## **Program adaptacyjny "Jestem przedszkolakiem"**

**Wstęp**

Adaptacja polega na przystosowaniu się jednostki lub grupy do funkcjonowania w zmienionym środowisku społecznym. Dla małego dziecka takim środowiskiem jest właśnie przedszkole. Przekroczenie progu przedszkolnego przez dziecko 3-letnie jest bardzo ważnym wydarzeniem, wręcz przełomowym w jego życiu społecznym. Często okazuje się też pierwszym kontaktem z grupą rówieśniczą i ma ogromny wpływ na rozwój dziecka oraz jego późniejsze funkcjonowanie społeczne. To dla dziecka czas wielkich zmian w dotychczasowym trybie życia i zaspokajaniu jego potrzeb. W tym okresie oczekuje się od niego większej samodzielności   
w zakresie samoobsługi niż dotychczas co może sprawiać mu dodatkową trudność.

Należy pamiętać, że przyzwyczajenie się do nowych warunków przedszkolnych wymaga czasu, ponieważ w oczach dziecka przedszkole jest nowym, zupełnie nieznanym światem. Obce-osoby, otoczenie, zabawki, sale, rytm dnia, zasady, jedzenie. Wszystko toczy się inaczej niż w domu. Dziecko czuję się wyrwane ze znanego, bezpiecznego układu rodzinnego, gdzie często było najważniejsze.

Psycholog L. S. Wygotski podkreśla, że dziecko w wieku trzech lat „znajdując sie w świecie rzeczy i przedmiotów, znajduje sie jak gdyby w polu sił- przez cały czas oddziałują na nie jakieś przyciągające i odpychające je rzeczy. Nie ma ono do nich obojętnego czy też »bezinteresownego« stosunku. (...) schody nęcą dziecko, żeby po nich weszło, drzwi- żeby je zamknęło i otworzyło, dzwoneczek- żeby nim zadzwoniło, pudełeczko- żeby je otworzyło i zamknęło, okrągła kulka- żeby ją poturlało”[[1]](#footnote-0). To świadczy o tym, że dziecko ma w tym wieku naturalną ciekawość   
i potrzebę poznawania nowych rzeczy, dotykania ich sprawdzania do czego służą. Nie należy mu tego zabraniać, lecz wręcz przeciwnie pozwalać i zachęcać do doświadczania nowych rzeczy, bo to wpływa pozytywnie na jego rozwój.

Proces adaptacji dzieci 3-letnich do przedszkola może sprawić korzystne zmiany w ich rozwoju pod warunkiem, że będzie on przebiegał na miarę możliwości dziecka. Nie każdy 3-latek jest na tyle dojrzały i gotowy, aby temu procesowi samodzielnie sprostać. Istnieje więc potrzeba wsparcia dziecka poprzez intencjonalnie stworzone środowisko wychowawcze.

Program adaptacyjny jest działaniem pedagogicznym, który sprzyja rozładowaniu negatywnych doznań dziecka wywołanych gwałtownym rozstaniem   
z rodzicami i brakiem wiedzy o nowym środowisku. Jednak aby proces adaptacji przebiegał prawidłowo istotna jest ścisła współpraca przedszkola z domem rodzinnym dziecka. Podstawową formą współpracy powinien być dobry przepływ informacji poprzez bezpośredni kontakt nauczyciela z rodzicem. Taka relacja będzie miała wpływ na wzajemne poznanie się, a także na lepsze zrozumienie swoich potrzeb, problemów i oczekiwań. Rodzice w miarę swoich możliwości powinni włączać się w system wychowawczy przedszkola, który wspólnie realizowany powinien wpływać na wszechstronny rozwój małego dziecka. Istotne jest więc aby nauczyciele i rodzice mieli na uwadze dobro dziecka oraz kierowali się tymi samymi celami. Taki wspólny kierunek działań wychowawczych ułatwi dzieciom adaptację   
w nowych warunkach instytucjonalnych.

****Cele i zadania programu adaptacji wstępnej do grupy przedszkolnej****

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | ****Główne cele programu adaptacji wstępnej do grupy przedszkolnej**** |
| 1. | Mobilizowanie rodziców do udzielania psychicznego wsparcia ich dziecku poprzez rozdawanie ulotek, organizowanie wspólnych zabaw dzieci i rodziców. |
| 2. | Obniżenie lęku rodziców związanego z oddaniem dziecka do przedszkola poprzez stosowanie zabaw integracyjnych na spotkaniach z rodzicami, częste rozmowy indywidualne z rodzicami. |
| 3. | Wspomaganie trzylatka w procesie przystosowania do życia w warunkach przedszkolnych poprzez umożliwienie mu poznania nowego otoczenia w poczuciu bezpieczeństwa. Wspólne z rodzicami zwiedzanie pomieszczeń przedszkolnych. |
| 4. | Wyrabianie w dziecku orientacji czasowej dotyczącej rozkładu dnia w grupie trzylatków. |
| 5. | Wpajanie dzieciom wiedzy o przeznaczeniu i sposobie korzystania z zabawek, pomieszczeń i sprzętu przedszkolnego. |
| 6. | Kształtowanie poczucia przynależności przedszkolnej poprzez wykonywanie wystawek prac wykonanych podczas spotkań adaptacyjnych prowadzonych z rodzicami i dziećmi oraz ich starszym rodzeństwem przebywającym w starszych grupach naszego przedszkola. |
| Lp. | ****Zadania programu adaptacyjnego do grupy przedszkolnej**** |
| 1. | Wytworzenie pogodnej i miłej atmosfery na kanwie akceptacji i bezpieczeństwa w grupie trzylatków. |
| 2. | Stworzenie możliwości nawiązywania bliskich i serdecznych kontaktów z rówieśnikami, personelem grupy oraz rodzicami innych dzieci. |
| 3. | Sterowanie rozwojem trzylatka w celu budowania pozytywnego obrazu własnego "ja" w oparciu o zaspokojoną potrzebę bezpieczeństwa. |
| 4. | Pokazanie sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami, właściwego reagowania na emocje innych, na kontrolowanie własnych zachowań w stosunku do personelu, dzieci i rodziców, wytworów plastycznych własnych i cudzych. |
| 5. | Wyrabianie więzi emocjonalnej ze środowiskiem przedszkolnym oraz wzmacnianie więzi uczuciowej z rodziną. |

****Sylwetka nauczyciela pracującego w grupie trzylatków****

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | ****Cechy nauczyciela kompetentnego i stymulującego rozwój dziecka trzyletniego**** |
| 1. | Rozumienie mowy dziecka trzyletniego. |
| 2. | Dynamiczność psychofizyczna, tzn. zdolność do zmiany własnego zdania na korzyść dziecka oraz do sprawnego przemieszczania się razem z nim. |
| 3. | Reprezentowanie postawy zaciekawienia światem i obdarzanie nią trzylatków. |
| 4. | Pomysłowość, chęć działania oraz inspirowanie dzieci. |

****Sylwetka dziecka trzyletniego wstępującego do przedszkola****

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | ****Cechy typowego trzylatka przekraczającego próg przedszkola**** |
| 1. | Coraz lepsze posługiwanie się dziecięcą mową. |
| 2. | Chętne słuchanie i powtarzanie nowych słów. |
| 3. | Równowaga wewnętrzna. |
| 8 | Śmiałe zgłaszanie potrzeb paniom pracującym w grupie. |

****Współpraca nauczyciela z rodzicami****

|  |  |
| --- | --- |
| Lp. | ****Formy współpracy przedszkola z rodzicami**** |
| Lp. |  |
| 1. | Spotkania adaptacyjne dla nowo przybyłych do przedszkola dzieci i ich rodziców. |
| 2. | Rozmowy indywidualne. |
| 3. | Uroczystości grupowe i przedszkolne. |
| 5. | Prezentowanie literatury pedagogicznej. |
| 6. | Zajęcia otwarte. |
| 7. | Prowadzenie "Kącika dla rodziców". |
| 8. | Założenie "Skrzynki pytań, propozycji, pomysłów” |

****Główne kierunki działania rodziny we wstępnym procesie adaptacyjnym****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ****ZADANIE**** | ****SPOSÓB REALIZACJI**** | ****KRYTERIA OSIĄGNIĘĆ**** |
| ****wdrażanie do samoobsługi**** | "Miś jest głodny" - karmienie zabawki, potem umożliwianie dziecku samodzielnego spożywania posiłków;  "Ubieramy misia" - wspólne ubieranie zabawki, przechodzenie do ubierania dziecka i stopniowe ograniczanie pomocy;  uczenie dziecka korzystania z toalety;  wprowadzanie podstawowych zasad higieny (rozmowa, pokaz - np. mycie lalki, atrakcyjne przybory toaletowe);  wyznaczenie stałych miejsc przechowywania zabawek i innych przedmiotów używanych przez dziecko, zachęcanie do wspólnych prac porządkowych - forma zabawowa (np. "Ja ułożę lalki, a ty klocki"); | dziecko sprawnie posługuje się łyżką, pije z kubka;  dziecko potrafi zakładać i zdejmować ubranie (bez zapinania, wiązania);  dziecko załatwia potrzeby fizjologiczne;  dziecko rozumie konieczność codziennej higieny, potrafi samo umyć twarz, ręce, zęby;  dziecko sprząta po sobie zabawki, porządkuje swoje najbliższe otoczenie; |
| ****organizowanie kontaktów z rówieśnikami**** | częste chodzenie z dzieckiem tam, gdzie są inne dzieci, np. rodzina, znajomi, plac zabaw, zapraszanie dzieci do swojego domu, stwarzanie sytuacji, w których dziecko musi podzielić się zabawkami, słodyczami i in.; | dziecko chętnie uczestniczy w zabawie z rówieśnikami, rozumie potrzebę wspólnego korzystania z zabawek, potrafi dzielić się z innymi, z pomocą osób dorosłych podejmuje próby łagodzenia konfliktów; |
| ****kształtowanie umiejętności porozumiewania się z rówieśnikami i dorosłymi**** | czytanie i opowiadanie dziecku bajek, wspólne oglądanie ilustrowanych książek oraz programów telewizyjnych przeznaczonych dla najmłodszych, częste rozmowy z dzieckiem w różnych sytuacjach (np. w czasie spaceru, zabawy lub wykonywania codziennych czynności), zachęcanie do wypowiedzi poprzez zadawanie pytań oraz cierpliwe i uważne słuchanie dziecka; | dziecko jest śmiałe i otwarte na kontakty z innymi dziećmi oraz dorosłymi;  dziecko potrafi jasno przekazać otoczeniu swoje potrzeby i życzenia;  dziecko dzieli się swoimi przeżyciami;  zadaje pytania, dzięki którym poznaje otaczającą rzeczywistość;  poprawnie posługuje się ojczystym językiem; |
| ****zorganizowanie życia dziecka w rodzinie według planu zbliżonego do rozkładu dnia w przedszkolu**** | zapewnienie dziecku regularnego trybu życia - stałych pór posiłków, zabawy, odpoczynku, snu, przebywania na powietrzu bez względu na pogodę (wyłączając warunki ekstremalne); | dziecko ma dobre samopoczucie, jest zdrowe, pogodne, czuje się bezpieczne; |
| ****zapoznanie dziecka z materiałami, z którymi zetknie się w przedszkolu**** | stworzenie dziecku warunków do zabaw plastycznych, zapewnienie urozmaiconych materiałów i przyborów (papier, kredki, farby, plastelina, wycinanki, nożyczki itd.), uczenie prawidłowego korzystania z nich; | dziecko zna i potrafi posługiwać się podstawowymi materiałami i przyborami;  dziecko jest twórcze i swobodne, chętnie wyraża siebie poprzez różne formy ekspresji; |
| ****stopniowe uniezależnianie psychiczne dziecka od rodziców**** | częste i szczere rozmowy z dzieckiem zapewniające o miłości, przyzwyczajanie do nieobecności rodziców, pozostawianie dziecka pod opieką dorosłych osób, z którymi nie jest ono związane emocjonalnie tak silnie, jak z rodzicami (dalsza rodzina, znajomi) - początkowo na krótko czas, stopniowo należy go wydłużać; | dziecko dobrze znosi rozłąkę z rodzicami, nie obawia się porzucenia; |
| ****kształtowanie pozytywnego nastawienia do przedszkola**** | opowiadanie dziecku o przedszkolu, zabawkach i dzieciach, które tam spotka;  spacery w okolice przedszkola, poznanie drogi, ogrodu przedszkolnego i budynku;  odwiedziny w najmłodszej grupie, poznanie nauczycielek i personelu;  zachęcanie do wspólnej zabawy z rówieśnikami w sali i w ogrodzie | dziecko zna i w pełni akceptuje nowe środowisko |

****Program adaptacji dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ****ZADANIA**** | ****SPOSOBY REALIZACJI**** | ****TERMINY REALIZACJI**** | ****KRYTERIA OSIĄGNIĘĆ**** | ****MONITOROWANIE**** |
| ****poznawanie się rodziców, dzieci i nauczycieli; określenie jednolitych, wspólnych działań ułatwiających dzieciom wejście w nowe środowisko**** | zebranie informacyjne dla rodziców dzieci nowo przyjętych - program i organizacja pracy placówki, główne kierunki działania rodziny w celu przygotowania dziecka do warunków przedszkolnych (dla każdego rodzica);  wizyty rodziców i dzieci w przedszkolu (ogród, budynek, wyposażenie), próby wspólnych zabaw z przedszkolakami oraz rozmów z nauczycielami; | sierpień | rodzice znają i akceptują szeroko pojęte życie przedszkolne, a także działalność placówki;  rodzice rozumieją swoją ważną rolę w procesie wstępnej adaptacji dziecka do warunków przedszkolnych;  dziecko dobrze zna budynek i ogród przedszkolny;  dziecko potrafi nawiązywać pierwsze kontakty z rówieśnikami i osobami dorosłymi pracującymi w przedszkolu; | protokół zebrania informacyjnego;  obserwacja zachowań dzieci;  rozmowy z rodzicami; |
| ****zebranie podstawowych informacji o nowych dzieciach**** | karty zgłoszenia dziecka, "Moje dziecko" - krótka charakterystyka dziecka przygotowana przez rodziców (cechy osobowości, zachowania, zdolności, preferencje zabawowe, pokarmowe itp.); | sierpień - wrzesień | nauczyciel posiada niezbędny zasób wiedzy o dziecku, umożliwiający dobór najwłaściwszych metod postępowania w celu bezstresowego włączenia dziecka do grupy rówieśniczej; | rozmowy z rodzicami;  obserwacja dziecka na tle grupy; |
| ****poznanie i uzgodnienie wzajemnych oczekiwań (rodzina - przedszkole)**** | zebranie organizacyjne (grupowe);  wybór przedstawicieli do rady rodziców;  szczegółowe ustalenia dotyczące procesu wychowawczo-dydaktycznego;  określenie sposobu wymiany informacji ("kącik dla rodziców", indywidualne rozmowy , ankiety dla rodziców, tablica ogłoszeń i in.); | wrzesień | rodzice współpracują z placówką poprzez swoich przedstawicieli w radzie rodziców;  rodzice współdecydują o przebiegu procesu wychowawczo-dydaktycznego;  rodzice posiadają aktualne informacje dotyczące rozwoju dzieci i działalności przedszkola;  nauczyciele znają i akceptują preferencje rodziców dotyczące kierunku pracy z dzieckiem; | protokół zebrania organizacyjnego;  arkusz informacji zwrotnej od rodziców;  wyniki ankiet; |
| ****łagodne wprowadzenie dziecka do grupy przedszkolnej****  ****konsekwentne usamodzielnianie dziecka**** | "Na dobry początek" - przywitanie każdego dziecka upominkiem;  "Kawałeczek domu" - przynoszenie ulubionej zabawki (przedmiotu) z domu;  "Bądź ze mną" - przebywanie dziecka w sali z osobami odprowadzającymi;  "Jestem przedszkolakiem" - zachęcanie do poznawania sali, zabawek, kolegów, atrakcyjne formy zajęć i zabaw;  serdeczne kontakty indywidualne z dziećmi jako wyłączna forma działań;  przekazywanie dzieciom elementarnych zasad higienicznych i społecznych oraz kształtowanie podstawowych umiejętności samoobsługowych (w formie zabawowej), stopniowe ograniczanie pomocy nauczyciela w czynnościach codziennych; | pierwszy dzień pobytu w placówce    wrzesień - październik        w ciągu całego roku | dziecko bezboleśnie rozstaje się z rodziną, godzi się na pozostanie pod opieką nauczycielki;  dziecko korzysta z dostępnych zabawek, materiałów i przyborów, uczestniczy w zajęciach i zabawach;  dziecko nawiązuje kontakty z osobami dorosłymi i innymi dziećmi;  dziecko zna, rozumie i podporządkowuje się podstawowym zasadom obowiązującym w grupie;  dziecko jest samodzielne na miarę swoich możliwości, potrafi wykonać podstawowe czynności samoobsługowe;  dziecko utożsamia się z grupą; | obserwacja czynności i zachowań dziecka w grupie rówieśniczej (zapis w karcie); rozmowy z dziećmi;  rozmowy z rodzicami; |
| ****promocja przedszkola w bliższym i dalszym środowisku**** | wystawy prac dziecięcych;  udział dzieci w konkursach;  Strona przedszkolna;  występy dzieci podczas uroczystości przedszkolnych;  zajęcia otwarte dla rodziców; | w ciągu całego roku szkolnego | rodzice wysoko oceniają kompetencje placówki i polecają ją w swoich środowiskach;  dzieci są dumne z bycia przedszkolakiem właśnie w tej placówce;  przedszkole jest znane i cieszy się dobrą opinią w szerokim środowisku; | prace dzieci;  wpisy n stronę przedszkola;  kopie zgłoszeń do konkursów;  scenariusze zajęć i uroczystości; |
| ****pogłębianie wiedzy pedagogicznej rodziców**** | opracowanie zestawu literatury fachowej pomocnej w procesie wychowania;  udostępnianie książek z biblioteki przedszkolnej;  kontakty ze specjalistami (spotkania, pośrednictwo);  zajęcia otwarte;  "kącik informacyjny dla rodziców";  rozmowy indywidualne z nauczycielkami; | sukcesywnie przez cały rok | rodzice są świadomi, że pełna adaptacja dziecka do przedszkolnych warunków jest procesem długotrwałym, a także wymagającym ścisłej współpracy rodziny i przedszkola;  posiadają wiedzę pedagogiczną konieczną do adaptacji dziecka do przedszkola oraz prawidłowego jego wychowania; | rozmowy z rodzicami;  obserwowanie zachowań dziecka;  informatory dla rodziców;  notatka ze spotkania ze specjalistą; |
| **i**ntegracja wszystkich osób tworzących przedszkole**** | spotkania rodzinne (okolicznościowe i integracyjne - np. Dzień Babci i Dziadka, Dzień Rodziny, andrzejki, wigilia, grill w ogrodzie, zabawa karnawałowa itp);  uroczyste obchodzenie urodzin i imienin dziecka;  zajęcia otwarte dla rodziców;  zachęcanie rodziców do podejmowania różnych działań na rzecz przedszkola;  umożliwienie rodzicom współdecydowania w sprawach przedszkola (ankiety, warsztaty twórcze, zebrania rady rodziców) | cały rok szkolny | rodzice są partnerami przedszkola, czują się współodpowiedzialni za placówkę i proces wychowawczo-dydaktyczny skierowany na dziecko;  dzieci. chętnie chodzą do przedszkola (czują się w nim pewnie i bezpiecznie), są szczęśliwe i wykazują wysoki stopień rozwoju we wszystkich obszarach;  dzieci, rodzice, nauczyciele i personel placówki są związani emocjonalnie, jako równoprawni członkowie społeczności przedszkolnej | scenariusze spotkań;  karty obserwacji dzieci, prace dzieci  scenariusze zajęć otwartych dla rodziców;  podziękowania dla rodziców (w dowolnej formie);  wyniki ankiet;  protokoły zebrań rady rodziców, warsztatów itp. |

Dzieci w wieku 3 lat zaczynają poznawać świat na wiele różnych sposobów. Pierwszym z nich jest zabawa, która w okresie przedszkolnym jest podstawową i najważniejszą formą działania dziecka, dlatego ona w programie „Jestem Przedszkolakiem” będzie pełnić ważną rolę. Przez zabawę dziecko uczy się i kształtuje swoją osobowość, rozwija indywidualność oraz poznaje otaczający świat. Dzięki temu, że dziecko uczy się bawiąc ma możliwość samodzielnego doświadczania, przeżywania i wyrażania siebie w różnych formach ekspresji np. ruchowej, plastycznej, muzycznej. To również wpływa na kształtowanie u dzieci poczucia własnej wartości, rozwój umiejętności społecznych, współdziałania w grupie oraz umiejętności rozwiązywania problemów.

1. **Rady dla rodziców: ,,Jak ułatwić dziecku start w przedszkolu”**

* Nigdy nie straszymy dziecka przedszkolem.
* Stosujemy w przedszkolu krótkie pożegnanie. Kiedy je przedłużamy, dzieci cierpią dłużej.
* Pozwalamy dziecku zabrać cząstkę domu do przedszkola (np. przytulankę).
* Wdrażamy dziecko do przestrzegania umów i zasad.
* Przyzwyczajamy do samoobsługi, pozwalamy dziecku samemu załatwić potrzeby fizjologiczne, myć ręce, ubierać się.
* Przygotowujemy dziecku wygodny strój do samodzielnego ubierania się, który można pobrudzić pastelami czy farbami.
* Nie okazujemy dziecku własnych rozterek zostawiając je w przedszkolu, przekazujemy mu wtedy swoje lęki.
* W początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wdaje mu się bardzo długi.
* Nie mówimy dziecku, że przyjdziemy po nie wcześniej, kiedy to jest niemożliwe, ponieważ będzie nieszczęśliwe, nie składamy obietnic, których nie możemy wypełnić.

1. L. S. Wygotski, *Wybrane prace psychologiczne II: dzieciństwo i dorastanie,* Poznań 2002, s. 92-93. [↑](#footnote-ref-0)