

*Bo jakie początki,
Takie będzie wszystko.*

Jan Amos Komeński



IDĘ DO PRZEDSZKOLA

**Program adaptacyjny
Przedszkola z Oddziałami
Integracyjnymi Nr 65
„Tarchominek” w Warszawie**

Opracowanie:

**mgr Amelia Pergól
mgr Agnieszka Bieniek
mgr Marzena Bukowska**

Dziecko chce być dobre.

Jeśli nie umie – naucz.

Jeśli nie wie – wytłumacz.

Jeśli nie może – pomóż.

Janusz Korczak

Warszawa, 2022

SPIS TREŚCI

Podstawa prawna	2
Wprowadzenie.....	2
Obszary podstawy programowej.....	3
Cele programu adaptacyjnego	5
Metody i formy realizacji programu adaptacyjnego	6
Harmonogram realizacji programu	7
Oczekiwane efekty realizacji programu	8
Ewaluacja programu.....	9
Załączniki 1 – Wskazania i rady dla rodziców pomocne dziecku w przekroczeniu progu przedszkola.....	10
Załącznik 2 – Ankieta informacyjna o dziecku „Poznajemy naszego przedszkolaka”	14
Załącznik 3 – Zaproszenie na zajęcia adaptacyjne	17
Załącznik 4 – Propozycje zabaw do wykorzystania w czasie procesu adaptacji dziecka w przedszkolu.....	18
Załącznik 5 – Ankieta ewaluacja dla rodziców podsumowująca proces adaptacji dziecka w przedszkolu	27
Bibliografia.....	28

PODSTAWA PRAWNA

- USTAWA z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2021 r. poz. 1915 oraz z 2022 r. poz. 583 i 1116).
- ROZPORZĄDZENIE MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz. U. poz. 356, z 2018 r. poz. 1679, z 2021 r. poz. 1533 oraz z 2022 r. poz. 609).

WPROWADZENIE

„Idę do przedszkola” – to program adaptacyjny Przedszkola z Oddziałami Integracyjnymi Nr 65 „Tarchominiek” w Warszawie. Skierowany jest do dzieci i ich rodziców, którego celem jest współpraca przedszkola i domu rodzinnego, ukierunkowana na pomoc w pokonaniu obaw i stresów związanych z pójściem do przedszkola.

Adaptacja jest to proces przystosowania się do nowego środowiska społecznego, sytuacji, warunków. Dla małego dziecka takim nowym środowiskiem jest przedszkole, które staje się pierwszym ważnym ogniwem w procesie edukacji.

Dziecko przekraczające po raz pierwszy próg placówki przedszkolnej rozpoczyna nowy etap w swoim rozwoju. Moment ten należy do najbardziej trudnych i znaczących w jego życiu. Dla wielu dzieci oznacza on pierwsze kontakty z dużą grupą rówieśników, rozstanie z najbliższymi osobami, zaistnienie i funkcjonowanie w nowym środowisku.

Nowe środowisko przysparza wiele trosk i trudności. Może powodować poczucie zagubienia, wywołać negatywne emocje. Dlatego ważne jest, by dziecko poznawało nowe otoczenie w poczuciu bezpieczeństwa.

Program adaptacji do przedszkola to działania pedagogiczne, które sprzyjają rozładowaniu negatywnych doznań dziecka, zapewniają mu poczucie bezpieczeństwa i prawidłowy rozwój we wszystkich sferach.

Przedszkole nie zastąpi rodziców, nie zdejmie z nich odpowiedzialności za rozwój i wychowanie, ale może i powinno ich wspomagać w razie potrzeby, doradzać, kompensować braki. Wynika stąd konieczność uzgodnienia celów, zasad postępowania, określania wspólnych oddziaływań. Wzbudzenia w rodzicach poczucia przynależności do wspólnoty przedszkolnej. Czynne włączenie się w ten proces najbliższych tj. rodziców, opiekunów dziecka w znacznym stopniu ułatwi dzieciom nawiązanie kontaktu z nauczycielem, rówieśnikami, personelem przedszkola w warunkach komfortu psychicznego.

Program adaptacji nie gwarantuje dobrej adaptacji dziecka do przedszkola, ale znacznie ją przyspiesza i ułatwia, nie wszystko już jest nieznane, nowe, nie wszystko budzi niepokój.

OBSZARY PODSTAWY PROGRAMOWEJ

Program został opracowany w oparciu o programową wychowania przedszkolnego i zawiera się w następujących obszarach:

1. Fizyczny obszar rozwoju dziecka:

- zgłasza potrzeby fizjologiczne, samodzielnie wykonuje podstawowe czynności higieniczne;
- wykonuje czynności samoobsługowe: ubieranie się i rozbieranie;
- spożywa posiłki z użyciem sztućców;
- komunikuje potrzebę ruchu, odpoczynku itp.;
- uczestniczy w zabawach ruchowych, w tym rytmicznych, muzycznych, naśladowczych, z przyborami lub bez nich; wykonuje różne formy ruchu: bieżne, skoczne, z czworakowaniem, rzutne;
- inicjuje zabawy konstrukcyjne, majsterkuje, buduje, wykorzystując zabawki;
- wykonuje czynności, takie jak: sprzątanie, pakowanie, trzymanie przedmiotów jedną ręką i oburącz, małych przedmiotów z wykorzystaniem odpowiednio ukształtowanych chwytów dłoni, używa chwytu pisarskiego podczas rysowania, kreślenia i pierwszych prób pisania.

2. Emocjonalny obszar rozwoju dziecka:

- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje, próbuje radzić sobie z ich przeżywaniem;
- szanuje emocje swoje i innych osób;
- przeżywa emocje w sposób umożliwiający mu adaptację w nowym otoczeniu, np. w nowej grupie dzieci, nowej grupie starszych dzieci, a także w nowej grupie dzieci i osób dorosłych;
- rozstaje się z rodzicami bez lęku, ma świadomość, że rozstanie takie bywa dłuższe lub krótsze;
- zauważa, że nie wszystkie przeżywane emocje i uczucia mogą być podstawą do podejmowania natychmiastowego działania, panuje nad nieprzyjemną emocją, np. podczas czekania na własną kolej w zabawie lub innej sytuacji;
- wczuwa się w emocje i uczucia osób z najbliższego otoczenia.

3. Społeczny obszar rozwoju dziecka:

- przejawia poczucie własnej wartości jako osoby, wyraża szacunek wobec innych osób i przestrzegając tych wartości, nawiązuje relacje rówieśnicze;
- odczuwa i wyjaśnia swoją przynależność do rodziny, narodu, grupy przedszkolnej, grupy chłopców, grupy dziewczynek oraz innych grup, np. grupy teatralnej, grupy sportowej;
- posługuje się swoim imieniem, nazwiskiem, adresem;
- obdarza uwagę inne dzieci i osoby dorosłe;
- komunikuje się z dziećmi i osobami dorosłymi, wykorzystując komunikaty werbalne i pozawerbalne; wyraża swoje oczekiwania społeczne wobec innego dziecka, grupy.

4. Poznawczy obszar rozwoju dziecka:

- wyraża swoje rozumienie świata, zjawisk i rzeczy znajdujących się w bliskim otoczeniu za pomocą komunikatów pozawerbalnych: tańca, intencjonalnego ruchu, gestów, impresji plastycznych, technicznych, teatralnych, mimicznych, konstrukcji i modeli z tworzyw i materiału naturalnego;
- wyraża swoje rozumienie świata, zjawisk i rzeczy znajdujących się w bliskim otoczeniu za pomocą języka mówionego, posługuje się językiem polskim w mowie zrozumiałej dla dzieci i osób dorosłych, mówi płynnie, wyraźnie, rytmicznie, poprawnie wypowiada ciche i głośne dźwięki mowy.

–

CELE PROGRAMU ADAPTACYJNEGO

Cel główny programu:

- Prawidłowy przebieg procesu adaptacji dzieci nowoprzyjętych do przedszkola.

Cele szczegółowe programu ukierunkowane na dzieci.

- Zaspokajanie podstawowej potrzeby psychicznej dzieci – poczucia bezpieczeństwa.
- Adaptacja nowych dzieci, które zaczęły uczęszczać do przedszkola.
- Pokonanie przez dzieci barier i stresów związanych z koniecznością przebywania w nowym otoczeniu i rozłąki z rodziną.
- Wspomaganie dzieci w budowaniu pozytywnego obrazu własnej osoby.
- Nabywanie przez dzieci umiejętności dostosowanych do swoich możliwości rozwojowych.
- Obniżenie poziomu lęku dzieci poprzez zapoznanie ich z nowym miejscem oraz personelem przedszkola.

Cele szczegółowe programu ukierunkowane na rodziców.

- Zapoznanie rodziców ze sposobami przygotowania dzieci do rozpoczęcia edukacji przedszkolnej.
- Zapoznanie rodziców z przedszkolem, jego funkcjami i zadaniami oraz włączenie do współpracy z placówką.
- Poznawanie przez rodziców podłoża problemów adaptacyjnych dziecka i współdziałanie w celu ich wyeliminowania.
- Przekazywanie rodzicom wiedzy w zakresie zaspokajania potrzeb dziecka, jako warunku jego prawidłowego rozwoju.
- Zapoznanie rodziców z bazą i zasobami przedszkola oraz organizacją pracy.

METODY I FORMY REALIZACJI PROGRAMU ADAPTACYJNEGO

Dla osiągnięcia założonego głównego celu programu, czyli zapewnienia warunków prawidłowego przebiegu procesu adaptacji dziecka w przedszkolu, wskazane jest stosowanie wybranych metod i form realizacji programu.

Metody stosowane podczas realizacji programu adaptacyjnego:

- elementy metody Pedagogiki Zabawy, ułatwiające integrację grupy,
- elementy metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne,
- wybrane metody podające (pogadanki, rozmowy indywidualne, zebrania grupowe),
- wybrane metody praktycznego działania (zabawy i ćwiczenia ruchowe, opowieści ruchowe, zabawy paluszkowe, zabawy naśladowcze),
- wybrane metody aktywizujące: zabawy w kręgu, drama, improwizacja,
- tańce integracyjne (Klanza),
- techniki relaksacyjne.

Formy realizacji programu adaptacyjnego:

- rozmowy indywidualne,
- zajęcia adaptacyjne,
- zajęcia otwarte,
- zebrania informacyjne,
- gazetki i tablice edukacyjne,
- strona internetowa przedszkola,
- uroczystości przedszkolne.

HARMONOGRAM REALIZACJI PROGRAMU

Lp.	Zadanie	Termin
1.	Powiadomienie rodziców o wynikach rekrutacji (informacja w systemie), terminach zebrań oraz spotkań adaptacyjnych (informacja na stronie internetowej przedszkola oraz na tablicy informacyjnej w budynku przedszkola)	kwiecień/maj
2.	Zebranie nauczycieli oraz dyrektora z rodzicami dzieci nowoprzyjętych: - omówienie procesu adaptacji oraz działań stymulujących gotowość dzieci do podjęcia edukacji przedszkolnej, - przekazanie rodzicom broszury informacyjnej dotyczącej przygotowania dziecka do przedszkola „Wskazania i rady dla rodziców pomocne dziecku w przekroczeniu progu przedszkola” <u>załącznik nr 1</u> , - badanie ankietowe określające gotowość dziecka do podjęcia edukacji przedszkolnej <u>załącznik nr 2</u> , - przekazanie rodzicom zaproszeń na spotkania adaptacyjne <u>załącznik nr 3</u> , - zapoznanie rodziców z rozkładem dnia w przedszkolu, organizacją pracy w przedszkolu oraz placówką i personelem.	czerwiec
3.	Zajęcia adaptacyjne: - przeprowadzenie zajęć adaptacyjnych – <u>załącznik nr 4</u> – „Przykładowe propozycje zabaw”, - zapoznanie dzieci z salą przedszkolną, placem zabaw oraz personelem, - integracja dzieci oraz rodziców.	czerwiec/sierpień
4.	Zabranie z rodzicami: - omówienie przebiegu procesu adaptacji, - włączenie rodziców w działania przedszkola.	wrzesień

5.	Współdziałanie z rodzicami: - ujednoczenie celów wychowawczych, - wspieranie rozwoju dzieci w celu wyeliminowania trudności adaptacyjnych, - zapewnienie atmosfery bezpieczeństwa, - integracja grupy.	cały okres edukacji przedszkolnej
6.	Pasowanie na Przedszkolaka	październik
7.	Zebranie z rodzicami: - omówienie procesu adaptacji, - ankieta ewaluacyjna – <u>załącznik nr 5</u> .	styczeń/luty

OCZEKIWANE EFEKTY REALIZACJI PROGRAMU

Dziecko:

- potrafi spokojnie rozstać się z rodzicem/opiekunem,
- wie, że pobyt w przedszkolu jest czasowy i zawsze kończy się powrotem do domu z rodzicami/opiekunami,
- potrafi przezwyciężyć lęk i obawy przed zmianą środowiska,
- kojarzy pobyt w przedszkolu z radosnym i ciekawym działaniem,
- uczestniczy w proponowanych aktywnościach,
- potrafi zwrócić się o pomoc do nauczycieli i pracowników przedszkola,
- poznaje i stara się przestrzegać podstawowych reguł współżycia w grupie.

Rodziec:

- wie, jak przygotować dziecko do rozpoczęcia edukacji przedszkolnej,
- wie, jakie trudności musi pokonać jego dziecko i w jaki sposób mu pomóc,
- ma poczucie bezpieczeństwa o swoje dziecko,
- zna personel przedszkola oraz pomieszczenia, w których będzie przebywać dziecko,
- zna cele i zadania przedszkola,
- rozwija aktywną współpracę z przedszkolem

EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacji programu dokonuje się w formie analizy ankiety sprawdzającej przebieg procesu adaptacji:

- **Załącznik 5,**
- termin: styczeń/luty.

Powyzsze dzialanie przyczyni sie do poznania opinii rodzicow na temat poczynionych oddziaływaniach adaptacyjnych przedszkola – w jakim stopniu wpłynęły na dziecko i jakie są oczekiwania i propozycje rodzicow, co do innych rozwiązań i działań sprzyjających lepszemu adaptacji dzieci w przedszkolu. Analiza realizacji programu wskaże dalsze kierunki pracy.

ZAŁĄCZNIK – 1

Wskazania i rady dla rodziców pomocne dziecku w przekroczeniu progu przedszkola.

ADAPTACJA DZIECKA W PRZEDSZKOLU

Troska o prawidłową adaptację dziecka do nowej dla niego sytuacji jest ważnym zadaniem nie tylko dla nauczycielek pracujących w grupie, ale całego personelu przedszkola, rodziców i bliskich dziecka. Dziecko 3-letnie przychodząc do przedszkola musi przystosować się do:

- nowego dla niego otoczenia i wymagań związanych ze sposobami korzystania z urządzeń i wyposażenia w swojej sali,
- przebywania w licznej grupie rówieśników,
- wymagań stawianych w zakresie czynności samoobsługowych nie zawsze wykonywanych dotychczas samodzielnie w domu rodzinnym,
- sposobu komunikowania się i odnoszenia się do rówieśników i dorosłych,
- nowego trybu życia i rozkładu dnia nie zawsze zrozumiałego dla niego,
- innej niż w rodzinie pozycji społecznej, w grupie rówieśników jest ono jedno z wielu,
- braku oparcia w osobach bliskich w sytuacjach trudnych, osamotnienia,
- nawiązywanie kontaktów interpersonalnych z nieznanymi ludźmi.

Bardzo ważne jest, by te pierwsze doświadczenia dziecka z przedszkolem przebiegały w atmosferze bezpieczeństwa, spokoju, łagodności. Nasuwa się więc pytanie, jak pomóc maluchom oraz ich rodzicom, aby przezwyciężyć te trudności.

Oto kilka propozycji, które ułatwią dziecku start w przedszkolu:

- W początkowym okresie dobrze jest odbierać dziecko wcześniej, ponieważ małe dziecko ma inne poczucie czasu i okres przebywania poza domem wydaje mu się bardzo długi;
- Przygotowujemy dziecko do rytmu dnia obowiązującego w przedszkolu, wdramy do poobiedniego odpoczynku np.: poprzez czytanie po obiedzie książeczki, słuchanie muzyki relaksacyjnej;
- Nie mówmy dziecku, że przyjdziemy po niego wcześniej, kiedy jest to niemożliwe, ponieważ będzie nieszczęśliwe, że nas nie ma;
- Nie określać godziny przyjścia tylko raczej czas, wydarzenie, po którym to nastąpi (po spaniu, po podwieczorku itp.);
- Nie składajmy obietnic, których nie możemy wypełnić;
- Nigdy nie straszmy dziecka przedszkolem;
- Przyzwyczajajmy je do urozmaiconych potraw, skończmy z rozdrabnianiem pokarmów, już trzylatek może swobodnie gryźć pokarmy;
- Wdrażajmy dzieci do przestrzegania umów i zasad;
- Przyzwyczajajmy do samoobsługi, pozwólmy dziecku samemu załatwiać potrzeby fizjologiczne, myć ręce, ubierać się;
- Odzwyczajajmy od smoczków, pampersów, nocnika;

- Pozwólmy dziecku zabrać ze sobą część domu do przedszkola (przytulankę, poduszeczkę...);
- Pozwólmy dziecku uczestniczyć w przygotowaniach do przedszkola (wspólne zakupy), dajmy 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;
- Organizujmy dziecku kontakty z rówieśnikami i innymi dziećmi;
- Nie okazujmy dzieciom własnych rozterek zostawiając je w przedszkolu, przekazujemy im wtedy swoje lęki;
- Przygotujmy dla dziecka wygodny strój do samodzielnego ubierania, który można pobrudzić;
- Swojemu dziecku zamiast mówić „muisisz” powiedz: „*Kochanie, masz już trzy lata, więc możesz iść do przedszkola*”;
- Nie przeciągaj pożegnania w szatni; pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je, odprowadź do sali i wyjdź; kiedy przedłużamy pożegnanie, dzieci cierpią dłużej;
- Nie zabieraj dziecka do domu kiedy płacze przy rozstaniu; jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami można wszystko wymusić;
- Nie obiecuj: „*jeśli pójdziesz do przedszkola, to coś dostaniesz*”; kiedy będziesz odbierać dziecko, możesz dać mu małą prezent, ale nie może to być forma przekupywania;
- Nie omawiaj zachowania dziecka przy nim samym. Rozmowa typu: „*Nie chciał jeść*”, „*Plakał cały dzień*”, itp. odbijają się negatywnie na dziecku;
- Nie wymuszaj na dziecku, żeby zaraz po przyjeździe do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres;
- Mamusiu, jeżeli dziecko przy pożegnaniu płacze, postaraj się, żeby przez kilka dni do przedszkola odprowadzał je tatuś, rozstania z tatą są mniej bolesne;
- Na początku nie jest najważniejsze żeby dziecko jadło lub bawiło się fantastycznie albo spało wzorowo. To ciężki okres i najważniejsze żeby dziecko przyzwyczało się do rozstania z domem.

Pamiętaj: żegnaj i witaj swoje dziecko zawsze z uśmiechem☺

Jest to na pewno trudny okres dla całej rodziny, rozstanie, płacz i jeszcze wyrzuty sumienia u rodziców. Proszę uzbroić się w cierpliwość i być konsekwentnym, która to konsekwencja będzie czasem skutkować nawet ubraniem dziecka na siłę i przyprowadzaniem mimo ostrych buntów, tupania i gryzienia, ale jeśli rodzic ulegnie – wszystko na nic. Proszę wierzyć, że nauczycielki oraz inni pracownicy przedszkola robią wszystko żeby dzieci nie płakały cały dzień i żeby okres adaptacji był jak najkrótszy.

Mamo, Tato!

Jeśli chcesz skutecznie wspierać Swoją pociechę w przedszkolnym debiucie, to:

- Zachowaj pogodę ducha przy rozstaniach. Maluch potrzebuje Twojego uśmiechu i opanowania. Twój niepokój i zdenerwowanie wyczuje natychmiast.

- Spróbuj uodpornić się na łzy. Płacz to naturalna reakcja dziecka na rozstanie i sposób radzenia sobie ze stresem. Zwykle maluch szybko zapomina o smutku i rzuca się w wir zabawy.
- Pomóż maluchowi w porannym rozstaniu. Są maluchy, którym pomaga szybkie, choć czule rozstanie.
- Wymyśl wspólnie ze swoją pociechą „coś”, co może zabrać ze sobą do Przedszkola, a co ma moc dodawania odwagi i pocieszenia, np. zdjęcie rodziców ukryte w kieszeni, przytulanka uszyta przez mamę, ulubiona podusia, itp.
- Zarezerwuj sobie wolne popołudnia, które po powrocie z przedszkola będą należały tylko do malucha. Wspólna zabawa, podwójna dawka przytulania czy ruch na świeżym powietrzu pozwolą malcowi pozbyć się napięcia i naładować akumulatory na kolejny dzień poza domem.
- Postaraj się cierpliwie znosić różne dziwne zachowania Swojej pociechy, np. to, że nie opuszcza Cię na krok, chce z Tobą spać czy kaprysi przy kolacji. Niech pierwsze dni w przedszkolu będą dla Was rodzinnym świętowaniem – pierwszego kroku w dorosłość Twojej pociechy.
- Obserwuj malca i dziel się z nami wszystkim, co Cię niepokoi i z czym masz problem.

Co powinien zawierać „koszyczek” rodzica, który idzie w pierwszy dzień do przedszkola ze swoim dzieckiem?

- **Uśmiech na twarzy**, ponieważ dziecko bardzo dokładnie ją obserwuje. Wyczytuje z niej informacje dla siebie, według których nastraja się pozytywnie lub negatywnie na cały dzień.
- **Zaufanie do nauczycielek i całego personelu przedszkola.**
- **Sto procent pewności, że dziecko sobie poradzi.**

Co powinien zawierać „koszyczek” dziecka idącego w pierwszy dzień do przedszkola?

- **Dobry humor.**
- **Przytulankę**, która pomoże rozstać się z mamą.
- **Kapcie** – najlepiej na rzepy – **podpisane imieniem i nazwiskiem dziecka.**
- **Pizamkę podpisaną imieniem i nazwiskiem dziecka.**
- **Majteczki, spodnie/spódniczkę/ rajstopki/skarpetki na zmianę** (gdyby zdarzyła się „wpadka”); **podkoszulek na zmianę** (gdy przy zupie zadrży ręka) – wszystkie rzeczy pakujemy do kolorowego worka/plecaczka, podpisany imieniem i nazwiskiem dziecka i pozostawiamy w szatni na półeczce dziecka.

Jak ubierać dziecko do przedszkola?

- Luźne spodnie lub spódnica na gumkę.
- Podkoszulek, bluza lub sweterek z rozciągliwym dekoltem – czyli ubiór „na cebulkę”, ważniejsza wygoda od elegancji.
- Kurtka z suwakiem, który łatwo się zapina i rozpinają.
- Buty, jeżeli zapinane to na rzepy.

ZESTAWIENIE KSIĄŻEK, KTÓRE WARTO PRZECZYTAĆ

KSIAŻECZKI DLA PRZYSZŁEGO PRZEDSZKOLAKA

1. *W przedszkolu. Obrazki dla maluchów*, Emilie Beaumont i Nathalie Belineau.
2. *Tupcio Chrupcio nie chce iść do przedszkola*, Anna Casalis .
3. *Kubuś idzie do przedszkola*, V. Costetti i M. Rinaldi .
4. *W przedszkolu*, Wandrey Guido.
5. *Kamyczek. Przedszkole*, Christine LHeureux.
6. *Lulaki, Pan Czekoladka i przedszkolaki, czyli ważne sprawy małych ludzi*, Beata Ostrowicka.
7. *Zuzia idzie do przedszkola*, Liane Schneider i Eva Wenzel-Bürger.
8. *Pora do przedszkola*, Anna Sójka.
9. *Wkrótce będę przedszkolakiem*, Karolina Turek.

PORADNIKI DLA MAMY I TATY

1. *Moje dziecko w przedszkolu: poradnik dla rodziców*, Wyd. HARMONIA, red. Aneta Jegier.
2. *Niekończąca się historia... : poradnik dla rodziców, o tym, jak wprowadzić dziecko w świat przedszkola*, Karolina Turek.
3. *Trzylatek w przedszkolu: gotowość dziecka trzyletniego do podjęcia edukacji przedszkolnej*, Anna Klim-Klimaszewska.
4. *Czas na przedszkole: czyli Jak pomóc dziecku zaadaptować się w grupie przedszkolnej*, Anna Kałużny, Marta Misztela.

ZAŁĄCZNIK – 2

Ankieta informacyjna o dziecku „Poznajemy naszego przedszkolaka”.

ANKIETA INFORMACYJNA O DZIECKU „POZNAJEMY NASZEGO PRZEDSZKOLAKA”

SZANOWNI RODZICE!

To właśnie Wy najlepiej znacie swoje dziecko i potraficie odczytać Jego indywidualne potrzeby. W trosce o dobre samopoczucie Was i Waszego malucha, którego już niedługo będziecie zostawiać pod naszą opieką, zależy nam na wcześniejszym poznaniu Waszych oczekiwań wobec naszej placówki. Chcielibyśmy się jeszcze lepiej przygotować i wcześniej zaplanować pracę z naszymi podopiecznymi. Pomocna w tym celu będzie wymiana informacji dotyczących Waszego dziecka, dlatego z góry dziękujemy za udzielone przez Was odpowiedzi, które pozwolą nam lepiej poznać potrzeby dzieci jeszcze zanim trafią do naszej placówki.

Imię i nazwisko dziecka:

INFORMACJE O DZIECKU:

1. Czy dziecko uczęszczało wcześniej do żłobka, przedszkola lub korzystało z innej formy opieki (klubik przedszkolny, itp.)?
.....

2. Czy dziecko ma doświadczenia z pozostawianiem pod opieką innych niż mama i tata osób?

Tak Nie

Jeśli tak, to jak często?

Bardzo często Często Rzadko Incydentalnie

3. Czy dziecko ma rodzeństwo? Jeśli tak to, w jakim wieku?
.....

4. Posiłki

Proszę zaznaczyć stwierdzenie, które charakteryzuje Państwa dziecko:

- Praktycznie je wszystko, nie ma specjalnych upodobań.
- Jest wiele potraw, których dziecko nie lubi i nie chce jeść wśród nich:
.....
.....

- Ma bardzo wybiórczą dietę / Jest „niejadkiem”.
.....

- Jest uczulone na/ ma alergię na:
.....
.....

6. Samodzielność

Proszę zaznaczyć stwierdzenie, które charakteryzuje Państwa dziecko:

- Potrafi samo się ubrać.
- Ubiera się w podstawowe elementy garderoby (kapcie, bieliznę, spodnie/spódniczkę) z niewielką pomocą osób dorosłych.
- Wymaga pomocy przy ubieraniu się w podstawowe elementy garderoby (kapcie, bieliznę, spodnie/spódniczkę).
- Samo radzi sobie z jedzeniem.
- Wymaga niewielkiej pomocy przy jedzeniu.
- Trzeba je karmić.
- Pamięta o potrzebach fizjologicznych i radzi sobie samo.
- Samodzielnie korzysta z toalety.
- Zgłasza swoje potrzeby, ale wymaga pomocy przy pójściu do toalety.
- Trzeba je pilnować, bo zapomina o zgłaszaniu potrzeb fizjologicznych.
- Samodzielnie myje i wyciera ręce.
- Samodzielnie myje zęby.
- Inne uwagi dotyczące samodzielności dziecka:

.....

.....

7. Czy dziecko łatwo nawiązuje kontakty z nowymi osobami (dorosłymi i dziećmi)?

.....

8. Zabawy i zainteresowania

- Co dziecko lubi robić? W co najchętniej się bawi? Czym łatwo je zainteresować, zająć?

.....

.....

- Ulubione zabawki mojego dziecka to:

.....

.....

- Ulubione książki mojego dziecka to:

.....

.....

- Co sprawia radość Waszemu dziecku?

.....

.....

- Czego dziecko nie lubi robić?

.....

.....

- Czy dziecko czegoś konkretnego się boi?

.....

.....

-
- W jakich sytuacjach dziecko się denerwuje? Jak można mu pomóc, gdy jest zdenerwowane, niespokojne lub odczuwa lęk?
-
-
-

Proszę o przekazanie tych informacji o dziecku, które uznacie Państwo za ważne:

.....

.....

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

ZAŁĄCZNIK – 3

Zaproszenie na zajęcia adaptacyjne.



ZAŁĄCZNIK – 4

Propozycje zabaw do wykorzystania w czasie procesu adaptacji dziecka w przedszkolu.

I. Zabawy na powitanie.

- **Powitanie paluszkami** – uczestnicy zabawy siedzą w kole, pochylając się do środka koła wszyscy witają się ze sobą paluszkami rąk i całymi dłońmi.
- **Powitanie stopami** – uczestnicy zabawy siedzą w kole trzymając się za ręce, wszyscy witają się ze sobą paluszkami stóp.
- **Witaj** – na melodię znanej piosenki „Panie Janie” dzieci śpiewają wspólnie z nauczycielką:
Witaj *imię przedszkolaka* x2
do nas chodź x2
wszyscy cię lubimy x2
z nami bądź x2
- **Wszyscy są, witam Was** – śpiewanka:
Wszyscy są, Witam Was! – *każdy klaszcze w dłonie*
Zaczynamy już czas – *każdy klaszcze w dłonie*
Jestem ja – *każdy pokazuje na siebie*
Jesteś ty – *każdy pokazuje na innych*
Raz, dwa, trzy – *każdy klaszcze w dłonie*

II. Zabawy paluszkowe.

BIEDRONKA

Biedronka mała,
Robaczki spotkała:
Z tym się przywitała,
Tego pogłaskała,
Temu pomachała,
Tego zabrać chciała
Z tym się pożegnała,
... i do nieba poleciała.



MŁE RĄCZKI

Dwie małe rączki klaszczą,
A czasem się pogłaszczą,
W kolanka zastukają,
I dzieciom pomachają.



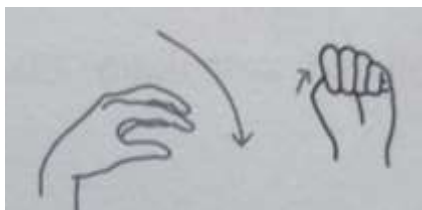
GRZYBKİ

W lesie grzyby sobie rosły.
Nagle wszystkie się podniosły.
Ujrzały zająca. Wszystkie się schowały.
Tylko nie ten mały.
Przyszedł zając, ugryzł go,
Wszystkie grzyby mówią: „Sio!”



MYSZKA

Myszka mała kotka się bała.
Gdy kota widziała do dziury zmykała.



PALUSZEK

Paluszek zginam,
Paluszek prostuję,
Paluszkciem ucho wskazuję.



Paluszek zginam,

Paluszek prostuję,

Paluszkciem oko wskazuję.

(nos, usta, policzek, czoło itd.)

ZUPA

Mama zupę gotowała,

W wielkim garnku ją mieszała,

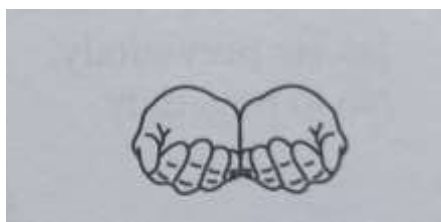


Przyprawiała, smakowała,

Przyprawiała, smakowała,



Do talerza Ci naląa.



III. Zabawy ogólnorozwojowe z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne.

Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni.

WAGONIKI – rodzic siedzi w rozkroku, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko. Poruszają się po sali w różnych kierunkach, następnie „wagoniki” łączą się po 3 i nadal poruszają się po całej sali.

JAK NAJWYŻEJ – wszyscy leżą na plecach „w rozsypce” na podłodze. Sięganie rękoma i nogami „do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.

BĄCZEK – wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

ZABAWA RAKI – leżąc na plecach, z wyciągniętymi rękami za głowę odpychając się nogami, wszyscy przesuwają się na plecach po podłodze i próbują palcami ręki – szczypcami złapać inną poruszającą się w ten sposób osobę.

Ćwiczenia oparte na relacji „z”.

LUSTRO – rodzice i dzieci siedzą naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, rodzic naśladuje ruchy dziecka- zmiana ról.

DOMKI – rodzic w klęku podpartym, tworzy domek dla swojego dziecka. Dziecko wchodzi do domku (siada skulone pod rodzicem). Dziecko potem wychodzi spod domku, przechodzi między jego nogami i rękami.

ZABAWA RAZEM W KOLE – wszyscy siedzą w kole, trzymając się za ręce. Cała grupa kładzie się na brzuchu, następnie wstaje trzymając się za ręce.

BUJANIE DZIECKA W KOCU.

WYCICZKA – ciągnięcie dziecka w kocu- za ręce, na nogi, na zrolowanym kocu.

Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwko”.

PACZKA – dziecko zwija się w kłębek na dywanie a dorosły próbuje je „rozwiązać” (zmiana ról).

PRZEPYCHANIE – dziecko i dorosły siedzą na dywanie plecami do siebie i próbują się przepychać plecami.

SKAŁA – dziecko próbuje przesunąć rodzica, następnie zmiana.

Ćwiczenia oparte na relacji „razem”.

ROWEREK – dorosły i dziecko leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu, „jadą na rowerze”.

TUNEL – dorośli tworzą tunel w klęku podpartym, dzieci przechodzą pod „tunelem”.

KOŁYSKA – dorosły w siadzie rozkrocznym obejmuje dłońmi dziecko siedzące przed nim tyłem, kołyszą się na boki.

PIŁOWANIE DREWNA – dzieci siedzą w rozkroku, zwrócone przodem, trzymając się za dłonie. Nogi jednego dziecka znajdują się pod nogami drugiego dziecka. Następnie na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymając się za ręce.

LUSTRO – dziecko siedzi naprzeciw rodzica, zwrócone do niego przodem. Dorosły „rysuje” ręką w powietrzu różne figury np. jazdę samochodem, czytanie książki, dziecko zaś stara się jak najdokładniej naśladować ruchy dorosłego.

IV. Zabawy z chustą animacyjną.

BALONIK

Dzieci ustawiają się przy chuście i chwytają za brzegi. Na hasło spuszczaemy powietrze z balonika wszyscy zbliżają się do środka chusty i wydają dźwięk syczenia ssssss. Następnie na głos wypowiadają słowa Baloniku nasz malutki, rośnij.... Jednocześnie oddalają się od środka rozwijając chustę. Na słowa trach wszyscy upadają na podłogę.

ZABAWA Z PIŁECZKAMI

Na chustę układamy małe piłeczki lub piórka. Dzieci chwytają chustę na wysokości brody i na podane hasło mocno dmuchają w elementy znajdujące się na chuście tak, by wzajemnie się dotykały. Jest to doskonale ćwiczenie oddechowe.

STARY NIEDŹWIEDŹ

Dzieci chwytają chustę, pod którą wchodzi wybrany maluch i udaje niedźwiedzia zapadającego w głęboki sen. Dzieci chodzą w koło śpiewając piosenkę Stary niedźwiedź.... Przy słowach ...niedźwiedź łapie! Opuszczają chustę na malucha i uciekają.

IMIONA

Dzieci stoją w kole, trzymając chustę. Nauczyciel wybiera dziecko, do którego chce przesłać piłeczkę. Wymienia swoje imię oraz imię dziecka np. Ania do Bartka i poruszając odpowiednio chustą przesyła jej piłeczkę. Następnie piłeczka jest posyłana dalej. Nie może upaść na ziemię.

KOGO BRAKUJE

Dzieci stoją w kręgu z zamkniętymi oczami, trzymając chustę na wysokości pasa. Nauczyciel wybiera jedno dziecko, które kryje się pod chustą. Następnie wszyscy otwierają oczy i zgadują, kto jest pod chustą.

ZAMIANA MIEJSC

Dzieci stoją w kręgu, trzymając chustę. Prowadzący wymienia kolor, a dzieci trzymające chustę w tym miejscu, przechodzą pod chustą i zamieniają się miejscami.

PRZYJECHAŁ CYRK

Dzieci trzymają chustę jedną ręką i poruszają się po obwodzie koła. Nauczyciel opowiada, że do miasta przyjechał cyrk. Cyrkowcy witają się z widownią – dzieci machają. W pierwszej kolejności idą np. klauni – dzieci naśladują śmieszne ruchy klauna, później idą małpki, słonie, konie itp.

WIELE NAS ŁĄCZY

Dzieci trzymają chustę za uchwyty. Jednocześnie unoszą i opuszczają chustę. Nauczyciel wydaje polecenie np. pod chustą przebiegają dzieci, które mają długie włosy, pod chustą przebiegają dzieci, które mają sukienki, mają siostry itp. Dzieci zmieniają miejsce, kiedy chusta znajduje się w górze.

IMIONA

Dzieci stoją trzymając chustę na wysokości pasa lub pod brodą. Nauczyciel wymienia dwa imiona. Wymienione dzieci muszą szybko zamienić się miejscami przebiegając pod chustą. Podczas gdy dzieci przebiegają pod chustą, pozostali lekko ją unoszą.

KOLOROWE NIEBO

Dwoje dzieci kładzie się pod chustą na podłodze. Pozostali chwytają chustę i poruszają nią robiąc fale, najpierw powoli a potem coraz szybciej. Po chwili następuje zamiana- kładą się inne dzieci.

RYBAK I RYBKI

Dzieci siedząc lub klęcząc trzymają chustę. Nauczyciel wybiera jedno dziecko, które zostaje rybakiem. Rybak wchodzi na chustę. Jedno lub dwoje dzieci zostaje rybkami i wchodzi pod chustę. Rybak próbuje złapać rybki przez chustę. Dzieci trzymające chustę robią fale- wachlują chustą, co utrudnia złapanie rybek.

MORSKIE FALE

Na chuście siedzi lub leży jedno dziecko. Pozostali wachlują chustą, robiąc fale. Później następuje zamiana dzieci.

RUCHOMA GWIAZDA

Wszyscy kładą się na chuście – ściągają buty. Nogi skierowane do środka. Dzieci starają się w miarę równo wykonywać polecenia.

- trzymamy się za ręce i podnosimy je do góry, kładziemy je za głowę i znowu podnosimy je do góry,
- chwytamy się za ręce, podnosimy się i siadamy,
- turlamy się w jedną stronę np. w prawo,
- trzymając się za ręce podnosimy nogi do góry np. robimy rowerek.

V. Zabawy integrujące grupę

ŁAŃCUCH IMION

Dzieci siedzą w kole. Nauczyciel przekazuje jednemu z nich piłeczkę/woreczek gimnastyczny. Dziecko mówi swoje imię i przekazuje piłeczkę dalej. Kolejne dziecko mówi imię poprzednika, potem swoje i przekazuje dalej.

KTO TO POWIEDZIAŁ?

Prosta zabawa! Dzieci siedzą w kole. Na środku siedzi ochotnik, który ma zawiązane oczy. Jeśli dzieci mało się znają, warto na początku gry przypomnieć imię ochotnika. Zadaniem wybranego dziecka z okręgu jest zawołać ochotnika, np. „Hej, Ola!”. Zadaniem ochotnika – wskazać dziecko, które je przywitało. Może podać imię tego dziecka, a jeśli nie pamięta, po prostu wskazać je palcem. Nauczyciel przypomina imię dziecka. Następuje zmiana osoby siedzącej w kole, na osobę, która ją zawołała.

DETEKTYW – ZGADNIJ O KIM MÓWIĘ?

Dzieci siedzą w kole. Wybrane dziecko lub nauczyciel rozpoczyna grę i mówi zagadkę na temat swojego kolegi/koleżanki siedzącego w kole, np. „To osoba, która ma czerwoną bluzkę i ładne, długie włosy”. Chętni zgłaszają się i wskazują osobę, o której była mowa. Wskazana osoba mówi kolejną zagadkę. Jeśli dzieci są małe i mówienie zagadek przychodzi im z dużym trudem, nauczyciel wybiera ochotnika, który siada na środku – jest detektywem. Mówi zagadkę dotyczącą jednego z dzieci, a detektyw próbuje odgadnąć, o kogo może chodzić. Jeśli trafi – wskazana osoba siada na środku koła i przyjmuje rolę detektywa.

ZWIERZAKI DO PARY

Każde dziecko otrzymuje karteczkę z ilustracją zwierzęcia – karteczki rozdajemy tak, by każde z nich występowało przynajmniej dwukrotnie. Dzieci, wydając dźwięki danych zwierząt, próbują dobrać się w pary takich samych zwierząt. Gdy już znajdą swoją parę, łapią się za ręce i siadają na dywanie. Na końcu wszyscy sprawdzają swoje karteczki, mówią, kim byli i jeśli mają chęć – grają jeszcze raz!

PIŁECZKA

Prosta zabawa utrwalająca imiona członków grupy. Dziecko, które otrzymuje piłkę mówi swoje imię i podaje piłkę dalej. Kolejna osoba powtarza imię poprzednika i mówi swoje. Piłkę podajemy dalej i powtarzamy czynności – osoba powtarza imię poprzednika i mówi swoje. Po kilku minutach – wszyscy znamy swoje imiona!

PELERYNA NIEWIDKA

Dzieci siedzą w kole. Na hasło nauczyciela zamykają oczy, a ten przykrywa jedną z osób „peleryną niewidką”. Dzieci otwierają oczy, a ich zadaniem jest odgadnąć, które z dzieci zostało ukryte pod peleryną.

WĘZEL

Dzieci łapią się za ręce, stojąc w kręgu. Jedna osoba staje z boku. Osoby z kręgu nie puszczając ani na sekundę swoich rąk płaczą się między sobą w dowolny sposób. Na sygnał nauczyciela zatrzymują się, a osoba stojąca wcześniej z boku stara się ich rozplątać – bez rozrywania rąk graczy.

RAZ I DWA, RAZ I DWA, KAŻDY ROBI TO CO JA!

Zabawy integracyjne w przedszkolu powinny dawać szansę każdemu poczuć się zauważonym. Ta prosta zabawa to umożliwiała. Dzieci siedzą w kole, a ochotnik na środku. Wszyscy klaszczą rytmicznie naprzemiennie w dłonie i w kolana, mówiąc: „Raz i dwa, raz i dwa”, osoba siedząca na środku dokańcza: „Każdy zrobi to, co ja” i pokazuje dowolne ruchy lub gesty, które inni naśladują. Następnie wybiera swojego następcę.

PODAJĘ DO..., BO....

Prosta i bardzo przyjemna zabawa, do której potrzebujemy tylko piłki. Dziecko rzuca piłką do wybranej osoby mówiąc, dlaczego właśnie do niej rzuciło. Warto umówić się, że każdy otrzymuje piłkę tylko raz. Mówimy, np. „Podaję do Kasi, bo jest zawsze uśmiechnięta”, „Podaję do Tomka, bo lubię się z nim bawić”. Itd.:)

ZAGUBIONE PANTOFELKI

Zabawy integracyjne w przedszkolu powinny dawać szansę skupić się na sobie nawzajem i wejść w drobną interakcję. W tej zabawie jest to możliwe! Dzieci dostają chwilę na to, by dokładnie przyjrzeć się swoim butom. Następnie siadają na podwiniętych nogach – tak, żeby ich kapcie nie były widoczne. Oddają po jednym z nich na środek koła. Wybrane dziecko wchodzi do środka koła, wybiera dowolny kapeć i stara się oddać go właścicielowi,

przypominając również jego imię. Kiedy osoba otrzyma kapeć do pary, siada na środku i stara się zwrócić kolejny kapeć właścicielowi.

PODOBIENSTWA

Dwie, losowo wybrane osoby stają na środku koła. Zadaniem grupy jest znaleźć jak najwięcej podobieństwa. Np. „Mają blond włosy”, „Są dziewczynami”, „Mają niebieskie oczy”, „Mają bluzki z krótkim rękawkiem”, itp.

MAGICZNA CZAPECZKA

Dzieci stoją w kręgu, gra rytmiczna muzyka. Zabawę rozpoczyna nauczyciel zakładając na głowę magiczną czapkę, wchodzi do kręgu i wykonuje kilka tanecznych, prostych ruchów. Dzieci naśladują nauczyciela, po czym przekazuje on czapkę kolejnemu dziecku w kręgu. Zabawa trwa dopóki wszystkie dzieci nie pokażą swoich ruchów tanecznych.

ZAŁĄCZNIK – 5

ANKIETA EWALUACYJNA DLA RODZICÓW PODSUMOWUJĄCA PROCES ADAPTACJI DZIECKA W PRZEDSZKOLU

Zwracamy się do Państwa z prośbą – prosimy o udzielenie odpowiedzi na następujące pytania:

1. Czy dziecko zazwyczaj chętnie chodzi do przedszkola?

Tak **Raczej tak** **Nie** **Trudno powiedzieć**

2. Czy nastąpił postęp w pokonywaniu lęku separacyjnego (czy dziecko łatwiej rozstaje się z rodzicami)?

Tak **Raczej tak** **Nie** **Trudno powiedzieć**

3. Czy dziecko rozpoznaje swoje panie?

Tak **Raczej tak** **Nie** **Trudno powiedzieć**

4. Wykonuje czynności samoobsługowe.

a) samodzielnie spożywa posiłki:

zazwyczaj samodzielnie **z niewielką pomocą** **nie wykonuje samodzielnie**

b) zakłada podstawowe elementy garderoby (kaptcie, bieliznę, spodnie/spódniczkę):

zazwyczaj samodzielnie **z niewielką pomocą** **nie wykonuje samodzielnie**

c) korzysta z toalety:

zazwyczaj samodzielnie **z niewielką pomocą** **nie wykonuje samodzielnie**

5. Czy dziecko wypowiada się na tematy związane z przedszkolem?

Tak **Raczej tak** **Nie** **Trudno powiedzieć**

6. Potrafi odtworzyć fragmenty piosenek, wierszyków lub zabaw?

Tak **Raczej tak** **Nie** **Trudno powiedzieć**

Prosimy Państwa o podzielenie się dodatkowymi uwagami na temat naszej pracy:

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

Dziękujemy za wypełnienie ankiety.

BIBLIOGRAFIA

1. Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M., *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*, WSiP, Warszawa 1992.
2. Bogdanowicz M., Okrzesik D., *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*, Wydawnictwo HARMONIA, Gdańsk 2006 – wydanie II.
3. Gruszczyk-Kolczyńska, Zielińska E., *Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się*, WSiP Spółka Akcyjna, Warszawa 2004.
4. Lubowiecka J., *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*, WSiP, Warszawa 2000.
5. Sąsiadek K., *Zabawy paluszkowe*, Media Rodzina, Poznań 2005.
6. Źródła inne
 - a. Internet:

<https://docplayer.pl/48149671-Adaptacja-dziecka-do-przedszkola.html>

<https://omep.org.pl/organizacja-i-przebieg-procesu-adaptacyjnego-dzieci-trzyletnich-do-przedszkola/>

- b. Akty prawne:

<https://podstawaprogramowa.pl/Przedszkole>

<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20220001116/T/D20221116L.pdf>