

PRILAGODBA DJETETA NA VRTIĆ

Dragi roditelji,

polazak u vrtić važan je korak za vaše dijete, ali i za vas kao roditelje. Svjesni smo da prvi dani i tjedni mogu biti ispunjeni različitim osjećajima - uzbuđenjem i ponosom, ali i brigom, nesigurnošću ili tugom zbog odvajanja.

Svako dijete na prilagodbu reagira na svoj način i svojim tempom. Kod neke djece ona prolazi brzo i bez većih teškoća, dok drugoj djeci treba više vremena, podrške i strpljenja.

Emocionalne reakcije

Tijekom prilagodbe dijete može doživljavati i iskazivati različite emocije. Primjerice:

- ***Tuga i plač*** – dijete plače kada ga roditelj ostavlja u vrtiću ili govori da ne želi ići u vrtić.
- ***Strah i nesigurnost*** – dijete se drži za roditelja, skriva se iza njega ili nesigurno promatra novu okolinu.
- ***Pojačana potreba za blizinom roditelja*** – dijete nakon povratka iz vrtića želi biti stalno uz roditelja, traži fizičku blizinu i zagrljaj ili želi da ga roditelj nosi.
- ***Ljutnja i frustracija*** – dijete burno reagira kada roditelj najavi odlazak u vrtić, viče, baca se na pod ili odbija suradnju.
- ***Povučenost i tišina*** – dijete koje je inače komunikativno može neko vrijeme biti tiše, manje razgovarati ili izbjegavati kontakt.
- ***Potreba za utjehom i sigurnošću*** – dijete češće traži omiljenu igračku, dekiću, dudu ili neki drugi predmet koji mu pruža osjećaj sigurnosti.
- ***Uzbuđenje i veselje*** – dijete može s veseljem pričati o odgojiteljima, novim prijateljima ili aktivnostima koje je doživjelo u vrtiću.
- ***Brzo izmjenjivanje emocija*** – dijete može ujutro plakati pri odvajanju, a kasnije kod kuće veselo pričati o tome što je radilo u vrtiću.

Ponašajne reakcije

Prilagodba se može odraziti i na djetetovo ponašanje, primjerice:

- ***Teško odvajanje od roditelja*** – dijete se čvrsto drži za roditelja, ne želi ga pustiti ili ga prati prema izlazu.
- ***Odbijanje ulaska ili aktivnosti*** – dijete ne želi ući u prostoriju skupine ili odbija sudjelovati u igri i ponuđenim aktivnostima.
- ***Veća potreba za pomoći odrasle osobe*** – dijete koje je kod kuće samostalno odjednom traži pomoć pri oblačenju, hranjenju ili drugim svakodnevnim aktivnostima.

- **Promjene u spavanju** – dijete teže zaspi, češće se budi tijekom noći ili traži roditelja prije spavanja.
- **Promjene u apetitu** – dijete može jesti manje ili odbijati hranu koju je prije rado jelo.
- **Povratak nekim ranijim ponašanjima** – dijete koje je prestalo koristiti dudu ponovno je traži ili ponovno iskazuje određena ponašanja karakterističnima za raniju dob (regresija).
- **Prkos i burnije reakcije** – dijete češće govori „ne“, odbija dogovor ili burno reagira na postavljanje granica.
- **Povlačenje iz igre i komunikacije** – dijete se igra samo, manje razgovara ili promatra drugu djecu bez uključivanja u igru.
- **Veća potreba za rutinom** – dijete se uznemiri ako se uobičajeni redoslijed aktivnosti promijeni ili traži da se stvari odvijaju na poznat način.
- **Povećana potreba za poznatim predmetima** – dijete želi ponijeti svoju omiljenu igračku ili predmet utjehe sa sobom u vrtić.

Korisno je zapamtiti da su navedene reakcije najčešće prolazne i uobičajene za sam process prilagodbe. Neće se pojaviti kod svakog djeteta, a njihov intenzitet i trajanje mogu se razlikovati. Naša uloga je pružiti djetetu sigurnost, podršku i razumijevanje da sve skupa prođe što je moguće ugodnije.

Važna je i poruka koju šaljemo djetetu

Djeca ne slušaju samo ono što im govorimo – **ona vrlo pažljivo promatraju naš izraz lica, ton glasa, držanje tijela i način na koji se ponašamo.**

Možemo djetetu reći: „*Vrtić je lijepo mjesto i sigurno će ti biti dobro*“, ali ako pritom izgledamo zabrinuto, dugo se opraštamo, vraćamo se nakon što smo krenuli ili s nesigurnošću promatramo odgojitelja, dijete može dobiti drugačiju poruku.

Primjerice, dijete pri dolasku počne plakati. Roditelj ga grli, zabrinuto ga pita: „*Jesi li siguran da želiš ostati? Hoćeš da danas ipak ostanem još malo?*“ i nekoliko puta se vraća na vrata. Iako roditelj želi pomoći, dijete može zaključiti: „**Mama/tata je zabrinut/a – možda ovdje stvarno nije sigurno.**“

S druge strane, roditelj može pokazati razumijevanje, ali i sigurnost:

„*Vidim da ti je teško što se rastajemo. Znam da bi sada najradije pošao sa mnom. Teta će biti s tobom, a ja ću doći po tebe nakon ručka. Volim te i vidimo se poslije.*“

Na taj način djetetu istovremeno **priznajemo njegove osjećaje i šaljemo poruku da vjerujemo u njegove sposobnosti da će se, uz našu podršku, postupno osjećati sigurnije u novoj situaciji.**

Važno je graditi povjerenje prema odgojiteljima

Za dijete je važno osjetiti da roditelj vjeruje odgojiteljima. Naš pozitivan stav prema njima djetetu šalje poruku da je vrtić sigurno mjesto i da su odrasli u vrtiću osobe kojima se može obratiti.

Pokušajmo zato pred djetetom govoriti o odgojiteljima s poštovanjem i povjerenjem. Umjesto pitanja poput „*Je li te teta danas naljutila?*“, možemo pitati: „*Što si danas radio s tetom?*“ ili „*Je li ti teta pomogla kada ti je bilo teško?*“

Ako postoji pitanje, neslaganje ili nešto što nas brine, važno je da o tome **otvoreno razgovaramo s odgojiteljima, a ne pred djetetom**. Na taj način dijete ne stavljamo u situaciju da bira stranu ili preuzima brigu odraslih.

Suradnja roditelja, odgojitelja i stručnog tima važan je dio uspješne prilagodbe. Svi imamo isti cilj - da se dijete postupno osjeti sigurno, prihvaćeno i spremno istraživati novu sredinu.

Za kraj...

Vaše dijete u ovom razdoblju treba prije svega **vašu sigurnost i povjerenje**. Kratak i topao pozdrav, jasna rutina i poruka da ćete se vratiti pomažu djetetu da postupno stekne osjećaj sigurnosti. Iako je ponekad teško otići dok dijete plače, važno je imati povjerenja u odgojitelje i dopustiti djetetu da kroz vlastito iskustvo upozna novu sredinu.

Budite strpljivi sa sobom i sa svojim djetetom. Ne postoji „ispravan“ način prilagodbe niti rok u kojem bi ona trebala završiti.

Tu smo za vas! Ako vas nešto brine, imate pitanje ili jednostavno trebate razgovor i podršku, slobodno se obratite.

Svako dijete ima pravo na svoje vrijeme, svoje suze, svoje male pobjede i trenutke radosti. Budimo uz njih strpljivi i podržavajući, vjerujmo im i dopustimo da korak po korak otkriju da vrtić može postati mjesto sigurnosti, igre i novih prijateljstava.

Psihologinja vrtića