

Dragi roditelji,

Polazak u vrtić velika je i važna promena i stres, kako za decu, tako i za roditelje. I jedni i drugi prolaze kroz period prilagođavanja, prolaze kroz uzburkane emocije, svako na svom nivou. Dete se suočava sa novom sredinom, koja ne znači samo fizički drugi prostor, već i nove ljude i nove navike, drugačije od onih koje je imalo kod kuće. Mešaju mu se nesigurnost, zbunjenost, strah, ali i dečja znatiželja i urođena želja za istraživanjem i upoznavanjem novih ljudi i situacija.

Roditelj, s druge strane, mora prihvatiti prvu odvojenost od deteta, osvestiti pozitivne aspekte vrtićkog okruženja i suočiti se sa činjenicom da mu dete više nije "beba" i da ima druge potrebe i interese, izvan roditeljskog doma. Uz to, roditelj mora biti taj koji će pomoći detetu, kvalitetno ga pripremiti za period adaptacije i voditi ga kroz taj proces. Vaspitač (pedagoški stručnjak) je, u ovom procesu, svojevrsan autoritet i osoba na koju se i roditelji i deca mogu osloniti, tražiti informaciju i pomoć. Pored brige kako će se njihov mališan snaći, roditelje muči hiljadu pitanja: da li je dete prerano krenulo u vrtić, kako će ga drugari prihvatiti, da li će jesti, da li će ceo dan provesti u istoj peleni... Svaka promena (i prilagođavanje na nju) je stresna, pa tako i ova. Ipak, uz kvalitetnu pripremu roditelja, partnerski odnos s vaspitačima i puno strpljenja i pažnje usmerene na dete i njegove osećaje, proces prilagođavanja na vrtić može, umesto mučnog i napornog perioda, biti vreme u kome i dete i roditelj osvešćuje nove spoznaje o sebi i drugima i zajedno prelaze u novu fazu odgoja i odrastanja.

Drugari, odnosno društvo vršnjaka, potrebno je od najranijeg uzrasta. Naime, koliko god roditelji pokušavaju da u igri sa detetom budu saigrači, oni uvek ostaju mama i tata i uvek odrasla osoba, pa ne mogu biti adekvatno društvo. Takođe, roditelji su često umorni, prezasićeni svojim obavezama, pa se igri sa detetom posvećuju sa delimičnom pažnjom. Pored obrazovne uloge koju vrtić ima i principa sticanja znanja kroz igru i zabavu, druga važna uloga vrtića je socijalizacija. Smatra se da je za dete neophodno da, pored određenih znanja, ima i određene socijalne veštine pre nego što krene u školu. Zato, što ga ranije upišete, utoliko će ono imati više vremena da nauči da deli, da se svađa, miri, neguje svoja drugarstva, konstruktivno razgovara. Nažalost, uticaj vršnjaka može biti i negativan (naučiće ružne reči i psovke, na primer), ali i to je sastavni deo odrastanja. Ne možete ih izbeći, a brže ćete početi da ih prevazilazite ukoliko se ova ponašanja kod deteta rano ispolje.

Uključivanje deteta u grupu, vrtić, prvi je detetov iskorak iz porodice. Neka deca lakše podnesu odvajanje, druga ispoljavaju otpor i patnju. Kako će vaše dete reagovati zavisi od toga koliko je vaš emotivni odnos s njim kvalitetan i od toga da li ste ga pripremili. Priprema je važna, a dete koje nije spremno da ostane u vrtiću bez prisustva roditelja pokazaće teškoće u adaptaciji, kao što su:

- plač
- ne komunicira s decom i vaspitačima
- lako se zamara
- piški u gaće
- sisa palac (intenzivnije)
- agresivno je prema sebi ili drugima
- ne uključuje se u aktivnosti

Kad kod deteta primetite nešto od navedenog, pokažite razumevanje za to i potražite uzroke. Ne povlačite zbog toga dete iz vrtića prvog dana, ali nipošto ne rešavajte to izjavama poput: „Beba si ako sisaš palac”, „Stidi se, velik dečak, a piški u gaće”.

Kako se bliži dan polaska u vrtić, postajete radosni, ali i uznemireni. Brinete o tome da li će ga druga deca prihvatiti, da li će dovoljno jesti, hoće li se povrediti, kako će proteći prvi dan, da li će patiti i plakati. Bićete mirniji i spremniji da podržite dete ako:

1. Prihvatite stav – UKOLIKO JE RODITELJ UZNEMIREN I UPLAŠEN ZBOG ODVAJANJA, BIĆE I DETE.

2. Prihvatite stav – BOL JE SASTAVNI DEO PROCESA RASTA I RAZVOJA.

Svako odvajanje je bolno. Polaskom u vrtić dete se prvi put odvaja od vas, a bol je sastavni deo tog čina. Normalno je da roditelji imaju potrebu i želju da dete što manje pati, ali što se pre prihvati činjenica da je bol sastavni deo procesa rasta i razvoja deteta, pre ćete mu pomoći da ga prihvati i razreši.

Takođe, važno je da odgovorite na pitanja:

- Da li je ovo pravi trenutak da uključim dete u vrtić? (Odgodite polazak u vrtić ako ste se upravo preselili u nov stan, rodila vam se beba, dete je duže vreme imalo neki zdravstveni problem. Dozvolite detetu da prihvati i savlada postojeće promene, ojača i bude spremno za vrtić.)

• Da li svi članovi porodice žele da dete pođe u vrtić? (Dobro je da uskladite mišljenje o tome da li dete treba ili ne treba da pođe u vrtić. Ako postoje suprotna mišljenja, dete će dobijati suprotne poruke i biće zbunjeno. Ovo najčešće pojačava detetovu uznemirenost i otežava odvajanje.)

Adaptacija dece na kolektiv veoma je važna, pa je neophodno da se pravilno izvede. Nakon dobre adaptacije, rad, igra i učenje u vrtiću mogu se uspešno realizovati. Adaptacija je period tokom kog se dete privikava na novu sredinu, prostor, drugare, osoblje, na uslove i dnevni raspored u vrtiću.

GRUPA U VRTIĆU DETETU PRUŽA MOGUĆNOST:

1. Da razvije osećaj pripadnosti
2. Da nauči da odgodi svoje potrebe (čeka svoj red)
3. Da realno proceni svoje prednosti i slabosti (pomoću svakodnevnog kontakta s drugom decom)
4. Da nauči da deli (igračke i ljubav)
5. Da uči od druge dece (što se u vrtiću pokazalo kao efikasno)
6. Da upozna i druge odrasle osobe i shvati da se razlikuju (različito se hvale, grde i teše)
7. Da razvija tolerantnost i nauči da poštuje razlike
8. Da postane svesno da i druga deca imaju brige, strahove, osećanja

Uključivanje može biti dvojako. Roditelji rade i imaju obaveze, te im treba vremena da obave neophodne poslove, ili žele da dete provodi vreme s drugom decom, da se socijalizuje i nauči štošta novo što se najlakše nauči uz drugu decu. Često se deca mlađeg uzrasta brže i lakše adaptiraju, ali je zajedničko i najvažnije u svakom uzrastu da su roditelji sigurni u svoju odluku i da su spremni na saradnju. Svrha adaptacije jeste da olakša deci, a to je moguće isključivo ako postoji uzajamno poverenje između vaspitača i roditelja. Ima dece koja uopšte ne reaguju ili reaguju vrlo kratko, najčešće prilikom odvajanja. To su ona deca koju su roditelji pripremili, razgovarali sa njima. Roditelji ne treba da žure sa tim da im dete što pre u obdaništu ostaje po ceo dan. Vrlo je važan i jutarnji rastanak u vrtiću. Roditelj treba da bude smiren, ne sme da pokaže detetu da je zabrinut ili tužan što ga ostavlja, niti da pred njim zaplače. Dugo smirivanje deteta ili ponovno vraćanje nije dobro, jer će dete sigurno plakati. Po povratku iz vrtića dobro je što više vremena provoditi sa detetom.

Kad se rastajete od deteta u vrtiću, dečjem boravku ili kod rođaka, to može biti neprijatno emotivno iskustvo i za njega i za vas, pa čak i kada znate da će mu tamo biti dobro. Zato je važno da ovi rastanci prođu bez loših emocija. Morate biti svesni toga da dete može

prepoznati vaša osećanja i u najranijem uzrastu. Ukoliko dete oseti da ste nervozni ili zabrinuti i ono će početi da se oseća tako. Zato se trudite da na rastanku pokazujete samo pozitivne emocije.

Za početak, promenite ugao gledanja. Umesto da brinete o tome kako će vam se dete osećati kada se ristanete i šta će mu se dešavati, gledajte na te periode razdvojenosti sa lepše strane. To su idealne prilike da se dete socijalizuje, da stekne nova iskustva, nauči nove veštine i počne se osamostaljavati. Poradite sami sa sobom na sopstvenom prihvatanju vrtića kao mesta na kojem će vaše dete biti sigurno i zbrinuto. Verujte vaspitačicama. Uvek postoje izuzeci od pravila, ali velika je verovatnoća da će sve biti dobro ako i sami verujete u pozitivan ishod.

Pričajte o vrtiću – Ono što bi prvo trebalo uraditi, nakon upisa deteta u vrtić, jeste razgovarati sa njim o tome. Bilo bi dobro da na zanimljiv način, u skladu sa uzrastom, objasnite detetu šta će tamo raditi, da će se igrati sa drugom decom i da će mu biti lepo. Odgovorite na sva detetova pitanja o vrtiću. Kažite detetu ko će ga voditi i ko će doći po njega. Ne dozvolite da ga prvi dan u vrtić vodi baka ili bebisiterka, učinite to baš vi. Detetu o vrtiću pričajte isključivo u pozitivnoj konotaciji. Možete i otići do vrtića i pokazati mu gde će biti dok su mama i tata na poslu. Ne preuveličavajte značaj polaska u vrtić. Tretirajte to kao normalnu stvar u životu svog deteta. Ne pretite detetu vrtićem, ne govorite mu: „Videćeš ti kada kreneš u vrtić“. Obavljajte zajedno kupovinu za vrtić, to je najzabavnije. Može i odabrati omiljenu igračku koju će nostiti u vrtić, koja će, u trenutku krize, biti glavni izvor utehe. U vreme polaska deteta u vrtić pokušajte da odložite veće promene u porodičnom životu – selidbe, nagle promene navika, odvikavanje od pelena, dojenja, cucle... Ne izgovarajte srceparajuće reči poput: “Kako će sad mama bez tebe?” Detetu ponajmanje treba da oseti vašu nesigurnost. Za njega je polazak u novu sredinu već sam po sebi dovoljna promena. Nemojte mu otežavati sopstvenim reakcijama. Plačite i kukajte, ako treba, ali kad zatvorite vrata vrtića. Ne dozvolite da ono to vidi ili oseti.

Napravite rutinu odlaska – Što se vaše dete bude osećalo sigurnije na putu do mesta gde se rastajete, to će mu odvajanje lakše pasti. Zato se svaki put potrudite da napravite isti redosled aktivnosti (ustajanje, kratka priča, neki napitak, umivanje, pranje zubića, oblačenje,

obuvanje...). Tako će se dete, znajući šta ga čeka, unapred pripremiti na sledeći korak. Ukoliko tome dodate malo smeha i zagrljaja, podstaći ćete lučenje smirujućeg hormona oksitocina. Kada dođe trenutak razdvajanja, on će biti deo rutine i proći će bez veće tenzije. Nakon što ga pokupite iz vrtića, osmislite neki zajednički ritual, kojem će se mališa radovati: odlazak u park, u poslastičarnicu, na kokice, radite nešto zajedno ili se igrajte. Kad dođete po dete u vrtić, ne gnjavite ga s vrata pitanjima: „Šta ste radili?“

Samo polako – dete nije paket, ne možete ga ubaciti u sobu i pobeći bez pozdrava. Ne napuštajte dete naglo, bežeći, tako je samo vama lakše. Ne govorite detetu: „Brzo se vraćam“, već mu objasnite gde ćete biti i šta ćete raditi dok je ono u vrtiću. Računajte da će mu na početku trebati i nekoliko minuta dok ne osmotri situaciju, ne uoči drugare sa kojima najviše uživa u igri i ne proceni koliko je situacija „sigurna“. Ipak, ukoliko vreme tranzicije predugo traje, pozovite osobu, koja će čuvati dete da vam priđe, sačekajte da uspostavi dobru komunikaciju sa detetom, a potom se udaljite. Nakon što se dobro pripremite, ustanovite rutinu odlaska i oslobodite se svih „crvića sumnje i straha“. Tada će ulazak u sobu biti daleko slobodniji i brži.

Uvek se pozdravite- Zlatno pravilo dobre adaptacije je da nikada ne odlazite bez pozdrava. Na rastanku jasno recite da sad idete, da ga mnogo volite i da ćete doći po njega u određeno vreme. Ukoliko se mališan okrene i shvati da ste nestali, uplašiće se još više. Zbog toga će se sledeći put još teže odvojiti od vas, bojeći se da biste mogli zauvek nestati. Zaboravite na duge, grčevite opraštajuće zagrljaje. Na rastanku mu jasno recite da sad idete, da ga mnogo volite i da ćete se vratiti u određeno vreme (posle ručka, spavanja ili neke druge aktivnosti). Trudite se da budete tačni kada dolazite po dete. Ne očekujte da to uvek ide glatko, ali znajte da će biti sve manje teških dana. Na kraju, kada dete budete odvodili iz vrtića, podsetite ga da ste se držali dogovora, a ukoliko zakasnite, izvinite mu se i objasnite šta se desilo. Prvih dana odvojite više vremena da budete s detetom. To su dani kad mu je vaše prisustvo dragoceno.

Kada dete pruža otpor da ostane u vrtiću, ne očajavajte, odvajanje je moguće. Ako vi i vaspitač učinite prave poteze, dete će uspešno proći kroz proces odvajanja, nakon čega će imati jak osećaj uspeha i ponosa. Kad dete odbija da ostane u vrtiću, postoje strategije da se to prevaziđe:

1. Dete određuje tempo, mi ga pratimo.
2. Pružite detetu priliku da bira i odlučuje.
3. Koristite čarobnu aktivnost.
4. Poštujte detetova osećanja.
5. Koristite moć podrške.

Koliko dugo traje adaptacija?

Gotovo sva deca koja tek kreću u vrtić, prvih dana plaču, odbijaju da idu i da se odvoje od roditelja. Videćete da niste jedini kome se dete zakačilo za nogu, ne želeći da se rastane od vas. Period adaptacije može trajati i do dva meseca. Međutim, kako vreme bude prolazilo ono će manje negodovati i plakati. Neka deca se vrlo brzo naviknu na novonastalu situaciju, pa posle samo 10 dana bez problema hrle u zagrljaj vaspitačima i drugoj deci. Ako sa vašim detetom to nije slučaj, neka vas to ne brine, jer mu verovatno treba malo više vremena. Već posle dva meseca, dete će upoznati vaspitače, drugare, navići će se da tamo jede, spava, igra se i vrtić će mu postati druga kuća. Shvatićete da je to zaista tako kada počne da vam prepričava dogodovštine i spominje imena vaspitača i drugara. Neka deca čak i više meseci ujutru plaču kada idu u vrtić, ali samo dok mama ili tata ne odu, dok se u grupi ponašaju kao i ostali mališani.

Šta ako dete uporno odbija i plače?

Dete koje uporno plače i odbija da ostane, to čini jer oseća strah. Najpre treba da ga utešite i da mu pokažete da razumete zašto plače. Budite strpljivi, objasnite mu da se ovde neće ništa loše desiti, da su vaspitači dobri i da će lepo da se igra sa decom. Ne trudite se da „veštački“ oraspoložite

dete ili ga uvučete u aktivnost kako bi zaboravilo osećanja. Ne žurite, detetu je potrebno vreme, ali i ne oklevajte kada treba da ga ostavite u vrtiću. Budite dosledni, neka dete vidi da ste istrajni u nameri da ga ostavite u vrtiću. Ako oseti da ste se i vi uznemirili i da se dvoumite da li da ga ostavite ili ne, samo ćete pogoršati situaciju.

Šta ako se dete ni posle dva meseca ne navikne?

Ima slučajeva kada dete nikako ne može da se navikne na boravak u vrtiću. Sve vreme dok je u vrtiću plače, negoduje, odbija da jede, spava i slično. Ukoliko se vaše dete bude tako ponašalo, o tome će vas obavestiti vaspitači i preporučiće vam da se obratite pedagogu ili psihologu. Oni će preporučiti mere koje treba preduzeti u porodici i vrtiću, da bi se stanje popravilo.

Ako vaše dete ide u jaslice, moguće je da još uvek nije spremno za vrtić, pa treba razmisliti o alternativnoj varijanti čuvanja deteta i pokušati ponovo kasnije.

Ipak, svako dete se lakše ili teže, brže ili sporije, adaptira na vrtić. Koliko god bilo teško na početku, vremenom vrtić za njih postaje pravi mali raj.

Da li će se lakše navići dete koje je ranije neko čuvao?

Uglavnom se deca, koja su se i ranije odvajala od roditelja, lakše priviknu na vrtić. Naročito ako je mališan imao pozitivna iskustva, odnosno ako ga je čuvala osoba sa kojom mu je bilo lepo. Dete već zna da mama i tata treba da idu na posao, te da će ono neko vreme provesti bez njih. Takođe, brže se adaptiraju deca koja su imala raznovrsna iskustva u druženju sa drugim odraslim osobama i decom. Ukoliko je mališan imao neki neprijatan doživljaj zbog rastanka sa roditeljem, na primer, boravak u bolnici bez roditelja, to može da oteža proces adaptacije.

- ✓ **Ne prekidajte detetovu adaptaciju** da biste mu udovoljili i ostavili ga na jedan dan kod kuće. Samo ćete mu otežati i odužiti period prilagođavanja.
- ✓ Donesite odluku i verujte da će sve biti u najboljem mogućem redu, da ostavljate dete u pravim rukama i da će vrtić biti mesto koje će mu doneti mnogo toga dobrog. Desiće se da bude zaista tako.
- ✓ Ne brinite, svako dete se svojim tempom navikne na vrtić, a tada sledi velika ljubav prema vrtiću i posebno prema drugarima.

Zato, mame i tate, hrabro. Sve će biti dobro. Puno sreće vam želimo i ispišite zajedno divne redove u ovom novom poglavlju vašeg i detetovog života!

Radujemo se druženju s vama!

Vaš Wunderkind