

DV Jarun  
Bartolići 39A  
10000 Zagreb

## Prvo odvajanje – prilagodba roditelja na vrtić

Dragi roditelji,

uskoro Vas očekuje nov i uzbudljiv korak u životu Vašeg djeteta – polazak u vrtić! O adaptaciji djeteta više ćemo govoriti na roditeljskom sastanku (poziv će pristići mailom), a danas Vam donosimo nekoliko smjernica za **prilagodbu roditelja na vrtić**.

Prirodno je da dijete prilikom odvajanja od mame i tate osjeća manju ili veću dozu tjeskobe. O tjeskobi roditelja s druge strane se govori nešto rjeđe, ali i ona je često sastavni dio odnosa i odvajanja. Prilikom odvajanja od djeteta roditelji mogu doživjeti različite šarolike emocije – od uzbuđenja i ponosa za djetetove nove početke samostalnosti do straha i nesigurnosti za dijete i naš odnos.

### Kako si roditelj može olakšati proces odvajanja od djeteta:

1. Razmislite **koliko ste zadovoljni kvalitetom vremena** kojeg možete i provodite zajedno s djetetom. Rastanci će biti lakši ukoliko osjećate da ste proveli kvalitetno vrijeme prije/poslije odvajanja.
2. **Prihvatite svoje osjećaje** koji god da jesu. Iste podijelite s važnim odraslima u Vašem okruženju. Neka dijete ne bude jedina osoba u obitelji koja primjećuje kako ste, već svoje **velike brige dijelite s velikim ljudima**. Nemojte se sramiti tražiti podršku, mnogi roditelji dijele Vaše misli i osjećaje.
3. Dijete vidi kako smo, tako da možete slobodno podijeliti s djetetom ono što osjećate, naravno na način koji neće zastrašiti ili odbiti dijete od vrtića. Preporučujemo da **o svojim strahovima govorite s ohrabrenjem i nadom**, npr.: *„Jako me strah što se sad nećemo dugo vidjeti.”* zamijenite sa *„Znaš koliko ćeš mi faliti, ali dođem po tebe točno u 17h.”*
4. **Držite se dogovora!** Navedeno će pomoći djetetu da osjeća sigurnost u odnosu s Vama, a ta sigurnost i predvidljivost je nekada potrebna i roditelju.
5. Razmislite o svom **pogledu na svoju roditeljsku ulogu**. Jeste li u pravilu zadovoljni sobom u ulozi roditelja? Ako tu postoje nesigurnosti moguće je da ćete tu nesigurnost prenositi u odnos s djetetom, pa tako i u odvajanja. Važno je da znate da svi mi učimo i rastemo iz dana u dan i ne budete prestrogi prema sebi! Zauzmite aktivan stav u suočavanju s problemima, zapitajte se: *Koje male promjene mogu unijeti u odnos s djetetom, a zbog čega ću se osjećati sigurnije/zadovoljnije u svojoj roditeljskoj ulozi?*
6. **Upoznajte se s odgojiteljima, povežite i stvorite tim!** Strah nam je obično veći ispred velikih nepoznanica, a na putu otkrivanja nam dobro dođe podrška. Odgojitelji su Vam prvi i glavni saveznici na putu lakše prilagodbe i povećanja Vaše sigurnosti za dobrobit djeteta. Povežite se, upoznajte odgojitelje i stvorite zajednički odnos povjerenja. Ako imate nejasnoća ili su Vaši strahovi veliki zatražite individualni razgovor podrške s odgojiteljima djeteta i/ili psihologom vrtića.

Nekada osjećaj neugode kod odvajanja od djeteta, krivnje i druge neugodne emocije mogu prerasti i u **separacijsku anksioznost roditelja**. Vjerujem da ste čuli o separacijskoj anksioznosti kod djece, ali ona je isto moguća i za roditelje!

Roditeljska separacijska anksioznost može biti povezana s težim putem dobivanja djeteta, potaknuta traumom i poteškoćama tijekom trudnoće i poroda ili jednostavno biti odgovor na novu neistraženu ulogu – ulogu roditelja. Jaka zabrinutost roditelja zbog odvajanja od djeteta tako se može pokazati kao nisko raspoloženje, ljutnja i katastrofiziranje.

Ako se prepoznajete barem u dijelu ovog opisa – niste sami! Mnogi roditelji pričaju o povećanim simptomima anksioznosti, strepnje za budućnost od trenutka kada su postali roditelji. U engleskom istraživanju (2016) koje je obuhvatilo 1000 ispitanica – majki čak 90% njih je izjavilo kako se osjeća anksiozno vezano za povratak na posao nakon rođenja djeteta.

## **Kako se nositi sa separacijskom anksioznosti roditelja?**

**1. Prepoznajte svoje osjećaje** – poricanje osjećaja neće pomoći da dobijete podršku koju trebate od bližnjih oko sebe. Zastanite na trenutak i u mislima (ili još bolje na papiru) pobrojite svoje emocije i moguće uzročnike. Stvorite strategije za one emocije s kojima se teže nosite.

**2. Razgovarajte s drugim roditeljima** – mnogi roditelji prolaze slične dileme, razgovor može pružiti podršku i pomoći otpuštanju zabrinutosti. Isto tako drugi roditelji mogu poslužiti kao izvor korisnih ideja i informacija.

**3. Isplanirajte svoje vrijeme** – planirajte aktivnosti koje ćete provesti kada niste uz dijete. Susret s prijateljima ili opuštajuća aktivnost su uvijek dobrodošle. Pronalazak vremena za sebe može biti veoma izazovan kada ste roditelj stoga iskoristite svaku priliku.

**4. Zadržite prijelazni objekt** – da biste osjetili povezanost s djetetom doma ili na poslu, možete sa sobom uzeti igračku ili drugi predmet koji ima miris Vašeg djeteta ili Vas jednostavno podsjeća na nju/njega. Takav objekt može značiti puno.

**5. Pokušajte ne prenositi (transferirati) separacijsku anksioznost na dijete** – sasvim je ok da kažete djetetu da će Vam faliti, ali je važno da pripazite da ne prenosite svu težinu emocionalnog tereta na dijete. Prenošenje tereta može potaknuti kod Vas osjećaj krivnje, a kod djeteta potaknuti ili povećati tjeskobu. Potražite pomoć bližnjih i stručnjaka.

**6. Koristite resurse stručnjaka** – ukoliko Vaša tjeskoba doseže veće razine, ometa Vas u svakodnevnom funkcioniranju ili remeti Vaš osjećaj dobrobiti potražite stručnjaka koji može pripomoći da lakše prebrodite krizu. Savjet i podršku Vam može pružiti vrtićka psihologinja te Vam prema potrebi ponuditi različite dodatne oblike podrške. Usmjeravanje na svoju dobrobit je uvijek prioritet jer kada smo mi dobro tek tada možemo dati nešto od sebe.

Želimo Vam puno hrabrosti i nježnosti prema sebi u prvim danima odvajanja!

Tekst napisala Diana Šinjori, psihologinja vrtića