

PRILAGODBA DJETETA NA JASLICE

Kako pripremiti sebe i dijete na polazak
u jaslice

Pripremila: Ana Puzjak, odgojitelj DV Kapljica

- ▶ U rujnu se i roditelji i odgojitelji susreću s izazovom - **KAKO DIJETE PRIPREMITI ZA POLAZAK U VRTIĆ?**
- ▶ Zajedničko nam je jedno - svi bismo voljeli da to razdoblje prođe što brže i bezbolnije, da djeca što prije prihvate nove osobe i promjene.
- ▶ Nameće se pitanje kako djetetu pomoći u tom procesu i olakšati mu (i sebi) taj životni period.
- ▶ Dijete je nemoguće u potpunosti pripremiti za sam proces odvajanja od roditelja i popratne emocionalne reakcije, ali postoje mehanizmi pomoću kojih im možemo pomoći da lakše prebrode prve dane.

- ▶ **KLJUČNA JE STVAR STAV RODITELJA I NJIHOVO OSOBNO MIŠLJENJE.**
- ▶ Ako roditelji od samog početka imaju negativan stav prema vrtiću i nisu u mogućnosti prihvatiti djetetove reakcije kao nešto što je normalno i prolazno, to ne možemo očekivati ni od djeteta.

Poželjne radnje i aktivnosti prije samog polaska u jaslice:

- ▶ Prošetati s djetetom nekoliko puta do vrtića i objasniti mu na primjeren način da će to biti mjesto u kojemu će boraviti i igrati se dok roditelji rade.
- ▶ Pozitivno govorite o vrtiću, odgojiteljicama koje će se brinuti za njega i drugoj djeci s kojom će se igrati.
- ▶ *NAVIKAVANJE DJECE NA VRTIČKI RITAM DANA* izuzetno je važno:
 - polako ga pripremati na jedno spavanje oko 12 sati (stariji kasnije)
 - ručak oko 11 - 11.15/11.45 sati
 - ranije buđenje ujutro i sl.

- ▶ *POŽELJNO JE NAVIKAVANJE NA KRATKOROČNO ODVAJANJE OD RODITELJA.*
- ▶ Bilo bi dobro ponekad ostaviti dijete na čuvanju kod nekog člana obitelji ili obiteljskih prijatelja/susjeda kako bi se dijete:
 1. upoznalo sa situacijom u kojoj ga drugi ljudi moraju pričuvati;
 2. upoznalo sa situacijom u kojoj je odvojen od roditelja na neko vrijeme;
 3. *SHVATILO DA JE TA SITUACIJA PRIVREMENA I DA ĆETE SE VI VRATITI.*



- ▶ Dijete s bogatim društvenim iskustvima brže će prihvatiti nove ljude i steći povjerenje u njih, te se lakše nositi s izazovima.



ŠTO JE JOŠ VAŽNO?

→ POTICATI SAMOSTALNOST KOD DJETETA!

- ▶ ŠTO JE DIJETE SAMOSTALNIJE, TO MU JE LAKŠE U PROCESU PRILAGODBE.
- ▶ Zamislite dijete koje je u prvim danima prilagodbe uznemireno i uplakano, te pripada tipu djeteta koje odbija fizički kontakt s odgojiteljem ili odbija njegovu pomoć - jednostavnije mu je i lakše ako zna samostalno jesti ili svući se, obući ili obuti papučice/tenisice.



Obuvanje cipela na čičak



ČEKANJE NA RED, ODGAĐANJE ŽELJA I POTREBA

- ▶ U vrtiću se dijete iz okruženja u kojemu je sve usmjereno na njega i u kojemu nema potrebe za odgađanjem želja ili čekanjem na red, našlo u sredini u kojoj će sve - igračke, pažnju odgojiteljice - dijeliti s drugom djecom i u kojoj će neizbježno morati čekati na red.
- ▶ Potrebno je uzeti u obzir koliko je zahtjevno istovremeno zadovoljiti želje i potrebe svih mališana (kojih u skupini može biti i do 20) koji se do sad nisu susreli s odgođenom željom ili zahtjevom.
- ▶ Dobro bi bilo tijekom igre s djetetom poticati ih da čekaju svoj red - prvo mama/tata, a onda dijete.

TIJEKOM JELA

- ▶ Isto tako tijekom obroka - osim što bi bilo poželjno dijete navikavati da jede samostalno, bilo bi poželjno navikavati ga da jede s vama za stolom (ne u krilu ili u hranilici).
- ▶ U vrtiću će dijete neizbježno morati pričekati neko vrijeme za stolom (prije/nakon jela), dok odgojiteljice pomažu ostaloj djeci oko jela, serviraju obroke ili pospreme posuđe.
- ▶ Nakon što dijete završi s obrokom, postupno ga potičite da malo pričeka za stolom, na primjer dok i vi završite s jelom (ako jedete zajedno s djetetom).

TIJEKOM SPREMANJA ZA IGRU VANI, NA OTVORENOME

- ▶ U vrtiću će djeca isto tako neizbježno morati strpljivo čekati u garderobi da odgojiteljice pomognu svojoj djeci da obuče jakne, obuče tenisice i slično, prije zajedničkog izlaska van na dvorište.
- ▶ Samostalnost u obuvanju ili oblačenju ovdje također imaju veliku ulogu - što su djeca samostalnija i što manje trebaju pomoć odgojiteljice, to će proces pripreme za izlazak na dvorište kraće trajati.
- ▶ Kada se pripremate na igru s djetetom vani na dvorištu, najprije pomognite djetetu da se obuče i obuče jaknu, a onda ga zamolite da stane sa strane i strpljivo pričekava vas da se obujete i obužete jaknu.

U KUPAONICI

- ▶ Ujutro prije ulaska u sobu operite s djetetom ručice u vrtićkoj kupaonici.
- ▶ Pokažite djetetu kako da samostalno digne rukave majice prema gore prije pranja ruku i spusti ih dolje nakon što je osušilo ruke.
- ▶ Upozorite dijete da se u kupaonici **NE SMIJE TRČATI** jer pod može biti sklizak i dijete može pasti i ozlijediti se.

POSPREMANJE

- ▶ U sobi dnevnog boravka nalazi se velik broj igračaka za igru i materijala za istraživanje koje dijete može svakodnevno koristiti.
- ▶ No, važno je i SOBU ODRŽAVATI UREDNOM.
- ▶ **Zašto je važno poticati djecu na pospremanje?**
- ▶ Na taj način djeca uče cijeniti njihove stvari i igračke, a ako nešto cijenimo, o tome i brinemo.
- ▶ Ako su igračke uredno pospremljene, manja je mogućnost da će se oštetiti ili izgubiti.
- ▶ Djeca uče cijeniti njihovo okruženje i njihovu sobu dnevnog boravka.
- ▶ Lakše im je pronaći stvari i igračke koje trebaju.
- ▶ Na taj način od malih nogu učimo djecu odgovornosti za njihove stvari i prostor u kojem borave.
- ▶ Također, urednost i organiziranost su važne životne vještine - djeci možemo od najranije dobi pomoći da ih usvoje.

PRILAGODBA

- ▶ „Psihičko i društveno suživljavanje s okolinom, oblik ponašanja koji teži uspostavljanju ravnoteže između vlastitih životnih težnji, želja i potreba s uvjetima koje nameće određena okolina.”
- ▶ Razdoblje prilagodbe izazovno je za sve sudionike - dijete, roditelje i odgojitelje.
- ▶ Važno je napomenuti da je to samo jedno razdoblje koje će brzo proći i da treba sebi i djetetu dopustiti dovoljno vremena za prihvaćanje promjene.




PROCES PRILAGODBE

- ▶ Važan činitelj prilagodbe je kontekst u kojem roditelj spominje vrtić i kakav mu je stav prema odgojiteljima - taj roditeljev unutarnji mir ili nemir i sumnjičavost ili povjerenje djeca osjećaju i jednako tako reagiraju.
- ▶ IMAJTE OD POČETKA VJERE U SEBE I SVOJE DIJETE I DA TO MOŽETE ZAJEDNO ODRADITI!

DO KADA TRAJE PROCES PRILAGODBE?

- ▶ Vremenski je teško odrediti koliko traje proces prilagodbe - individualno je, drugačije za svako dijete i **ovisi o velikom broju faktora.**
- ▶ Kod neke djece proces prilagodbe traje nekoliko tjedana, a kod druge i do nekoliko mjeseci.

- 
- ▶ **Možemo reći da razdoblje prilagodbe traje sve dok dijete ne prihvati novonastalu situaciju, prije svega:**
 - Odvajanje od roditelja.
 - Ostajanje u novom prostoru i prihvaćanje odgojitelja.
 - Usvajanje ritma dana u jaslicama i novih pravila ponašanja.
 - Uključivanje u aktivnosti.
 - Prihvaćanje druge djece i jaslica kao mjesta gdje se sa svima dijele igračke i pažnja odraslih.

- ▶ **Koliko dugo će trajati razdoblje prilagodbe (adaptacije) i kako će se dijete ponašati uvelike ovisi i o:**
- ▶ Djetetovoj dobi - starija se djeca (najčešće) lakše prilagođavaju samim time što je takav način zbrinjavanja primjereniji za vrtićku djecu.
- ▶ Prethodnim društvenim 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 prihvaća novonastalu situaciju i teško mu se pomiriti s djetetovim negativnim reakcijama, drugačije ne možemo očekivati ni od djeteta.

CILJ PRILAGODBE

- ▶ Primarna zadaća procesa prilagodbe je uspostavljanje socio-emocionalne veze između djeteta i odgojitelja uz uspostavljanje osjećaja sigurnosti, prihvaćanja i povjerenja.
- ▶ Znak da je prilagodba završila nije prestanak plakanja i prosvjedovanja pri polasku u vrtić i odvajanju od roditelja, nego opušten i veseo ulazak djeteta u sobu dnevnog boravka, radost pri susretu s odgojiteljem i drugom djecom, opuštena igra i sudjelovanje u dnevnim aktivnostima.

REAKCIJE NA PRILAGODBU

► BURNE!!!



► Mogu biti različite, s obzirom na:

- Dob djeteta.
- Prethodna društvena iskustva.
- Povezanost s majkom i drugim članovima šire i uže obitelji.

- ▶ Dijete se susreće s mnogim promjenama koje postupno usvaja i potrebno mu je određeno vrijeme da ih prihvati.
- ▶ **Većina djece reagira izuzetno burno, što ne treba čuditi s obzirom na promjene na koje nailaze.**
- ▶ Iz svijeta u kojem se do sada nije na dulje vrijeme odvajalo od roditelja i u kojem je sve podređeno njemu i njegovim potrebama (igra, način prehrane, ritam spavanja, način uspavljivanja...) odjednom ulazi u potpuno novi svijet gdje vladaju sasvim drugačija pravila.
- ▶ Najteže je odvajanje od roditelja - naročito zato što 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.

REAKCIJE MOGU BITI

▶ EMOCIONALNE

- ▶ Ljutnja, plač, razdražljivost.
- ▶ Nezadovoljstvo, neutješnost.
- ▶ Agresivnost (i kod inače mirne djece).
- ▶ Grčevito držanje i odbijanje odvajanja od prijelaznog objekta (duda, bočica, gaza, igračka...).
- ▶ Odbijanje kontakta s odgojiteljem ili suprotno - potpuna orijentiranost na odgojitelja i odbijanje odvajanja od njega.
- ▶ Odbijanje hrane u vrtiću.
- ▶ Odbijanje spavanja u vrtiću.

▶ TJELESNE

- ▶ Bolovi u trbuhu, probavne smetnje.
- ▶ Povraćanje.
- ▶ Glavobolje.
- ▶ Dijete u svojoj nemoći u početku adaptacije zaista može imati sve te simptome, ali ako roditelj shvati da su oni rezultat reakcije na prilagodbu, ti simptomi brzo prolaze.
- ▶ Pad imuniteta kao posljedica stresa.

PROMJENE U PONAŠANJU KOD KUĆE

- ▶ Promjene u ritmu hranjenja ili spavanja kod kuće (dijete slabije jede ili ima problema sa spavanjem).
- ▶ Dijete je plačljivije nego prije, svaku sekundu želi provesti s roditeljem i traže njegovu pažnju više nego inače.
- ▶ Dijete je manje zainteresirano za igru.
- ▶ Dolazi do **REGRESIJE U PONAŠANJU** - dijete se vraća na oblik ponašanja kojeg je prije polaska u jaslice „preraslo” (ponovno obavlja nuždu u gaćice, ponovno počinje sisati palac, tražiti dudu i bočicu, „tepati” u govoru i sl.).

SEPARACIJSKA ANKSIOZNOST

- ▶ Izražena je naročito tijekom procesa prilagodbe na vrtić.
- ▶ To je strah od odvajanja od emocionalno bliskih osoba koji se očituje burnom emocionalnom reakcijom, uznemirenošću ili negodovanjem djeteta.
- ▶ Prirodna je i očekivana.
- ▶ Malome je djetetu teško prihvatiti odvajanje od roditelja na dulje vrijeme zbog toga što je mnogima od njih teško razumjeti (ovisno o dobi i stupnju psihičke i emocionalne zrelosti) da će se roditelj nakon nekog vremena ipak vratiti po njih - **potrebno je vrijeme da to dijete shvati i prihvati te da se toj situaciji prilagodi.**
- ▶ Duljina trajanja separacijske anksioznosti, kao što je već spomenuto, ovisi o emocionalnoj i psihičkoj zrelosti djeteta, ali i o načinu na koji roditelj reagira na djetetov strah.

VAŽNO JE NAGLASITI

- ▶ SVE TE REAKCIJE SU PROLAZNE!
- ▶ S vremenom se smiruju i gotovo sva djeca se **USPJEŠNO** prilagode, rijetki su oni koji ostaju „neprilagođeni”.
- ▶ U takvim situacijama su najčešće roditelji oni koji se nisu uspjeli prilagoditi i prihvatiti djetetove reakcije, pa su na kraju i odustali (što i nije loše ako je pronađeno neko drugo rješenje za dijete, a s prilagodbom na jaslice ili vrtić uvijek se može pokušati godinu kasnije).



PRVI DAN BORAVKA U SKUPINI

- ▶ Roditelj boravi s djetetom u skupini (prema dogovoru s odgojiteljem).
- ▶ Dijete sa sobom može ponijeti prijelazni objekt (predmet ili igračku koja mu je važna, koja mu pruža utjehu i podsjeća ga na dom - dudu, gazu, igračku...).
- ▶ Istražite s djetetom sobu i poticaje u njoj.
- ▶ Obratite se odgojitelju i potaknite komunikaciju odgojitelj - dijete.
- ▶ Odgojiteljima je ova situacija neprirodna, treba vremena da odgojitelj upozna vaše dijete i stupi u interakcije.
- ▶ Imate li potrebu fotografirati, fotografirajte samo svoje dijete.

DAN KADA DIJETE PRVI PUT OSTAJE SAMO U JASLICAMA

- ▶ 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 LAGATI DJETETU!** (primjerice, reći mu da ćete 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 „ZAKAŠENJELA 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 i svih do sada opisanih ponašanja što može ukazivati na to da je kod tog djeteta došlo do kasnije reakcije na prilagodbu jer sada shvaća da vrtić i odvojenost od roditelja tijekom većine dana postaje njegova svakodnevnica.

UKRATKO

- ▶ Pripremite djecu i sebe.
- ▶ Ostanite smireni i imajte pozitivan stav prema jaslicama.
- ▶ Suradujte s odgojiteljima i stručnim suradnicima, imajte u njih povjerenje i poslušajte njihove savjete.
- ▶ Ne govorite negativno o jaslicama i odgojiteljicama pred djetetom.
- ▶ Potičite dijete na samostalnost i urednost.
- ▶ **Pružite im svu potrebnu pažnju i utjehu po povratku iz jaslica i tijekom procesa prilagodbe općenito.**

▶ Literatura:

▶ <http://psiholog-za-djecu.com/savjetovanje>

▶ Od jaslica do škole - vodič za lakši proces prilagodbe na jaslice, vrtić i školu, skupina autora

HVALA NA PAŽNJI I SRETNO!

