**ПСИХОЛОШКИ АСПЕКТИ АДАПТАЦИЈЕ ДЕЦЕ НА ВРТИЋ**

**Шта је адаптација?**

То је прилагођавање детета на ново физичко и социјално окружење.

**Шта се мења у животу детета поласком у вртић?**

Поласком у вртић, дете се по први пут одваја од блиских особа и сусреће се са новим лицима и новом средином. Промене у окружењу детета, било да је реч о људима, новом простору или новим играчкама, изазива код детета узнемиреност и страх. Последице ових осећања су промене у понашању тј. неадаптивно понашање. Да би дете могло нормално да функционише у новој средини, оно мора да изврши неке промене у свом понашању и прилагоди се новонасталој ситуацији. Процес прилагођавања на вртић је индивидуалан.

**Од чега зависи адаптација детета на вртић?**

* Од темперамента детета;
* Од свих досадашњих дететових емоционалних и социјалних искустава;
* Од општег здравственог стања детета;
* Од претходног искуства одвајања од породице;
* Од узраста детета;
* Од поступака родитеља пре поласка у вртић;
* Од поступака родитеља када дете крене у вртић;

**У ком узрасту је најбоље је да дете крене у вртић?**

До треће године, за социјализацију и развој детета је кључна улога породице.

Период укључивања деце у вртић до 3. године поклапа се са критичним периодом у њиховом развоју, она су емоционално јако везана за мајку или другу блиску особу и нису спремна за одвајање од породице. Ово се испољава у снажном отпору према одвајању, чак и у ситуацијама које су раније биле уобичајене. Са друге стране, не треба занемарити значај раног подстицања развоја. Наука нам говори о томе колико су прве три године живота кључне, колико је подстицање значајно, јер у том периоду долази донајбржег развоја мозга.

Од четврте године деца улазе у развојну фазу која укључују интересовање за вршњаке и социјалне контакте и тада је веома важно да се деца нађу у окружењу вршњака, што се сматра и најбољим периодом за укључивање детета у вртић.

**Колико адаптација тешка може бити?**

Тежина адаптације зависи од реакција детета на одвајање и дужине трајања измењеног понашања детета.

Постоје три типа адаптације: лака, средње тешка и тешка. Свака се разликује по симптомима који је прате и временском трајању.

Током навикавања на вртић могу се јавити неке од следећих реакција:

1. Поремећаји у апетиту (одбијање хране, болови у стомаку, повраћање,), респираторне сметње, да се дете жали да га боли глава, дијареја;
2. Упоран, дуготрајан плач са тешкоћом умирења детета, који се разликује од обичног плача који је иначе нормална реакција приликом одвајања од блиских особа, када родитељ јасно треба да предочи детету да следи растанак, да не одуговлачи поздрављање које детету још више може да појача несигурност и неизвесност и наду да ће плачем задржати родитеља;
3. Нервозно понашање (сисање прста, чупкање косе, грицкање ноктију, као и неки облици регресивног понашања - поремећај контроле мокрења, љуљање тела, тепање у говору)
4. Агресивно понашање ( викање, ударање, штипање, уједање)
5. Повлачење у себе ( дете се издваја само, не игра се, не комуницира, незаинтересовано је).

Уколико приметите неке од ових реакција консултујте групне васпитаче/медицинске сестре-васпитаче, који по потреби могу да укључе и стручне сараднике, психолога и педагога.

Већина деце се кроз одређени период лакше адаптира, док нека деца пружају снажан отпор и пате.

Током адаптације врло је битно да са васпитачима размењујете неопходне информације како адаптација протиче и/или које се промене у понашању код детета јављају, односно губе.

За што бољу адаптацију детета у првим данима, а и у опште, значајна је континуирана размена информација о детету са васпитачима.

**Како да прилагођавање детета на вртић протекне што лакше?**

Да би адаптација детета на вртић протекла што лакше потребна је одређена припрема и детета и родитеља. Ова припрема је пре свега психолошке природе.

**На основу искуства ево неколико препорука које могу учинити адаптацију „безболном“:**

* Пре поласка детета у вртић било би пожељно да се усклади дневни ритам код куће по узору на вртићки (време обедовања и спавања);
* Позитивно причати о вртићу, никако се не сме претити детету вртићем;
* У првим данима дететовог поласка у вртић избегавајте све могућности које могу довести до непријатности ( лекарске прегледе, одвикавање од цуцле, одвикавање од дојења, навикавање на ношу), пресељење, одвајање детета у своју собу;
* Адаптицију детета потребно је планирати у континуитету, без великих прекида осим у случајевима болести детета.
* Постепено укључивати детете у васпитну групу, по савету васпитача/медицинске сетре - васпитача ( првих дана је битно да родитељ буде уз дете, а затим се постепено одвајати и остављати дете све дуже у вртићу);
* Током адаптације било би пожељно да исти родитељ који доводи дете у вртић, да га и одводи. Уколико по дете долази други родитељ или други одрасли члан породице потребно је најавити детету.
* Први дан када су родитељ и дете заједно у соби у вртићу, важно је да се родитељи активно укључују у игру остале деце и да својим поступцима наведу дете да се заинтересује за игру, играчке, другу децу, васпитаче/сестре-васпитаче. Основна идеја је да дете прикупи довољно позитивних утисака о новој средини, да стекне довољно поверења посматрајући родитеље који својим понашањем пружају модел;
* Приликом доласка у вртић препоручује се да дете донесе омиљену играчку, јер тако остаје у контакту са кућом и бива сигурније и слободније;
* Препоручује се да родитељи приликом повратка из вртића кући, ма колико уморни, проведу извесно време са дететом у игри и разговору о томе како је провело дан, да му стрпљиво одговарају на сва питања у вези вртића;
* Приликом одвајања од детета у вртићу родитељи не смеју никако лагати дете када ће доћи по њега. Ако кажу да ће брзо доћи или у одређено време (после ручка, после спавања), потребно је да то заиста испоштују;
* Неопходно је успоставити добру комуникацију са васпитачима, јер се неразумевање увек рефлектује и на дете;
* И на крају, пуно топлине, нежности, стрпљења, пружања шансе детету да искаже своја осећања, основа су лаке адаптације и укључивања детета у свет вршњака.

Период адаптације траје од неколико дана до два месеца. Како се процес адаптације одвија и дете прихвата вртић, тако и облици неадаптивног понашања ишчезавају. Прво ће се нормализовати апетит, затим сан и на крају ће се успоставити емоционална равнотежа.

За сваки савет у овим ситуацијама можете се обратити стручној служби вртића коју чине педагог и психолог. Канцеларија стручних сардника налази се у вртићу „Сунце“. Телефон стручне службе је 720-401.

Татајана Колић, психолог