

PROGRAM ADAPTACYJNY  
DLA DZIECI 3 LETNICH  
W MIEJSKIM PRZEDSZKOLU NR 65  
W KATOWICACH

„Szczęśliwy przedszkolak”

**opracowała:**

**mgr Beata Jaskólak**

Rozpoczęcie przez dziecko edukacji przedszkolnej, to moment przełomowy w jego życiu. Dla wielu dzieci jest to pierwszy kontakt z grupą rówieśniczą i znaczna zmiana dotychczasowego trybu życia. Przychodząc do przedszkola dzieci różnią się „poziomem zdolności przystosowawczych”. Niektóre z nich przyzwyczajają się łatwo do nowych warunków przedszkolnych, inne mają duże trudności.

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.

Żeby proces adaptacji przebiegał sprawnie i trwał jak najkrócej musi istnieć ścisła współpraca między rodzicami, a pracownikami przedszkola. Współpraca ta powinna być przemyślana, zorganizowana, oparta na ustalonych zasadach i mająca na celu osiągnięcie określonych efektów.

### CHARAKTERYSTYKA ZACHOWAŃ DZIECKA 3 LETNIEGO

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 dziecięcy lęk.

Trzylatki mają też słabą orientację w przestrzeni, a jeszcze gorzej orientują się w czasie. Przedszkole to nowe miejsce, a na dodatek dziecko musi w nim przebywać długo. Dominujące uczucie lęku skutecznie blokuje chęć poznania nowego terytorium i nowych rzeczy. Dlatego trzylatek nie zwraca uwagi na to, co znajduje się wokół niego i nie jest w stanie zainteresować się, chociaż chwilę nową zabawą. Cały jest skoncentrowany na tym, aby jakoś opanować swoje emocje.

# ZAŁOŻENIA PROGRAMU

Program realizowany będzie w grupie najmłodszej (3, 4 latki) w roku szkolnym 2016/2017.

## **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:**

1. Pomoc dzieciom w adaptacji do nowych warunków w przedszkolu.
2. Integracja grupy przedszkolnej.
3. Tworzenie radosnej i serdecznej atmosfery.

## **Cele szczegółowe:**

### W stosunku do dziecka:

- skrócenie jego adaptacji do warunków przedszkolnych,
- zmniejszenie lęku przed rozstaniem z rodzicami,
- poznanie swoich wychowawczyń i innych pracowników przedszkola,
- poznanie sali i otoczenia przedszkola,
- rozwijanie umiejętności społecznych,
- rozumienie i stosowanie norm i zasad życia w grupie
- wspomaganie dziecka w opanowaniu czynności samoobsługowych,
- przystosowanie dziecka do nowego środowiska,
- wspomaganie dziecka w budowaniu pozytywnego obrazu siebie,
- nabywanie przez dziecko poczucia własnej wartości.

### W stosunku do rodziców:

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

## OCZEKIWANIA ADAPTACYJNE WOBEC DZIECI:

Dziecko potrafi:

- przezwyciężyć lęk i obawy przed zmianą środowiska,
- uczestniczyć w życiu grupy,
- z zaufaniem zwracać się o pomoc do nauczycieli i pracowników przedszkola,
- przestrzegać podstawowych reguł współżycia w grupie,
- zrozumieć, że pobyt w przedszkolu jest czasowy i zawsze kończy się powrotem do domu z rodzicami,
- zapoznać się z pomieszczeniami, 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,

Rodzic:

- 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 wyposażać 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.

## ZADANIA PROGRAMU ADAPTACYJNEGO:

1. Skrócenie okresu adaptacji dzieci 3-tnich do przedszkola.
2. Ułatwienie dzieciom przekroczenia progu dom – przedszkole.
3. Przedstawienie dzieciom odpoczynku jako coś atrakcyjnego, łączenie leżakowania z czytaniem bajek, słuchaniem bajek i muzyki relaksacyjnej itp.
4. Nawiązanie relacji z rodzicami, która ma ułatwić dalszą współpracę.

## **PORADNIK DLA RODZICÓW**

### *RADY DLA RODZICÓW*

- Nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je.
- Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu, jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami może wszystko wymusić.
- Nie obiecuj: „jeśli pójdziesz do przedszkola to coś dostaniesz”- kiedy będziesz odbierać dziecko możesz dać mu niewielki prezencik, ale nie może być to forma przekupywania.
- Nie wchodź na dłużej do sali razem z dzieckiem, bo pomyśli sobie, że rodzic ma być razem z nim i więcej nie będzie chciało zostać tam samo, przekaz dziecko nauczycielce i wychodź z sali.
- Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres.
- Nie wolno straszyć dziecka przedszkolem.
- Pamiętaj: zegnaj i witaj swe dziecko zawsze z uśmiechem.

### **Metody pracy wykorzystywane podczas realizacji programu**

- elementy metody Pedagogiki Zabawy - ułatwiającej integrację grupy,
- elementy metody Ruch Rozwijającego W. Scherborne,
- tańce integracyjne (KLANZA),
- zabawy naśladowcze, opowieści ruchowe,
- opowiadania, bajki,
- techniki relaksacyjne.

## PLANOWANA REALIZACJA PROGRAMU

Lp.	Forma działań	Cele	Termin
1.	Zebranie z rodzicami dzieci nowo przyjętych do naszego przedszkola o charakterze informacyjno-edukacyjnym.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozmowy indywidualne z rodzicami, pozyskanie informacji na temat dziecka,</li> <li>- poznanie planu adaptacyjnego</li> <li>- podanie rodzicom strony internetowej przedszkola.</li> <li>- zachęcanie do oglądania przedszkola, nawiązanie kontaktu z rodzicami,</li> <li>- poznanie oferty edukacyjnej przedszkola,</li> <li>- poznanie koncepcji pracy przedszkola,</li> <li>- rozkładu dnia w przedszkolu oraz rozkładu zajęć dydaktycznych.</li> </ul>	Wrzesień
2.	Adaptacja dzieci	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zabawy integracyjne – mające na celu bliższe poznanie osób pracujących w grupie, poznanie imion kolegów, poznanie własnego ciała,</li> <li>- spacery pod opieką nauczycielek w celu poznania przedszkola, sali innych grup, ogrodu przedszkolnego, osvajanie z nowymi pomieszczeniami,</li> <li>- zabawy umożliwiające zapoznanie dzieci z szatnią, łazienką, znaczkami indywidualnymi, salą zabaw i zabawkami w sali,</li> <li>- stały rytm dnia, jasne i zrozumiałe reguły („Kontrakt grupowy” przedstawiony w formie graficznej)</li> <li>- stała organizacja przestrzeni w salach, zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa i stałości: kąćki tematyczne</li> </ul>	wrzesień październik listopad
3.	Adaptacja rodziców	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustalenie zasad kontaktu i współpracy</li> <li>- kontakty indywidualne rodziców z nauczycielkami</li> <li>- wymiana informacji dotyczących dziecka,</li> <li>- wykłady i pogadanki – pedagogizacja,</li> <li>- codzienny kontakt w przedszkolu,</li> <li>- zebrania grupowe,</li> <li>- udział w organizowanych imprezach i uroczystościach,</li> <li>- umożliwienie kontaktu ze specjalistami.</li> </ul>	cały rok
4.	Aktualizowanie tablicy informacyjnej dla rodziców oraz strony internetowej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- propozycje zadań edukacyjnych i wychowawczych do pracy z dziećmi na dany miesiąc,</li> <li>- repertuar zabaw, wierszy i piosenek do pracy z dziećmi - aktualności z życia grupy, ogłoszenia.</li> </ul>	cały rok

## **EWALUACJA PROGRAMU**

Celowość i efektywność programu należy monitorować przez cały okres procesu adaptacyjnego. Proponowane sposoby monitoringu to:

1. Karty obserwacji dzieci
2. Zdjęcia
3. Protokoły zebrań z rodzicami
4. Zajęcia i zabawy integracyjne
5. Scenariusze uroczystości

## **BIBLIOGRAFIA:**

1. Kielar –Turska M, *Jak pomagać dziecku w poznawaniu świata*, WSiP, W-wa, 1992.
2. Gruszczyk-Kolczyńska E, *Kłopoty adaptacyjne dzieci do przedszkola i jak można im zaradzić*, RABE – Edukacja w przedszkolu, Grudzień 1998.
3. Kaiper M, *Przedszkole bliżej domu*, Wychowanie w przedszkolu, nr 2, 1984.
4. Lubowiecka J, *Trzylatek w przedszkolu. Współpraca rodziców i nauczycieli*, Wychowanie w przedszkolu, nr 10, 1993.
5. Sochaczewska G, *Czynniki warunkujące przystosowanie dziecka do przedszkola*, Studia Pedagogiczne, t. 48, 1985
6. Noga E., Wasilak A., *Stare i nowe zabawy podwórkowe*, Wydawnictwo Klanza, Lublin 2003.

## ZAŁĄCZNIK 1

### Przykładowe działań z dziećmi na pierwsze dni w przedszkolu.

„Iskierka przyjaźni”. Zabawa integracyjno-porządkowa  
Stojąc w kole, dzieci trzymają się za ręce i przekazują sobie uścisk dłoni. Rozpoczyna nauczyciel słowami: „Iskierkę przyjaźni puszczam w krąg, niech wróci ona do moich rąk”.

„Mam na imię... a ty?” miś Anatol wita się z dziećmi. -zabawa integracyjna.  
Nauczyciel zaprasza do przedszkola gościa – pluszowego misia ANATOLA (zakłada na dłoń pacynkę, którą dzieci poznają podczas dni adaptacyjnych)  
Miś wita się z każdym dzieckiem, wymawiając jego imię i podając łapkę.  
Następnie pacynka zaprasza do wspólnej wycieczki po czarodziejskiej krainie przedszkola.

„Do kogo toczy się piłka?” -zabawa integrująca grupę  
Podczas zabawy utrwała się imiona dzieci, dziecko podając piłkę wypowiada swoje imię.

Zabawa integracyjna „Niech przyjdzie do mnie” Dzieci siedzą w kole, prowadzący prosi, by dzieci uważnie słuchały i reagowały na polecenie np.  
Niech przyjdzie do mnie dziewczynka, która ma czerwoną koszulkę.

Piosenka na powitanie „Witam Was”  
Wszyscy są, witam Was, zaczynamy. Już czas.  
Jestem ja, jesteś Ty.  
Raz, dwa, trzy

„Poślij całuska”- Zabawa integracyjna  
Dzieci siedzą w kole – wymieniają swoje imię i przesyłają całusek do osoby, która siedzi obok.

„Słonko świeci, deszczyk pada”- zabawa rytmiczno- ruchowa  
Nauczycielka gra na tamburynie, na hasło „słonko świeci” dzieci chodzą, biegają, podskakują.  
Na hasło „deszczyk pada” biegną pod parasole (siadają na dywanie).

Zabawa orientacyjno-porządkowa „Znam Mój znaczek”- przydzielenie indywidualnego znaczka w szatni oraz łazience. Utrwalenie znaczka w zabawie „Kartonik ze znaczkiem”.

Zabawa naśladowcza „Tak jak ja”  
Dzieci naśladować czynności nauczyciela, potem dzieci dobierają się w pary, jedno dziecko pokazuje czynność a drugie naśladowuje.

Zabawa integracyjna „Raz, dwa, trzy, łapiesz ty”  
Jedno dziecko wchodzi do środka kręgu i rzuca do wybranej osoby piłkę. Jeśli ta złapie piłkę, to teraz ona wchodzi do środka i rzuca piłkę do kolejnego dziecka wymawiając jego imię.



## ZAŁĄCZNIK 2

### Zabawy proponowane przez nauczyciela

#### 1. Zabawy z chustą animacyjną KLANZY

- „IMIONA” - Uczestnicy stoją w kole, trzymając chustę. Prowadzący wybiera osobę, do której chce przesłać piłeczkę Wymienia swoje imię oraz imię tej osoby, np. „Ania do Bartka” i poruszając odpowiednio chustą przesyła jej piłeczkę. Następnie piłeczka jest posyłana dalej. Nie może upaść na ziemię.
- „KOGO BRAKUJE?” Uczestnicy stoją w kręgu z zamkniętymi oczami, trzymając chustę na wysokości pasa. Prowadzący wybiera jedną lub więcej osób, które kryją się pod chustą. Następnie wszyscy otwierają oczy i zgadują, kto jest pod chustą.
- „Calineczka” – jedno dziecko siada na środku chusty, pozostałe dzieci chwytają jej brzegi. Dzieci okrążają chustę tak, żeby zawinęła się pod Calineczką – na hasło nauczyciela mocno ciągną chustę tak, by Calineczka odkręciła się jak na karuzeli.
- „Rybak i rybka” – dzieci stoją dookoła chusty, falując nią. Na środku chusty siedzi rybak, pod chustą porusza się rybka. Rybak musi złapać rybkę bez opuszczenia środka chusty.
- „Kolory” – nauczyciel wypowiada nazwę koloru znajdującego się na chuście. Dzieci dotykają tego koloru.

#### 2. Zabawy kołowa ze śpiewem

- „Balonik”  
Dzieci tworzą koło. Nauczycielka recytuje wierszyk:  
Baloniku mój malutki,  
Rośnij duży, okrągłutki  
Balon rośnie, że aż strach,  
Przebrał miarę, no i trach!
- „Chodzi lisek” - zabawa w kole  
Chodzi lisek koło drogi  
Cichuteńko stawia nogi,  
Cichuteńko się zakrada,  
Nic nikomu nie powiada.  
Lis, lis ogon ma  
nie wiadomo komu da.
- „Moja Uli Janko, klęknij na kolanko”  
Moja Uli Janko,  
klęknij na kolanko,  
ujmij się pod boczki,  
złap się za warkoczki,  
umyj się, uczesz się  
i wybieraj kogo chcesz.

- „Mam chusteczkę haftowaną”  
Mam chusteczkę haftowaną, co ma cztery rogi,  
kogo kocham, kogo lubię rzucę mu pod nogi.  
Tego kocham, tego lubię, tego pocałuję,  
a chusteczkę haftowaną tobie ja daruję.
- „Mało nas, mało nas”  
Mało nas, mało nas  
do pieczenia chleba.  
Tylka nam, tylko nam  
ciebie tu potrzeba.
- „Witaj”  
Witaj Aniu , Witaj Aniu  
Jak się masz , jak się masz  
Wszyscy Cię witamy  
Pięknie się kłaniamy - / ukłon w stronę  
witanego dziecka /  
Bądź wśród nas , bądź wśród nas .
- „Stary niedźwiedź”  
Stary niedźwiedź mocno śpi, stary niedźwiedź mocno śpi,  
my się go boimy, na palcach chodzimy,  
jak się zbudzi to nas zje, jak się zbudzi, to nas zje.
- „Pajęczyna przyjaźni”  
Dzieci siedzą w kole w siadzie skrzyżnym, nauczyciel, trzymający kłębek wełny,  
rozpoczyna zabawę: chwytając koniec wełny, wypowiada głośno swoje imię i toczy  
kłębek do wybranego dziecka. Następnie dzieci kolejno łapią kłębek, wypowiadają imię,  
chwytają za nitkę i toczą kłębek dalej. W ten sposób z wełny tworzy się „pajęczyna”.

3. Zabawy paluszkowe w czasie recytacji wierszyków nauczyciel wykonuje z dziećmi określone ruchy

***Małe rączki***

*Małe rączki sobie klaszczą,  
Czasem także się pogłaszczą  
I w kolanka zastukają  
No i dzieciom pomachają*

***Rączki robią klap, klap, klap***

*Rączki robią klap, klap, klap  
Nóżki robią tup, tup, tup  
Tutaj swoją głowę mam  
A na brzuszku bam, bam, bam*

**Rodzinka** (dotykamy kolejno paluszków dziecka, zaczynając od kciuka)

*Ten duży- to dziadzius*

*A obok – babunia*

*Ten w środku -to tatuś.*

*A przy nim- mamunia.*

*A to jest- dziecinka mała*

*A to- moja rączka cała!*