***PROCES ADAPTACYJNY W EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ***

**Adaptacja dzieci w przedszkolu**

Proces ten dotyczy dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną - głównie trzyletnich, choć zdarzają się też starsze, które również muszą zaadaptować się do nowych warunków. Spora część dzieci idzie do przedszkola niechętnie, ponieważ jest to dla nich nowe, obce, zupełnie nieznane środowisko społeczne, wywołujące obawę a nawet strach, zgodnie z prawidłowością: *"boimy się tego, czego nie znamy"*. Poza tym wejście do nowej społeczności wiąże się z całkowitą zmianą dotychczasowych przyzwyczajeń i sposobu życia dziecka, które do tej pory cały swój czas spędzało z rodziną (gł. z matką), gdzie czuło się pewnie i bezpiecznie zajmując przeważnie wysoką pozycję w hierarchii rodzinnej.  
 Proces adaptacji dziecka do nowego środowiska dotyczy całego organizmu, jednak największe znaczenie ma sfera fizjologiczno - biologiczna, emocjonalno - społeczna i poznawcza. Za całość procesów przebiegających w organizmie odpowiedzialny jest ośrodkowy układ nerwowy, który u trzylatka jest jeszcze słaby i delikatny, przez co dziecko nie radzi sobie z odbieraniem wielu różnorodnych bodźców, męczy je długi jednostajny wysiłek, nie potrafi też znosić pewnych ograniczeń. Natomiast w pierwszych dniach pobytu w przedszkolu organizm małego dziecka zostaje poddany niekorzystnemu działaniu właśnie tych czynników, następuje też zmiana w sposobie i stopniu zaspokajania elementarnych potrzeb dziecka.  
 Poziom rozwoju fizycznego i motorycznego trzylatka pozwala mu na wykonywanie czynności higienicznych i zaspokajanie potrzeb fizjologicznych z niewielką pomocą dorosłych, jednak umiejętności te nie są jeszcze wystarczająco utrwalone. Zmiana środowiska może wywołać trudności w ich wykonywaniu, ponieważ dziecko nie zna warunków życia grupowego oraz sposobu zaspokajania swych potrzeb w nowej sytuacji, a to z kolei może stać się przyczyną powstawania napięć i uczucia niepewności.  
 Trudnością w przystosowaniu się dziecka do warunków przedszkolnych jest również jego stopień rozwoju w sferze poznawczej, a ściślej - słaba znajomość słownych określeń i stosunków czasowych. Dziecko stopniowo poznaje upływ czasu na bazie własnej działalności, dlatego wyjaśnienia składane płaczącemu maluchowi, że *"mama przyjdzie później"*, wcale go nie uspokajają. Trzylatek nie rozumie znaczenia słowa *"później"*, nie potrafi określić ile czasu musi minąć, aby nastąpiło *"później"*, bowiem czas jest dla niego na razie czymś abstrakcyjnym, niemierzalnym, czymś poza zasięgiem jego możliwości poznawczych.  
 Znaczącą rolę w rozwoju, a tym samym w procesie przystosowawczym małego dziecka, spełnia sfera emocjonalna. Silna więź między matką a dzieckiem sprzyja rozwijaniu się szeregu potrzeb psychicznych, z których najważniejszą jest potrzeba bezpieczeństwa zaspokajana właśnie przez matkę. Jedynie dziecko bezpieczne jest zdolne do uczenia się, do poznawania otaczającego świata, a każdy bodziec czy nowa sytuacja wywołuje odruch badawczy, któremu towarzyszy działanie. Odkrywanie nieznanego przynosi dziecku zadowolenie i satysfakcję, co jest powodem powstawania kolejnych, coraz wyższych potrzeb. Natomiast niezaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa powoduje pojawienie się poczucia opuszczenia, braku miłości i akceptacji, a nawet zagrożenia lub lęku. Taki właśnie lęk przed rozstaniem z matką przeżywa dziecko przeniesione z dobrze znanego środowiska rodzinnego do obcej mu grupy przedszkolnej.  
 Aby ograniczyć do niezbędnego minimum stres spowodowany przyjściem do przedszkola, rodzice jako osoby najsilniej związane z dzieckiem, powinni stopniowo przygotować je na to ważne wydarzenie, tak by zmiana środowiska następowała możliwie łagodnie i była rozłożona w czasie, dając dziecku możliwość stopniowego *"wrośnięcia"*  w nową społeczność.  
 W tym celu, na długo przed planowanym zapisaniem dziecka do przedszkola, rodzice powinni prowadzić systematyczne i konsekwentne działania, które pomogą ich dzieciom, jak również im samym, w miarę szybko przystosować się do nowego środowiska.

***Główne kierunki działania rodziny we wstępnym procesie adaptacyjnym***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ZADANIE** | **SPOSÓB REALIZACJI** | **KRYTERIA OSIĄGNIĘĆ** |
| ***wdrażanie do samoobsługi*** | "Miś jest głodny" - karmienie zabawki, potem samodzielne spożywanie posiłków;  "Ubieramy misia" - wspólne ubieranie zabawki, przechodzenie do ubierania dz. i stopniowe ograniczanie pomocy;  uczenie dz. korzystania z toalety;  wprowadzanie podstawowych zasad higieny (rozmowa, pokaz - np. mycie lalki, atrakcyjne przybory toaletowe);  wyznaczenie  stałych miejsc przechowywania zabawek i przedmiotów używanych przez dz.,  wspólne prace porządkowe- forma zabawowa (np. "Ja ułożę lalki, a ty klocki") | dz. sprawnie posługuje się łyżką,  pije z kubka;  dz. potrafi zakładać i zdejmować ubranie (bez zapinania, wiązania);  dz. załatwia potrzeby fizjologiczne;  dz. rozumie konieczność codziennej higieny, potrafi samo umyć twarz, ręce, zęby;  dz. sprząta po sobie zabawki, porządkuje swoje najbliższe otoczenie |
| ***organizowanie kontaktów z rówieśnikami*** | częste chodzenie z dz. tam, gdzie są inne dzieci np. rodzina, znajomi, plac zabaw,  zapraszanie dz. do swojego domu,  stwarzanie sytuacji, w których dz. musi podzielić się zabawkami, słodyczami i in.; | dz. chętnie uczestniczy w zabawie z rówieśnikami, rozumie potrzebę wspólnego korzystania z zabawek, potrafi dzielić się z innymi, z pomocą osób dorosłych podejmuje próby łagodzenia konfliktów; |
| ***kształtowanie umiejętności porozumiewania się z rówieśnikami i dorosłymi*** | czytanie i opowiadanie dz. bajek, wspólne oglądanie ilustrowanych książek oraz programów TV przeznaczonych dla najmłodszych, częste rozmowy z dzieckiem w różnych sytuacjach (np. w czasie spaceru, zabawy lub wykonywania codziennych czynności), zachęcanie do wypowiedzi poprzez zadawanie pytań oraz cierpliwe i uważne słuchanie dz. | dz. jest śmiałe i otwarte na kontakty z innymi dz. oraz dorosłymi;  dz. potrafi jasno przekazać otoczeniu swoje potrzeby i życzenia;  dz. dzieli się swoimi przeżyciami;  dz. zadaje pytania, dzięki którym poznaje otaczającą rzeczywistość;  dz. poprawnie posługuje się ojczystym językiem; |
| ***zorganizowanie życia dz. w rodzinie wg planu zbliżonego do rozkładu dnia w przedszkolu*** | zapewnienie dz. regularnego trybu życia - stałe pory posiłków, zabawy, odpoczynku, snu, przebywanie na powietrzu bez względu na pogodę; | dz. ma dobre samopoczucie, jest zdrowe, pogodne, czuje się bezpieczne; |
| ***zapoznanie dz. z materiałami, z którymi zetknie się w przedszkolu*** | stworzenie dz. warunków do zabaw plastycznych, zapewnienie urozmaiconych materiałów i przyborów (papier, kredki, farby, plastelina, wycinanki, nożyczki ...),  uczenie prawidłowego korzystania z nich; | dz. zna i potrafi posługiwać się podstawowymi materiałami i przyborami;  dz. jest twórcze i swobodne, chętnie wyraża siebie poprzez różne formy ekspresji; |
| ***stopniowe uniezależnianie psychiczne dz. od rodziców*** | częste i szczere rozmowy z dz. zapewniające o miłości,  przyzwyczajanie do nieobecności rodziców, pozostawianie dz. pod opieką dorosłych osób, z którymi nie jest ono związane emocjonalnie (dalsza rodzina, znajomi) - początkowo na krótko, stopniowo wydłużając czas rozłąki; | dz. dobrze znosi rozłąkę z rodzicami, nie obawia się porzucenia; |
| ***kształtowanie pozytywnego nastawienia do przedszkola*** | opowiadanie dz. o przedszkolu, zabawkach i dzieciach, które tam spotyka;  spacery w okolice przedszkola,  poznanie drogi, ogrodu przedszkolnego i budynku;  regularne uczęszczanie do przedszkola;  poznanie nauczycielek i personelu;  zachęcanie do wspólnej zabawy z rówieśnikami w sali i w ogrodzie; | dz. zna i w pełni akceptuje nowe środowisko; |

Proces adaptacyjny dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną może im przynieść wiele korzystnych zmian rozwojowych, pod warunkiem, że będzie on przebiegał w sposób świadomy, kontrolowany i dostosowany do indywidualnych możliwości każdego dziecka. Należy więc wesprzeć dziecko w tym działaniu poprzez rozważną współpracę dwóch - najważniejszych dla niego - środowisk wychowawczych, jakimi są dom rodzinny i przedszkole.

***Praktyczne rady dla rodziców- przedszkolnych debiutantów, które mogą być pomocne w tych pierwszych trudnych dniach.***

- Codziennie chodzenie do przedszkola musi być dla dziecka oczywistością. Jeśli zdecydowaliśmy się na przedszkole, to bądźmy w tym konsekwentni. Postawa rodziców wyrażająca wahanie - „niech spróbuje, zobaczymy”- jest dla dziecka niekorzystna szczególnie w sytuacji, gdy przedszkole jest po prostu koniecznością.

- Przedszkole traktować należy jak coś naturalnego i nobilitującego zarazem. Zajęcie związane z wiekiem, dorastaniem - tata chodzi do pracy, starszy brat do szkoły, a ty jesteś już taki duży, że chodzisz do przedszkola.

- Na poranne pożegnanie w przedszkolu trzeba przeznaczyć trochę czasu, tak by odbywało się ono w spokojnej atmosferze. Nie należy płaczącego dziecka, trzymającego się kurczowo rodzica odrywać na siłę, szarpać, odpychać. Lepiej przyjść do przedszkola wcześniej i mieć czas, gdy poprosi - zostań ze mną jeszcze chwilkę. Jeśli dziecko łatwiej rozstaje się z ojcem, a dotychczas całe dnie spędzało z mamą, niech to on właśnie odprowadza je do przedszkola.

- Jeżeli możemy odebrać dziecko wcześniej po obiedzie - zróbmy to w tym początkowym okresie. Małe dziecko nie ma poczucia czasu. Z czasem, kiedy na dobre zaaklimatyzuje się

w przedszkolu dłuższe przebywanie przestanie być problemem.

- Badania nie wykazują związku pomiędzy przystosowaniem się dzieci, a formalną strukturą rodziny. Jednak wśród dzieci, które źle znosiły konieczność chodzenia do przedszkola, a wychowywały się w niepełnej rodzinie, częściej ujawniły się zaburzenia funkcji życiowych.

- Wyniki badań potwierdzają, że jedynacy gorzej przystosowują się do przedszkola. Jednak wśród wszystkich trzylatków, zdarzają się dzieci

wykazujące zaburzenia snu oraz apetytu oraz

dzieci, u których częste były nawroty moczenia się, jako reakcja złego przystosowania się do przedszkola

- Badania wskazują na wyraźny związek pomiędzy przystosowaniem się małego dziecka do przedszkola, a środowiskiem, w którym było do tej pory wychowywane i systemem wychowawczym stosowanym przez rodziców. Jeżeli dzieci są wychowywane w sposób racjonalny, to zakres trudności w przystosowaniu się jest wyraźnie mniejszy, a zaburzenia w reakcjach emocjonalnych funkcjach życiowych są zdecydowanie słabsze. Gorzej jest dzieciom wychowywanym zbyt

liberalnie i mającym nadopiekuńczych rodziców. Przeżywają one poważne trudności w przystosowaniu się i silniej reagują zaburzeniami zachowania.

**Przemijający, krótkotrwały protest i płacz dziecka w chwili rozstania z rodzicami jest zjawiskiem naturalnym. Często zdarza się, że po ich wyjściu z przedszkola maluch przestaje płakać, chętnie bawi się z dziećmi i po południu wcale nie chce wracać do domu. Ten trudny okres trzeba po prostu przetrwać towarzysząc dziecku w jego zmaganiach się z nowym światem i z samym sobą.**

*Opracowały wychowawczynie grupy:*

mgr A. Janus i mgr B. Mróz

na podst. lit. ped.:

M. Żebrowska „Psychologia rozwojowa dzieci w wieku przedszkolnym”

M. Guzy „Jak ułatwić dziecku przedszkolny debiut?”

4