



Ljubljana, junij 2003

# UVODNI SESTANEK S STARŠI

Ko otrok vstopi v vrtec se znajde v popolnoma drugačnih situacijah, kot jih je navajen. Neznano okolje zbuja v otroku strah in stisko. V negotovi situaciji pa se znajdejo tudi starši, saj morajo otroka prepustiti bolj ali manj neznani osebi.

Veliko otrok kaže takšne ali drugačne prilagoditvene težave, ne glede na to, koliko so stari in včasih tudi kljub temu, da so jih starši pripravljali na vstop v vrtec in ne glede na vrtčevsko situacijo, v katero vstopajo. Po drugi strani pa nekateri otroci od prvega do zadnjega dne radi hodijo v vrtec in nimajo nobenih težav.

Pomembno je, da se zavedamo, da se bo mogoče otrok ob vstopu v vrtec nekaj časa drugače obnašal, in mu v tem obdobju pomagamo kolikor se le da. Otroku potrebuje nekaj časa, da pridobi nove izkušnje in da spozna novo okolje, ter najde svoj prostor v novi situaciji,

Vsak otrok doživlja prehod iz družine v vrtec na svoj način. Prilagoditvene reakcije so pogostejše v prvih dneh bivanja v vrtcu. Obdobje prilagajanja poteka od 3 do 4 tedne. Pri nekaterih se kažejo težave zjutraj, pri drugih v skupini ali doma, nekateri pa šele čez čas nočejo več v vrtec.

Pri mlajših otrocih se intenzivneje pokaže protest v vedenju in čustvovanju, saj so otroci do 3. leta težje prilagodljivi, niso sposobni razumsko dojemati spremembe, ter še ne zmorejo izražati občutkov z govorom.

Pri starejših pa se težave pojavijo tudi zato, ker že oblikovana skupina otrok ni pripravljena takoj sprejeti novinca medse.

**Odsotnost otroka zaradi bolezni, praznikov, vikenda ali dopusta pomeni ponovno prilagajanje.**

Otrokova vključitev v vrtec je odvisna od več dejavnikov:

### **1. TEMPERAMENT OTROKA**

Eni otroci se v novem okolju razgledujejo, ga proučujejo, jih vse zanima, drugi reagirajo z bojznijo, jokom, zavračanjem novega, so izredno plašni. Nekateri se hitro navadijo na novo okolje, drugi zelo težko. Vsakemu je potrebno dati čas, ki ga potrebuje.

### **2. STAROST**

Okoli enega leta starosti je otrokova najpomembnejša psihološka potreba, potreba po varnosti, ki jo izraža tako, da je izrazito navezan na osebo, ki ga neguje, strah ga je, da bi ga kdo zapustil, boji se tujih oseb. V vrtcu skušamo potrebo po varnosti zagotoviti tako, da so vzgojiteljice v jasličnih oddelkih stalne.

Pri 18-ih mesecih otrok že vedno več sodeluje in ga bolj zanima, kaj se dogaja okrog njega.

Do približno tretjega leta si otroci ne morejo predstavljati, da mama ali drugi družinski člani res obstajajo, če so fizično odsotni. Vsaka daljša odsotnost mame otroka spravlja v hudo čustveno stisko, strah in paniko. Ne more dojeti, da ga bo mama prišla res iskat. Zato je tako pomembno, da postopno vedno dlje puščamo otroka samega v vrtcu, da otrok počasi dobi zaupanje v to, da ga bo mama prišla iskat.

Po tretjem letu starosti otrok postane bolj neodvisen, odprt v odnosu do drugih, sposoben je skupinske igre. V ospredju ni več potreba po varnosti, ampak težnja po raziskovanju.

### **3. IZMENJAVA INFORMACIJ**

Pomembna je izmenjava informacij med starši in vzgojiteljico. V našem vrtcu imate možnost predhodnega individualnega razgovora z vzgojiteljico. Srečanje je namenjeno pogovoru o otrokovem vsakodnevnem vedenju, razpoloženju, o njegovih navadah pri spanju, hranjenju, oblačenju, navajanju na samostojnost, osnovni negi ipd., seveda pa tudi vsem vašim vprašanjem o življenju v vrtcu. Na ta način boste vi spoznali vzgojiteljico in ji boste lažje zaupali otroka, vzgojiteljica pa bo lažje zadovoljila potrebe in navade vašega otroka.

### **4. POSTOPNOST UVAJANJA**

S postopnim uvajanjem se zmanjšuje stres ob vstopu v neznano okolje. Otrok naj spozna novo okolje ob prisotnosti nekoga, ki mu zaupa.

Raziskave dokazujejo, da postopno uvajanje zmanjšuje otrokovo stisko, otroci več raziskujejo in so radovedni, imajo občutek varnosti, manj je težav pri hranjenju in spanju.

V začetku prilagajanja naj bo otrok v vrtcu le nekaj ur. Čas prisotnosti v vrtcu potem počasi podaljšujemo in krajšamo čas prisotnosti starša. S tem otroku postopoma razvijamo zaupanje do novih oseb in okolja.

O postopnem uvajanju vašega otroka in o vaši vlogi se boste podrobno pogovorili z vzgojiteljico.

## 5. SPREMEMBE

Pred vstopom v vrtec naj otrok ne doživlja večjih sprememb (kahlica, nova soba, selitev,...), ker vsaka sprememba pomeni za človeka stres in vstop v vrtec je za otroka dovolj stresen. Otroka tudi ni priporočljivo uvajati v vrtec takoj po preboleli bolezni.

## KAKO SE LAHKO KAŽEJO PRILAGODITVENE TEŽAVE?

### Zjutraj:

- ❖ doma se upira in noče v vrtec;
- ❖ v vrtcu se oklepa staršev, joče in ne želi, da bi starši odšli;
- ❖ brca, otepa z rokami.

### V skupini:

- ❖ se ne vključuje v igro, samo opazuje, ne želi kontakta z vzgojiteljico in ostalimi otroki;
- ❖ je občutljivejši, vsaka sprememba ga hitro vznemiri;
- ❖ je neprijazen do drugih otrok;
- ❖ odklanja hrano in spanje;
- ❖ ponovno začne lulati in kakati v hlačke.

### Ob prihodu staršev:

- ❖ ponovno joka – olajšanje
- ❖ odklanja kontakt s starši – zamera ( ne sme vas to prizadeti, počakajte in prišel bo k vam )

### Doma:

- ❖ je bolj siten, razdražljiv
- ❖ ne želi govoriti o vrtcu
- ❖ lahko je bolj neješč, ima prebavne motnje
- ❖ je zaspan, veliko spi
- ❖ upade mu fizična kondicija, je manj odporen in zato bolj dovzeten za razne bolezni.

Vsak otrok svojo stisko pokaže na svoj način in vsi ti pojavi so pri večini otrok le prehodni.



## KAKO LAHKO POMAGAMO?

### *PRED VKLJUČITVIJO V VRTEC:*

- ☺ postopoma otroka navajamo na našo odsotnost;
- ☺ vzpodbujamo ga k samostojnosti pri jedi, pri igranju,...;
- ☺ otroku, predvsem nekoliko starejšemu, pripovedujemo o življenju v vrtcu, lahko ga peljemo na vrtčevsko igrišče ali v vrtčevsko skupino in ga predstavimo vzgojiteljici;
- ☺ pozanimamo se za ritem življenja v vrtcu in skušamo podoben ritem uvesti tudi doma;
- ☺ sami poskušamo gledati na vrtec v pozitivni luči in se odkrito vprašamo, ali se zmoremo ločiti od otroka, ker se naši občutki in odnos do vrtca prenašajo na otroka in njegovo doživljanje vrtca;
- ☺ navajajte ga na potrpežljivost, da se ne bo ob prehodu v vrtec počutil zapostavljenega, ker ni vedno prvi;
- ☺ včasih dajmo otroku vedeti, da imamo odrasli svoje obveznosti in da se ne moremo kar naprej igrati z njim. Dobro je, če si zna malček za krajši čas sam poiskati kakšno zaposlitev. Seveda ga moramo potem pohvaliti.

### *V VRTCU:*

- ☺ pomembno postopno uvajanje otroka v vrtec s prisotnostjo enega od staršev, starša se dogovorita, kdo bo uvajal otroka v vrtcu. Navadno je to mama, vendar se je že večkrat izkazalo, da se otrok lažje in hitreje navadi na spremembo ob očetu. To se dogaja predvsem takrat, ko mama ločitev od otroka težko sprejme ali pa jo razume celo kot izgubo. Takrat svoje občutke prenaša na otroka in verjetno je takrat za oba lažje, da skuša ločitev olajšati oče;
- ☺ redna komunikacija med starši in vzgojiteljico;
- ☺ omogočiti otroku, da ima ob sebi svojo ljubkovalno stvar ali igračo, saj mu ta objekt daje občutek varnosti;
- ☺ več telesnega kontakta, ljubkovanja, otroku olajša čustvene stiske;
- ☺ otroku vsakič povejte, da boste zagotovo prišli ponj;
- ☺ imejte stalen ritem prihodov in odhodov, saj le-ta daje otroku varnost in zaupanje;
- ☺ v vrtec naj otrok prihaja redno, kljub začetniškim težavam;

- ☺ do otroka bodimo potrpežljivi, kadar se vede drugače, sicer bo otrok našo nestrpnost in nezadovoljstvo doživel kot lasten neuspeh;
- ☺ z vzgojiteljico se odkrito pogovorimo o težavah in ne skušajmo na vsak način najti krivca za otrokovo drugačno vedenje, če se otrok še ni navadil vrtca;
- ☺ verjemite svojemu otroku, da bi res rad, da mu uspe postaviti se na noge, ker čuti, da ga imate radi in ker vas noče razočarati;

### **OTROK SE BO DOBRO POČUTIL V VRTCU:**

- ☺ ko bo nabral dovolj izkušenj, da se starši vedno znova vrnejo ponj in ga imajo radi;
- ☺ ko se bo navadil ostalih otrok in se v skupini ne bo počutil ogroženega;
- ☺ ko bo čustveno zadovoljen in sprejet in tudi sam pomemben med drugimi otroci;
- ☺ ko bo sprejel ritem in način življenja v skupini.

Pripravljeni moramo biti na to, da bo otrok imel določene prilagoditvene težave. Pomembno je, da vse te spremembe razumemo kot izraz njegove stiske in ga ob tem ne obremenimo še dodatno s svojimi zahtevami ali celo raznimi očitki. Potreboval bo več vaše pozornosti, bližine in naklonjenosti. V času, ki ga preživite skupaj z otrokom, poskušajte obdržati ritem, ki ga je bil vajen.

Za zaključek bi želela ponovno poudariti, da so težave pri uvajanju v vrtec normalen pojav in odraz otrokove stiske. Vsi se moramo naučiti prepoznavati te otrokove stiske, jih sprejeti in nanje tudi ustrezno reagirati.

Pripravila:

*Tina Merčnik, univ.dipl.psih.*

*svetovalna delavka Vrtca Hansa Christiana Andersena.*

