

S povjerenjem u novi početak



Polazak u vrtić velika je promjena i za dijete i za roditelje. Važno je razumjeti da je proces prilagodbe individualan i može trajati kraće ili duže.

Kako pomoći djetetu?

- * Govorite pozitivno o vrtiću – djeca osjećaju vaše emocije.
- * Nemojte plašiti dijete ("vidjet ćeš kad odeš u vrtić") već ističite igru i prijatelje.
- * Budite dosljedni – jasno recite da dijete ostaje u vrtiću, ali da ćete se vratiti po njega.
- * Poštujte dogovore s odgajateljima i dijelite informacije koje mogu pomoći u prilagodbi.

Prvi dani u vrtiću

Planirajte kraći boravak djeteta na početku.

Oprostite se kratko, ali toplo. Ne produžujte rastanke – to može pojačati djetetovu tjeskobu.

Dijete treba vidjeti da vi odlazite, čak i ako plače – izostanak pozdrava može stvoriti nesigurnost.

Pripremite dijete za vrtić – šetnja pored vrtića i razgovor o svakodnevnicima u vrtiću mogu pomoći.

Adaptacija nakon dužeg odsustva

Povratak u vrtić nakon dužeg odsustva (npr. zbog bolesti, godišnjeg odmora ili porodičnih-drugih razloga) može ponovno izazvati stres kod djeteta:

Ne iznenađujte dijete povratkom – najavite unaprijed kada se vraća u vrtić i šta ga tamo očekuje.

Ponašanje može podsjećati na početnu adaptaciju: plač, tuga, odbijanje... To je očekivano i privremeno.

Budite strpljivi i podržavajući, nemojte umanjivati djetetove emocije.

Pratite kako se dijete osjeća i po potrebi razgovarajte s odgajateljima ili potražite savjet stručnjaka.



Praktični savjeti

- * Dajte djetetu omiljeni predmet (igračku, dekiću) koji ga podsjeća na sigurnost.
- * Ne obećavajte ono što ne možete ispuniti (npr. "samo danas ideš").
- * Nakon vrtića provedite kvalitetno vrijeme s djetetom – igrajte se, razgovarajte i pokažite interes za njegove doživljaje.

I roditelji prolaze kroz adaptaciju

Promjene su stresne i za vas. Razgovarajte s drugim roditeljima, odgajateljima ili potražite savjet stručnjaka ako vam treba podrška.



Tekst pripremile:

Sabina Tatarević, psiholog.

Amra Brkić-Buhić, psiholog.