



*Plan działań adaptacyjnych  
dzieci 3,4-letnich  
w Publicznym Przedszkolu w Lubichowie*

**SPIS TREŚCI**

- I. Wstęp**
- II. Cele planu**
- III. Efekty wdrażania planu**
- IV. Formy realizacji**
- V. Informacja o ewaluacji**
- VI. Bibliografia**

## **I Wstęp:**

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, to oderwanie od najbliższych dziecka tak mocno uzależnionego emocjonalnie od nich, dziecka mającego jeszcze słabo ukształtowany system własnego „ja”, to rozpoczęcie życia w dwóch środowiskach: rodzinnym i instytucjonalnym- przedszkolnym. W tym momencie rozpoczyna się dramat dzieci i ich rodziców. Bólu rozstania nie da się uniknąć lecz można złagodzić ten dziecięcy dramat i dramat rodziców. To my musimy pomóc przerażonym dzieciom i zagubionym w swojej dorosłości i rodzicielstwie rodzicom. Musimy wykorzystać swoją inteligencję, wiedzę i możliwości, by zniwelować stres związany z nową dla nich sytuacją, by ukształtować pozytywny stosunek emocjonalny do przedszkola i nauczycieli.

Założeniem planu jest zmniejszenie negatywnych uczuć związanych z nową sytuacją, pomoc zarówno dzieciom, jak i rodzicom w zniwelowaniu stresu związanego z nową dla nich sytuacją tak, aby stworzyć optymalne warunki do bezstresowego „wejścia” do przedszkola.

Plan działań adaptacyjnych został oparty na *Podstawie Programowej Wychowania Przedszkolnego*.

W szczególności jest rozwinięciem następujących zadań:

- Przedszkola zapewniają pełną opiekę, wychowanie i uczenie się w atmosferze akceptacji i bezpieczeństwa
- Wobec rodziców przedszkola pełnią funkcję doradczą i wspierającą działania wychowawcze: pomagają w rozpoznawaniu możliwości rozwojowych dziecka i podjęciu wczesnej interwencji specjalistycznej
- Uczenie nawiązywania bliskiego, serdecznego kontaktu z innymi osobami
- Pomoc w budowaniu pozytywnego obrazu własnego „ja” i zaspokajaniu poczucia bezpieczeństwa

## **II Cele planu:**

- Wspomaganie dziecka w procesie przystosowania do życia w warunkach przedszkolnych poprzez umożliwienie mu poznania nowego otoczenia w poczuciu bezpieczeństwa
- Wyrabianie orientacji czasowej w rozkładzie dnia w przedszkolu, przyswajanie wiedzy o przeznaczeniu i sposobie korzystania z różnych pomieszczeń
- Kształtowanie poczucia przynależności do grupy przedszkolnej
- Przygotowanie rodziców do udzielania dziecku wsparcia psychicznego i pomocy w procesie przystosowania
- Obniżenie lęku rodziców związanego z koniecznością oddania dziecka pod opiekę personelowi przedszkola

### **III Efekty wdrażania planu adaptacyjnego**

- Ograniczenie lęku i zachęcanie dzieci do przebywania w grupie przedszkolnej
- Złagodzenie trudności w przystosowaniu się dzieci do przedszkola
- przystosowanie dzieci do warunków nowego otoczenia w sposób łagodny i bezstresowy
- Przyzwyczajanie do przebywania w grupie rówieśniczej
- włączenie rodziców do udzielania dziecku wsparcia psychicznego i pomocy w procesie przystosowania do nowych warunków życia przedszkolnego
- Wzbogacenie pozytywnych doświadczeń dzieci w kontaktach z dorosłymi i rówieśnikami

#### **Plan adaptacyjny pomoże dzieciom:**

- Zmniejszyć negatywne uczucia związane z nową sytuacją
- Przewyciężyć strach przed nowym otoczeniem
- Poznać nauczycieli oraz pomieszczenia przedszkolne
- Nawiązać kontakt z innymi dziećmi
- Pokonać nieśmiałość, poczucie niepewności i lęku
- Uświadomić sobie, że pobyt w przedszkolu może być dla nich ciekawą i wesołą zabawą

#### **Plan adaptacyjny pozwoli rodzicom:**

- Poznać warunki, w jakich będzie przebywało ich dziecko
- Poznać nauczycieli i pracowników
- Obserwować zachowania dziecka na tle rówieśników
- Przewyciężyć obawy przed zostawieniem dziecka w środowisku przedszkolnym
- Uzmysłować, że pobyt dziecka w przedszkolu jest ciekawą formą działania-zabawy połączonej z nauką i pracą
- Zaznajomić się z rozkładem dnia w przedszkolu
- Zaznajomić się z wymaganiami dotyczącymi uczestnictwa w życiu przedszkola
- Nawiązać współpracę z przedszkolem

#### **Plan adaptacyjny pomoże nauczycielowi:**

- Nawiązać bliski kontakt z dziećmi i rodzicami
- Obserwować ich zachowania co wpłynie na lepsze planowanie pracy we wrześniu
- Poznać relacje rodziców dotyczące sposobu zachowania się dziecka w domu, nawyków żywieniowych, upodobań
- Poznać opinie dotyczące przedszkola
- Poznać oczekiwania rodziców w stosunku do przedszkola

## IV Formy realizacji

- Zapisy dzieci do przedszkola – miesiąc - MARZEC
  - ✚ rozmowy z rodzicami i dziećmi
  - ✚ Pokazanie sali zabaw i ogrodu przedszkolnego
  - ✚ Przedstawienie orientacyjnego kosztu pobytu dziecka i możliwości uzyskania pomocy finansowej
  - ✚ Zaznajomienie z ofertą dodatkową przedszkola
  - ✚ Poinformowanie rodziców o ostatecznym terminie składania kart i terminie ogłoszenia list przyjętych dzieci
  
- Spotkanie z rodzicami dzieci przyjętych do przedszkola (pierwszorocznych) – miesiąc CZERWIEC
  - ✚ Zaprezentowanie warunków lokalowych, wyposażenia,
  - ✚ Zaprezentowanie rozkładu dnia
  - ✚ Zaznajomienie rodziców ze zwyczajami przedszkolnymi
  - ✚ Zaznajomienie rodziców z przygotowaniem kadry
  - ✚ Przedstawienie orientacyjnego kosztu pobytu dziecka i możliwości uzyskania pomocy finansowej
  - ✚ Przedstawienie rodzicom jakimi umiejętnościami powinien wykazywać się kandydat na przedszkolaka i zapewnienie ich, że dziecko mniej samodzielnie nie pozostanie same sobie
  - ✚ Poinformowanie rodziców o dniach otwartych
  - ✚ Poinformowanie rodziców o możliwości pobytu rodzica wraz z dzieckiem w miesiącu wrześniu tak długo, jak wymagać tego będzie dziecko
  - ✚ Odczytanie rodzicom apelu „Gdy dziecko staje się przedszkolakiem”
  - ✚ Podanie numeru telefonu przedszkola
  
- „Dni otwarte” – miesiąc wakacyjny (sierpień)
  - ✚ Prowadzenie zajęć w sali i na podwórku przedszkolnym wraz z dziećmi „nowymi”
  
- Możliwość pozostania z dzieckiem w przedszkolu w miesiącu wrześniu tak długo, jak wymagać tego będzie dziecko
  
- Pasowanie na przedszkolaka – wrzesień
  - ✚ Zorganizowanie uroczystości pasowania na przedszkolaka

## V Informacja o ewaluacji

Realizacja programu umożliwi dokonywanie systematycznej ewaluacji, którą można dokonać poprzez:

- Zbadanie opinii rodziców zorganizowanej w formie ankiety dotyczącej wpływu realizacji programu na przebieg procesu adaptacyjnego dziecka i jego oceny.

## VI Bibliografia

Tomaszewski T.(red.), *Psychologia*, PWN, Warszawa 1977

1. Sutkowska M. *Nowe wcale nie musi być obce. Adaptacja „maluchów w przedszkolu*, WSiP Warszawa 2001
2. Sochaczewska G *Czynniki warunkujące przystosowanie dziecka do przedszkola*, w red. Wilgucka- Okoń *Rozwój i wychowanie dziecka w wieku przedszkolnym*, Studia pedagogiczne XLVIII Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk, Łódź 1985
3. Gruszczyk- Kolczyńska E., Zielińska E., *Płaczę i rozpaczam, gdy muszę iść do przedszkola*, wkładka do *Wychowania w przedszkolu*, Nr2, Warszawa 1998
4. Gruszczyk –KolczyńskaE., Zielińska E., *Płaczę i rozpaczam, gdy muszę iść do przedszkola*, wkładka do *Wychowania w przedszkolu*, Nr 2, Warszawa 1998
5. Gruszczyk- Kolczyńska E., Zielińska E., *Kłopoty adaptacyjne dzieci do przedszkola i jak można im zaradzić*, *Edukacja w przedszkolu*, Dr Joseff Raabe, Warszawa 1998
6. Skalska M, Srokowska M, *Łagodny start*, *Edukacja w przedszkolu*, Dr Joseff Raabe, Warszawa 2001
7. Gęzikiewicz D., Szabelska L., *Witamy trzylatki*, *Wychowanie w przedszkolu*, Nr6, Warszawa 2004
8. Cyrulik P., *Pomagamy przekroczyć próg przedszkola*, *Wychowanie w przedszkolu*, Nr6, Warszawa 2004

## **ANKIETA DLA RODZICÓW DZIECI PIERWSZOROCZNYCH**

***Drodzy rodzice!***

*Celem ankiety jest możliwie jak największa pomoc dziecku w okresie adaptacyjnym w przedszkolu.*

*Imię i nazwisko dziecka .....*

*Jak dziecko lubi, żeby się do niego zwracać? .....*

*Czy łatwo nawiązuje kontakty z rówieśnikami? .....*

*Czy dziecko jest w domu nadpobudliwe?(W jakich zachowaniach się to przejawia)?*

.....  
.....

*Czy dziecko często chorowało?.....*

*(jeżeli tak - na co? ).....*

*Jakie są ulubione zabawy, zajęcia dziecka?*

.....  
.....

*Jakie są ulubione potrawy dziecka?*

.....  
.....

*Czy jest uczulone na jakieś produkty? .....*

*Czego nie lubi jeść? .....*

*Czego oczekują państwo od przedszkola?*

.....

*- pod względem opiekuńczym?*

.....

.....

*-pod względem wychowawczym?*

.....

.....

*Jaka forma kontaktów najbardziej Państwu odpowiada ( rozmowy indywidualne z nauczycielem, zebrania grupowe, zebrania ogólne)*

.....

.....

*O czym chcieliby się Państwo dowiedzieć na zebraniach z rodzicami?*

.....

.....

*Uwagi indywidualne... (o czym nauczyciel powinien jeszcze, wg Państwa, wiedzieć.....)*

.....

*Dziękujemy za wypełnienie ankiety*

ANKIETA dla rodziców dotycząca programu adaptacyjnego .

1. W jaki sposób przygotowywała Pani dziecko do przyjścia do przedszkola?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Czy reakcja dziecka po pierwszym dniu pobytu na zajęciach była dla Pani zaskoczeniem?

.....  
.....  
.....  
.....

3. Czy dziecko chętnie przychodziło na zajęcia?

.....  
.....  
.....  
.....

4. Czy opowiadało o zajęciach, o tym co robiło w przedszkolu innym domownikom?

- a. tak
- b. nie

5. Co podobało mu się najbardziej?

.....  
.....  
.....  
.....

6. Co mu się nie podobało, czego się obawiało idąc na zajęcia?

.....  
.....  
.....  
.....



7. Czy było coś, co chciało robić w przedszkolu, a nie zostało to uwzględnione na zajęciach?

Jeśli tak, to co?

.....  
.....  
.....  
.....

8. Czego według Pani zabrakło na zajęciach?

.....  
.....  
.....

9. Czy uważa Pani, że Program Adaptacyjny pomógł Pani dziecku przystosować się do nowych warunków w przedszkolu?

a. tak

b. nie

10. Co Pani "dał" udział we wspólnych zajęciach z dzieckiem?

.....  
.....  
.....  
.....

11. Czy pomysł zorganizowania " Programu Adaptacyjnego " jest według Pani warty kontynuowania?

a. tak

b. nie

## **APEL DO RODZICÓW** **„GDY DZIECKO STAJE SIĘ PRZEDSZKOLAKIEM”**

### **Przygotuj dziecko do rozstania z mamą:**

- Nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź;
- 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 coś dostaniesz- kiedy będziesz odbierać dziecko możesz mu dać maleńki prezencik, ale nie może to być forma przekupywania;
- Kontroluj to co mówisz. Zamiast: już możemy wracać do domu, powiedz: teraz możemy iść do domu. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk;
- Nie wymuszaj na dziecku, aby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres;
- Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze postaraj się, aby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata, rozstanie z tatą są mniej

bolesne;

- Czas pobytu małych dzieci w przedszkolu w pierwszych dniach nie powinien być długi. Jeśli to możliwe, odbieraj dziecko wcześniej np. po obiedzie. Potem stopniowo zwiększaj czas pobytu dziecka w przedszkolu;
- Nie spóźniaj się z odbieraniem! Jeśli obiecałeś, że przyjdiesz wcześniej dotrzymaj słowa;
- Pamiętaj: żegnaj i witaj dziecko zawsze z uśmiechem.

### ***PRZYKŁADOWE ZABAWY ADAPTACYJNE***

#### **Wizytówka**

Dziecko w szatni z pomocą rodziców zmienia obuwie. W drzwiach sali wita nauczycielka wręczając wizytówkę z imieniem dziecka (naklejka).

#### **Przywitanie**

Nauczycielka wita się z dziećmi i rodzicami „Bardzo się cieszę, że mogę Cię poznać.....(imię dziecka). Zapraszam Cię do zabawy w naszej sali”.(podczas schodzenia się dzieci nauczycielka wita się z każdym dzieckiem uściskiem dłoni)

**Zabawy integracyjno- poznawcze** (codziennie inne ok. 10 min)

#### **Pożegnanie**

Każdy wymienia swoje imię żegnając się.

### ***PRZYKŁADOWE ZABAWY INTEGRACYJNO-ZAPOZNAWCZYCH***

#### **POWITANIA**

##### **„Mówiący zajaczek”**

Z pomocą pacynki nauczycielka wita się z każdym dzieckiem i dorosłym, siedzącym w kole na dywanie.

##### **„Cześć”**

Przywitanie poprzez podanie dłoni z osobami siedzącymi obok.

### **„Piłka w kole”**

Nauczycielka toczy piłkę do dziecka wymawiając: „ja nazywam się ....., a Ty?” tak kolejno do wszystkich dzieci i dorosłych siedzących w kole.

### **„Całusek”**

W kole- podaj swoje imię i prześlij do osoby, która siedzi obok ciebie wymawiając swoje imię.

### **„Skaczący pajacyk”**

Każdy kolejno w kole podaje swoje imię i podskoczy, jak pajacyk.

(Można zmieniać np. przysiad, ukłon, podskoki na jednej nodze itp.)

## **WSPÓLNE ZABAWY ORGANIZOWANE PRZEZ NAUCZYCIELKĘ**

### **„Pociąg do przedszkola”**

Zabawa ruchowa z piosenką „Jedzie pociąg z daleka”.

Wprowadzam: teraz pojedziemy na wycieczkę do przedszkola pociągiem.

Śpiewam, dzieci i rodzice tworzą pociąg.

Każda stacja to zapoznanie dziecka z kącikami zainteresowań, znajdującymi się tam przedmiotami (z zaznaczeniem, że zabawki po zakończonej zabawie chcą wrócić na swoje miejsce, bo to ich domek), zapoznanie z łazienką.

### **„Pociąg na łąkę”**

Zabawa ruchowa z piosenką „Pędzi pośpieszny pociąg”.

Wprowadzam: pojedziemy pociągiem w daleki świat, będziemy zwiedzać bajkowe krainy, a w nich pobawimy się z ich mieszkańcami.

Tak kolejno zwiedzamy: stację „pieskowo” zamieszkałą przez pieski (dzieci naśladują głosem i ruchem pieski); „kotkowo”; „zajączkowo”; „motylkowo” itp. Zabawa trwa do momentu, gdy przestaje być interesująca dla dzieci.

### **„Na łące”**

Nauczycielka pokazuje zwierzątka, pyta jak one wołają do swoich mam-dzieci naśladują odgłosy zwierząt.

Dzieci- małe zwierzątka- biegają po łące w rytm tamburyna, rodzice stoją w kole. Na sygnał dzieci biegną do rodziców i naśladują głosem zwierzątko, które pokazują. Zabawa trwa do momentu, gdy przestaje być interesująca dla dzieci.

### **„Dreszczyk”**

Dziecko leży na brzuchu, głowa ułożona na rękach, obok siedzi rodzic.

Nauczycielka mówi wiersz demonstrując czynności, które rodzice powtarzają na ciele dziecka.

- ✓ Tędy płynie rzeczka (ruch falisty od głowy do bioder)

- ✓ Idzie pani na szpileczkach (stukanie palcami wskazującymi wzdłuż kręgosłupa)
- ✓ Tu przebiegły konie- patataj (stukanie piastami wzdłuż kręgosłupa)
- ✓ Tedy przeszły słonie (klepanie dłońmi ułożonymi w kształcie łódeczki)
- ✓ A tu idzie szczypaweczka, ( leciutkie szczypanie od krzyża do głowy)
- ✓ zaświeciły dwa słoneczka (dłonie otwarte, palce złączone, masaż spiralny wzdłuż kręgosłupa)
- ✓ spadł drobniutki deszczyk (lekkie pukanie wszystkimi palcami)
- ✓ czy przeszedł cię dreszczyk ( lekkie szczypanie szyi)

Zabawę powtórzyć 2 razy, potem zmiana ról.

### „Masaż z myszką”

Rodzic klęka za leżącym na brzuchu dzieckiem, ujmując jego nogę i ugina w kolanie. Nauczycielka mówi tekst, a dorosły ilustruje go ruchami dłoni na łydce ugiętej nogi (zawsze od pięty do kolana).

Cichutko, cichutko w puszystej kurteczce,

Chodziła raz myszka po gładkiej półeczce (powolne głaskanie)

Znalazła ser żółty, ząbkami go jadła (powolne, lekkie ściskanie, szczypanie)

Strzepnęła okruszki (szybkie klepanie, strzepywanie)

W kąciku usiadła, okruszki zebrała,

Ząbkami je zjadła (powolne ściskanie)

Po gładkiej półeczce chodziła w kurteczce ( głaskanie).

Masaż można powtórzyć, wykonując go na rękach leżącego na wznak dziecka.

### Zabawy ruchowe do piosenek:

- ✓ Moja Ulijanko
- ✓ Karuzela
- ✓ Kotek łapki myje
- ✓ Stary niedźwiedź
- ✓ Nie chcę cię
- ✓ Balonik
- ✓ Kolorowe kredki
- ✓ Labada
- ✓ Mam chusteczkę