



# *ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU*

*„U BOLESI”*



# ***SPIS TREŚCI***

1. Jak przygotować dziecko do obowiązków przedszkolnych? .....	2
2. Jak skutecznie wesprzeć dziecko w adaptacji przedszkolnej? .....	4
3. Co każde dziecko powinno mieć w przedszkolu?.....	6
Plan dnia w Przedszkolu .....	7
Zagospodarowanie czasu dziecka w Przedszkolu .....	8
Polecana literatura .....	9
„Przedszkolna piosenka o Bolesławie” .....	10
Modlitwa „Błogosławiona Bolesława” .....	14

## 1. Jak przygotować dziecko do obowiązków przedszkolnych?

**ADAPTACJA** dziecka do nowego środowiska to proces bardzo skomplikowany i często długi, gdyż zależy od szeregu uwarunkowań. Wśród czynników warunkujących przystosowanie dziecka do środowiska przedszkolnego na pierwszym miejscu wymienia się rodzinę.

Rodzina jest pierwszym środowiskiem opiekuńczo-wychowawczym dziecka. Rodzice odgrywają niebagatelną rolę w przygotowaniu dziecka do pójścia do przedszkola, która wiąże się ze stopniowym wdrażaniem go do podejmowania różnych obowiązków domowych i przestrzegania ustalonych zasad współżycia w rodzinie.

Rady dla Rodziców przygotowujących swoje dzieci do podjęcia edukacji przedszkolnej:

1. Należy stwarzać dziecku sytuacje samodzielnego rozwiązywania problemów, dzięki którym nabiera odpowiedzialności za podjęte działania i swoje postępowanie (przyzwyczajając dziecko do samoobsługi, nie wyręczając go w ubieraniu, przy jedzeniu czy myciu rąk, a także w korzystaniu z sedesu). Wykonując powierzone mu obowiązki, podejmuje własną inicjatywę, uczy się zdyscyplinowania i wytrwałości oraz doprowadzenia rozpoczętej pracy do końca.
2. Należy wyjaśnić dziecku, dlaczego będzie chodzić do przedszkola.
3. Należy w domu rozmawiać z dzieckiem na temat przedszkola, opowiadać, że będzie bawiło się z rówieśnikami i z panią.
4. Przedstawić przedszkole, jako miejsce przyjazne, pełne zabawy i przyjaznych ludzi. Pokazać dziecku idące do przedszkola i do szkoły, zwrócić uwagę, jakie są wesole. Można opowiedzieć dziecku, jak to było wspaniale, kiedy to Wy-Rodzice byliście przedszkolakami.
5. Wzbudzić ciekawość dziecka do nowego i nieznanego świata mogą pozycje książkowe o przedszkolu m.in.: „O przedszkolu” Czesława Kupisiewicza, „Dzień malucha” z serii „Księga malucha”, „Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola” czy „Kamyczek- przedszkole” Christine L'Heureux, „Opowiadania dla przedszkolaków” Renaty Piątkowskiej, „Witajcie w przedszkolu” Jutty Garbert i Ingrid Kelner, „Poradnik przedszkolaka. Mój pierwszy dzień w przedszkolu” Magdaleny Chrzanowskiej.
6. Wspólny zakup wyprawki przyszłego przedszkolaka pozwala dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola. Warto dać możliwość przyzwyczajania się do tych rzeczy w domu, aby w przedszkolu to wszystko nie było takie nowe, a już znajome i zarazem łatwe do rozpoznania.
7. Jeżeli dziecko nie rozstawało się z rodzicami, to przed rozpoczęciem roku przedszkolnego powinno być na kilka godzin pozostawione pod opieką bliskich osób, bowiem w przeciwnym razie przedszkole będzie kojarzyło się z pierwszym rozstaniem.
8. Organizować dziecku kontakty z innymi dziećmi, np. na placu zabaw czy w domu.
9. W pierwszy dzień przedszkola zrób coś wyjątkowego, niech dobrze się dziecku kojarzy, np. pozwól dziecku nosić nowe ubranie, zabrać swoją ulubioną zabawkę.

10. Zachęcaj dziecko do pójścia do przedszkola. Nie mów, że wolałbyś, by zostało w domu.
11. Po wyjściu z przedszkola postaraj się mieć trochę czasu wyłącznie dla dziecka, by mogło Ci spokojnie opowiedzieć o swoich przeżyciach. Pójdźcie razem na spacer lub lody. Pokaż mu, że zależy Ci, by polubiło przedszkole.
12. Jeżeli masz starsze dzieci, które opowiadając różne rzeczy o szkole narzekają, że np. skończyły się wakacje, poproś je by się powstrzymywały z tymi komentarzami w obecności „świeżo upieczonego przedszkolaka”. Niech raczej opowiadają o pozytywnych stronach szkoły i zabawach.

We wrześniu, wraz z dniem przekroczenia progu przedszkolnego, powinno przestrzegać się kilku podstawowych zasad, które przyczynią się do łagodniejszego procesu adaptacji:<sup>1</sup>

- regulowanie pobytu dziecka w przedszkolu (w początkowym okresie dobrze jest odbierać je wcześniej, ponieważ trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi);
- krótkie pożegnanie w przedszkolu;
- nieokazywanie dziecku własnych rozterek w trakcie pozostawiania go w przedszkolu, bowiem wtedy przekazujemy mu swoje lęki;
- niemówienie dziecku, że zostanie zabrane wcześniej, kiedy to jest niemożliwe, bowiem będzie nieszczęśliwe, że rodziców nie ma; unikanie obietnic, których nie można wypełnić;
- po odebraniu dziecka z przedszkola unikanie omawiania jego zachowania przy nim samym, bowiem stwierdzenia typu „Nie chciał jeść”, „Beczał cały dzień”, „Narobił w majtki” itp. odbijają się negatywnie na dziecku;
- pytanie nauczyciela nie tylko o to, czy dziecko wszystko zjadło, ale też o to, czy nawiązuje kontakty z rówieśnikami, czy radzi sobie w różnych sytuacjach przedszkolnych, czy nie sprawia problemów wychowawczych;
- uczestnictwo rodziców w zabawach i imprezach przedszkolnych;
- ubieranie dziecka w strój wygodny do samodzielnego ubierania dla trzylatka (np. spodnie na gumce i kapcie na rzepy), które można pobrudzić;
- ścisła współpraca rodziców z nauczycielem, okazywanie zaufania do pracowników.



<sup>1</sup> „Witamy w przedszkolu. Wspomaganie procesu adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego”, A. Klim-Klimaszewska, 2011

## **2. Jak skutecznie wesprzeć dziecko w adaptacji przedszkolnej?**

To, w jaki sposób dziecko przejdzie próg między domem a przedszkolem zawążyw wielu przypadkach na jego późniejszych postawach wobec wyzwań życiowych.

Pójście malucha do przedszkola jest ogromną „rewolucją” w jego życiu. W tym czasie rozwija się mechanizm adaptacyjny. Dzięki niemu umiemy przystosować się do ciągłych zmian w świecie.

W przedszkolu są zasady, które czasami różnią się od tych, które dziecko znało wcześniej. Aby zmierzyć się z nową sytuacją, potrzebny jest duży wysiłek. Dziecko jest zmęczone i rozdrażnione ilością bodźców. Przechodzi więc kryzysy, których w okresie adaptacji może być kilka. Pierwszy może pojawić się po kilku dniach. Zazwyczaj nie wiąże się z żadnym wydarzeniem. Jest on wyrazem wysiłku, jaki maluch wkłada w przystosowanie.

Kolejne załamania mogą mieć związek z przerwami, również weekendowymi. Dziecko „wypada” z rytmu i na nowo musi się mobilizować.

Dłuższe nieobecności wydłużają czas adaptacji. Jednak kolejne uczenie się tego samego trwa krócej. Dziecko szybciej wdroy się więc w przedszkolne obowiązki.

Przedszkolną adaptację przechodzą również Rodzice. Tak samo, jak u dzieci, związana jest ona z przeżywaniem różnych emocji: pozytywnych i negatywnych. Aby pomóc dziecku należy odreagować po wyjściu z przedszkola i nie okazywać przy nim zdenerwowania, gdyż może ono udzielić się dziecku. Spokój osoby dorosłej jest informacją dla przedszkolaka, że nic złego się nie dzieje.

W pierwszych tygodniach pobytu w przedszkolu bardzo dobrym rozwiązaniem jest, gdy dziecko jest zaprowadzane i odbierane z przedszkola przez te same osoby. Ważne jest, aby uprzedzać malca o wszelkich zmianach.

Nie powinniśmy przedłużać pożegnań. Możemy przytulić się w szatni. W drzwiach sali jest czas na całusa i informację, kto przyjdzie po dziecko i w którym momencie dnia. Jeżeli będziemy dotrzymywać obietnic, dziecko zyska poczucie bezpieczeństwa i przewidywalność.

Nie denerwujmy się mocno płaczem malca. Jest to sposób radzenia sobie z napięciem. Ważne jest, aby dziecko potrafiło przyjąć wsparcie osoby dorosłej i dało się uspokoić.

W tym czasie dziecko szczególnie mocno potrzebuje bliskości rodzica. Ważne jest, by poświęcić mu dużo uwagi zarówno rano, przed wyjściem do przedszkola, jak i po powrocie do domu. Maluch potrzebuje pobyc z rodziną, aby odreagować napięcie, wypocząć, wyspać się i nabrać sił na kolejny dzień. Zbędne są w tym czasie dodatkowe wyjazdy i atrakcje.

Rodzice swoim zachowaniem pokazują maluszkowi nastawienie do przedszkola. Jeżeli Oni czują się w nowym miejscu pewnie, bezpiecznie i mają zaufanie do opiekunki w grupie, dają dziecku gwarancję bezpieczeństwa. Trzeba więc zadbać o kontakt z nauczycielem i na bieżąco wymieniać ważne informacje.

Dzieciom łatwiej przejść przez okres adaptacyjny w przedszkolu, gdy mają przy sobie coś od rodziców np. chusteczkę czy ulubionego pluszaka. Rzeczy te na pewno pomogą w chwilach, gdy tęsknota będzie największa.





### **3. Co każde dziecko powinno mieć w przedszkolu?**

Każde dziecko powinno być zaopatrzone w przedszkolu w:

- ❖ buciki na zmianę-łatwe w założeniu i antypoślizgowe,
- ❖ kilka kompletów ubrań na zmianę w razie „wypadku” (koszulki, majteczki, spodnie, skarpety, rajstopki),
- ❖ szczoteczkę i pastę do zębów,
- ❖ kubek na przybory toaletowe,
- ❖ paczkę mokrych chusteczek,
- ❖ ubranie na cebulkę,
- ❖ w cieplejsze dni koniecznie nakrycie głowy (chusta lub czapka z daszkiem),
- ❖ koszulka i spodenki gimnastyczne,
- ❖ pluszowego „przyjaciela” na pierwsze dni.

**Wszystkie rzeczy dziecka powinny być podpisane jego**

**imieniem i nazwiskiem!**



## *Plan dnia w Przedszkolu*

7.00 – 8.30 – schodzenie się dzieci, zabawy swobodne, rozśpiewany poranek

8.30 – 9.00 – pierwsze spotkanie grupowe, ćwiczenia poranne, modlitwa poranna, przygotowanie do śniadania

9.00 – 9.30 – I śniadanie

9.30 – 10.45 – zajęcia programowe, zabawy na świeżym powietrzu (placyk, boisko, spacer)

10.45 – 11.00 – II śniadanie

11.00 – 12.20 – zajęcia programowe, zabawy na świeżym powietrzu (placyk, boisko, spacer), zajęcia dodatkowe

12.20 – 12.30 – przygotowanie do obiadu

12.30 – 13.00 – obiad

13.00 – 14.00 – relaks po obiedzie, spacer, zabawy i zajęcia grupowe

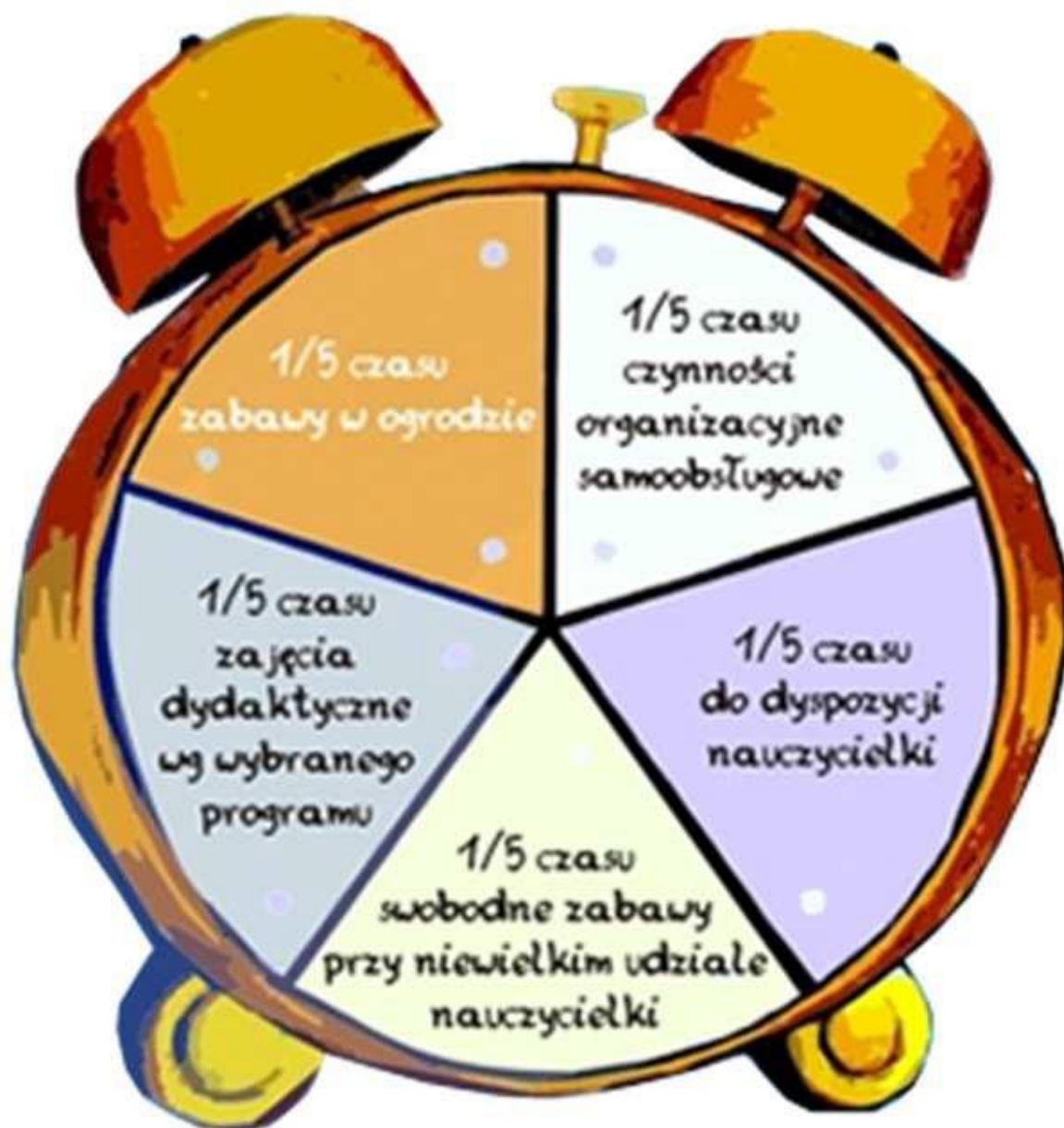
14.00 – 14.15 – podwieczorek

14.15 – 15.45 – zabawy swobodne, zajęcia indywidualne

14.15 – 16.30 – odbieranie dzieci



Zagospodarowanie czasu dziecka w  
Przedszkolu



## **POLECANA LITERATURA:**

1. Klim-Klimaszewska, A. (2010). *Trzylatek w przedszkolu. Gotowość dziecka trzyletniego do podjęcia edukacji przedszkolnej*. Warszawa: Instytut Wydawniczy ERICA
2. Klim-Klimaszewska, A. (2010). *Witamy w przedszkolu. Wspomaganie procesu adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy ERICA
3. Turek, K. (2015). *Niekończąca się historia... Poradnik dla rodziców o tym, jak wprowadzić dziecko w świat przedszkola*. Kraków: Centrum Edukacyjne BLIŻEJ PRZEDSZKOLA
4. Turek, K. (2015). *Wkrótce będę przedszkolakiem. Książka wprowadzająca dziecko w świat przedszkola*. Kraków: Centrum Edukacyjne BLIŻEJ PRZEDSZKOLA

## „Przed szkolną piosenką o Bolesławie”

(słowa: Joanna Cieślik-Klauza)

1. Dzisiaj, kiedy rano sobie wstałem  
znów o Tobie pomyślałem.  
Jesteś ze mną tak, jak Mama  
Bolesława ukochana.

2. Gdy bawimy się klockami  
Wiem, że czuwasz wciąż nad nami.  
Dbasz o zdrowie tak, jak Mama  
Bolesława ukochana.

3. Kiedy smutno mi i źle  
Zawsze Ty pocieszasz mnie.  
Smutną minę w uśmiech zmieniasz  
Wszystko wokół rozpromieniasz.

4. Już nie płaczę, nie grymaszę,  
Bo Ty wlewasz w serca nasze.  
I radości i nadzieję  
Czarne chmurki wnet rozwiejesz.

5. Jesteś blisko w dzień i w święta,  
Każdy dzieciak to pamięta.  
Chronisz, dbasz o nasze sprawy  
Rano, w nocy i w zabawie.

6. Gdy wieczorem składam ręce  
Mówię słowa te w podzięce.  
Jesteś tak, jak druga Mama  
Bolesława ukochana.

7. Tak jak listek wczesną wiosną  
Wszystkie dzieci z Tobą rosną.  
Wciąż poznają dobroć Twoją,  
Z Tobą wcale się nie boją.

8. Bawić, uczyć i rysować,  
Skakać, pięknie namalować,  
Czy farbami, czy kredkami,  
Bo Ty jesteś co dzień z nami.

9. Mamy małe swe słabości,  
Uwielbiamy jeść słodkości.  
Czasem Mamy nie słuchamy,  
Ale bardzo się staramy.

10. Chcemy iść za Twym przykładem,  
Krok za krokiem Twoim śladem.  
Bo tam w górze, tam u Ciebie,  
Musi pięknie być, jak w niebie.

11. Mieszkasz w górze, gdzieś na chmurce,  
Jeszcze wyżej niż na górze.  
Patrzysz na nas gdzieś z wysoko!  
nie spuszczasz z swego oka.

12. Myślisz o nas, dbasz i chronisz,  
Moja ręka w Twojej dłoni.  
Z Tobą czuję się bezpiecznie,  
Kolorowo i bajecznie.



13. Nie chcę w życiu żadnej sławy,  
Bo to nie są ważne sprawy.  
Czy być słynnym dyrygentem?  
Chyba lepiej zostać świętym.
14. A gdy kiedyś będę duży  
I gdy niebo się zachmurzy,  
Będę liczyć wciąż na Ciebie  
Wiedząc, że Ty jesteś w niebie.
15. I na niebo wyjdzie słońko,  
Bo Ty tam nasza Patronko  
Zło przegonisz swoją siłą,  
By nam w życiu lepiej było.
16. Oddajemy Ci w podzięcie  
Małe serduszka dziecięce.  
Lalki, misie oraz wstążki  
I najlepsze nasze książki.
17. O Puchatku i Tygrysie,  
Reksiu i Uszatku Misiu,  
O Marsjanach, Kłapouchym  
Czytaj sobie do poduchy.
18. Abyś nasze myśli znała,  
A swe do nas wysyłała.  
Wszystkim swoim przedszkolakom  
maluchom i starszacom.





## „Błogosławiona Bolesława”

(modlitwa)

Błogosławiona Bolesławo,  
Patronko naszego przedszkola.  
Z Tobą się dzisiaj modlimy,  
Boga o jedność wszystkich ludzi prosimy.  
Uśmiechaj się z nieba do Dzieci,  
Czuwaj nad Rodzinami  
u Pana Boga Wstawiaj  
się za nami.





### **Modlitwa do Anioła Stróża**

Aniele Boży, Strózu mój Ty  
zawsze przy mnie stój.  
Rano, wieczór, we dnie, w nocy  
bądź mi zawsze ku pomocy.  
Strzeż duszy, ciała mego  
i zaprowadź mnie do żywota wiecznego.  
Amen.