

Adaptacija nove djece u vrtiću

Odvajanje od osoba koje volimo uvijek je bolno. Pogotovo maloj djeci koja još nisu imala puno susreta s ljudima izvan svog doma pa ne znaju kako procijeniti odvajanje, - kao nešto privremeno ili trajno. Nova iskustva i nova mjesta maloj djeci mogu biti zastrašujuća. Polaskom djeteta u vrtić ono je suočeno s velikim promjenama u svom životu. Mnoga djeca osjećaju strah zbog odvajanja od roditelja, jedinih osoba koje su se do tada o njima brinule, pa vrijeme prilagodbe djeteta na vrtić često prođe uz puno suza.

No, iako je djeci teško kad se moraju odvojiti od roditelja, **ODVAJANJE JE IPAK VAŽAN I NEIZOSTAVAN DIO NORMALNOG PROCESA ODRASTANJA SVAKOG DJETETA.**

Stoga odvajanje ne mora nužno biti nešto loše, nešto što treba pod svaku cijenu izbjegavati. Međutim potrebno je biti svjestan težine koju za djecu ima odvajanje te umanjiti njegove moguće negativne efekte.



Kako i koliko brzo će se dijete prilagoditi novoj okolini, ovisi o nekoliko faktora:

- Dob djeteta
- Prijašnja iskustva vezana uz odvajanje
- Temperament, osobnost djeteta
- Odnos roditelj – dijete
- Stavovi roditelja prema jaslicama
- Redovitost polazjenja vrtića

Kako umanjiti negativne efekte odvajanja?

Čudesan lijek protiv tuge i straha koje mnoga djeca osjećaju kod dolaska u vrtić - **NE POSTOJI**, no mnogo se toga može učiniti da se taj prijelaz od kuće do vrtića djetetu učini što manje stresnim.

Što možete učiniti ?

Već sada potičite djetetovo osamostaljivanje u svakom

pogledu. Samostalno korištenje pribora za jelo i piće, samostalno oblačenje ili svlačenje odjeće, obuvanje ili skidanje cipela te samostalno pranje ruku i korištenje WC-a, svakako će mu pomoći kad ne budete uz njega.

Razgovarajte s djetetom o tome što ga u vrtiću čeka, skrenite mu pažnju na sličnosti, ali i razlike u odnosu na dosadašnji život. Pričajte mu o aktivnostima, igračkama, ljudima, djeci, recite mu zašto se u vrtić mora ići i da može biti jako zabavno.

Recite djetetu gdje ćete Vi biti i što ćete raditi dok je ono u vrtiću. Pokažite djetetu svoje radno mjesto. Vrlo je važno da i o svom poslu i radnom mjestu, kao i o vrtiću pričate s veseljem.

Učinite djetetov dnevni raspored što dosljednijim i predvidljivijim. Iako djeca nemaju osjećaj za vrijeme i ne znaju gledati na sat, ona počinju usvajati dnevne rasporede a to im daje dodatnu sigurnost u koju se mogu pouzdati.

Pomozite djetetu odabrati neku igračku (dekicu, jastučić, bočicu...) koju će uzeti sa sobom u vrtić. Nešto konkretno, što često koristi, najdražu igračku, ili nešto drugo što će ga razveseliti i utješiti kad bude tužno. **Ostavite djetetu i nešto svoje;** fotografiju, maramicu s vašim parfemom, privjesak od ključeva,... Takav predmet može učiniti čuda. Recite mu: "kad god ti budem nedostajala/o, možeš ovo dodirnuti, pomirisati ili pogledati i to će ti pomoći da se osjećaš bolje. Čak i ako to nikad ne bude koristilo, samo saznanje da je tamo, s njim, može biti utješno.

Važno je i da kućna atmosfera tijekom spremanja za vrtić bude opuštena i vedra. Osigurajte si i dovoljno vremena da svako jutro prije nego li odete na posao, u miru i bez žurbe dovedete i ostavite dijete u vrtiću. Kad smjestite dijete u grupu i kad se ono bude dobro osjećalo, krenite.

Kad odlazite, pobrinite se da Vaše dijete ZNA DA ODLAZITE. Iako Vam se čini da je lakše izbjeći suze i samo "nestati" dok je dijete zaigrano, početak će se bojati da ćete jednostavno "nestati" i u drugim životnim situacijama, a ne samo u vrtiću. **To je nešto na čemu dijete gradi svoje povjerenje u Vas.**

Svakodnevni rituali djeci olakšavaju rastanke. Kad se opraštate, svoju pažnju u potpunosti usmjerite na dijete. Osmislite **kratki** oproštajni ritual tijekom kojeg ćete mirnim, ugodnim i sigurnim glasom djetetu reći



da odlazite, gdje ćete biti i kad ćete se vratiti. Zagrlite ga, dajte mu pusu, i mahnite (svaki dan to učinite na isti način, npr. brojeći puse ili korake, stojeći na istom mjestu,...i sl.). Dobro je dati mu i neki zadatak, nešto čime će se baviti dok Vas nema.

Ne odugovlačite s rastankom. Važno je da dijete od početka zna kakvi su Vam planovi (npr. "poigrat ćemo se još s ovim, pa onda idem"), a kad ih jednom obznanite, držite ih se. Dugotrajno opraštanje djetetu samo otežava rastanak. Ne zaboravite reći da ćete se vratiti.

Pokažite djetetu prihvaćanje i razumijevanje njegovih osjećaja ali ne i pretjeranu tugu i suosjećanje ("Vidim da si tužan, vidim da bi želio da ostanem, ali ja sad moram ići.").

Pripremite se na suze. Djeca obično plaču par minuta, ali ubrzo nakon što odete, suze će najvjerojatnije prestati.

Zadržite mirnoću i pokažite da imate povjerenja u dijete i odgojitelja. Vaše je ponašanje "zarazno", ako se Vi brinete, brinut će se i dijete. Ako pokažete djetetu da Vam se odgojitelj sviđa i da u njega imate povjerenja, Vaše će se dijete osjećati sigurnije.

Nemojte nikada ismijavati dijete zbog plača ili straha od odvajanja. Trebate poštovati njegove osjećaje. Normalno je da se Vaše dijete rastuži i rasplače kad odete.

VI ZNATE DA ĆE SVE BITI U REDU, ALI VAŠE DIJETE TO JOŠ NE ZNA!

Požurivanje da odraste brže nego što može, dijete doživljava kao guranje od sebe.

Nemojte podmićivati dijete (slatkiši, igračke,...) **kako ne bi pokazalo tugu ili strah.** Ako planirate neku zajedničku aktivnost poslije vrtića neka ona bude bezuvjetna, bez obzira na to je li Vaše dijete na rastanku plakalo ili ne. Kako Vaše dijete ne bi pokušavalo "izgubljeno vrijeme" koje je provelo bez Vas nadoknaditi navečer, ostajući duže budno, pokušajte osigurati dodatno vrijeme poslije vrtića kako biste mu se posvetili. Zbog nedostatka sna Vaše bi dijete ujutro moglo biti umorno, razdražljivo, a time i manje spremno na "suradnju".

Dolazite po dijete u dogovoreno vrijeme. Nemojte mu reći da se vraćate odmah ukoliko planirate da Vas neće biti nekoliko sati. Pokažite djetetu da se u Vas može pouzdati. Djeca razumiju što znači "dolazim odmah", ili "dolazim prije/poslije ručka/spavanja". I dođite kada ste i rekli. Kad dođete po dijete, prvo ga srdačno pozdravite i pokažite mu koliko ste sretni što ga vidite. Onda provjerite s odgojiteljem kako je prošao dan.

Vodite dijete u vrtić koliko god je to moguće **redovito**, pogotovo u vrijeme prilagodbe. Nakon pauze Vaše dijete sve mora odraditi ispočetka.

Recite odgojitelju sve što smatrate važnim. Recite mu koje riječi dijete koristi za pojedine potrebe ili predmete, koje su njegove navike, kojim ga nadimkom kod kuće zovete, kako ga se najlakše može utješiti, što Vaše dijete voli, a što ne voli. Saznajte koje je najbolje vrijeme u danu kad možete nazvati i raspitati se za Vaše dijete. Ukoliko se u djetetovom životu zbiva nešto što može utjecati na njegovo ponašanje, recite i to odgojitelju.

Strah od odvajanja je naglašeniji kad su djeca umorna, bolesna, gladna, uznemirena ili nesretna. Stoga odvajanje planirajte u vrijeme kad je dijete zdravo, sito, naspavano, sretno i zadovoljno. U vrijeme prilagodbe na vrtić ne odvikavajte ga od pelena, dude, ne selite ga iz krevetića u veliki krevet, i sl. Ne zaboravite da i pozitivne promjene zahtijevaju prilagodbu.

Provjerite s odgajateljem kako ide prilagodba Vašeg djeteta na vrtić. Obratite pažnju i na njegovo ponašanje kod kuće pogotovo ako je u pitanju mlađe dijete...jede li, spava, komunicira li s članovima obitelji uobičajeno?

Razgovarajte o aktivnostima u vrtiću. Dijelite djetetovo uzbuđenje oko novih prijatelja, igračaka, odgajatelja, iskustava, vještina. Saslušajte i njegove brige i priznajte njegove osjećaje (npr. "razumijem da se bojiš, ali...").

Pripremite i sebe. Često nisu samo djeca ta koja osjećaju tugu ili strah od odvajanja. I roditelji se mogu tako osjećati, pogotovo ako ostavljaju svoje dijete po prvi put. Lakše je ostaviti nešto najdragocjenije kad znate da je u dobrim rukama.

I zadnje, ali ne manje važno; **naoružajte se ljubavlju i strpljenjem.** Zbog promjene ritma života, mnoga djeca postanu umorna i razdražljiva, pa teže izguraju kroz dan. Nerijetko svoj strah od odvajanja izražavaju na razne načine i kad ste zajedno, kod kuće. U fazi prilagodbe poneka djeca postaju uznemirena, cendrava, neka imaju ružne snove, počinju mokriti u krevet ili Vas jednostavno ne puštaju ni na trenutak. Kako god bilo, sjetite se da je ovo samo prolazna faza u Vašem i djetetovom životu. Ako se ovo odvajanje odradi korak po korak, to će mu pomoći da se lakše nosi sa svim budućim odvajanjima u životu. Da bi faza prilagodbe što lakše i što bezbolnije prošla najviše mu treba Vaša pažnja, Vaše strpljenje i Vaša ljubav.

