

Zbog čega je potrebna adaptacija na vrtić?

Polazak u vrtić najčešće je prvo iskustvo dužeg odvajanja djeteta i roditelja. Kako bi dijete što bolje prihvatilo vrtić, odgojitelje te drugu djecu, potrebno je njegovo postupno uvođenje u novu sredinu. Stoga su roditelji pozvani, prvih mjesec dana djetetova boravka u vrtiću, aktivno sudjelovati u procesu prilagodbe.

Koje su očekivane reakcije djeteta na vrtić?

Obzirom da polazak u vrtić predstavlja veliku promjenu u životu djeteta, moguće su različite promjene u ponašanju, koje ne bi trebale brinuti roditelje. Neka djeca se brzo priviknu na nove uvjete i osobe u njihovom životu, dok je drugoj potrebno više vremena. Važno je da roditelj i odgojitelji poštuju individualne karakteristike pojedinog djeteta.

Moguće reakcije djeteta na polazak u vrtić: promjene u navikama spavanja i hranjenja (dijete može početi odbijati hranu ili mijenjati ritmove spavanja i budnosti), povlačenje, agresivnost, plačljivost, regresija u ponašanju. Regresija se odnosi na vraćanje na razvojnu fazu koju je dijete već preraslo. Tako primjerice, dijete koje je prestalo nositi pelene, polaskom u vrtić može ponovno pokazati potrebu za pelenama, dudom i sl.

Trajanje perioda prilagodbe ovisi o djetetovim osobinama i temperamentu, dobi, razvojnoj fazi u kojoj se nalazi, ranim iskustvima odvajanja od roditelja, aktualnim događajima u životu te reakcijama roditelja na odvajanje.

Što roditelji mogu učiniti prije polaska u vrtić?

Prije polaska u vrtić roditelji mogu ostaviti dijete kratko kod bliskog člana obitelji (bake, djeda i sl.), kako bi iskusilo kraće periode odvojenosti i steklo povjerenje da ćete se uvijek vratiti.

Odvoditi dijete na druženja s vršnjacima u parku, igraonicama, kod prijatelja, kako bi moglo stjecati socijalne vještine.

Prije polaska u vrtić, osamostaliti dijete, koliko je to moguće. Ako dijete polazi u jaslice, pokušajte ga odviknuti od pelene ili mu dajte priliku da vježba samo jesti žlicom i piti iz čaše. Ako polazi u vrtić s 3 godine, učite ga da se samo odijeva i obuva, pere ruke, posprema za sobom i dr.

Nemojte započeti s usvajanjem novih vještina kada dijete počne pohađati vrtić. Obzirom da je sam period adaptacije stresan za većinu djece, potrebno im je pružiti šansu da se u toj fazi posvete samo zadatku adekvatne adaptacije na vrtić.

Barem mjesec dana prije polaska u vrtić pričajte djetetu o tome kako će mu biti u njemu, uvijek pozitivnim tonom, kako biste pobudili interes i stvorili sigurnost. Dopustite djetetu da izrazi osjećaje vezane uz polazak u vrtić, ako je prestrašeno, dopustite mu da plače i izrazi strah.

Mjesec dana prije polaska djeteta u vrtić započnite s uvođenjem nove hrane, koju će dijete imati prilike konzumirati u vrtiću. Dobro je savjetovati se s odgojiteljima prije polaska u vrtić o hrani na koju bi bilo dobro naviknuti dijete. Također ga postepeno navikavajte na rutinu spavanja koja će se provoditi u vrtiću.

Što roditelji mogu učiniti za vrijeme adaptacije na vrtić?

Važno je da su roditelj ti koji dolaze s djetetom na adaptaciju u vrtić, a ne druge, djetetu bliske osobe. U početku je važno slušati odgojitelja te dogovoriti s njim vrijeme koje će roditelj ostati u grupi s djetetom te kojim će se aktivnostima baviti. U prvim danima roditelj može upoznati dijete sa sobom, proći s njim kroz različite kutiće i uključiti se u igru u djetetu zanimljivim aktivnostima. U dogovoru s odgojiteljima, postupno će se produživati vrijeme djetetova ostanka u grupi.

Važno je da roditelj dođe po dijete u dogovoreno vrijeme, bez kašnjenja.

Dogovorite s djetetom koju igračku smije ponijeti sa sobom. Nekoj djeci je lakše provesti prve tjedne u vrtiću ako imaju nešto svoje, što ih podsjeća na dom.

U trenutku ostavljanja djeteta u vrtiću i opraštanja s njim, dobro je ne pokazati svoju uznemirenost pred djetetom. To je nešto o čemu se može razgovarati s partnerom ili prijateljem, ali nikako ne s djetetom jer bi mu se time slala poruka da je ostanak u vrtiću nešto teško. Pri napuštanju grupe važno je pozdraviti se s djetetom i reći da sada idete na posao te da ćete doći po njega u određeno vrijeme. Ne preporuča se otići bez pozdrava, čak ni ako percipirate da se dijete zaigralo.

Neka djeca burno reagiraju na odlazak roditelja. To vam može govoriti da je dijete sigurno privrženo i da imate zdravu emocionalnu povezanost. Dijete zna da je plakanje način na koji može roditelja duže zadržati u vrtiću. Važno je da roditelj mirno ode i ima povjerenja da će odgojitelj utješiti dijete, skrenuti mu pozornost na neku drugu aktivnosti i sl. Svako prolongiranje opraštanja može uzrokovati teškoće u kasnijem odvajanju i ostajanju u vrtiću. Stoga je važno da rastanak bude kratak i srdačan, u vedrom raspoloženju. Često se djeca koja plaču za roditeljem brzo smire kada on ode, zabavljajući se s nekom aktivnošću ili igrom. Nemoj doći u napast i vraćati se u vrtić ili provjeravati kako se dijete snašlo, to bi moglo stvoriti dodatnu konfuziju kod djeteta.

Dio djece zna pokazivati snažne emocionalne reakcije, poput plakanja, kada roditelj dođe po njih u vrtić. Takve su reakcije često prisutne kod djece koja u vrtiću istražuju okolinu i zabavljaju se s vršnjacima te ne pokazuju negativne emocije jer su ih naučila odgoditi do dolaska roditelja. Takve reakcije su posve normalne i mogu ukazivati na bržu prilagodbu vrtiću i emocionalnu zrelost jer je dijete sposobno odgoditi negativne emocionalne reakcije.

Što može pomoći?

Iznimno je važan vaš stav prema vrtiću. Ako na njega gledate kao na prostor stjecanja novih vještina, socijalnih, emocionalnih, kognitivnih te radnih navika, lakše ćete proći proces adaptacije s djetetom.