

PRILAGODBA NA VRTIĆ

Adaptacija odnosno prilagodba djeteta na vrtić jedna je od značajnijih promjena u životu djeteta i cijele obitelji. S obzirom 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. Ovdje će sažeto biti navedeno nekoliko korisnih spoznaja koje je dobro imati na umu da biste maksimalno pomogli i olakšali svojem djetetu i sebi privikavanje na boravak u vrtiću.

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 svoje dijete ne uspoređivati s ostalom djecom upravo iz tog razloga što na temperament djeteta ne možete utjecati. Ono što možete je pratiti na koji način dijete tu situaciju doživljava, znati unaprijed koja ponašanja su 'normalna', moguća i očekivana, što napraviti da djetetu sve skupa maksimalno olakšate i što probati izbjegavati.

Očekivano trajanje prilagodbe je različito kod svakog djeteta, ali u prosjeku traje oko **mjesec dana** (do dva mjeseca kod osjetljivije djece). 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?

Ovo su neke od čestih reakcija djece na adaptaciju koje s vremenom jednostavno prođu i nema potrebe misliti da s Vašim djetetom nešto nije uredu.

- 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 dud, 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. Svakako se preporuča posavjetovati s liječnikom kod pojave bilo kakvih simptoma čisto da se isključi mogućnost realnih fizioloških oboljenja koja nisu na bazi psihe djeteta

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. Djeca prije nego počnu pričati zapravo 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'

- U momentu rastanka od djeteta pokušajte dijete okrenuti prema odgajateljici i na taj način ga predati da 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 ste pjevali pjesmice, kuhali, vozili autiće itd'
- Pričati o osjećajima i imenovati 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 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 da se postepeno prilagodi
- Pokušati, koliko Vam obaveze to dozvoljavaju, nakon vrtića kod kuće biti minimalno pola sata do sat vremena u potpunosti posvećeni djetetu. Tu se misli na kvalitetno provođenje vremena s djetetom, da nešto zajedno radite. Djetetu to inače puno znači, a u fazi adaptacije pojačano. Razumljivo je da se Vaše obaveze i kućanski poslovi ne obavljaju sami, ali pokušajte se organizirati da imate taj minimum aktivnog druženja s djetetom. Netko može sate i sate provesti kraj djeteta, a cijelo vrijeme tipkati po mobitelu. U tom vremenu pokušajte to svesti na minimum.

ŠTO DJETETU MOŽE OTEŽAVATI ADAPTACIJU?

- Neki roditelji su više uznemireni oko odlaska u vrtić od djeteta. To je sasvim razumljivo, no bilo bi dobro koliko je moguće na rastanku prikriti pred djetetom koliko Vam je teško. 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 'plaćete 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 svi se kroz par minuta primire 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 višoj sili poput bolesti npr.) Redovitost i dosljednost će djetetu brže stvoriti osjećaj **rutine**, a rutina je ono što djetetu daje sigurnost pošto je premalo da sve razumije. Neki roditelji misle da će djetetu biti lakše ako malo ide, pa malo ne ide u vrtić. Ili ako dijete pojačano plače i negoduje oko vrtića, roditelji odustanu i odluče da ga čuva baka. To naravno nije loše samo po sebi, ali na taj način ste 'naučili' svoje dijete da ako mu nešto ne paše u životu da je dovoljno da se rasplače i sve bude po njegovom.

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. Privikavanje na promjene je definitivno nešto s čime se dobro znati nositi u životu. 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 odgajateljicama, zdravstvenom voditeljicom i psihologinjom u vrtiću. Dobra suradnja roditelja i djelatnika vrtića je ono što adaptaciju i cjelokupni boravak djeteta u vrtiću čini najboljim za Vaše dijete.

