

KAKO VSTOP OTROKA V VRTEC DOŽIVLJA STARŠ



Saša Golob, zakonska in družinska terapevтка
Marija Remškar, zakonska in družinska terapevтка

Pri odhodu otroka v vrtec je za mamo ključnega pomena zaupanje, da pušča otroka v varnih rokah. Otrok in mama naj imata dovolj časa, da se navadita na nov način življenja in razvijeta občutek varnosti ob drugi osebi, predvsem pa občutek, da sta ločena, a le za nekaj časa, izpostavi Saša Golob.

POVADITE LOČITEV OD VAŠEGA MALČKA

V času porodniškega dopusta si vzemite nekaj časa zase in otroka prepustite v varstvo osebi, ki ji zaupate, svetuje Saša Golob. Začnite s krajšimi časovnimi obdobji, ki se postopoma podaljšujejo in prilagajajo otrokovim potrebam po bližini mame. Po kratkih odmorih pridete nazaj spočite in notranje pomirjene, tako tudi lažje ponovno prevzimate skrb za otroka in lahko pridobite pozitivno izkušnjo glede varstva.



OPORO POIŠČITE V PARTNERJU

Partner vam je lahko v veliko pomoč, saj vas posluša in začuti. Pomembno je, da se tudi pogovarjata o svojih občutkih in kako doživljata vstop otroka v vrtec. Če si občutke dovolite čutiti, se lahko začnete tudi umirjati. To je priložnost, da se v odnosu partnerja tudi zblížata, povežeta in poglobita čustveno vez. Za oporo se lahko obrnete na druge osebe v vašem življenju, starše ali dobre prijatelje, pomembno je, da jim zaupate in ste z njimi lahko odkriti.

TRAJNO ZAUPANJE

Z uvodnim pogovorom z vzgojiteljico naredite prvi korak pri vzpostavljanju trdnega zaupanja. Nanj se dobro pripravite, da boste lahko resnično izvedeli vse informacije, ki se dotikajo prav vašega otroka – spregovorite o vašem otroku, njegovih posebnostih in navadah, načinu uvajanja, vaših morebitnih pomislekih, dvomih, skrbeh. Že na tem pogovoru boste dobili osnovni občutek o vrtcu in vzgojiteljicah. So tople osebe?

Bo za vašega otroka dobro poskrbljeno? Pogovorite se tudi s kakšnim staršem, ki že ima otroka vključenega v vrtec.

Bodite iskreni do sebe in upoštevajte intuicijo ter resno vzemite vse svoje občutke. Če se vam vzgojiteljica zdi hladna, ali menite, da otrok ne bo v ustreznem okolju, razmislite o alternativah.

Ali ste imeli kot otrok sami negativne izkušnje z vrtcem in se vam ti spomini zdaj prebujajo ob vašem otroku? V tem primeru je priporočljivo, da izkušnje ozavestite in predelate sami pri sebi ali s pomočjo pogovora, poudari Marija Remškar.

Otrok bo ob starših, ki so zgradili zaupanje v vrtec in vzgojitelje, in predelali stiske in tesnobe, lahko zaznal njihovo sproščenost, kar mu bo olajšalo prehod v vrtec. Če je za mamo to pretežko, lahko otroka uvaja oče ali nekdo, ki ga otrok pozna (babica, dedek, teta). »Poleg mame otroka v vrtec uvajajo tudi očetje, vendar je teh po raziskavah le 10 %,« dodaja Marija Remškar.

ODHOD V VRTEC & LOČITEV OD STARŠA



Tomislav Kufelj, terapevt, ustanovitelj in avtor programa IPD centra za osebni razvoj in naravno starševstvo
(autor: Aleksandra Šosa Prelesnik)

Z mamo in očetom otrok razvija vzorce, nezavedne modele delovanja v odnosih. Podzavestno se tako brez zavestnega znanja obnaša vse življenje. Zato je ključno, katere nezavedne programe delovanja v odnosih bo shranil. Če so pozitivni, potem bodo odnosi s prijatelji, predvsem pa čustveni odnosi s partnerji pozitivni, prijetni, uspešni oziroma obratno. Gre za nezaveden del, ki ga ne morete spremeniti in je močnejši od naše zavesti.

Proces simbiotske ločitve je eden od nezavednih modelov, v katerem se je potrebno znebiti vsega, kar je za nas čustveno pomembno. Naj bo to ločitev od mame in očeta, igrač, menjave stanovanja,

prijateljev, mesta, avta, službe. Vsakršne ločitve od nečesa, kar nam je čustveno pomembno.

Problematičen odhod v vrtec kaže, da je prišlo do aktiviranja problema z ločitvijo otroka, ki je običaj v procesu ločitve od staršev.

Pogosto se zgodi, da starši zaradi službenih obveznostim otroka prezgodaj vključijo v vrtec. Nujno je, da starši ocenijo, ali se je otrok sposoben ločiti od doma in od matere, pri vsakem posamezniku je to lahko drugače. Sicer ima lahko v kasnejšem obdobju posledice, vedenjske težave oziroma bo imel močne obrambne mehanizme.

PRIPRAVA IN IZVEDBA UVAJALNEGA OBDOBJA



Tanja Fabjanič, svetovalna delavka Vrtec Žužembek
Monika Šličtnič, Jerabic, univ. dipl. ped., prof. soc., svetovalna delavka Vrtec občine Moravče, Toplica

Pri uvajanju otroka v vrtec so običajno izvedeni trije uvajalni sestanki. Gre za prvi osebni stik starša z vzgojitelji in predstavlja temelj gradnje vzajemnega odnosa zaupanja, da starši spoznajo, da ko otroka pripeljejo, da bo zanj dobro poskrbljeno in da bodo strokovni delavci prišli nasproti njegovim potrebam.

- 1. Uvodni sestanek** je navadno skupinski za starše novincev (običajno poteka maja ali junija oz. avgusta), kjer boste prejeli napotke in priporočila v povezavi s procesom uvajanja otroka v vrtec, da boste otroka čim bolj pripravili na vstop.
- 2. Oddelčni roditeljski sestanek** (konec avgusta ali začetek septembra) je namenjen temu, da spoznate potek uvajanja, vrtčevsko rutino ter potrebščine, ki jih bo otrok potreboval.
- 3. Individualni sestanek** izkoristite za to, da predstavite vašega otroka vzgojitelju oz. vzgojiteljici. Pogovorite se o otrokovih potrebah, navadah ter morebitnih posebnostih. Del pogovora je namenjen tudi temu, da se staršem

predstavi dnevno rutino, postopek uvajanja in se jim preda vse ostale pomembne informacije (način komunikacije in sodelovanja s starši, potrebščine, ki jih otrok prinese s sabo).

Ključne stvari, ki se jih boste dogovorili z vzgojiteljem ali vzgojiteljico:

- ura otrokovega prihoda v vrtec in odhoda domov ter osebe, ki bodo otroka pripeljale v vrtec oziroma ga odpeljale domov,
- otrokove prehranjevalne navade (koliko je samostojen pri hranjenju, izkušnje z gosto hrano, morebitno zavračanje določene hrane, hrana, ki jo ima otrok rad),
- spalne navade (kaj ga uspava, ima pri počitku ninico, trdnost spanca, spaln timeri tekom dneva),
- ali uporablja pleničke, kahlico, stranišče,
- zdravstvene in ostale posebnosti (alergije, nagnjenost k obolenjem, diete, morebitne okvare čutil, odstopanja v razvoju, morebitne omejitve stikov z drugim roditeljem),
- kako otrok izraža svoje potrebe (da je lačen,

- utrujen, žejen, da mora na stranišče),
- gibalni razvoj (ali otrok hodi, se plazi),
- česa se otrok boji, kaj ga potolaži, kako se odziva na neznane osebe,
- otrokova zanimanja in interesi,
- dosedanje izkušnje in odzivi otroka z varstvom pri drugih osebah.

Spregovorite o svojih dilemah in pomislekih. Pred sestankom si vzemite čas in zapišete vsa vprašanja ter dileme, o katerih bi se želeli pogovoriti.

PRED-PRIPRAVA NA UVAJANJE

Za lažje uvajanje v vrtec, otrokom predstavite pozitivne vidike vrtca:

- jim prebirate zgodbe z vrtčevskim okoljem,
- z otrokom obiščite vrtec,
- se igrate na vrtčevskem igrišču,
- poskušate že doma uvajati podobno dnevno rutino, kot je v vrtcu.

Starši lahko otrokovo socialno kompetentnost, že pred vključitvijo v vrtec, razvijate, tako da:

- se družite z drugimi starši, ki imajo otroke podobne starosti,
- jih peljete na igrišče, kjer se zbira več otrok,
- se udeležujete prireditev za otroke,
- jih za kakšno uro pustite pri starih starših, sorodnikih ali prijateljih,
- se igrate skrivalnice z otrokom, da lažje osvoji koncept stalnosti oz. razume, da se boste vrnili po njega, čeprav vas trenutno ne vidi.

NAPOTKI ZA STARŠE MED UVAJANJEM

- Postopoma podaljšajte čas samostojnega bivanja otroka v skupini.
- Če ste ob uvajanju prisotni v oddelku, bodite aktivni, se igrajte z drugimi otroki, sodelujte z vzgojiteljico in ste tako otroku zgled.
- Doma v času uvajanja ne vnašajte še kakšnih drugih sprememb (npr. odvajanje od pleničk, dude, premestitev v svojo sobo), saj bi tako otroka po nepotrebem dodatno obremenjevali.
- V vrtec prinesite predmet, s katerim se potolaži, pomiri (ninico).
- Otroka ob prihodu v vrtec predajte nežno, a odločno: slovo naj bo kratko, umirjeno, lahko ustvarite vsakodnevni prepoznavni ritual poslavljanja, ki ga opravite že v garderobi.
- Se držite svojih obljub, kdaj boste prišli po otroka in stalnega ritma prihajanja po otroka, saj to otrokom nudi občutek varnosti in zaupanja.

- Z otrokom kakovostno preživite popoldanski čas, bodite mu na razpolago, hkrati pa poskrbite tudi zase in za svojo sprostitev.

POTEK UVAJALNEGA OBDOBJA

Prav tako kot je potrebna priprava otroka na vključitev v vrtec, pa je potrebna tudi priprava staršev, za katere je pomembno, da so trdno prepričani, da so se pravilno odločili, ko so otroka vpisali v vrtec, saj se njihovi dvomi in strahovi odražajo tudi pri otrocih. Velikokrat se ob predaji otroka v vrtec, starši otroka bolj oklepajo, kot on njih, ga zadržujejo, ko je on že na poti k igri s prijatelji in s tem zelo obremenjujejo otroka. Če ima kateri od staršev sam težave z obvladovanjem čustev ob ločitvi od otroka, je bolje, da otroka uvaja drugi starš ali stari starši.

Če je otrok, zaradi bolezni dlje časa odsoten v kratkem časovnem obdobju po uvajanju, se lahko ob ponovni vrnitvi v vrtec ponovijo uvajalne težave. Ko je otrok v vrtec že dobro in dlje časa uveden, ob vrnitvi po daljši odsotnosti praviloma nima posebnih težav, morda le dan ali dva ob ločitvi od staršev.

Opazujte otroke in spremljajte njihovo vedenje in čustva. Nanje se tako vi kot strokovni delavci ustrezno odzivajte. Ne le na otrokova negativna čustva, ampak tudi na pozitivna, saj s potrditvijo le teh lahko pomembno vplivate na otrokovo socialno prilagojenost in krepite njegovo pozitivno samopodobo.

Otrokom je pri občutku varnosti v vrtcu v veliko pomoč dnevna rutina in z njo prikriti kurikulum, saj otrok že po nekaj dneh bivanja v vrtcu ugotovi potek dnevne rutine oz. zaporedje dogodkov v vrtcu, ki mu pomagajo premagati negotovost in strah pred neznanim, ter razumevanje pojma časa.

HITRA VKLJUČITEV V IGRO Z VRSTNIKI

Zelo hitro se razvijejo prijateljski krogi vrstnikov, v katerih se prijateljske vezi iz leta v leto utrjujejo in otroci, ki se vključijo v vrtec pozneje, težko vstopijo v te že oblikovane kroge. Potrebno je kar nekaj angažiranosti strokovnih delavcev, da se starejši novinci uspešno vključijo v že oblikovane skupine, še posebej, če gre za anksiozne, umaknjene ali agresivne otroke. Z veliko vzgojiteljeve motivacije, spodbujanja in prepričevanja tako otroka novinca, kot skupine otrok, se lahko uspešno vključi vsak otrok, izrednega pomena pa je sodelovanje s starši otroka novinca in njihova pozitivna naravnost.