



Dobra priprema djeteta, roditelja i vrtića pomoći će djetetu da razdoblje prilagodbe prebrodi što bezbolnije

temperatura, za izlučivanjem i za senzornom stimulacijom – koje imaju vitalnu važnost jer o njima ovisi djetetov život (Milanović i suradnici, 2001.) Malo djetete je jako osjetljivo i na najmanje poremećaje u zadovoljavanju primarnih potreba. Neka djeca čak nemaju razvijen ustaljen ritam bioloških potreba (problemi u jelu, spavanju, kontroli sfinktera, kupanju, oblačenju), a to je osobito izraženo kod jela i spavanja pa u dijelu dana u kojem se u vrtiću/jaslicama treba uklopiti u grupni ritam zadovoljavanja tih potreba nastaju i najveće frustracije. Vrlo je važno prilagoditi ritam ovih dnevnih rituala svakom djetetu i svakoj skupini, te im dati dovoljno vremena da zadovolje svoje primarne potrebe.

Zašto najveće frustracije djeca doživljavaju tijekom prehrane i spavanja?

Najčešći problemi u vrijeme prilagodbe djece na jaslice i vrtić

Pri polasku djeteta u vrtić javljaju se manji problemi u ponašanju zbog prilagodbe djeteta na novu, nepoznatu sredinu. Prvi dani boravka u jaslicama i vrtiću predstavljaju svojevrsnu krizu za svako dijete. To razdoblje je za dijete vrlo osjetljivo pa je važno da u naš odnos s djetetom unosimo puno nježnosti, topline, strpljenja i razumijevanja. To se odnosi prije svega na odgajatelje u vrtiću, ali i na roditelje djece koja tek polaze u vrtić. Dobra priprema djeteta, roditelja i vrtića pomoći će djetetu da to razdoblje prilagodbe prebrodi što bezbolnije.

**Ana Rončević, zdravstvena voditeljica
Dječji vrtić 'Poletarac'
Zagreb**

Što su primarne potrebe?

U razdoblju prilagodbe važno je zadovoljiti psihosocijalne potrebe djeteta, ali je jednako tako važno optimalno zadovoljiti primarne djetetove potrebe. Pod primarnim djetetovim potrebama (osnovne, biološke) podrazumijevamo skup su fizioloških potreba - potrebu za hranom, vodom, zrakom, spavanjem, zaštitom od ekstremnih

Djeca koja su do polaska u vrtić imala dobar apetit, u novoj sredini mogu odbijati hranu, a ponekad se dogodi i da uslijed povećanog uzbuđenja i povraćaju. Prilagodba na novu hranu mora biti postupna. Određenu vrstu hrane – kao što je suho meso, salama, konzervirana hrana, pašteta, riba, gljive, nepropasirani grah, jagode, grožđe – nije preporučljivo djetetu davati do druge godine starosti. Takva hrana može, zbog povećanog udjela soli, konzervansa, umjetnih boja i nutritivnih alergena, osobito kod beba, izazvati alergije i probavne smetnje. U razdoblju prilagodbe na vrtić treba uzeti u obzir ove posebne potrebe djeteta pa nije potrebno strogo inzistirati na konzumiranju uobičajene količine hrane. Hranu treba prilagoditi dobi djeteta, ali je svakako važno omogućiti mu da hranu



pravilno sažvače. Hranu treba davati u malim količinama, a najvažnije je osigurati dovoljno tekućine.

Neka djeca određenu vrstu hrane ne vole. Razlog tome može biti u činjenici da su je kod kuće dobivali u drugom obliku. Djeca u obitelji mogu birati hranu, kao i mjesto i vrijeme jela, a dolaskom u vrtić dijete je u situaciji da mora prihvatiti ritam prehrane i jelovnik koji se razlikuje od kućnog. Djeca mlađeg jaslčkog uzrasta, koja su do dolaska u skupinu pretežno bila na mliječnoj prehrani, prelaskom na raznovrsnu jaslčku prehranu mogu reagirati rjeđim stolicama. Važno je brinuti o redovitoj stolici djeteta kako ne bi došlo do opstipacije. Tvrda stolica uzrokuje bol i nelagodu, što također može biti uzrok neraspoloženja i plača djeteta. Osim hrane, i spavanje ponekad u razdoblju prilagodbe izaziva problem. Same pripreme za spavanje izazivaju strah kod djeteta. Dijete se u nepoznatom okruženju boji da se neće probuditi na vrijeme i da će tako prekinuti vezu s roditeljima. Može se dogoditi da priča u snu. U snu proživljava ono što je doživjelo tijekom dana. U razdoblju prilagodbe spavanje kod neke djece treba odgoditi, a još je važnije dužinu spavanja prilagoditi potrebi svakog pojedinog djeteta. Ako dijete nema potrebu za spavanjem, to svakako treba poštovati. Djeci koja odbijaju spavanje treba omogućiti odmaranje uz mirne aktivnosti prilagođene djetetovim razvojnim mogućnostima i potrebama. Zato je prije dolaska u jaslice/vrtić bitno u razgovoru s roditeljima saznati navike i potrebe djeteta kako bi prilagođavanje ritmu grupe prošlo što bezbolnije za dijete. Važno je da odgajateljica tijekom spavanja uvijek bude u blizini djeteta. Od velike su pomoći u ovom razdoblju i tzv. prijelazni objekti (igračka, dudu, krpica) koji djetetu predstavljaju vezu s domom. Ti predmeti djeci pružaju osjećaj sigurnosti pa ih njihovo odstranjivanje može dodatno



Odgajatelji svojim stručnim pristupom mogu pomoći malom 'polazniku', i njegovim roditeljima da lakše i bezbolnije prevladaju proces prilagodbe

Od velike su pomoći u razdoblju prilagodbe i tzv. prijelazni objekti (igračka, dudu, krpica) koji djetetu predstavljaju vezu s domom.

zastrašiti. Prijelazni objekti mogu biti od pomoći i odgajateljima jer će uz njih dijete lakše prebroditi 'kritične' trenutke. Ovdje je važno napomenuti da svi takvi predmeti koje dijete donosi od kuće moraju biti čisti i uredni, te da se njihov broj svode na primjerenu mjeru.

Zdravstveni problemi u razdoblju prilagodbe

Osim promjena u dijelu primarnih potreba, u procesu prilagodbe javljaju se i neki zdravstveni problemi u djece. Kao najčešći zdravstveni problem javlja se pojačana osjetljivost na infekcije. Djeca, osobito jaslčka, imaju smanjen imunitet budući da faza formiranja vlastitog imuniteta još nije završena. U bliskom kontaktu s drugom djecom sklonost infekcijama se povećava, a na to utječe i stres uzrokovan prilagodbom na vrtić. Uz najčešće respiratorne infekcije, mogu se javiti i bolesti poput enteroviroze, angine, streptokokne infekcije, šarlaha,

streptokokne angine, a moguća je i pojava vodenih kozica i hripavca. Zato je važno da je dijete prije ulaska u skupinu redovno procijepljeno. Treba reći i to da je moguća posljedica težih prilagodbi opće pogoršanje zdravstvenog stanja djeteta, kao i pojava nekih kroničnih bolesti. Najčešće su to kod djece sve češći neurodermitis, opstruktivni bronhitis, celijakija i drugo. Ne smijemo zaboraviti da je u vrijeme prilagodbe djeteta na jaslice prisutna i denticija tj. izbijanje zubića. Zbog izbijanja zubića djeca jaslčke dobi mogu biti nervozna, imati bolove, blago povišenu temperaturu, rjeđu stolicu, a mogu i odbijati hranu.

Simptomi bolesti kod djece nisu uvijek karakteristični, pa treba obratiti pažnju na pojavu razdražljivosti kod djece, pojačan nemir, umor i primjetnu nezainteresiranost za igru. Malo dijete ne zna izraziti simptome bolesti. Ponekad se kod djece može javiti i smanjena pažnja, nelagoda zbog novog prostora i prolazni problemi u komunikaciji.

Sve su ove promjene i problemi na svu sreću prolazni, ali u slučaju da traju dulje, treba se posavjetovati s liječnikom ili stručnom službom vrtića.

Zaključak

Iz iskustva možemo reći da proces prilagodbe na jaslice/vrtić kod zdrave djece ne predstavlja problem niti ostavlja negativne posljedice na razvoj djeteta. Važno je znati da je to proces koji, ovisno o djetetu, traje duže ili kraće, s manje ili više poteškoća. Vrlo često unatoč dobroj pripremljenosti (pripremljenost djece, odgajatelja, roditelja i vrtića u cjelini), dijete često u tom razdoblju svojim vrlo burnim reakcijama pokazuje nelagodu, nezadovoljstvo, strah i povučenost. Mi odrasli svojim stručnim pristupom možemo pomoći našem malom 'polazniku', i njegovim roditeljima da lakše i bezbolnije prevladaju proces prilagodbe i socijalizacije.