



UVAJANJE OTROKA V VRTEC

Se sprašujete kako vašo družino čim lažje
popeljati skozi to obdobje?
Vzgojitelji, kako prilagoditi uvajanje, da bo čim
manj stresno?
Menite, da se z uvajanjem ni potrebno preveč
ukvarjati?



DRAGI STARŠI!

SPOŠTOVANI VZGOJITELJI!

Pred vami je **knjižica o uvajanju otroka v vrtec**.

V njej so zbrane vse pomembne informacije in spodbudne besede, ki vam bodo pomagale pri pripravi na to pomembno obdobje.

Tako kot se pripravimo na porod, dojenje, vstop v šolo, počitnice, bi morali pozornost nameniti tudi obdobju uvajanja. V večini je za otroka *prvi vstop* v vrtec, tudi **prvi stik z zunanjim svetom**, kjer je ločen od mame in očeta. Zato je to zanj *stresno obdobje*, ki mu moramo posvetiti dovolj časa.

Stresno pa ni samo za otroke, ampak tudi za starše in vzgojitelje.

V veliki večini primerov se uvajanje v vrtec/varstvo dogaja v **najzgodnejšem obdobju** otrokovega življenja, celo v prvem letu življenju. Otrok v tem obdobju ni še dovolj razvit, da bi lahko *razumel*, da se starš vrne, da bo vzgojitelj poskrbel zanj, prav tako njegove socialne kompetence niso razvite v tolikšni meri, da bi se med ostalimi otroki znašel ter se med njimi udobno in dobro počutil.

Predvsem **otroci do 2. leta** ob sebi *stalno* potrebujejo odzivno in rahločutno osebo, kar pa je v skupini v vrtcu, kjer je v večino primerih najmanj 12 otrok, skoraj *neizvedljivo*. Drug drugemu namreč še ne morejo biti v oporo, niti na to niso razvojno pripravljene.

Idealno bi bilo, če bi bil otrok lahko vsaj prvi dve leti v domačem varstvu, vendar pa žal to velikokrat ni mogoče. Zato je **pomembno** kako se pripravimo na uvajanje, da lažje razumemo *spremenjeno otrokovo vedenje* ter *občutke* in *čustva*, ki se morda ob tem prebudijo.

Otroci namreč potrebujejo le čas, potrpežljivost, razumevanje, sprejemanje, ljubeč objem in varnost, da lahko razvijejo sekundarno navezanost na vzgojitelja.

Vsak otrok je *edinstven*. Vsak starš je *edinstven*. Vsak vzgojitelj je *edinstven*.

EDINSTVENO JE TUDI VSAKO UVAJANJE.

Prilagodimo ga vsem udeleženi, da bo potekalo čim bolj umirjeno in nežno. To pa lahko naredimo z **znanjem, zavedanjem** in s **čutenjem**.

Vabljeni k branju!





Negotovo stopate proti vhodnim vratom vrtca.

V eni roki imate nahrbtnik s copatki, z drugo tesno privijate k sebi svojega otroka.

Čudežno bitje, ki vam pomeni vse na svetu.

Prišel je čas, ko morate otroka pustiti zaenkrat tuji osebi.

Je misel na to strašljiva? Ali niti ne toliko?

PotrKate. **Hrepenite** po tem, da bi otroka sprejela topla in nežna oseba, ki bi otroka zmogla začutiti, pomiriti, ko vas ne bo, mu nuditi varnost in vlivati zaupanje. Ob vsem tem mora poskrbeti tudi za to, da otrok ne bo lačen ali žejen, da bo previt in čist ter spočit.

Ampak v skupini ni samo vaš otrok, je še najmanj 13 drugih. In prav za vsakega mora poskrbeti.

Želi poskrbeti.

Vsak prihaja iz drugega okolja, ima drugačno družinsko ozadje in navade. Vsakemu želi dati največ, kar lahko. Čeprav je velikokrat naporno, izčrpujoče, nemogoče. Hkrati pa je tako izpolnjujoče, čudovito in navdihujoče.

Poklic vzgojitelja je vse to in še mnogo več.

Ni samo poklic.

Je poslanstvo.

In je izjemno odgovorno delo.

Moč, ki jo ima vzgojitelj je neizmerna. Pomembno lahko vpliva na ta mala bitja, saj njihovi možgani kar srkajo vse besede, vsa dejanja, v njihovo telo pa se vtisnejo izkušnje, spomini, senzacije.

Ni zanemarljivo tudi dejstvo, da otroci, ki obiskujejo vrtec, velikokrat preživijo več ur v dnevu z vzgojiteljem, kot s starši.

DRAGI STARŠI, ZASLUŽITE SI PRIJETNO IZKUŠNJO UVAJANJA, KI BO TEMELJILA NA VARNOSTI, SPREJEMANJU IN RAZUMEVANJU.

SPOŠTOVANI VZGOJITELJI, ŽELIVA VAM, DA ZAČUTITE VREDNOST, KI JO IMATE IN SI DASTE GLOBOKO PRIZNANJE. HKRATI PA SVOJE DELO JEMLJITE ODGOVORNO IN Z RAHLOČUTNOSTJO DO OTROK IN STARŠEV.



NA KRATKO O POMENU STIKA IN NAVEZANOSTI

Stik med odraslim in otrokom je ključnega pomena za razvoj otroka, saj zariše obseg in globino njegovega sveta.

Kvaliteta tega stika se kaže v sposobnosti *opazovanja* otroka, *sočustvovanja*, *regulacije* čustvenih in telesnih stanj, *fizičnega rokovanja* z otrokom ter *vzpostavljanja* in *ohranjanja* odnosov.



"Ne potrebujem samo hrane, obleke in nege, ampak predvsem odnos."

Pomembnost odnosa je želel dokazati tudi JOHN BOWLBY, ki je oblikoval **teorijo navezanosti**.

Sistem navezanosti je *vrojen* v možganih in motivira otroka, da poišče bližino starša/skrbnika ter z njim vzpostavi komunikacijo. V grobem poznamo dve vrsti navezanosti, **varno in ne-varno**.

Pri *varni navezanosti* navezanosti se odrasli na otrokove potrebe odzove **senzitivno** (otroka potolaži, mu nudi varno zavetje), kar *okrepi* pozitivna čustvena stanja otroka. Na ta način tudi prepozna kaj je varno in kaj ne, kar mu omogoča preživeti v svetu.

Majhen otrok, ki čuti, da s staršem lahko **sodeluje**, da ga le ta **spodbuja** in mu je v **oporo**, lahko z *zaupanjem* raziskuje okolico ter pridobi občutek *kompetentnosti* in *lastne vrednosti*.

Varna navezanost je zato izjemno pomembna za razvoj psihične trdnosti.

Do okrog tretjega leta se vzpostavi mehanizem navezanosti v svoji prvotni obliki.



Vzgojitelj je močno vpet v otrokov razvoj v najzgodnejšem obdobju življenju in ima zato res veliko vlogo in moč.

Varno navezanost in *večje zadovoljstvo* v vrtcu lahko razvije otrok, ki dobi dovolj **čustvene opore** in **odzivanja** na njegove potrebe s strani vzgojiteljice.

»Dojenčki in malčki se v varstvu lahko izognejo stresu in tesnobi, če razvijejo trajno sekundarno navezanost na varuško, ki je konsistentno prisotna.«

(J. Bowlby)



NA KRATKO O MOŽGANIH IN STRESU

Pri otroku, ki se sooča z **izgubo staršev**, čeprav le za čas dnevnega varstva, je v možganih močno aktiviran sistem za *ločitveno stisko* oziroma sistem za **ŽALOVANJE, OBUP, OSAMLJENOST IN PANIKO**.

To je eden od sedmih vrojenih sistemov v **spodnjih, sesalskih** možganih, ki otroku pomaga preživeti, saj je v zgodnjem otroštvu ta sistem močno aktiviran, ranljiv in občutljiv.

Sistem za ločitveno stisko se aktivira pri starosti 6 do 8 mesecev, njegova močna odzivnost pa traja do 5. leta ali še dlje.

Ko se razvijejo **zgornji, racionalni možgani oz. neokorteks**, se ta sistem umiri.



Otrok še nima dovolj razvitih možganov in mehanizmov za spopadanje z intenzivnimi čustvenimi stanji in s stresom. Za to potrebuje ob sebi odzivno in čutečo odraslo osebo.



Pri uvajanju, ki za otroka poteka **prehitro** in ne v skladu z njegovim razvojem, se sprošča **velika količina kortizola** - stresnega hormona.

To pa lahko pomembno vpliva na razvoj njegovih možganov in vzpostavljanje nevronske povezave.

Največji problem predstavljata dolgotrajni stres in neopažena ter nepomirjena stiska.

Otrok, ki je **blokirani v strahu in žalosti** izgubi naravno željo po raziskovanju, preizkušanju, spoznavanju ter se pogosteje in raje igra sam kot z drugimi otroki.

DOŽIVLJA, DA NI VREDEN LJUBEZNI, POZORNOSTI, TOLAŽBE, SAJ SE NA NJEGOVO (TIHI) JOK IN KLIČANJE NIHČE NI ODZVAL.

V možganih otroka se lahko razvije **preobčutljiv sistem** za odzivanje na stres, kar pomeni, da se bo otrok tudi pozneje v življenju **pretirano** odzival že na *najmanjše dejavnike stresa*.

V stresnih situacijah se ne bo znašel in ne bo zmožal trezno razmišljati, vsak majhen problem bo doživel kot katastrofo, živel bo v **neprestani tesnobi** in preplaval ga bo globok **nemir, nezadovoljstvo** ter **strah** pred življenjem.

Vso življenjsko energijo bo porabil za spopadanje z bolečimi občutki, namesto da bi jih usmeril v ustvarjalne in zadovoljujoče odnose.



NAPAČNA PREPRIČANJA O UVAJANJU

1. "Joka, ker izsiljuje. Saj se bo navadil."

Ne drži. Joka, ker je to njegov način komunikacije. Z jokom nam nekaj sporoča. Otrok, ki joka neutolažljivo je v stiski, ki je še ne zmore sam pomiriti. Za to potrebuje ob sebi odraslo osebo, ki mu pomaga čustva regulirati in jih pomiriti. Če otrok neutolažljivo joče, to nakazuje na veliko stisko in ob tem ne bi smeli zamahniti z roko, češ, saj se bo navadil. Otroku se je ob neznani osebi, v neznanem okolju vklopil sistem za nevarnost in življenjsko ogroženost. Njegovi možgani v zgodnjem obdobju otroštva namreč še niso dovolj razviti, da bi razumel, da bo starš prišel nazaj.

2. "Otroci so v večji stiski, če je kakšen drug starš prisoten v igralnici, njegov pa ne."

Ne drži. Malčki ne razmišljajo tako kot bi mi, odrasli: "Jaka ima mamico zraven, jaz pa ne, zato sem še bolj žalosten." Seveda pa lahko v uvajalnem obdobju vsaka nova, neznana oseba v igralnici povzroči stisko pri otroku. Vendar, če ta oseba na silo ne vstopa v interakcijo z ostalimi otroki, na otroke njena prisotnost ne vpliva negativno.

Vzgojiteljema velikokrat kakšen dodaten par rok včasih še prav pride. :)

3. "Dlje časa bo trajalo uvajanje, težje bo otroku."

Pogojno drži. Lahko se zgodi, da je stiska starša prevelika in zato otroka ne zmore spustiti stran od sebe. V takem primeru je res starš tisti, ki zavira proces uvajanja in otežuje prilagoditev otroka na novo okolje. Če pa sledimo ritmu otroka, ki nam jasno kaže, da potrebuje dlje časa za prilagoditev, pa je to napačno prepričanje lahko škodljivo. S takim prepričanjem bi namreč to otrokovo potrebo spregledali in otroku odvzeli možnost postopnega prehoda v vrtec.

4. "Problem je v staršu. Če bo on zaupal, otrok ne bo imel nobenih težav."

Pogojno drži. (Žal) ni tako enostavno. Zaupanje starša ne more biti edini pogoj za mirno uvajanje. Je pa zagotovo zelo pomembno in pripomore k temu, da je prisotnega manj stresa. Vendar pa se je na drugi strani potrebno zavedati, da mora tudi starš pridobiti zaupanje. Otrok ne glede na zaupanje staršev, potrebuje uvajanje, ki bo čim bolj prilagojeno njegovemu ritmu. Sicer lahko tudi čuti pričakovanje, da mora biti pogumen, zato mu prostor za izražanje stiske sploh ni omogočen.



5. "Vzgojitelji, ne omenjajte besede 'mama'."

Pogojno drži. Naj ne bo beseda 'mama' prepovedana. Otroku lahko ubesedimo, da je žalosten, ker mamice ni, da jo pogreša. Pomembno je tudi, da mu povemo, da mamica pride nazaj. Seveda pa ni potrebe, da mamico prevečkrat omenjamo.

6. "Najlažje je, da starš smukne iz igralnice, ko se otrok malo zamoti."

Ne drži. Morda je najlažje, ker menimo, da se izognemo stiski otroka, ni pa pošteno do otroka. Otrok se zaigra in ko začne iskati starša, varno bazo, le tega ni. Otroku se v tistem trenutku zamaje občutek varnosti in v starša lahko izgubi zaupanje. V prihodnje se bo morda težje odmaknil od starša in šel raziskovat, ker bo imel za sabo neprijetno izkušnjo in strah, da bo starš zopet izginil. Starš mora otroku vnaprej povedati, da bo odšel (npr. na kavo, na stranišče) in da pride nazaj. Pomembno je, da se od otroka poslovijo.

7. "Na uvajanje se ni potrebno pripraviti in komplicirati. Še vsak otrok se je uvedel (in navadil)."

Ne drži. Vsak otrok (pa tudi starš) ima pravico do postopnega uvajanja. Tudi priprava je pomemben del tega. Pošteno je, tako do otroka, kot tudi do staršev, da se o tem pogovarjate in se na uvajanje pripravite. Ni dovolj samo, da otroka pripeljemo v vrtec in ga tam pustimo, brez da se z njim ne pogovarjamo kam gre, kaj bo delal tam, itn.

11-mesečni otrok (dojenček še!), po vsej verjetnosti prvič vstopa v svet. Vrtec je zanj prva izkušnja, kjer bo dlje časa ločen od mame in očeta. Če se nam to ne zdi zadosti dober razlog in če menimo, da je to kompliciranje, potem se moramo tudi zavedati, da bo to imelo dolgoročne posledice na otrokov razvoj, samopodobo, ipd.

Tudi raziskave kažejo, da ima obiskovanja vrtca dolgoročne učinke na otrokov čustveni in socialni razvoj. Otrokovemu telesu je preplavljeno s stresom in potrebuje čas, da se na vzgojitelja varno naveže. Vzgojitelj mora biti oseba, ob kateri bi se otrok lahko počutil varnega, sprejetega, da ga pomiri, da se lahko ta raven kortizola uravna.

Z znanjem, zavedanjem in zavestnim delovanjem lahko presežemo ta napačna prepričanja in ustvarimo za otroke prijetno in varno uvajalno obdobje.



KAKO SE PRIPRAVITI NA UVAJANJE?

STARŠI

- Pojdite z otrokom v vrtec **med poletjem**. Pridružite se jim na igrišču in mu omogočite pozitivno izkušnjo in sproščeno spoznavanje.
- **Pogovor**. Z otrokom, s partnerjem, z vzgojiteljem, s prijateljem.
- **Branje** knjig, slikanic o vrtcu.
- **Organizacija** dopusta vnaprej.
- Doma **ne uvajajte dodatnih sprememb** (ukinjanje dojenja, dude, plenice, ipd.)
- Na individualnem razgovoru z vzgojiteljem podajte **izčrpne informacije** o otrokovih navadah in potrebah.
- Otroka **podprite** z dobrimi hranili in vitamini.

Tako kot se pripravite na porod, dojenje, vstop v šolo, počitnice, prav tako se je pomembno pripraviti tudi na uvajanje.

VZGOJITELJI

- Na *individualnem razgovoru* poskušajte **začutiti** starša in **pridobiti** čim več informacij o otroku.
- Dobro si **organizirajte** prve dneve uvajanja (različne ure/dnevi, glede na zmožnost staršev).
- Staršem **opišite** rutino v vrtcu, **posredujte** jim kakšen dober članek o uvajanju, oz. jim **podajte** izčrpne informacije o poteku uvajanja.
- Prve tedne *ne načrtujte drugih dejavnosti*, ampak se posvetite uvajanju (odvisno od števila novih otrok, ki jih dobite).

SPREMEMBE, KI JIH LAHKO PRIČAKUJEMO PRI OTROKU



Pomembno je, da se teh stvari zavedamo, saj smo tako lahko do otroka bolj rahločutni, razumevajoči in smo mu v tem obdobju res v oporo.

- Otrok je doma bolj **zahteven, jokav**, ima pogostejše čustvene izpade, **se oklepa** starša.
- Ima **motnje spanja** (nočne more, težko zaspi).
- Lahko **odklanja hrano**, se želi več dojiti.
- **Ne želi v vrtec**, se ne odziva na prihod starša, je nanj jezen ali pa takrat začne jokati - ob vas sprosti vsa nakopičena čustva.
- Otrok **zboli** (veliko vlogo ima pri tem povišan stresni hormon, ki vpliva na imunski sistem).



NAPOTKI ZA POSTOPNO UVAJANJE

STARŠI

- **Jutro** naj bo čim bolj umirjeno, prijetno, povezovalno. Otroku *pripovedujte* o poteku dneva (da gre v vrtec, mamica v službo, potem ga pridete iskat ...).
- Otrok naj bo v času uvajanja pred prihodom v vrtec **spočit, previt in sit**.
- **Otrok naj ima s sabo stvari, ki so mu domače in ga pomirijo (ninica, dudu, steklenička ...).**
- Ko se odločite, da se boste poslovili, to storite *kratko, prijetno in odločno*. **VEDNO** se od otroka **poslovite**. Tako bo imel občutek, da se lahko zanese na vas.
- **Ne obljublajte** mu, česar ne morete izpolniti (da pridete takoj).
- Uvajanja **ne prekinjajte**, če ni nujno potrebno (npr. bolezen).
- Če se le da, otroka **ne puščajte** v hudem joku.
- Ko pridete po otroka, mu dajte možnost, da **izrazi vso čustveno napetost in stisko** ("Te je bilo strah, da me ne bo nazaj?" "Si žalosten, ker si me pogrešal?" "Si jezen name, ker sem morala iti in ostal sam tukaj?").
- Poskušajte čim večji del popoldneva **preživeti skupaj**.

Dragi starši, obdobje uvajanja ni nujno najbolj prijetno obdobje. Zato si poiščite podporo, če čutite, da jo potrebujete. Otrok čuti vaš strah, stisko in lahko dobi občutek, da se bo v vrtcu zgodilo nekaj hudega.

VZGOJITELJI

- **Stalna prisotnost** je v tem obdobju zelo pomembna.
- Staršem jasno povejte, na kakšen način želite, da so *vkjučeni*.
- Poskušajte **začutiti starša**, dajte prostor njegovim skrbem, strahovom in navežite stik z njim. Poskušajte ga **razumeti** in **ne obsojajte**. Tako si boste pridobili njegovo *zaupanje*, to pa bo čutil tudi otrok.
- **ZAČUTITE** otroka. **Nagovarjajte** čustva, **nudite** mu varno in toplo naročje, **pomagajte** mu predelati stisko. *Vsa čustva so dovoljena* ("Ti je hudo, ker pogrešaš mamico?" "Te skrbi, če bo mamica sploh prišla nazaj?" "Lahko jokaš. Tukaj si varen. Ob tebi bom dokler se mamica ne vrne.").
- Poskušajte najti stik z otrokom **preko igre**, vendar ne silite vanj. Dajte mu čas.
- Otroku **zagotavljajte**, da mamica/očka prideta ponj.
- Staršem lahko pošljete pomiritveni sms/mms.
- Uskladite lastne potrebe s situacijo (*poskrbite zase*).

Umirjeno, nežno in čuteče poskušajte popeljati otroka skozi to obdobje. Omogočite mu lepo izkušnjo z zunanjim svetom in si dajte priložnost tudi za vašo osebno rast.
ZAUPAJTE VASE!



KAKŠNO JE POSTOPNO IN PRILAGOJENO UVAJANJE?

(Žal) ni pravil in recepta, ki bi veljala za vse.

So pa **DEJSTVA**, ki nam pri oblikovanju "recepta" za posamezno družino lahko pridejo zelo prav:

- Raje **dlje**, kot premalo.
- Odsotnosti starša naj bodo na začetku **kratkotrajne**.
Postopoma jih podaljšujte.
- Otrok pride v vrtec s "**čustveno rezervo**" od doma. Zato se lahko pojavijo *zakasnele težave*, če uvajanje poteka prehitro.



- Zaželjeno je, da starša med sabo **sodelujeta**. Tudi oče ima pri uvajanju zelo pomembno vlogo. Uvajanje lahko izpeljeta *skupaj* ali vsak *posamezno*.
- Vplivi dnevnega varstva imajo **dolgoročni učinek** na otrokov emocionalni in socialni razvoj.
- Obstajajo tudi otroci, ki jim **zadostuje krajše, nekaj dnevno uvajanje**. To so izključno otroci, ki so *starejši od treh let*, imajo *izkušnje* z drugimi otroki in zlahka *sprejmejo* druge odrasle osebe, imajo starejše brate/sestre, živijo v *stabilnih razmerah*, so že bili v vrtcu/varstvu.

Večinoma pa otroci potrebujejo daljše in postopnejše uvajanje

- Starš naj bo v **PRVEM TEDNU večino časa prisoten** v skupini in na voljo svojemu otroku. Lahko se vključuje v dejavnosti (po dogovoru z vzgojiteljem). **Če čuti**, gre lahko tudi ven za 10-15 min in se vrne nazaj. Prvi dan je dovolj, če v vrtcu preživita največ eno uro, proti koncu tedna naj se ta čas *podaljša*.

Otrok naj iz varnega in znanega naročja spoznava nove ljudi in novo okolje.

- V **DRUGEM TEDNU** se preživet čas v vrtcu podaljša (zajtrk, kosilo, lahko tudi spanje). Prvi dan naj bo starš ves čas prisoten, naslednje dni pa lahko podaljšuje svojo odsotnost (po občutku in glede na odziv otroka). Starš naj otroka spodbuja k vključevanju v aktivnosti in navezovanje stikov. Če otrok zaspi, je zelo zaželeno, da je starš ob njem, ko se prebudi.

Otrok se počasi navaja na dnevno rutino in navezuje stik z vzgojiteljem.



- V *TRETJEM* TEDNU je starš prisoten le še krajši del dneva (večinoma jutranjega časa, npr. pri zajtrku). Kadar je prisoten, ni več toliko vključen. Na začetku tedna lahko po otroka pridete po kosilu, nato pa kar pogumno poskusite s spanjem.

Otrok dobiva dragocene izkušnje, da starš pride vedno nazaj.

- V *ČETRTEM* TEDNU poskusite tako, da otroka samo pripeljete (mogoče na ravno v ponedeljek) in ga pridete iskat. Poskušajte priti čim hitreje, ko se zbudi. Čez dan bodite na voljo, če vas vzgojitelj pokliče.

Otrok vidi, da je v vrtcu varno in prijetno ter da je vzgojitelj oseba, ob kateri se lahko pomiri in sprosti.

V primeru bolezni in hude stiske je potrebno stopiti kakšen korak nazaj.



To so napotki, ki naj vam predstavljajo nek okvir in vam omogočajo lažjo predstavo o uvajanju.

Na prvem mestu naj bodo vedno vaša intuicija ter odzivanje in počutje vašega otroka.



SOČUTNA NOTRANJA DRŽA PEDAGOGA

Vir: www.bibaleze.si

Avtorica: Karmen Okorn

Sočutje pri delu z otroki se ne začne pri teoriji sočutne, povezovalne vzgoje. Ne začne se pri tehnikah in ustreznih stavkih ter pristopih. **Začne se pri nas samih.** Pri sočutju *do sebe*. Zmoremo biti sočutni do svojih nezaceljenih ran, nefunkcionalnih vzorcev in trenutkov, ko nečesa enostavno ne zmoremo?

V teh trenutkih si ne očitajmo in se ne polivajmo s krivdo, ampak bodimo nežni in iskreni do sebe, saj je to popolnoma človeško. Če je le možno, si vzemimo kakšen trenutek zase in se umaknimo. Z dihanjem se usmerimo vase in poskušajmo najti sprožilec v nas. Sprožilec, ki je prebudil jezo, občutke nemoči, morda razočaranja ali sramu.

Otroci nas vedno popeljejo skozi naše otroštvo, če si to dovolimo. V starševstvu je to sicer še veliko bolj izrazito, vendar tudi delo z otroki v nas lahko prebujata marsikaj. Z delom na svoji osebnostni rasti, sočutju do sebe in razvijanjem odločne, a hkrati sočutne notranje drža, bo sočuten, povezovalni vzgojni pristop prišel **iz nas**.

Ne bo naučen iz knjige, ne bo prisiljen zaradi zunanjih pritiskov in občutka, da je potrebno tako delovati, ker se morda sedaj o takem načinu vzgoje govori.

Vsak pedagog ima določene življenjske izkušnje, ki ga oblikujejo v **edinstveno osebo**. Prav tako ima vsaka skupina ali razred svojo dinamiko, ker je sestavljena iz ravno tako edinstvenih otrok. Zato kakršnokoli primerjanje ni na mestu, niti ni v pomoč.

Pomembno se je zavedati svojih šibkih in močnih točk, delati na svoji rasti in razvijati **notranjo držo**, ki nam bo narekovala sočutje, toplino in sprejemanje.

Na mestu pa je, da se vsak pedagog zaveda svoje **odgovornosti** in **moči**, ki ju ima pri svojem delu. Predvsem vstop v vrtec je velikokrat med prvimi otrokovimi izkušnjami z zunanjim svetom, kjer je hkrati tudi ločen od svoje družine. Ni zanemarljivo tudi dejstvo, da nekateri otroci z vzgojiteljem v dnevu preživijo več aktivnega časa, kot s svojimi straši.

Prav tako pa so izkušnje v prvih letih življenja **izjemno pomembne** za otrokov nadaljnji razvoj in dojemanje sveta. V najzgodnejšem obdobju so otroci zelo dovzetni za vse informacije, senzacije, čutenja, ki se počasi, a vztrajno, zapisujejo v njihovo telo. Zato moramo **skrbno** in **zavestno** vstopati v odnose z otroki, z védenjem o tem, da so šibkejši in povsem odvisni od naših dejanj, reakcij in ravnanj.

Izjemno pomembno je tudi zavedanje, da otroci prihajajo iz različnih življenjskih okolij. Statistika zlorab (spolnih, čustvenih in fizičnih) je zaskrbljujoče visoka, kar ni odgovornost nas, pedagogov, je pa zagotovo pomembno vzeti ta podatek na znanje in se zavedati, kakšno **veliko vlogo** igramo v otrokovem življenju. Lahko smo *edina* oseba, ki je do njega ljubeča ter mu pove kako zelo **pomemben** in **čudovit** je. Lahko smo *edini*, ki mu nudimo varen in topel objem, ga pogledamo z **ljubeznijo** v očeh ter mu povemo, da ni kriv za stvari, ki se dogajajo (če o tem kaj vemo).

Verjemite, to je dovolj.

Dovolj za to, da otrok dobi pozitivno izkušnjo, ki ga bo oblikovala tudi za naprej.

Ki mu bo pokazala, da grobost, nasilje, vpitje, napetost ni edino kar obstaja.



Pri otrocih smo velikokrat pozorni na vedenje, ki ga želimo popraviti, izboljšati, v nekih trenutkih tudi takoj prekiniti. Ob tem pa pozabimo razširiti pogled in se osredotočiti na možne vzroke, ki so to vedenje izzvali. **Vedenje je simptom**, ki nam želi nekaj povedati, lahko je tudi otrokov *klic na pomoč*, ki ga še ne zmore ubesediti. Seveda je včasih vedenje potrebno nemudoma prekiniti, vendar naj ne ostane samo pri tem.

Pomagajte otroku *razumeti*, zakaj nekega vedenja ne dovolite in ni sprejemljivo. Ob tem nikoli ne dajajte poudarka na osebnost (slab/a si, ker si to naredila; neumen, neroden, ipd.), ampak na vedenje (kar si naredil/a, ni bilo prav).

Otroci si zaslužijo, da z njimi komuniciramo spoštljivo, saj smo mi njihov model. Pojdite na njegovo višino, ga pogledjte v oči in mu z mirnim, odločnim tonom povejte, kaj od njega želite, pričakujete, zahtevate ali kaj vam ni všeč, oziroma česa ne dovolite (jaz sporočila). **Bodite dosledni** in postavljajte jasne meje. Poskušajte pri *vsakem otroku* najti pozitivne stvari in mu jih tudi povejte.

Dovolite otrokom jokati, saj s tem *sprostijo* napetost in *odložijo* težka občutja. Če se ob tem čutijo slišane in sprejete, bo za njih ta proces **zdravilen**.

Pri svojem delu bodite prilagodljivi in odzivni. Ni vsak dan primeren za mirno ustvarjanje ali ogled lutkovne predstave v vaši izvedbi. Postavljajte **smiselna pravila** in ne izgubljajte energije za nepotrebna. *Nemira* v skupini, razredu ne poskušajte umirjati s sedenjem in z mirnimi dejavnosti, ampak ga sprostite skozi gibanje (tek, poskoki, kričanje).

Predvsem pa naj se otroci veliko **igrajo**. Določene situacije, ki otroku povzročajo stisko, lahko preigrate z lutkami, s plišastimi igračkami ali z različnimi figuricami, lahko jih izrazi tudi z risanjem.

Z opazovanjem in poznavanjem otroka se boste izurili v tem, da boste prepoznali njegove potrebe, čustva, ki ga pripeljejo do določenega neželenega vedenja. **Ubesejite jih**. Kadar pride pri otroku do močnih čutenj in če imate možnost, da druga oseba poskrbi za ostalo skupino, se z otrokom umaknite v en varen prostor, da se stiska pomiri ali vsaj delno umiri.

Zrcalite mu občutja ali pa samo bodite ob njem.

S tem mu boste sporočili, da ga *vidite*, da ima *pravico čutiti kar čuti* in da se bo postopno učil, kako se čustva regulirajo, kar mu bo v veliko pomoč kasneje pri samoregulaciji.

KAJ JE TOREJ POMEMBNO?

Stalno učenje in izobraževanje. Ko boste razumeli otrokov razvoj, boste razumeli njegovo vedenje in se lažje primerneje odzivali.

Osebnostna rast in sočutje do sebe. Od tukaj vse izvira.

Zavedanje odgovornosti in moči, ki ju imamo kot vzgojitelji. Pomembno lahko vplivamo na otrokova življenja. Naj bo ta vpliv pozitiven.

Otrok ne potrebuje samo brezpogojnega sočutja, ampak odločno vodenje, ki mu nudita občutek varnosti in sprejetosti.

Do otroka pristopajte z zavedanjem, da ste lahko edina oseba v njegovem življenju, ki je do njega spoštljiva in ljubeča.



Dragi starši!

Če čutiš, da nekaj ni v redu/sprejemljivo za tvojega otroka ali zate, potem **vztrajaj pri tem**. Ob tem pa si dovoli raziskati, kaj je tisto kar ni v redu. Je to res nekaj, kar za tvojega otroka ali zate ni sprejemljivo ali se prebujajo kakšni občutki, ki še niso bili naslovljeni. Morda te kaj samo **spominja** na določen dogodek, ki si ga že doživel, pa je nate pustil neprijeten vtis?

Za otroka si ves svet. Naj te zunanji pritiski ne prisilijo, da s svojim otrokom ravnaš kot od tebe pričakuje okolica.

Če bo otrok lahko ob tebi sprostil vso čustveno napetost in ob tem ostal **ljubljen** in **zaželen**, si naredil vse.

Ne moreš zaščititi otroka pred vsemi neprijetnimi stvarmi. Tega niti ne potrebuje, potrebuje pa tvojo **oporo**.



Dragi vzgojitelj!

Podpora nadrejenih in sodelavcev je zelo pomembna. Poišči nekoga, ki razmišlja podobno, pogovarjaj se z njim. Če to ni mogoče poišči podporo v zunanjem krogu podobno mislečih.

Verjemi, **LAŽJE TI BO**.

Pri svojem delu pa si **zaupaj**. Starši niso v skupini, da bi te ocenjevali, zato na njihovo prisotnost ne glej kot na nekaj ogrožujočega. **Sodelovanje in sprejemanje** je vedno ključ.

Ne pozabi pa tudi prositi za pomoč - to je znak **moči**.

Ne tlači težkih občutkov, ki se ti prebujajo.

Zavedaj se, da nisi vsemogočen in ne išči popolnosti.

Izobražuj se v tej smeri, da boš še bolj prepričan vase.



KAKŠNO PODPORO LAHKO NAJDETE V NAŠEM DRUŽINSKEM CENTRU?

ZA STARŠE:

- individualni **svetovalni pogovor** o vzgojnih izzivih ali vključitev v svetovalno-terapevtski proces,
- **podporne skupine** za starše,
- **pogovorni krogi**, seminarji, delavnice,
- *brezplačno svetovanje* v okviru Krančkove igralnice,
- **predavanja**.

Večino storitev je možnost izvesti tudi preko spleta.

ZA VZGOJITELJE in OSTALE PEDAGOŠKE DELAVCE:

- **FB skupina** Srčni pedagogi,
- individualni **svetovalni pogovor** za pedagoške delavce ali vključitev v svetovalno-terapevtski proces,
- **podporne skupine** za pedagoške delavce,
- predavanja,
- **pogovorni krogi**, seminarji, delavnice,
- **izobraževanja**.

Večino storitev je možnost izvesti tudi preko spleta.

Avtorici knjižice:



KARMEN OKORN
dipl. vzg. predšolskih otrok, v
procesu izobraževanja za
mag. zakonskih in druž. študij



URŠKA STUDEN
dipl. vzg. predšolskih otrok,
mag. zakonskih in druž.
študij, v procesu
izobraževanja za zakonsko in
družinsko terapijo.



REFERENCE

- Kompan Erzar K. in Poljanec A.: Rahločutnost do otrok.
- Varjačič B. : Prvič v vrtec.
- Lastni zapiski iz predavanj, izobraževanj.
- LASTNE IZKUŠNJE.



Več informacij najdete na **FB strani Družinski center Vrtiljak** in na spletni strani **www.vrtiljak.si**.

Če začutite, da bi vam pri vaših izzivih lahko nudili podporo, imate predlog za sodelovanje ali pa si želite, da pridemo v vaš kraj, ustanovo, se z veseljem odzovemo.

Kontaktirate nas lahko preko **info@vrtiljak.si** ali na telefon: **068 128 207**.

Mirno, nežno in čim manj stresno uvajanje vam želimo!



