

## „PROGRAM ADAPTACYJNY” – czyli jak ułatwić dziecku przystosowanie do warunków przedszkolnych.

Rozpoczęcie przez dziecko edukacji przedszkolnej to moment przełomowy w jego życiu społecznym. Dla wielu dzieci oznacza on pierwsze kontakty z dużą grupą społeczną. Fakt ten wiąże się ze zmianą dotychczasowego trybu życia i standardów zaspokajania potrzeb, do czego dołączają się nowe dla dziecka zadania związane z funkcjonowaniem w grupie przedszkolnej. Dziecko wchodzi do przedszkola z pewnym repertuarem zachowań, przyzwyczajień, doświadczeń społecznych, które z jednej strony są sprzymierzeńcami procesu adaptacji, a z drugiej strony mogą go utrudniać.

Zarówno dziecko jak i przedszkole mają też pewien zasób oczekiwań i nastawień względem siebie, które w okresie adaptacji podlegają wstępnej weryfikacji. W tym też czasie dziecko uczy się nowej dla siebie roli przedszkolaka.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom i lękom dzieci i rodziców, stworzyliśmy „program adaptacyjny“, z którego korzyść odniosą dzieci, rodzice jak i przedszkole.

Warto mieć na uwadze, że program ten jest elastyczny. Po rozmowie z nauczycielką można go wydłużać, skracać, itp. dostosować do indywidualnych potrzeb i możliwości dzieci i rodziców.

### Co to jest program adaptacyjny ?

Istota polega na stopniowym wydłużaniu pobytu dziecka w przedszkolu. Początkowo dziecko przebywa w przedszkolu tylko kilka godzin na swobodnej zabawie razem z rodzicem, później dziecko bierze udział w spacerze i zostaje na obiad, w końcu zostaje na leżakowaniu i do popołudnia. Oczywiście program adaptacyjny jest dostosowany do potrzeb dzieci i możliwości rodziców.

### Kiedy odbywa się program adaptacyjny ?

Program adaptacyjny realizowany jest głównie we wrześniu, kiedy większość dzieci rozpoczyna uczęszczanie do przedszkola, a także z każdym nowym dzieckiem w ciągu roku szkolnego.

### Jak długo trwa program adaptacyjny ?

Okres adaptacji jest indywidualny i zależy od wielu czynników. Optymalnie jest, gdy dziecko zaadaptuje się w ciągu pierwszego miesiąca. Większość dzieci potrafi to zrobić w ciągu 2 – 3 tygodni. Jeżeli w tym okresie nastąpi przerwa w uczęszczaniu dziecka do przedszkola, np. z powodu choroby, okres adaptacyjny może być przedłużony.

### Jaki jest cel programu adaptacyjnego ?

Przede wszystkim złagodzenie trudności dzieci w radzeniu sobie z nową, nieznaną sytuacją i ułatwienie przystosowania się do nowego środowiska, grupy dziecięcej i nowych osób.

## **MIESIĄC ADAPTACYJNY**

### **Pierwszy tydzień**

W pierwszym tygodniu września obie klasowe nauczycielki będą obecne na porannej zmianie w celu przyzwyczajenia się dziecka do obu naraz. Przebiega wzajemne poznawanie się, zapoznanie z grupą, zabawkami, środowiskiem, zasadami i regułami panującymi w klasie. Nowe dzieci przebywają w przedszkolu do godz. 9.00. W tym tygodniu jest możliwa obecność jednego z rodzica.

### **Drugi tydzień**

W drugim tygodniu, po rozmowie z nauczycielką, przedłuża się pobyt dziecka w przedszkolu na całe popołudnie – razem ze śniadaniem, spacerem i obiadem. Niektórym dzieciom trudno jest poradzić sobie z każdą zmianą w rozkładzie dnia, np. przechodzenie z klasy do łazienki, do szatni, na podwórko. Znowu jest różnica w zachowaniu nowych dzieci – niektórym zmiany nie przeszkadzają i adaptują się szybko, inne potrzebują więcej czasu.

### **Trzeci tydzień**

W trzecim tygodniu w celu sprawnej adaptacji, dobrze jest kontynuować uczęszczanie do przedszkola w godzinach popołudniowych. Niektóre dzieci potrafią już poradzić sobie z całonocnym pobylem w przedszkolu. Jednakże, jeżeli odbieranie dziecka po obiedzie jest w zasięgu możliwości rodziców, jest to dla dziecka lepsza opcja. Nie ma sensu spieszyć się z przedłużaniem pobytu dziecka w przedszkolu. Długość pobytu zależy głównie od psychiki dziecka i jego radzenia sobie z rozkładem dnia w przedszkolu i rozłąką z rodzicami. Pod uwagę są brane również możliwości rodziców odbierania dziecka po obiedzie.

### **Czwarty tydzień lub później**

Największe obawy wśród dzieci budzi leżakowanie, dlatego warto rozpocząć je dopiero gdy dziecko zyska już poczucie bezpieczeństwa, jest spokojne i pewne

siebie. Wtedy warto przejść do ostatniego etapu adaptacji, czyli oswojenia się dziecka z myślą, że będzie spać gdzieś indziej niż w swoim „łóżeczku“. To trudne dla dziecka i dlatego potrzebne jest odpowiednie przygotowanie się do tego etapu. Nie tylko nauczycielki, ale przede wszystkim rodzice powinni wcześniej porozmawiać z dzieckiem o leżakowaniu, wspólnie z dzieckiem wybrać piżamę i przytulankę do spania. Wspólnie stworzyć taką atmosferę, żeby to nie był dla dziecka stres, ale ciekawa przygoda 😊

**Mamy nadzieję, że program adaptacyjny pomoże stopniowo i bezstresowo oswójć dzieci z nowym otoczeniem i przełamie obawy dzieci związane z pobytem przedszkolu.**

***Dobre rady na koniec:***

- Rozmawiaj z dzieckiem o przedszkolu, o tym co się robi w przedszkolu i jak tam jest. Możesz wykorzystać książkę z obrazkami.
- Kompletuj wyprawkę wspólnie z dzieckiem, pozwól uczestniczyć mu w przygotowaniach do przedszkola.
- Bardzo ważna dla poczucia bezpieczeństwa jest Wasza uczciwość i punktualność – jeśli obiecałeś maluszkowi, że odbierzesz go bo obiedzie, dotrzyмай słowa.
- Ważne jest, abyś przy rozstaniach był spokojny i pogodny – dziecko wyczuwa niepokój dorosłych.
- Nie przedłużaj rozstania; najlepiej stworzyć sobie „rytuał” – np. dwa buziaki i uścisk. i dziecko idzie do swojej pani. Kilka dni powtórzeń i maluszek poczuje się pewniej.
- Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu; jeżeli zrobisz to chociażby raz, to dziecko będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić.
- Nie strasz dziecka przedszkolem: „Poczekaj, już Pani w przedszkolu nauczy cię porządku”
- Pamiętaj: żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze uśmiechem 😊

**Trzymamy kciuki za dzieci i za ich dzielnych rodziców.**

**Powodzenia!**