



## PROGRAM ADAPTACYJNY DLA DZIECI W NIEPUBLICZNYM PRZEDSZKOLU „U BOBA” W ŻNINIE NA ROK SZKOLNY 2020/2021

### Wstęp

Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej to moment przełomowy w życiu każdego dziecka. Dla wielu z nich jest to pierwszy kontakt z grupą rówieśniczą i znaczna zmiana dotychczasowego trybu życia.

Naturalnym środowiskiem wychowawczym dziecka jest rodzina. To ona kształtuje poczucie bezpieczeństwa i pewności. Zaspokaja podstawowe potrzeby psychiczne, do których zalicza się: pomoc, współdziałanie, bezpośredniość osobistych kontaktów. Rodzina pełni ogromną rolę w kształtowaniu opinii postaw, przekazuje system norm i wartości przyjętych w społeczeństwie, którego dziecko ma być członkiem. Przedszkole jest instytucją, która uzupełnia rodzinę. Ma ono pomóc dziecku w tym, by poradziło sobie w życiu poza ramami rodziny – by otworzyło się na inne osoby oraz kontakty społeczne, nie naruszając przy tym jego poczucia bezpieczeństwa.

Przychodząc do przedszkola dzieci różnią się poziomem zdolności przystosowawczych. Niektóre z nich adaptują się łatwo do nowych warunków przedszkolnych, inne mają większe trudności. Bywa, że po wejściu do budynku przedszkola nowo przyjęte przedszkolaki szybko się uspokajają, z ochotą wchodzi do sali, nie odczuwają lęku przed rozłąką z osobami dla nich znaczącymi, rodzicami, opiekunami. Zdarzają się jednak sytuacje problemowe: dzieci płaczą, nie chcą wejść do sali przedszkolnej, boją się rozłąki z rodzicem.

Plan adaptacyjny jest działaniem pedagogicznym, które sprzyja rozładowaniu negatywnych doznań dziecka wywołanych gwałtownym rozstaniem z rodzicami i brakiem wiedzy o nowym środowisku. Włączenie najbliższych w poznawanie przez dziecko nowego środowiska wychowawczego ułatwi mu nawiązanie kontaktu z nauczycielkami i rówieśnikami w warunkach komfortu psychicznego.

## **Charakterystyka emocjonalno-poznawcza dziecka 3-letniego – skąd się bierze lęk?**

Małe dziecko jest mocno uzależnione emocjonalnie od najbliższych osób i ma jeszcze słabo ukształtowany system własnego „ja”, dlatego nie może obejść się bez wsparcia i pomocy ze strony najbliższych. Rodzina stanowi dla dziecka najbogatsze i najkorzystniejsze środowisko dla rozwoju. Dostarcza wzorów zachowań w różnych sytuacjach. Trzylatek nie wie jeszcze, że można tego oczekiwać od osób trzecich, dlatego oderwanie od najbliższych budzi w nim lęk. Dodatkowo dziecko trzyletnie ma kłopoty w słownym porozumiewaniu się, zwłaszcza z osobami obcymi. W domu dorośli znakomicie rozumieją jego gest, mimikę i inne zachowania. W nowym środowisku dziecko czuje, że dorośli nie orientują się w tym, co chce przekazać. Na dodatek nie rozumie, czego się inni po nim spodziewają. Wzmaga to jego lęk.

Trzylatki mają słabo rozwiniętą umiejętność orientowania się w przestrzeni oraz w czasie. Przedszkole to nowe miejsce, w którym dziecko musi przebywać długo. Dominujące uczucie lęku skutecznie blokuje chęć poznania nowego terytorium i rzeczy. W sytuacji wzmożonego strachu trzylatek nie zwraca uwagi na to, co znajduje się wokół niego i nie jest w stanie zainteresować się chociaż przez chwilę nową zabawą. Jego koncentracja skupia się na tym, aby jakoś opanować swoje emocje. W takiej sytuacji dzieci mogą reagować płaczem i wycofaniem, ogólnie wykazywać się zaburzeniem funkcjonowania.

Ponadto przyczynami problemów w przystosowaniu się dziecka mogą być:

- nieznajomość sytuacji, miejsca, pań, zabawek, rówieśników;
- brak poczucia bezpieczeństwa i przynależności do grupy przedszkolnej;
- niedostateczna gotowość psychiczna do podjęcia nowych doświadczeń;
- brak odpowiedniego przygotowania rodziców do procesu adaptacji dziecka w przedszkolu.

**Zakładając, że decyzja o oddaniu dziecka do przedszkola jest przemyślana i umotywowana, rodzic musi być przekonany, że nikt nie będzie chciał go skrzywdzić, a dziecko będzie miało doskonale możliwości dalszego rozwoju.**

### **Założenia programu**

Program realizowany będzie w grupie najmłodszej (2,5 oraz 3-latki) w roku szkolnym 2020/2021.

#### **Program skierowany jest do:**

- nauczycieli i personelu pomocniczego przedszkola, którzy stworzą warunki szybszego przystosowania się dzieci do nowego środowiska,
- dzieci, które rozpoczynają nowy etap w swoim życiu (dzieci nowo przyjęte do przedszkola),
- rodziców, którzy decydują się na edukację przedszkolną własnego dziecka.

#### **Cele główne programu adaptacyjnego:**

- pomoc dzieciom w adaptacji do nowych warunków w przedszkolu
- integracja grupy przedszkolnej,
- tworzenie radosnej i serdecznej atmosfery.

## **Cele szczegółowe**

### 1) W stosunku do dziecka:

- zmniejszenie negatywnych uczuć związanych z nową sytuacją;
- szybsze poznanie i akceptacja nowego otoczenia;
- przezwyciężanie strachu przed nowymi osobami, miejscami, zadaniami;
- poznanie nauczycieli i personelu przedszkola oraz pomieszczeń;
- nawiązanie pozytywnych, serdecznych relacji z innymi dziećmi w grupie;
- akceptowanie kolegów i wzajemne współdziałanie;
- pokonanie nieśmiałości, lęku, słabości;
- wspomaganie dziecka w opanowaniu czynności samoobsługowych;
- wspomaganie dziecka w budowaniu pozytywnego obrazu siebie;
- nabywanie przez dziecko poczucia własnej wartości;
- uświadomienie, że pobyt w przedszkolu może być cudowną zabawą i wspaniałą przygodą.

### 2) W stosunku do rodziców:

- zmniejszenie lęku związanego z koniecznością oddania dzieci pod opiekę personelu przedszkola;
- ukazanie mocnych stron, możliwości i sukcesów dziecka;
- uczulenie na sytuacje trudne spotykane przez dziecko w przedszkolu;
- poznanie wychowawczyń dziecka i personelu przedszkola;
- integracja rodziców między sobą;
- zapoznanie z ramowym rozkładem dnia oraz pomieszczeniami przedszkola;
- zaproszenie rodziców do współpracy z nauczycielkami, budowanie wzajemnej więzi między nauczycielkami a rodzicami, opartej na zaufaniu.

### 3) W stosunku do nauczycieli:

- nawiązanie bliskiego, serdecznego kontaktu z dziećmi i ich rodzicami;
- obserwowanie zachowania i zainteresowań dzieci, w celu lepszego przygotowania zajęć edukacyjnych;
- poznanie relacji rodziców dotyczącej sposobu zachowywania się dziecka w domu, nawyków żywieniowych, upodobań, uzdolnień;
- poznanie opinii dotyczącej przedszkola;
- poznanie oczekiwań rodziców względem przedszkola.

## **Oczekiwania adaptacyjne**

### **Dziecko:**

- potrafi przezwyciężyć lęk i obawy przed zmianą środowiska,
- uczestniczy w życiu grupy,
- z zaufaniem zwraca się o pomoc do nauczycieli i pracowników przedszkola,
- przestrzega podstawowych reguł współżycia w grupie,
- rozumie, że pobyt w przedszkolu jest czasowy i zawsze kończy się powrotem do domu z rodzicami,
- zna pomieszczenia, w których będzie przebywać w przedszkolu,

- zna zasady przebywania na terenie przedszkola,
- potrafi lub podejmuje próby samodzielnego mycia buzi i rąk, korzystania z toalety,
- samodzielnie je lub podejmuje próby w tym zakresie, potrafi powiedzieć, że mu coś smakuje lub prosi o dokładkę,
- potrafi lub podejmuje próby samodzielnego rozbierania się i ubierania,
- potrafi bawić się samo, nawiązuje kontakty w zabawie z innymi dziećmi.

#### **Rodzie:**

- ma poczucie bezpieczeństwa o swoje dziecko,
- zna nauczycielki oraz personel przedszkola,
- zna pomieszczenia, w których będzie przebywać dziecko,
- współpracuje z przedszkolem – zna cele i zadania,
- wie, w co wyposażić 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 z grupy uwzględniając w pracy ich indywidualne predyspozycje, potrzeby i możliwości,
- planuje pracę w oparciu o wyniki obserwacji zachowań dzieci,
- zna oczekiwania rodziców wobec przedszkola.

### **Dobre rady dla rodziców**

**Kochani rodzice, wielu z Was będzie odczuwało lęk przed posłaniem dziecka do przedszkola. Obawy często wynikają z tego, że jest to dla Was całkiem nowe doświadczenie. Jak przełamać lęk, jak nie denerwować się i sprawić, by te dni, które są dla dziecka tak ważne, były też dla wszystkich przyjemne?**

#### **Drogi Rodzicu:**

1. Ciesz się z dzieckiem, że następnego dnia idzie do przedszkola.
2. Rano w domu nie wytwarzaj atmosfery nerwowości i pośpiechu.
3. W czasie drogi bądź pogodny, odprężony, spokojny; ciesz się, że Twój syn/córka idzie do przedszkola.
4. Nie obiecuj dziecku nagrody za to, że idzie do przedszkola.
5. Tłumacz, jeśli jest to konieczne, że idziesz do pracy, a ono w tym czasie spędzi czas z innymi dziećmi, których rodzice też pracują.
6. Pozwól mu zabrać z domu ulubioną przytulankę (unikaj małych i niebezpiecznych zabawek).
7. Wejź z nim do szatni, pomóż się rozebrać, zwróć uwagę, gdzie pozostawiasz jego ubrania.
8. Pożegnanie powinno odbywać się z uśmiechem, bez łez z Twojej strony i smutnych spojrzeń, bez zbędnego przedłużania samego momentu rozstania. Pożegnanie powinno być maksymalnie krótkie: uśmiech, buziak i „pa-pa”.
9. Pozostawiając dziecko w grupie przedszkolnej nie pokazuj zdenerwowania i niepokoju, dziecko może wyczuwać, że coś mu grozi. Spokojne rozstanie z mamą lub tatą sprawi, że dziecko szybciej się uspokoi i łatwiej nawiąże kontakt.

10. Nie zabieraj dziecka do domu kiedy płacze przy rozstaniu – gdy raz ulegniesz będzie coraz trudniej. Twój Maluszek łzami wymusi kolejny powrót do domu. Lepiej wrócić po dwóch, trzech godzinach i w porozumieniu z wychowawcami, jeśli to jeszcze będzie konieczne, odebrać dziecko niż „podać się” od razu.
11. Nie ulegaj emocjom - patrząc na rozpacz dziecka po rozstaniu pamiętaj, że nie robisz mu żadnej krzywdy. Przedszkole jest mu potrzebne, a gdy się z nim oswoi, na pewno je polubi.
12. Staraj się na początku, jeśli to możliwe, odbierać dziecko jak najwcześniej, pamiętając o czytelnych dla dziecka komunikatach: „Przyjdę po ciebie po obiedzie”, „Przyjdę, jak będziecie się bawić na placu zabaw”, a nie mówić: „Przyjdę po ciebie niedługo” (komunikaty powinny być doprecyzowane oraz postaraj się mówić szczerze, tzn. unikaj zwrotów typu „Idę tylko na chwilę, zaraz przyjdę” – dziecko będzie w niepokoju i płaczu czekało, aż zaraz wrócisz z korytarza).
13. Wyjaśnij dziecku, że pod Twoją nieobecność może korzystać z pomocy nauczycieli. Z każdym problemem może przyjść do nauczycielki, szczególnie, gdy ma potrzebę fizjologiczną, gdy płacze i tęskni za domem.
14. Nie strasz dziecka przedszkolem: „Za karę pójdziesz do przedszkola”. Znacznie utrudni to proces adaptacji, ponieważ dziecko będzie myślało, że chodzi do przedszkola za karę.
15. Nie przedstawiaj dziecku przedszkola jako miejsca, w którym jest mnóstwo zabawek i że będzie się tu tylko świetnie bawić. Wasz maluch będzie teraz przedszkolakiem, przedstaw mu, więc plan dnia, opowiedz jak wygląda dzień przedszkolaka – co robi rano, w południe i po południu.
16. Jeżeli widzisz, że rozstanie np. z mamą jest bardzo bolesne dla dziecka, niech do przedszkola przyprowadza go tata lub inny członek rodziny.
17. Na początku, jeśli masz taką możliwość, skróć czas pobytu dziecka w przedszkolu, zabieraj go trochę wcześniej, np. po obiedzie i stopniowo wydłużaj pobyt dziecka, a po przyjściu po niego, witaj go z uśmiechem.
18. Nie wywołuj dodatkowego stresu wymuszając na dziecku, by zaraz po przyjściu do domu opowiadało o przedszkolu. Po pewnym czasie samo będzie chętnie o nim opowiadało.
19. Nie martw się, że dziecko w pierwszych dniach w przedszkolu nie chce się bawić, jest bierne i tylko obserwuje to, co dookoła niego się dzieje. Stopniowo przyzwyczai się ono do nowej sytuacji, nowych kolegów i powoli zacznie włączać się do wspólnej zabawy.
20. Towarzysz swojemu dziecku w jego emocjach, nazywaj je i akceptuj. „Wiem, że się boisz”, „To wymaga odwagi”. Pozwól wyrazić złość i negatywne opinie: „Nie lubię pani!”, „Nie lubię przedszkola”, „Nie lubię Stasia, Basi!” – dopytaj: „Rozumiem, że jesteś zły. Powiedz, co ci się nie podoba?”. Należy uczyć rozmowy o trudnych rzeczach, a nie tylko pocieszać i przekonywać, że „będzie dobrze”.
21. Kontroluj to, co mówisz w obecności dziecka o jego pobycie w przedszkolu – pamiętaj, że dziecko słyszy i żywo reaguje na Twoje słowa. Mówiąc, że jeśli będzie płakało w przedszkolu tak samo jutro jak dziś, to zostanie w domu, nie pomożesz mu przełamać bariery związanej z rozstaniem.
22. Obserwuj malca i dziel się z nami wszystkim co Cię niepokoi, z czym wydaje Ci się, że masz problem. Nie wstydź się prosić o wsparcie.
23. Pod żadnym pozorem nie przyprowadzaj dziecka, które jest chore lub niedoleczone – nauczyciel i nikt z kadry nie może podawać leków, witamin, innych substancji leczniczych. Każdy nauczyciel pełniący dyżur na porannej zmianie ma prawo odmówić przyjęcia dziecka do grupy, jeśli zauważy niepokojące objawy, np. kaszel, katar, wysypkę itp.

24. Dziecko powinno być wyspane, aby prawidłowo funkcjonować w grupie przedszkolnej, dlatego już dzień wcześniej zadбай o jego prawidłowy sen, kładąc dziecko odpowiednio wcześnie do łóżka.

### **Co przygotować?**

1. Wygodne, podpisane kapcie ze sztywną podeszwą, w dobrym rozmiarze, chroniące przed niechcianym upadkiem lub poślizgiem.
2. Zakładaj dziecku ubrania, które nie krępują ruchów i może je łatwo zakładać i zdejmować (to znacznie ułatwi samodzielne ubieranie się lub rozebranie np. w toalecie czy po drzemce).
3. Podpisz ubrania, np. na metce, gdyż często zdarza się, że koleżanka lub kolega ma bardzo podobną lub nawet identyczną garderobę w takim samym rozmiarze.
4. Zawsze dostosuj ubranie i obuwie do panujących na dworze warunków atmosferycznych – niemal codziennie wychodzimy na spacer i/lub bawimy się na placu zabaw.
5. W przedszkolu jest mnóstwo okazji, podczas których dzieci działają samodzielnie, dlatego mogą się czasami pobrudzić, warto więc zrezygnować z kosztownych sukienek balowych, eleganckich koszul albo można po prostu przebrać dziecko przed wyjściem z budynku przedszkola.
6. Przygotuj dodatkowe ubrania, również bieliznę. Nawet jeśli dziecko zgłasza potrzeby fizjologiczne, podczas zabawy lub podczas posiłku zawsze może się pobrudzić, przypadkowo coś rozlać, na spacerze wpaść w kałużę. Umieszczone ubrania na zmianę w szatni przedszkolnej będą zawsze pod ręką.
7. W czasie jesiennych spacerów przydatne mogą się okazać kalosze, a zimą rękawiczki z jednym palcem (łatwiej je zakładać najmłodszym dzieciom), grubsze spodnie narciarskie (chronią przed zimnem i są dobrym izolatorem wilgoci), odporne na wilgoć i mróz buty typu śniegowce (łatwo je zakładać i zdejmować najmłodszym pociechom).
8. Niezbędne będą chusteczki jednorazowe, chusteczki nawilżane, które pozwolą na wykonanie niezbędnych zabiegów higienicznych w razie zaistniałej potrzeby.

### Realizatorzy programu adaptacyjnego

1. Dyrektor placówki.
2. Nauczyciele grupy dzieci 2,5-3 letnich, które rozpoczynają edukację przedszkolną.

## Termin realizacji programu

Miesiące: od sierpnia do października 2020 roku.

### PLAN PROGRAMU ADAPTACYJNEGO

Lp.	Działania sprzyjające realizacji treści programu adaptacyjnego	Termin	Odpowiedzialni
1.	Pobyt w przedszkolu dzieci "na godziny"	Od początku sierpnia 2020 r.	Nauczycielki grup
2.	<b>Zebranie z rodzicami</b> dzieci nowo przyjętych do naszego przedszkola o charakterze informacyjno-edukacyjnym: - poznanie nauczycielek poszczególnych grup, - zapoznanie rodziców ze statutem i regulaminem przedszkola oraz z podstawą programową, - wypełnienie przez rodziców ankiet informacyjnych o dziecku, - zaproszenie rodziców i dzieci na dni adaptacyjne.	25.08.2020 r.	Dyrektor Nauczycielki grup
3.	<b>„Witamy w przedszkolu”</b> – pierwsze dni dzieci 2,5 oraz 3-letnich w przedszkolu	Wrzesień 2020 r.	Nauczycielki grup Pracownicy przedszkola
4.	<b>Spotkania adaptacyjne</b> w przedszkolu „Otwarte drzwi” – wspólne zabawy nauczycielek, rodziców i dzieci w celu wzajemnego poznania	23 października 2020 r.	Nauczycielki grup
5.	<b>Pasowanie na przedszkolaka:</b> - uroczyste przyjęcie nowych dzieci do grona przedszkolaków, - wręczenie pamiątkowych dyplomów.	30 października 2020 r.	Dyrektor Nauczycielki grup

6.	<p><b>Aktualizowanie tablicy informacyjnej dla rodziców oraz strony internetowej, zamieszczając:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- propozycje zadań edukacyjnych i wychowawczych do pracy z dziećmi na dany tydzień,</li> <li>- aktualności z życia grupy,</li> <li>- propozycje literatury pedagogicznej np. dotyczącej adaptacji i rozwoju emocjonalno-społecznego dzieci w wieku przedszkolnym, oraz inne aktualne tematy.</li> </ul>	Cały rok szkolny 2020/2021	Nauczycielki grup
----	---	----------------------------	-------------------

### Ewaluacja programu adaptacyjnego

1. Ankieta podsumowująca efekty działań adaptacyjnych, skierowana do rodziców dzieci.
2. Analiza wyników ankiet – podsumowanie, wyciągnięcie wniosków, refleksja nauczycieli nad własną pracą.
3. Obserwacja dzieci, analiza ich wytworów, aktywności emocjonalno-poznawczej.
4. Rozmowy z rodzicami.