PLAN ADAPTACJI DZIECI DO PRZEDSZKOLA SAMORZĄDOWEGO NR 5 W WIELICZCE IM. BRATA ALOJZEGO KOSIBY

**Na dobry początek**

**Wstęp**

Pójście do przedszkola to bardzo ważne wydarzenie dla każdego dziecka. Sposób przeżycia tego wejścia w całkiem nowy świat zależy od każdego dziecka, od jego indywidualnych cech osobowości i sytuacji w jakiej się znajduje, od przygotowania go do nowej sytuacji przez rodziców. Niektórzy bardzo przeżywają rozłąkę z rodzicami, mogą reagować niepokojącymi objawami: spadek apetytu, kłopoty ze snem, płaczliwość, a czasami nocne moczenie. Należy wykazać zrozumienie i cierpliwość. Dla wielu dzieci pójście do przedszkola to moment długo wyczekiwany i podniecający. Jest to dla nich ekscytujące wydarzenie i wymaga wiele emocjonalnej energii, ale nie budzi szczególnego niepokoju. Taką reakcją z pewnością przywitają przedszkole dzieci, które zazwyczaj na nowe sytuacje reagują entuzjazmem i ciekawością, pewne siebie i towarzyskie. Jeśli dziecko będzie przygotowywane do przedszkola ze zbytnią ostrożnością, z podkreśleniem, że rodzic z początku nie zostawi go tam samego, może ono wówczas rozmyślać, co się za tym kryjei dlaczego rodzice tak go chronią. Takim dzieciom wystarczy, że rodzic zaprowadzi go do sali, odda w ręce nauczycielki i pomacha wesoło na pożegnanie. Jeśli jednak dziecko powoli się przyzwyczaja do nowych sytuacji należy postąpić nieco inaczej. Takie dziecko potrzebuje więcej czasu i stopniowego poznawania przedszkola. Zatem są dzieci które szybko się przystosowują w ciągu kilku dni, a są takie, które miesiąc, a inne dłuższy czas. To, że dziecko przeżywa rozstanie z rodzicami jest reakcją naturalną, świadczącą o emocjonalnej więzi między nimi. Dzieci, które wcześniej miały kontakt z placówką wychowawczą, w mniejszym stopniu przeżywają rozstanie z rodzicami i przejawiają pozytywne zachowania po przybyciu do przedszkola.

Trudności dzieci w przystosowaniu się do przedszkola były podstawą do wielu badań.

E. Gruszczyk-Kolczyńska i E. Zielińska przytaczają wyniki jednego z nich:

- dzieci mają kłopoty z przystosowaniem się do przedszkola niezależnie od wieku. Zarówno trzylatek, który przekracza próg przedszkola jak i siedmiolatek przekraczający próg szkoły mogą mieć kłopoty z adaptacją

- dziewczynki mają mniejsze kłopoty z przystosowaniem do przedszkola niż chłopcy;

- dzieci, które do chwili pójścia do przedszkola rozwijały się prawidłowo, lepiej przystosowują się do niego;

- zarówno dzieci bardzo inteligentne, jak i te o przeciętnej inteligencji mogą mieć kłopoty

z adaptacją, jest to niezależne od poziomu inteligencji;

- warunki mieszkaniowe i materialne rodziny nie mają większego wpływu na przystosowanie dziecka do przedszkola ( z wyjątkiem rodzin bardzo ubogich, ale dzieci te przeważnie nie uczęszczają do przedszkola);

- formalna struktura rodziny nie ma wpływu na przystosowanie się dziecka;

Trudności dzieci trzyletnich w przystosowaniu się do przedszkola mają różny stopień nasilenia i różny czas trwania. Jest to powiązane z mniejszym poczuciem bezpieczeństwa, któremu towarzyszy lęk przed przytłaczającą liczbą nowych bodźców i niemożnością sprostania trudnym sytuacjom. Dziecko broni się przed przedszkolem bo:

- traci poczucie bezpieczeństwa;

- przeżywa trudności związane z samoobsługą;

- nie rozumie czasu, nie rozumie,co to znaczy kilka godzin, wiedzą tylko, że czekają długo.

Program adaptacyjny nie gwarantuje dobrej adaptacji dziecka ale znacznie ją przyspiesza

i ułatwia gdyż na początku roku nie wszystko będzie dla dziecka nowe i nieznane.

**Cel główny:**

Pomoc dziecku w adaptacji do przedszkola, ułatwienie startu, ukształtowanie pozytywnego stosunku emocjonalnego do przedszkola,zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.

**Cele szczegółowe:**

- przygotowanie rodziców do pójścia dzieci do przedszkola,

-pomoc dziecku w nawiązaniu pozytywnych kontaktów z nowym środowiskiem,

- integracja ze środowiskiem przedszkolnym,

- nawiązanie współpracy rodzica z nauczycielem,

- poznanie sali, kącików,

- poznanie łazienki, korzystanie z niej z rodzicami,

- poznanie szatni, placu zabaw,

- rozładowanie negatywnych przeżyć wywołanych gwałtownym rozstaniem z rodziną

i brakiem wiedzy o nowym środowisku,

- nabycie poczucia psychicznego bezpieczeństwa,

- ułatwienie startu przedszkolnego,

-zmniejszenie lęku związanego z rozstaniem,

- skrócenie czasu adaptacji,

**Porady dla rodziców:**

**Jak przygotować dziecko?**

- gdy opowiadasz dziecku o przedszkolu, staraj się przedstawiać je w pozytywnym świetle, tak, by dziecko postrzegało je jako miejsce przyjazne i interesujące, a nie takie, którego należy się bać, wyjaśnij mu dlaczego będzie musiało chodzić do przedszkola.

Można wykorzystać do tego książki np. „Dzień malucha” z serii „Księga malucha”, „Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola”, „Kamyczek – Przedszkole” Ch. L’Heureux, „Lulaki, pan Czekoladka i przedszkolaki czyli ważne sprawy małych ludzi” B. Ostrowickiej, „Opowiadania dla przedszkolaków” R. Piątkowskiej, „Witajcie w przedszkolu” J. Garbert i I. Kellner, „”Kasia i Kubuś” I. Landau, R. Dąbrowska „Zanim będę przedszkolakiem”

- ważną formą przygotowania dziecka jest stopniowe przyzwyczajanie go do przebywania w obcym miejscu pod opieką innych niż rodzice osób ( czas przebywania u obcych osób np. koleżanki może być stopniowo wydłużany)

- opisz dziecku co będzie tam robiło, by wiedziało czego ma oczekiwać

-wcześniej odwiedź z nim jego przyszłe przedszkole, by zapoznać je z układem przestrzennym, koniecznie pokaż gdzie są toalety

- pozwalaj dziecku na samodzielność, nie wyręczaj go w ubieraniu, przy jedzeniu, myciu rąk, zębów, w korzystaniu z toalety

- ucz dziecko proszenia o coś, zapytania

- nie strasz dziecka przedszkolem, np. „tam zrobią z ciebie grzeczne dziecko” lub

„w przedszkolu będziesz musiał zjadać wszystko”

- idź z dzieckiem na zakupy, pozwól mu wybrać piżamę i poszewkę na kołdrę

- wybierz z dzieckiem przytulankę lub ulubioną zabawkę, którą dziecko będzie mogło zabierać do przedszkola

**Co do przedszkola?**

- ubieraj dziecko tak do przedszkola, by jego ubranie było wygodne, łatwe do samodzielnego założenia (np. spodnie na gumce),ubrania, które można także pobrudzić np. farbami, należy zwrócić uwagę, by nie miało zbędnych guzików, sprzączek, twardych ozdób, by było luźne, gdyż dzieci nie tylko stoją czy siedzą ale też biegają, skaczą, turlają się i baraszkują. Obcisłe ubranie dużo trudniej zdjąć i założyć.

- ubieraj dziecko na cebulkę, kilka warstw odzieży, co pozwoli dostosować ubiór do temperatury w sali czy na podwórku

- w szatni zostaw ubranie na zmianę (majtki, skarpety, spodnie, bluzka)

- długie włosy zwiąż gumkami

- pozwól dziecku, by zabierało do przedszkola ukochaną zabawkę, przytulankę, poduszkę, kocyk, chusteczkę itp., które przypominają mu o domu

**Jak pomóc dziecku?**

- kiedy przychodzisz z dzieckiem do przedszkola, zdejmij przynajmniej swoje wierzchnie okrycie.

- pocałuj je i upewnij się, że zostaje przy innej osobie dorosłej

- jeszcze raz obiecaj, że wrócisz

- odejdź nie zwlekaj (kiedy przedłużamy pożegnanie dzieci cierpią dłużej)

- nie mów dziecku, że zostanie zabrane wcześniej jeśli to jest niemożliwe, bo będzie nieszczęśliwe, że rodziców nie ma, nie składaj obietnic, których nie możesz wypełnić, ustal godzinę odbioru i kto je odbierze, przestrzegaj tego, zawsze mów prawdę

- po odebraniu dziecka z przedszkola nie omawiaj jego zachowania z rodziną przy nim samym bo stwierdzenia typu: „nie chciał jeść”, „beczał cały dzień”, „narobił w majtki”, itp. odbijają się negatywnie na dziecku

- przez pierwsze tygodnie odbieraj dziecko wcześniej

- nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres

- jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tato, rozstania z tatą bywają mniej bolesne

- pamiętaj żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze uśmiechem

Oto kilka propozycji (wg. Ch. E. Schaefer, F. DiGeronimo), które pomogą dzieciom lepiej zrozumieć, ile czasu spędzą z dala od rodziców:

- narysuj zegar i zakoloruj czas, który dziecko spędzi w przedszkolu. Nawet jeśli dziecko nie zna się na zegarku, będzie widziało, jaka jest proporcja czasu spędzonego w przedszkolu do reszty dnia

- jeśli masz zaplanowane, co dziecko będzie robić po przedszkolu, powiedz mu dokładnie, kto je odbierze oraz kiedy, gdzie i jak długo będzie przebywać. Pokoloruj na rysunku te godziny po przedszkolu inną kredką

- weź kalendarz i pomóż dziecku pokolorować dni tygodnia od poniedziałku do piątku. To da mu wyobrażenie, kiedy będzie chodzić do przedszkola, a kiedy zostanie w domu z rodzicami.