

## **Kako pripremiti dijete na odlazak u vrtić ?**

Priprema djeteta na vrtić vrlo je bitna i uvelike može olakšati osjetljivo vrijeme prilagodbe. Prvi je korak pozitivan odnos roditelja prema vrtiću. Starija djeca vas razumiju, a oni najmanji itekako osjete kad ste napeti i nesigurni, stoga je važno da vrtić uvijek spominjete sa veseljem te da u razgovoru o vrtiću potičete dobro raspoloženje. To će biti vrlo korisno za vaše dijete je mjesto koje mamu toliko veseli ne može biti loše, zar ne ?!

Kako bi prilagodba protekla što bezbolnije postoji još niz aktivnosti koje možete provoditi sa svojim mališanom koje će njega, ali i vas pripremiti za sljedeće veliko razdoblje u vašim životima:

- pokušajte dijete naviknuti na dnevni ritam kakv će imati u vrtiću (doručujte i ručajte svakoga dana u isto vrijeme, nakon ručka pripremite se za poslijepodnevni odmor)
- ako je moguće ne planirajte neke druge velike promjene u djetetovom životu u vrijeme kada prvi put polazi u vrtić npr. odvikavanje od pelena, selidba,... kako djetetu ne bi nametnuli pritisak da se u isto vrijeme nosi sa nekoliko stresnih situacija
- zajednički otidite u kupnju svega što će mu biti potrebno za vrtić - papuče, ruksak,...
- povedite dijete u igraonicu, neka provede neko vrijeme u igri s drugom djecom koju ne poznaje
- odlazak u gradski park zamijenite igrom na vrtićkom igralištu, usmjeravajte djetetovu pažnju na veselu igru druge djece
- radosno mu ispričajte kako će uskoro i ono ići u vrtić

Ovo su samo neki od prijedloga za što uspješniju adaptaciju i nadamo se da smo Vam ovim savjetima barem malo olakšali prve dane u vrtiću.