

PRILAGODBA NA VRTIĆ

Želimo vam dobrodošlicu! Prilikom upisa upoznali smo Vašu obitelj te potrebe, navike i karakteristike Vašeg djeteta. Pripremili smo ugodno, sigurno i razvojno poticajno okruženje u kojem će odgojitelji i stručni suradnici svojim znanjem, vještinama i iskustvom pružati kvalitetnu podršku njegovom rastu i razvoju. **Polazak djeteta u jaslice ili vrtić predstavlja promjenu za cijelu obitelj.** To je najčešće prva situacija u kojoj se dijete odvaja od poznatog i sigurnog okruženja obiteljskog doma te se suočava s novim ljudima i nepoznatim situacijama.



Dijete u prilagodbi

Razdoblje prilagodbe vrijeme je stvaranja socio-emocionalne povezanosti između djeteta i odgojitelja koja ima važnu ulogu u razvoju djetetova osjećaja sigurnosti i prihvaćenosti u novom okruženju. Prilagodba ovisi o djetetovoj dobi, temperamentu, prethodnim iskustvima odvajanja od roditelja te obiteljskom okruženju u kojem dijete odrasta. **Svaka je prilagodba jedinstvena** – djetetovo ponašanje tijekom prilagodbe i njeno trajanje mogu se razlikovati od djeteta do djeteta, kao i od obitelji do obitelji.

Tijekom razdoblja prilagodbe dijete može pokazivati različite emocionalne, tjelesne i ponašajne reakcije. Mogu se javiti tuga, ljutnja, strah, razdražljivost, bolovi u trbuhu, povraćanje, plač, odbijanje sudjelovanja u aktivnostima, povlačenje u sebe, česta zapitkivanja *Kad će doći mama i tata?*. Također, neka djeca pokazuju promjene u navikama spavanja i hranjenja te privremenu regresiju u ponašanju (npr. ponovna potreba za dudom, bočicom ili pelenom).

Ovakve se reakcije mogu pojaviti odmah na početku polaska u vrtić ili s odgodom od nekoliko dana ili tjedana. **One su prirodan i uobičajen odgovor djeteta na novu i nepoznatu situaciju te su najčešće prolaznog karaktera.** Uz podršku, strpljenje i razumijevanje odraslih, većina djece uspješno prolazi kroz razdoblje prilagodbe. S vremenom ćete primijetiti kako Vaše dijete s više sigurnosti i veselja odlazi u vrtić, rado provodi vrijeme u igri i stvara nove odnose s odgojiteljima i prijateljima.

Roditelj u prilagodbi



Uz osjećaje ponosa i uzbuđenja, roditelji često mogu osjećati zabrinutost, tugu, nesigurnost ili krivnju. Mogu se pojaviti pitanja poput: *Hoće li se moje dijete osjećati sigurno? Hoće li ga odgojitelji razumjeti i prepoznati njegove potrebe? Hoće li mu biti dobro bez mene? Kada će se prilagoditi?* Svi su ti osjećaji, misli i brige prirodni te govore o tome koliko roditelj brine o djetetovoj dobrobiti.

Važno je imati na umu da djeca prate reakcije i osjećaje roditelja te da na temelju njih često stvaraju sliku o novim ljudima i situacijama. **Kada roditelj pokazuje povjerenje u odgojitelje i sigurnost u to da će dijete biti podržano i zbrinuto, dijete može lakše stvoriti pozitivnu sliku o vrtiću i odgojiteljima.** Zato je važno da roditelj bude pripremljen za ovo razdoblje te da svojim riječima i ponašanjem pruži podršku djetetu u razdoblju prije i tijekom prilagodbe. Zato:

Prije polaska djeteta u vrtić



- S djetetom **razgovarajte o vrtiću na pozitivan, ali realan način** – objasnite mu zašto ide u vrtić, tko će biti s njim, što će tamo raditi, koliko dugo će biti i tko će doći po njega. Nastojte ne povezivati vrtić s prijetnjama, strahom ili kaznama (*Ako ne budeš dobar..., Tamo moraš sve pojesti...*).
- Zajednički kupujte i pripremajte stvari potrebne za boravak u vrtiću te prošetajte s djetetom kraj vrtića i pokažite mu novo okruženje.
- Potičite djetetovu samostalnost u skladu s njegovom dobi.
- U obiteljskom domu osigurajte djetetu dovoljno bliskosti, igre, pažnje i opuštenosti.
- Neposredno prije polaska u vrtić pokušajte odgoditi veće promjene u djetetovom životu (poput odvikavanja od dode ili pelena).
- **Zajedničko čitanje** može olakšati razgovor o polasku u vrtić. U nastavku donosimo preporuke slikovnica za djecu i jedne knjige za roditelje:
 - *Lola ide u vrtić*
 - *5 Tinovih savršenih rješenja: Prvi dan u vrtiću*
 - *Medvjedića je strah ostati u vrtiću*
 - *Od jaslica do škole: vodič za lakši proces prilagodbe na jaslice, vrtić i školu*



Kao dodatna podrška u razdoblju prilagodbe, u našem će vrtiću biti organiziran **roditeljski sastanak** na kojem će roditelji dobiti sve važne informacije o polasku djeteta u vrtić i o procesu prilagodbe. Također, održat će se **igraonica za novoupisanu djecu i njihove roditelje** s ciljem upoznavanja prostora vrtića, odgojitelja i djece te stjecanja prvog zajedničkog iskustva u novom okruženju.



Prilikom polaska djeteta u vrtić

- Prvi dan ga u vrtić dovedite Vi (roditelj).
- Dopustite djetetu da ponese omiljenu igračku ili predmet uz koji se osjeća sigurno i koji ga podsjeća na obitelj i dom (npr. deka, bočica, dudu).
- **Rastanak s djetetom neka bude topao i kratak** – recite mu da odlazite i da ćete se vratiti po njega. Izbjegavajte odlazak bez pozdrava jer to može narušiti djetetov osjećaj povjerenja.
- Iako su tijekom rastanka osjećaji roditelja često snažni, svojim riječima i ponašanjem nastojte prenijeti djetetu poruku da vjerujete da će u vrtiću biti sigurno.
- Dijete ima pravo biti tužno i plakati – to ne znači da radite nešto pogrešno. Uz njegove osjećaje ostanite **strpljivi i dosljedni**, čak i kad izražava nezadovoljstvo ili otpor prema odlasku u vrtić.
- Redovito dovodite dijete u vrtić kad god je moguće – to olakšava stvaranje rutine i osjećaja predvidljivosti.

Prilagodba na vrtić može biti izazovna i za roditelje, no **svojim pozitivnim stavom i povjerenjem pružate djetetu osjećaj sigurnosti te podržavate njegovu prilagodbu**. Važno je uvažavati djetetove osjećaje, suosjećati s njim i pohvaliti svaki njegov napredak.



Mi smo tu za vas!

Prilagodba je zajednički proces djeteta, roditelja i odgojitelja koji se temelji na međusobnom povjerenju i otvorenoj komunikaciji. Ako tijekom tog razdoblja zatrebate podršku ili savjet, uvijek se možete obratiti odgojiteljima ili stručnim suradnicima vrtića. Naši kontakti dostupni su na web stranici vrtića.

Pripremile stručne suradnice: Vedrana Debijađi, pedagoginja i Laura Vidaković, psihologinja

