

Ako djetetu kažete vrijeme dolaska, morate u to vrijeme i biti tamo. Morate održati obećanje kako bi Vam dijete vjerovalo. („Vratit ću se u vrtić po tebe poslije ručka.“).

Osvijestite odgojitelja kao osobu koja će se za to vrijeme brinuti o djetetu („Teta će te čuvati dok se ja vratim.“).

Definirajte mu aktivnosti u koje se može uključiti dok vas nema („Možeš se igrati autićima.“).

Pokažite interes za djetetovu igru i prijatelje iz vrtića. Razgovarajte s njima o tome.

**Izbjegavajte:** „Nemoj plakati!“, „Jesi li plakao/la?“, „Jesi bio dobar/ra?“.

Oproštaj će i vama biti težak, no svoju uznemirenost nemojte pokazati pred djetetom. Ako dijete primijeti da je roditelj uplašen, zabrinut, teško odlazi, mislit će da je situacija teška i stresna te će i ono reagirati takvim osjećajima i ponašanjem.

Vaše osjećaje podijelite i potražite podršku s najbližima, ne pred djetetom ili s djetetom.

Za kraj, važno nam je da znate da...

- odgojiteljice i stručni tim vrtića prate tijekom adaptacije svakog djeteta, pri čemu vodimo računa o individualnim potrebama djece i o njihovim razvojnim kapacitetima
- uvijek su Vam dostupne **individualne konzultacije s odgojiteljicama**, kao i **razgovor s članovima stručnog tima**

Pripremile: psihologinja Filipa Maksan i pedagoginja Anamaria Burčul

Kontakt info

Dječji vrtić Gardelin

Petra Zrinskog 3, 23211 Pakoštane

Mob: 099 348 0662



**Priprema i prilagodba  
djeteta i roditelja na  
jaslice/vrtić**



## Što je to adaptacija?

Adaptacije je proces tijekom kojeg se dijete prilagođava na novi prostor, odgojitelje, drugu djecu, ritam i pravila vrtića.

Radi se o važnom događaju za Vas i Vaše dijete, a najčešće i o prvom odvajanju djeteta od roditelja.

Koliko će trajati?

Proces prilagodbe specifičan je za svako dijete, a ovisi o više čimbenika: djetetovu temperamentu, dobi, iskustvima koje je steklo prije vrtića, odnosu roditelja i djeteta, psihofizičkom i zdravstvenom stanju, **redovitosti dolaženja u jaslice/vrtić tijekom razdoblja adaptacije, kao i stavovima roditelja prema djelatnicima jaslica/vrtića.** Dijete će lakše prihvatiti ostanak u jaslicama i vrtiću ako roditelj prije toga riješi svoje strahove i druge neugodne emocije koje ga možda nesvjesno muče.

Povjerenje i osjećaje koje pokazujete prema vrtiću i odgojiteljima prenosite i na dijete.

Tijekom procesa adaptacije očekivane su promjene u djetetovom funkcioniranju koje se očituju na emocionalnom, tjelesnom i ponašajnom planu. Pritom se očekuju emocionalne reakcije poput frustracije, ljutnje ili tuge.



Od tjelesnih reakcija moguće su regresije u dostignutim razvojnim zadaćama, kao i psihosomatske reakcije (glavobolje, trbobođenje, povraćanja i sl.).

Potencijalne ponašajne reakcije variraju od plakanja, vrištanja ili udaranja do odbijanja kontakta i pasivnosti.

Sva su ova ponašanja **NORMALNA** u fazi adaptacije.

Prema trajanju procesa adaptacije i intenzitetu teškoća kroz koje dijete prolazi razlikujemo:

- laku adaptaciju (10-15 dana)
- adaptaciju srednje težine (do 30. dana)
- tešku adaptaciju (2-6 mjeseci)

O vrtiću pričajte u pozitivnom svjetlu, ali **nemojte davati nerealna obećanja** (npr. da će u vrtiću biti jako sretan, da će se osjećati super, da će sa svima biti prijatelj...).

**Umjesto toga možete reći:** "U vrtiću ćeš se igrati, jesti, spavati, upoznati drugu djecu, tete će vam pjevati pjesmice...". Govorite djetetu o vrtićkoj rutini i strukturi.

Omogućite djetetu kraća iskustva odvajanja od roditelja s djetetu poznatim osobama te druženje s vršnjacima - pritom potičite prihvatljive oblike ponašanja (dijeljenje igraćaka, čekanje reda, suradnička igra...).

Prošetajte do vrtića i uz vrtić i pogledajte djecu koja se tamo igraju.

Potičite osamostaljivanje u skladu s dobi (npr. hranjenje, obuvanje, oblačenje...)

Ne uvodite nove navike ili veće promjene u vrijeme polaska u vrtić (npr. odvikavanje od pelena...).

Kada ostavljate dijete u vrtiću odvojite se od njega **toplo**, ali **brzo i kratko**. Definirajte u terminima koje ono razumije količinu vremena koje će provesti u vrtiću bez vas.