

## PRILAGODBA NA VRTIĆ

Adaptacija, odnosno prilagodba djeteta na vrtić jedna je od značajnijih promjena u životu djeteta i cijele obitelji. Budući da se radi o prvom 'pravom' odvajanju od roditelja/skrbnika, ta promjena može (a i ne mora) za neku djecu i roditelje biti stresna. Kao i odrasli, svako dijete različito doživljava i različito reagira na takvu promjenu. To ovisi o brojnim faktorima od kojih na neke možemo utjecati, a na neke ne možemo.

Neka djeca se rode emocionalno osjetljivija od drugih pa sve doživljavaju intenzivnije (neovisno o spolu djeteta). Takva djeca burnije reagiraju, češće plaču, više se boje, 'glasnije' se ljute, a nemaju, s obzirom da su još mali, kapaciteta da znaju i mogu prilagoditi svoje reakcije. Kod takve djece je prirodno za očekivati da će i na promjenu odlaska u vrtić 'burnije' reagirati u odnosu na neku drugu djecu koja su rođena s nešto manje osjetljivim temperamentom. Pokušajte ne uspoređivati svoje dijete s ostalom djecom, upravo zato što na temperament djeteta ne možete utjecati. Ono što možete je pratiti na koji način dijete tu situaciju doživljava, znati unaprijed koja ponašanja su moguća i očekivana, što napraviti da djetetu sve skupa maksimalno olakšate i što probati izbjegavati.

Očekivano trajanje prilagodbe je različito kod svakog djeteta. U praksi su iznimno rijetki primjeri djece koja se ne uspiju uopće adaptirati na vrtić. U težim slučajevima adaptacija traje oko 6 mjeseci.

### ŠTO MOŽETE OČEKIVATI?

- Različiti oblici protestiranja: pojačano plakanje i negodovanje prilikom odvajanja od roditelja/skrbnika u svim situacijama (ne samo kod odlaska u vrtić)
- Regresivna ponašanja: ako je dijete usvojilo neke navike i vještine, moguće da će se za vrijeme adaptacije 'vratiti na staro': ponovo tražiti dudu, ponovo mokriti u krevet, ponovo trebati pelene, vratiti se puzanju, a već je hodalo, lošije govoriti, pojačano se buditi po noći, odbijati hranu koju inače voli, itd.
- Preferiranje jednog roditelja, 'kažnjavanje' drugog
- Razvijanje nekih novih navika i strahova koji nisu jasno povezani s vrtićem, ali upućuju na to da dijete proživljava 'neku krizu' (dijete se ne želi kupati, ne želi se voziti u autu, grize nokte, grize druge, čupka si kosu...)
- Psihosomatske tegobe: dijete se često žali na bolove u trbuhu, ima problema s probavom (ili je pojačana ili otežana), dijete često povraća bez da postoji fizički uzrok svega navedenog itd.

### KAKO DJETETU OLAKŠATI ADAPTACIJU?

- Čak i ako dijete još ne govori, pokušati čim više s djetetom razgovarati o vrtiću kao dobrom, pozitivnom i sigurnom mjestu. Prije nego počnu pričati, djeca razumiju što odrasli govore. Opisujte djetetu vrtićke aktivnosti kao nešto lijepo i zabavno.
- Pričajte o tetama u vrtiću na način da ih imenujete i kao da ih 'poznajete od prije' jer to djetetu daje osjećaj povjerenja u 'novu odraslu osobu'

- Prilikom rastanka od djeteta, pokušajte dijete okrenuti prema odgojiteljici, kako dijete ne bi imalo osjećaj da ga nepoznata osoba 'trga iz roditeljskog zagrljaja'
- Pitajte dijete konkretna pitanja o vrtiću (ako ne govori, vi odgovorite umjesto njega): 'Jeste li ste se igrali na dvorištu?' 'Jeste li pjevali pjesmice, kuhali, vozili autiće, itd'
- Pričajte o osjećajima i imenujte ih: 'Jesi li bila vesela/tužna/ljuta...?' 'Jesu li druga djeca bila žalosna, je li netko plakao?' 'Tko te naljutio?' itd. Korisno je naučiti dijete da su svi osjećaji prihvatljivi i pomoći mu da nauči kako se ponašati kod pojave neugodnih osjećaja.
- Dozvoliti djetetu, naročito ako je mlađe, da ponese u vrtić neki poznati predmet ili igračku za osjećaj poznatosti i sigurnosti, ukoliko je to potrebno.
- Pokušati, ako Vam obaveze to dozvoljavaju, prvi tjedan ostavljati dijete nešto kraće u vrtiću kako bi se postepeno prilagodilo
- Pokušati, koliko Vam obaveze to dozvoljavaju, nakon vrtića kod kuće biti minimalno pola sata do sat vremena u potpunosti posvećeni djetetu. To se odnosi na kvalitetno provođenje vremena s djetetom, aktivno sudjelovanje u zajedničkoj aktivnosti/igri. Djetetu to uvijek puno znači, a u fazi adaptacije pojačano.

#### ŠTO DJETETU MOŽE OTEŽAVATI ADAPTACIJU?

- Neki roditelji su više uznemireni oko odlaska u vrtić nego dijete. Vi ste djetetu 'sigurna zona' i ako mu vi djelujete veselo ili barem smireno oko odlaska u vrtić, to je djetetu jasna poruka: vrtić je sigurno mjesto. Međutim, ako 'plačete skupa s djetetom' na rastanku, dijete će pomisliti da je vrtić nešto loše. Ako je moguće, neka dijete u vrtić na početku vodi odrasla osoba kojoj to 'ne pada toliko teško'. Nitko se ne odvaja lako od vlastitog djeteta, no treba imati na umu da dijete ostavljate osobama koje su prije svega stručne i imaju iskustva s privikavanjem djece te točno znaju na koji način pomoći vašem djetetu.
- Prilikom opraštanja od djeteta pokušajte biti topli, jasni s pozdravom i brzi. Roditelji se ponekad vraćaju grliti dijete, gledaju za njim zabrinuto i mašu kroz prozor. To djetetu samo produljuje agoniju. Roditelji često imaju pogrešnu sliku o tome da njihovo dijete nakon odvajanja još satima neutješno plače u vrtiću. No, gotovo sva djeca se kroz par minuta umire i preusmjere pažnju na nešto drugo.
- Pokušajte ne lagati djetetu da dolazite za 'pola sata' ako to nije istina (bez obzira što djeca ne doživljavaju vrijeme kao mi odrasli)
- Poželjno je ne prekidati adaptaciju (osim ako se radi o bolesti). Redovitost i dosljednost će djetetu brže stvoriti osjećaj rutine, a rutina je ono što djetetu daje sigurnost dok je premalo da sve razumije. Bez obzira da li će adaptacija u Vašem slučaju proći 'bezbolno' ili nešto stresnije, to je u konačnici jedna pozitivna promjena koja omogućuje Vašem djetetu da nauči puno novih vještina korisnih za život.
- U slučaju bilo kakvih poteškoća, nejasnoća ili zabrinjavajućih promjena kod vašeg djeteta koje predugo traju (4-5 mjeseci), svakako imajte na umu da vam na raspolaganju stoji konzultiranje s odgojiteljicama, logopedinjom i ravnateljicom u vrtiću. Dobra suradnja roditelja i djelatnika vrtića je ono što adaptaciju i cjelokupni boravak djeteta u vrtiću čini najboljim za Vaše dijete.