



# Породичне активности

У ПЕРИОДУ ПРИЛАГОЂАВАЊА

Заједничке активности у породици  
доприносе да се смањи стрес због одвајања  
и појача доживљај сигурности  
у периоду прилагођавања на полазак у вртић

Време за заједничке активности које пријају детету и одраслом:  
игра, шетња, боравак напољу, мажење са дететом, причање прича,  
читање, певање, плесање... су **најдрагоценији поклони за дете.**

Најбољи начин да се и дете и одрасли опусте, повежу  
и граде однос заснован на узајамном поверењу и уважавању.

**ВРЕМЕ КОЈЕ ПРОВОДЕ ЗАЈЕДНО ДЕТЕ И РОДИТЕЉ  
БИ ТРЕБАЛО ДА БУДЕ ДЕО СВАКОДНЕВНЕ РУТИНЕ У СВАКОЈ ПОРОДИЦИ.**

**Деца** под стресом могу реаговати бурно (плачем, агресивношћу, нападима беса...), али и повлачењем или променама у понашању.

**Одрасли** који постављају питања попут:

*"Шта ти је? Зашто то радиш?"*

*"Па зар се нисмо договорили...?"*

отежавају ситуацију

јер деца под утицајем снажних осећања

које не умеју да изразе речима,

трпе још већи стрес.

**РАЗУМЕВАЊЕ И ПРИХВАТАЊЕ ДЕТЕТОВИХ ОСЕЋАЊА ЈЕ ПРЕДУСЛОВ ЗА  
ГРАЂЕЊЕ ОДНОСА У КОМЕ СЕ ДЕТЕ ОСЕЋА СИГУРНО И ПОДРЖАНО.**

# Сигурност утеха

## разумевање

Када је дете тужно или уплакано,

уместо да кажемо:

**„Немој плакати. Није то ништа...“**,

можемо рећи:

**„Видим да си тужан/на. Разумем те...“**

и поставите питање, типа:

*„Шта би сада могли да урадимо...?“*

Ако дете оклева или нема идеју,

понудите предлог:

*„Да ли би ти сада помогло да се умијеш  
или попијеш мало воде?“*

# Загрљај



# Боравак напољу

**Кретање и боравак напољу** детету омогућавају да успостави физичку и менталну равнотежу. Деца су сигурнија, задовољнија, сналажљивија, здравија, боље расположена, мање агресивна и смиренија, ако им се омогући да се крећу слободно, како и колико желе.





# ИГРА

Мало дете највећи део времена проводи у игри и она је од посебног значаја за његов развој. Кроз игру дете открива свет и учи да га разуме, да делује на њега, да сарађује и ствара "заједнички свет" са другима.






# Игра смањује стрес

Различите активности и игре којих се дете игра у свакодневним ситуацијама могу бити веома корисне као средство за успостављање контроле над понашањем и смањење стреса.



A young girl with dark curly hair, wearing a light-colored patterned dress, is looking upwards and to the right. She is holding a wooden toy structure in her right hand. The background features a wooden structure with white spheres hanging from it, and a window with light-colored curtains. The overall scene is bright and warm.

Кроз игру дете изражава, али истовремено и разрешава своје страхове, љутње, жеље и потребе.

**Дете је активно  
и креативно  
у процесу  
прилагођавања.**



Задатак одраслих је да са дететом открије, препозна те игре и помогне му да их освоји и уврсти у репертоар свог понашања.

**Истражите, научите заједно са дететом како да се кроз игру опустите и осетите узајамну повезаност и сигурност.**





## Играчка

Играчка коју дете води у вртић, коју теши, о њој се брине, облачи је, храни, успављује... помаже детету да савлада изазове прилагођавања.

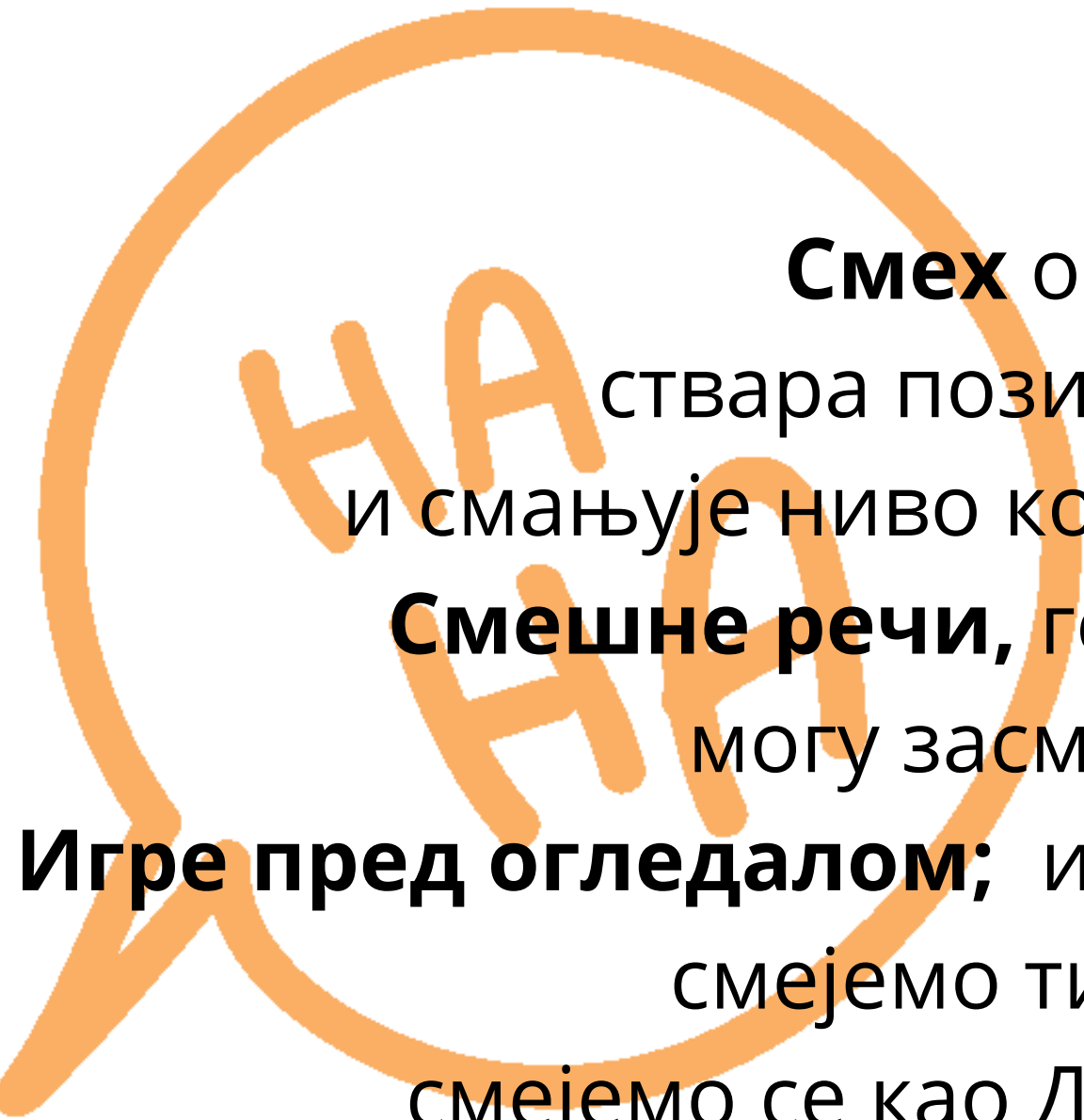


## Песмица

Једноставна песмица коју певате заједно са дететом док се спремате да кренете у јасле/вртић као део јутарње рутине.

## Прича

Прича у којој је дете главни јунак који савладава препреке

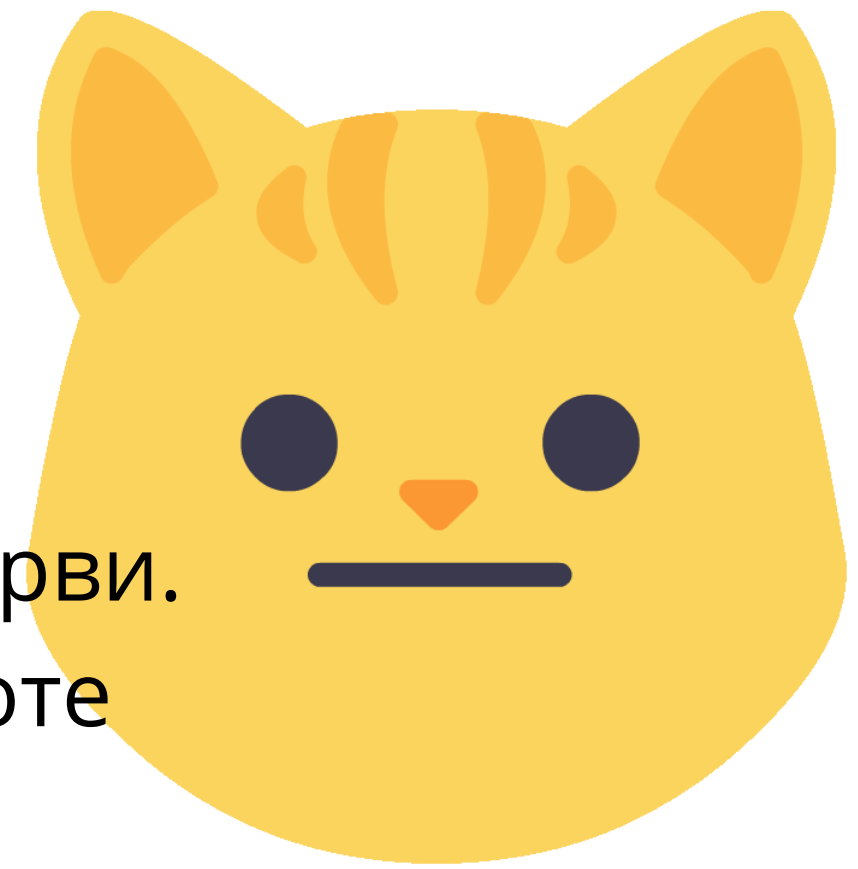


**Смех** опушта мишиће лица,  
ствара позитивне представе у свести  
и смањује ниво кортизола (хормон стреса) у крви.

**Смешне речи,** гестови, слике, приче, анегдоте  
могу засмејати и одрасле и децу.

**Игре пред огледалом;** имитирање смеха на различите начине:  
смејемо тихо, гласно, брзо полако  
смејемо се као Деда Мраз, као пас, као медвед,  
као да нас неко голица пером итд ...  
јер и сама **гримаса смеха** позитивно  
утиче на поправљање расположења.

**Јер од смеха нема бољег лека, откад је света и века!**



# ИНФОРМИШИТЕ СЕ О ПРОГРАМУ АДАПТАЦИЈЕ У ВАШЕМ ВРТИЋУ

У вртићима "ПУ Чукарица" смо припремили:

- Упитник о детету
- Упознавалице
- Дечји портфолио

и још пуно других начина да се упознамо, повежемо и креирамо програм заснован на партнерству са породицом.



**Предшколска установа Чукарица**

За сигурне кораке ваше деце.

Предшколска установа Чукарица



# На сајту ПУ Чукарица можете пронаћи корисне текстове и прилоге

## **ПОЛАЗАК У ЈАСЛЕ/ВРТИЋ КАО ПРВИ ИЗАЗОВ У ЖИВОТУ ДЕТЕТА И ЊЕГОВЕ ПОРОДИЦЕ**

ПОЛАЗАК У ЈАСЛЕ/ВРТИЋ КАО ПРВИ ИЗАЗОВ У ЖИВОТУ  
ДЕТЕТА И ЊЕГОВЕ ПОРОДИЦЕ Знамо ли шта су ствар...

Предшколска установа Чукарица / Biljana Gajić / Oct 1, 2...



## **ПОГЛЕД ОЧИМА ДЕТЕТА**

ПОГЛЕД ОЧИМА ДЕТЕТА Први септембар доноси  
промене у ритму живота деце и породице. Полазак у  
јасле, у вртић, у школу ствара нове захтеве и потреб...

Предшколска установа Чукарица / Biljana Gajić / Sep 10, ...