



PROGRAM ADAPTACYJNY

Jestem Przedszkolakiem



WSTĘP

Przekroczenie progu przedszkolnego przez dzieci 3-letnie to moment, w którym wkraczają w zupełnie nowy etap swojego życia. Spotykają się z sytuacją gdzie przez dłuższy czas mogą pozostać poza domem, pod opieką osób trzecich. Dziecko zaczyna funkcjonować w dwóch różnych środowiskach: rodzinnym i instytucjonalnym. Instytucjonalny charakter sprawowania opieki nad dziećmi wymaga od niego pewnego podporządkowania się narzuconej jemu organizacji życia, przestrzegania pewnych reguł postępowania grupowego, trybu zaspokajania swoich potrzeb. Dziecko musi pogodzić się z brakiem komfortu i intymności, przebywania w gwarze, a nawet w hałasie przez kilka godzin dziennie. Inny problem to wykształcenie u 3-letka poczucia współżycia i współdziałania. Dziecko jest przynależnego grupy, do której mówi się w liczbie mnogiej, a jest ono jeszcze w fazie silnego egocentryzmu i wymaga bliskości oraz uwagi dorosłych. Grupowy charakter życia w przedszkolu nie zaspokaja tych jego potrzeb, przeciwko czemu może się buntować. Na przeżycia w przedszkolu nakładają się zmiany w organizacji życia w rodzinie. Często w raz z faktem oddania dziecka do przedszkola wiąże się podejmowanie przez matkę pracy. Zmienia się dotychczasowy rytm dnia w rodzinie. W następstwie wcześniejszego wstawania pojawia się pośpiech, rosną wymagania rodziców, dziecku poświęca się mniej czasu. To wszystko stanowi dla niego niezrozumiały splot wydarzeń, które mogą być odbierane jako utrata miłości matki, wywoływać poczucie opuszczenia, osamotnienia, co dodatkowo komplikuje adaptację do przedszkola. Dziecko oderwane od bliskich czuje strach, że stanie się coś strasznego. Przez pierwsze dni pobytu w przedszkolu jest zdezorientowane. Nie wie z kim nawiązać bliższy kontakt emocjonalny i kto będzie zaspokajał jego potrzeby. Sytuację komplikuje fakt, że jednego dnia przyjmuje się większość dzieci do grupy i od razu pozostają w niej same bez rodziców. Dziecko pozostawione przez matkę przeżywa lęk, ponieważ utraciło fizyczny kontakt z obiektem przywiązania i ma poczucie braku kontroli nad tym, co się z nim będzie działo w przedszkolu. Silnemu zagrożeniu ulega poczucie bezpieczeństwa, które jest jego najważniejszą potrzebą psychiczną. Wywołane tym napięcie emocjonalne niekorzystnie na procesy przystosowawcze do nowego środowiska. Obniża sprawność motoryczną i dezorganizują czynności poznawcze. Dziecko zaczyna przystosowywać się do uczyć nowych zachowań w sytuacjach emocjonalnie i poznawczo trudnych. Dramat rozstania z najbliższymi skutecznie blokuje poznawanie nowego otoczenia: dziecko jest tak skoncentrowane na swoich emocjach, że nie zwraca uwagi na otoczenie. Dlatego przedszkole i wszystko co się w nim znajduje, długo jest dla niego obce i niezrozumiałe.

Podsumowując dla wielu dzieci pierwsze kontakty z przedszkolem są źródłem przykrych napięć emocjonalnych utrudniających im przystosowanie. Jednak przedszkole jest dobrym środowiskiem do uczenia dziecka niezależności i uspołecznienia. Kontakty z rówieśnikami uczą norm współżycia i respektowania grupy społecznej. Dziecko szybciej się do niego przystosuje i zniesie niedogodności życia zbiorowego, gdy będzie go postrzegało jako bezpieczne i atrakcyjne dla siebie. Aby pomóc i ułatwić dziecku przekroczenie progu przedszkola ułożony został program adaptacyjny dla dzieci 3- letnich, gdyż pierwsze doświadczenia przedszkolne rzutują na dalszy rozwój dziecka.

Adaptacja polega na przystosowaniu się jednostki lub grupy do funkcjonowania w zmienionym środowisku społecznym. Moment przekroczenia progu przedszkola przez małe dzieci należy do najbardziej znaczących i trudnych w jego życiu. Poziom rozwoju dziecka 3- letniego nie predysponuje go do samodzielnego pokonywania progów zorganizowanej instytucji, jaką jest przedszkole. Znaczącą rolę w nawiązywaniu interakcji małego dziecka ze światem odgrywają dorośli, dlatego nie kto inny jak rodzice, a w końcu nauczyciele powinni tworzyć sytuacje sprzyjające pozytywnemu nastawieniu i zainteresowaniu dziecka przedszkolem oraz wspierać swoich wychowanków w przystosowaniu do przedszkola. Przedszkole jako profesjonalna placówka wychowawcza może udzielać rodzicom wsparcia przygotowując ich do udzielania pomocy dziecku w jego adaptacji do nowego środowiska społecznego. Nawiązanie stałej, planowej współpracy przedszkola z domem rodzinnym służy wzajemnemu poznawaniu oczekiwań rodziców i nauczycieli oraz indywidualnych potrzeb dzieci. W chwili zapisania dziecka do przedszkola placówka ta, wspólnie z rodzicami, bierze na siebie odpowiedzialność za bezstresowe wprowadzenie dziecka do przedszkola i uczynienie go przedszkolakiem.

ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Założeniem programu jest wspomaganie i ukierunkowanie rozwoju dziecka zgodnie z jego wrodzonym potencjałem i możliwościami rozwojowymi. Żeby proces adaptacji przebiegał sprawnie i trwał jak najkrócej, musi istnieć ścisła współpraca między rodzicami a nauczycielem. Współpraca ta powinna być przemyślana, zorganizowana, oparta na ustalonych zasadach i mająca na celu osiągnięcie określonych efektów. Na tej podstawie został opracowany program adaptacyjny, oparty na wiedzy o rozwoju dzieci, oczekiwaniach i wzajemnych oddziaływaniach przedszkola, rodziców i nauczycieli, w celu stworzenia dzieciom lepszego startu przedszkolnego.

Treści, które zawarte są w programie *Jestem Przedszkolakiem*, nawiązują do doświadczeń własnych oraz wybranych materiałów metodycznych dotyczących zagadnień adaptacji i ściśle korelują z zadaniami określonymi w podstawie programowej.

Programem objęte są dzieci 3 lub 2,5 letnie, które po raz pierwszy przychodzą do przedszkola.

Cele główne programu:

- stwarzanie dzieciom warunków umożliwiających szybką i łatwą adaptację w nowym środowisku społecznym jakim jest przedszkole,
- nawiązanie współpracy z rodziną dziecka w celu określenia wspólnych działań odnośnie adaptacji i stworzenia atmosfery wzajemnego zaufania i akceptacji.

Cele ogólne:

- zaspokojenie potrzeby poczucia bezpieczeństwa podczas adaptacji do przedszkola,
- zminimalizowanie stresu związanego z wejściem dzieci w nowe środowisko,
- stworzenie warunków radosnej atmosfery, zachęcającej do ponownego odwiedzania przedszkola

Cele szczegółowe:

Dziecko:

- spokojnie rozstaje się z rodzicami na pewien czas
- z radością uczestniczy w życiu grupy
- ma koleżanki i kolegów, z którymi lubi się bawić,
- ma zaufanie do nauczycieli i pracowników przedszkola,
- wie, że może zwracać się do wszystkich o pomoc,
- wie, że może współdecydować o tym co będzie robić, w co się bawić,
- zna podstawowe zasady współżycia w grupie,
- rozumie, że pobyt w przedszkolu jest czasowy i zawsze kończy się powrotem do domu pod opiekę rodziców,
- wie jak przebiega rozkład dnia w przedszkolu, co po czym następuje /np. posiłek, zabawy, powrót do domu,
- czuje się doceniane i ważne.

Rodzic:

- ma poczucie bezpieczeństwa o swoje dziecko,
- zna nauczycielki i personel przedszkola,
- zna pomieszczenia, w których będzie przebywać jego dziecko,
- współpracuje z przedszkolem – zna cele i zadania,
- wie, w co wyposażać dziecko do przedszkola,
- rozumie znaczenie samoobsługi i samodzielności dziecka jako warunków lepszej adaptacji w środowisku przedszkolnym,
- obserwuje swoje dziecko na tle rówieśników,
- wie, w jaki sposób pomóc dziecku pokonać „próg przedszkola”,
- nawiązuje aktywną współpracę z przedszkolem.

Nauczyciel:

- poznaje dzieci, którymi będzie się opiekował,
- zna środowisko domowe dzieci,
- planuje pracę w oparciu o wyniki obserwacji zachowań dzieci,
- zna oczekiwania rodziców wobec przedszkola.

Czynniki wpływające na dobrą i złą adaptację:

Adaptację ułatwia:

- racjonalne podjęcie decyzji,
- pozytywne myślenie o placówce (zaufanie do personelu),
- poznanie placówki przez dziecko,
- wcześniejsze dostarczenie dziecku doświadczeń przebywania z innymi dorosłymi, bycia bez mamy,
- umożliwienie kontaktów z innymi dziećmi,
- usamodzielnianie dziecka,
- jasne ustalenie reguł gry i konsekwencja w ich przestrzeganiu (kto, gdzie, kiedy, dlaczego),
- stopniowe przyzwyczajanie dziecka do placówki (krótki czas pobytu),
- akceptacja dziecka i rozumienie jego stresu, wspieranie dziecka,
- okazywanie spokoju, poczucia bezpieczeństwa podczas rozstania,
- czas na bycie z dzieckiem po odebraniu z przedszkola,
- ujednolicenie rytmu życia w przedszkolu i w domu.

Adaptację utrudnia:

- niepewność decyzji,
- brak zaufania do placówki, podejrzliwość wobec personelu,
- wyrzuty sumienia, niepokój, lęk, poczucie zagrożenia,
- nieznajomość placówki,
- brak jasnych reguł, zmienność
- traktowanie dziecka przedmiotowo,
- brak doświadczeń społecznych w kontaktach z innymi dorosłymi i dziećmi,
- nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą,
- "złe" przyzwyczajenia dziecka (zasypianie z dzieckiem),
- "rzucenie na głęboką wodę"- pełny wymiar godzin,
- straszenie przedszkolem,
- pośpiech, zdenerwowanie, spóźnianie - brak czasu dla dziecka, zabieganie,
- brak zrozumienia dla trudnych zachowań dziecka, obrażanie się na dziecko
- odrzucenie.

Rola rodziców w adaptacji dziecka:

- Przyzwyczajać dziecko do zostawania pod opieką innych osób
- Zapewniać kontakty z innymi dziećmi
- Wzmacniać i poszerzać samodzielność dziecka i zakres jego SAMOOBSŁUGI
- Zwiększać zakres odpowiedzialności dziecka
- Wzmacniać poczucie własnej wartości dziecka, wiarę w siebie
- Przygotowywać dziecko przekazując informacje o przedszkolu (nieznane wyzwala strach)
- Zapewnić udział w spotkaniu adaptacyjnym
- Skracać pożegnanie w szatni czy w sali
- NIE OKŁAMYWAĆ DZIECKA –np. co do długości pobytu w przedszkolu

Zadania nauczyciela:

- Zapewnianie poczucia bezpieczeństwa, pomaganie w trudnych dla dziecka czynnościach i chwilach
- Okazywanie serdeczności, akceptacji
- „Zauważanie” dzieci –patrzenie w oczy, mówienie po imieniu, reagowanie na sygnały
- Dbanie o przeżywanie radości i sukcesów, zapewnianie atrakcji

- Danie dzieciom czasu na przystosowanie się

Metody

Dzieci najlepiej przyswajają wiedzę, która jest formą ich własnej działalności i wywołuje silne emocje. Dlatego realizując program adaptacyjny stosowane są metody oparte na działaniu, bezpośrednim spostrzeganiu i przeżywaniu oraz na słowie. W pracy z małym dzieckiem podstawową formą działalności jest zabawa. W zabawie w sposób naturalny, niestresujący dziecko poznaje otaczającą go rzeczywistość, swoje słabe i mocne strony, a także prawa rządzące w grupie rówieśniczej.

Proponuje następujące działania:

- zabawy ułatwiające integrację grupy (pedagogika zabawy);
- zabawy pozwalające poznać nowe otoczenie oraz zmniejszające dystans między dziećmi;
- zabawy wykorzystujące dramę;
- ćwiczenia i zabawy ruchowe;
- zabawy naśladowcze;
- opowieści ruchowe;
- tradycyjne zabawy kołowe ze śpiewem,
- zabawy w ogrodzie przedszkolnym, spacer,
- opowiadania, bajki, inscenizacje dostarczające wzorów pozytywnych zachowań.

Środki wykorzystane w realizacji programu:

- Wykorzystanie bazy materialno – dydaktycznej przedszkola.
- Pomoc rodziców nowych przedszkolaków.
- Pomoc innych pracowników przedszkola.
- Wykorzystywanie literatury fachowej dotyczącej problemu adaptacji dzieci w środowisku przedszkolnym.

FORMY REALIZACJI

Lp.	Forma działania	Cel
1.	Rozmowy indywidualne rodziców z dyrektorem podczas zapisywania dziecka do przedszkola (w marcu/ kwietniu).	- nawiązanie kontaktu, - zwiedzanie przedszkola.
2.	Zorganizowanie <i>Dnia otwartego</i> Spotkanie organizacyjne z rodzicami	- zapoznanie z nauczycielami, - zapoznanie z pomieszczeniami, - zapoznanie z rytmem i organizacją życia przedszkolnego (ramowy rozkład dnia, planowane wydarzenia i uroczystości, wyprawka dziecka, zwyczaje panujące w grupie itp.) - zabawy indywidualne dzieci i rodziców w salach i ogrodzie przedszkolnym, - stworzenie serdecznej atmosfery sprzyjającej zdobyciu zaufania dzieci i ich rodziców do przedszkola,
3.	Praca w pierwszych dniach września dwóch nauczycielek jednocześnie	- stworzenie sytuacji maksymalnego złagodzenia stresu w początkowym okresie, - przełamywanie lęku przed

		leżakowaniem i traktowanie tego czasu jako odpoczynek, - przynoszenie swoich ulubionych zabawek - przytulank, - opracowanie i przeprowadzenie z dziećmi cyklu zajęć z wykorzystaniem literatury wspomaganej inscenizacją, mających na celu poznanie i przyswojenie zasad współżycia w grupie rówieśniczej; stworzenie wspólnie z dziećmi kodeksu w formie obrazkowej, - wspieranie działań wychowawczych nauczycieli poprzez rozmowy z rodzicami, wspólne ustalenie postępowania na wypadek nieoczekiwanych zachowań dzieci
4.	Spotkanie organizacyjne z rodzicami (sierpień)	- zaznajomienie z podstawą programową oraz programami pracy wychowawczo – dydaktycznej, które będą realizowane w grupie - zapoznanie ze statutem przedszkola oraz z organizacją dnia i ofertą edukacyjną, - informacje o zasadach uiszczania opłat,
5.	Kontakty indywidualne rodziców z nauczycielkami.	- wymiana informacji dotyczących dziecka - wspólne ustalanie sposobów postępowania

6.	Prowadzenie tablicy informacyjnej i strony internetowej dla rodziców	- dostarczanie rodzicom wiedzy nt. adaptacji i rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci w wieku przedszkolnym - udostępnienie rodzicom tekstów wierszy, piosenek - zamieszczanie aktualności z życia grupy, zdjęć z imprez
7.	Spotkanie z rodzicami (listopad)	- podsumowanie okresu adaptacyjnego i obserwacji wstępnej, - badanie opinii rodziców na temat dotychczasowych podjętych działań.

Efekty wdrażania programu adaptacyjnego

- ograniczenie lęku i zachęcanie dzieci do przebywania w grupie przedszkolnej
- złagodzenie trudności w przystosowaniu się dzieci do przedszkola
- nawiązanie bliskiego, serdecznego kontaktu w relacjach: nauczyciel - dziecko, nauczyciel - rodzic
- motywowanie rodziców do zapewnienia optymalnych warunków do łatwej adaptacji
- integracja rodziców z przedszkolem w celu ułatwienia lepszej współpracy
- zapoznanie rodziców z bazą przedszkola

Ewaluacja programu

1. Wnikliwa obserwacja dziecka, pozwalająca określić stopień przystosowania się do warunków panujących w przedszkolu.
2. Rozmowy indywidualne z rodzicami dzieci – wymiana spostrzeżeń związanych z przystosowaniem dziecka do warunków przedszkolnych
3. Zintensyfikowanie działań opiekuńczych w stosunku do dzieci, które wykazują trudności adaptacyjne.

ZAKOŃCZENIE

Proces adaptacji przynieść może korzyści zarówno rodzicom, jak i przedszkolu. Jest to dobry moment rozpoczęcia współpracy pedagogicznej z rodzicami, ponieważ przejawiają oni zainteresowanie tym, co będzie działo z ich dzieckiem w przedszkolu. Dziecko poznaje nowe otoczenie w poczuciu bezpieczeństwa. Rodzice mają możliwość wyjaśnienia swoich wątpliwości, zastrzeżeń, otrzymują wskazania jak przygotować dziecko do zmiany. Mają także możliwość bliższego poznania wielu aspektów rozwoju swojego dziecka i konsultowania z nauczycielami obserwacji. Przedszkole uzyskuje informację zwrotną o oczekiwaniach rodziców. Nauczyciele mają możliwość dokonania wstępnych obserwacji zachowań dziecka i wykorzystywania ich w planowaniu swojej pracy. Organizowanie kontaktów przedszkola z rodziną ma na celu ujednolicenie oddziaływań i uniknięcie sprzecznych wpływów oraz niesienie pomocy rodzinie w kierowaniu rozwojem dziecka.

Program adaptacyjny przeznaczony jest dla dzieci nowo przyjmowanych do przedszkola oraz ich rodziców lub opiekunów. Ma on na celu ułatwienie dzieciom wejścia w nowe środowisko. Adaptacja ma olbrzymie znaczenie, ponieważ jest to mechanizm, z którego korzystamy przez całe życie. Dziecko, przystosowując się do przedszkola, ma do opanowania wiele złożonych zadań. Dlatego musimy im w tym pomóc. A przecież zarówno rodzicom, jak i nauczycielom chodzi o uśmiech dziecka.

Bibliografia:

- Gruszczyk- Kolczyńska E., Zielińska E. *Wspomaganie rozwoju dziecka trzyletniego i dzieci wolniej rozwijających się*
- Gruszczyk-Kolczyńska E. *Kłopoty adaptacyjne dzieci do przedszkola i jak można im zaradzić*, RABE – Edukacja w przedszkolu, grudzień 1998.
- Gruszczyk-Kolczyńska E. *Placzę i rozpaczam gdy muszę iść do przedszkola: o kłopotach adaptacyjnych dzieci i o tym, w jaki sposób można je zmniejszyć*. W: *Wychowanie w Przedszkolu*. - 1998, nr 2,
- Kaiper M. *Przedszkole bliżej domu*, Wychowanie w Przedszkolu 2/1988.
- Kielar – Turska M. *Jak pomagać dziecku w poznawaniu świata*, WSiP, Warszawa 1992.
- KLIM-Klimaszewska A. *Trzylatek w przedszkolu : gotowość dziecka trzyletniego do podjęcia edukacji przedszkolnej*. - Warszawa : Instytut Wydaw. Erica, 2010.
- Krawczyk D. *Żegnaj smutku maluszków*, Wychowanie przedszkolne 7/2001

- Lubowiecka J. *Trzylatek w przedszkolu, Współpraca rodziców i nauczycieli*, Wychowanie w Przedszkolu 10/1993.
- Musielak B. *O adaptacji słów kilka*. W: Wychowanie w Przedszkolu.- 2013.
- *Adaptacja do przedszkola : rady dla rodziców* w: Wychowanie w Przedszkolu - 2012

Rady dla rodziców:

Mamo i Tato:

1. Staraj się wyrobić w dziecku pozytywny stosunek do przedszkola. Pamiętaj, żeby nie idealizować obrazu przedszkola, tylko przedstawić go w sposób realny.
2. Okazuj radość z tego powodu, że dziecko idzie do przedszkola.
3. Zadbaj o to, by dziecko uczyło się samodzielności.
4. Pozwól zabrać swojemu dziecku ulubioną maskotkę - będzie stanowić kawałek domu.
5. Pomóż dziecku rozebrać się w szatni, przypomnij jak wygląda jego ubranie i jaki znaczek posiada jego szafeczka.
6. Pamiętaj o krótkim pożegnaniu. Nie powinno odbywać się ono w atmosferze pośpiechu.
7. Nie obiecuj dziecku nagrody za to, że pójdzie do przedszkola.
8. Nie zabieraj dziecka z powrotem do domu, gdy płacze przy rozstaniu.
9. Jeśli trudno jest Ci się rozstać z dzieckiem, przez pierwsze dni poproś drugiego rodzica o przyprowadzanie dziecka do przedszkola.
10. Stopniowo wydłużaj czas pobytu dziecka w przedszkolu.
11. Odbieraj dziecko z przedszkola o ustalonej wspólnie porze. Zawsze dotrzymuj słowa – dzięki temu dziecko będzie miało poczucie bezpieczeństwa.
12. Spędzaj z dzieckiem więcej czasu niż normalnie. Okazuj mu miłość oraz czułość. Zabaw się z nim w ulubioną grę, pograj razem w piłkę, poczytaj książkę.
13. Nie porównuj zachowań dziecka z reakcjami kolegów z grupy czy rodzeństwa.
14. Podejmij współpracę z nauczycielem. Zasadą jej działania powinno być wzajemne zaufanie.