

DJEČJI VRTIĆ VESELI KUTAK

PROCES PRILAGODBE/ADAPTACIJE NA VRTIĆ

Polazak djece u vrtić predstavlja značajan korak u životu djeteta i njegovih roditelja. To je prvi susret djeteta s novom sredinom, u kojoj će dijete provoditi veći dio dana daleko od obitelji. Proces prilagodbe može biti izazovan, no uz odgovarajuću podršku, može se olakšati. U ovoj brošuri donosimo Vam osnovne informacije o prilagodbi djeteta, savjete i preporuke kako bi Vam dodatno olakšali vrijeme koje je pred Vama.

Što je adaptacija?

Adaptacija je proces kroz koji dijete prolazi dok se prilagođava novom okruženju u vrtiću ili jaslicama. Svako dijete je jedinstveno, pa tako i reakcije na promjene mogu varirati. Tokom adaptacije, dijete se upoznaje s novim prostorom, rutinom, vršnjacima i odgojiteljima.

Taj proces može trajati od nekoliko dana do nekoliko mjeseci, ovisno o djetetu.

Adaptacija se može podijeliti na nekoliko osnovnih tipova, ovisno o tome kako dijete reagira na promjene:

- **Laka adaptacija** - traje 10-15 dana, dijete se brzo prilagođava novoj sredini, pokazuje znatiželju i interes za novu okolinu i aktivnosti. Suze su minimalne, a dijete već nakon nekoliko dana počinje pokazivati zadovoljstvo dolaskom u vrtić. Nema negativnih reakcija prilikom obavljanja uobičajne rutine.
- **Srednje teška adaptacija** – traje do 30 dana boravka djeteta u vrtiću. Dijete se prilagođava postupno. Djeca imaju strah odvajanja od roditelja, javlja se agresivnost, plač i povlačenje u sebe.
- **Teška adaptacija** – traje 2-6 mjeseci, dijete pokazuje izražen otpor prema odlasku u vrtić, može plakati, odbijati hranu ili se povlačiti u sebe.



Iz svijeta u kojem se do sada nije na dulje vrijeme odvajalo od roditelja i u kojem je sve podređeno njemu i njegovim potrebama ulazi u potpuno novi svijet gdje vladaju drugačija pravila. Najteže je odvajanje od roditelja, mlađa djeca u početku ne mogu shvatiti da će se roditelj nakon nekog vremena po njih i vratiti. Treba im određeno vrijeme da usvoje ritam dana boravka u vrtiću: dolazak, odvajanje od roditelja, doručak, igra, ručak, odmor, užina i odlazak kući. Nakon nekog vremena djeca otprilike znaju kada mogu očekivati roditelje. Stoga nas prvotne burne reakcije zaista ne bi trebale čuditi.

Najčešće reakcije su:

- **Emocionalne i ponašajne reakcije:** ljutnja, plač, razdražljivost, nezadovoljstvo, neutješnost, agresivnost (i kod inače mirne djece), grčevito držanje i odbijanje odvajanja od prijelaznog objekta (duda, boćica, gaza, igračka i sl.), odbijanje kontakta s odgojiteljem ili suprotno – potpuna orijentiranost na odgojitelja i odbijanje odvajanja od njega, odbijanje hrane, odbijanje spavanja u vrtiću, promatranje događaja iz osame, regresija u ponašanju (ponovno traženje dude, boćice ili pelena)
- **Tjelesne reakcije:** bolovi u trbuhu, probavne smetnje, povraćanje, glavobolje

Sve navedene reakcije su očekivane i prihvatljive u ovoj specifičnoj fazi prilagodbe, te na njih trebamo gledati kao na normalne događaje koje će dijete prevladati.

Savjeti za olakšavanje adaptacije:

- pokušajte uskladiti dnevnu rutinu kod kuće s onom u vrtiću kako bi dijete imalo osjećaj kontinuiteta (vrijeme za hranjenje, spavanje, igru)
- potičite dijete na samostalnost prilikom jela, samostalno sjedenje u stolici i samostalno igranje
- potičite dijete na čekanje reda
- pozitivan stav roditelja: Djeca osjeti emocije svojih roditelja. Ako su roditelji mirni i sigurni, to će pomoći djetetu da se osjeća isto tako
- postupno uvođenje: Ako je moguće, započnite s kraćim boravkom u vrtiću koji se postupno produžuje kako bi dijete imalo vremena naviknuti se
- tijekom prilagodbe zaboravite na odvikavanje ili usvajanje nekih novih navika (odvikavanje od pelena, duda i boćica poželjno je obaviti barem dva do tri mjeseca prije samog polaska u jaslice, no ukoliko se dijete nije uspjelo potpuno odviknuti, u dogовору с odgojiteljima odlučit ćete kada bi za to bilo najbolje vrijeme)
- svoje odluke provodite dosljedno
- o vrtiću i odgojiteljima pričajte pozitivno
- nakon dolaska iz vrtića planirajte zajedničko vrijeme s djetetom
- uvažavajte djetetova emocionalna stanja: potičite pozitivnu i ohrabrujuću komunikaciju („Ako si tužan, u redu je plakati. Tvoja teta u vrtiću će te zagrliti.“)
- komunikacija s odgojiteljima: redovito komunicirajte s odgojiteljima kako biste pratili napredak i prilagodili pristup prema potrebama djeteta.
- poželjno je kratkoročno odvajanje od roditelja. Bilo bi dobro ponekad ostaviti dijete na čuvanju kod nekog člana obitelji ili obiteljskih prijatelja/susjeda kako bi se dijete: upoznalo sa situacijom u kojoj ga drugi ljudi moraju pričuvati, upoznalo sa situacijom u kojoj je odvojen od roditelja na neko vrijeme, shvatilo da je ta situacija privremena i da ćete se vi vratiti.



Koliko dugo će trajati razdoblje prilagodbe (adaptacije) i kako će se dijete ponašati ovisi o:

- djetetovoj dobi – starija se djeca (najčešće) lakše prilagođavaju
- prethodnim socijalnim iskustvima – naviknutosti na druge ljude koji ga čuvaju i razdoblja odvojenosti od roditelja
- djetetovom temperamentu i karakteristikama ličnosti
- privrženosti i kvaliteti odnosa djeteta i njegove obitelji
- reakcijama roditelja – ako roditelj teško prihvata novonastalu situaciju i teško mu se pomiriti s djetetovim negativnim reakcijama, drugačije ne možemo očekivati ni od djeteta

Prestanak glasnog plakanja i prosvjedovanja pri polasku u vrtić i odvajanju od roditelja ne znače nužno da je i proces prilagodbe završio. Opušten i veselo ulazak djeteta u sobu, radost pri susretu s odgojiteljem i drugom djecom, opuštena igra i sudjelovanje u dnevnim aktivnostima su znakovi da je prilagodba završena.

Dan kada dijete prvi put ostaje samo u vrtiću:

- rastanak mora biti najavljen, objašnjen i kratak (lakše je otići i „pobjeći“ u trenutku kada se dijete zaigra i ne vidi da ste otišli, no na taj način se ne gradi povjerenje između roditelja i djeteta)
- ne treba lagati djetetu! (npr. reći mu da će samo otići u trgovinu i vratiti se po njega za nekoliko minuta, ako dijete ostaje u vrtiću nekoliko sati – ne gradi se povjerenje između roditelja i djeteta).
- poštivati dogovoreno vrijeme dolaska po dijete

Kod neke djece se može pojaviti „*Zakašnjela reakcija*“ na prilagodbu – neka djeca bez većih poteškoća kreću u vrtić i ostavljaju dojam opuštenosti i suradljivosti. Bez problema ulaze u sobu, igraju se, komuniciraju s odgojiteljicom, jedu i spavaju bez većih problema. No, nakon nekog vremena može doći do otpora što može ukazivati na to da je kod tog djeteta došlo do kasnije reakcije na prilagodbu.

Adaptacija na jaslice i vrtić predstavlja jedan od najvažnijih koraka u ranom razvoju djeteta. Nova lica, različiti zvukovi, rutine koje se razlikuju od onih kod kuće, pa čak i sama činjenica da nije u blizini roditelja, mogu biti stresni za dijete. Ipak, uz odgovarajuću podršku, djeca se mogu uspješno prilagoditi i razviti pozitivne osjećaje prema novom okruženju. Svi tipovi adaptacije su normalni, a ključ uspjeha leži u razumijevanju i strpljenju. Za dodatne informacije i savjete možete se obratiti odgojiteljima ili stručnom timu vrtića, koji su tu da vam pruže podršku i odgovore na sva vaša pitanja.

Ivana Ljubičić, pedagoginja