

Поштовани родитељи/законски заступници,

 Ово је потпуно нова ситуација за све нас. Рад под посебним условима, када је потребно да изградимо нове обрасце функционисања на свим пољима, ставља пред нас нове изазове.

 Психолошких изазова у пандемији је много, а један од нових изазова за родитеље је и брига о деци, поновно враћање у вртић и начин на који се то остварује у ситуацији пандемије. Зато је јако важно да сви будемо одговорни и градимо исто разумевање и понашање, сходно препорукама и упутствима које је прописало МПНТР и Светска здравствена организација. На тај начин, очуваћемо физичко и ментално здравље наше деце и омогућити да деца упркос многим ограничењима која се постављају пред нас, вртић и породицу доживе као здраво, сигурно и подстицајно окружење.

**Како правилно поступати и припремити децу за повратак у вртиће**

**Kако припремити децу за повратак у вртић?**

Многа деца се радују повратку у вртић, јер су се ужелела васпитача и другара. Али, да ли се враћају у вртић какав познају? Сасвим сигурно не. И зато је веома значајно да се прво родитељи припреме за овај повратак, а затим да припреме и децу.

* Можда сте уплашени или под стресом због повратка детета у вртић, па је важно да знате да предшколске установе предузимају све прописане мере заштите како би се обезбедила сигурност деце.
* Ако је родитељ уплашен или узнемирен, биће и његово дете. Зато би било добро да родитељ прво умири себе и рационално сагледа ову ситуацију, да прихвати своје емоције, па и страхове, јер ће се тако лакше изборити са свим. Оно што не би требало је да покажете свом детету да сте уплашени, јер му на тај начин никако нећете помоћи, дете осећа родитељски страх и то га чини несигурним. Трудите се да не показујете своје узбуђење и да делујете самоуверено и сигурно.
* Разговарајте са децом искрено, у складу са узрастом. Реците им да се цела породица полако враћа на ранији начин живота – родитељи ће ићи на посао, деца у вртић....и да ће сви, и васпитачи, родитељи и деца сада више водити рачуна о хигијени и свом понашању.
* Реците детету да ће сада васпитачица можда носити маску на лицу и рукавице, али и обавезно нагласите да је то све због тога да бисмо били здрави. Не треба их плашити причама о вирусу који се не види, већ им објаснити да све што се предузима и што је ново у вртићу је из разлога да водимо рачуна о свом здрављу.
* Објасните детету да ће вас испред вртића дочекати превентивна сестра, тета која брине о здрављу деце док су у вртићу, да ће им измерити температуру и опрати руке средством које појачано чисти наше руке. Нагласите да је ово важно да би били здрави, деца и њихови родитељи.
* Можете да кажете свом детету да је важно, да би се сви осећали сигурније, да се дете придржава онога што од њега захтевају васпитачи, нпр. да ће сада чешће прати руке, да неће седети близу другара, да ће се поздрављати на нов начин и сл.
* Ако вас питају „Зашто не могу да ме чувају бака и дека“, можете детету објаснити да баке и деке морају да воде рачуна о свом здрављу и да бисмо сви били здрави, једно време не можемо да будемо заједно, али да је то све привремено и да ће проћи.
* Уколико се дете не враћа у вртић који иначе похађа, реците да сада не раде сви вртићи, можете да одведете дете до „новог“ вртића и да му покажете оно што вам се чини да ће га интересовати и да ће му се допасти, нпр. велико двориште за игру где ће оно моћи да се игра са децом и сл.
* Реците му да ће у том вртићу можда бити „нова“ васпитачица, да ће она бринути о деци и чинити да им буде забавно и веселије него код куће. Да ће ту да упозна другу децу, да ће заједно да једу, спавају и да се заједно играју и причају о много чему.
* Разговарајте о активностима у вртићу које ваше дете воли. Искористите време када је у кући мирно, деца су обично спремнија да причају и слушају увече или за време купања.
* Покажите детету да разумете његова осећања везана за повратак у вртић. Деца боље сарађују онда када осећају да их родитељи разумеју.
* Разговарајте с њима о томе на који начин се можемо умирити када смо забринути – уживати у некој омиљеној активности, играти се, разговарати с пријатељима, гледати или слушати нешто опуштајуће и смешно, шалити се и смејати, читати, вежбати…
* Питајте их шта иначе раде, или би волели да раде када су тужни/љути/уплашени.
* Разговарајте са дететом о плану за повратак кући (када ће неко доћи по њега- после ручка, после времена за игру и ко ће доћи по њега). Доследност и устаљени ритам пријају предшколском детету. Можете се договорити шта ћете после вртића заједно радити, нешто што дете воли, како би оно могло да размишља о том пријатном догађају.
* У данима пред повратак у вртић, успоставите уобичајене јутарње радње и подстакните дете да учествује у облачењу и организовању (у складу са узрастом). Уз благовремену припрему, сви могу стићи на време, без пожуривања (коју деца не воле), јурњаве и јутарњих сукоба.
* Одредите разумно време за одлазак детета на спавање и трудите се да га се придржавате.
* Слушајте и посматрајте оно што вам деца саопшатавају кроз игру. Играјте се одласка у вртић, поздрављања и враћања кући. Лутке, играчке и прибор за цртање такође могу помоћи деци да пренесу своја осећања и бриге.
* Приликом првих дана, учините сцене растанка што краћим. Ваше дуго грљење са дететом, љубљење и споро опраштање доводе до тога да се оно осећа несигурно и уплашено. Мислиће да сигурно постоји нешто веома лоше за ту ситуацију када се ви тако понашате.
* Дете у вртић доводи један родитељ/законски заступник (да би се смањила гужва) и пожељно је да то буде исти родитељ сваког дана. Ако то није могуће, дете доводи родитељ који може.

**Шта је важно да знамо!**

Деца предшколског узраста немају још довољно зреле когнитивне капацитете, па не могу разумети и појмити све што се догађа, поготово не у дугорочном смислу.

Међутим, могу осећати атмосферу око себе, поготово ону у кући. Деца су осетљива на осећања одраслих особа, па иако не разумеју нужно шта се тачно догађа у сазнајном смислу, осећају анксиозност, тескобу и несигурност својих родитеља.

Деца крећу у вртић под утиском свега што се догађало протеклих дана/месеци. Могу имати неке реакције израженије ако долазе из породица које од пре имају неке факторе ризика, као нпр. развод родитеља и лоши односи међу родитељима, нередовни контакти с родитељем с којим дете не живи, или ранија тешка болест или смрт неког од родитеља.

Као и одрасли, деца могу сада имати различите реакције, па могу бити:

* анксиозна и бринути се за властиту сигурност и сигурност блиских особа
* бити уплашена, повучена, плачљивија
* реаговати већим сепарацијским страхом при доласку у вртић
* бити „љепљива“ за родитеља или васпитача
* показивати раздражљивост, свадљивост, агресивност
* имати израженији моторички немир, краћу пажњу
* недостатак интересовања
* мењати неке навике (јело, спавање)
* чешће мокрити у гаћице (преко дана, при спавању)
* више тражити или вратити се својим прелазним објектима
* имати повећану осетљивост на звукове (прасак, лупање вратима…)

**Уколико је раније нешто од наведеног било присутно – сада може бити још израженије!**

 Не знамо колико ће ово све укупно трајати, па **ако вас деца питају колико ће трајати,** реците да не знате**. Али реците, да знате да је привремено и да ће проћи**. Дете (а и ми сами) се осећа сигурније када зна да свему дође крај, и како се каже - **“да након кише увек поновно дође сунце”.**

**Ако имате дилеме везано за рад вртића у овој ситуацији или Вас реакције Вашег детета посебно брину, обавезно се обратите васпитачима, психологу или педагогу вртића. Није проблем не знати, бити несигуран, проблем је када се правимо да је све у реду и не тражимо помоћ када нам је потребна. Сигурно пуно тога знате и добро радите!!!**