

**PROGRAM WSTĘPNEJ ADAPTACJI
PRZEDSZKOLA NR 50 w WARSZAWIE
UL. HIRSZFELDA 11
ROK SZKOLNY 2026/2027**

**Program opracowany przez
Katarzynę Grabowską
Annę Szyszko
Zofię Tkaczyk**

Spis treści

Strona:

WSTĘP.	3.
--------	----

CZEŚĆ I - TEORETYCZNA

ADAPTACJA DZIECKA DO WARUNKÓW PRZEDSZKOLA.

1.1. Pojęcie adaptacji.	4.
1.2. Właściwości rozwojowe dziecka 3 - letniego a problemy adaptacyjne.	7.
1.3. Rozwój społeczny dziecka.	12.
1.4 Czynniki wpływające na przebieg adaptacji dziecka do przedszkola.	14.
1.5. Rola rodziny.	15.
BIBLIOGRAFIA	18.

CZEŚĆ II - PRAKTYCZNA

* Cele i zadania programu wstępnej adaptacji.	20.
* Przykłady zajęć adaptacyjnych.	22.
* Adaptacja dziecka 3 letniego- trudności w przystosowaniu się.	25.
* Trzylatek w przedszkolu- krótki referat dla rodziców.	29.

Materiały dla rodziców:

- *Ankieta dla rodziców naszego przedszkola – poznajemy potrzeby dzieci.*
- *List do rodziców.*
- *Rozwój dziecka w wieku 3 lat.*
- *Pierwszy raz w przedszkolu - co powinien zabrać rodzic, co powinno zabrać dziecko.*
- *Wskazówki dla rodziców, czyli jak przygotować dziecko do przedszkola.*
- *Kiedy dziecko dojrzało do pójścia do przedszkola.*
- *Główne kierunki działania rodziny we wstępnym procesie adaptacyjnym.*
- *Ankieta dla rodziców – spotkania adaptacyjne – opinie rodziców.*
- *Ankieta dla nauczycieli dotycząca procesu adaptacji dzieci do przedszkola.*

WSTĘP

Dziecko wstępujące po raz pierwszy do przedszkola jest w bardzo trudnej sytuacji. Nie zna nowego otoczenia, nowych ludzi, przeżywa szok wywołany nadmiarem nowych informacji, z którymi nie potrafi sobie poradzić. Nie wie, kto będzie w nowych okolicznościach zaspokajał jego potrzeby. Sposoby radzenia sobie w warunkach domowych nie zawsze da się zastosować w nowych przedszkolnych warunkach. Wokół dziecka wszystko jest nowe, inne, obce. Nowi koledzy są w takiej samej sytuacji, boją się, płaczą, usiłują pozostać z rodzicami.

Nie tylko dzieci przeżywają pierwsze chwile w przedszkolu. Równie niespokojni o swoje dziecko są rodzice. Ich lęki i niepewność są wyczuwane przez dziecko. Dla większości dzieci przedszkole jest pierwszym środowiskiem pozarodzinnym, w którym dziecko musi pozostać bez czulej opieki rodziców. Radykalnie zmieniają się standardy zaspokajania potrzeb dziecka. Dziecko zaczyna trudny proces adaptacji do nowych warunków. Towarzyszy temu wiele problemów związanych z niedojrzałością małego dziecka, dużą emocjonalnością, brakiem samodzielności, nieumiejętnością nawiązywania kontaktów z rówieśnikami i personelem przedszkola. Często słaby rozwój mowy utrudnia pierwsze kontakty.

Adaptacja jest procesem, który towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Umiejętność radzenia sobie w zmieniających się warunkach jest podstawą funkcjonowania. Dziecko uczy się tej trudnej sztuki w kontaktach z innymi ludźmi. Z czasem nabiera sprawności, wiary we własne siły, rośnie poczucie sprawstwa, niezależności.

Po trudach okresu adaptacji do warunków przedszkola dziecko powinno odkryć uroki życia wśród rówieśników. Przedszkole daje dziecku ciekawą ofertę zabaw, zajęć, jest nastawione na potrzeby dziecka. Dla niektórych dzieci jest bardziej przyjaznym miejscem niż dom rodzinny, tymczasem przyjście do przedszkola jest pierwszym, bardzo trudnym progiem dla większości dzieci.

ADAPTACJA DZIECKA DO WARUNKÓW PRZEDSZKOLA

1. 1. Pojęcie adaptacji.

„ Adaptacja społeczna [łac.adaptatio- przystosowanie]- proces lub wynik procesu uzyskiwania równowagi między potrzebami jednostki a warunkami otoczenia społecznego”¹. Jest to proces, któremu wszyscy podlegamy. Ma on wpływ na jakość życia, warto więc poznać bliżej jego charakterystykę.

„ Człowiek podobno przystosowuje się do swojego otoczenia przez całe życie. Najsilniejszy tego przejaw występuje już w momencie narodzin, a celem jest zachowanie organizmu przy życiu. Specyficznie ludzką cechą procesu adaptacji jest dążenie jednostki do udziału w życiu społecznym. W zależności od rodzaju rozpatrywanej relacji współdziałania podmiotu z otoczeniem mówimy o przystosowaniu biologicznym, społecznym, kulturowym albo do konkretnej niszy środowiskowej, np. szkoły, przedszkola, miejsca pracy”². Ze względu na szeroki zakres pojęcia i wielość definicji adaptacji przedstawię te, które odnoszą się do adaptacji małego dziecka do warunków przedszkola.

„ Według J. Piageta istotę adaptacji stanowi wzajemne dopełnianie się dwóch współdziałających procesów: asymilacji i akomodacji. Proces asymilacji polega na przyswajaniu przez dziecko nowych informacji o świecie zewnętrznym i włączaniu ich do schematów, jakimi ono aktualnie dysponuje. Gdy asymilowanie bodźców w ramach aktualnej organizacji schematów jest utrudnione lub niemożliwe, występuje wówczas drugi rodzaj procesów adaptacyjnych – akomodacja. Jej istotę stanowi dostosowywanie własnej organizacji wewnętrznej do cech środowiska i do sytuacji zewnętrznej”³.

Procesy asymilacji i akomodacji zapewniają równowagę między jednostką a otoczeniem. J. Piaget wskazuje, że istotę rozwoju stanowi dążenie do pełnej równowagi. Im

¹W. Okoń : „ Słownik pedagogiczny”, PWN Warszawa 1992, s. 11.

² J. Lubowiecka : „ Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola”, WSiP Warszawa 2000, s. 16.

³ G. Sochaczewska : „ Czynniki warunkujące przystosowanie dziecka do przedszkola”.W: B. Wilgocka- Okoń

(red.) Rozwój i wychowanie dzieci w wieku przedszkolnym „ Studia Pedagogiczne” t.XLVIII, PAN 1985, s.113. i n.

wcześniejsze stadium rozwoju, tym bardziej chwiejna jest równowaga i łatwiej ulega zakłóceniom. Zakłócenia ograniczają zdolności adaptacyjne. Może się to objawiać niepewnością, zablokowaniem zdolności przetwarzania informacji, zaskoczeniem lub frustracją.

W teorii T. Tomaszewskiego przystosowanie społeczne jest to „regulowanie wzajemnych stosunków z otoczeniem społecznym przez adaptację oraz działanie. Adaptacja wyraża się zmianami zachodzącymi w jednostce odpowiednio do stanu otoczenia, a działanie polega na przekształcaniu otoczenia odpowiednio do stanu jednostki. Dobre przystosowanie społeczne oznacza taką regulację stosunków z otoczeniem, które zapewnia człowiekowi zaspokojenie własnych potrzeb psychospołecznych oraz umożliwia spełnienie w sposób akceptowany społecznie wymagań stawianych mu przez środowisko”⁴.

Problemem adaptacji zajmowali się też psychoanalitycy. Według nich przebieg adaptacji zależy od prawidłowego funkcjonowania mechanizmów obronnych. „Mechanizmy obronne kształtują się stopniowo w ciągu życia człowieka. U małego dziecka nie są one jeszcze w pełni ukształtowane. Dlatego w pierwszych latach życia jego zdolności przystosowawcze do środowiska są ograniczone”⁵.

Behawioryści uważali, że przystosowanie polega na uczeniu się zachowań aprobowanych przez środowisko „poprzez reakcje na społeczne bodźce pochodzące z tego środowiska”⁶.

Umiejętności przystosowawcze pomagają człowiekowi właściwie oceniać i rozwiązywać trudne sytuacje. Pozwalają znosić ograniczenia wynikające ze zmiany standardów zaspokajania swoich potrzeb.

⁴ G. Sochaczewska : „ Środowiskowo wychowawcze uwarunkowania procesu adaptacji dzieci 3-4- letnich do przedszkola”.

(W) L. Wołoszynowa (red.) „ Materiały do nauczania psychologii”.

Seria II, t.9 Warszawa PWN 1986, s. 26.

⁵ tamże, s.27.

⁶ tamże, s.26.

Wyróżniono typy adaptacji: aktywną i pasywną. Aktywna polega na wykorzystaniu warunków zewnętrznych w taki sposób, aby mogły one służyć zaspokojeniu potrzeb człowieka. Adaptacja pasywna występuje wtedy, gdy warunków zewnętrznych zmienić się nie da.

Wyróżnia się także subiektywny i obiektywny aspekt przystosowania.

W przypadku dziecka przystosowującego się do przedszkola jest to umiejętność zaspokojenia potrzeb własnych (subiektywny aspekt) oraz umiejętność radzenia sobie wobec stawianych wymagań (obiektywny aspekt).

Przystosowanie jest rozumiane jako proces, a także jako wynik czyli poziom regulacji stosunków z otoczeniem.

D. Klus przyjmuje, że „przystosowanie polega na realizacji ról społecznych zgodnie z wymaganiami otoczenia społecznego w taki sposób, by ich pełnienie pozwalało jednostce osiągnąć poczucie zadowolenia i wewnętrznej satysfakcji”⁷.

„Przystosowanie ma takie cechy, jak dynamizm, holizm i dwukierunkowość. Przez dynamizm rozumiemy ciągłą ruchliwość operacji adaptacyjnych, mających charakter procesualny i otwarty, a więc przejawiający się w niemożności ukończenia przystosowania przez osiągnięcie pełnej równowagi. Określenie przystosowania jako stanu polega w rzeczywistości na stwierdzeniu, że odchylenia od danego punktu na kontinuum przystosowania mają u jednostki w określonym odcinku czasu niewielką amplitudę. Holizm jako cecha przystosowania oznacza angażowanie w procesie adaptacyjnym całego organizmu jednostki.

Natomiast dwukierunkowość przystosowania wynika z istnienia w jego funkcji i strukturze zmian zachodzących w obrębie organizmu jednostki oraz zmian wywołanych przez jednostkę w otoczeniu”⁸.

Ze względu na złożoność problemu adaptacji uważam, że należy zwrócić uwagę na to, jakie problemy adaptacyjne wynikające z właściwości rozwojowych może mieć dziecko wstępujące do przedszkola.

⁷ D. Klus : „ Aktywność jako kryterium przystosowania społeczno – osobowego dzieci”.

(W) W. Hajnicz (red.) „ Warunki i formy aktywności dzieci w wychowaniu przedszkolnym” Olsztyn WSP 1989, s. 31.

⁸ tamże, s. 31.

1. 2. Właściwości rozwojowe dziecka 3- letniego a problemy adaptacyjne.

Dziecko przystosowując się do przedszkola angażuje wszystkie sfery działania organizmu. „ Głównym regulatorem jest ośrodkowy układ nerwowy, który pełni funkcję odbiorczą – interpretacyjną – nadawczą pośrednicząc między środowiskiem wewnętrznym i zewnętrznym człowieka”⁹.

Układ nerwowy dziecka 3 – letniego jest bardzo delikatny. Dominują procesy pobudzania. Większość procesów i zachowań ma charakter mimowolny. Charakterystyczną cechą jest labilność, czyli niestałość emocjonalna i uczuciowa. Dziecko w tym wieku ma trudności z identyfikowaniem „ własnego ja”. Jest także bardzo zależne od osób dorosłych. Cechuje je brak zaradności i samodzielności w zaspokajaniu potrzeb życiowych. Najważniejsze dla małego dziecka jest zaspokojenie potrzeb fizjologicznych oraz potrzeb wynikających z kontaktu emocjonalnego.

Wielu psychologów i badaczy rozwoju dziecka zwraca uwagę na zaburzenia spowodowane niezaspokojeniem potrzeby miłości i bezpieczeństwa, które zwykle zaspokajała matka. Niezaspokojenie tych potrzeb powoduje zaburzenia zachowania i rozwoju dziecka. Objawia się to niezrównoważeniem emocjonalnym, obniżeniem nastroju, reakcjami lękowymi¹⁰.

Okresem krytycznym jest wiek od 6 miesięcy do 5 lat dziecka.

Naturalnym zjawiskiem jest dysharmonia w rozwoju wszystkich sfer działania organizmu: fizjologiczno- biologicznej, emocjonalno społecznej i poznawczej. W sferze fizjologiczno- biologicznej następuje szybki wzrost organizmu, rośnie sprawność motoryczna i fizyczna. Stopniowo doskonali się ruchy postawno- lokomocyjne oraz ruchy warunkujące sprawne wykonywanie czynności na przedmiotach.

„Na początku okresu przedszkolnego kośćce dziecka jest wrażliwy i giętki, a krzywizny kręgosłupa nie są jeszcze ustalone. Stawy cechuje duża ruchomość, więzadła stawowe są słabe i rozciągliwe. Bardzo słaba jest też muskulatura: włókna mięśniowe zawierają dużo wody, są wiotkie i cienkie, niezdolne do silnych i długotrwałych skurczów, wskutek czego dziecko jest

⁹ J. Lubowiecka : „ Trzylatek w przedszkolu, współpraca rodziców i nauczycieli”. W „ Wychowanie w przedszkolu” 1993 nr.10, s. 580.

¹⁰ J. Lubowiecka : „ Przystosowanie...”, dz. cyt. s.40 i n.

niewytrzymałe na wysiłek fizyczny, męczy je jednostajna pozycja i dłużej trwający ruch”¹¹. Dziecko cechuje również wrażliwość emocjonalna, rozbudzona wyobraźnia, duża męczliwość.

H. F. Harlow w „Przywiązaniu”¹² podaje, że w sferze emocjonalno społecznej występuje obok przywiązania do najbliższych potrzeba uczuciowości i kontaktów z rówieśnikami, co świadczy o potrzebie szerszych kontaktów społecznych.

Postawa egocentryczna, silne poczucie własności są źródłem problemów. Występują zachowania agresywne jako reakcja na frustrację oraz przejawy negatywizmu. Różnicowanie ja – inni jest warunkiem koniecznym do rozwoju poczucia własnej tożsamości, ale stawanie się członkiem grupy społecznej powoduje ograniczenie niezależności.

Niski poziom rozwoju mowy utrudnia dziecku pełne, werbalne porozumiewanie się z otoczeniem. Wąski jest zakres doświadczeń i ubogi zasób słownictwa. Dziecko więcej rozumie niż może wypowiedzieć. „Wiele czynności małego dziecka ma charakter ekspresyjny – służą one do wyrażania emocji, których podłożem są z kolei określone potrzeby. Emocje sprzyjają aktywizowaniu potrzeby, a ich przejawy zewnętrzne informują otoczenie dziecka o zaktywizowanej potrzebie, przyspieszając jej zaspokojenie”¹³.

Dziecko zdobywa doświadczenie i uczy się relacji między ludźmi i rzeczami pod wpływem kontaktów w rodzinie i w grupie rówieśniczej. Podstawową działalnością dziecka w tym wieku jest zabawa.

W. Okoń określa zabawę dziecka jako wielostronną aktywność zawierającą czynności typowe dla dorosłych: uczenie się, pracę, działalność społeczną¹⁴.

¹¹ M. Żebrowska (red) : „Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży”, PWN Warszawa 1976, s.419 i n.

¹² R. Zazzo : „Przywiązanie”, PWN Warszawa 1978.

¹³ tamże, s. 488.

¹⁴ W. Okoń : „Formy wielostronnej aktywności w zabawie dzieci w wieku 3-6 lat”. (W) B. Wilgocka – Okoń
(red) „Rozwój i wychowanie dzieci w wieku przedszkolnym”. „Studia pedagogiczne”,
t. XLVIII PAN 1985, s.35.

Dzieci uczą się w niej norm postępowania i przenoszą zdobyte doświadczenia na inne sytuacje społeczne. Rozwój społeczny dziecka 3 – letniego jest w początkowej fazie. Dzieci 3 – letnie najczęściej bawią się obok siebie, równolegle. Nie potrafią jeszcze współpracować.

„Dziecko jest uspołecznione, jeżeli uczestniczy we wspólnych zabawach, zajęciach w grupie, realizuje różne zadania i role społeczne”¹⁵.

A. Brzezińska za E. Hurlock wymienia kształcącą, wychowawczą, projekcyjną i terapeutyczną funkcję zabawy, w której dziecko wzbogaca wiedzę o świecie, poznaje swoje możliwości, przyswaja różne normy oraz ma możliwość uwolnić się od napięć, emocji np. ukrywanego lęku, tłumionej złości. Dziecko często przejawia w zabawie, w sytuacji „na niby” takie zachowania

„za które w codziennym życiu mogłoby być ukarane, albo też zwrócono by mu uwagę, iż są to zachowania niestosowne (nie wolno, nie wypada) : głośne krzyki, tarzanie się, rzucanie piachem, kamieniami, bawienie się w błocie, lanie wody i pryskanie, rozbijanie czegoś, bicie lalek, niszczenie zabawek. Zachowania te w zabawie mają swoje właściwe miejsce”¹⁶.

Myślenie dziecka 3 – letniego jest w stadium myślenia sensoryczno –motorycznego. Rozwiązywanie zadań następuje w działaniu, w bezpośrednim kontakcie z zabawkami lub innymi przedmiotami czy osobami. Spostrzeżenia wzrokowe są niedokładne. Cechuje je synkretyzm. Dziecko odbiera spostrzeżenia w sposób zarysowy, ogólnikowy, wyróżnia cechy silne, które przyciągają jego uwagę. Uwaga i pamięć mają charakter mimowolny. Dziecko szybko zmienia przedmiot zainteresowań.

Lepiej rozumie polecenia słowne kierowane bezpośrednio do niego niż do całej grupy.

„Po zmianie środowiska jednostka potrzebuje jakiegoś czasu na przystosowanie się, podczas którego poszukuje sposobów rozwiązywania swoich problemów w nowych

¹⁵ J. Lubowiecka : „ Przystosowanie....”, dz.cyt., s.n.44.

¹⁶A. Brzezińska : „ Aktywność zabawowa i jej znaczenie dla rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym”.

(W) : „ Psychopedagogiczne problemy edukacji przedszkolnej”, UAM Poznań 1992, s.84.

warunkach, a wyraża się to różnymi zmianami w jej zachowaniu aż po zaburzenia i dezorganizację włącznie”¹⁷.

Kryteria przystosowania podzielono ze względu na stan jednostki na wewnętrzne lub osobowe oraz na zachowania jednostki wobec grupy społecznej czyli zewnętrzne lub społeczne.

Nieprzystosowanie przejawia się w złym samopoczuciu jednostki, cierpieniu, niezadowoleniu z siebie, utrzymującym się przez dłuższy czas.

W sferze kontaktów społecznych wielu autorów wymienia brak współdziałania przy realizacji działań grupowych, unikanie kontaktów społecznych, osłabienie aktywności intelektualnej i społecznej oraz pojawienie się mechanizmów obronnych.

„Negatywne doznania emocjonalne nie sprzyjają uruchamianiu pełnych możliwości poznawczych, ujawnianiu się odruchów badawczych, prezentowaniu otwartości w kontaktach z innymi, nie ułatwiają poszukiwania sposobów gratyfikacji i kompensowania potrzeb w nowym środowisku”¹⁸.

J. Lubowiecka stwierdza, że „każda zmiana w życiu człowieka przynosi ze sobą przeżycia, radosne i pożądane, ale czasami też doznania bolesne, trudne, a nawet traumatyzujące. Takim ważnym momentem w życiu jest z pewnością przekroczenie progu przedszkola. Przeżywają to dzieci i ich rodzice”¹⁹.

Sytuacja dziecka, które nie zna nowego środowiska jest bardzo trudna.

Dziecko musi funkcjonować w obcym miejscu, nawiązywać szereg interakcji z otoczeniem.

Nie jest przygotowane do życia zespołowego, nie zna pomieszczeń, ludzi, przedmiotów. Ma trudności w rozpoznawaniu związków logicznych w otoczeniu, antycypacji bodźców i własnego działania. Nie rozróżnia prawidłowo stosunków czasowych. Zdobywaniu informacji o nowym otoczeniu towarzyszy dziecku duże napięcie emocjonalne. Jest ono „wywołane oczekiwaniem na matkę, nieznajomością nowego środowiska, utrudnia zdolności rozpoznawania własnej sytuacji, percepcję bodźców i szukania właściwego kierunku

¹⁷ J. Lubowiecka : „Przystosowanie...” dz. cyt. s.19.

¹⁸ tamże,s.59.

¹⁹ J. Lubowiecka : „Trzylatek w przedszkolu...” dz. cyt. s. 579.

zachowań. Dzieci są niecierpliwe, a wynika to z dynamiki procesów nerwowych w tym okresie rozwojowym”²⁰.

Autorka zwraca uwagę na złożoność zadań, którym musi podołać dziecko w procesie adaptacji. Pojawiające się problemy, zaburzenia muszą być traktowane z wielką uwagą i troską. Według przedstawionych w literaturze opisów zachowań mogą to być zachowania świadczące o złym samopoczuciu oraz różniące się znacząco od zachowań poprzedzających wstąpienie do przedszkola:

- podczas rozstania z rodzicami dziecko płacze, nie pozwala na pozostawienie go w nowym środowisku,
- negatywnie wyraża się o przedszkolu, nie chce do niego przychodzić,
- obniżenie nastroju, płaczliwość, niepokój ruchowy lub ogólne podniecenie, napięcie,
- brak lub nieprawidłowe kontakty z rówieśnikami, unikanie ich lub niepodejmowanie proponowanych przez nauczycielkę i dzieci,
- płacz, agresja, silny sprzeciw dominują w zachowaniu dziecka w sytuacjach z nowym bodźcem, z drobnymi trudnościami,
- nie podejmuje zabawy lub jest ona czynnością jednostajną, monotematyczną,
- pojawienie się zachowań np. obgryzanie paznokci, uporczywe kręcenie palców, włosów, fartuszka itd.,
- zaburzenia snu, łaknienia, nawrót moczenia, jękanie,
- zauważona przez rodziców wyraźna zmiana w zachowaniu dziecka po rozpoczęciu uczęszczania do przedszkola.

Sytuacją nową i trudną dla dziecka jest brak orientacji, z kim ma nawiązać bliższy kontakt emocjonalny i kto będzie zaspokajał jego potrzeby. Dziecko związane emocjonalnie z matką, która zaspokajała dotychczas jego potrzeby życiowe, pozostawione przez nią w nieznanym mu środowisku, przeżywa coś w rodzaju uogólnionego lęku, ponieważ utraciło fizyczny kontakt z obiektem przywiązania i ma poczucie braku kontroli nad tym, co się z nim będzie działo w przedszkolu”²¹.

²⁰ J. Lubowiecka : „ Trzylatek w przedszkolu.....” dz. cyt.,s. 585.

²¹ J. Lubowiecka : „Przystosowanie...” , dz. cyt.s.50.

Najwięcej reakcji negatywnych łączy się z zaspokajaniem przez dziecko potrzeb dnia codziennego czyli : odżywianiem, odpoczynkiem poobiednim, załatwianiem potrzeb fizjologicznych.

M. Bolechowska określa te umiejętności mianem dojrzałości przedszkolnej dziecka²². Czynności, jakie dziecko powinno opanować to:

- samodzielne jedzenie łyżką,
- mycie rąk,
- czynności higieniczne przy załatwianiu potrzeb fizjologicznych,
- zdejmowanie i ubieranie podstawowych części garderoby (np. nakładanie kapci),
- rozpoznawanie swoich rzeczy wśród innych,
- wycieranie nosa,
- w miarę rytmiczne chodzenie po schodach przy poręczy,
- znajomość swojego imienia i nazwiska.

Zdaniem J. Lubowieckiej problemy jakie spotyka dziecko w początkowym okresie uczęszczania do przedszkola związane są z radykalnymi zmianami w dotychczasowej organizacji życia i dużymi wymaganiami wobec dziecka: zmianą dotychczasowych standardów zaspokajania potrzeb, nawiązywaniem kontaktów interpersonalnych z nie znanymi ludźmi, koniecznością zdobywania szybkiej orientacji w środowisku materialnym przedszkola, nabywaniem poczucia przynależności do grupy społecznej, zmianą rytmu i trybu życia, inną pozycją dziecka w grupie przedszkolnej niż w rodzinie, zmianami w sytuacji rodzinnej wywołanymi faktem podjęcia przez matkę pracy zawodowej.

Przed dzieckiem pojawia się szereg nowych wymagań na drodze do „ bycia przedszkolakiem”. Dziecko nie jest odosobnione w tym trudnym okresie.

Rówieśnicy, rodzice, personel przedszkola są także uczestnikami tych budzących emocje wydarzeń.

Ze względu na znaczenie otoczenia społecznego w trudnym procesie adaptacji, przedstawię teoretyczne aspekty rozwoju społecznego dziecka.

²² tamże, s.51.

1. 3. Rozwój społeczny dziecka.

Dziecko jest istotą społeczną od urodzenia. Jednak sposobów obcowania z innymi musi się nauczyć od podstaw. Uczy się dostosowywać do innych ludzi, a jest to możliwe wówczas, gdy ma możliwości uczenia się norm postępowania w trakcie kontaktów z ludźmi. Im wcześniej przyswoi zasady współżycia społecznego, tym łatwiej będzie mu przystosować się do grupy społecznej.

Początkowo kontakty społeczne obejmują rodzinę, a później szersze środowisko.

„ W okresie wczesnego dzieciństwa dziecko nawiązuje – najczęściej poprzez matkę – swe pierwsze kontakty z otaczającym je środowiskiem ludzi. Jeżeli kontaktujący się z nim ludzie stwarzają stabilny i ciepły klimat emocjonalny, jeżeli dziecko ma zapewniony względnie stały kontakt z jedną i tą samą osobą, jeżeli dzięki tej osobie ma możliwość poznawania – poprzez manipulowanie otaczających je przedmiotów, to pomimo wszelkich koniecznych zakazów ukształtuje się w nim to, co Erikson nazwał podstawowym zaufaniem do ludzi.”²³.

E. B. Hurlock w „ Rozwoju dziecka” wskazuje na doniosłe znaczenie okresu przedszkolnego w którym dziecko rozwija się z jednostek względnie aspołecznych w wyraźnie uspołecznione. W ciągu tego krótkiego okresu dziecko uczy się przystosowywać do innych i włączać się w zabawy grupowe, w których bierze udział większa liczba dzieci. W tym czasie wąski świat ograniczający się do rodziny rozszerza się na grupę rówieśników. Dziecko ma większą wolność w nawiązywaniu własnych kontaktów społecznych.

Pobyty w przedszkolu stwarza nowe możliwości i jest dobrą szkołą uspołeczniania. „ U dziecka w początkowych fazach okresu przedszkolnego dominuje dążenie do realizacji własnych jednostkowych celów i dążeń, dlatego kontakty rówieśnicze mają wtedy nierzadko charakter konfliktowy, negatywny. Z wiekiem miejsce egocentryzmu powinna zająć postawa prospołeczna, licząca się z pragnieniami innych dzieci, dzięki której kontakty są pozytywne i przyjazne, polegają na współdziałaniu, pomaganiu czy trosce o innych.”²⁴.

Dziecko metodą prób i błędów uczy się zaspokajania własnych potrzeb oraz przestrzegania norm i umów przyjętych w grupie. „ Nawet aspołeczne zachowania są często wartościowymi

²³ A. Brzezińska : „ Rozwój jako osiągnięcie samodzielności – analiza rozwoju psychospołecznego w okresie dzieciństwa i młodości”. (W) „ Psychopedagogiczne problemy edukacji przedszkolnej” ,UAM Poznań 1992, s.60.

²⁴ B. Jugowar : „ Psychologia rozwojowa dla rodziców- wiek przedszkolny”, NK Warszawa 1982, s. 74.

doświadczeniami dla małych dzieci w ich procesie uczenia się. Na podstawie tych doświadczeń dzieci uczą się, jak inni reagują na ich zachowanie, i dowiadują się, że jeśli chcą być akceptowanymi członkami grupy społecznej, muszą zmienić swoje postępowanie”²⁵.

Wzrasta ilość interakcji z rówieśnikami, a zmniejsza się ilość interakcji z dorosłymi. Dzieci zaczynają bawić się razem, rozmawiać, wybierać te dzieci z którymi wolą się bawić. Według E. Hurlock najbardziej typowe zachowania to obserwowanie się nawzajem, rozmawianie i wyrażanie słownie propozycji. Interakcje z rówieśnikami odbywają się głównie w trakcie zabawy.

Zabawy dzieci mają następujące formy: zabawa samotna, równoległa, wspólna, zespołowa. U trzylatków najczęściej występują zabawy równoległe, wspólne, samotne, a zabawy zespołowe występują sporadycznie. Zabawa jest dla dziecka źródłem zarówno partnerstwa, przyjemności, ale też konfliktów. Przeważnie są to konflikty krótkotrwałe. Mogą one przybierać postać: psucia zabawy, popychania, szczypania, agresji słownej. Mimo znajomości norm i zasad często dochodzi do konfliktu między własnymi egoistycznymi pragnieniami a potrzebami innych.

„Kontakty z rówieśnikami w unikalny sposób wpływają na socjalizację dziecka. Dzięki nim uczy się ono nawiązywać i utrzymywać relacje z innymi, zdawać sobie sprawę z istnienia kontroli społecznej i podporządkowywać się jej, opanowywać wartości społeczne grupy rówieśniczej i dostosowywać do nich własne zachowania”²⁶. Podczas kontaktów z rówieśnikami rośnie wiedza o nich, wzrasta wrażliwość na ich potrzeby oraz pojawiają się silne uczucia pozytywne i negatywne.

„Wczesne dzieciństwo, kiedy to dziecko rozwija się wśród innych dzieci uczestniczących z nim w tych samych czynnościach, jest okresem kształtowania się postaw, które wyznaczają stopień jego społecznego przystosowania się wtedy, gdy jego środowisko rozszerzy się i gdy nie będzie ono korzystało z opieki i kierownictwa rodziców”²⁷.

Mimo zwiększenia liczby kontaktów społecznych nawiązywanych przez dziecko nadal najważniejszym środowiskiem jest dom rodzinny, w którym dziecko podlega oddziaływaniom

²⁵ E.B. Hurlock : „Rozwój dziecka”, PWN Warszawa 1985, s.460.

²⁶ S. Lis „Proces socjalizacji dziecka w środowisku pozarodzinnym”, PWN Warszawa 1992, s.76. .

²⁷ E.B. Hurlock : „Rozwój”, dz. cyt. s. 365

wychowawczym, a także w kontakcie z najbliższymi opanowuje system językowy. Mowa jest dla dziecka od początku narzędziem porozumiewania się z otoczeniem „, dziecko wyraża bowiem swoje przeżycia i pragnienia, skierowując je do określonego odbiorcy: matki lub innych osób z najbliższego otoczenia”²⁸.

Rodzice są modelem, wzorem do naśladowania. Od rodzica tej samej płci dziecko uczy się przyszłych ról społecznych.

1. 4. Czynniki wpływające na przebieg adaptacji dziecka do przedszkola.

Na przystosowanie wpływa bezpośrednio lub pośrednio bardzo dużo czynników. Podzielono je na czynniki endogenne- wewnętrzne związane bezpośrednio z dzieckiem takie jak: wiek, płeć, indywidualne cechy układu nerwowego, stan zdrowia, ogólny poziom rozwoju psychoruchowego dziecka oraz czynniki egzogenne – zewnętrzne związane ze środowiskiem. Środowiskowe czynniki to warunki rodzinne oraz czynniki związane z instytucją przedszkola.

Na podstawie badań G. Sochaczewskiej²⁹ okazało się, że - istnieje wyraźna zależność pomiędzy przystosowaniem dziecka a jego płcią. Lepsze szanse na dobre przystosowanie mają dziewczynki.

Wyraźny związek występuje między przystosowaniem a stanem zdrowia.

Większe szanse mają dzieci, których rozwój przebiegał bez powikłań.

Stwierdzono związek między przystosowaniem a środowiskiem, w jakim było dziecko wychowywane przed zapisaniem do przedszkola. Dzieci wychowywane w domu mają lepsze szanse niż dzieci wychowywane w żłobku.

System wychowawczy stosowany przez rodziców wyraźnie wpływał na przystosowanie dziecka do przedszkola. Największą szansę dobrego przystosowania mają dzieci wychowywane w sposób racjonalny. Gorzej adaptują się te, które pochodzą z rodzin o stylu nadmiernie liberalnym, nadopiekuńczym. Wyręczanie przez rodziców przy czynnościach samoobsługowych powoduje bezradność i brak samodzielności dziecka

²⁸ M. Żebrowska : „ Psychologia.....”, dz. cyt. s.465

²⁹ G. Sochaczewska : „ Czynniki,dz. cyt. s.120 i n.

w nowych warunkach. Ograniczanie kontaktów z rówieśnikami zwiększa zależność dziecka od rodziców i utrudnia rozwój społeczny.

System niekonsekwentny powodował u dzieci brak poczucia bezpieczeństwa w nowych warunkach ze względu na rozbieżność stosunku emocjonalnego rodziców do dziecka. Dziecko było niepewne i miało problemy z powodu zmiennych i niejednorodnych wzorców wyniesionych z domu rodzinnego.

Istotnym czynnikiem wpływającym na adaptację dziecka do przedszkola jest rodzina.

1. 5. Rola rodziny.

Wielu autorów podkreśla, że dziecko może żyć i prawidłowo rozwijać się tylko dzięki odpowiednim warunkom fizycznym, biologicznym, społecznym i kulturowym stworzonym przez rodziców.

Wpływ rodziny jest systematyczny i ciągły. Rodzice zaspokajają potrzeby dziecka, w tym potrzebę bezpieczeństwa, kontaktu emocjonalnego, aktywności. Mają również wpływ na rozbudzanie nowych potrzeb dziecka np. kontaktów społecznych.

„Nawiązanie związków emocjonalnych z innymi osobami musi być oparte na istnieniu silnych więzi uczuciowych dziecka z najbliższymi”³⁰.

S. Kawula podkreśla szczególną rolę matki, która „dostarcza dziecku sensoryczno-emocjonalnych doświadczeń, dzięki czemu pierwotny motyw społeczny znajduje ujście w stosunku dziecka do matki. Wytwarza się więź między dzieckiem a matką”³¹. W miarę rozwoju dziecka rośnie rola ojca. Kontakty z ojcem są jakościowo inne niż z matką i dostarczają dziecku innych wartości. Matki koncentrują się bardziej na opiece i dydaktyce, a ojcowie na zabawie, realizacji zainteresowań.

„Słaby związek emocjonalny z ojcem jest uznany za główną przyczynę nasilania się lęku u dzieci”³².

³⁰ S. Kawula : „, Pedagogika rodziny”, Adam Marszałek, Toruń 1998, s.108.

³¹ tamże, s.108.

³² tamże, s. 109.

Silne związki uczuciowe z rodziną pozwalają dziecku lepiej funkcjonować nawet, gdy są odizolowane od rodziny.

Rodzina stwarza naturalne stosunki do aktywności dziecka. Dostarcza wzorów zachowań, uczy sposobów komunikowania się z otoczeniem społecznym. Dziecko w bezpiecznej atmosferze dokonuje wyborów.

Uczy się podstawowych umiejętności przystosowawczych.

G. Sochaczewska za A. Jacuńską wykazała, że na dobre przystosowanie do przedszkola ma wpływ rodzaj stylu wychowawczego.

Według klasyfikacji H. Spionek wyróżnia się: „wychowanie nadmiernie pobłażliwe (liberalne), zbyt surowe (rygorystyczne), niekonsekwentne oraz racjonalne”³³.

Wychowanie nadmiernie pobłażliwe cechuje:

- zazwyczaj bardzo pozytywny stosunek emocjonalny do dziecka,
- nadmierna uległość wobec życzeń dziecka,
- nadmierna tolerancja wobec zachowań dziecka,
- minimalizacja wymagań,
- nadmierna opiekuńczość,
- wyręczanie dziecka w czynnościach dnia codziennego, ograniczanie kontaktów z rówieśnikami,
- wyraźnie akcentowany lęk o zdrowie i bezpieczeństwo dziecka,
- dominacja wzmocnień pozytywnych.

Wychowanie zbyt surowe cechuje:

- obojętny lub negatywny stosunek emocjonalny do dziecka,
- ograniczanie swobody,
- sztywne zakazy i nakazy,
- wygórowane wymagania,
- przewaga wzmocnień negatywnych.

Wychowanie niekonsekwentne cechuje:

- brak jednolitej postawy wobec dziecka,
- różnice w poglądach na temat wychowania,

³³ G. Sochaczewska : „ Środowiskowo.....” dz. cyt. s.76 i n.

- częste wahania stosunku emocjonalnego rodziców wobec dziecka,
- zmienne wymagania i stopień kontroli,
- kary i nagrody uzależnione od czynników przypadkowych, niezależnych od zachowań dziecka.

Wychowanie racjonalne cechuje:

- pozytywny stosunek emocjonalny do dziecka,
- akceptacja pożądanых zachowań i nieakceptacja niepożądanych,
- poziom wymagań dostosowany do możliwości i wieku dziecka,
- dawanie rozumnej swobody,
- elastyczność przy ocenie postępowania dziecka, uwzględnianie sytuacji zewnętrznej i wewnętrznych dyspozycji dziecka,
- wzmacnianie pozytywnych zachowań, negatywny stosunek do zachowań niezgodnych z wymaganiami,
- dominacja nagród i kar o charakterze społecznym.

Pozytywny stosunek emocjonalny do dziecka, wysokie, ale dostosowane do możliwości dziecka wymagania, niska kontrola, pozytywny system wzmocnień to odpowiednia siła związku zależności dziecka od rodziców.

Taki styl zwiększa szansę na dobre przystosowanie się dziecka do przedszkola dzięki najpełniej zaspokojonym potrzebom: psychospołecznym – bezpieczeństwa, miłości i przynależności. Rodzice stosujący ten styl prezentują prawidłowe wzory stosunków interpersonalnych co sprzyja socjalizacji dziecka.

J. Rembowski podkreśla rolę stylu wychowawczego rodziny, który pozwala dziecku na wyzwalamie się z zależności od rodziców poprzez rozwój i zdobywanie samodzielności w zaspokajaniu potrzeb. Dzięki działaniu dziecko nabywa zdolności do kierowania własnym postępowaniem.

M. Kielar – Turska zwraca uwagę na znaczenie poczucia bezpieczeństwa, które zapewnia matka. Dzięki niemu dziecko może badać otoczenie, uczy się nowych rzeczy, a nowe bodźce wyzwalamją odruch badawczy. Badanie nowych sytuacji daje dziecku uczucie zadowolenia i satysfakcji.

Według M. Kielar – Turskiej „poczucie bezpieczeństwa dziecka ma wpływ na przystosowywanie się do nowego środowiska, ponieważ umożliwia mu eksplorowanie go”³⁴.

³⁴ M. Kielar – Turska : „ Jak pomagać dziecku w poznawaniu świata”, WSiP, Warszawa 1992, s.46 i n.

Rodzice mogą zatem w znacznym stopniu pomóc dziecku w poznawaniu świata i swoją postawą sprawić, że dziecko nauczy się radzić sobie w różnych sytuacjach i tym samym ułatwią dziecku trudny okres adaptacji do przedszkola.

BIBLIOGRAFIA

1. Brzezińska A.: „Aktywność zabawowa i jej znaczenie dla rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym”.(W) A. Brzezińska „Psychopedagogiczne problemy edukacji przedszkolnej”, Poznań UAM 1992.
2. Brzezińska A.: „Rozwój jako osiągnięcie samodzielności – analiza rozwoju psychospołecznego w okresie dzieciństwa i młodości”. (W) A. Brzezińska „Psychopedagogiczne problemy edukacji przedszkolnej”, Poznań UAM 1992.
3. Hurlock E.: „Rozwój dziecka”, Warszawa PWN 1985.
4. Jugowar B.: „Wiek przedszkolny”, Warszawa Nasza Księgarnia 1982.
5. Kawula S.: „Pedagogika rodziny”, Toruń Adam Marszałek 1998.
6. Kielar – Turska M.: „Jak pomagać dziecku w poznawaniu świata”, Warszawa WSiP 1992.
7. Klus D.: „Aktywność jako kryterium przystosowania społeczno – osobowego dzieci”. (W) W. Hajnicz (red.) „Warunki i formy aktywności dzieci w wychowaniu przedszkolnym”, Olsztyn WSP 1989.
8. Lubowiecka J.: „Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola”, Warszawa WSiP 2000.
9. Lubowiecka J.: „Trzylatek w przedszkolu. Współpraca rodziców i i nauczycieli”, „Wychowanie w Przedszkolu” 1993, 10.
10. Okoń W.: „Formy wielostronnej aktywności w zabawie dzieci w wieku 3-6 lat”. (W) B. Wilgocka – Okoń (red.) „Rozwój i wychowanie dzieci w wieku przedszkolnym”. „Studia pedagogiczne” t. XLVIII PAN 1985.
11. Okoń W.: „Słownik pedagogiczny”, Warszawa PWN 1992.
12. Sochaczewska G.: „Środowiskowo - wychowawcze uwarunkowania procesu adaptacji dzieci 3-, 4- letnich do przedszkola”.

(W) L. Wołoszynowa (red.) „ Materiały do nauczania psychologii” seria II,
t. 9. Warszawa PWN 1986.

13. Zazzo R.: „ Przywiązanie”, Warszawa PWN 1978.

14. Żebrowska M.: „ Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży”, Warszawa PWN 1976.

PROGRAM ADAPTACYJNY DLA DZIECI 3 i 4 LETNICH ROZPOCZYNAJĄCYCH EDUKACJĘ PRZEDSZKOLNĄ

1. Cel główny programu

Tworzenie dzieciom warunków do łatwej adaptacji w przedszkolu

2. Cele szczegółowe programu

- Zmniejszenie u dzieci trudnych napięć emocjonalnych w pierwszych kontaktach z przedszkolem
- Motywowanie dzieci do podejmowania działań i zachowań, sprzyjających integrowaniu się z przedszkolem
- Nawiązanie bliskiego, serdecznego kontaktu w relacjach:
 - nauczyciel – dziecko, nauczyciel – rodzic
- Motywowanie rodziców oraz pracowników przedszkola do zapewnienia optymalnych warunków do łatwej adaptacji
- Integracja rodziców z przedszkolem w celu ułatwienia lepszej współpracy
- pedagogizacja rodziców w zakresie zaspokajania potrzeb dziecka jako warunku prawidłowego jego rozwoju.
- zapoznanie rodziców z bazą i zasobami przedszkola, jego organizacją pracy.

Realizatorzy programu adaptacyjnego

- Dyrektor placówki
- nauczycielki grup dzieci 3 i 4 letnich rozpoczynających edukację przedszkolną

Możliwości wykorzystania środków do realizacji programu.

- korzystanie z bazy dydaktyczno – materialnej, znajdującej się w przedszkolu
- korzystanie z fachowej pomocy specjalistów Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej: psychologa, logopedy.
- korzystanie z materiałów edukacyjnych dotyczących problemu adaptacji

Korzyści dla dzieci, rodziców i nauczycieli wynikające z wprowadzenia zmian.

- dzieci i rodzice mają możliwość zapoznania się z nowym otoczeniem jakim jest przedszkole, do którego zapisali swoje dziecko

- dzieci i rodzice oraz nauczycielki grup młodszych mają możliwość wzajemnego poznania się, nawiązania serdecznego kontaktu
- dzieci i rodzice mają możliwość zapoznania się z organizacją pracy tego przedszkola, formami i metodami pracy
- mogą uczestniczyć w organizowanych zabawach i różnego rodzaju ćwiczeniach służących łatwej adaptacji integrowaniu się dzieci i dorosłych
- rodzice uzyskują fachową pomoc w przezwyciężaniu trudnego okresu jakim jest adaptacja ich dziecka do przedszkola
- dyrektor i nauczycielki mają możliwość rozpoznania potrzeb i oczekiwań przyszłych klientów poprzez wywiady i ankietowanie

PRZYKŁADY ZAJĘĆ:

SPOTKANIE 1– „Poznajmy się”

Nauczycielka wita się z każdym dzieckiem przez podanie ręki. Zaprasza je do oglądania sali wspólnie z rodzicami. Gdy są już wszystkie dzieci, zaprasza je do koła, przedstawia się, opowiada o swojej pracy w przedszkolu. Następnie zaprasza dzieci i rodziców do wspólnej zabawy. Są to zabawy zapoznające z imionami dzieci, proste zabawy przy muzyce.

1. Gadająca piłka – otrzymując piłkę dziecko mówi swoje imię, rodzic swoje imię i co jego dziecko najbardziej lubi (do wyboru: potrawa, zabawa, zwierzątko...)
2. Cześć! – witamy się z osobami najbliższymi nas, z obu stron (podajemy rękę i mówimy swoje imię.)
3. Taniec „Samolot” – z Pedagogiki zabawy
4. Zabawa orientacyjno – porządkowa „ Słonko świeci, deszczyk pada” – na hasło: słonko świeci – wszyscy spacerują, kłaniając się spotkanym osobom, na hasło: deszczyk pada – dziecko biegnie do swojego rodzica i chroni się pod „parasolem”, który robi rodzic.
5. Przytulanki - kołysanki – zabawa przy muzyce z wykorzystaniem metody W. Sherborne:
 - Fotelik – dziecko siada pomiędzy nogami dorosłego, jest obejmowane przez niego rękoma i kołysanie
 - Plecki – rodzice i dzieci siadają do siebie plecami, nogi ugięte w kolanach, pchanie plecami partnera starając się pokonać jego opór. Zmiana ról.

- Domek – rodzice wykonują klęk podparty, głowami do środka koła, dzieci przechodzą pod domkiem i wracają do swoich rodziców

- Tunel – dorośli tworzą tunel, stojąc blisko siebie, a dzieci przechodzą pod nim, czołgając się.

6. Zabawa „Na łące” – spotykamy różne zwierzątka:

- małe zwierzątka (dzieci) biegają po łące, wydając odgłosy, duże zwierzątka (dorośli) wołają je,

- dzieci biegną do swoich mam, przytulają się i znów zmieniają się w inne zwierzątka (nauczycielka mówi jakie: pieski – hau hau, kotki – miau miau, żabki – kum kum, boćki – kle kle)

7. Taniec „Do przedszkola” – z Pedagogiki zabawy – inscenizujemy w rytm muzyki: dziecko idzie z mamą za rękę do przedszkola, droga jest daleka (zmiana kierunku), spotyka inne dzieci i idą wspólnie (łączą koło i idą po kole). W przedszkolu zmieniamy buciki i Pani zaprasza do zabawy (idą do środka koła dwa kroki), dzieciom zabawa się podoba bardzo, że aż klaszczą w ręce (kłaśnięcie z podniesieniem rąk do góry i trzema krokami do tyłu) – powtarzamy: od zaproszenia do zabawy...

8. Pożegnalne utrwalanie imion. Po kolei każda osoba wychodzi krok do przodu i mówi swoje imię z pięknym ukłonem

Po wspólnej zabawie nauczycielki prezentują sprzęty wspólnej użyteczności, omawiają ich funkcję, demonstruje sposób korzystania, zapoznają z łazienką, z której grupa będzie korzystała. Rozmawiają z dziećmi i rodzicami. Dzieci swobodnie bawią się w sali wg własnego życzenia. Pożegnanie.

SPOTKANIE 2 – „Zabawy integracyjne”

Powitanie. Zwiedzanie szatni Zaproszenie do zabawy w sali, w kącikach zainteresowań.
Zabawy integracyjne:

1. Zabawa „Całusek” – w kole – powitanie i utrwalenie imion – powiedz swoje imię i poślij całuska

2. Zabawa „Ludzie do ludzi” – swobodny taniec przy muzyce, gdy muzyka milknie, witamy się z napotkaną osobą(witają się rączki, kolana, małe paluszki, czołka i noski ...)

3. Zabawa w parach „Lustra” – dziecko stoi naprzeciwko mamy. Dziecko robi różne ruchy i miny, mama musi go naśladować. Zmiana ról.

4. Zabawa przy muzyce „Marsz z woreczkami” – wszyscy maszerują w takt muzyki z woreczkami w dłoniach. Na ustalone hasło umieszczają woreczki: na głowie, pod pachą, stają na nim, podrzucają do góry...

5. Taniec „Krasnalkowe buty”

Krasnal bardzo lubi biegać

To też szybko buty zdarł (wędrujemy po kole)

Przyszła pogoda zła (robimy wicherę wyciągniętymi ramionami)

Kto małemu buty da (pochylamy się i pokazujemy rękami buty)

Poszedł krasnal po zakupy,

Kupił sobie nowe buty (idziemy po kole)

Jeden but, drugi but (pokazujemy buty)

Teraz będzie biegał znów (biegniemy w miejscu)

6. Zabawa ze śpiewem „Stary niedźwiedź”

7. Zabawa pożegnalna: „Podaj swoje imię i pięknie się uklon”

SPOTKANIE 3 – „Bawimy się razem”

1. Powitanie – podaj imię i prześlij iskierkę (uścisk dłoni) do najbliższej osoby.

2. Zabawa ze śpiewem „Ojciec Wirgiliusz” – nauczycielka na refren pokazuje prosty gest (tupanie jedną nogą, młynek z rąk) i wybiera następną dorosłą osobę, następnie wybieramy dzieci,

- przy 3 zwrotce nauczycielka prosi o śpiewanie: szeptem, cieniutko jak myszka, grubo jak niedźwiedź itp.

3. Zabawa w parach „Lustra” – dziecko stoi naprzeciwko mamy. Dziecko robi różne ruchy i miny, mama musi go naśladować. Zmiana ról

4. Zabawa „Balonik”

5. Masaż „Dreszczyk” – dziecko leży na brzuchu, głowa ułożona na rękach, obok siedzi rodzic. Nauczycielka mówi wiersz, demonstrując czynności, które rodzice powtarzają na ciele dziecka.

– tędy płynie rzeczka

– idzie pani na szpileczkach

– tu przebiegły konie

– tędy przeszły słonie

– a tu idzie szczypaweczka

– zaświeciły dwa słoneczka

- spadł drobniutki deszczyk
- czy przyszedł cię dreszczyk. Zmiana ról.

7. Zabawa „Kółko graniaste”

8. Zabawa pożegnalna w kole – podaj swoje imię i głośno klaśnij.

Adaptacja dziecka 3-letniego - trudności w przystosowaniu się

Przekroczenie progu przedszkola przez dzieci 3-letnie to moment rozpoczęcia życia w dwu środowiskach: rodzinnym i instytucjonalnym. Aby stworzyć dzieciom lepszy start przedszkolny należy posiadać wiedzę na temat trudności jakie napotyka dziecko w początkowym okresie pobytu w przedszkolu. **Z analizy potrzeb i właściwości rozwojowych dziecka oraz możliwości ich zaspokajania w środowisku instytucjonalnym za najtrudniejsze dla dziecka uznać można:**

- *zmianę dotychczasowych standardów zaspokajania potrzeb emocjonalnych i biologicznych*
- *nawiązywanie kontaktów interpersonalnych z nieznanymi ludźmi*
- *zdobywanie szybkiej orientacji w środowisku materialnym przedszkola*
- *nabywanie poczucia przynależności do grupy społecznej*
- *zmiana rytmu i trybu życia dziecka*
- *inna pozycja dziecka w grupie przedszkolnej niż w rodzinie*
- *zmiany w sytuacji rodzinnej wywołane faktem podjęcia przez matkę pracy zawodowej*

Rozpoczęcie przez dziecko edukacji przedszkolnej jest momentem przełomowym w jego życiu społecznym. Dla wielu dzieci oznacza on pierwsze i kontakty z dużą grupą, których jakość jest znacząca dla rozwoju i późniejszego funkcjonowania w różnych środowiskach. Fakt ten wiąże się ze zmianą dotychczasowego trybu życia i zaspokajania potrzeb, do czego dołączają się nowe dla dziecka zadania związane z funkcjonowaniem w grupie przedszkolnej. Niesie to za sobą większe napięcie emocjonalne. W tym okresie dziecko uczy się nowej dla siebie roli przedszkolaka.

Dziecko 3-letnie przez pierwsze dni pobytu w przedszkolu jest zdezorientowane. Nie wie z kim ma nawiązać bliższy kontakt emocjonalny i kto będzie zaspokajał jego potrzeby. Sytuację tą komplikuje fakt, że jednego dnia przyjmuje się większość dzieci do grupy i od razu pozostają w niej same bez rodziców. Nauczycielka nie jest w stanie nawiązać dłuższych

kontaktów z każdym dzieckiem. Na ogół najwięcej zajmują ją te, które rozpaczają po rozstaniu z rodzicami i niejako wygrywają tę sytuację dla siebie. Dziecko pozostawione przez matkę, z którą związane jest emocjonalnie, która zaspokajała jego potrzeby przeżywa lęk, ponieważ utraciło fizyczny kontakt z obiektem przywiązania i ma poczucie braku kontroli nad tym, co się z nim będzie działo w przedszkolu. Ten stan bardzo obniża poczucie bezpieczeństwa dziecka, a wywołane tym napięcie emocjonalne wpływa niekorzystnie na procesy przystosowawcze do nowego środowiska. Obniża bowiem sprawność motoryczną i dezorganizuje czynności poznawcze. W nowym środowisku dziecko nawiązuje kontakt z nauczycielką, która zapewnia mu poczucie bezpieczeństwa. Z uwagi jednak, że sprawuje ona opiekę nad innymi dziećmi, dziecko nie zajmuje centralnej pozycji w sytuacjach społecznych, jaka miało w rodzinie. Przystosowuje się więc i uczy nowych zachowań w sytuacjach emocjonalnie i poznawczo trudnych.

Drugi aspekt tego zagadnienia wiąże się z zaspokajaniem tzw. potrzeb dnia codziennego, czyli odżywianiem, odpoczynkiem poobiednim, załatwianiem potrzeb fizjologicznych. Czynności te wywołują u dzieci najczęściej reakcje negatywnych i różnych form protestu. Z pewnością warunki instytucjonalne zaspokajania tych potrzeb nie tworzą klimatu intymności, bliskości, pomocy jakie dziecko ma w domu. Zatem zakres i poziom posiadanych przez nie umiejętności samoobsługowych z pewnością wpłynę na ich poczucie bezpieczeństwa i niezależności w nowym otoczeniu. Dzieci ze słabszymi umiejętnościami w tym zakresie mogą czuć się bezradne, opuszczone, co z pewnością wpływa na ich samopoczucie i stosunek do nowego środowiska.

Małe dziecko wkraczając do przedszkola musi od razu nawiązać dwa typy interakcji wymagających zróżnicowanych zachowań i umiejętności. Jeden typ to: dziecko - inni ludzie (nauczyciele, obsługa, rówieśnicy), drugi to dziecko - środowisko przedmiotowe.

W interakcjach podmiotowych dziecko najpierw poznaje dorosłych pracujących w grupie. Nawiązane wątle więzi z nauczycielem zostają zerwane gdy do grupy wchodzi druga zmiana. Może wówczas pojawić się u dziecka reakcja emocjonalna tj.: płacz, nawrót pytań o rodziców, gdyż odczuwa ono stan zagubienia, niezrozumienia sytuacji, co również niekorzystnie wpływa na proces przystosowania się.

Drugi kierunek nawiązywanych interakcji to dziecko - rówieśnicy . W pierwszych dniach spotykają się nie znane sobie dzieci w nieznanym środowisku . Rozłąka z najbliższymi i nowa sytuacja bardzo absorbuje dziecko, a zachwiane poczucie bezpieczeństwa nie sprzyja nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami, którzy też zresztą mają podobne problemy. Dziecko w tej sytuacji bardziej preferuje kontakty z dorosłymi. Z danych o rozwoju społecznym 3-latka

wiemy, że jest ono na początku drogi uspołeczniania się. Dzieci w tym wieku nie są w stanie dłużej współdziałać ze sobą, uzgadniać planów wspólnej zabawy. Nawiązują jednak krótkotrwałe kontakty werbalne i pozawerbalne, które w pewnym stopniu je satysfakcjonują. Dopiero pod wpływem dłuższego, wspólnego pobytu rozwijają się późniejsze kontakty, zawiązują pierwsze przyjaźnie, a interakcje stają się atrakcyjne.

Dziecko musi w ciągu pierwszych dni pobytu nawiązać również wiele interakcji przedmiotowych oraz zyskać orientację w nowej przestrzeni i przyswoić sobie wiele informacji organizacyjnych. Dziecko znajduje się w nowym otoczeniu, które stanowią nowe pomieszczenia, meble, sprzęt. Dopiero będzie poznawało ich funkcję oraz zasady korzystania wynikające ze zbiorowego charakteru życia. Wszystko jest własnością społeczną, co narzuca pewne ograniczenia w swobodnym korzystaniu z nich. Przestrzeń, w jakiej dziecko ma poruszać się samodzielnie, nastręcza wiele trudności, gdyż jest z reguły dużo większa i inna od domowej. Obowiązują w niej nowe rozwiązania komunikacyjne, nowe zasady korzystania z łazienki, szatni. Często obserwuje się u dzieci poczucie zagubienia, a pojęcie "moje przedszkole" utożsamiają tylko ze swoją salą. W momencie opuszczenia jej (wyjście do szatni, sali gimnastycznej) zaczynają płakać i pytać o mamę. Ta drobna zmiana wywołuje ostre reakcje emocjonalne, świadczące o braku poczucia bezpieczeństwa. Trudności w przystosowaniu mogą wiązać się też z brakiem orientacji w zakresie organizacji i rytmie dnia w oddziale przedszkolnym. Zdobywać je będą dopiero w toku własnych doświadczeń.

W pierwszych dniach pobytu dziecko ma bardzo skąpy zasób wiedzy o czynnościach, które będzie wykonywało, ich kolejności, czasie trwania. Stan ten przyczynia się u dziecka do utraty poczucia kontroli nad tym, co się z nim będzie działo w nowym środowisku.

Nieco innego wysiłku wymaga od dziecka uczenie się roli przedszkolaka. Instytucjonalny charakter sprawowania opieki nad dziećmi wymaga od nich pewnego podporządkowania się narzucanej im organizacji życia, przestrzegania pewnych reguł postępowania grupowego, trybu zaspokajania swoich podstawowych potrzeb. Dziecko musi pogodzić się z brakiem komfortu i intymności, przebywania w gwarze, a nawet hałasie przez kilka godzin dziennie.

Innym problemem związanym z rolą przedszkolaka to wykształcenie u 3-lątka poczucia współżycia, współdziałania. Dziecko jest przynależne do grupy, do której mówi się w liczbie mnogiej, czyli bezosobowej, 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 dziecka w przedszkolu zwykle nakładają się zmiany w organizacji życia w rodzinie. Często wraz z faktem oddania dziecka do przedszkola wiąże się podejmowanie przez matkę pracy. Zmienia się wówczas 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 itp. co dodatkowo komplikuje adaptację do przedszkola.

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. Do tego też będziemy dążyć w swojej pracy wychowawczej i dydaktycznej.

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,*
- *usamodzielnienie dziecka,*
- *stopniowe przyzwyczajanie dziecka do placówki (krótki czas pobytu, bez posiłków, leżakowania), towarzyszenie dziecku,*
- *akceptacja dziecka i zrozumienie jego stresu, wspieranie go,*
- *okazywanie spokoju, poczucia bezpieczeństwa podczas rozstania*
- *czas na bycie z dzieckiem po odebraniu go z przedszkola*

Adaptację utrudnia:

- niepewność decyzji,*
- *brak zaufania do placówki, podejrzliwość wobec personelu,*
- *wyrzuty sumienia, niepokój, lęk, poczucie zagrożenia,*
- *nieznajomość placówki,*

- *brak doświadczeń społecznych w kontaktach z innymi dorosłymi i dziećmi,*
- *nadopiekuńczość, wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z samoobsługą,*
- *" rzucenie na głęboka wodę " - pełny wymiar godzin,*
- *straszenie ciociami,*
- *pośpiech, zdenerwowanie, zabieganie, brak czasu dla dziecka,*
- *brak zrozumienia dla trudnych zachowań dziecka, obrażanie się na dziecko, odrzucenie.*

Trzylatek w przedszkolu – krótki referat dla rodziców.

Dla maluchów, które nie chodziły do żłobka przedszkole jest wielkim przeżyciem. Maluch przebywał dotąd w domu z bliskimi osobami. W znanym otoczeniu czuł się pewnie i bezpiecznie. Przedszkole może, więc napęlić go strachem. Dzieci muszą przecież zmienić wiele swoich przyzwyczajeń. Niektóre radzą sobie z tym dobrze inne nieco gorzej.

JAK SIĘ ROZSTAWAĆ?

Rodzicom wydaje się, że oszczędzą maluchowi łez, jeśli niezauważenie wymkną się z przedszkola lub pod pretekstem załatwienia sprawy w sekretariacie wyjdą bez pożegnania. To nieprawda, że wtedy malec szybciej zapomni o mamie i chętniej zacznie bawić się z kolegami. Wręcz przeciwnie, będzie jeszcze bardziej rozżalony. Dziecko traci wówczas do rodziców zaufanie i przestaje czuć się bezpiecznie.

Pozwólmy, więc dziecku popłakać przy pożegnaniu, i nie zawstydzajmy go przed kolegami. Przy rozstaniu należy być pogodnym, bo niepokój łatwo udzieli się dziecku. Jeżeli dziecko na początku bardzo rozpacza, można je odbierać (jeżeli jest to możliwe) zaraz po obiedzie. Należy ustalić, o której się po niego przyjedzie i nie spóźniać się.

NAUKA SAMODZIELNOŚCI

Do tej pory wiele rodziców pomagało dziecku podczas mycia, ubierania i jedzenia. Być może wyręczano go nawet w wielu czynnościach. Aby pobyt w przedszkolu dziecka nie był dla niego dużym stresem, malec powinien radzić sobie sam w łazience i przy stole. Jeżeli dziecko ma z tym problemy, wystarczy odrobina ćwiczeń w domu.

Innym problemem są trudności z ubieraniem. Jeżeli ma z tym trudności należy mu pokazać, co powinien zakładać w pierwszej kolejności. Należy mu wyjaśnić jak może odróżnić

przód ubranka od tyłu (kieszenie są z przodu, a metka z tyłu), lewą stronę od prawej. W pierwsze przedszkolne tygodnie lepiej dobierać takie ubranka, które się łatwo zdejmują (spodenki z gumką, bluzeczki wciągane przez głowę, buty na rzepy). Zapewnijmy malucha, że powolutku wszystkiego się nauczy.

NIKT MNIE NIE LUBI

Dziecko do tej pory najczęściej spędzało czas z rodziną. Zdarza się więc, że po prostu nie umie bawić się z rówieśnikami, np. nie chce dzielić się zabawkami, rządzi innymi dziećmi i obraża się, gdy nie chcą go słuchać. Należy zatem postarać się, aby maluch również poza przedszkolem często przebywał z kolegami. Namawiajmy, by zapraszał ich do domu i sam odwiedzał.

Jeżeli z trudem nawiązuje nowe znajomości, spróbujmy mu pomóc znaleźć przyjaciela. Może powrót z przedszkola z innym dzieckiem przełamię pierwsze lody...

PROBLEMY Z LEŻAKOWANIEM

Niektóre maluchy (zwłaszcza, te bardziej energiczne) nie są w stanie znieść popołudniowego wypoczynku. Nie są zmęczone ani śpiące i wtedy po prostu bardzo im się nudzi. Jeśli dziecko naprawdę nie lubi leżakowania, przez jakiś czas lepiej odbierać je wcześniej z przedszkola.

Po jakimś czasie przedszkole stanie się drugim domem dla dziecka, w którym będzie się czuło bezpiecznie i swobodnie. Należy dać mu jednak tylko trochę czasu, aby tak się stało

Harmonogram do programu adaptacji:

- Dni otwarte dla rodziców – marzec
- Niezbędnik Rodzica Przedszkola P50 - marzec
- Wirtualny spacer – prezentacja przedszkola na stronie internetowej P50 - marzec
- Gazetka Przedszkolne Wieści – maj
- Spotkanie dla rodziców
- Spotkania adaptacyjne — dwa dni dla 3 latków, dzień dla dzieci starszych - koniec sierpnia
- Festyn Rodzinny – wrzesień
- Pasowanie na przedszkolaka - październik