odvajalo od roditelja niti na kraće vrijeme
- Roditelj je kod kuće s drugim djetetom
- Razvojna ili zdravstvena poteškoća koja otežava djetetov boravak u vrtiću.

Kako pružiti podršku djetetu:

- Postepeno privikavajte dijete na kraća odvajanja od vas
- Uskladite stavove oko polaska djeteta u vrtić unutar obitelji
- Osigurajte vrijeme za prilagodbu (slobodni dani ili dio godišnjeg odmora)
- U početku **skratite vrijeme boravka djeteta** u vrtiću na 1-2 sata, pa to vrijeme postepeno produljite u dogovoru s djetetom i odgojiteljem
- Ako je moguće, posjetite vrtić prije polaska
- Pričekajte s uvođenjem novih pravila (naglo odvikavanje od dude, pelene, odvajanje djeteta u drugu spavaću sobu...)
- Razgovarajte s djetetom o vrtiću (što će tamo raditi, kako izgleda jedan dan u vrtiću, koga će sve upoznati)
- Nikako nemojte djetetu predstavljati vrtić kao mjesto gdje će ga se disciplinirati i „dovoditi u red“
- Recite djetetu gdje ćete vi biti i što ćete raditi dok je ono u vrtiću
- Prihvatite sve djetetove osjećaje, izbjegavajte govoriti da ne smije plakati i sl.
- Pružite djetetu realna očekivanja, vrtić nije „raj na zemlji“ u kojem će djetetu biti jako zabavno i imati će mnogo prijatelja. Ako se ta obećanja ne obistine dijete će se osjećati razočarano.
- Zajedno pripremite stvari za vrtić (**papučice, ruksak, pidžamu, rezervnu presvlaku...**)

Prvi dan u vrtiću:

Važno je da kućna atmosfera tijekom spremanja bude opuštena i vesela, stoga, osigurajte dovoljno vremena da na miru i bez žurbe dovedete dijete u vrtić. **Sve potrebne upute vezane za prve dane boravka djeteta u vrtiću dobit ćete od odgojiteljica.** Važno je da se tih uputa pridržavate, naročito onih koje se odnose na postupke vezane uz epidemiološku situaciju. Nakon što ste neko vrijeme ostali uz dijete (zbog epidemioloških mjera preporučeno je **15 min**) oprostite se s djetetom kratko i srdačno. Ne odugovlačite s rastankom. Usmjerite dijete na odgojiteljicu nakon oproštaja. Preporučujemo vam da dijete pri izlasku iz vrtića ne držite u naručju. Kod neke djece ta situacija može biti stresna, jer se dijete ne želi odvojiti, pa će ga odgojiteljica „čupati“ iz vašeg naručja. Kratko djetetu pojasnite kada ćete doći po njega, tako što ćete objasniti događaj (prije marende, nakon ručka, prije spavanja...). Ako vam

odgojiteljica drugačije ne sugerira nastojte prvih dana vrtić „konzimirati“ u malim dozama, tj. skratite boravak djeteta na maksimalno sat- dva. Dugoročno će vam se ta postupnost isplatiti. Kada odlazite pobrinite se da dijete to zna. Ne iskradajte se dok vas dijete ne gleda. Dijete će se početi bojati da ćete „nestati“ i u drugim životnim situacijama. To pojačava strah. Držite se dogovora o vremenu dolaska po dijete, jer tako razvijete osjećaj sigurnosti.

Prilagodbu vašeg djeteta nemojte uspoređivati s prilagodbom druge djece. Djeca su različita!

Prihvatite individualni razgovor s odgojiteljicama i članovima stručne službe. Slobodno nam se obratite. Tu smo za vas!