

Simulta

BY ANA SUŠILOVIĆ



# Priprema, pozor, adaptacija!

*Priručnik sa savjetima koji ti mogu služiti kao vodilja  
u pripremi sebe i svog djeteta na jaslice i vrtić*



# O meni



Ja sam Ana Sušilović. Po struci sam specijalistica savjetnica mentalnog zdravlja obitelji, djece i mladih i trenutno edukantica dječje i adolescentne integrativne psihoterapije. Osim toga, magistrica sam ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja s pet godina radnog iskustva u dječjem vrtiću.

Majka sam trogodišnjem dječaku, koji je moj glavni pokretač u otkrivanju same sebe kroz razne životne uloge i onoga što je najbliže mom autentičnom ja. Kroz iskustvo majčinstva susrela sam se s raznim izazovima, o kojima smatram da treba više govoriti i pružati veću podršku roditeljima današnjice.

Nakon više od 10 godina uzastopnog usavršavanja, duboko vjerujem da me taj put posvećenosti doveo do faze da na roditeljstvo gledam prvenstveno kao na veliku odgovornost, čiji je tijekom uvelike u našim rukama i na koji itekako možemo povoljno utjecati ako znamo kako. Zato sam tu za tebe, nudim ti podršku i vodstvo i svoje znanje dijelim s tobom kako bismo zajedno napravili sve što možemo za mirno i bezbrižno djetinjstvo naše djece.

*Simulta*

BY ANA SUŠILOVIĆ

# Uvod

Ako ste odlučili proučiti ovaj priručnik, to znači da je pred vašom obitelji velik korak i da vaše dijete uskoro kreće ili je već započelo s prilagodbom na vrtić ili jaslice. Kroz ovaj kratki priručnik proći ćemo osnovne korake pripreme djeteta za tranziciju djeteta iz kućnog okruženja u okruženje dječjeg vrtića. Dodatan sadržaj koji uključuje kako sam svoje dijete pripremala za polazak u vrtić, konkretne igre koje možete s djetetom provoditi, kako osmisliti zajednički pozdrav koji olakšava odvajanje na vratima i ulazak u sobu, možete vidjeti u edukaciji „Priprema, pozor, adaptacija“, koja je brojnim roditeljima olakšava ovaj izuzetno težak period za cijelu obitelj.

Sadržaj ovog priručnika primjenjiv je i za mlađu djecu koja kreću u jaslice, i za stariju djecu koja kreću u vrtić. Priručnik će vam omogućiti da budete sigurniji u vlastito vodstvo djeteta kroz period prilagodbe. Također, kada proučite ovaj priručnik, vjerujem da ćete biti organiziraniji i znati otkud početi, na čemu poraditi, na što staviti veći fokus i kako što bolje podržati svoje dijete. Roditelji često kažu da ne znaju otkud bi uopće krenuli s pripremom i bi li pripremali prvo sebe ili dijete. Potpuno razumijem taj osjećaj, bila sam tamo i znam da je preplavljujuće. To su velike promjene za obitelj, koje uvelike utječu na obiteljsku dinamiku, a ujedno su emocionalno nabijene raznim osjećajima – posebno osjećajima brige i straha. Roditelji promišljaju o raznim stvarima; hoće li moje dijete tamo biti dobro, kako će zaspati ako nije u svom krevetu, hoće li željeti tamo jesti, hoće li plakati cijeli dan, hoće li ga odgojiteljica utješiti kad mu bude teško i slično. To su sve realna promišljanja i brige, no one su samo znak da vam je izuzetno važno ono što se događa i da želite da vašem djetetu taj period bude što bezbolniji. Ono što je važno jest i da vi, kao roditelji, osvijestite da su ti osjećaji normalna pojava, da su oni tu jer vam je stalo i da njih treba prigrliti i pobrinuti se za sebe, kako bismo mogli biti dobar vođa svom djetetu.

Temelj dobre pripreme djeteta za polazak u vrtić je odnos između vas i vašeg djeteta. Siguran odnos i povjerenje koje dijete ima u vas kao roditelje, uvelike će odrediti tijek adaptacije. Ona djeca koja od ranog djetinjstva imaju razvijenu sigurnu privrženost, djeca su koja bolje reagiraju na promjene, koja imaju veće kapacitete nošenja sa stresnim situacijama,

koja ranije razvijaju sposobnost regulacije emocija i samoregulacije, od djece koja nisu razvila sigurnu privrženost s primarnim skrbnicima. Kroz ovaj priručnik dobit ćeš alate kako da komuniciraš sa svojim djetetom na podržavajući način kroz period adaptacije, kako da poučavaš dijete emocijama i kako da mu daješ alate što može činiti kada mu je teško. Idemo onda početi!

## Adaptacija

Kada govorimo o samoj adaptaciji ili prilagodbi djeteta na odgojno – obrazovnu ustanovu dječjeg vrtića, možemo ju definirati kao jedan period koji je djetetu potreban za privikavanje na novu okolinu. U tom periodu dijete prolazi proces upoznavanja nove sredine, djece koja ga okružuju, odgojitelja koji su odgovorni za njega kada je u vrtiću, privikava se na novu rutinu hranjenja, istraživanja, igranja i odmaranja. Period adaptacije unutar dječjeg vrtića, dijete prolazi djelomično uz prisustvo roditelja, a djelomično bez njihova prisustva. Mogućnost provođenja vremena s djecom u odgojno – obrazovnoj ustanovi, razlikuje se od vrtića do vrtića. Dakle, negdje se boravak roditelja određuje prateći striktno djetetove potrebe, negdje je to unaprijed dogovoreni period od dva tjedna, negdje su to samo prva tri dana, dok negdje boravak roditelja uopće nije dozvoljen.

Ukoliko ste u mogućnosti, svakako zatražite boravak s djetetom tijekom perioda adaptacije i iskoristite mogućnost da se dijete upozna s okruženjem uz vas. Zašto to kažem? Neki roditelji smatraju da ako dijete odmah krene samostalno, da će se prije prilagoditi. Odnosno, misle da će djetetu otežati ako ga počnu navikavati na svoju prisutnost u vrtiću i onda odjednom dijete treba krenuti samo bez roditelja.

To je mit koji ću sada objasniti. Vaše dijete tada prvi put ostaje na potpuno nepoznatom i novom mjestu u prostoru koji mu je stran, okružen djecom i odgojiteljima koje nikad nije vidjelo. To okruženje i to prvo iskustvo susreta s djecom i odgojiteljicama, dijete bi trebalo

imati prilike upoznati s osobom koja za njega predstavlja sigurnost. Kada dijete s vama upozna prostor, taj prostor više nije nepoznat i nesiguran. On postaje poznat, a tijekom pripreme za adaptaciju najveći fokus stavljamo na to da djetetu približimo što više poznatih stvari za koje se ono može vezati jer poznato znači sigurno. Već samim boravkom u skupini s djetetom, mi mu šaljemo poruku: „Uz mamu sam siguran, a ako me ona dovela ovdje, ovdje sam siguran. Ovo je okej. Na sigurnom sam.“ Vaše dijete s vama upoznaje prostor, igračke, susreće se s djecom, od vas gleda i uči kako komunicirate s djecom, s odgojiteljicama. Pobrinite se da i vaš primjer komunikacije šalje pozitivne signale vašem djetetu i da ste pritom topli i podržavajući. Dakle, onog trenutka kada ostane samo bez vas u svojoj skupini, on više nije u nepoznatom, već u poznatom prostoru koje je istražilo s vama. Već ste mu boravkom s njim u skupini pomogli da ima jednu nepoznanicu manje, da je uz vašu sigurnost obišlo svoju sobu, upoznao se s igračkama, kupaonicom, a i nekim rutinama skupine. No, nije samo dijete sigurnije, već i vi. Tijekom tog perioda, i vi imate priliku vidjeti gdje vam dijete boravi, kako odgojiteljice razgovaraju, imate priliku popratiti kakve su rutine odgojne skupine, ali imate priliku i s djetetom se fokusirati na neki predmet ili igračku u sobi, o čemu ćete doma moću razgovarati i na neki način „vratiti se“ i reflektirati se na doživljeno. Primjerice, ako uočite da dijete pokazuje interes za lavića na polici, podržite taj interes, uključite se igru s djetetom, potaknite dijete da ga istraži, ubacite pokoji komentar ili pitanje: „Ajme, kako dugačak rep ima!“ ili „Jesi vidio, kakva velika griva?!“ Tako kada dođete kući možete spomenuti lavića na način da kažete „Baš me zanima hoće nas lavić sutra čekati tamo gdje smo ga spremili!“ ili „Sjećaš se one grive od lavića? Bila je baš mekana!“ Tako u djetetu pobuđujemo interes i znatiželju, ali i stvaramo pozitivno ozračje oko mjesta na koje sutra opet idemo.

Sam tijek adaptacije ovisi o puno faktora i za svako dijete adaptacija je individualan proces. Ona ovisi i o temperamentu djeteta, i o vrsti privrženosti, odnosno je li dijete ostvarilo sigurnu privrženost s roditeljem ili nije, ovisi o trenutku odvajanja prilikom dolaska u vrtić, ali uvelike ovisi o tome jesmo li pripremili dijete na ono što slijedi i podržavamo li dijete u emocijama.

Također, kada su u pitanju tako velike promjene za dijete poput adaptacije, važno je u djetetov život ne ubacivati još neku veliku promjenu. Tako se, recimo, odvikavanje od pelene, dude, dojenja (što su sve velike promjene za dijete), trebalo raditi odvojeno od perioda adaptacije. Točnije, minimalni razmak između takvih promjena trebao bi biti dva i pol mjeseca.

# Priprema

Priprema djeteta za polazak u jaslice ili vrtić, priprema je za cijelu užu obitelj. Usudila bih se reći i širu, posebice ako su bake i djedovi usko uključeni u vaš i djetetov život. Bilo bi idealno kada biste svi bili usklađeni u komunikaciji prilikom same prilagodbe. To znači da na sličan način podržavate djetetove emocije, da mu pružite sigurnost i imate puno razumijevanja dok period prilagodbe traje. Ako bake i djedovi ne podržavaju emocije na isti način kao i vi, odnosno, o vrtiću šalju neku negativnu poruku djetetu, otvoreno ih zamolite da s djetetom izbjegavaju razgovor o vrtiću. Zašto to kažem?

Djeca koja su jako privržena majci, znaju dobiti komentar „Ajme, kako ćeš ti u vrtiću!“, „Što će to biti kad kreneš u vrtić, pa ti bez mame ne možeš pet minuta!“. To nije nešto što dijete treba čuti u periodu pripreme za adaptaciju, čak ni ako je dijete malo pa ne razumije svaku riječ. Razumije poruku, a poruka koja se šalje jest negativan stav prema vrtiću, koju dijete itekako osjeća kroz brigu i strah u komentarima koje čuje. Važna za spomenuti je i činjenica kako velik broj ljudi određuje tijek adaptacije prema tome plače li dijete u vrtiću ili kad ga roditelji dovode u vrtić, pa se nerijetko mišljenje o tome kako je djetetu na adaptaciji formira tako da se roditelje pita pred djetetom „Je li plakao/plakala danas?“.

Pláč djeteta ni na koji način nije mjerilo je li se dijete prilagodilo na vrtić i takvu poruku dijete ne treba primati, stoga fokus bi tada trebalo prebaciti na pronalazak malih uspjeha u danu, pa pokušati reći: „Hvala ti što te zanima kako je proveo dan, odgojiteljice su rekly da se danas uspio zaigrati s kockama.“, a onda se okrenite djetetu i slobodno mu recite „Baka pita kako ti je bilo danas, pa kažem kako si pronašao zabavne kocke“.

O temama koje se direktno tiču djeteta, a ono je prisutno, izbjegavajte pričati u trećem licu. Pričanjem o djetetu kao da nije prisutno negativno utječemo na djetetovo samopouzdanje i izgradnju pozitivne slike o sebi. Uključite dijete u razgovor, dovoljno ga je i samo informirati

da nekoj drugoj osobi pričate kako je proveo dan – samo da se ono ne osjeća izolirano iz svoje priče. Dijete koje je na adaptaciji, doista prolazi veliku promjenu u svom životu. Neki autori navode kako polazak djeteta u vrtić pripada skupini traumatičnih iskustava u ranom djetinjstvu. Upravo iz tog razloga, dijete treba pravilno podržati tijekom tog procesa, biti prisutan roditelj, dozvoljavati djetetu emocije, znati ih validirati i poučavati dijete mehanizmima koje može iskoristiti onda kada mu je teško, a vi niste u neposrednoj blizini.



*Simulta*

BY ANA SUŠILOVIĆ



**U 8 KORAKA DO  
PRIPREME**

*Simulta*

www.simulta.hr

*Blanca  
Klunović*

Priprema za jaslice i vrtić kreće kod kuće s roditeljima. U sljedećih nekoliko koraka, dajem ti ideje kako da svoje dijete vodiš kroz pripremu za vrtić.

## 1. KORAK

Da bi dijete uopće dobilo ideju o novom pojmu koji smo u našem okruženju počeli koristiti, ono ga vizualno treba s nečim povezati. Djetetu ništa ne znači ako samo odjednom počnemo spominjati kako će ono krenuti u vrtić i kako će mu tamo biti lijepo, ako ono pojam vrtića ne može povezati sa zgradom u koju će odjednom krenuti. Za početak, upoznajte svoje dijete s vrtićem i okolinom vrtića, imenima odgojiteljica, unutrašnjosti sobe u kojoj će boraviti.

*Kako da razgovarate sa svojim djetetom tijekom obilaska vrtića, kako da mu objasnite što to je, kroz kakve aktivnosti mu možete približiti sve o vrtiću, poslušajte u edukaciji „Priprema, pozor, adaptacija!“*

## 2. KORAK

Pronađite poveznicu vašeg kućnog okruženja i nečeg u vrtiću. Kada ste doma s djetetom, tijekom dnevnih aktivnosti pokušajte povezati ono što upravo radite s onim što bi dijete moglo raditi kada dođe u vrtić. Primjerice, tijekom užine možete reći: „Baš me zanima hoće i u vrtiću jabuka biti za užinu!“ Pronađite tako sitne poveznice tijekom zajedničke igre, druženja i aktivnosti i povremeno ubacite neki znatiželjni komentar djetetu. To djetetu daje priliku da se i samo zainteresira za nešto nadolazeće, ali još važnije, kada se dogodi jabuka za užinu u vrtiću, dijete će imati nešto poznato i moći povezati taj događaj s vama, na koji se kasnije opet može reflektirati. Djeci su takve male stvari izuzetno značajne za osjećaj sigurnosti.

## 3. KORAK

Rutina kod kuće i rutina u vrtiću trebaju postati nerazdvojni najbolji prijatelji. Što to znači? Maksimalno prilagodite rutinu hranjenja i spavanja onoj koja će vaše dijete dočekati u vrtiću. Zašto? Dijete čije fiziološke potrebe (potreba za snom i odmorom, potreba za hranom, potreba za vodom) nisu zadovoljene, lakše upada u emocionalni disbalans, teže se regulira i smiruje, teže se nosi sa stresorima. Upravo zato kada tražimo uzrok frustracije, otpora i nepoželjnih ponašanja, uvijek prvo promatramo jesu li sve fiziološke potrebe djetetu zadovoljene.

*Sve o tome kako da prilagodiš rutinu, kako da to učiniš djetetu zanimljivim, a usputno razvijaš djetetovu samostalnost, pokazujem ti u spomenutoj edukaciji!*

## 4. KORAK

Prijelazni objekt, odnosno, djetetovu tješilicu ili najdražu igračku koju dijete koristi za umirivanje, iskoristite tijekom perioda adaptacije. Osim što je nužno da taj predmet dijete nosi sa sobom u vrtić, koristeći taj predmet djetetu možete dati alate kako da se primiri kada mu je teško. Tako možete koristeći djetetovog plišanca odigrati scenu gdje vi glumite dijete i komentirate: „Joj, baš mi je danas teško. Puno mi fale mama i tata. Što ću sad? Hm... Ma gdje je moj slonić? Dođi sloniću, ovako jaaako ću te stisnuti i zagrliti da mi bude malo lakše dok mama i tata ne dođu. Evo, sad je bolje!“ Dijete najbolje usvaja znanja i ideje kroz igru, a osim što će mu biti zanimljivo vidjeti roditelja u ulozi glumca, dijete će internalizirati ono što mu pokazujete i moći to iskoristiti na isti način kada mu bude teško u vrtiću. Ukoliko dijete nema prijelazni objekt, preporuka ga je uvesti prije početka adaptacije. Čak iako ga dijete odbija kod kuće, tijekom perioda adaptacije odnesite taj predmet u vrtić, recite odgojiteljicama da je u ormariću, kako bi one djetetu mogle pružiti tu „poznatu“ stvar od kuće kad mu je teško. Djetetu u mirnom i poznatom okruženju kod kuće nije potrebno sredstvo za umirivanje jer ima vas, zato se događa odbijanje prijelaznog objekta. Dok, kada se nađe u nepoznatom, taj prijelazni objekt bit će mu potreban za umirivanje jer je u svemu tome nepoznatom - taj objekt djetetu nešto poznato i od kuće je, što znači da je sigurno. Za djecu jaslíčke dobi, ponekad kao prijelazno sredstvo možemo koristiti neke sigurne riječi. Te riječi uvodimo tijekom perioda kada je dijete potpuno smireno, opušteno, u ugodnoj atmosferi i kada se osjeća sigurno uz vas (tijekom maženja, uspavljivanja i sl.) Te sigurne riječi osmislite i djetetu ih tijekom tih trenutaka izgovorite. U trenucima potpunog mira, dijete će primiti te riječi i iako možda ne zna njihovo značenje, njegov mozak pamti osjećaj u tijelu kada ste ih izgovorili, a to je osjećaj mira. One trebaju biti jednostavne, ne predugačke, dvije do tri riječi (npr. Siguran si). Te riječi tijekom adaptacije prenesite odgojiteljicama, kako bi ih one, u trenucima kada je vašem djetetu teško, mogle izreći i pružiti djetetu sigurnost koju ono može povezati s vama.

*Detaljnije upute kako uvoditi prijelazni objekt, koja je njegova uloga i što sve može poslužiti kao ideja prijelaznog objekta, poslušaj u edukaciji „Priprema, pozor, adaptacija!“*

## 5. KORAK

S djetetom osmisli zajednički pozdrav, koji ćete si svaki dan prilikom odvajanja govoriti na vratima djetetove sobe. Taj pozdrav mora biti kratak, jasan i djetetu razumljiv. On će služiti kao svakodnevna tranzicija djeteta iz vašeg naručja u sobu djetetove grupe. Odvajanje na vratima između vas i vašeg djeteta uvelike određuje tijek adaptacije. Točnije, vaše ponašanje, sigurnost

u ono što radite i govorite u trenutku odvajanja, djetetu šalje poruku: „Ja te vodim kroz ovo. Mogu nositi tvoje osjećaje. Razumijem te i u vrtiću si siguran.“ Ili „Ni ja ne znam što sad, ne znam kako da te vodim. Preplavljen sam i tvojim i svojim osjećajima. Ne znam imam li povjerenja u odgojiteljice i strah i briga su previše za mene.“ Dobra je stvar što taj trenutak odvajanja možete izvježbati, raditi na njemu prije početka adaptacije, a samom vježbom biti sigurniji u sebe.

*U spomenutoj edukaciji ti pokazujem i kako da se pobrineš za sebe, svoje brige i strahove, a istovremeno za svoje dijete budeš sigurni vođa. Također, pokazujem ti mnogobrojne alate koje osim pozdrava možeš iskoristiti i dajem ti prikaz na koji način sam svoje dijete pripremala za adaptaciju i kako sam pomagala sebi i njemu.*

## 6. KORAK

Prihvaćanje, validacija i normaliziranje svih djetetovih emocija su pola posla prilagodbe! Što to znači? Dopustite djetetu da osjeća, ne kočite ga u emocijama i iskazivanju emocija, već ga podržite i poučite. Vaše dijete plače prilikom odvajanja od vas jer se odvaja od nečeg sigurnog i ide u nesigurno. Nije li logično da jednogodišnjak plače u trenutku kada se treba odvojiti od svoje majke i otići u ruke nekom nepoznatom? Nema kapacitet da razumije „Ok, ovdje sam dok moji roditelji rade, poigram se, jedem, spavam i oni stižu po mene.“ Unatoč tomu što je nama to potpuno jasno, djetetu je potrebna praksa da to usvoji. Također, dijete nema sposobnost samoregulacije. To je također proces, koji se usvaja pravilnom podrškom djeteta u emocijama, validacijom emocija, prihvaćanjem emocija, koregulacijom, da bi ono samostalno došlo do onoga „Ok, sad sam ljut. Kad sam ljut, imam potrebu udarati. Druge ne smijem, ali smijem lupit nogom o pod.“ Da bi dijete usvojilo te korake, potreban je dug put roditeljske pomoći i podrške, ali vrijedan je svakog trenutka! Zato, kada dovedete dijete u vrtić i ono plače, nemojte mu govoriti „Jesmo se dogovorili da ne plačeš danas?“, „Ako nećeš plakati, idemo na sladoled kad dođem po tebe!“, „Ma vidi, sve je puno dječice i igračaka, a ti plačeš!“. Umjesto toga, recite svom djetetu „Danas ti je teško, vidim. U redu je da plačeš. Tu sam za tebe.“, „Razumijem da danas ne želiš ući. Strah te jer još uvijek sve ne poznaješ.“, „U vrtiću si siguran, doći ću po tebe poslije ručka“. U redu je izreći te teške osjećaje, time ih normaliziramo i djetetu šaljemo poruku da je njegova reakcija (plač) na situaciju u kojoj se našlo (nesigurnost, promjena) u redu. Zar nije? Zašto od djeteta očekujemo da ne plače kad se boji, a s daleko više godina iskustva bismo i sami zaplakali da se nađemo u preplavljujućoj situaciji straha?

## 7. KORAK

Kada dođete po svoje dijete u vrtić, dočekajte ga tako da ono primi poruku „Jedva sam čekala da te vidim i zagrlim!“. Jer, to je vaše dijete čekalo cijeli dan – da ugleda vas i bude u vašem zagrljaju! Svoj fokus stavite na dijete, uključite ga maksimalno u komunikaciju. Dakako da ćete pozdraviti odgojiteljicu i provjeriti kakav dan je imalo vaše dijete u vrtiću, no potrudite se svoje dijete uključiti u taj razgovor. Također, u razgovoru fokus ne bi trebao biti na tome je li dijete danas plakalo puno ili malo i vaše pitanje ne bi trebalo dolaziti iz pozicije brige, već bi se trebali fokusirati na male pozitivne pomake u danu. U redu je odgojiteljicu pitati „Je li se danas s čim zaigrao?“, „Je li pronašao danas neku zanimaciju?“ „Je li danas bio suradljiv tijekom ručka?“, a istovremeno je u redu reći djetetu „Odgojiteljica kaže da si danas slagao neki toranj od kocaka! Jedva čekam da mi to ispričaš!“ Pošaljite djetetu poruku da ga vidite, čujete i da ste tu. Također, često se dogodi da dijete kada dođe kući iz vrtića pokazuje razna nepoželjna ponašanja. Tijekom perioda adaptacije nerijetko se javljaju otpori, tantrumi, razne regresije (npr. dijete koje je prohodalo, vraća se na puzanje) i nepoželjna ponašanja. U većini slučajeva to se događa kada dijete dođe kući nakon boravka u vrtiću, iako vam odgojiteljice kažu da je u vrtiću bilo sve u redu. Zašto je tome tako? Dijete je u svojoj kući najsigurnije, tamo može biti sve ono što ono zaista jest i ponašati se onako kako se stvarno osjeća. Sve ono što skuplja tijekom dana u sebe, ono mora izbaciti na neki način, a to je uglavnom kod kuće u sigurnom okruženju. Znam da nije lako tada imati veliku dozu razumijevanja, pogotovo ako su takva ponašanja učestala, ali tada vaše dijete doista treba vašu podršku, prihvaćanje, jasne granice i mirno poučavanje.

*U edukaciji „Priprema, pozor, adaptacija!“ pružam ti podršku u tom području!*

Još jedna vrlo važna stvar za zapamtiti je činjenica da ako dijete osjeća strah i tugu, a mi mu šaljemo poruku „Nemoj plakati“ i ono prestane jer će napraviti sve za vašu ljubav i jer vam bezuvjetno vjeruje (pa i potisnuti emociju ako vi kažete da tako treba), njemu neće biti bolje! Ono će tu emociju spremiti u sebe, progutati težinu koju osjeća u svom tijelu da zadovolji vašu potrebu, a ne svoju! Neće poslušati svoje tijelo i ono što mu govori! S druge strane, ako dopustite djetetu da osjeća i izbaci iz tijela nakupljenu brigu i strah, vaše dijete neće prestati odmah plakati, ali će svoje tijelo lakše nositi jer je teška emocija izišla van. Vi samo morate biti dovoljno snažni i djetetu poslati poruku „Sve tvoje emocije i stanja, ja mogu nositi s tobom!“

## 8. KORAK

Povežite se s odgojiteljicama svog djeteta, otpočetak počnite graditi partnerski odnos, a o vrtiću pred djetetom pričajte pozitivno i sa znatiželjom! Dijete daleko više razumije poruku koju šalje vaš ton glasa, geste koje radite i govor tijela kojim pratite ono što govorite, nego sadržaj onoga što govorite. Važno je da dijete primi poruku da vjerujete odgojiteljicama, da imate pozitivan stav o vrtiću, da usmjeravate dijete da je s odgojiteljicama sigurno, da im se uvijek može obratiti kad mu je teško i da su one tu za njega. Pomozite djetetu da sa svojim odgojiteljicama razvije topao odnos jer taj odnos važan je vašem djetetu da osjeti sigurnost. Također, povjerenje s odgojiteljicama razvija se tijekom prenošenja informacija o djetetu, stoga sve one informacije koje smatrate važnima za funkcioniranje vašeg djeteta u skupini, podijelite s odgojiteljicama. Vrlo je važno da ste partneri u tom procesu jer tako olakšavate prvo svom djetetu, a onda i sebi.



# Simulta

BY ANA SUŠILOVIĆ

Nadam se da vam je ovaj priručnik pružio neke smjernice u vidu pripreme vašeg djeteta za jaslice i vrtić, da ste čitajući dobili ideje koje možete iskoristiti tijekom tog perioda i da se sada osjećate osnaženiji i na pravom putu.

Ovaj priručnik odlučila sam napisati jer iz ugla roditelja, ali i ugla odgojiteljice, doista smatram da se djeci period prilagodbe na vrtić može uvelike olakšati, samo ako su podržana na pravilan način. Zato, osim ovog priručnika, na mom profilu imate dostupnu edukaciju “Priprema, pozor, adaptacija!” u kojoj vas podržavam s raznim idejama i dajem mnogobrojne konkretne savjete kako da se bolje povežete sa svojim djetetom, a samim time mu period prilagodbe učinite što bezbolnijim. Dajem ti i bonus uvid u to kako sam svoje dijete pripremala za taj period.

Svaka prilagodba na vrtić će proći, ali za vaše dijete jako je važno kako prođe, kako ga usmjeravate, kako ga poučavate i kako ga podržavate.

*Ana* ❤️

