

## KAKO OLAKŠATI PROCES PRILAGODBE NA VRTIĆ

Proces prilagodbe ili adaptacije na vrtić je proces u kojem se dijete prilagođava na odvajanje od roditelja, novu sredinu, nove uvjete i stvara povezanost s odgojiteljima. Potrebno je neko vrijeme kako bi se dijete prilagodilo i steklo povjerenje – zato osigurajte sebi slobodne dane kako bi dijete postepeno ostajalo sve duže u vrtiću.

Prije samog procesa prilagodbe, u tjednima prije polaska u vrtić, potičite dijete na samostalnost i učite ga onome što će mu olakšati uključivanje u grupu djece s jedinim odgojiteljem što je drugačije okruženje nego obiteljski dom. Dobro je:

- Ako dijete ima iskustva i kontakte s drugim odraslima i drugom djecom, a posebno je važno da već ima iskustvo s odvajanjem na par sati od roditelja.
- Kad je dijete naviknuto na različite okuse i izgled hrane, pređite s miksane na sve kruću hranu, učite dijete što samostalnije jesti i piti, da sjedi za stolom bez dizanja i posebnog „animiranja“ za jelo. .
- Samostalno uspavljivanje djeteta samo uz dudu ili tzv. prijelazni objekt (medo, krpica...), jer mnogi načini uspavljivanja u vrtiću neće biti mogući (dojenje, nošenje, kolica). Ostavite stare rituale za noćno spavanje, ili jednu osobu, a druga osoba neka dijete nauči zaspati samo u njenom prisustvu - barem za vrijeme dnevnog spavanja. Uvedite jedno dulje dnevno spavanje nakon ručka (kao što je u vrtiću) i naviknite ih na raniji odlazak na spavanje kao i ranije jutarnje dizanje.
- Oblačenje i svlačenje je lakše ako dijete ima komotnu odjeću i obuću. Potičite dijete prema dobi da sudjeluje, i da prepoznaje svoje stvari, označite ih imenom.
- Iskustvo djeteta sa samostalnom igrom, bez da Vi stalno sudjelujete, i neka ima svoje mjesto za igračke kod kuće – koje sprema s Vama nakon igranja. *Smanjite ili sasvim ukinite vrijeme pred ekranima!* Učite ih odazivanju na vlastito ime, izvršavanju raznih naloga (prema dobi). Posebno je važno da potičete dijete da iskaže svoje potrebe (kako da pokaže ili kaže što mu treba).
- Odnos s roditeljem stvara emocionalnu stabilnost, uravnoteženost i zadovoljstvo – što sve olakšava razne stresne situacije, pa tako i prilagodbu na vrtić!

Vrlo je bitan Vaš stav o vrtiću – saznajte što Vam je važno, razgovarajte s osobljem vrtića ili drugim roditeljima, kako bi Vi bili sigurniji – jer dijete njemu nepoznatu situaciju (kao što je vrtić) procjenjuje po Vama i Vašim reakcijama.

### KAKO PRIPREMITI DIJETE ZA VRTIĆ

- prošećite do vrtića i pogledajte dvorište i druge zanimljivosti (tobogan, pješčanik)
- zajedno kupite ruksak i papuče za vrtić
- pri pričanju o vrtiću budite realni (nemojte previše hvaliti jer će djetetu to biti sumnjivo) i budite odmjereni (pričajte onoliko koliko dijete želi i nemojte previše)
- navedite što ste vidjeli u vrtiću (djecu na dvorištu, šarene slike na zidu...)
- vodite računa o dobi svojeg djeteta, jer za dijete od :
  - 3 godine (i mlađe) - najvažnije da znaju da je u vrtiću teta (koja će se brinuti za njih i koja se voli igrati i zna puno igara i pjesmica)
  - četverogodišnjacima su važne igračke koje ih čekaju u vrtiću
  - tek djeci starijoj od 5 godina - stvarno važni prijatelji za igru i veseli ih što će u vrtiću biti druga djeca
- možete pričati kako je bilo kada ste Vi bili u vrtiću
- *nemojte prijetiti s vrtićem (vidjet ćeš ti u vrtiću...)*

## **NEPOSREDNO PRED PRVI DAN**

- zajedno s djetetom pripremite stvari za vrtić
- večer prije neka dijete legne na vrijeme kako bi se probudilo naspavano

## **PRVI DAN U VRTIĆU**

- ako znate da Vaše dijete slabije jede, neka se najede kod kuće
- dok idete u vrtić, nemojte previše pričati o tome, recite da idete u vrtić, da su tamo igračke, da će biti tete i da ćete vidjeti kakva su igračke i djeca
- možete reći da ste i Vi uzbuđeni, jer je ovo nešto novo, ali nemojte dijete opterećivati Vašim strahovima ili dilemama

## **PERIOD PRILAGODBE**

- ako ostajete prvi dan sa svojim djetetom u grupi – slijedite upute odgojitelja (mjesto na kojem ćete biti, uključivanje ili ne u aktivnosti) - važno je da ste tamo kao “sigurna baza” kojoj se dijete može vratiti dok istražuje prostor
- kada ostavljate dijete u vrtiću i odlazite, neka to bude – “jasno i kratko”, recite da idete, i otiđite (olakšajte si i uvedite neki ritual, pozdravite se uvijek na isti način)
- nemojte „pobjeći“ kad se dijete zaigra ili ne gleda – jer to stvara nesigurnost
- držite se dogovora s odgojiteljima o vremenu kada ćete doći po dijete – to je važno jer ovisno o tome, odgojitelji će djetetu možda reći „kad pojedemo jabuku, mama će doći“ – i ako Vi zaista dođete tada, u djetetu se razvija osjećaj sigurnosti i povjerenja – a ako kasnite, dijete je zbunjeno i otežava se razvoj povjerenja
- nemojte dijete previše ispitivati o vrtiću, bolje započnite razgovor nečim što ste Vi doživjeli (npr. vidjela sam u sobi velik štednjak) pa će se dijete nadovezati ako želi – ako previše pitate, djetetu može biti teško, kao da mora dati neku procjenu
- pokažite razumijevanje za djetetove osjećaje (ugodne i neugodne!!!)
- kontinuirano pohađanje vrtića u prilagodbi je bitno jer djeca stječu naviku, a pogotovo oni najmlađi uče da nakon što ih ovdje ostavite - opet dođete po njih
- u periodu adaptacije pazite da dijete ima što manje drugih promjena u životu (pogotovo djeca jasličke dobi)
- **NE USPOREĐUJTE** svoje dijete i prilagodbu na vrtić s drugom djecom i njihovim reakcijama – djeca su različita!!!
- uzmite si vremena za sebe, svoje dijete, najavite što ćete raditi poslije vrtića jer se dijete tome može veseliti – a i zaslužili ste nešto posebno u ovom periodu!

### **Za kraj:**

- ovi savjeti mogu olakšati proces adaptacije, ali dio tjeskobe i nesigurnosti mogu trajati, dok Vi i dijete ne upoznate vrtić i steknete povjerenje u odgojiteljice
- sastavni dio je i da dijete u ovom vremenu pokazuje neke reakcije koje se razlikuju od njegovog uobičajenog načina reagiranja (da bude plačljivije, razdražljivije, više vezano uz Vas, agresivnije, povučeniije, da vidite promjene u spavanju i jelu, da traži dudu koju je već ostavilo...)
- u periodu do dva mjeseca kontinuiranog dolaženja u vrtić, dijete bi se trebalo priviknuti na vrtić – ako i dalje postoje poteškoće, dođite na razgovor
- moguće su promjene u dosadašnjem uobičajenom načinu organizacije procesa prilagodbe, ovisno o aktualnim uputama HZJZ-a na jesen 2021.g.

Pripremili psiholozi vrtića, Neda Vac Burić i Tomislav Miljak, lipanj 2021.g.