

# **Program adaptacyjny - „Będę przedszkolakiem”**

## **ZSP Gminne Przedszkole w Nowym Prażmowie**

Przedszkole jest pierwszym niezwykle ważnym ogniwem w procesie edukacji. Dziecko przekraczające po raz pierwszy próg placówki wychowania przedszkolnego wkracza w nowy etap rozwoju. Moment pójścia dziecka do przedszkola jest ogromnym przeżyciem zarówno dla dzieci jak i ich rodziców. Dla wielu dzieci jest to pierwszy kontakt z grupą rówieśników, rozstanie z najbliższymi, odnalezienie się w nowym środowisku, które może przysparzać wielu trudności i trosk. To dlatego tak ważne jest, by dziecko stopniowo zapoznawało się z nowym dla niego otoczeniem w towarzystwie bliskich mu osób, a co za tym idzie w poczuciu bezpieczeństwa.

Dziecko rozpoczynające edukację przedszkolną często źle znosi rozłąkę z najbliższymi - dotyczy to głównie dzieci trzyletnich, ale również często dzieci starszych, które muszą przystosować się do nowych warunków. Spora część dzieci idzie do przedszkola niechętnie, gdyż jest to dla nich nowe, zupełnie nieznanne środowisko, zgodnie z prawidłowością: boimy się tego, czego nie znamy. Ponadto wejście do nowej grupy wiąże się także ze zmianą dotychczasowych przyzwyczajeń i indywidualnego rytmu dnia każdego dziecka, które gwarantowało mu poczucie bezpieczeństwa. Nowa sytuacja, która zaburza poczucie bezpieczeństwa dziecka może wywoływać u malucha różne reakcje:

- płacz - odreagowanie trudnych emocji
- agresja - w stosunku do rodziców, dzieci, nauczycieli
- wycofanie się - emocje nie znajdują ujścia, dziecko jest smutne
- pozorna akceptacja - dziecko nie sprawia żadnych trudności w przedszkolu, natomiast w domu staje się nieznośne
- zaburzenia funkcjonowania - wymioty, bóle brzucha, biegunka, zaburzenia snu, moczenie nocne, jąkanie.

Niestety bólu rozstania nie da się uniknąć, jednakże można spróbować ograniczyć stres towarzyszący dziecku do minimum. W tym celu rodzice, jako osoby z którymi dziecko jest silnie związane emocjonalnie powinny stopniowo przygotować swoją pociechę na to ważne wydarzenie, tak aby przystosowywanie się do nowych warunków rozłożyło się w czasie dając dziecku możliwość stopniowego wejścia do nowej społeczności.

Program ten powstał po to, by pomóc odnaleźć się w nowej sytuacji zarówno dzieciom jak i ich rodzicom. Poprzez udział w proponowanych zajęciach adaptacyjnych, dzieci będą mogły zapoznać się z budynkiem przedszkola, swoją salą, poznać ciocie/panie, kolegów i koleżanki z grupy oraz oswoić się z nimi. Rodzice będą mogli poznać zasady funkcjonowania przedszkola, poznać jego kadrę i zobaczyć jak wygląda pobyt dziecka w przedszkolu. Program adaptacji nie gwarantuje idealnej adaptacji dziecka do przedszkola, ale przyspiesza ją i na pewno ułatwia.

### **Celem programu jest:**

1. Kształtowanie u dzieci odporności emocjonalnej koniecznej do racjonalnego radzenia sobie w nowych i trudnych sytuacjach, w tym także do łagodnego znoszenia stresów i porażek.
2. Określenie roli kadry przedszkola i rodziców w procesie adaptacji.
3. Zmniejszenie stresu adaptacyjnego u dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną.
4. Motywowanie dzieci do podejmowania działań sprzyjających integracji z grupą rówieśniczą.
5. Nawiązanie pozytywnej relacji z rodzicami, integrowanie ich z przedszkolem, poznanie ich oczekiwań wobec przedszkola.

### **Moje dziecko idzie do przedszkola**

1. Pozytywnie nastaw dziecko do przedszkola. W domu dużo rozmawiaj o przedszkolu, opowiadaj, że będzie mogło bawić się z kolegami, rysować, budować itp. Przedstaw realny, ale nie wyidealizowany obraz przedszkola.
2. Poznaj przedszkole, do którego będzie uczęszczało dziecko. Uczestnicz w spotkaniach adaptacyjnych. Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo.
3. Jeżeli dziecko do tej pory nie przebywało z innymi dorosłymi, pozostawiaj je na kilka godzin u dziadków lub znajomych, aby przedszkole nie kojarzyło mu się z pierwszym rozstaniem z rodzicami.
4. Stopniowo dopasowuj rytm dnia dziecka w domu do tego, jaki panuje w przedszkolu.
5. Pozwalaj dziecku na samodzielność. Nie wyręczaj go w ubieraniu, podczas jedzenia, mycia rąk i zębów, a także w toalecie. Chwal wysiłek, jaki wkłada w te czynności.
6. Zwróć uwagę na krótkie pożegnania w przedszkolu. Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu. Czule, ale stanowczo pożegnaj się z dzieckiem. Nie okazuj dziecku własnych rozterek podczas rozstania, bowiem wtedy przekazujesz mu własne lęki.
7. Pamiętaj, aby dziecko zabrało z domu jedną ulubioną zabawkę lub rzecz (np. „przytulankę”, poduszczkę, kocyk czy zdjęcie rodzica), która pozwoli mu przetrwać ten trudny czas.
8. Postaraj się regulować pobyt dziecka w przedszkolu. W początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi. Nie mów dziecku, że zostanie odebrane wcześniej, jeśli nie jest to możliwe. Dotrzymuj danego słowa - daje ono dziecku poczucie bezpieczeństwa.

9. Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle. Okazuj zainteresowanie, miłość, czułość. Nie wypytuj: *Jak było w przedszkolu? Czy płakałeś? Co zjadłeś?* Spytaj: *Czym się bawiłeś? Jak ma na imię Twój kolega?* Jeśli dziecko będzie odpowiadało, co działo się w przedszkolu - koncentruj się na jego samopoczuciu, relacjach z kolegami i koleżankami oraz na podejmowanych zabawach.
10. Zredukuj do minimum inne stresy, nowe - nie związane z przedszkolem, aby na czas pierwszych tygodni adaptacji wyłączyć większe wrażenia czy życiowe zmiany.
11. Ściśle współpracuj z nauczycielem. Relacje oparte na wzajemnym zaufaniu przyniosą oczekiwane rezultaty.
12. Nie porównuj dziecka i jego reakcji z zachowaniem innych przedszkolaków czy starszego rodzeństwa. Radzenie sobie ze stresem adaptacyjnym jest sprawą indywidualną i u każdego malucha może przebiegać inaczej.
13. Nie zapomnij dać dziecku zapasowych ubrań, przykra niespodzianka może przytrafić się każdemu.
14. Nie wolno zabrać dziecka do domu, kiedy płacze czy histeryzuje przy rozstaniu - jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami może wiele wymusić.
15. Proces adaptacji może trwać od kilku dni do kilku tygodni. Daj dziecku tyle czasu, ile będzie potrzebowało, aby przystosować się do nowych warunków. Uniezależnienie się od najbliższych i nawiązanie pozytywnych relacji w nowym, przedszkolnym środowisku są osiągnięciem rozwojowym dziecka, na które warto czekać.

### **Literatura:**

- *Wychowanie w przedszkolu IX* 2012
- T. Fiutowska, A. Rumińska, *Dziecko w domu i w przedszkolu*, Oficyna wydawniczo - poligraficzna Adam, Warszawa 2010
- M. Biała, *Przedszkolaki. Co każdy rodzic i nauczyciel wiedzieć powinien*, Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2008
- H. Murkoff, S. Mazel, *Drugi i trzeci rok życia dziecka*, Rebis, Poznań 2011
- F. Ilg, L.B. Ames, S.M. Baker, *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10*, GWP, Sopot 2012

## **Plan na „Dni adaptacyjne”**

**DZIEŃ PIERWSZY – Poniedziałek 02.09.2019, (ok. 1h) godz. 10.00 – 11.00**

- przywitanie dzieci i rodziców w szatni
- przydział znaczków rozpoznawczych
- zmiana obuwia
- zapoznanie dzieci z kadrami przedszkola
- nawiązanie kontaktu z dziećmi, poznanie imion
- poznanie pomieszczeń przedszkolnych
- udział dzieci i rodziców we wspólnej zabawie

**DZIEŃ DRUGI – Wtorek 03.09.19, (ok. 1,5 h) godz. 09.30 – 11.00**

- przywitanie dzieci i rodziców w szatni
- odnalezienie znaczków rozpoznawczych i zmiana obuwia
- dalsze poznawanie imion rówieśników
- zabawy z nauczycielem sprzyjające integracji grupy
- samodzielne zabawy w obecności rodziców

**DZIEŃ TRZECI - Środa 06.09.17, (ok. 1,5 h) godz. 09.30 – 11.00**

Zajęcia z nauczycielem bez udziału rodziców.

- przywitanie dzieci i rodziców w szatni
- próba samodzielnego odnalezienia znaczka rozpoznawczego i zmiana obuwia
- zabawy z nauczycielem sprzyjające integracji grupy oraz samodzielne zabawy w sali
- wyjście do ogrodu przedszkolnego

**DZIEŃ CZWARTY – Czwartek 7.09.2019r. godz. 7.00- 13.00**

**DZIEŃ PIĄTY- Piątek 8.09.2019r., godz. 7.00- 13.00**

**W tych dniach dzieci po krótkim pożegnaniu z rodzicami dzieci zostają pod opieką nauczycieli. Wspólnie jemy śniadanie i obiad.**

## **Plan dnia**

- 07.00 – 08.30 - schodzenie się dzieci, zabawy swobodne
- 08.30 – 09.00 - śniadanie
- 09.00 – 11.30 – zajęcia programowe
- 11.30 – 12.30 – obiad i przygotowanie do leżakowania
- 12.30 – 14.30 – leżakowanie
- 14.30 – 15.00 – podwieczorek
- 15.00 - 17.00 – zabawy swobodne i / lub zajęcia dodatkowe, rozchodzenie się do domu

## **Co będzie potrzebne mojemu dziecku w przedszkolu ?**

1. kapcie ( dziecko musi potrafić samodzielnie je założyć)
2. ubrania na przebranie (dostosowane do pory roku) spakowane w worku powieszony w szatni
  - 2x majteczki, 2x rajstopy, 2x skarpety
  - 2x spodnie (koniecznie z gumką w pasie)
  - 2x bluzka z krótkim i długim rękawem
  - 1x bluza/ sweter
3. W miesiącach wrzesień, listopad styczeń i kwiecień prosimy przynieść:
  - 1 opakowanie dwuwarstwowych chustek do nosa w kartonowym pudełku.
  - 1 op. mokrych chustek

Przez cały rok zabieramy dzieci do ogrodu przedszkolnego, dlatego prosimy o dostosowanie ubrań dziecka do aktualnej pory roku i pogody. Nie ma możliwości, by dziecko pozostało w tym czasie w przedszkolu pod opieką pomocy nauczyciela lub w innej grupie.

**W zimie prosimy** o nieprzemakalne buty, ciepłą kurtkę, czapkę, komin i rękawice z jednym palcem nie przepuszczające wody, spodnie nieprzemakalne.

**Latem** w szafce dziecka **musi** znaleźć się okrycie głowy (chustka lub czapka z daszkiem).

**Jesienią i wiosną** najlepiej ubierać dziecko na „cebulkę“, aby w razie potrzeby można było dopasować ubranie do panującej aury.

**Przy wyborze ubrań, butów i kapci prosimy kierować się ich funkcjonalnością i łatwością samodzielnego ubrania się w nie przez dziecko.**

**Na zakupy najlepiej wybrać się razem z dzieckiem, aby mogło współdecydować o wyborze oraz było w stanie samo założyć kaptcie, buty lub inną odzież.**

**Wszystkie rzeczy dziecka pozostawiane w przedszkolu muszą być podpisane !!!** (Markerem - na wszywkach w ubraniach; buty i kaptcie na podeszwie. Można również zamówić w internecie wizytówki do zaprasowania/wszycia/przyklejenia na ubraniu, z imieniem i nazwiskiem dziecka. [www.podpisane.pl](http://www.podpisane.pl) , [www.metki.pl](http://www.metki.pl) )