

Przedszkole Niepubliczne  
Zgromadzenia Sióstr św. Józefa  
ul. Grodzka 2  
38-400 Krosno

*„Dziecko jest radością nie tylko rodziców.  
W wielkiej rodzinie, jaką jest kościół katolicki,  
rodzinie złożonej z wielu osób, małych i dużych,  
najukochańszymi istotami są dzieci (...).  
Każde dziecko jest słońcem, które wschodzi.”  
Jan Paweł II*

## **Program adaptacyjny dziecka 3-letniego „Jesteś naszym Skarbem”**

Program opracowały:

mgr Marzena Habrat  
mgr Ewa Rabada

## SPIS TREŚCI:

- I. Wstęp.
- II. Charakterystyka psychofizycznego rozwoju dziecka 3-letniego.
- III. Problemy związane z adaptacją.
- IV. Cele programu autorskiego „Jesteś naszym Skarbem”.
- V. Uwagi o realizacji programu „Jesteś naszym Skarbem”.
- VI. Harmonogram spotkań z rodzicami.
- VII. Ewaluacja – spodziewane efekty wdrażania programu.
- VIII. Bibliografia.

### Załączniki:

- 1. „List z radami”
- 2. „Wstępna ankieta dla rodziców”
- 3. Ankieta dla rodziców „Przydatność zajęć adaptacyjnych”.

## **I. Wstęp**

Okres przedszkolny to czas wielu przeżyć dla dzieci i ich rodzin. Początkujący przedszkolak stawiając swe pierwsze kroki w przedszkolnej społeczności poznaje świat i nabywa wielu potrzebnych umiejętności społecznych. Nowym sytuacjom, działaniom, doświadczeniom zawsze towarzyszą nowe emocje. Jest ich bardzo wiele, a bogaty wachlarz uczuć i emocji wzajemnie się przenika: od radości, zaciekawienia do smutku; od ekscytacji do rozpacz. Rodzice małych przedszkolaków muszą poradzić sobie z własnymi przeżyciami oraz z demonstrowanymi otwarcie lub ukrytymi emocjami własnych pociech.

Psychologowie twierdzą, że dzieci mają prawo do przeżywania różnych emocji. Uznanie owego naturalnego prawa jest jednym z warunków przygotowania dziecka do życia w społeczeństwie, uczestniczenia w życiu dorosłych.

Pierwsze dni, a nawet tygodnie dla dziecka 3-letniego w przedszkolu- to czas doświadczania intensywnych przeżyć. Wprawiający dorosłych w zakłopotanie płacz dziecka jest dla malucha terapeutycznym odreagowaniem stresu. Dla zdrowia emocjonalnego dzieci, bardzo ważne jest umożliwienie pozytywnych relacji między nowym przedszkolakiem, a nauczycielką i zapewnienie atmosfery dającej gwarancję realizacji wszystkich potrzeb dziecka- w tym tak ważnej w pierwszych dniach – potrzeby bezpieczeństwa.

Nasza placówka przedszkolna zgodnie z założeniami Statutu główny akcent kładzie na realizację potrzeb dzieci w duchu wartości chrześcijańskich „z zapewnieniem każdemu dziecku szacunku i respektowania jego tożsamości”. Rozumiejąc potrzeby dziecka, pochylamy się z troską nad jego smutkami. Pragniemy stworzyć program adaptacyjny dla dzieci 3-letnich – nowych Skarbów w naszej przedszkolnej społeczności. Program ten ma pomóc nauczycielom i rodzicom wybrać działania optymalnie wspierające dzieci w ich pierwszych kontaktach z przedszkolem. Poruszone słowami Jana Pawła II, wypowiadającego się na temat dzieci, przyjęliśmy fragment wypowiedzi Papieża jako motto przyświecające naszej pracy. Zaszczytem jest dla nas fakt odkrywania wspólnoty myśli i refleksji z naszym wielkim rodakiem. Zgadając się z Janem Pawłem II widzimy w każdym dziecku- małym przedszkolaku- wschodzące słońce. Ponieważ każde dziecko, oddane nam w zaufaniu przez rodziców pod opiekę jest dla nas Skarbem- nasz program adaptacyjny nazwałyśmy w odniesieniu do dziecka: „Jesteś naszym Skarbem”.

## **II. Charakterystyka psychofizycznego rozwoju dziecka 3-letniego**

Trzylatek w porównaniu z wcześniejszą fazą rozwojową - gdy dominował opór- wydaje się być bardzo uległy.

Dziecko trzyletnie lubi już nie tylko brać, ale zaczyna sprawiać mu przyjemność dawanie. Chęć dzielenia dotyczy przedmiotów, ale również doświadczeń. Dziecko w tym wieku prezentuje otwarty i nastawiony na współpracę stosunek do świata. Żyje w zgodzie ze światem zewnętrznym. Czuje się bezpieczne zarówno z sobą samym, ja i z innymi ludźmi. Godzi się z faktem, że nie wszystko musi być zrobione zgodnie z jego życzeniami. Dla trzylatka ludzie stają się ważni. Chce zawierać nowe znajomości i chętnie odda zabawkę lub ustąpi, dla dobra stosunków z kolegą, co przedtem przekraczało możliwości dziecka. Nie tylko, pragnie zrobić coś dla drugiego dziecka, czy dorosłego, ale odczuwa przy tym przyjemność.

Coraz lepsza sprawność fizyczna pozwala wykonywać zadania, które wcześniej wywoływały złość. Potrafi poprawnie wykonać wszystkie czynności związane z załatwianiem potrzeb fizjologicznych.

Wchodzi i schodzi samo ze schodów. Wchodząc po schodach stawia nogi na przemian. Potrafi pedałowac na rowerku o trzech kółkach. Nie musi być już karmiony, może jeść samodzielnie. Przelewa płyn z dzbanka do kubka. Potrafi samodzielnie nałożyć buty i pantofle.

Proporcja ciała trzylatka jest typowo dziecięca: stosunkowo duża głowa, długi tułów i krótkie kończyny. Nogi, a zwłaszcza stopy nie są jeszcze dobrze wykształcone. Dziecko w tym wieku rośnie szybko i przy zdrowej diecie stosunkowo mało przybiera na wadze. Zapewnienie dziecku intensywnego ruchu pozwala na zanikanie tkanki tłuszczowej na korzyść masy mięśniowej.

Kośćciek dziecka trzyletniego zachowuje konsystencję chrząstkową, jest więc on giętki i elastyczny, a fizjologiczne krzywizny kręgosłupa nie są jeszcze ostatecznie ukształtowane. Połączenia stawowe są nietrwale, a więzadła słabe i rozciągliwe.. Dlatego gibkość – obszerność ruchów w stawach jest bardzo duża, ale wszelka przesada w jej rozwijaniu może skutkować zwichnięciem lub skręceniem. Mięśnie szkieletowe będące w stadium intensywnego rozwoju nie powinny być obciążane zbyt wielkim wysiłkiem o charakterze monotonnym i trwałym.

Płuca i serce dziecka w wieku 3 lat pracują intensywnie, lecz nieekonomicznie. Układ nerwowy niedojrzały, co manifestuje się małą precyzją w ruchach dziecka oraz brakiem koordynacji.

Kiedy dziecko trzyletnie mówi, używa liczby mnogiej. Bardzo wzrasta zainteresowanie językiem i płynność posługiwania się nim. Wraz ze wzrostem sprawności językowych zwiększa się oczywiście zdolność rozumienia innych. Trzylatkowi można wydawać polecenia, ale również można zabawiać go językiem. Uwielbia nowe słowa, które potrafią zwrócić jego zachowanie w stronę pożądaną przez dorosłego. W tym okresie słowa mogą zmotywować dziecko do podejmowania oczekiwanych przez nas działań. Potrafi zapamiętać i odtworzyć kilka wierszy. Dziecko trzyletnie bardzo poszerza swoje umiejętności językowe i rozbudowuje zbiór reakcji na to, co inni do niego mówią. Potrafi nawet uważnie słuchać argumentacji. Jeżeli trafi mu ona do przekonania, zdarza się, że zrobi coś, czego sam nie lubi.

Oceniając rozwój dziecka mającego rozpocząć edukację w przedszkolu, należy brać pod uwagę cztery parametry:

- rozwój motoryczny – jak dziecko posługuje się swoim ciałem?
- adaptacyjny – sposób rozwiązywania trudnych sytuacji,
- językowy – rozumienie i używanie słów
- społeczny – jak daje sobie radę z codziennymi czynnościami życiowymi i jak układają się relacje dziecka z innymi ludźmi?

Fakt wyodrębnienia przez specjalistów czterech różnych dziedzin, przypomina, że organizm człowieka nie rozwija się równomiernie. Biorąc to pod uwagę nasza placówka dba o rozwój każdej ze sfer, dla optymalnego rozwoju dziecka, które postrzegane jest przez nas jako powierzony nam przez rodziców Skarb. Proces adaptacyjny dziecka do nowego środowiska odbywa się we wszystkich sferach działania organizmu, a w szczególności: fizjologiczno- biologicznej, emocjonalno- społecznej i poznawczej. Wielu badaczy stwierdza, że ogólny poziom rozwoju ułatwia proces adaptacji.

### **III. Problemy związane z adaptacją.**

Dla trzyletniego Skarbu pójsie do przedszkola jest momentem zdecydowanie przełomowym w jego dotychczasowym życiu. Śledząc opracowania tematu adaptacji dzieci

3-letnich do warunków przedszkola oraz analizując własne doświadczenia dostrzegamy konkretne trudności związane z adaptacją.

Poważną przeszkodą w przystosowaniu jest sposób percepcji i rozumienie pojęć czasu i przestrzeni przez 3-letnie dziecko. Maluch nie zna i nie rozróżnia stosunków czasowych i przestrzennych. Utrudnia mu to zasadniczo rozpoznanie i właściwe ocenienie wielu sytuacji społecznych, związanych z jego funkcjonowaniem w nowym otoczeniu. Małe dzieci poznają upływ czasu na bazie własnej działalności.

Poznanie przestrzeni dokonuje się za pomocą wielu zmysłów i koordynacji między nimi. Nasz Skarb uczy się jej dzięki stopniowemu osiągnięciu poczucia stałości otaczających je obiektów w najbliższym środowisku. Przestrzeń wokół dziecka ma charakter egocentryczny, poznaje ją w toku własnego działania. Pod wpływem zabaw i różnych doświadczeń przechodzi do przestrzeni decentrycznej i obiektywnej. M. Kielar-Turska uważa, że eksplorowanie przestrzeni ograniczone jest wieloma czynnikami. Najważniejszy tkwi w sferze emocjonalnej dziecka i dużej ilości bodźców równolegle działających na nie. U maluszków przekraczających po raz pierwszy progi przedszkola sfera emocjonalna ma pierwsze znaczenie w procesie adaptacyjnym.

Mały Skarb wkracza do przedszkola niosąc bagaż lęku przed rozstaniem z ukochanymi bliskimi. Dziecko nie uświadamia sobie, że pobyt w przedszkolu to decyzja nieodwracalna. Długie pożegnania wzbudzają złudną nadzieję, że mama zabierze je ze sobą. Maluszek przez pierwsze dni pobytu w przedszkolu może być zupełnie zdezorientowany. Nie wie, z kim ma nawiązać bliższy kontakt, kto będzie dbał o realizację jego potrzeb. Napięcie emocjonalne wywołane utratą bezpieczeństwa zaburza czynności poznawcze, obniża sprawność motoryczną i nie sprzyja działaniu odruchów orientacyjnych i badawczych

Telefonowanie do rodziców z prośbą o zabranie płaczącego dziecka nie jest dobrym rozwiązaniem. Płacz jest naturalnym sposobem radzenia sobie z przykrymi emocjami. Dziecko w naturalny sposób szuka oparcia i nawiązuje więź emocjonalna z nauczycielką. Poznanie dziecka oraz uzyskanie wcześniej informacji na jego temat pomagają w nawiązywaniu rozmowy. Dziecko może nabrać przekonania, że nauczycielka go zna, uspokoi się i obdarzy zaufaniem.

Ogromny wpływ na poczucie bezpieczeństwa i niezależności w nowym otoczeniu przedszkolnym dla każdego dziecka ma zakres i poziom posiadanych przez nie umiejętności samoobsługowych. Samodzielne zjedzenie posiłków to nie tylko kwestia sprawności manualnej, ale podstawa budowania poczucia własnej wartości i pewności siebie. Dzieci ze słabszymi umiejętnościami samoobsługowymi mogą odczuwać bezradność i opuszczenie, co z pewnością wpływa na ich samopoczucie. Trzylatek czujący, że sam potrafi zadbać o swoje potrzeby lepiej funkcjonuje w nowym środowisku i zasadniczo ma zapewniony lepszy start w przedszkolu.

#### **IV. Cele programu autorskiego „Jesteś naszym Skarbem”**

Analiza sytuacji dziecka rozpoczynającego przedszkolną drogę w swoim życiu wskazuje istotne dla niego problemy. Zaliczamy do nich: nawiązanie relacji z nieznanymi dorosłymi i innymi dziećmi w bardzo krótkim czasie, poznanie otoczenia i opanowanie przestrzeni, poznanie funkcji pomieszczeń i sposobów korzystania z znajdujących się w nich urządzeń; pozyskanie informacji o organizacji dnia w przedszkolu i związanej z tym orientacji czasowej; wymagań dotyczących uczestnictwa w życiu grupy oraz poziom posiadanych umiejętności samoobsługowych dziecka. Zakres zadań, jakie ma do wykonania

małe dziecko wywołuje konieczność wyznaczenia i realizacji celów programu wspierającego adaptację powierzonych nam Skarbów.

### **Cele główne programu:**

1. Stwarzanie dzieciom warunków umożliwiających szybką i łatwą adaptację w nowym środowisku społecznym, jakim jest placówka przedszkolna.
2. Nawiązanie współpracy z rodziną dziecka w celu określenia wspólnych działań odnośnie adaptacji i stworzenia atmosfery wzajemnego zaufania i akceptacji.

### **Cele szczegółowe programu:**

1. Zminimalizowanie barier emocjonalnych wywołanych nową sytuacją.
2. Wspomaganie dziecka w procesie przyzwyczajania się dziecka do przebywania w dużej grupie rówieśników.
3. Zaspokajanie potrzeby poczucia bezpieczeństwa w nowym środowisku.
4. Wyrabianie w świadomości dziecka orientacji czasowej w rozkładzie dnia w przedszkolu.
5. Przyswajanie wiedzy o przeznaczeniu i sposobie korzystania z urządzeń i pomieszczeń na terenie placówki.
6. Wspomaganie dzieci w opanowaniu i rozwijaniu umiejętności samoobsługowych.
7. Nawiązanie bliskiego, serdecznego kontaktu w relacjach:  
nauczyciel – dziecko, nauczyciel – rodzic.
8. Zaznaczenie faktu, że każdy mały Skarb ma swojego opiekuna – Anioła Stróża.
9. Stworzenie rodzicom okazji do obserwacji zachowań własnego Skarbu w grupie dzieci.

## **V. Uwagi o realizacji programu „Jesteś naszym Skarbem”**

Program wstępnej adaptacji został opracowany na potrzeby Przedszkola Niepublicznego Zgromadzenia Sióstr Św. Józefa, w drugim roku istnienia placówki, przez nauczycielki z kilkunastoletnim stażem pracy w innych przedszkolach. Przyjęty przez nas model działania opiera się na zasadzie współpracy przedszkola z rodziną dziecka, nawiązywanej na kilka miesięcy przed rozpoczęciem edukacji. Działania programowe rozpoczynają się w kwietniu wraz z wydawaniem kart zapisu dziecka do przedszkola. W miesiącu maju rodzice zapraszani są telefonicznie przez siostrę Dyrektor na spotkanie, którego głównym celem jest wskazanie źródeł trudności związanych z adaptacją dzieci. Rodzice uzyskują wiedzę na temat organizacji pracy placówki oraz możliwości wspierania własnych Skarbów w rozwiązywaniu problemów adaptacyjnych. Pierwsze zebranie rodziców jest okazją do poznania pomieszczeń przedszkola oraz do przedstawienia różnych oczekiwań, wątpliwości i niepokojów. Jest to również czas zaprezentowania osób pracujących z dziećmi: nauczycieli i personelu pomocniczego.

Rodzice wraz ze swoimi dziećmi zaproszeni są na „Dni Otwarte” przewidziane na ostatnie dni czerwca. W czasie wyznaczonych przez siostrę Dyrektor dni dzieci wraz z rodzicami uczestniczą we wspólnych, zorganizowanych przez nauczycielki - według wcześniej przygotowanych scenariuszy- zabawach w sali i na terenie ogrodu.. Wspólne działanie poprzez zabawę pozwala dzieciom na poznanie rówieśników i kojarzenie miejsca i rówieśników z przyjemnymi doznaniem.

W pierwszych dniach września proponujemy rodzicom pewne działania służące złagodzeniu trudnego czasu adaptacji:

- skracanie pobytu dziecka w przedszkolu,
- przynoszenie przez dzieci ulubionych przytulank,
- w razie potrzeby pozostawanie rodziców w sali,
- ścisła współpraca z nauczycielką.

W celu lepszego poznania potrzeb dzieci oraz ich stanu zdrowia i rozwoju rodzice poproszeni będą o wypełnienie arkusza wstępnej ankiety dla rodziców. Informacje w nich zawarte mogą być pomocne w planowaniu i organizowaniu właściwych działań adaptacyjnych, uwzględniających indywidualne potrzeby i upodobania dzieci.

Pierwsze dni i tygodnie września poświęcone będą zapoznaniu dzieci z pomieszczeniami i ogrodem przedszkolnym. Stopniowo wdrażane będą do prawidłowego korzystania z zabawek, urządzeń i przedmiotów. Systematycznie wprowadzać będziemy obowiązujące w grupie zasady współżycia, niezbędne dla dobrego samopoczucia dzieci i dobrego funkcjonowania zespołu. W tych niełatwych pierwszych dniach nastawiamy się na indywidualny kontakt z każdym powierzonym na Skarbem. Autentyczny indywidualizm i empatyczne podejście do każdego dziecka jest dla nas – nauczycieli szansą dotarcia do wychowanka. Zaplanowane zabawy i zajęcia z dziećmi mają sprawić, aby każdy dzień w przedszkolu był dla nich radosny i atrakcyjny.

Na początku września zapraszamy rodziców na zebranie organizacyjne, podczas którego są informowani o zasadach funkcjonowania placówki, programie wychowawczym przedszkola, właściwościach rozwoju dziecka ze szczególnym uwzględnieniem jego potrzeb i wynikających z nich zadań dla nauczycieli. Spotkanie to jest również okazją do pozyskania dodatkowych informacji na temat dzieci i pogłębieniu wzajemnych relacji między rodzicami oraz między pracownikami przedszkola, a rodzicami.

W październiku maluszki wezmą udział w zorganizowanym specjalnie dla nich święcie „Pasowania na Przedszkolaka”. Podczas tej uroczystości staną się „pełnoprawnymi” przedszkolakami. Rodzice natomiast będą mieli okazję zapoznać się z wystawką zdjęć zatytułowaną „Moje pierwsze dni w przedszkolu”. Zakładamy, że będzie to czas, gdy już wszystkie dzieci pomyślnie przejdą czas adaptacji. Stworzona w przedszkolu przez wszystkich pracowników domowa atmosfera pełna ciepła i zrozumienia, pozwoli naszym „wschodzącym Słońcom” rozpocząć nowy etap życia przedszkolaka.

## **VI. Harmonogram spotkań z rodzicami.**

### **Pierwsze spotkanie z przedszkolem.**

- Rozmowy indywidualne rodziców z dyrektorem podczas zapisywania dziecka do przedszkola (w kwietniu).
- Zwiedzanie przedszkola.

### **Drugie spotkanie z przedszkolem.**

- Zebranie przedwakacyjne dla rodziców nowo przyjętych dzieci, które odbywa się w czerwcu i może przebiegać według poniższego schematu.

1. Powitanie rodziców oraz wspólna modlitwa.

2. Przedstawienie kadry pedagogicznej, a zwłaszcza nauczycielek, mających pracować w najmłodszej grupie.
3. Omówienie organizacji pracy w przedszkolu.
4. Zapoznanie ze statutem przedszkola oraz z organizacją dnia i ofertą edukacyjną.
5. Informacje o zasadach uiszczania opłat.
6. Omówienie wyprawki dla dziecka.
7. Przedstawienie źródeł problemów związanych z adaptacją oraz propozycji ich wspólnego pokonania.
8. Uzyskanie informacji od rodziców dotyczących oczekiwań wobec przedszkola.

W celu poznania opinii, obaw, czy oczekiwań rodziców można przeprowadzić w czasie zebrania przedwakacyjnego pewne „zabawy warsztatowe”. Przyniosą one również do lepszego poznania dzieci oraz integracji rodziców.

*Propozycje zadań:*

Rodzice otrzymują karteczki i zapisują na nich odpowiedź na pytanie:

- *„Co może czuć dziecko przychodząc do przedszkola po raz pierwszy?”*
- *„Jak możemy pomóc dziecku, aby zredukować jego strach?”*

(zadania te mają na celu uświadomienie rodzicom, że przekroczenie progu przedszkolnego jest dla dziecka sytuacją bardzo trudną).

- *„Jakie jest moje dziecko?”*  
(wypisujemy cechy charakteru, usposobienia określające dziecko, kierując się literami jego imienia np.:  
*A – ambitna*  
*S – samodzielna*  
*I – impulsywna*  
*A – agresywna .*

Uzupełnianie zdań niedokończonych:

- *„Moje dziecko idzie do przedszkola, mam nadzieję, że.....”*
- *„ Moje dziecko idzie do przedszkola, obawiam się.....”*

9. Odpowiedzi na pytania rodziców.

10. Wręczenie rodzicom „Listów z radami” ( Załącznik nr 1)

11. Zwiedzanie przedszkola.



### Trzecie spotkanie z przedszkolem.

- Udział rodziców i dzieci w zorganizowanych w popołudniowej części dnia – trzech spotkaniach adaptacyjnych (proponowany czas trwania pojedynczego zajęcia – 2 godziny np. 15.00-17.00 )

Zajęcia odbywają się w grupie I i prowadzone są przez nauczycielki, które od września będą pracowały z nowymi przedszkolakami.

W trzech następujących po sobie dniach - dzieci oswiają się z placem zabaw oraz pomieszczeniami przedszkolnymi (salą zabaw, sypialnią, łazienką, szatnią ).

### Scenariusz zajęcia adaptacyjnego

Cel: - nawiązanie bliższego kontaktu z dziećmi i ich rodzicami,

- ułatwienie adaptacji dzieci do życia w przedszkolu
- tworzenie atmosfery radości, przyjaźni, zaufania,
- ogólne zrozumienie przez rodziców planowanych działań podejmowanych przez przedszkole,
- poznanie rodziców w działaniu i zabawie z własnym dzieckiem.

**1) Przywitanie w drzwiach rodziców i dzieci, wręczenie im wizytówek, zaproszenie do sali.**

**2) Dowolne zabawy dzieci (ok. 15min.).**

**3) Wspólne sprzątanie zabawek, zaproszenie wszystkich do koła.**

**4) Zabawy integracyjno – zapoznawcze.**

PROPOZYCJE DO WYBORU PODCZAS PLANOWANIA ZAJĘĆ ( W ZALEŻNOŚCI OD NASTROJU I ENERGII GRUPY).

- ☉ „**Poznaj misia**” – nauczycielka przedstawia dzieciom misia, który mieszka w przedszkolu. Miś jest przekazywany w kole - dziecko, które go otrzymuje mówi swoje imię; rodzic również się przedstawia i mówi, co jego dziecko najbardziej lubi ( zwierzątko, zabawka, potrawa, bajka – do wyboru).
- ☉ „**Witamy się z sąsiadem**” – przywitanie się z osobami najbliżej stojącymi przez podanie ręki.
- ☉ „**Dwa malutkie misie**” – zabawa przy piosence. Rodzice ze swoimi dziećmi tworzą pary i tańczą w kółeczkach naśladując ruchy pokazywane przez nauczyciela.
- ☉ „**Tu paluszek....**” – zabawa naśladowcza ze śpiewem.

TU PALUSZEK, TU PALUSZEK  
KOLOROWY MAM FARTUSZEK  
TU JEST RĄCZKA, A TU DRUGA  
A TU OCZKO DO MNIE MRUGA  
TU JEST BUŻKA, TU ZĄBECZKI  
TU WPADAJĄ CUKIERECZKI  
TU JEST NÓŻKA I TU NÓŻKA  
CHODŹ - ZATAŃCZYSZ, JAK KACZUSZKA.

- **„Balonik”** – zabawa ruchowa (doskonale znana rodzicom)  
Dzieci i rodzice tworzą koło trzymając się za ręce. Najpierw ścieśniają się w malutkim kole, a następnie powiększają je do słów wypowiedzianego wiersza:

BALONIKU NASZ MALUTKI  
ROŚNIJ DUŻY OKRĄGLUTKI  
BALON ROŚNIE, ŻE AŻ STRACH  
PRZEBRAŁ MIARĘ NO I TRACH.

Po tych słowach koło rozpada się, uczestnicy zabawy upadają na podłogę.

- **„Zabawy z balonami i chustą animacyjną”** – każde dziecko otrzymuje od nauczyciela balonik w wybranym przez siebie kolorze, który następnie zostaje nadmuchany przez rodzica (balonikom możemy narysować buźki lub podpisać je markerem w celu ułatwienia późniejszej identyfikacji). Wszystkie balony kładziemy na rozłożonej chustce i poruszamy nią zgodnie z instrukcjami nauczyciela (np. idziemy niosąc chustę na poziomie kolan, pasa, ponad głowami..., falujemy nią delikatnie bądź gwałtownie). Otrzymane balony dzieci zabierają do domu.

- **„Wesoły wąż”** – wszyscy podają sobie ręce i idą w rytm muzyki za będącym głową węża – nauczycielem. W ten sposób możemy zaprowadzić naszych gości do łazienki, szatni, sypialni ( np. do utworu „Balaió”).

### 5) Zabawy relaksacyjne – wyciszenie ( w sypialni)

- **„Misiowe łóżeczko”** – przedszkolny miś zaprasza wszystkie dzieci do wysłuchania bajki. Mówi, że najbardziej lubi słuchać przedszkolnych opowieści wygodnie leżąc. Prosi więc nauczycielkę o jego ulubione łóżeczko – leżak. (wprowadzenie do leżakowania).

Chętne dzieci zapraszamy do położenia się na leżaku!

Przeczytaną dzieciom książeczką może być np. „Tupcio Chrupcio” – opowieść o myszce, która nie chce iść do przedszkola lub „Najbardziej przytulaśny przytulasek” – bajka o małym lamparciku, który trudno znosi rozstania z mamą.

- **„Różowa chmurka”** – ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne z wykorzystaniem pluszowych misiów. Dzieci wygodnie kładą się na kolanach mamy lub taty, przytulają wybranego przez siebie pluszaczka i słuchają opowieści relaksacyjno – wyobrazeniowej nauczyciela.

### 6) Zajęcia przy stolikach – praca plastyczna.

- **„Lamparcik”** – praca plastyczna (po wcześniejszym wysłuchaniu bajki „Najbardziej przytulaśny przytulasek”).  
Dzieci otrzymują kartki z narysowanym lampartem. Mają za zadanie wspólnie z rodzicami ozdobić go cętkami. Moczą więc palec w farbie (brązowa i beżowa) i odciskają go na kartce, tworząc w ten sposób cętkowane futerko.

- **„Biedronka”** – Rodzic wraz z dzieckiem tworzy biedronkę z papierowych kół zgodnie z instrukcją nauczyciela (przyklejanie gotowych elementów).
- **„Plastelinowy stworek”** – dzieci mają do dyspozycji różnokolorową plastelinę i na podkładkach wspólnie z rodzicami tworzą wymyśloną przez siebie postać lub kształt.

Wytwory swojej pracy dzieci zabierają do domu!

#### 7) **„Łazienkowo” – zapoznanie z łazienką.**

Zaproszenie dzieci do umycia rącek po wykonaniu pracy plastycznej (z pomocą rodzica)

#### 8) **„Słodki poczęstunek”**

Dzieci zostają zaproszone do stolików na podwieczorek. Samodzielnie zjadają ciasteczka i piją z kubka.

#### 9) **Rozmowy z rodzicami.**

Udzielanie rad i wskazówek (wg potrzeb i zainteresowań).

#### 10) **Zabawy w ogrodzie przedszkolnym.**

Po trzydniowym cyklu spotkań zegnamy się z nowymi przedszkolakami i wręczamy im medal „zucha” - 😊 (wykonany z brystolu lub masy solnej i zawieszony na tasiemce).

BIORĄC POD UWAGĘ POWYŻSZE PROPOZYCJE SCENARIUSZOWE – STRUKTURA POSZCZEGÓLNYCH SPOTKAŃ MOŻE WYGLĄDAĆ NASTĘPUJĄCO:

#### Spotkanie 1.

1. Powitanie w drzwiach dzieci i rodziców, wręczenie im wizytówek.
2. Zaproszenie do sali – swobodne zabawy rodziców z dziećmi (30 – 40min).
3. Wybrane przez nauczyciela zabawy zapoznawcze.
4. Wyjście do ogrodu przedszkolnego.

#### Spotkanie 2.

1. Gromadzenie się rodziców i dzieci w sali.
2. Swobodne zabawy w wybranych kąciach (10-20min.).
3. Zabawy integracyjno – zapoznawcze.
4. Zapoznanie z sypialnią – relaksacja, wyciszenie (np. słuchanie bajki czytanej przez nauczyciela).
5. Praca plastyczna przy stolikach.
6. Mycie rąk w łazience.
7. Zabawy w ogrodzie przedszkolnym.

#### Spotkanie 3.

1. Swobodne zabawy w sali (10-20min.)
2. Zabawy integracyjno – zapoznawcze .
3. Zabawy z wykorzystaniem chusty animacyjnej.
4. Mycie rąk przed posiłkiem (zwrócenie uwagi na ważny aspekt higieniczny).
5. Przedszkolny podwieczorek.
6. Wręczenie dzielnym przedszkolakom „medali zucha”
7. Zabawy w ogrodzie przedszkolnym.

## VII. Ewaluacja – spodziewane efekty wdrażania programu.

1. Przeprowadzenie ankiety wśród rodziców oceniającej przydatność działań adaptacyjnych.
2. Rozmowy indywidualne z rodzicami.
3. Wnikliwa obserwacja dziecka, pozwalająca określić stopień przystosowania się do warunków panujących w przedszkolu.
4. Zintensyfikowanie działań opiekuńczych w stosunku do dzieci, które wykazują trudności adaptacyjne.

## VIII. Bibliografia

1. Casals A. *Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola*, Siedmioróg, Warszawa 2005.
2. Frances L. Louise B. *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1994.
3. Friedl J. *Moje dziecko idzie do przedszkola- Poradnik dla Rodziców*, Jedność Kielce 2001.
4. Red. Głuch W. *Złote myśli Jana Pawła II*, Wydawnictwo Europa, Wrocław 2006.
5. Gniewkowski W. Właźnik K. *Wychowanie fizyczne*, WSiP, Warszawa 1990.
6. Gruszczyk-Kolczyńska E. *Kłopoty adaptacyjne dzieci do przedszkola i jak można im zaradzić* /w/ Edukacja w przedszkolu, RABE, grudzień 1998.
7. Gruszczyk-Kolczyńska E. Zielińska E. *Placzę rozpaczam, gdy muszę iść do przedszkola - o kłopotach adaptacyjnych i o tym w jaki sposób można je zmniejszyć* /w/ Wychowanie w przedszkolu, 2000 nr 10.
8. Kaiper M. *Przedszkole bliżej domu* /w/ Wychowanie w przedszkolu, 1984 nr 2.
9. Kąkol M. *Z badań nad warunkami adaptacji dzieci trzyletnich do przedszkola* /w/ Wychowanie w przedszkolu, 1988 nr 2.
10. Kielar- Turska M. *Jak pomagać dziecku w poznawaniu świata*, WSiP Warszawa 1992.
11. Lubowiecka J. *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*, WSiP. Warszawa 2000.
12. Lubowiecka J. *Trzylatek w przedszkolu . Współpraca rodziców i nauczycieli* /w/ Wychowanie w przedszkolu, 1993 nr 10.
13. Lubowiecka J. *Trudności dziecka w przystosowaniu się do przedszkola*,
14. Morand de Jouffrey P. *Psychologia dziecka*, Livra Editions, 1996.
15. Nash S. Howard D. *Najbardziej przytulający przytulasek*, Amber, Wrocław 2005.
16. Polańczyk A. *Jak pomóc dziecku przekroczyć próg przedszkola?* /w/ Mangement w przedszkolu, RABE, wrzesień 2000.
17. Piaget J. *Studia z psychologii dziecka*, PWN, Warszawa 1966.
18. Piwowska – Krukowska H. *Adaptacja dzieci w przedszkolu* /w/ W domu i w przedszkolu, 5/2007.
19. Schaffer H.R. *Psychologia dziecka*, PWN, Warszawa 2005.
20. Szurowska B. *Pokonać lęki trzylatków*, /w/ Wychowanie w przedszkolu Nr 7/2004.
21. *Statut Przedszkola Niepublicznego Zgromadzenia Sióstr Św. Józefa w Krośnie*, wprowadzony uchwałą Rady Pedagogicznej z dnia 25.08.2007r

. Załącznik 1 - „List z radami”.

Drodzy Rodzice!

Z radością pragniemy powitać Was i Wasze dziecko w Niepublicznym Przedszkolu Zgromadzenia Sióstr Św. Józefa. Dziękujemy za zaufanie, jakim nas obdarzyliście.

Zdajemy sobie sprawę, że pierwsze dni w przedszkolu będą dla Waszej pociechy, jak również dla Was okresem trudnym i pełnym niepokoju.

Dziecko zmieni swe najbliższe otoczenie, wkroczy w nieznany świat pełen obcych dzieci i dorosłych, gdzie obowiązują nowe zasady. Dla Was natomiast ulegnie zmianie organizacja życia codziennego.

My ze swojej strony postaramy się zapewnić Waszym małym Skarbom, jak najlepsze warunki zdrowotne i wychowawcze - otaczając je serdecznością, fachową opieką oraz dając im poczucie bezpieczeństwa.

W okresie przystosowania się do warunków przedszkolnych niemal u wszystkich dzieci można zaobserwować zmiany w zachowaniu. Zazwyczaj ustępują one pod wpływem właściwej reakcji rodziców.

Również u Waszego dziecka może wystąpić:

- gwałtowny płacz przy rozstaniu,
- rozdrażnienie i nieposłuszeństwo w domu,
- okresowe moczenie dzienne i nocne,
- zaburzenia snu i inne objawy .

W czasie adaptacji do życia przedszkolnego bardzo ważne jest wsparcie rodziców.

Aby ułatwić dziecku start w przedszkolu:

- poświęcajmy mu dużo czasu, bawmy się z nim,
- często chwalmy go , podkreślając jego dzielność,
- zapewnijmy mu w domu spokojną atmosferę,
- tak organizujmy ranki, aby wyprawa do przedszkola nie odbywała się w pośpiechu, który wywołuje niepokój,
- w początkowym okresie - o ile to możliwe - dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ trzylatek ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi (następnie stopniowo wydłużamy czas rozstania),
- nie składajmy dziecku obietnic, których nie możemy wypełnić ( np. nie obiecujmy, że przyjdziemy po nie wcześniej, jeżeli jest to niemożliwe),
- stosujmy w przedszkolu krótkie pożegnania – kiedy je wydłużamy dziecko dłużej cierpi,
- nigdy nie straszmy dziecka przedszkolem, czy nauczycielem,
- pozwólmy dziecku zabrać część domu do przedszkola (np. przytulankę),
- przyzwyczajajmy dziecko do samoobsługi (jedzenie, ubieranie, załatwianie potrzeb fizjologicznych, mycie rąk),
- nie okazujmy dziecku własnych rozterek zostawiając je w przedszkolu, ponieważ przekazujemy mu wtedy swoje lęki,
- okazujmy mu ciepło, uśmiech, zrozumienie.

Jesteśmy pewni, że nasze i Państwa starania pomogą Waszemu dziecku poczuć się bezpiecznie i dobrze w środowisku przedszkolnym.

Czego Wam i Waszym dzieciom życzymy.

## Załącznik 2.

### WSTĘPNA ANKIETA DLA RODZICÓW

Drodzy Państwo!

Ponieważ Państwa dziecko od 1 września będzie uczęszczało do naszego przedszkola, zależy nam na jak najpełniejszym poznaniu jego potrzeb oraz upodobań. Wszelkie uwagi pragniemy uwzględnić podczas planowania pracy przedszkola, aby rozpoczęcie edukacji przedszkolnej było dla każdego z naszych nowych przedszkolaków bezstresowe i radosne. Prosimy o wypełnienie poniższej ankiety.

1. Imię i nazwisko dziecka.....

2. Data urodzenia.....

3. Rodzeństwo (płeć, wiek).....

4. Jak dziecko nazywane jest w domu?.....

#### 5. Samodzielność

[Proszę zaznaczyć te określenia, które dobrze charakteryzują Państwa dziecko]

- Potrafi samo się ubrać.
- Ubiera się z niewielką pomocą osób dorosłych.
- Wymaga pomocy przy ubieraniu.
- Samo radzi sobie z jedzeniem.
- Wymaga niewielkiej pomocy przy jedzeniu.
- Trzeba je karmić.
- Pamięta o potrzebach fizjologicznych i radzi sobie samo.
- Trzeba je pilnować, bo zapomina o zgłaszaniu potrzeb fizjologicznych.
- Inne uwagi dotyczące samodzielności dziecka.....  
.....  
.....

#### 6. Jedzenie

[Proszę zaznaczyć te określenia, które dobrze charakteryzują Państwa dziecko]

- Praktycznie je wszystko, nie ma specjalnych upodobań.
- Jest wiele potraw, których dziecko nie lubi i odmawia ich jedzenia, wśród nich:  
.....  
.....
- Jest po prostu niejadkiem.
- Dziecko jest alergikiem uczulonym na.....  
.....

#### 7. Komunikowanie się dziecka.

[Proszę zaznaczyć te określenia, które dobrze charakteryzują Państwa dziecko]

- Brak kontaktu słownego.
- Ograniczony kontakt słowny.
- Posługuje się mową komunikatywną .

8. Jakie są ulubione zabawy dziecka?.....  
.....

9. Ile czasu dziecko spędza na zabawie?.....

10. Czy po zabawie sprząta zabawki?.....

11. Ile czasu dziennie dziecko spędza przed ekranem telewizora lub komputera?.....

12. Czy dziecko chętnie wykonuje polecenia dorosłych?

[Proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź]

- tak
- nie
- niekiedy

13. W jaki sposób nagradzacie Państwo swoje dziecko?

[Proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź]

- nagroda rzeczowa (słodkocie, zabawki...)
  - pochwała słowna
  - pochwała bezsłowna (uśmiech, gest, przytulenie)
  - inne nagrody (jakie?).....
- .....

14. Jakie kary stosujecie Państwo wobec dziecka?

[Proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź]

- pozbawienie przyjemności
  - nagana słowna
  - kara cielesna
  - inne kary (jakie?).....
- .....

15. Ulubiona bajka, książeczka, zabawka lub inny przedmiot.....

.....

16. Dziecko denerwuje się, gdy.....

.....

17. Dziecko oczekuje czułości (jakiej?), gdy.....

.....

18. Dziecko w domu rodzinnym jest:

[Proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź]

- wdrażane do samodzielności
  - wyręczane przez rodziców
  - bardzo samodzielne (jakie czynności wykonuje?).....
- .....

19. Jakie jest nastawienie dziecka do przedszkola?

[Proszę zaznaczyć właściwą odpowiedź]

- cieszy się, że pójdzie do przedszkola
  - podchodzi z pewnymi obawami
  - boi się pójścia do przedszkola (czego się boi?).....
- .....

Dziękujemy!!!

### Załącznik 3

#### ANKIETA DLA RODZICÓW „PRZYDATNOŚĆ ZAJĘĆ ADAPTACYJNYCH”

Drodzy Rodzice !

Uprzejmie prosimy o dokonanie oceny spotkań adaptacyjnych dla dzieci nowo przybyłych do przedszkola .Wiedza uzyskana dzięki tej ankiecie, pomoże naszym nauczycielom wzbogacić i usprawnić spotkania adaptacyjne w następnych latach.

1. Czy, braliście Państwo udział w spotkaniach adaptacyjnych?:

- a. tak, we wszystkich,
- b. tak, okazjonalnie,
- c. nie, nie uczestniczyliśmy (proszę podać przyczynę)

.....

2. Czy uważają Państwo, że program adaptacyjny w przedszkolu jest potrzebny?

- a. tak
- b. nie
- c. nie mam zdania

3. Czy Państwa zdaniem program ten pomógł Waszemu dziecku przygotować się do przedszkola?

- a. tak (w jaki sposób?).....
- b. nie (dlaczego?).....

5. Czy Państwa dziecko chętnie przychodziło do przedszkola ?

- a. tak
- b. nie
- c. częściowo

2. Co podobało się Państwa dziecku najbardziej ?

.....

3. Co podobało się Państwu?

.....

4. Jak oceniacie Państwo spotkania adaptacyjne?

- a. dobre i potrzebne,
- b. pomocne dla mnie i mojego dziecka,
- c. dobrze prowadzone,
- d. słabe i niepotrzebne,
- e. niczego nie dają, (zakreśl wybraną odpowiedź)

5. Co zdaniem Państwa należałoby zmienić?

.....

Dziękujemy!!!