**Proces prilagodbe djeteta u vrtiću**

[August 30, 2020](https://www.predskologija.com/proces-prilagodbe-djeteta-u-vrticu/) [Ivana Popek](https://www.predskologija.com/author/ivana/)

Prilagodba je proces privikavanja na novo okruženje. Trajanje i tijek prilagodbe ovisi o nizu čimbenika: prethodna iskustva odvajanja, osobnost djeteta, uzrast, odnos roditelj-dijete, stavovi roditelja prema vrtiću, suradnja s odgojiteljima, redovitost/kontinuiranost dolaženja… *U prosjeku* je za prilagodbu djeteta potrebno dva do četiri tjedna povećane pažnje, ljubavi i strpljenja, međutim, budući da je svako dijete posebno samo po sebi, trajanje prilagodbe svakog djeteta je drugačije. Kako bi se ovaj period djetetu olakšao, prvih dana se preporuča skraćeni boravak u vrtiću, koji se s vremenom produžuje prema procjeni odgojitelja te u dogovoru s roditeljem.

**U periodu adaptacije mogu se primjetiti sljedeće reakcije djeteta:**

* plač pri odvajanju (dijete često prestaje plakati već nekoliko minuta nakon odlaska roditelja)
* plač tijekom dana (prisutan kod mlađe djece u prvim danima boravka, javlja se periodično, ne stalno)
* odbijanje jela ili spavanja u vrtiću
* odbijanje blizine djece ili odgojitelja
* odbijanje igara i igračaka, aktivnosti i sadržaja
* regresija (kratkotrajno nazadovanje u razvoju – rijetko se javlja).

**Što roditelj može učiniti kako bi djetetu olakšao proces prilagodbe?**

            Roditelj ili bliski član obitelji može povesti dijete do vrtića, da vidi zgradu izvana, igralište, te djecu i odgojitelje u aktivnostima. Upoznavanjem djeteta s time što ga u vrtiću očekuje te onime što se od njega očekuje pridonosmo njegovoj spremnosti da se upusti u novu avanturu. Opisivanjem prostora vrtića, dijeljenjem vlastitih iskustava i veselih doživljaja iz predškolskih dana, kod djeteta stvaramo pozitivan stav prema vrtiću.

            Kako bi dijete steklo pozitivna iskustva u odvajanju i upoznavanju novih ljudi, vodite ga na kraće čuvanje kod poznate osobe, u park, u šetnje. Neka se druži s vršnjacima, ali i odraslima, jer se na taj način navikava i na druge ljude u svojoj okolini.

            Kako bi se čim lakše i brže prilagodilo ritmu dana u vrtiću, poželjno je samostaliti dijete u skladu s njegovim mogućnostima npr. uzimanje krute hrane (žvakanje), uzimanje tekućine na šalicu, samostalno uspavljivanje, samostalno oblačenje i svlačenje, odvikavanje od pelena i bočica, prilagođavanje rasporeda spavanja, hranjenja i igre da bude sličan ritmu dana u vrtiću.

            Redovito i kontinuirano dovodite dijete u vrtić, prema rasporedu dogovorenom s odgojiteljima te ponesite djetetu prijelazni objekt – igračku ili predmet koji će ga podsjećati na roditelje i dom.

            Za vrijeme boravka u skupini sa svojim djetetom, pustite dijete da čim više samostalno istražuje. Igrajte se i s drugom djecom kako bi vaše dijete shvatilo da se neće svaki dan u skupini moći igrati isključivo s vama te da ne podrazumijeva vašu svakodnevnu prisutnost u skupini.

            Odvajanje od djeteta neka bude kratko – mirno se pozdravite i recite mu kada ćete doći po njega te dođite u dogovoreno vrijeme. Nakon odvajanja, nemojte se vraćati ako čujete da plače jer ćete mu time otežati ponovno odvajanje. Budite spremni na plakanje i protestiranje djeteta, ali budite i svjesni da su to očekivane reakcije djeteta na novu sredinu, nove ljude i na samo odvajanje od roditelja te nastojte biti mirni jer biste svoju uznemirenost i nesigurnost mogli prenijeti na dijete.

**Suradnja i povjerenje roditelja u odgojitelje od iznimne su važnosti jer djeca osjećaju emocije i energiju roditelja te sukladno tome lakše ili teže poklanjaju svoje povjerenje. Pokažite veselje i uzbuđenje što se nalazite u novoj sredini kako bi se i dijete osjećalo sigurnije i slobodnije.**

“SVE ŠTO TREBAM ZNATI NAUČIO SAM JOŠ U VRTIĆU”

*Sve što treba da znam o tome kako valja živjeti, što činiti i kakav biti, naučio sam još u vrtiću. Mudrost me nije čekala na vrhu planine, na kraju dugog uspona školovanja nego se krila u pješčaniku dječjeg igrališta. A evo što sam ovdje naučio:*

*• Sve podijeli s dugima.*

*• Igraj pošteno.*

*• Ne tuci ljude.*

*• Svaku stvar vrati gdje si je našao.*

*• Počisti za sobom.*

*• Ne uzimaj što nije tvoje.*

*• Kad nekoga povrijediš, ispričaj se.*

*• Peri ruke prije jela.*

*• Pusti vodu u zahod.*

*• Topli keksi i hladno mlijeko su zdravi.*

*• Živi uravnoteženo: malo uči, malo razmišljaj, crtaj, slikaj, pjevaj i pleši, igraj se i radi – svaki dan od svega pomalo.*

*• Svakog poslijepodneva odspavaj.*

*• Kad iziđeš u svijet, budi oprezan u prometu, drži se za ruke i ne udaljavaj se od svoga druga.*

*• Ne zaboravi da čudo postoji. Sjeti se sjemenke u plastičnoj čašici: korijen je krenuo u dubinu, stabljika u visinu, niko ne zna zašto i kako, ali tako je sa svima nama. A zatim se sjetite svojih prvih slikovnica i prve riječi koju smo naučili – najveće i najvažnije od svih riječi – VIDI.*

Robert Fulghum