

# Мали водич за родитеље

Поштовани родитељи,

Пред вама је мали водич кроз адаптацију и ритам живота у вртићу. Жеља нам је да вас у најбољем интересу вашег детета упутимо у све детаље наше будуће сарадње.

Са вашом децом раде медицинске сестре васпитачи и васпитачи као стручно оспособљен кадар за васпитно образовни рад са децом. М. с. вапитачи и васпитачи чине све у интересу и за добробит све деце са којом раде.

Поласком детета у јаслице/вртић ви добијате партнере у васпитању своје деце – медицинске сестре васпитаче и васпитаче.

Успостављање и развијање односа међусобног поверења породице и медицинске сестре васпитача и васпитача има за циљ заједнички рад у унапређењу деце развоја.

За све додатне информације увек смо ту за вас и са задовољством ћемо одговорити на сва ваша питања и недоумице.

**Молимо вас да овом водичу посветите пажњу.**

**ПЕРИОД СТРАХА ОД ОДВАЈАЊА** започиње око 7-ог месецу живота и траје готово до поласка у школу. Период између 1. и 3. године је **најбурнији у испољавању страха од одвајања**. Своје незадовољство због одвајања од родитеља деца испољавају на различите начине:

- Плач различитог интензитета и љутњу што не може променити ситуацију дете изражава вриштањем, звањем маме и тате, агесијом усмереном на другу децу, васпитача, играчку или предмет
- Грчевити стисак, загрљај у ситуацији одвајања
- Промене апетита, сна
- Неуобичајене промене понашања и расположења
- Слабљење имунитета

Једна од могућих реакција у процесу адаптације је и тзв. регресија, што значи да су се код детета појавили облици понашања карактеристични за неку од претходних фаза у развоју нпр. мокрење у кревет, сисање прста, тепање... Сва та понашања су уобичајена у периоду адаптације и она ће постепено слабити и нестајати како се дете прилагођава новој средини и успоставља социо-емоционалне односе са васпитачем и другом децом.

Свако дете реагује са посебан, индивидуалан начин, и најчешће су то за родитеље веома неочекиване и неуобичајене реакције. Родитељи буду збуњени, јер први пут виде реакцију детета у новим, измењеним околностима као што је полазак у јаслице/вртић.

**ВАЖНО ЈЕ ДА ЗНАТЕ** да су јаслице/вртић посебно осмишљена средина у којој има пуно садржаја и активности које су прилагођене деци. Плач је природна реакција детета у ситуацији када се одвајају од родитеља и улази у јаслице/вртић, које су за њега непозната средина са непознатим људима.

**ДЕТЕ УЛАЗИ У НЕПОЗНАТУ СРЕДИНУ** и из сигурног окружења своје породице улази у велики непознати простор, са непознатим одраслим особама, децом, са ритмом живљења који се разликује од породичног. Дете постаје део групе где једна одрасла особа, професионалац, брине о групи деце, учи да дели играчке, пажњу и љубав одраслог са другима.

**АДАПТАЦИЈЕ ЈЕ БУРАН И СТРЕСАН** процес и за дете и за породицу и представља природну реакцију у ситуацији када дете користи све своје интелектуалне, емотивне и физичке капацитете да се адаптира на нове услове. Интензитет страха ће постепено опадати, дете ће прихватити васпитачицу као особу уз коју се осећа сигурно.

**АДАПТАЦИЈА** је на најмлађем узрасту континуирани процес и траје готово читаве године. Деца могу плакати на јутарњем пријему, али интензитет и дужина плача је све мања и по уласку у собу дете се брзо умирује и заигра се. Налети плача током боравка могући су током дана као последица умора, поспаности, сукоба међу децом (који су уобичајени за јаслени узраст) или жеље да се дође до омиљене играчке.

**УСПЕШНА АДАПТАЦИЈА ЗАВИСИ** пре свега од сарадње са родитељима. Имајте поверење у медицинске сестре васпитаче/ васпитаче. Иза њих је дугогодишње професионално искуство и готово да нема реакција или ситуација са којим се нису сусрели у пракси. Васпитно особље има разумевања за реакције детета у адаптацији и за ваш страх. Адаптације је успешнија што су богатија социјална искуства одвајања детета (дете се раније одвајало од вас, одлазило је код баке, деке, чувли су га друге одрасле особе). Редовно доводите дете у вртић. Адаптација не треба да се прекида, јер уколико се прекине, детету се шаље порука да ако довољно плаче не мора у јаслице/вртић. Поновна адаптација је много тежа, дуже траје и дете више пати. Адаптацију прекинути само у случајевима болести детета.

### **КАКО ПРИПРЕМИТИ ДЕТЕ ЗА ЈАСЛИЦЕ**

Током летњих месеци постепено навикавајте дете на чврсту храну. Деци у јаслицама се храна уситњава, али нема услова за пасирање.

Током летњих месеци постепено одвикавајте дете од неких ваших интимних навика, успављивање са родитељима, успављивање на рукама јер то више није развојна потреба детета.

Прилагодите ритам живота у породици ритму живота у јаслицама/вртићу (нпр. деца у колективу спавају око поднева).

У зависности од узраста, помогните детету у осамостаљивању (нпр. вештином самосталног држања чаше (шоље), свлачење-облачење и сл.). Деца се поје више пута дневно, али ако паралелно користе и

флашицу најчешће одбијају понуђену воду или други напитање из шоље. Што је дете самосталније има више самопуздања и сигурно је у себе.

**ПЛАНИРАЈТЕ ВРЕМЕ** за адаптацију и одсуствовање са посла. Дете у првим данима борави у јаслицама/вртићу 30 минута, а потом се време постепено продужава. Очекивани период адаптације је од две до три недеље.

### **КАКО РОДИТЕЉ ТРЕБА ДА СЕ ПОНАША У АДАПТАЦИЈИ**

**Увек са осмехом на лицу!** Радите се доласку у јаслице/вртић! Дете јасленог узраста још увек не говори, „чита“ ваше емоционалне реакције, изразе лица и узнемирен родитељ неминовно води до узнемиреног детета.

**Разговарајте са дететом** током припреме за улазак у собу. Није важно ако вас оно због неразвијености и разумевања говора не разуме. Дете слуша емотивну боју вашег гласа, изразе лица и то га чини сигурнијим.

### **ШТА НЕ ТРЕБА ДА РАДИТЕ У АДАПТАЦИЈИ**

Колико год вам је тешко што га остављате и што оно бурно плаче, ваше емоционалне реакције (плач и сл.) одложите када изађете из објекта, односно када вас дете не гледа.

Када оставите дете, једноставно изађите из објекта до договореног повратка по дете. Немојте вирити кроз кључаоницу, немојте стајати испред собе. Осим што на тај начин не указујете поверење васпитачима, напросто тиме ништа не чините добро ни себи ни детету. На тај начин продужавате и сопствену и дечју стрепњу. Ваше дете вас може видети и узнемирити се, а узнемиравају се и друга деца.

Имајте разумевање за м.с. васпитаче/васпитаче и њихове обавезе око деце. Они прате потребе све деце у групи, и будите сигурни да ће ваше дете бити збринуто и биће му пружена неопходна пажња, загрљај и нежност.

**Имајте разумевања, ваше дете је део колектива где једна одрасла особа брине о више деце!**

## БОРАВАК РОДИТЕЉА У СОБИ ТОКОМ АДАПТАЦИЈЕ

Адаптација са родитељима у јаслицама/вртићу одвија се током прве недеље дететовог поласка у јаслице. Родитељ самостално одлучује да ли жели или не боравити у соби са дететом. Боравак деце са родитељима у групи има за циљ да се деца са новом и непознатом седином, другим одраслима и децом упознају у присуству особе којој највише верују-родитељ. Родитељ учествује у процесу адаптације током септембра месеца. Каснији улазак родитеља у групу (октобар, новембар...) може неповољно утицати на другу децу и њихово усвајање животне рутине у колективу.

План адаптације са родитељима је оквиран јер је свако дете другачије и показује различите реакције на промене. Стога се процес адаптације свакодневно договара са родитељима којима ће професионалну подршку пружити искусне м.с. васпитачи/васпитачи.

Ваша улога и активност у адаптацији је **веома важна**. Будите срдачни и насмејани у комуникацији са васпитачем. Ваш разговор са васпитачем треба да је усмерен на упознавање детета са васпитачем и другом децом. Немојте „ћаскати“ са другим родитељима и васпитачима, немојте користити мобилни телефон за разговоре или фотографисање деце. Усмерите се да помогните детету да се упозна са простором, играчкама, васпитачима. Током боравка у групи будите активни у игри са својим дететом, али спонтано напуштајте игру вашег детета и укључујте се у игру друге деце.

Деца ће своје незадовољство одласком родитеља исказати бурним плачем јер су деца свесна да својим плачем држе родитеља уз себе.

Родитељи морају дати шансу м.с. васпитачима/васпитачима да умире дете и да на тај начин дете стекне поверење у васпитача. М.с. васпитачима/васпитачима је важна комуникација коју имају са дететом у соби и његово понашање током дана. Туга на јутарњем растанку је очекивано понашање у периоду адаптације.

Самосталан боравак детета са васпитачем у групи даје могућност васпитачу да процени дужину боравка детета у наредним данима (када је дете спремно за дужи боравак: први оброк, останак на дневном одмору...).

Понекад деца не показују никакву реакцију током одвајања, али се расплачу чим родитељ дође по њих. Постоје деца која су емотивно снажнија и зрелија и способна да негативне емоције одложе за „касније“. Они време које проводе у јаслицама/вртићу користе да истражују простор и играчке. Оваква емоционална реакција значајно брже уводи дете у животну рутину у јаслицама.

Слушајте савете м. с. васпитача/васпитача као професионалних и стручних лица и поступајте према њиховим препорукама. Будите слободни и питајте их све што вас интересује и уколико имате недоумица. Дођите на индивидуални разговор јер вам тада о детаљима адаптације, и свим другим питањима везаним за ваше дете, могу пружити више информација.

### ЈОШ НЕКОЛИКО КОРИСНИХ ИНФОРМАЦИЈА:

- у току боравка у јаслицама деца не користе флашице; деца се подстичу на самосталност и и напитке пију из шоље; неко дете није најсигурније, понекад се исполива, али временом ће бити све спретније; будите уверени да никада нису жедни

- пружите медицинским сестрама васпитачима/васпитачима групе што више информација о навикама вашег детета, као и друге важне информације (нпр. алергије...); алергије детета потврђује педијатар евидентирањем у здравствени картон детета

- одећа треба да је удобна, једноставна и да омогућава несметано кретање; препоручујемо вам једноставне памучне тренерке; панталоне на трегере нису практичне за боравак у вртићу/јаслицама

- свако одсуствовање детета од 7 дана (без обзира да ли је дете било болесно, да ли су га чувале баке или су родитељи на годишњем одмору) **МОРА** се

правдати потврдом педијатра да је дете здраво за колектив;

- уколико дете у вртићу добије температуру, пролив, повраћање, или због сличних тегоба васпитач позове родитеља да дође по дете, следећи долазак детета **ОБАВЕЗАН** је уз потврду педијатра да је дете здраво за колектив

- потврда **МОРА** бити уредно попуњена (са дијагнозом, датумом изостанка, односно повратка у колектив)

- због контролисаних санитарно хигијенских услова конзумирања хране **није дозвољено уношење хране у објект** (улазак детета у собу са кифлом, кексом и сл.)

**СВАКО ДЕТЕ, У ЗАВИСНОСТИ ОД УЗРАСТА, У ЈАСЛИЦАМА/ВРТИЋУ ТРЕБА ДА ИМА:**

**Патофне** (за боравак у соби) и **ранац/торбу**, у којем се налази:

- резервна одећа (најмање две комплетне пресвлаке), портикла (две), довољан број пелена (за целодневан боравак најмање 3)

- у току одвицавања од пелена најмање 3 пресвлаке (3 пара чарапа, доњих делова одеће, 3-4 пара гаћица)

**МОЛИМО РОДИТЕЉЕ** да ранчеве, пелене, пицаме, портикле, патофне, **обележе** именом детета.

**МОЛИМО РОДИТЕЉЕ** да обележене пелене, портикле, пицаме, предају медицинским сестрама васпитачима на јутарњем пријему.

**МОЛИМО РОДИТЕЉЕ** да поштују време почетка доручка (пожељно је доћи 5-10 минута пре почетка доручка), као и на време завршетка ручка (није пожељно доћи у току обедовања). На овај начин деца се не ометају док обедују, као ни медицинске сестре васпитачи/васпитачи док сервирају оброке.

**МОЛИМО РОДИТЕЉЕ** да децу доводе без накита, драгоцености и других скупочених ствари, предмета или скупочених играчака. Осим што запослени нису задужени, нити могу сносити одговорност за губитак или

нестанак наведених ствари, уколико васпитач не примети на време оштећење или испадање накита поједини предмети могу угрозити дечју безбедност (гурање перлица, минђуша у нос, уши, гутање, повлачење огрлица или минђуша од стране друге деце).

**МОЛИМО РОДИТЕЉЕ** да по доласку по децу најпре покуцају на врата и сачекају да им васпитач отвори. Ваши малишани се понекад заиграју недалеко од врата и нагло отварање их може уплашити или повредити.

**Молимо родитеље да у циљу што квалитетнијег пружања информација о току процеса адаптације закажу индивидуални разговор са васпитачима групе.**

Предлажемо вам да долазак планирате у следећим терминима:

**Од 12.00 до 13.30, или у поподневним часовима од 16.00 до 17.00 часова, када смо слободнији да вам посветимо више пажње.**

## **ЧЕК ЛИСТА ЗА РОДИТЕЉЕ**

Мењајући средину и ритам живота на који је навикао поласком у јаслице/вртић дете може да реагује бурно јер се одваја од родитеља и реакције детета могу бити пропраћене страхом и плачем. Родитељи могу учинити много тога да свом детету олакшају ту промену припремајући дете унапред. Када је дете припремљено за полазак у јаслице процес адаптације је много лакши и са много мање стреса. Припремите вас (породицу) и своје дете на полазак у јаслице чинећи што више од ових преложених активности:

<b>ЧЕК ЛИСТА ЗА РОДИТЕЉЕ</b>	√	Проверите да ли је здравствени картон детета уредно попуњен (име и презиме, адреса, контакт телефон). Да ли потврда да је дете здраво за колектив није старија од 7 календарских дана.	
Посетите јаслице/вртић, боравите у дворишту објекта са дететом у недељама пред полазак у колектив.		Постепено, у месецима пред полазак у јаслице одвикавајте дете од коришћења флашица и дуда.	
Дођите на индивидуани разговор са васпитачима групе неколико дана пред полазак детета у колектив. Важно је да нас кроз разговор упознате са дететом и договоримо се око термина доласка вас и детета у току процеса адаптације		У условима већег броја деце у групи, особље не може да осигура хигијену флашица и дуда, у јаслицама не постоји стерилизатор.	
У месецима пред полазак детета у јаслице/вртић прилагодите ритам детета у породицу са распоредом дневних активности у јаслицама (нпр. време дневног одмора). Постепено одвикавајте дете од неких навика (успављивање уз родитеља, успављивање на рукама и сл.).		Ако је детету потврђена алергија на одређене намернице неопходно да се алергија евидентира у здравствени картон детета. Уколико дете захтева посебан режим исхране неопходно је да исти потврди лекар специјалиста својим извештајем. О детаљима како се спроводи посебан режим исхране биће вам појашњено у разговору са васпитачима и службом за превентивно здравствену заштиту.	
Проверите да ли сте припремили дечји ранац за јаслице: да ли је ранац обележен именом детета да ли су пелене обележене именом детета и да ли сте спаковали довољно пелена да ли су портikle обележене именом детета резервну одећу; осигурајте да одећа за боравак у јаслицама буде удобна, да омогућава слободно кретање детета (препоручујемо памучне тренерке), патофне за боравак у соби		Планирајте одсуство са посла током адаптације детета (минимум две недеље).	
Храну која је јак алерген (мед, сардина...) пожељно је да први пут детету дате код куће због евентуалних алергијских реакција које може имати њеним конзумирањем у јаслицама/вртићу.		Ако дете жели да понесе играчку у јаслице/вртић немојте му то бранити, али дајте му могућност да бира између две играчке које ће понети. Уколико дете нема жељу да понесе играчку у јаслице/вртић немојте инсистирати. Понекад донета играчка од куће одваја дете од игре са другом децом и деца су склона да их „не испуштају“ из руку током читавог боравка у јаслицама/вртићу. Осим тога, другари ће покушати да се поиграју и са његовом/њеном играчком и тада су сукоби и плач неизбежни.	
Скините детету наушнице, огрлице и сл. накит. Губитак минђуше, оштећене огрлице које васпитач не примети може бити опасан јер су деца склона да перлице, минђуше гурају у носић, уши или их могу аспирирати.		Разговарајте да дететом о јаслицама/вртићу будите ведри и насмејани и радујте се доласку (без обзира којег је узраста дете и да ли говор развијен и да ли вас дете разуме). Деца „читају“ и разумеју ваше изразе лица – <i>узнемирана мајка – узнемирано дете!</i>	
У месецима пред полазак детета у колектив постепено навикавајте дете на чврсту храну. Храна се најмлађим малишанима уситњава, али не постоји могућност да се иста пасира.			

## ПЛАН АДАПТАЦИЈЕ СА РОДИТЕЉИМА

<b>Први дан</b>
Дете са родитељем проводи у групи око 30 минута. Током овог периода дете се упознаје са новим окружењем, медицинским сестрама васпитачима/васпитачима и другом децом уз родитеља.
<b>Други дан</b>
Дете са родитељем проводи у групи од 30 минута до сат времена. Родитељи се постепено одвајају од своје деце и укључује се у игру са другом децом.
<b>Трећи дан</b>
Дете долази са родитељем у групу од 30 минута до сат времена. Родитељ у групи проводи краће време са дететом (док се дете не заигра) а потом напушта групу. Током овог времена васпитач ће се посветити детету и пратити његову реакцију на одвајање од родитеља. Када напустате групу не бежите од детета, искрено му реците да ћете се по њега вратити, осмехујте се и објасните му на начин на који дете то може да разуме.
<b>Четврти и пети дан</b>
Родитељ на јутарњем пријему предаје дете медицинској сестри васпитачу/васпитачу и не борави у групи са дететом. Дете у групи борави самостално до сат времена или дуже према процени васпитача.
<b>Наредне недеље</b>
Дете се од родитеља одваја на јутарњем пријему. Дете самостално борави у соби, а дужина боравка се постепено продужава према процени медицинске сестре васпитача/васпитача и у договору са родитељима.

**У току боравка** деце са родитељем у групи дете може показати жељу да дуже остане. Али ово понашање детета треба искористити и прекинути му боравак када му је најлепше како би пожелело да се врати.

За боравак са дететом у групи биће вам неопходна обућа за собу (папуче).

**Хвала на пажњи!**

Приредиле: медицинске сестре васпитачи и васпитачи у сарадњи са стручним сарадницима  
Предшколске установе „11. април“