

Prilagodba djece na vrtić - kako djetetu olakšati prilagodbu?



Polazak u vrtić je veliki korak za svako dijete. Za neku djecu je prilagodba na vrtić jednostavna i bezbolna, no mnoga djeca doživljavaju intenzivne emocije tijekom prilagodbe na nove ljude i okruženje.

Uzbuđenje, strepnja, iščekivanje, zabrinutost i strah su prisutni ne samo kod djece, već i kod njihovih roditelja, stoga je za mnoge od njih prilagodba na vrtić **stresno razdoblje**.



Foto: Photosecrets

Adaptacija na vrtić - psihologija

Prakticiranje novih rutina, susretanje s novim autoritetima i upoznavanje nove djece predstavlja glavna **obilježja vrtića** s kojima se svako dijete nosi na svoj način. Pojava [anksioznosti](#) u ovakvim situacijama nije neobična, posebno kada su u pitanju mala djeca čiji se izvor sigurnosti u potpunosti oslanja na roditelje i primarne skrbnike.

Psihološki gledano, djeca od početka svojega života razvijaju sustav **privrženosti** prema svojim roditeljima koji je djelomično povezan s hormonom

okситocinom koji se prirodno oslobađa tijekom interakcije roditelj-dijete te tako jača njihovu povezanost i smanjuje anksioznost. Zato odvajanje od roditelja za djecu predstavlja napuštanje sigurne baze i ulazak u nepoznato, a to posljedično može stvoriti tjeskobu i strah.

Čak i nakon prilagodbe, vrtić predstavlja niz svakodnevnih novih **izazova**, od socijalnih zahtjeva povezanih sa stalnim vršnjačkim interakcijama pa sve do brojnih organiziranih aktivnosti učenja koje zahtijevaju rad, pažnju i koncentraciju.



Foto: Photosecrets

Kako da dijete zavoli vrtić?

S obzirom na to da djeca u vrtić dolaze s navikama i obrascima ponašanja koje su primarno usvojili kod kuće, upravo roditelji imaju glavnu ulogu u **pripremi za vrtić**. Iako ih ne mogu potpuno pripremiti za ovaj veliki korak, mogu im olakšati proces prilagodbe uvođenjem jednostavnih **promjena** u njihovu rutinu.

1. Razgovor o novim rutinama

U tjednima prije početka vrtića, roditeljima se savjetuje **mijenjanje rutine** poput spavanja ili hranjenja. Predvidljive rutine su važne u ranom djetinjstvu i za djecu predstavljaju određenu vrstu sigurnosti zbog čega bilo kakve promjene u rutinama rezultiraju dodatnim poteškoćama u prilagodbi na vrtić.

Stoga je pametno na vrijeme započeti s postepenim uvođenjem promjena kako bi se dijete naučilo **fleksibilnosti** i brzom prilagođavanju na nove situacije. Uz to se roditeljima savjetuje razgovor, odnosno postavljanje pitanja djeci o tome što ih veseli u vrtiću, raduju li se upoznavanju novih prijatelja i sl. Svakako se preporučuje usmjeravanje na [pozitivne misli](#) o vrtiću i aktivnosti koje smanjuju brigu i strah.

2. Upoznajte odgajatelje s djetetom

S obzirom na to da se odgajatelji u vrtiću ne mogu potpuno posvetiti samo vašem djetetu, proces prilagodbe će biti puno jednostavniji ako pripremite kratke **bilješke s ključnim podacima o svom djetetu**. Napišite sve ono što mislite da je potrebno, od osnovnih podataka o djetetu, osjetljivosti na alergije i bolesti, omiljenim aktivnostima, talentima, interesima itd.

Ako je dijete inače osjetljivo na razdvajanje od roditelja te ako imate određene trikove pomoću kojih ste se već naučili snalaziti u takvim situacijama, također ih recite odgajateljima. Sve ono što može pomoći vašem djetetu u lakšoj prilagodbi na vrtić je dobro napisati i prenijeti odgajateljima kako bi cijeli proces prošao što bezbolnije.

Isto tako, roditelji bi trebali slušati savjete odgajatelja. Primjerice, ako odgajatelji zamole da obilježite djetetove stvari tako da ih je lakše pronaći, onda ih poslušajte i napravite to na vrijeme. To su sitnice koje grade **povjerenje**, ali i **olakšavaju prilagodbu**. Stoga bi bilo dobro da redovito pratite savjete i preporuke odgajatelja tijekom roditeljskih sastanaka i individualnih razgovora.

3. Upoznajte dijete s novim okruženjem

Tjedan dana prije početka adaptacije bi bilo dobro odvesti dijete u vrtić kako bi moglo **upoznati novu okolinu** u kojoj će uskoro provoditi dane. Upoznajte ga s odgajateljima i zamolite ih da vam pokažu sve **prostorije** u vrtiću u kojima će dijete boraviti.

Budite strpljivi i jasno objasnite djetetu što će u svakoj prostoriji raditi. Iako zvuči nevažno, ovakva vrsta upoznavanja s novim okruženjem djetetu može puno pomoći prije samog početka adaptacije te mu otkloniti strahove koje bi moglo imati zbog susretanja s nepoznatim mjestom.

4. Aktivnosti s drugom djecom

Ako dijete nema braću i sestre kod kuće s kojima se igra i dijeli stvari, bilo bi dobro potražiti određene vrste **aktivnosti** koje može raditi s drugom djecom. Osim igranja u parku, možete nekoliko mjeseci prije polaska u vrtić dijete upisati na neke jednostavne kratke aktivnosti (npr. kreativne radionice u dječjoj knjižnici ili ritmika jedanput tjedno) u kojima je glavni cilj upoznavanje i suradnja s drugom djecom.

Dobra stvar kod takvih aktivnosti je činjenica da djeca ne trebaju nužno prolaziti proces razdvajanja od roditelja, a ujedno imaju priliku susresti novu djecu i autoritete koje određeno kratko vrijeme trebaju slušati.

5. Budite smireni

Nemojte paničariti i pretjerano reagirati ako je tijekom prvih nekoliko dana stanje loše. **Svaki početak je težak**, a prilagodba na vrtić je zaista nešto na što ne možete potpuno pripremiti dijete. Pokušajte ostati mirni i pozitivni čak i onda kada dijete plače zbog razdvajanja i vašeg odlaska.

Iako su savjeti oko rastanaka u vrtiću različiti, stručnjaci savjetuju da je ipak bolje djetetu jasno dati do znanja kada odlazite. Rastanak treba najaviti smireno, pozdraviti dijete i zatim otići, bez ikakvih zadržavanja, vraćanja ili gledanja kroz prozor. Vjerujte odgajateljima i svojem djetetu te zadržite **pozitivan i miran stav**.

Ako pokažete **strah i brigu** te se zadržite duže nego što biste trebali, djetetu otežavate prilagodbu i ne dajete jasno do znanja da će biti dobro i da ćete se uskoro po njega vratiti. Ako takve negativne reakcije zaista potraju dulje vrijeme, pokušajte razgovarati s odgajateljima ili psihologom kako biste razradili plan za daljnji proces prilagodbe.



Foto: Unsplash

Vrtić - da ili ne?

Prilagodba na vrtić nije nimalo jednostavna, kako za djecu, tako i za roditelje. S obzirom na to da za mnoge predstavlja stresno razdoblje, najvažnije je da budete sigurni u svoju odluku i vjerujete da će vaše dijete uspjeti. Važno je znati da obiteljski odgoj i odgoj u vrtiću nije isti te da postoje drugačija pravila, rituali i aktivnosti.

Većinom se sva djeca uspješno prilagode, ali postoje i oni kojima prilagodba ne uspije zbog čega je potrebno odgoditi vrtić za par mjeseci ili godinu dana. U svakom slučaju, vrtić je mjesto gdje dijete stječe nova iskustva i navike, uči nove obrasce ponašanja i provodi mnogo vremena. Bilo bi krivo reći da je za dijete odlazak u vrtić trauma ili stres, ali činjenica je da je proces **razdvajanja od roditelja** uvijek bolan.

Ako je ikako moguće, djetetu bi bilo dobro **barem prve tri godine** osigurati kvalitetan obiteljski odgoj kod kuće. Tijekom tog ranog djetinjstva, djetetu je izrazito potreban individualni pristup, a i mnoge stvari lakše usvaja i istražuje kada se nalazi u poznatom obiteljskom domu. Nakon prve tri godine, stvari postaju drugačije. Dijete je više zainteresirano za druženje s drugom djecom, dijeljenje, sudjelovanje u grupnim aktivnostima i poštivanje pravila. Lakše shvaća i doživljava sami proces prilagodbe, a i brže usvaja nova pravila i autoritete. Međutim, to su samo preporuke.

Mnogi roditelji danas nemaju mogućnost ostati kod kuće prve tri godine djetetova života i potpuno se posvetiti njegovom odgoju. Zato je važno naglasiti da dijete neće imati nikakve zaostatke ili smetnje u razvoju i ako krene u vrtić prije nego što stručnjaci savjetuju.

Vrtić je mjesto gdje djeca **uče mnoge dobre stvari** koje kod kuće ponekad nemaju priliku vidjeti zbog raznoraznih razloga. Odgajatelji su se godinama školovali kako bi vašoj djeci ponudili kvalitetnu brigu i odgoj. Ako u kojem slučaju s nekim odgajateljima ili radom vrtića niste zadovoljni, potražite drugi ili angažirajte tetu čuvalicu. Sve ovisi o vašoj odluci i mogućnostima, samo **budite sigurni da je upravo to ono što želite i što vašem djetetu najbolje odgovara.**