

## PRILAGODBA NA VRTIĆ

Polazak u vrtić predstavlja za svako dijete **veliku promjenu** u životu, važan događaj za njega i roditelje.

Ono što se roditelji pita jest „**Kako će se moje dijete ponašati kad ostane u vrtiću?**“.

Naravno da je djeci teško kad se moraju odvojiti od roditelja, ali odvajanje je ipak važan dio normalnog procesa odrastanja svakog djeteta.

To vrijeme u kojem se dijete, odgajatelj, ali i roditelj prilagođavaju novonastaloj situaciji i u kojem se uspostavlja socio-emocionalna veza djeteta i odgajatelja nazivamo **adaptacijski period**.

### Moguće reakcije u periodu prilagodbe:

- reakcije na **fiziološkom planu**: odbijanje hrane, odbijanje spavanja, probavne smetnje
- reakcije u **ponašanju**: plač, agresivnost, povučенost
- **regresija** u ponašanju: kod djeteta se javljaju oni oblici ponašanja koji su karakteristični za neku raniju fazu razvoja (primjerice, mokrenje, sisanje prsta...)
- **odgođene reakcije**

Međutim, sve te promjene su **prolaznog karaktera** i proći će kad se dijete prilagodi novom prostoru, djeci, odraslima, novim pravilima i novom načinu života.

Važno je da roditelji pokažu djetetu **razumijevanje** njegovih osjećaja. Ne treba nikad ismijavati dijete zbog plača ili straha od odvajanja. Sasvim je normalno da se dijete rasplače kad roditelj odlazi.

## Kako djetetu olakšati adaptaciju?

### Prije polaska u vrtić:

- **Pričajte s djetetom** o tome što se radi u vrtiću i što ga očekuje. Imajte na umu: do 3g. dijete je više usmjereno na odraslu osobu (tvoja teta će biti s tobom), s 4g. na igračke, s 5g. na vršnjake igru s njima
- Ne uljepšavati vrtić, tj. **ne pretjerivati**
- Privikavati dijete na „vrtićku“ **organizaciju** dana (obroci, dnevni odmor...)
- **Prošetati do vrtića**, izvana pogledati zgradu, igralište
- **Kupovinu i pripremu stvari za vrtić**, učiniti s djetetom
- Polazak u vrtić tretirajte kao **normalnu stvar u životu djeteta** – ne pokazivati tugu, strah, uznemirenost. Budući da su djeca senzibilna za emocije roditelja i u svom ponašanju često izražavaju ono što roditelji osjećaju, djetetova adaptacija i prihvaćanje vrtića u velikoj mjeri ovisi i o tome kako roditelj doživljava polazak djeteta u vrtić, kakav stav ima prema vrtiću, te kakva je bila priprema djeteta za vrtić.

## Za vrijeme kretanja u vrtić:

- Preporuka: dovodi roditelj
- Tokom prvih 2 tjedna preporučuje se **skraćeni boravak djeteta u grupi** (1-3 sata). Ne ostajati odmah i na spavanju. Postupno produžavati boravak.
- Dopustite djetetu da ponese od doma **omiljenu igračku** ili predmet, to smanjuje osjećaj nesigurnosti
- Treba se **oprostiti** s djetetom kad ga ostavljate u vrtiću i recite mu „vratit ću se po tebe“ – **ne bježati**, treba se pobrinuti da dijete zna da roditelj odlazi.
- **Ne produžavati opraštanje** jer to uznemiruje dijete. Ostati smiren, strpljiv, nježan, ali odlučan. Uvesti ritual, npr. zagrliti, dati pusu i mahnuti.
- **Budite točni kad dolazite po dijete.** Vašim kašnjenjem dijete postaje nesigurno, nestrpljivo i nepovjerljivo.
- **Pričati s djetetom po povratku iz vrtića** (o aktivnostima u vrtiću, prihvatiti iskazane osjećaje ljutnje, tuge - ne ga pitati da li sutra želi ići u vrtić...)
- **Pred djetetom ne komentirati** “svi su plakali, bilo je grozno...”
- Voditi dijete u vrtić koliko god je moguće **redovito**, pogotovo u vrijeme prilagodbe. Nakon pauze od vrtića, dijete će morati „odraditi“ prilagodbu ispočetka.
- **VAŽNO JE OSTVARITI DOBAR KONTAKT S ODGOJITELJIMA, JER ONI POSTAJU VAŽNE OSOBE U ŽIVOTU DJETETA I DIJETE ĆE BITI SMIRENIJE I OSJEĆAT ĆE SE SIGURNIJE AKO VIDI KAKO NJEGOVI RODITELJI RAZGOVARAJU S ODGOJITELJIMA LJUBAZNO I S POVJERENJEM.**

*Pripremila: Sabire Osmani dipl. psiholog.*