POLAZAK U VRTIĆ

Priručnik za roditelje

2020.

DOŠAO JE I TAJ DAN!

Vaše dijete kreće u jaslice/vrtić i to je važan događaj u vašoj obitelji.

Polazak u vrtić je putovanje koje može pobuditi različite osjećaje- radost, uzbuđenje, iščekivanje, zabrinutost, nesigurnost, a ponekad i strah kod djeteta i roditelja.

Vrlo često je polazak u vrtić trenutak prvog dužeg odvajanje djeteta od roditelja.
Upisom u vrtić dijete koje je do tada živjelo u poznatoj i zaštićujućoj atmosferi roditeljskog doma ulazi u novi svijet u kojem provodi značajniji dio dana.

Takva velika promjena zahtijeva **vrijeme prilagodbe i za dijete i za roditelja**.

ŠTO JE PRILAGODBA NA VRTIĆ?

Prilagodba je proces tijekom kojeg se mijenja način djetetovog življenja. Dijete se prilagođava na novi prostor, nepoznate odrasle osobe (odgojitelje i stručne suradnike), drugu djecu, ritam (hranjenje, njega, spavanje) i pravila ponašanja u odgojnoj skupini. Drugim riječima, dijete se prilagođava novoj stvarnosti i za to mu je potrebno određeno vrijeme.

Koliko će to trajati ovisi o djetetovim osobinama, dobi, razvojnoj fazi u kojoj se nalazi, ranijim iskustvima odvajanja od roditelja i druženja s drugom djecom, aktualnim događajima u životu (stresni događaji poput razvoda, preseljenja, rođenje novog djeteta u obitelji...), ali i reakcijama roditelja na odvajanje.
Vaš pozitivan stav prema vrtiću, razvijanje sigurne privrženosti kod djeteta (dijete se osjeća sigurno s vama ali i istražuje svijet), način na koji se nosite sa stresom uvelike olakšavaju djetetovu prilagodbu. Djeca su različita i nekoj je potrebno kraće, a nekoj duže vrijeme prilagodbe. To što vašem djetetu bude više ili manje teško kada se odvaja od vas znači da ste razvili sigurnu privrženost. Važni ste mu, osjeća se sigurno s vama i to je poruka koju trebate imati u mislima (dijete i ja smo razvili bliskost i to je važno) kada vidite svoje dijete uplakano tijekom odvajanja u vrtiću. Ukoliko vam se čini da vaše dijete naizgled nema nikakvih teškoća odvojiti se od vas ne znači da niste razvili sigurnu privrženost.

Isto tako i roditelj se prilagođava nizu promjena, osobito ako mu je to prvo iskustvo odvajanja od djeteta.
Roditelj se prilagođava na višesatnu odvojenost od djeteta i na nove osobe koje se brinu o njegovom djetetu.

Pitanja koja si roditelji mogu postavljati su:
Kako će djetetu biti bez mene?
Hoće li biti tužno? Hoće li odgojitelj razumjeti potrebe mog djeteta? Hoće li voljeti moje dijete?
Kako će ga djeca prihvatiti? Hoće li se dijete uspjeti prilagoditi?

Ponekad dijete lakše podnosi odvajanje nego sam roditelj.
Neki roditelji osjećaju krivnju što „ostavljaju“ svoje dijete u vrtiću. Nerazriješeni osjećaji roditelja mogu otežati proces prilagodbe i roditelju i djetetu te ponekad dovesti i do odluke roditelja da dijete ispišu iz vrtića i prije završetka procesa prilagodbe.

Važno je znati da su svi osjećaji koji vam se mogu pojaviti tijekom ove velike promjene u vašem životu normalne, očekivane reakcije na novu i nepoznatu situaciju. U nošenju s tim osjećajima mogu vam pomoći bliske osobe i stručno osoblje dječjeg vrtića.

KAKO DJECA REAGIRAJU?

Emocionalne reakcije

- Tuga
- Strah
- Razdražljivost
- Ljutnja

KAKO DJECA REAGIRAJU?

Tjelesne reakcije

- Bolovi u trbuhu
- Ponovno mokrenje u pelenu
- Povraćanje
- Glavobolje
- Zadržavanje stolice

KAKO DJECA REAGIRAJU?

Ponašajne reakcije

Povlačenje/pasivnost
(npr. drži se postrani, ne ispušta svoju dudu/dragu igračku, mirno je u nekom kutku sobe, ne uključuje se na poticaj

Plačljivost

Odbija jesti i/ili spavati

Agresivnost

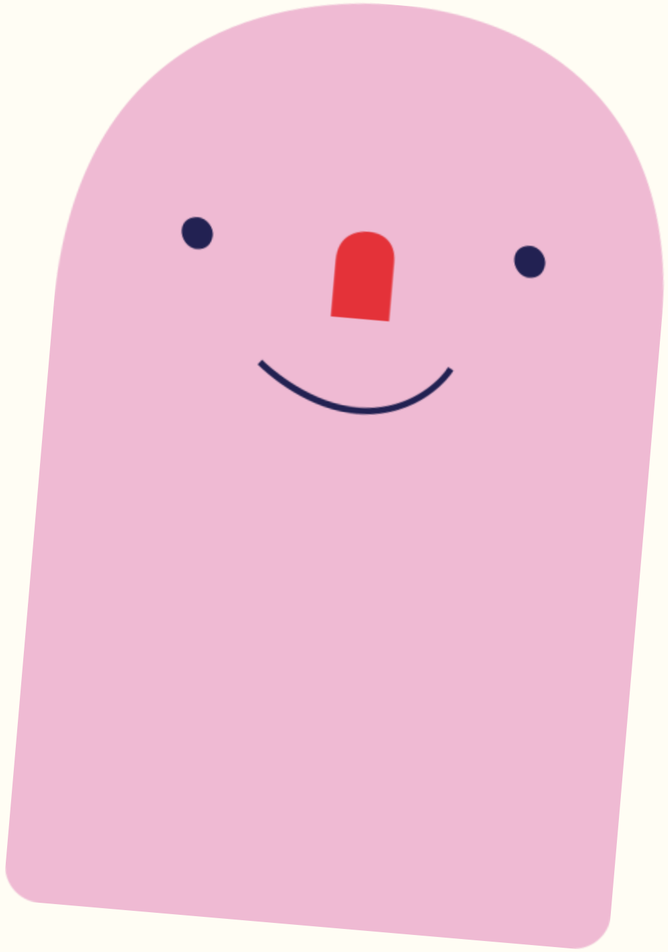
Odbija svaki kontakt u vrtiću

Regresivna ponašanja
(traži dudu, tepa, ponaša se kao da je malo mlađe od svoje dobi)

„Zaljepljenost“ za roditelja

SVE SU OVE PROMJENE PROLAZNE TE S VREMENOM OBIČNO NESTANU.

TRAJANJE PRILAGODBE



Ukoliko i nakon duljeg razdoblja (npr. 3-4 mjeseca) vaše dijete iskazuje teškoće prilagodbe posavjetujte se sa stručnim suradnicima (pedagog, psiholog) i odgojiteljicama. Prilagodba djeteta na vrtić (ukoliko dijete u kontinuitetu dolazi u vrtić) u prosjeku traje 3-4 tjedna.

Međutim, kod neke djece se kriza odvajanja može pojaviti kasnije, nakon što se dijete bez teškoća odvajalo od vas i dobro funkcioniralo u grupi. Baš kad vam je laknulo i pomislite kako je polazak u vrtić za vas bio bezbolan, dijete vas je iznenadilo. Naime, dijete je tek sada shvatilo da je vrtić „za stalno“, da to nije povremeni izlet i tada počinje reagirati.

ŠTO MOŽE OTEŽATI PRILAGODBU

Nesigurnost i zabrinutost roditelja te nedostatak pozitivnog stava prema vrtiću.

Djeca jako dobro prepoznaju emocije roditelja i one im u najranijoj dobi služe kao orijentacija u svijetu (je li nešto sigurno ili opasno, može li se nekoj osobi vjerovati ili ne...).

Djetetu je potrebno da ste sigurni u svoju odluku da krene u vrtić i da o njemu i odgojiteljicama imate pozitivan stav. Ukoliko dijete osjeti vašu nesigurnost i tugu i samo će se tako osjećati.

Neredoviti dolazak u vrtić (osobito u početku).

Teže se prilagođavaju djeca koja neredovito dolaze u vrtić te koja svaki dan drugačije borave u vrtiću (nekad dođu ranije, nekad kasnije, nekad ostaju na spavanju, nekad ne...)

Dijete se nikada nije odvajalo od roditelja niti na kraće vrijeme.

Kad se roditelju ne svidi odgojitelj njegovog djeteta.

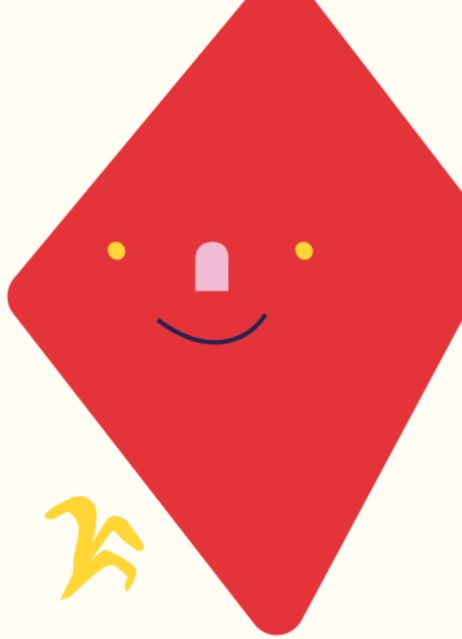
Dijete čiji je roditelj kod kuće s drugim djetetom.

KAKO PRUŽITI PODRŠKU DJETETU?

Postepeno privikavajte dijete na kraća odvajanja od vas (kod bake, djeda, odnosno djetetu bliskih osoba).
Tako će dijete imati iskustvo barem kraćeg odvajanja i shvatiti da se može osjećati sigurno tijekom vremena koje provodi bez vas i spoznati da ćete se u nekom trenutku vratiti po njega.

Uskladite stavove o polasku djeteta u vrtić unutar obitelji.

Osigurajte si vrijeme za prilagodbu (npr. ostavite dio godišnjeg odmora).
U početku je dobro da dijete kraće boravi u vrtiću (npr. 1-2 sata) pa se to vrijeme postepeno produljuje ovisno o tijeku prilagodbe djeteta i dogovoru roditelja i odgojitelja.



Upoznajte dijete s vrtićem prije polaska.

Primjerice, zajedno prošećite do i oko vrtića. Razgovarajte s djecom o tome što ste vidjeli na dvorištu, kako se djeca igraju....

Pričekajte s uvođenjem novih navika.

Sada su odvajanje od vas i prilagodba najvažniji razvojni zadatak za dijete. Polazak u vrtić nije trenutak za druge velike promjene (odvikavanje od pelena, dude, premještanje djeteta iz krevetića u vašoj spavaćoj sobi u krevet u njegovoj sobi).

Razgovarajte s djetetom o vrtiću.

Pričajte mu o tome što će tamo raditi, kako izgleda jedan dan u vrtiću, koga će sve upoznati, koliko će vremena tamo provesti, zašto je važno ići u vrtić (za djecu stariju od 4 godine).

Recite djetetu gdje ćete vi biti i što ćete raditi dok je ono u vrtiću.

Prihvatite sve djetetove osjećaje.

Izbjegavajte govoriti da ne smije plakati, da „samo male bebe plaču“, dopustite mu da izrazi svoje osjećaje. Time mu pomažete da razvije povjerenje u vas i da ga prihvaćate takvim kakav jest.

Izbjegavajte „prijetiti“ djetetu vrtićem.

Vidjet ćeš ti u vrtiću...

Morat ćeš sve pojesti.

Morat ćeš pokupiti sve igračke.

Tamo nećeš smjeti plakati, djeca će ti se smijati.

U vrtiću ćeš morati spavati.

Pružite djeci realna očekivanja (vrtić nije „raj na zemlji“).

Pokušajte ne davati djeci nerealna obećanja (da će u vrtiću biti jako sretan, da će imati puno prijatelja, kako će mu biti jako zabavno...) jer to jednostavno ne možete znati niti predvidjeti. Ako se ta obećanja ne obistine, dijete će se osjećati razočarano. Usmjerite se na informacije o aktivnostima koje u vrtiću može očekivati:

U vrtiću ćeš se igrati, jesti, ići van, spavati...

Upoznat ćeš drugu djecu.

Tete će se brinuti za tebe dok se ja ne vratim.

Zajedno pripremite stvari za vrtić.

Izaberite s djetetom čašu, papuče ili ruksak za vrtić.

Pomozite djetetu odabrati igračku ili nešto drugo što ga inače utješi a što će ponijeti u vrtić.

Što su sve djeca donosila za utjehu:

(popis je vrlo šarolik, a ponekad i neobičan!)

Čarapa

Tatina potkošulja

Platnena pelena

Gaza

Igračka

Plišana papuča

Dekica

Duda

Jastuk

Prihvatite individualni razgovor sa stručnim suradnicima pri upisu kao priliku za zajedničku suradnju u uspješnijoj prilagodbi vas i vašeg djeteta na ovu važnu promjenu.

To je ujedno prilika da u podržavajućem okruženju razgovarate o strahovima, nedoumicama i sumnjama koje možda imate.

Tu smo za vas!

PRVI DAN U VRTIĆU

Važno je da kućna atmosfera tijekom spremanja bude opuštena i vesela.

Osigurajte dovoljno vremena da u miru i bez žurbe dovedete dijete u vrtić.

Svakodnevni rituali djeci olakšavaju rastanak.

Osmislite kratki oproštajni ritual koji će djetetu olakšati ostanak u vrtiću (zagrljaj, poljubac u nosić...)

Oproštaj s djetetom neka bude kratak i srdačan.

Ne odugovlačite s rastankom. Time djetetu šaljete poruku:

Ne znam hoće li ti tu biti dobro, Teško mi je što ostaješ (iako se tako možete i osjećati) i otežavate mu prilagodbu. Usmjerite dijete na odgojiteljicu nakon oproštaja. Preporučamo vam da dijete ne predajete odgojiteljici držeći ga u naručju. Dovest ćete se u situaciju koja može biti stresna i za vas i za dijete, a to je da će odgojiteljica „čupati“ dijete iz vašeg naručja jer se ono ne želi odvojiti od vas. Najpovoljniji trenutak ispuštanja djeteta iz naručja je kada mu obuvate papuče i nakon toga ga možete uhvatiti za ruku i dovesti odgojiteljici.

Kratko djetetu pojasnite kada ćete doći po njega.

Djeci ove dobi je dobro kao orijentaciju (još dovoljno ne razumiju pojam vremena) ponuditi neki konkretan događaj (npr. poslije ručka, poslije spavanja)

A znamo i jednog dječaka koji nije imao niti 2 godine, a pomagalo mu je što mu je mama rekla da će po njega doći „u tri“ i time se umirivao kada bi mu bilo teško.

Pripremite se na suze.

Pokažite djetetu prihvaćanje i razumijevanje njegovih osjećaja (*Vidim da si tužan, da bi želio da ostanem, ali ja sada moram ići. Vidimo se poslije_____ (ručka, spavanja...) i tada ću doći po tebe.*).

Kad odlazite, pobrinite se da dijete to zna.

Ne iskradajte se dok vas dijete ne gleda. Dijete će se početi bojati da ćete „nestati“ i u drugim životnim situacijama, a ne samo u vrtiću. To samo pojačava strah.

Držite se dogovora o vremenu dolaska po dijete.

To je važno jer ovisno o dogovoru s odgojiteljem, on će djetetu možda reći: *Kad pojedeš jabuku, mama će doći*. Ako vi zaista ne dođete tada, kod djeteta se razvija osjećaj nesigurnosti i nepovjerenja, kao u roditelja tako i odgojitelja.

Prilagodbu vašeg djeteta nemojte uspoređivati s prilagodbom druge djece. Djeca su različita!

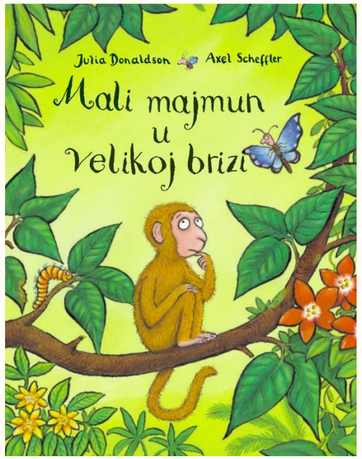
Izbjegavajte pitanja *kako ti je bilo.*

Ako dijete previše ispitujete kako mu je bilo u vrtiću, djetetu to može biti teško. Preporučujemo da razgovor započnete s nečim što ste vi uočili (npr. *Vidio/vidjela sam da u sobi imate veliku kuhinju, puno autića, loptu istu kao tvoju...).*

Surađujte s odgojiteljem vašeg djeteta.

SLIKOVNICE KOJE VAM MOGU POMOĆI

- Donaldson. J. i Scheffler, A. (2019.) *Mali majmun u velikoj brizi*. Zagreb: Ibis grafika.
- Bieber, H. (2012). *Medo Tobi u vrtiću*. Zadar: Forum.
- Corson, C.K. i Brezovec, J. (2018). *Moje dobro jutro*. Varaždin: Evenio.
- Gjurković, T. i Knežević, T. (2016). *Medvjedića je strah ostati u vrtiću*. Varaždin: Evenio.



I NA KRAJU... BUDITE STRPLJIVI NA OVOM PUTOVANJU PREMA DJETETU I SEBI.

ZAJEDNO STE UČINILI VELIKI KORAK U SVIJET.

Pripremile:

Iva Jularić, mag.psych.,
praktičarka terapije igrom

Monika Dragun, prof.

Grafičko oblikovanje: Iva Jularić