

ADAPTACIJA

Kako preživjeti prilagodbu djeteta na jaslice ili vrtić?



Polazak djeteta u jaslice ili vrtić - razdoblje prilagodbe

Polazak u jaslice ili vrtić je putovanje koje može pobuditi različite osjećaje, od radosti, uzbuđenja i iščekivanja do zabrinutosti, nesigurnosti, a ponekad i straha kod djeteta i roditelja. Vrlo često polazak u jaslice ili vrtić predstavlja trenutak prvog dužeg i svakodnevnog odvajanja djeteta od roditelja. Upisom u vrtić, dijete koje je do tad živjelo u poznatoj atmosferi obiteljskog doma, ulazi u novi svijet u kojem provodi značajan dio dana. Svaka promjena donosi sa sobom određenu razinu stresa. Ova velika promjena zahtijeva vrijeme prilagodbe i za dijete i za roditelja.

Adaptacija je vrijeme ili period koji je potreban djetetu da se prilagodi na novonastalu situaciju.

Na što se dijete treba prilagoditi?

- **NOVA OKOLINA** - Novi nepoznat prostor u kojemu boravi i u kojemu sa svima dijeli igračke i pažnju odraslih
- **NOVI LJUDI** - Prihvatanje odgojitelja kao odraslih osoba koje skrbe o njemu, drugih djelatnika i druge djece u jaslicama / vrtiću
- **NOVA RUTINA** - Mijenja se dnevni ritam i rutina na koju je dijete naviklo – vrijeme buđenja, obroka, dnevne aktivnosti...

Koliko traje adaptacija?

Vrste adaptacije prema duljini (Tatalović Vorkapić i Pauletić, 2020):

- **LAKA** - traje od 10 do 15 dana
- **SREDNJA** - traje do 30 dana
- **TEŠKA** - traje od 2 do 6 mjeseci, ponekad i duže

Suradnja između odgojitelja i roditelja je osobito važna i često ključna za uspješnu adaptaciju djeteta u jaslicama ili vrtiću. Ipak, svako dijete je "svijet za sebe" i faza adaptacije može biti duža ili kraća, s više ili manje poteškoća.

Duljina trajanja prilagodbe na jaslice ili vrtić ovisi o različitim čimbenicima:

- dobi djeteta
- temperamentu
- stupnju razvoja
- zdravstvenom stanju
- iskustvima koje je dijete steklo prije dolaska u vrtić
- trenutnim događanjima u djetetovom životu
- razvijenom obrascu privrženosti



Što polazak u jaslice ili vrtić znači za dijete?

Različita djeca će imati različite reakcije prilikom polaska u jaslice ili vrtić. Neka Vas ne uplaše eventualne promjene u ponašanju djeteta jer su one privremene i normalna su reakcija na promjenu.

EMOCIONALNE REAKCIJE - tuga, strah, ljutnja, nesigurnost, razdražljivost, tjeskoba...

- Strah, tugu i ostale neugodne emocije tijekom adaptacije dijete najčešće iskazuje plakanjem. Plakanje je vrlo učestala reakcija djece tijekom prvih 30 dana adaptacije.

TJELESNE I PONAŠAJNE REAKCIJE - plač, vikanje, udaranje, odbijanje jela, spavanja, aktivnosti ili kontakta s drugima, glavobolja, bolovi u trbuhu, povraćanje...

- Dok će neka djeca biti sklonija reakcijama na fiziološkom planu, druga će biti sklona reakcijama u vanjskom ponašanju. Također, neki prvih dana u vrtić ulaze spremno i veselo, a promjene u ponašanju počnu pokazivati tek naknadno kada shvate da se u vrtić dolazi svakodnevno.

REGRESIJA U PONAŠANJU - povratak u ranije faze razvoja kao odgovor djeteta na doživljeni stres.

- Primjerice, dijete koje je prohodalo - vraća se u fazu puzanja ili dijete koje je prestalo nositi pelene - ponovno ima potrebu za njima i slično.

Reakcije djeteta i promjene u procesu prilagodbe su **PROLAZNOG KARAKTERA** i nestaju kada se dijete uspješno prilagodi na novu okolinu i rutinu. Znak uspješne prilagodbe je opušteno i veselo ponašanje djeteta prilikom dolaska i boravka u vrtiću.

Uloga roditelja u procesu

Važno je da roditelj pripremi i sebe na odvajanje od djeteta i da ne pokazuje djetetu svoje eventualne strahove i brigu.

Tipične reakcije roditelja tijekom adaptacije:

- Napetost, suzdržanost pri ulasku u prostorije vrtića i pri komunikaciji s odgojiteljima
- Dugo opraštanje od djeteta, često praćeno suzama
- Zavirivanje kroz prozor, čvrsto grljenje djeteta pri ponovnom susretu, rastresenost i slično

VAŽNO JE OSVIJESTITI SVOJE REAKCIJE!

Djeca imaju sposobnost prepoznavanja i osjećanja roditeljevih emocija - ako dijete osjeti Vašu nesigurnost i strah, i sami će se tako osjećati.

Rastanci i odvajanje djeteta i roditelja trebaju biti **kratki, mirni i odvažni**. Roditelj se treba suzdržati od pokazivanja snažnih emocija i otići s napomenom kada će se vratiti po dijete. Usmjerite se na odgojiteljicu nakon oproštaja. Nije poželjno da se rastanak s djetetom odgađa, kao ni dugo smirivanje djeteta ili ponovno vraćanje po dijete jer plače. Tako šaljemo djetetu poruku da je nama teško što ga tu ostavljamo, a kod djeteta možemo produžiti plač i potaknuti ponovno plakanje u budućim situacijama jer će dijete očekivati da će se roditelj vratiti.

PRIJELAZNI OBJEKT – TJEŠILICA

Ako je dijete posebno vezano za neku igračku, ponesite ju u vrtić kako bi se dijete osjećalo sigurnije. Preporuča se da ju dijete samostalno odabere. Ta igračka će mu biti poveznica s obiteljskim domom i utjeha u kriznim situacijama.



Kako roditelj može pripremiti i pružiti podršku djetetu?

- ✓ **POZITIVAN STAV RODITELJA O VRTIĆU** - pričajte pozitivno o vrtiću i odgojiteljima. Nikako ne strašite i ne prijetite djetetu vrtićem!
- ✓ **PLANIRAJTE I OSLOBODITE VRIJEME** – za period adaptacije potrebno je planirati i organizirati vrijeme - npr. slobodni dani ili godišnji odmor
- ✓ **OBJASNITE** – kakav je dnevni raspored i što ga očekuje u vrtiću, kada će roditelj doći po njega...
- ✓ **PROMIJENITE I PRILAGODITE RITAM** – prilagodite djetetovu dnevnu rutinu onoj koja će biti u vrtiću
- ✓ **ODVOJITE SE** – upoznajte dijete sa situacijom u kojoj ga drugi ljudi (npr. član obitelji) čuvaju
- ✓ **PROŠEĆITE DO VRTIĆA** – djetetu će pomoći da taj prostor poveže s mjestom za igru i ugodu; povedite ga u vrtić ako tamo vodite starije dijete
- ✓ **POTIČITE SAMOSTALNOST** - potičite dijete u samostalnom hranjenju, oblačenju i svlačenju, uspostavljanju fizioloških potreba (ovisno o dobi)
- ✓ **ZAJEDNIČKA PRIPREMA** – zajedno s djetetom kupite, označite i pripremite stvari potrebne za vrtić - upoznajte dijete s novim stvarima kako bi znalo da je to njegovo za vrijeme boravka u vrtiću te kako ne bi došlo do odbacivanja
- ✓ **REDOVITO POHAĐANJE VRTIĆA** - važno za stvaranje navika i rutine
- ✓ **IZJEGAVAJTE DODANE PROMJENE** - istodobno s polaskom u vrtić ne uvodite dodatne nove situacije za dijete, poput odvikavanja od dode, pelena...

Pri polasku djeteta u vrtić držite se dogovorenog rasporeda s odgojiteljima i stručnim timom vrtića. Dok boravite s djetetom u grupi pokažite interes za igru s drugom djecom i za istraživanje prostora. Vodite računa da ne kasnite po dijete, a po povratku kući pokušajte više vremena provoditi s djetetom.



Dobrodošli u naš vrtić i SRETNNO! :)

Pripremile:

Martina Ivandić, psihologinja
Andrea Trutanić, pedagoginja