

Što sami možete učiniti kako biste pomogli svom djetetu?

- u roditeljskom domu treba govoriti o vrtiću, češće do njega prošetati, boraviti na dječjem igralištu ili parku ispred vrtića, osobito u vrijeme dok se tamo igraju druga djeca
- sačuvajte dva do tri dana godišnjeg odmora i provedite ih u odgojnoj skupini zajedno sa svojim djetetom, ostanite s njime dok se ne privikne na nove osobe i prostor
- priopćite odgojiteljima nadimak ili ime od milja vašeg djeteta: ako ga odgojitelj tako zazove lakše će uspostaviti odnos
- dajte odgojitelju vašu sliku ili sliku obitelji kako bi je pričvrstio na pano u sobi - u trenucima žalosti, dijete će se lakše utješiti gledajući je
- upoznajte odgojitelja sa posebnostima vašeg djeteta: ritualima, načinima hranjenja
- ako dijete želi, dopustite mu da u vrtić ponese svoj najmiliji predmet - tješilicu
- pokažite da ga volite, recite mu da ga volite i da ste mirni i veseli što je vaše dijete u vrtiću
- nakon odlaska iz vrtića pitajte ga i pažljivo poslušajte o tome kako je proveo dan
- vaše dijete će uskoro početi pričati o vrtiću, drugoj djeci, o tetama i igračkama; podržavajte buđenje interesa za vrtić kod djeteta
- ne omalovažavajte poteškoće u adaptaciji, ne rugajte mu se, sada ste svojem djetetu potrebniji nego ikada, posvetite mu svoje slobodno vrijeme, budite mu partner u igri, povedite ga u šetnju, razgovarajte
- vodite računa da dijete ima red u rasporedu aktivnosti kod kuće (vrijeme obroka, igre, šetnje, odlaska na počinak), za dijete sve što je trajno i bez iznenađenja ima svojstvo umirivanja

- ne bježite od djeteta, budite iskreni, uvijek dijete pozdravite, recite mu da ga volite i kada ćete doći (npr. nakon ručka ili spavanja), održite svoju riječ
- ne govorite pred djetetom o svojim strahovima, strepnjama i negativnim osjećajima, dijete osjeća vaše strahove i to može povećati osjećaj separacijske anksioznosti
- rastanke učinite kratkim i slatkim, dugi rastanci pokazuju djetetu da ste neodlučni u odluci da ono ostane bez vas
- ako vam je preteško "odraditi" odvajanje ili imate osjećaj da vam situacija izmiče kontroli, zamolite nekog drugog člana obitelji (npr. tatu) da on "odradi" adaptaciju
- u slučaju da problemi adaptacije traju duže od 3-4 tjedna obratite se stručnoj službi vrtića za pomoć, pogotovo ako dijete i nakon tog razdoblja odbija jesti ili spavati, kod kuće jako loše spava ili ste primijetili bitne promjene u njegovu ponašanju koje vas zabrinjavaju