

**Poštovani roditelji,**

**pozdravljamo vas na početku još jedne pedagoške godine koja počinje 1. rujna 2021. godine.**

Došao je i taj dan, vaš mališan kreće u jaslice/vrtić što predstavlja velik događaj u životu čitave obitelji. Uzbuđenje, iščekivanje, veselje, zabrinutost, a pomalo i strah obično su neki od osjećaja prisutni kod roditelja uoči polaska djeteta u vrtić, osobito ako je riječ o prvom djetetu, jer podrazumijeva prvo duže odvajanje djeteta od roditelja te kao takvo zahtjeva period adaptacije.

### ***Što je to adaptacija na vrtić?***

Adaptacija je proces tijekom kojeg se dijete prilagođava na novi prostor, odgajatelje, drugu djecu, ritam i pravila vrtića te je u tom periodu koje je za dijete zahtjevno moguće očekivati promjene u djetetovom ponašanju, doživljavanju odnosno općenito funkcioniranju. Neka djeca se bez teškoća priviknu na nove okolnosti, dok je drugima potrebno određeno vrijeme za to. 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 preraslom 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, psiholog).

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, razvijanje sigurne privrženosti kod djeteta, mehanizmi nošenja sa stresom uvelike olakšavaju djetetovu prilagodbu.

## ***Što možete očekivati i kako pripremiti dijete za vrtić?***

### **PRIJE POLASKA U VRTIĆ**

Ukoliko dijete nikad nije ostajalo bez vas, počnite ga ostavljati na kratko kod bake, djeda odnosno djetetu poznatih osoba kako bi imalo iskustvo barem kraće separacije i steklo povjerenje u vrijeme koje provodi bez vas.

Omogućite mu druženje s vršnjacima u parku, igraonicama, kod obiteljskih prijatelja ili vas doma kako bi imalao prilike stjecati socijalne vještine. Potičite dijeljenje, čekanje na red, suradničku igru (ovisno o dobi djeteta) – sve te vještine trebat će mu u vrtiću.

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 u vrijeme odlaska u vrtić, jer su sada 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.

Prije nego dijete krene u vrtić pričajte mu o tome što će tamo raditi, koga će sve upoznati, koliko će tamo boraviti. 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 i stručnim suradnicima vrtića prilikom upisa. U ovoj dobi je još uvijek važnije da se ustanova prilagođava djetetu, nego dijete ustanovi.

Ukoliko primijetite da djeci poslužuju hranu koje vaše dijete još nije jelo ponudite mu određene namirnice kako bi upoznalo s određenim jelima. Ne brinite ako nije oduševljeno nekim jelom – ponekad djeca u vrtiću bolje jedu nego kući jer vide drugu djecu da jedu.

### **PRILIKOM POLASKA U VRTIĆ**

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, prvih dana biti s djetetom u grupi, u dogovoru s odgajateljima napustiti grupu, postupno produživati vrijeme ostanka u vrtiću te doći po dijete u dogovorenom vremenu.

Ako je moguće, pružite djetetu mogućnost izbora – neka odabere igračku koju će ponijeti u vrtić, odjeću koju će odjenuti (naravno ponudite ono što je primjereno vremenskim uvjetima). 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.

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

Vjerujte procjeni odgajatelja kada vas zamoli da napustite grupu no nikako nemojte otići bez da se pozdravite s djetetom (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.

### ***Zato, neka oproštaj bude:***

-kratak i srdačan – 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 odgajateljima)

– u vedrom raspoloženju – poljubite i zagrlite dijete, nasmijte se i uz mahanje otiđite 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 plaćem pri vašem odlasku vjerojatno će se nakon nekoliko minuta smiriti i uključiti u igru.

Imajte na umu da su djeca koja se uznemire i zabrinu kada roditelj odlazi, a vesele njihovom povratku, razvila su sigurnu privrženost.

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.

Kako biste bili mirniji prilikom polaska djeteta u jaslice/vrtić pokušajte to doživjeti kao priliku za osamostaljivanje djeteta, sklapanja novih prijateljstava, razvijanje socijalnih vještina poput suradnje, asertivnosti, empatije, odgovornosti te pomoć pri usvajanju i razvijanju higijenskih i zdravih prehrambenih navika kod djeteta.

#### *ZA POLAZAK DJETETA U VRTIĆ POTREBNO JE:*

- Papuče za roditelja i dijete ili neka obuća praktična za unutarnji prostor.
- Presvlaka.
- Pelene
- Duda ili bočica ako dijete koristi
- Igračka koja se može svakodnevno prati – dezinficirati (ukoliko dijete ima prijelazni objekt)
- Zaštitna maska za roditelje
- Neke potrepštine u dogovoru s odgojiteljima.
- Dijete odjenite praktično.
- Dijete u vrtić treba doći naspavano.
- **S obzirom da će nekoliko prvih dana vaša djeca kratko boraviti u vrtiću preporučamo boravak od 8 do 12 sati uz prisustvo oba odgojitelja, u skupinama jaslica i cjelodnevnog boravka.**
  - Prvi dan dijete boravi 1 sat vremena, sa roditeljem po potrebi
  - Drugi dan dijete u vrtiću boravi 1 sat i 30 min
  - Treći dan i ostatak tjedna boravak Vašeg djeteta u vrtiću se polako produžuje (u dogovoru s odgojiteljicom Vašeg djeteta)

- Predati liječničku potvrdu i dodatne liječničke nalaze, mišljenje ukoliko je dijete zbog nekih teškoća u tretmanu kod liječnika ili terapeuta.
- Informirati nas o bolestima/ poteškoćama vašeg djeteta.
- Ako je dijete bolesno ili treba izostati iz drugih razloga o tome obavijestite odgojiteljicu skupine koju dijete polazi.
- Bolesno dijete ne dovodite u vrtić. Time štitimo ostalu djecu.
- Pri povratku djeteta s bolovanja donesite liječničku potvrdu o ozdravljenju djeteta.

Za sve daljnje informacije i upite stojimo vam na raspolaganju putem e-maila, telefona ili osobno.

Veselimo se druženju s vama!

S poštovanjem,

Ankica Lukić  
ravnateljica

**Djeci možemo dati samo dva trajna naslijeđa – jedno su korijeni, a drugo su krila.**