

## Period adaptacije (kako djeteta tako i roditelja)!

Što je to adaptacija na vrtić/jaslice?

Uzbuđenje, iščekivanje, veselje, zabrinutost, ali i strah obično su neke od emocija prisutnih kod roditelja uoči polaska djeteta u vrtić/jaslice, osobito ako je riječ o prvom djetetu, jer je to njegovo prvo duže odvajanje od roditelja.

*Adaptacija* je proces tijekom kojeg se dijete prilagođava na novi prostor, odgajatelje, drugu djecu, ritam i pravila vrtića/jaslica te je u tom periodu, koje je za njega zahtjevno, moguće očekivati promjene u njegovom ponašanju i funkcioniranju. Neka djeca se bez većih teškoća priviknu na nove okolnosti, dok je drugima za to potrebno određeno vrijeme. Obično je riječ o prvim tjednima boravka u jaslicama/vrtiću no kriza odvajanja može se pojaviti kasnije, nakon što je dijete prvih tjedana dobro funkcioniralo u grupi odnosno bez teškoća se odvojilo od roditelja.

Neke od mogućih reakcija su promjene u navikama spavanja i hranjenja (dijete odbija jesti ili spavati), zatim povlačenje, agresivnost, plačljivost, a ponekad je prisutna i regresija u ponašanju (dijete se vraća u razvojnu fazu koju je preraslo-ponovno mokri u pelene, puže, traži dudu i sl., tj. ponaša se kao da je malo mlađe od svoje dobi). Važno je istaknuti da su sve ove promjene prolazne te će s vremenom nestati. Ukoliko i nakon duljeg razdoblja (npr. 3 mj.) vaše dijete iskazuje teškoće adaptacije posavjetujte se s odgajateljicama i stručnom službom (pedagog, defektolog).

Koliko će trajati period prilagodbe ovisi o djetetovim osobinama, dobi, razvojnoj fazi u kojoj se nalazi, ranijim iskustvima odvajanja od roditelja i kontaktiranja s drugom djecom, aktualnim događajima u životu (stresni događaji poput razvoda, preseljenja, rođenje novog djeteta u obitelji itd. otežavajući su faktori), ali i reakcijama roditelja na odvajanje. Vaš pozitivan stav prema vrtiću/jaslicama, razvijanje sigurne privrženosti kod djeteta i razvijeni mehanizmi nošenja sa stresom uvelike olakšavaju djetetovu prilagodbu.

Dijete osamostaljujte u skladu s dobi. Ako polazi u jaslice nakon navršene godine života *dajte mu priliku* da vježba samo jesti žlicom i piti iz čaše. Ako polazi u vrtić s tri godine *potičite ga* da se samo odijeva i obuva, pere zube i ruke, da posprema igračke i slično.

Međutim, ukoliko dijete neke navike nije steklo do polaska u jaslice ili vrtić, ne uvodite nove navike upravo sada jer su trenutno odvajanje od vas i prilagodba najvažniji razvojni zadatak za dijete. Primjerice, ukoliko niste počeli s odvikavanjem od pelena kod djeteta, iako smatrate da je dijete za to zrelo, ne započinjite s tim upravo u vrijeme kad treba krenuti u vrtić.

O vrtiću pričajte u pozitivnom svjetlu, nemojte plašiti dijete ukoliko primijetite da je zabrinuto, pokažite mu prihvaćanje i razumijevanje njegovih osjećaja. Nemojte mu govoriti da ne smije plakati, da se tako ponašaju male bebe, dopustite mu da izrazi osjećaje.

Također, nemojte davati nerealna obećanja, primjerice da će u vrtiću biti jako sretan, kako će se odmah sa svima sprijateljiti i slično jer to *jednostavno ne možete znati*. Držite se informacija o aktivnostima koje u vrtiću može očekivati, primjerice „U vrtiću ćeš se igrati, jesti, ići van, kasnije i spavati”, ”Upoznat ćeš drugu djecu”, “Tete će vam smisliti razne igre, sportske aktivnosti, čitat će vam priče...“).

Razmislite o djetetovim navikama, i o tome porazgovarajte s odgajateljem

Bilo da je riječ o polasku u jaslice ili vrtić (ovisno o dobi djeteta) vi kao roditelj trebate biti ti koji će s djetetom prolaziti period adaptacije (a ne bake, djedovi, dadilje...) što znači da ćete dijete odvoditi u vrtić.

Pružite djetetu mogućnost izbora odjeće koju će odjenuti (naravno ponudite ono što je primjereno vremenskim uvjetima). Ako je moguće (uvažavajući epidemiološke mjere i pravila skupine), dopustite mu da ponese omiljenu igračku, dekiću, dudu, bočicu. Ti predmeti za koje je dijete vezano predstavljaju *prijelazni objekt* što znači da olakšavaju prijelaz iz roditeljskog doma u jaslice na način da djeci pružaju osjećaj sigurnosti u novoj sredini.

Odgajateljice i stručne suradnike prihvatite kao saveznike, informirajte ih o djetetovim navikama spavanja i hranjenja, bitnim medicinskim podacima i slično, te ih pitajte za savjet ako ste u nedoumici.

Vjerujte procjeni odgajateljica kada vas zamole da napustite grupu no nikako nemojte otići pozdrava upućenog djetetu (ideja da će mu biti lakše ako se zaigralo pa vas nije vidio kada ste otišli kriva je jer ruši djetetovo povjerenje u vas).

Iako će vam vjerojatno biti teško ostaviti dijete, svoju uznemirenost nemojte pokazati pred njim. Ukoliko dijete primijeti da je roditelj uplašen, zabrinut, teško odlazi (ili se čak vraća ponovno se pozdraviti) pomisliće da je ta situacija teška i stresna te će i ono reagirati takvim osjećajima i ponašanjem. Ukoliko je vama teško zbog prvog odvajanja od djeteta, podijelite osjećaje i potražite za sebe podršku među najbližima (suprug, supruga, prijateljica, kolege...). To je tema za razgovor s njima, ali ne pred djetetom i s djetetom. Budite strpljivi i prema sebi. I vi kao roditelj počinjete s novom fazom svog roditeljstva. Stoga neka oproštaj bude:

- kratak i srdačan – recite djetetu da morate ići na posao ili nešto obaviti, a dotle će ono biti u vrtiću te ćete doći po njega nakon užine/prije spavanja (ovisno kada se dogovorite s odgajateljicama)

– u vedrom raspoloženju – poljubite i zagrlite dijete, nasmejite se i uz mahanje otidite te se nakon odlaska nemojte zadržavati na hodniku odnosno u vidokrugu djeteta iz želje da vidite kako će reagirati na vaš odlazak, hoće li se igrati s drugom djecom i slično. O tome ćete saznati od odgajateljica kada dođete po dijete. Čak i ako dijete reagira plačem pri vašem odlasku vjerojatno će se nakon nekoliko minuta smiriti i uključiti u igru.