

## Prilagodba na vrtić

Prva velika promjena u životu djeteta i njegove obitelji događa se polaskom u jaslice ili vrtić to je važan događaj za njega i roditelje. Upisom u vrtić dijete koje je do tada živjelo u sigurnoj i zaštićujućoj atmosferi roditeljskog doma odvaja se od roditelja i bez njih provodi značajni dio dana. Mijenja se djetetov način življenja, ono se mora prilagoditi na novine i to :

- nepoznate osobe-odgajateljce,
- višesatni boravak među većim brojem djece,
- novi prostor i stvari koje ga okružuju,
- djelomično različit ritam ustajanja, spavanja, njege i hranjenja.

Isto tako i roditelj je pod velikim stresom. Postavlja si pitanja: kako će biti dijete bez mene, da li će biti tužno, da li će ga drugi prihvatiti, da li će odgojiteljice znati prepoznati njegove potrebe i još puno toga.

Zapravo, ponekad dijete lakše podnosi odvajanje nego sam roditelj. Uznemiren roditelj može pojačati strah kod svog djeteta jer mu šalje poruku da nije siguran u okruženju u koje dolazi i da osobe koje su oko njega neće dobiti.

Reakcije na odvajanje mogu biti mnogobrojne i razlikuju se od djeteta do djeteta.

Prilikom prvog dolaska u jaslice ili vrtić dijete se osjeća samo, izgubljeno i bespomoćno, grčevito se drži za roditelja, plače ili na neki drugi način iskazuje svoju tugu zbog razdvajanja. To su tipične reakcije za separacijsku anksioznost uzrokovanu strahom od odvajanja i strahom od nepoznatih osoba, koji se kod djeteta javlja s oko 8 mjeseci starosti, a vrhunac doseže u drugoj godini života (18mj). Za roditelje je važno znati da je malo separacijske anksioznosti normalno jer takvo ponašanje pokazuje da su dijete i roditelj razvili kvalitetnu povezanost.

**Emocionalne reakcije.** Dijete može biti jako tužno i patiti za roditeljem. Kod neke se djece može javiti velika ljutnja i razdražljivost i to posebice kada dođu iz vrtića doma.

**Tjelesne reakcije.** Ponekad djeca iskoriste svoje tijelo kao medij da kažu roditeljima da nisu dobro. Tada djeca mogu imati bolove u trbuhu, mogu povraćati, imati glavobolje. Kod neke djece se javi privremeno vraćanje na prethodnu razvojnu fazu pa djeca koja normalno govore počinju tepati, djeca koja imaju kontrolu nad fiziološkim potrebama mogu početi ponovno mokriti u gaće ili zadržavati stolicu.

**Ponašajne reakcije.** Kada emocije isplivaju na površinu, djeca se mogu ponašati na različite načine: plakati, vrištati, udarati, odbijati svaki kontakt, aktivnosti, jelo, spavanje. Mogu biti pasivni promatrači, držati se svoje drage igračke ili dude i biti mirni u nekom zabačenom kutku.

Ovakve reakcije se javljaju odmah nakon odvajanja i traju onoliko koliko djetetu treba da se prilagodi na novu situaciju. Kod pojedine djece reakcije se mogu javiti odgođeno i to baš kada pomislite da se dijete lako prilagodilo. Dijete zapravo tek nakon što prođe tjedan – dva u vrtiću, shvatiti da je odlazak svakodnevn i tada počinje reagirati.

Što je dijete starije, to su ove reakcije blaže i traju puno kraće. Sve one reakcije koje se javljaju u periodu od 2 do 3 tjedna, kažemo da su normalne. Ako prilagodba traje duže od 2 mjeseca smatramo ju težom i dobro je da se u tom slučaju posavjetujete sa stručnjakom.

## Što može olakšati i otežati prilagodbu?

Djeca jako dobro osjećaju roditeljeve emocije. S toga je važno da budete sigurni u svoju odluku da dijete polazi vrtić i da imate o vrtiću i odgojiteljicama pozitivan stav. Ukoliko dijete osjeti da je roditelj nesiguran i tužan, takvo će biti i ono. Kada se odlučite za vrtić i potpuno prepustite dijete u povjerljive ruke, važno je dijete ima kontinuitet u polasku vrtića. To znači da dijete svaki dan dolazi u vrtić, naravno osim ako oboli. Dobro je da dijete u vrtić nosi neku igračku, gazu ili dudu za koju je vezan. Tako će se osjećati sigurno i povezano sa svojim domom. Djeca jako vole rituale jer se uvijek isto ponavlja i također ima daje pojačava osjećaj sigurnosti. Zato pri rastanku možete osmisliti nekakav običaj koji ćete ponavljati kao ritual.

Prilagodba je svakako otežana kada dijete osjeti roditeljevu nesigurnost, ako se roditelj dugo opršta s djetetom ili kriomice nestane. Nekonstantnost u dolasku je također teška djeci. Teže se prilagođavaju djeca koja nemaju redoviti polazak u vrtić, djeca koja svaki dan drugačije borave u vrtiću (nekad dođu ranije, nekad kasnije, nekad su do spavanje, a nekad spavaju i sl.), djeca čije su majke kod kuće s drugom djecom.

I pojedina djeca imaju predispoziciju za težu prilagodbu. To su djeca koja su povučena i sramežljiva ili pak teško odgojiva djeca. Odvajanje teško podnose i ona djeca koja su prezaštićena od strane roditelja ili se do tada nisu nikada od njih odvajala.

Djeca u ovom periodu mogu reagirati vrlo slično, a opet vrlo različito. Kako god se vaše dijete ponaša na neuobičajen način, to je njegov način i normalan je.

## KAKO POMOĆI DJETETU?

Evo nekoliko savjeta kako roditelji mogu olakšati period prilagodbe

- Uskladite stavove o vrtiću unutar obitelji
- Imajte suradnički i pozitivan stav prema vrtiću, predstavite djetetu vrtić kao zabavno i veselo mjesto a ne „nužno zlo“
- Potičite dijete na druženje s drugom djecom i odraslima
- Razvijajte samostalnost djeteta u hranjenju, higijenskim navikama i pospremanju igračaka kod kuće (primjereno dobi i mogućnostima djeteta)
- Uskladite ritam života kod kuće s vrtićkim
- Poštedite dijete dodatnog stresa poput odvikavanja od pelena, bočice ili dude, učinite to u neko drugo vrijeme, ali nikako ne za vrijeme prilagodbe
- Budite dosljedni pri dovođenju djeteta u vrtić, pri ostavljanju djeteta kratko i srdačno se rastanite (a ne dramatično i dugo, rastanak je bolan i treba ga skratiti na minimum)

- Pridržavajte se dogovorenih termina postupne adaptacije i na taj način pružite djetetu šansu da se postepeno prilagodi na svoj novi način života
- Izmjenjujte informacije i dogovarajte se o svemu s odgajateljem
- UKOLIKO JE RODITELJ UZNEMIREN I UPLAŠEN ZBOG ODVAJANJA, BIT ĆE I DIJETE –pronađite načine za smanjenje svoje uznemirenosti –ne držite svoj strah u sebi -razgovarajte tijekom prilagodbe sa članovima našeg stručnog tima (kontakti su na webu)

Pripremila : Kamea Jaman, psiholog vrtića