



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

UVAJANJE OTROKA V VRTEC – »PRVIČ V VRTEC«



1. ČAS UVAJANJA

Morate se pripraviti na čas uvajanja, tako z vidika organizacije in čustvenega vidika. Starši morate imeti pozitiven odnos do spremembe saj bo le tako otrok lažje sprejel vrtec. Pomembno je, da zaupate strokovnim delavcem ter se pred vstopom v vrtec dogovorite za individualni pogovor z vzgojiteljem/vzgojiteljico, da predstavite otroka. Starši za postopno uvajanje, ki traja dober teden ali več, odvisno od otroka, potrebujete čas za uvajanje. Tukaj je pomembno, da si organizirate proste dneve, da lahko uvajanje steče kot je potrebno. Morda priložnost uvajanja prepustite očkom. Pred vstopom v vrtec otroku omogočiti izkušnjo varstva oziroma ločitve od mame ali očeta.

2. PRIPRAVA NA UVAJANJE



Pred vstopom otroka v vrtec ne vnašamo sprememb v življenje otroka (odvzem dude, flaške, odvajanje od plenice, **prekinitev dojenja**, nova soba,...). Uvajanje je že samo po sebi velika sprememba, ki povzroča stres ter različne čustvene odzive otroka. V tem obdobju otrok potrebuje več pozornosti, nežnosti in občutljivosti za svoje potrebe. Dovolite si čutiti sebe in otroka. Otroku, ne glede na starost lahko pripovedujete o vrtcu. Ob tem je pomembno, da imate ob pripovedovanju pozitivna čustva. Berite slikanice o vrtcu npr. Medo



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

Jaka v vrtcu, se sprehodite do vrtca, da otrok že prej spozna novo okolje. Pri tem mu pripovedujte o vrtcu.

Zelo pomembno je, da otroka seznanjate z različni okusi hrane ter grizenje koščkov. Otrok okrog 6. meseca starosti mora pričeti z grizenjem. Grizenje razvija ustno motoriko, ki je zelo pomembna za otrokov govor. Pri obrokih ponujajte majhno žličko, tako, da jo dojenček lahko ves čas hranjenja drži v roki. Tako bo slej kot prej imel motivacijo, željo, da jo preizkusi. Pomembno je, da otroku ponujamo hrano za mizo. Zelo priporočljivi so »trip trap« stoli, vendar v obdobju, ko se otrok že sam posede. V zgodnjem ponujanju, okušanju, uvajanju hrane, se ne obremenjujte, če otrok ne bo takoj ali vsak dan jedel. Uvajanje hrane je namenjeno temu, da otrok postopoma spoznava hrano. Tudi, če kakšen dan ne bo pojedel toliko, kot imamo odrasli predstavo, da bi moral, se ne poslužujte raznih tablic, telefonov, za pomoč pri animiranju otroka. Otrok se v teh situacijah ne posveti hrani. Izogibajte se pasirani hrani, boljše da v samem začetku hranjenja pretlačite z vilico. Bodite pozorni na to, kako se otrok odziva na gosto hrano (morda pri 4. mesecih še ni pripravljen pri 6. pa je).

Za otroke, ki so navajeni na različne odrasle ljudi ali otroke, uvajanje lahko predstavlja manj prilagoditvenih težav, vendar ni nujno. Skupina v vrtcu ima na otroke različen vpliv, saj se morajo otroci naučiti živeti v skupnosti. Priporočamo, da ponudite otroku krajšo ločenost od vas in možnost poslavljanja. Otroku vedno poveste, da boste prišli ponj in se poslovite v najkrajšem možnem času (ne zadržujete se na vratih, vprašanja prihranite za popoldan ali kako drugače). poskusite mu ob vstopu v igralnico vedno povedati »imej se lepo«, »lep dan«. Mlajše otroke sprva dajemo iz naročja vzgojitelju. Tukaj je pomembno, da je otrok obrnjen naprej in ne proti obrazu starša. S tem mu olajšamo ločitev v uvajalnem obdobju.

Ob vstopu v vrtec naj bo otrok primerno oblečen, obut, da bo lahko raziskoval nove prostore, spoznaval nove ljudi. Pomembno je, da v vrtec prinese stvari, ki so mu ljube in domače (copatki, ninica, dudu,...). Stvari od doma naj bodo



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

podpisane. V namen vrtca ne kupujte novih ljubkovalnih igrač, saj otrok potrebuje občutek doma v vrtcu. Otrok v vrtec naj ne prinaša dragih igrač in zlatnine.

Uporaba vozička: Ko otrok shodi, mu omogočati kratke sprehode. Čim manj »prevozičkanja« oziroma ponujati možnost sprehodov. Pomembno je, da starš razume in sprejme, da so ti sprehodi kratki in hkrati dolgi saj otrok hodi počasi in raziskuje svet okrog sebe. Z gibanjem – hojo spodbuja povezovanje leve in desne polovice možganov.

3. UVAJANJE

Vzemite uvajanje kot prijeten in sproščen čas. Sproti se dogovarjajte z vzgojiteljico, kako bo potekalo uvajanje (koliko časa boste skupaj z otrokom v igralnici in kdaj bo primeren čas, da ga za kakšno uro pustite samega – postopno podaljševanje odsotnosti starša). Od otroka se vedno poslovite, ko zapustite prostor. Naj vas ne skrbi jok, saj je to normalen odziv otroka. Pomembno pa je, da otrok ve, da ste zapustili prostor. Zavajanje otroka in zapuščanje igralnice brez vednosti otroka v popolnoma novem okolju za otroka, lahko povzroči neprijetne občutke do vrtca. Raziskujte z otrokom igralnico, se z njim igrajte ter vzpostavljajte stik z vsemi udeleženi. Ko boste zapustili igralnico bodite blizu in dosegljivi, da boste lahko hitro prišli do otroka. Pomembno pa je, da se ne zadržujete v prostorih vrtca, kjer bi vas otrok lahko videl. Strokovni delavec gradi odnos z otrokom ob odsotnosti starša.

Prvi dan priporočamo, da starš ne zapusti igralnice – pomembno je, da otrok opazuje odnos med strokovnim delavcem in staršem in s tem, ko vidi, da starš zaupa se varno naveže potem tudi na strokovne delavce. Otrok se varno navezuje samo iz obstoječe varne navezanosti.



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

Nekateri otroci izkazujejo večje čustvene stiske, nekateri se bolj hitro prilagodijo novemu okolju. Naj vas to ne vznemiri preveč. Odzivi so normalni in če bi bilo za otroka prehudo, vas bo poklicala vzgojiteljica, da pridete prej po otroka.

Otroci lahko izkazujejo različne prilagoditvene težave:

ZJUTRAJ:

- Nočejo v vrtec in to izražajo že doma.
- Se močno oklepajo staršev, jokajo in jih ne izpustijo.

V SKUPINI:

- Odklanja hrano, spanje (lahko tudi zaradi okusa)
- Odriva otroke, tepe, **grize**.
- Ne vzpostavlja kontakta z otroki ali vzgojiteljicama.
- Je razdražljiv in jokav.
- Vsaka sprememba rutine vrtca ga vznemiri (prehodi - miza, umivalnica, garderoba, igrišče, terasa, itd.).

OB PRIHODU STARŠEV:

- Lahko odklanja stik s staršem (otrok staršu »zameri«, ker ga je pustil, vendar to ne jemljite osebno; to je reakcija otroka na uvajanje).
- Prične jokati, ko zagleda starša (sprosti frustracijo, stres in začuti olajšanje tolažbo).

DOMA:

- Če se otrok doma vede drugače, spremenjeno, je to sigurno posledica velike spremembe v njegovem življenju. Zavedati se moramo, da je ločitev od starša velik korak k samostojnosti.
- Pojavi se lahko bolezen, razdražljivost, nemirnost, slabo spi ponoči, sanja in podoživlja, ne želi govoriti o vrtcu, hitreje zajoka kot običajno,...
- Vse to bo minilo, pomembno je, da otroku nudimo podporo in zaupamo vrtcu. Če bo otrok imel v domačem okolju možnost izraziti svojo stisko v



V R T E C Č R N U Č E

Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

najbolj zgodnjem obdobju svojega življenja, jo bo znal tudi kdaj kasneje v življenju. V tem obdobju je to krasna priložnost za vas kot starša, da otroku vzporedno z uvajanjem sporočate, da ste njegova podpora in da se lahko otrok brezpogojno zanese na vas – popotnica za življenje.

Nekateri otroci sprva zelo dobro sprejmejo vrtec in se lahko težave pojavijo kasneje.

V začetku je priporočljivo, da otrok ne ostaja predolgo v vrtcu. Zelo je dobrodošlo, da se starša ali stari starši razdelijo tako, da je otrok čim manj časa prisoten v vrtcu. Zjutraj pripelje eden od staršev, dvigne iz vrtca pa drugi. Otrokom zelo veliko pomeni, kadar lahko gredo domov po kosilu. Vendar to izpolnite le takrat, kadar bo mogoče. Ne obljubljeni otroku, če tega ne boste storili.

Če bo vzgojitelj/vzgojiteljica zaznala večje težave uvajanja, se lahko obrne name in prav tako starši!

4. BOLEZNI

Bolan otrok ne sodi v vrtec. Kronični prehladi, kašlji lahko povzročijo resne težave pri otroku. Otrok se ne počuti dobro, zato je lahko počutje v vrtcu neprijetno.

Bolezni so vsekakor del vključevanja otroka v vrtec. Otrokov imunski sistem se mora prilagoditi in v tem obdobju je popolnoma razumljivo, da otrok večkrat zboli. Ne smemo pozabiti tudi na stres, ki ga doživi ob uvajanju in lahko sproža slabo počutje in nenazadnje tudi bolezni.

V tem obdobju je pomembno, da si starši vzamejo čas za otroka, da se otrok pozdravi in se vesel in zdrav vrne v vrtec.



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

Nalezljive bolezni, vedno sporočimo v vrtec (norice, rotavirus, škrlatinka, roge, noge, usta). Če zbolijo za isto nalezljivo boleznijo 3 otroci v skupini, moramo to obvestiti zavod za zdravstveno varstvo.

5. JUTRANJE SLOVO

Jutranje slovo je zelo pomembno. Najbolj pomembno je, da se starši dobro počutite in zaupate svojega otroka vrtcu. Slovo naj bo kratko, hitro in vsakodnevno naj poteka po istem ritualu. Poslovite se od otroka, preden odprete vrata igralnice - ga objamete, poljubite. Ko se vrata igralnice odpro, ga vedno obrnete stran od sebe in ga predate v naročje vzgojitelju. Zaželite otroku »lep dan«, »lepo se imej« in pozdravite. Naj vas jok v začetku uvajanja ne razburi preveč, saj je del uvajanja. Otrok bo z vašo držo in podporo v dopoldanskem času, hitro in lažje premostil uvajanje. Besedam kot so: »bodi priden/pridna« se izogibamo, ker s tem otroku nalagamo bremena. Otroku želimo, da se ima lepo in mu s tem damo vedeti, da zaupamo vrtcu.

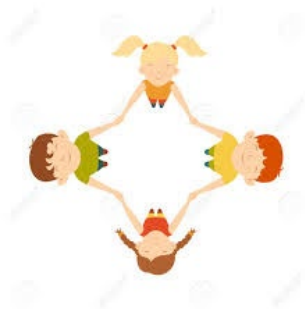
6. GRIZENJE

Grizenje je precej običajen in pogost pojav pri malčkih (1. do 3. leta). Otroci grizejo iz različnih vzrokov. Lahko je povezano z rastjo zob, raziskovanjem, pridobitvijo pozornosti, posnemanje, stres, sproščanje frustracij,... V tem obdobju se tudi besedno težko izražajo in potem z neverbalno komunikacijo izkazujejo svoje počutje (npr. Mu vrstnik vzame igračo in jezo izkaže na tak način, da ga ugrizne.).



V R T E C Č R N U Č E

Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče



Pri tem je zelo pomembno, da prisluhnete vzgojiteljici/vzgojitelju, ko vas na to opozori. Otroka moramo naučiti sprejemljivega, nadomestnega vedenja. To mu moramo s svojo verbalno in neverbalno komunikacijo jasno izraziti. Otroku povemo, da se božamo, da potolaži tistega, ki ga je ugriznil, mu razložimo, da si igrače delimo (odvisno od situacije in starosti otroka). Trudimo se vedno besedno, pozitivno izražati o tem, kako bi otrok lahko odreagirala.

Nekaj preventivnih napotkov:

- **Grizenje zaradi rasti zob:** dajte otroku nekaj, kar lahko grize (obročki za grizenje).
- **Zaradi preutrujenosti ali lakote:** poskrbimo, da je otrok spočit in sit.
- **Prepiri med vrstniki zaradi igrač:** malčki zelo težko delijo igrače, ali kupimo isto ali odstranimo igračo.
- **Pridobivanje pozornosti odrasle osebe:** preživljati več časa z otrokom, kvalitetnega, skozi igro, branje pravlji in pri tem pospravimo svoje IKT pripomočke. Ko se otrok lepo igra, ga vedno pohvalimo in ubesedimo pozitivno vedenje.
- **Spremembe v družini, vrtcu:** poskrbimo za normalne vsakdane in ustaljen ritem otroka. Otrok mora imeti občutek varnosti.

Grizenje z razvojem običajno izzveni. Otroci razvijejo svoje jezikovne sposobnosti in se postopoma naučijo empatije ali sočutja do vrstnikov.

7. ZGODNJA OBRAVNAVA OTROK in DODATNA STROKOVNA POMOČ



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče



V vrtcu omogočamo dodatne spodbude v obliki dodatne strokovne pomoči. To pomeni, da kadar v vrtcu opažamo določena razvojna odstopanja, primanjkljaje, rizične dejavnike tveganja, se z vami pogovorimo in ob strinjanju z pomočjo otroku, vas napotimo s posebnim obrazcem »obvestilo pediatru« k vašemu osebnemu pediatru otroka. Pediatr otroka pregleda in presodi ali napotnico za razvojno ambulanto – v kratkem bo to CENTER ZA ZGODNJO OBRAVNAVO. Tam ga pregledajo ustrezni strokovnjaki (razvojni pediatr, specialni pedagog, klinični psiholog, logoped, delovni terapevt) in po potrebi se vključi tudi socialna delavka kot pomoč družini in kot koordinatorica med vrtcem in zdravstvenim domom. V vrtcu otroku na podlagi uradnega dokumenta: »Zapisnika«, nudimo dodatno strokovno pomoč. Imamo zaposleni dve vzgojiteljici za zgodnjo obravnavo, ki skozi igro pomagajo otrokom, da uspešno premagujejo razvojne zaostanke ali primanjkljaje. Igra z otrokom poteka v skupini, individualno ali v manjši skupini otrok. Otroci imajo to obliko igre zelo radi in prav tako si tega želijo tudi ostali otroci v skupini. Vas pa zaradi ustreznega zgodnjega handlinga/rokovanja otroka prosimo, če nam sporočite ali morda vaš otrok že obiskuje delovnega terapevta, nevrofizioterapevta v ZD. Naj vam pri tem ne bo neprijetno saj nam takšne informacije olajšajo delo z otrokom in hkrati se zavedamo, da je to obdobje za otroka najbolj optimalno in spodbudno okolje za premagovanje razvojnih težav, ovir, primanjkljajev,...

Zgodnje obdobje je zelo pomembno – otrokovi možgani so plastični in z nekaj vaje, lahko otrok zelo hitro napreduje, zato se kot svetovalna delavka zavzemam za zgodnje prepoznavanje gibalnih odstopanj v jasličnih oddelkih ali kakšnih drugih posebnosti (hranjenje,...). Z vajo in trdom staršev ter strokovnih delavcev v oddelku, lahko otrok v zgodnjem obdobju zelo hitro napreduje. Prav



Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

tako je gibalni razvoj ključnega pomena za vsa ostala področja razvoja (govor, jezik,..) in nenazadnje če uporabim nadpomenko – razvoj možganov.

8. UPORABA ZASLONOV – povzeto po »Uporaba zaslonov – smernice«

V predšolskem obdobju, še posebej v prvih dveh letih otrokovega življenja, odsvetujemo vsakršno uporabo zaslonov pri otroku.

Pri uporabi zaslonov je zelo pomemben zgled odraslih otrokom. Poudarjamo omejevanje uporabe zaslonov pri starših, ko so ob otroku. Posebej je to pomembno predvsem med dojenjem, hranjenjem in uspavanjem. Večopravilnost odsvetujemo, saj preusmerja pozornost z otroka k zaslonu.

Pomembno se je zavedati, da v predšolskem obdobju otroci ne potrebujejo toliko posebnih izobraževalnih medijskih vsebin, pač pa potrebujejo predvsem pozornost odrasle osebe, ki z otrokom vzpostavlja iskren in ljubeč odnos, ter veliko priložnosti za gibalno igro, domišljijsko igro in za raziskovanje v otrokovem naravnem okolju. Pomemben je pogovor o doživljanju vsebin in čustvenem odzivu na vsebine, ki jih otrok spremlja preko zaslonov.

V prvem letu naj starši naklonijo otroku čim več polne pozornosti, vzpostavljajo z njim očesni stik, mu prigovarjajo, pojejo, berejo, se odzivajo na njegove občutke in se z njim igrajo. Tako lahko najboljše spodbujajo njegov intelektualni, čustveni in socialni razvoj, razvoj komunikacije, govora in jezika ter krepijo njegovo varno navezanost.

Po prvem letu so primeri ustreznega spodbujanja celostnega razvoja: branje iz knjig, igranje starosti primernih družabnih iger, ples in petje, prosta igra, telesna aktivnost na prostem, poslušanje medijskih vsebin, kot so radijske igre, pravljice, glasba ...

Skupno branje ni le branje, temveč ustvarja odnos, komunikacijo, varno, prijetno okolje.



V R T E C Č R N U Č E

Dunajska cesta 400, 1231 Ljubljana Črnuče

Po drugem letu starosti priporočamo, da otrok uporablja zaslone skupaj s starši. Čas pred zasloni naj bo namenjen predvsem družabnim stikom (npr. videoklicem s sorodniki) in kakovostnim izobraževalnim vsebinam, o katerih naj se starši z otrokom pogovarjajo.

Ko otrok začne skupaj s starši vstopati v digitalni svet, je treba biti pozoren na to, katere vsebine, programi, igre so primerni za otrokovo starost in katerim naj ne bo izpostavljen.

Posebej poudarjamo izogibanje vsakršni izpostavljenosti digitalnemu oglaševanju, pretiranim vizualnim in zvočnim učinkom ter nedidaktičnim video - vsebinam.

Ustreznost vsebin glede na otrokovo starost lahko starši preverijo pri strokovnjaku ali na zaupanja vrednem spletnem mestu.

Odsvetujemo uporabo zaslonov za nagrajevanje oz. kaznovanje, pomirjanje, uspavanje, preusmeritev pozornosti ob stiskah, ob izvajanju dnevnih rutin (npr. ob odvajanju od plenice, umivanju zob, hranjenju), za animacijo in namesto varuške.

Zapisala: Andreja Črešnik

Svetovalna delavka

Gradivo je namenjeno interni uporabi, zato ni lektorirano.