**Adaptacja dziecka 3-letniego**

Przekroczenie progu przedszkola przez dzieci 3-letnie to moment rozpo­częcia życia w dwu środowiskach: rodzinnym i instytucjonalnym. Aby stwo­rzyć dzieciom lepszy start przedszkolny należy posiąść wiedzę na temat trud­ności, jakie napotyka dziecko w początkowym okresie pobytu w przedszkolu. Z ana­lizy potrzeb i właściwości rozwojowych dziecka oraz możliwości ich za­spoka­jania w środowisku instytucjonalnym za najtrudniejsze dla dziecka uznać można:

* zmianę dotychczasowych standardów zaspokajania potrzeb emocjonal­nych i biologicznych
* nawiązywanie kontaktów interpersonalnych z nieznajomymi ludźmi
* zdobywanie szybkiej orientacji w środowisku materialnym przed­szkola
* nabywanie poczucia przynależności do grupy społecznej
* zmiana rytmu i trybu życia dziecka
* inna pozycja dziecka w grupie przedszkolnej niż w rodzinie
* zmiany w sytuacji rodzinnej wywołane faktem podjęcia przez matkę pracy zawodowej.

Rozpoczęcie przez dziecko edukacji przedszkolnej jest momentem przeło­mo­wym w jego życiu społecznym. Dla wielu dzieci oznacza on pierwsze kon­takty z dużą grupą, których jakość jest znacząca dla rozwoju i późniejszego funkcjo­nowania w różnych środowiskach. Fakt ten wiąże się ze zmianą do­tych­czaso­wego trybu życia i zaspokajania potrzeb, do czego dołączają się nowe dla dziecka zadania związane z funkcjonowaniem w grupie przedszkolnej. Nie­sie to za sobą większe napięcie emocjonalne. W tym okresie dziecko uczy się no­wej dla siebie roli przedszkolaka.

Dziecko 3-letnie przez pierwsze dni pobytu w przedszkolu jest zdezoriento­wane. Nie wie, z kim ma nawiązać bliższy kontakt emocjonalny i kto będzie za­spokajał jego potrzeby. Sytuację tą komplikuje fakt, że jednego dnia przyjmuje się większość dzieci do grupy i od razu pozostają w niej same bez rodziców. Nauczycielka nie jest wstanie nawiązać dłuższych kontaktów z każdym dziec­kiem. Na ogół najwięcej zajmują ją te, które rozpaczają po rozstaniu z rodzi­cami i niejako wygrywają tę sytuację dla siebie. Dziecko pozostawione przez matkę, z którą związane jest emocjonalnie, która zaspokajała jego potrzeby przeżywa lęk, ponieważ utraciło fizyczny kontakt z obiektem przywiązania i ma poczucie braku kontroli nad tym, co się z nim będzie działo w przedszkolu. Ten stan bar­dzo obniża poczucie bezpieczeństwa dziecka, a wywołane tym na­pięcie emocjo­nalne wpływa niekorzystnie na procesy przystosowawcze do no­wego środowi­ska. Obniża, bowiem sprawność motoryczną i dezorganizuje czynności poznaw­cze. W nowym środowisku dziecko nawiązuje kontakt z na­uczycielka, która za­pewnia mu poczucie bezpieczeństwa. Z uwagi jednak, że sprawuje ona opiekę nad innymi dziećmi, dziecko nie zajmuje centralnej pozy­cji w sytuacjach spo­łecznych, jaką miało w rodzinie. Przystosowuje się, więc i uczy nowych zacho­wań w sytuacjach emocjonalnie i poznawczo trudnych.

Drugi aspekt tego zagadnienia wiąże się z zaspokajaniem tzw. potrzeb dnia co­dziennego, czyli odżywianiem, odpoczynkiem poobiednim, załatwianiem po­trzeb fizjologicznych. Czynności te wywołują u dzieci najwięcej reakcji nega­tywnych i różnych form protestu. Z pewnością warunki instytucjonalne zaspo­kajania tych potrzeb nie tworzą klimatu intymności, bliskości, pomocy, jakie dziecko ma w domu. Zatem zakres i poziom posiadanych przez nie umiejętno­ści samoobsługowych z pewnością wpłynie na ich poczucie bezpieczeństwa i nie­zależności w nowym otoczeniu. Dzieci ze słabszymi umiejętnościami w tym zakresie mogą czuć się bezradne, opuszczone, co z pewnością wpływa na ich samopoczucie i stosunek do nowego środowiska.

Małe dziecko wkraczając do przedszkola musi od razu nawiązać dwa typy inte­rakcji wymagających zróżnicowanych zachowań i umiejętności. Jeden typ to: dziecko - inni ludzie (nauczyciele, obsługa, rówieśnicy), drugi to dziecko - śro­dowisko przedmiotowe.

W interakcjach podmiotowych dziecko najpierw poznaje dorosłych pracują­cych w grupie. Nawiązane wątłe więzi z nauczycielem zostają zerwane, gdy do grupy wchodzi druga zmiana. Może wówczas pojawić się u dziecka re­akcja emocjonalna, tj. płacz, nawrót pytań o rodziców, gdyż odczuwa ono stan zagu­bienia, niezrozumienia sytuacji, co również niekorzystnie wpływa na proces przystosowania się.

Drugi kierunek nawiązywanych interakcji to dziecko - rówieśnicy. W pierw­szych dniach spotykają się nie znane sobie dzieci w nieznanym środowi­sku. Rozłąka z najbliższymi i nowa sytuacja bardzo absorbuje dziecko, a za­chwiane poczucie bezpieczeństwa nie sprzyja nawiązywaniu kontaktów z rówie­śnikami, którzy też zresztą mają podobne problemy. Dziecko w tej sytuacji bar­dziej pre­feruje kontakty z dorosłymi.

Z danych o rozwoju społecznym 3-latka wiemy, że jest ono na początku drogi uspołeczniania się. Dzieci w tym wieku nie są w stanie dłużej współdzia­łać ze sobą, uzgadniać planów wspólnej zabawy. Na­wiązują jednak krótkotrwałe kontakty werbalne i pozawerbalne, które w pew­nym stopniu je satysfakcjonują. Dopiero pod wpływem dłuższego, wspólnego pobytu rozwijają się późniejsze kontakty, zawiązują pierwsze przyjaźnie, a in­terakcje stają się atrakcyjne.

Dziecko musi w ciągu pierwszych dni pobytu nawiązać również wiele inte­rak­cji przedmiotowych oraz zyskać orientację w nowej przestrzeni i przyswoić so­bie wiele informacji organizacyjnych. Dziecko znajduje się w nowym otocze­niu, które stanowią nowe pomieszczenia, meble, sprzęty. Dopiero będzie po­znawało ich funkcję oraz zasady korzystania wynikające ze zbiorowego cha­rakteru życia. Wszystko jest własnością społeczną, co narzuca pewne ograni­czenia w swobodnym korzystaniu z nich. Przestrzeń, w jakiej dziecko ma poru­szać się samodzielnie, nastręcza wiele trudności, gdyż jest z reguły dużo więk­sza i inna od domowej. Obowiązują w niej nowe rozwiązania komunikacyjne, nowe zasady korzystania z łazienki, szatni. Często obserwuje się u dzieci po­czu­cie zagubienia, a pojęcie "moje przedszkole" utożsamiają tylko ze swoją salą. W momencie opuszczenia jej (wyjście do szatni, łazienki) za­czynają płakać i pytać o mamę. Ta drobna zmiana wywołuje ostre reakcje emo­cjonalne, świadczące o braku poczucia bezpieczeństwa. Trudności w przysto­sowaniu mogą wiązać się też z brakiem orientacji w zakresie organizacji i ryt­mie dnia w oddziale przed­szkolnym. Zdobywać je będą dopiero w toku wła­snych doświadczeń. W pierwszych dniach pobytu dziecko ma bardzo skąpy za­sób wiedzy o czynno­ściach, które będzie wykonywało, ich kolejności, czasie trwania. Stan ten przy­czynia się u dziecka do utraty poczucia kontroli nad tym, co się z nim będzie działo w nowym środowisku.

Nieco innego wysiłku wymaga od dziecka uczenie się roli przedszkolaka. In­stytucjonalny charakter sprawowania opieki nad dziećmi wymaga od nich pewnego podporządkowania się narzucanej im organizacji życia, przestrzega­nia pewnych reguł postępowania grupowego, trybu zaspokajania swoich pod­stawo­wych potrzeb. Dziecko musi pogodzić się z brakiem komfortu i intymno­ści, przebywania w gwarze, a nawet hałasie przez kilka godzin dziennie.

Innym problemem związanym z rolą przedszkolaka to wykształcenie u 3-latka poczucia współżycia, współdziałania. Dziecko jest przynależne do grupy, do której mówi się w liczbie mnogiej, czyli bezosobowej, a jest ono jeszcze w fa­zie silnego egocentryzmu i wymaga bliskości oraz uwagi dorosłych. Grupowy charakter życia w przedszkolu nie zaspokaja tych jego potrzeb, przeciwko czemu może się buntować.

Na przeżycia dziecka w przedszkolu zwykle nakładają się zmiany w orga­niza­cji życia w rodzinie. Często wraz z faktem oddania dziecka do przedszkola wiąże się podejmowanie przez matkę pracy. Zmienia się wówczas dotychcza­sowy rytm dnia w rodzinie. W następstwie wcześniejszego wstawania pojawia się pośpiech, rosną wymagania rodziców, dziecku poświęca się mniej czasu. To wszystko stanowi dla niego niezrozumiały splot wydarzeń, które mogą być od­bierane jako utrata miłości matki, wywoływać poczucie opuszczenia, osa­mot­nienia itp., co dodatkowo komplikuje adaptację do przedszkola.

Adaptację ułatwia

* racjonalne podjęcie decyzji,
* pozytywne myślenie o placówce ( zaufanie do personelu ),
* poznanie placówki przez dziecko,
* wcześniejsze dostarczenie dziecku doświadczeń przebywania z innymi doro­słymi,
* umożliwienie kontaktów z innymi dziećmi,
* usamodzielnienie dziecka,
* stopniowe przyzwyczajanie dziecka do placówki (krótki czas pobytu, bez po­siłków),
* towarzyszenie dziecku,
* akceptacja dziecka i zrozumienie jego stresu, wspieranie go,
* okazywanie spokoju, poczucia bezpieczeństwa podczas rozstania,
* czas na bycie z dzieckiem po odebraniu go z przedszkola,
* ujednolicenie rytmu życia w przedszkolu i w domu.

Adaptację utrudnia:

* niepewność decyzji,
* brak zaufania do placówki, podejrzliwość wobec personelu,
* wyrzuty sumienia,
* niepokój,
* lęk,
* poczucie zagrożenia,
* nieznajomość placówki,
* brak doświadczeń społecznych w kontaktach z innymi dorosłymi i dziećmi,
* nadopiekuńczość,
* wyręczanie dziecka w czynnościach związanych z sa­moobsługą,
* "rzucenie na głęboka wodę"
* pełny wymiar godzin,
* straszenie ciociami,
* - pośpiech,
* zdenerwowanie,
* zabieganie,
* brak czasu dla dziecka,
* brak zro­zumienia dla trudnych zachowań dziecka,
* obrażanie się na dziecko,
* odrzu­cenie

**DNI ADAPTACYJNE W PRZEDSZKOLU**

Jak ułatwić dziecku zaadaptowanie się w nowym dla niego środowisku, jakim jest przedszkolna grupa rówieśnicza? To problem, przed którym co roku stajemy my nauczyciele przedszkola jak i rodzice zaniepokojeni o losy swych pociech stawiających pierwsze kroki w przedszkolu.

Pomagając swym przyszłym przedszkolakom w naszym przedszkolu praktykujemy w miesiącu sierpniu DNI ADAPTACYJNE, w które zapraszamy dzieci wraz z rodzicami do poznania naszego przedszkola.

**ZADANIA I CELE DNI ADAPTACYJNYCH**

1. Stwarzanie możliwości bliższego poznania placówki przedszkolnej w tym bazy lokalowej, wyposażenia, zaplecza sanitarnego i gospodarczego
2. Zapoznanie zainteresowanych z ofertą edukacyjno-wychowawczą przed­szkola.
3. Umożliwienie przyszłym przedszkolakom bliższego kontaktu z rówieśni­kami, poznanie zasad i norm panujących w grupie rówieśniczej.
4. Stwarzanie atmosfery bezpieczeństwa, wspólnej dobrej zabawy oraz pozy­tywnego nastawienia do przedszkola.
5. Promocja placówki przedszkolnej w środowisku lokalnym.

**DNI ADAPTACYJNE**

1. Na listach dzieci przyjętych do przedszkola umieszczamy ogłoszenie o orga­nizowanych przez placówkę DNIACH ADAPTACYJNYCH dla dzieci, które zostały przyjęte do przedszkola i ich rodziców.
2. W wyznaczone dni sierpnia wita nowych przedszkolaków nauczycielka.
3. Przedmiotem tych spotkań są pogadanki i dyskusja o rozwoju dziecka, ocze­kiwania przedszkola wobec niego, a także porady praktyczne jak wdrażać dziecko do samoobsługi i kształtować u niego pozytywny stosu­nek emocjonalny do przedszkola.
4. Zapoznaje się rodziców z rozkładem zajęć w ciągu pobytu dziecka w przed­szkolu.
5. Prosi się o wspólne przygotowanie wyprawki do przedszkola (kapci, far­tuszka, woreczka ip.).

**DZIEŃ PIERWSZY:**

Zapoznanie dzieci z bazą materialną i salą, w której będą przebywały. Na­uczycielka wita się z każdym dzieckiem, następnie pokazuje im sprzęty, urzą­dzenia i zabawki znajdujące się w sali, demonstruje sposób korzystania z nich. Dzieci oglądają i krótko bawią się z wybraną przez siebie zabawką, nauczy­cielka zachęca rodziców do pomocy w korzystaniu dziecka z wybranej zabawki. Następnie zapoznaje dzieci z łazienką.   Spotka­nie kończy się pożegnaniem w kręgu, i zaproszeniem do dalszych odwiedzin i wspólnych zabaw.

**DZIEŃ DRUGI**

Wspólne zabawy przy muzyce i śpiewie organizowane przez nauczycielkę z całą grupą. / rodzice chętni w tym czasie opuszczają salę/

Okres adaptacji w I połowie września polega na tym, iż: praca nauczycielek prowadzących grupę jest tak zorganizowana, aby mo­gły one uczestniczyć i wspierać dziecko podczas rozstania z rodzi­cami. Rozładowuje to u dziecka napięcie związane zaburzeniem po­czucia bezpieczeństwa. Nauczycielka jako osoba znana z wcześniej­szych kontaktów wzbudza zaufanie u dziecka.

* dzieciom podczas zajęć dodatkowych zawsze towarzyszy nauczycielka prowadząca,
* do repertuaru zajęć dydaktycznych nie wprowadza się zajęć zakłócają­cych ustalony rytm i rozkład dnia,
* wychowankowie mogą zbierać do przedszkola swoje ulubione przytulani, zdjęcia rodziców itp., co pozwala dziecku stale posiadać element domu rodzinnego
* na bieżąco nauczycielki wszystkich grup prowadzą obserwację zacho­wań dziecka

We wrześniu organizowane jest zebranie z rodzicami dotyczące:

* głównych kierunków pracy opiekuńczo-wychowawczo-dydaktycznej,
* form i metod realizacji planu pracy z dziećmi,
* form kontaktów z nauczycielami,
* organizacji zajęć dodatkowych,
* regulaminów i zasad obowiązujących całą społeczność przedszkolną,
* podzielenia się uwagami dotyczącymi adaptacji dziecka do warunków przedszkolnych,
* wypracowania ewentualnej pomocy dziecku,
* podzielenia się uwagami z dotychczasowej obserwacji dziecka,
* zapoczątkowania integracji oddziaływań dom-przedszkole.

Podsumowując dla wielu dzieci pierwsze kontakty z przedszkolem są źró­dłem przykrych napięć emocjonalnych utrudniających im przystosowanie. Jed­nak przedszkole jest dobrym środowiskiem do uczenia dziecka niezależności i uspołecznienia. Kontakty z rówieśnikami uczą norm współżycia i respektowa­nia grupy społecznej. Dziecko szybciej się do niego przystosuje i zniesie nie­dogod­ności życia zbiorowego, gdy będzie go postrzegało jako bezpieczne i atrakcyjne dla siebie. Do tego też będziemy dążyć w swojej pracy wychowaw­czej i dydak­tycznej.

Bibliografia:
1)"Trudności dziecka w przystosowaniu do przedszkola" - J.Lubowiecka „Wy­chowanie przedszkolne" 6/2001

2) "O przygotowaniu do żłobka" - A.Ożyńska-Zborowska "Wychowanie przed­szkolne" 8/2001

3) "Żegnaj smutku maluszków" - D.Krawczyk "Wychowanie przedszkolne" 7/2001

4) "Wspomaganie rozwoju trzylatka" E-Gruszczyk-Kolczyńska, E.Zielińska "Wychowanie przedszkolne" 2/1998