

# Prilagodba djeteta (i obitelji) na vrtić

Polazak djeteta u jaslice ili vrtić je velika promjena i važan događaj - za dijete i za roditelje/skrbnike. Dijete u vrtiću provodi gotovo ½ dnevnog dijela dana (6-10 sati). To je, najčešće, prvo "veće" odvajanje djeteta od poznate i predvidive okoline i ljudi. Vrijeme u kojem se dijete, odgojitelj, ali i roditelj/skrbnik, prilagođavaju novonastaloj situaciji i u kojem se uspostavlja socio-emocionalna veza djeteta i odgojitelja nazivamo **adaptacijsko razdoblje**.

## Što možete očekivati tijekom adaptacije?

U tom razdoblju dijete se prilagođava na nove osobe, višesatni boravak, skupinu, novi prostor i stvari te djelomično različit ritam ustajanja, spavanja, njege i hranjenja od onoga doma.

Dječje reakcije na adaptaciju mogu biti različite:

- **Emocionalno direktne** (plač, vrištanje, bacanje na pod, fizička agresija, razdražljivost, traženje pažnje...) i **indirektne reakcije** (otpor prema odgojiteljima i roditeljima, hranjenju, spavanju, obavljanju nužde...)
- **Tjelesne reakcije** (glavobolja, bolovi u trbuhu, povraćanje, druge probavne smetnje...)



Strah od odvajanja i nepoznatih osoba zove se **separacijska anksioznost**:

- Javlja se s oko 8 mjeseci, a **vrhunac doseže u drugoj godini života**
- To je uobičajena reakcija kod djece, koja je često pokazatelj da je između roditelja/skrbnika i djeteta **stvorena sigurna privrženost**

Jedna od mogućih reakcija je i **regresija** -> vraćanje na prijašnje oblike ponašanja (npr. korištenje dude) koji su već prethodno usvojeni i prevladani na nekom ranijem stupnju razvoja.



Reakcije se mogu pojaviti samo prvih dana, prvih nekoliko tjedana ili sa „zakašnjenjem“ (kada dijete shvati da je to postalo dio njegove svakodnevice).

Uobičajeno, adaptacija može trajati do 2 mjeseca (ako dijete u međuvremenu ostane na bolovanju, onda i duže).

**Sva ta ponašanja su normalna (i prolazna)** u fazi adaptacije - ona slabe i nestaju onom brzinom kojom se dijete **prilagođava okolini** i **uspostavlja socio-emocionalni odnos** s odgojiteljima.

**„Kada male ljude preplave velike emocije, naš zadatak je da s njima podijelimo svoj mir, a ne da se pridružimo njihovom kaosu.“**

L.R. Knost

## Prije početka adaptacije:

- Planirajte slobodne dane tijekom prvog (a idealno i drugog) tjedna adaptacije
- Razvijajte suradnički i pozitivan stav prema jaslicama/vrtiću
- Uskladite stavove o jaslicama/vrtiću unutar obitelji
- Potičite dijete na druženje s drugom djecom i odraslima (i postepeno odvajanje)
- Upoznajte dijete s vrtićkim okruženjem (šetajte blizu, pored vrtića)
- Razvijajte samostalnost djeteta u hranjenju, higijenskim navikama i pospremanju igračaka kod kuće (primjereno dobi i mogućnostima djeteta)
- Uskladite ritam života kod kuće s jasličkim/vrtićkim
- Odvikavanje od pelena, dojenja, bočice ili dude, učinite poslije, ali nikako ne za vrijeme prilagodbe
- Zajednički se pripremite za jaslice/ vrtić (kupovina/ priprema papuča, rezervne odjeće...)

## Za vrijeme adaptacije:

- Omogućite djetetu korištenje dude, bočice ili prijelaznog objekta
- Budite dosljedni pri dovođenju djeteta u jaslice/vrtić (izostanci produžuju vrijeme prilagodbe)
- Pri ostavljanju djeteta kratko i srdačno se rastanite, da dijete osjeti vašu sigurnost i povjerenje (u odgojiteljice i jaslice/ vrtić):
- **Izbjegavajte:**
  - Duge rastanke
  - Bijeg (dok dijete ne gleda)
  - Laganje
- **Suradujte s odgojiteljicama:**
  - Pridržavajte se dogovorenih termina postupne adaptacije - tako osiguravate postepeno prilagođavanje djeteta na svoj novi način života
  - Izmjenjujte informacije i dogovarajte se o svemu
  - Kada procijene da je pravi trenutak da dijete ostane samo u skupini, vjerujte im

**Ako Vas brine nešto vezano uz adaptaciju općenito ili reakcije Vašeg djeteta, uvijek se možete obratiti stručnom timu ustanove.**

# Adattamento del bambino (e della famiglia) alla scuola materna

L'ingresso di un bambino all'asilo nido o alla scuola materna è un grande cambiamento e un evento importante, sia per il bambino stesso che per i genitori/tutori. Un bambino trascorre quasi metà della giornata (6-10 ore) alla scuola materna. Nella maggior parte dei casi, si tratta della prima "importante" separazione del bambino da un ambiente che conosce e da persone familiari e situazioni a lui prevedibili.

Il periodo in cui il bambino, l'educatore e il genitore/tutore si adattano alla nuova situazione e in cui si instaura un legame socio-emotivo tra il bambino e l'educatore è chiamato **periodo di adattamento**.

## Cosa potete aspettarvi durante l'adattamento?

Durante questo periodo, il bambino si adatta a nuove persone, a diverse ore di permanenza, ad un gruppo, a uno spazio nuovo e a cose nuove, e a un ritmo leggermente diverso di alzarsi, di dormire, di prendersi cura e di mangiare rispetto a quello che ha a casa.

Le reazioni dei bambini all'adattamento possono essere diverse:

- **Reazioni emotivamente dirette** (pianto, urla, gettarsi a terra, aggressione fisica, irritabilità, ricerca di attenzioni...) e **indirette** (resistenza verso chi si prende cura di loro e ai genitori, all'alimentazione, al sonno, all'uso del bagno...)
- **Reazioni fisiche** (mal di testa, mal di stomaco, vomito, altri disturbi digestivi...)



La paura della separazione e delle persone sconosciute è chiamata **ansia da separazione**:

- Compare intorno agli 8 mesi di età e raggiunge **il suo picco nel secondo anno di vita**
- Questa è una reazione comune nei bambini, che spesso indica che si è **formato un attaccamento sicuro** tra il genitore/tutore e il bambino.

Una possibile reazione è **la regressione**, ovvero il ritorno a precedenti forme di comportamento (ad esempio l'uso del ciuccio) che erano state adottate e superate in una fase precedente dello sviluppo del bambino.



Le reazioni possono manifestarsi solo nei primi giorni, nelle prime settimane oppure con un "ritardo" (quando il bambino si rende conto che la cosa è diventata parte della sua quotidianità).

In genere, l'adattamento può richiedere fino a 2 mesi (anche di più se nel frattempo il bambino rimane in malattia).

**Tutti questi comportamenti sono normali (e temporanei)** durante la fase di adattamento: si indeboliscono e scompaiono man mano che il bambino **si adatta all'ambiente** e **instaura una relazione socio-emotiva** con chi si prende cura di lui.

**“Quando le persone piccole vengono sopraffatte da grandi emozioni, il nostro compito è condividere con loro la nostra pace, non unirci al loro caos.”**

L.R. Knost

## Prima di iniziare l'adattamento:

- Pianificate giorni liberi durante la prima (sarebbe ideale pure la seconda) settimana di adattamento
- Sviluppate un atteggiamento cooperativo e positivo nei confronti dell'asilo nido/scuola materna
- Armonizzate gli atteggiamenti verso l'asilo nido/scuola materna all'interno della famiglia
- Incoraggiate il vostro bambino a socializzare con altri bambini e adulti (gradualmente imparare a separarsi)
- Introdurrete il vostro bambino all'ambiente dell'asilo (passeggiate nei pressi all'asilo)
- Sviluppate l'indipendenza del bambino nell'alimentazione, nelle abitudini igieniche e nel riporre i giocattoli in casa (in base all'età e alle capacità del bambino)
- Adattate il ritmo della vita domestica alla routine dell'asilo nido/scuola materna.
- Lo svezzamento dai pannolini, dall'allattamento al seno, dal biberon o dal ciuccio, fatelo più tardi, ma mai durante il periodo di adattamento.
- Preparatevi insieme per l'asilo nido/scuola materna (acquistare/preparare pantofole, vestiti di ricambio, ecc.)

## Durante l'adattamento:

- Consentite al vostro bambino di usare un ciuccio, un biberon o un oggetto di transizione
- Siate coerenti e costanti nel portare il vostro bambino all'asilo nido/scuola materna (le assenze prolungano il tempo di adattamento)
- Quando lasciate il vostro bambino, salutatelo brevemente e cordialmente, in modo che il bambino senta la vostra sicurezza e fiducia (negli educatori e nell'asilo nido/scuola materna):
- **Evitate:**
  - Lunghi saluti
  - Scappare (mentre il bambino non guarda)
  - Mentire
- **Collaborate con gli educatori:**
  - Rispettate le date concordate per un adattamento graduale: in questo modo si garantisce l'adattamento graduale del bambino al suo nuovo stile di vita.
  - Scambiate informazioni e concordate il tutto
  - Quando giudicano che è il momento giusto per lasciare il bambino da solo nel gruppo, fidatevi di loro

**Se siete preoccupati per l'adattamento in generale o per le reazioni di vostro figlio, potete sempre contattare il team professionale dell'istituto.**

Infografica preparata da Tihana Fontana Ristić, psicologa professionista associato presso

**D.V. - S.I. PETAR PAN**

V O D N J A N - D I G N A N O

