

## Kako olakšati djeci povratak u vrtić nakon izolacije

Vrtići i jaslice se otvaraju, a s njima dolazi i promjena djetetove rutine. Znamo da je rutina veoma važna u životu svih nas, a posebno djece. Rutina omogućuje djeci da znaju što mogu očekivati. Rutina im pruža osjećaj da je život predvidiv. Rutina je smirujuća te pruža djetetu osjećaj sigurnosti.

Ipak, znamo da je život često nepredvidiv te da ponekad i „sam život stane na put životu“ (kao što je i u ovoj situaciji s corona virusom). Iz tog razloga, djecu je potrebno učiti fleksibilnosti, spremnosti na promjene i adaptaciji na nove situacije, a u tome nam pomaže upravo promjena rutine. Iz tog razloga, ona uopće nije toliko loša.

Donosimo vam nekoliko savjeta kako pomoći djeci u novonastaloj situaciji:

### **RAZGOVOR O CORONA VIRUSU**

Vjerujemo da ste već s djecom razgovarali o corona virusu. Ukoliko niste, predlažemo sljedeću slikovnicu: [https://malivrtuljak.hr/2020/03/25/slikovnica-o-koronavirusu/?fbclid=IwAR0qd-d4iADzq-rdgpuyOdczylu5yaKi3AF3igFh4K5p\\_K7kcwr7Rm3XEn0#more-2415](https://malivrtuljak.hr/2020/03/25/slikovnica-o-koronavirusu/?fbclid=IwAR0qd-d4iADzq-rdgpuyOdczylu5yaKi3AF3igFh4K5p_K7kcwr7Rm3XEn0#more-2415)

### **PRIPREMA DJETETA NA PROMJENE U PROVOĐENJU ODGOJNO - OBRAZOVNOG RADA**

Pripremite dijete na način da otvoreno razgovarate s njime o onome što ga čeka- kako ćete se ponašati kod dolaska i odlaska- objasnite mu da ćete ući kroz dvorište vrtića te da vi nećete ući s njime u sobu, no njegova odgojiteljica će ga dočekati na vratima. Rastanci neka budu kratki, ali u veselom raspoloženju. U slučaju vaše zabrinutosti, povećat će se nesigurnost vašeg djeteta. Zato, osmijeh na lice! Možete osmisliti zajednički zabavan pozdrav koji ćete koristiti pri rastanku.

Molimo vas da po dijete dolazite na vrijeme kako ga ne biste izlagali nepotrebnom stresu.

Razgovarajte o razmaku kojeg morate poštivati u odnosu na druge ljude i objasnite zašto.

Razgovarajte o tome da će ga u vrtiću dočekati manje igračaka i manje prijatelja, ali da će zato imati više vremena za igru s odgojiteljicom. Preporuka je da djeca provode više vremena na zraku, no potrebno je izbjegavati aktivnosti koje intenzivno ubrzavaju i produbljuju disanje, a strogo je zabranjeno korištenje pješčanika.

U protokolu o dovođenju i odvođenju djeteta mogli ste pročitati da je zabranjeno nošenje igračaka u vrtić. Ukoliko je djetetu potrebna tješilica, dogovorite s njime da će tome poslužiti njegova posebna majica.

### **POTICANJE HIGIJENSKIH NAVIKA**

Često spominjite i potičite zaštitna ponašanja koja će djeca primjenjivati i u skupini, gdje će ih na to upućivati njihove odgojiteljice.

### **PLANIRANJE VREMENA**

Planirajte vrijeme- napravite raspored za svaki dan u tjednu. Razgovarajte o tome kako će izgledati dane samo u vrtiću, već i kod kuće. Držite se rutine koja vam je i do sada odgovarala.

## **VRIJEME ZA DIJETE**

Osigurajte vrijeme u danu kada ćete se ponaosob posvetiti svakom djetetu- igrajte se i mazite. Ekstra pažnja dobro će im doći.

## **RAZUMIJEVANJE I PRIHVAĆANJE DJETETOVIH OSJEĆAJA**

Prihvatite djetetove osjećaje i dajte mu do znanja da su njegovi osjećaji normalni: „Vidim da si tužan što više ne možemo cijeli dan biti zajedno, no popodne ćemo zajedno otići u vožnju biciklom ili igrati memory.“

Kada se djeca suočavaju s promjenama u životu, teško je predvidjeti kako će reagirati. Ono što znamo jest da se nose s promjenama puno bolje no što njihovi roditelji pretpostavljaju. Budite pozitivni! Vi sami budite opušteni u vezi promjena. Vaša djeca gledaju sve što radite i govorite – vi ste njihov model pomoću kojeg uče kako reagirati na promjene i kako se nositi sa stresom.

U svakom slučaju, samo ćemo zajedničkom suradnjom (vrtića i vas roditelja) sačuvati naše zdravlje, ali i pomoći djeci da lakše prihvate novonastale promjene.

*Vaš vrtić vas spremno čeka!*

Psihologinja vrtića- Paula Kuharić