

Adaptacja w przedszkolu

Dzieci innych narodowości w nowej rzeczywistości – integracja dzieci ukraińskich





Spis treści

1. Adaptacja	5
1.1. Jak długo będzie to jeszcze trwało? Lęk separacyjny dziecka przedszkolnego	6
1.2. Co zrobić, żeby maluch nie bał się pójść do przedszkola?	7
1.3. Wskazówki dla rodziców	8
1.4. Co zrobić, jeśli dziecko nawet po 2–3 miesiącach boi się chodzić do przedszkola? ...	9
2. Integracja	10
2.1. Sposoby na integrację grupy	11
2.2. Zabawa najlepszą metodą na integrację grupy	13
2.3. Kiedy wprowadzić zabawy integracyjne w przedszkolu?	14
2.4. Etapy rozwoju społeczno-emocjonalnego dzieci w wieku przedszkolnym	15
2.5. „Poznajmy się” – pierwszy krok przedszkolnej integracji	16
2.6. „Zróbmy to razem” – zabawy integracyjne doskonalące umiejętność współdziałania	18
3. Dzieci innych narodowości w nowej rzeczywistości – integracja dzieci ukraińskich	18
3.1. Zabawy i formy aktywizacyjne dla dzieci z Ukrainy – propozycja Marii Kocurowskiej	20
3.2. Karta do komunikacji	22
4. Scenariusze zajęć, zabaw integracyjnych oraz warsztatów adaptacyjnych	23
4.1. Warsztaty adaptacyjne dla dzieci z udziałem rodziców	23
4.2. Scenariusze zabaw integracyjnych dla dzieci młodszych	26
4.3. Scenariusze zabaw integracyjnych dla dzieci starszych	29
5. Scenariusze zajęć mających na celu adaptację nowych dzieci oraz integrację grupy	33
5.1. Scenariusz zajęć dla dzieci 3-letnich „Pierwszy dzień Pluszowego Misia w przedszkolu”	33
5.2. Scenariusz zajęć dla dzieci 3-letnich „W co lubimy bawić się w przedszkolu?”	38
5.3. Scenariusz zajęć dla dzieci 4-letnich „Każdy z nas jest inny”	42
5.4. Scenariusz zajęć dla dzieci 5–6-letnich „Jaki powinien być przedszkolak?”	46
5.5. Scenariusz zajęć dla dzieci 5–6-letnich „Ja i ty – to razem my”	50
5.6. Scenariusz zajęć dla dzieci 5–6-letnich „W każdym można dostrzec coś pięknego i dobrego” – uczyliśmy się tolerancji	56



1. Adaptacja

*Jeżeli twierdzisz, że mi ufasz – ufaj mi całym sobą. Ufaj mi – naprawdę.
Potrzebuję Twojej wiary we mnie. Ona unosi moje skrzydła.
Ty, moja mądra, dorosła Mamo we mnie wierzysz;
Ty, dorosły, potężny Tato – ufasz, że dam radę,
więc ja – Wasz malutki syn, Wasza mała córeczka – PORADZĘ SOBIE.
Otoczony Twoimi ciepłymi zapewnieniami odnajdę w sobie siłę do tego,
by sobie poradzić. Otulony Twoim wsparciem, Twoją pewnością
i wiarą we mnie – będę latał...*

Katarzyna Wnęk-Joniec *Nie przydepuj małych skrzydeł*

Kiedy dziecko osiąga wiek przedszkolny, przychodzi taki moment, w którym rodzice podejmują decyzję o posłaniu malucha do przedszkola. Przekraczając fizycznie próg przedszkolnej sali, dziecko staje się częścią większej niż jego najbliższa rodzina społeczności. Z pewnością pobyt w przedszkolu przyniesie mu szereg nowych doświadczeń, a adaptacja do nowej sytuacji będzie wymagała od niego nowych umiejętności i dostosowania się do innych niż w kręgu domowym warunków.

Od tej chwili w życiu dziecka zapewne pojawi się wiele nowości:

- odmienny od tego, w którym dziecko funkcjonowało, rytm dnia (wstawanie o stałej porze, wyprawa – „podróż” do przedszkola, pobyt w placówce, powrót do domu),
- nowe otoczenie, w którym będzie przebywało (miejsce, budynek, sala, zabawki, sprzęty),
- nowi ludzie wokół niego (pani dyżurująca w przedszkolnej szatni, wychowawcy, nauczyciele, dzieci),
- w sytuacji kiedy, idąc do przedszkola, maluch doświadcza pierwszych rozstań z rodzicami, z pewnością najtrudniejsza będzie nowa sytuacja – „jestem daleko od mamy”.

Każdy ma świadomość, że zmiany w życiu dziecka związane z pójściem do przedszkola wpływają znacznie na jego rozwój. Jednak to, w jakim stopniu i w jakim kontekście emocjonalnym będą podążały, zależy od psychiki malucha, ale przede wszystkim od przygotowania go przez rodziców do pełnienia tak ważnej roli społecznej, a także od procesu adaptacji kierowanego przez nauczycieli między innymi podczas zajęć i zabaw w przedszkolu.

Wielu rodziców zadaje sobie pytania: Co należy zrobić, by jak najlepiej przygotować dziecko do roli przedszkolaka? Jak przygotować malucha na zmianę, która go czeka? Co zrobić, aby to wszystko co nowe nie „przygniotło” go swoim ciężarem, by mógł poradzić sobie z nowym wyzwaniem?

Natomiast nauczyciele w pierwszych miesiącach roku szkolnego zastanawiają się nad tym, jak zaplanować i zrealizować zadania mające na celu jak najlepszą adaptację dzieci do nowych warunków, w nowej grupie przedszkolnej.

*Nowe wyzwania
związane
z pobytem
w przedszkolu*

*Wyzwania stojące
przed rodzicami
przedszkolaków
i nauczycielami na
początku roku*



Człowiek wytworzył w sobie mechanizm przystosowania do warunków, jakie napotyka na swojej drodze życiowej. Niestety, jeżeli dziecko doświadczy sytuacji, w której wymagania związane z dostosowaniem do nowej sytuacji staną się dla niego zbyt trudne, a posiadane lub nabywane w trakcie umiejętności nie wystarczą do „odnalezienia się” w nowej rzeczywistości, to proces adaptacji może u niego wywołać stres, zaburzenia lękowe, a także związane z nimi zaburzenia somatyczne.

*Adaptacja –
definicja*

Jak wynika z definicji, „adaptacja” (łac. *adaptatio* – przystosowanie) – to dostosowanie zachowania do wymogów sytuacji i środowiska. Składają się na nią procesy akomodacji i asymilacji. W biologii i psychologii ewolucyjnej adaptacja oznacza mechanizm biologiczny lub psychiczny, który powstał w toku ewolucji danego gatunku. Podkreśla się jego funkcjonalność, to znaczy, że efektem działania tego mechanizmu jest przystosowanie się organizmu do określonego układu warunków środowiska. Zakłócenie adaptacji wywołuje stres, gdy jednostka postrzega stawiane wymagania jako nadmiernie obciążające lub przekraczające jej zasoby i zagrażające dobrostanowi^[1] (Aleksandra Leksowska, Izabela Jaworska, Piotr Gorczyca, *Praca pogładowa*, „Folia Cardiologica Excerpta” 6(4), 2011, 244–248, Via Medica, ISSN 1896-2475).

1.1. Jak długo będzie to jeszcze trwało? Lęk separacyjny dziecka przedszkolnego

W każdym roku szkolnym do grup przedszkolnych dołączają nowe dzieci. Czasem jest to wiele 3- i 4-letnich maluchów, czasem pojedyncze 5-, 6-latki. Zarówno te młodsze, jak i te starsze dzieci mogą przejawiać swoim zachowaniem problemy adaptacyjne.

Osiągnięcie wieku przedszkolnego i związane z nim pójście dziecka do przedszkola to zwrotny moment w życiu całej rodziny. Na tym etapie najczęściej rodzice uświadamiają sobie fakt, że ich pociecha nie zawsze i wszędzie będzie z nimi. W tym momencie w życiu dziecka najczęściej pojawia się po raz pierwszy lęk przed rozstaniem z rodzicami.

Lęk separacyjny

Takie doświadczenie nazywane jest lękiem separacyjnym i jest ono zupełnie naturalnym doznaniem pojawiającym się w rozwoju prawie wszystkich dzieci. Dziecko płacze, trzyma się kurczowo rodziców podczas rozstania. Maluch pozostawiony z wychowawcą w grupie z czasem zapomina o swoim strachu, ale gdy tylko rodzic pojawia się w polu widzenia, ponownie zaczyna płakać, przypominając sobie swój wcześniejszy lęk. Zazwyczaj w takiej sytuacji to nie rodzic jest przyczyną przeżywanego stanu emocjonalnego dziecka. Odgrywa on jednak bardzo ważną rolę w jego utrzymaniu bądź pokonaniu. Czynniki, które zwykle przyczyniają się do pojawienia się stanu lękowego, są przede wszystkim zmiany w rytmie dnia, zmiana opiekuna, zmęczenie lub choroba.



1.2. Co zrobić, żeby maluch nie bał się pójść do przedszkola?

Adaptacja do nowej sytuacji związanej z pójściem dziecka do przedszkola dotyczy nie tylko dzieci, ale także w głównej mierze rodziców. Decyzja o oddaniu dziecka do przedszkola jest decyzją trudną nie tylko ze względu na uczucia dziecka, ale również uczucia dorosłych.

Pamiętajmy, że istotnym elementem wychowania jest naśladownictwo. Maluch będzie obserwował rodziców i powtarzał ich zachowania, gesty, miny, odczyta mowę ich ciała i będzie ją naśladował. Dziecko dobrze zna i trafnie rozpoznaje nastroje rodziców. Kiedy więc matka płacze, ono też będzie płakać. Jeśli w ojcu jest napięcie, to z pewnością dziecko nie będzie spokojne.

Zanim zatem rodzice pomyślą o adaptacji dziecka, powinni zmierzyć się ze swoją adaptacją oraz emocjami, jakie będą jej towarzyszyć. Adaptacja do przedszkola jest także problemem dorosłych i ich zadaniem do odrobienia. Rodzic musi mieć świadomość, że to naturalne, iż w nowej sytuacji towarzyszy mu lęk, zdenerwowanie. Niepewność i obawy pojawiają się niemal zawsze, gdy powierza się dziecko innym osobom. Niepokój, rozdrażnienie, smutek – to emocje, które rodzic może poczuć w sytuacjach rozłąki z dzieckiem. Ważne, żeby wiedzieć, że ma się prawo je czuć. Aby jednak móc wesprzeć malucha, należy w pierwszej kolejności rozpoznać i nazwać swoje emocje, następnie je uporządkować. Rodzic powinien odnaleźć w sobie siły, by stać się dla dziecka wzorem do naśladowania. Spokojny, pewien swoich decyzji rodzic „całym sobą” będzie wtedy wspierał dziecko w trudnej dla nich obojga sytuacji.

Nastawienie rodziców, ich przekonanie, że przedszkole jest najlepszym środowiskiem stymulującym rozwój ich dziecka, będzie zatem kluczem do sukcesu adaptacji malucha. Jeżeli rodzice będą o tym przekonani, to z pewnością przekonają swoje dziecko do tego, by zapragnęło bawić się z innymi dziećmi w przytulnym i przyjaznym mu przedszkolu.

Przygotowując dziecko do pójścia do przedszkola, nie należy podawać mu nieznanych, niesprawdzonych informacji, opisywać nierealnych szczegółów, które nigdy się nie spełnią. Malucha nie można przecież rozczarować!

To, co rodzice opowiadają dziecku o jego nowym przedszkolu, powinno odpowiadać rzeczywistości, dlatego warto, by mieli oni możliwość wcześniejszego obejrzenia placówki. Właściwe będzie zorganizowanie przez przedszkole spotkania, tak by mogli oni poznać dyrektora, panie nauczycielki i pomoce. Wiele przedszkoli decyduje się na organizację zajęć adaptacyjnych. Warto zaprosić dzieci wraz z rodzicami w ciągu kilku tzw. dni adaptacyjnych na wspólne poznawanie budynku, grupowej sali, łazienki czy szatni przedszkolnej. Podczas zabaw i zajęć adaptacyjnych dzieci będą mogły przyjrzeć się innym niż w domu sprzętom, zabawkom. Może będzie okazja do tego, by dziecko pobawiło się tą wybraną, wyjątkowo atrakcyjną dla niego zabawką przez dłuższą chwilę albo może pohości się w przedszkolnym ogródku. Niewątpliwie ważnym aspektem adaptacji będzie także zapoznanie przyszłego przedszkolaka z panią nauczycielką, która będzie prowadzić jego grupę.

*Adaptacja
rodziców
do nowej sytuacji*

*Pozytywne
nastawienie
rodziców
do pobytu dziecka
w przedszkolu*

*Organizacja zajęć
adaptacyjnych
przez przedszkola*