**Adaptacja dziecka trzyletniego w przedszkolu.**

Przedszkole jest środowiskiem edukacyjnym rozwijającym możliwości wychowanków, zapewniającym sukcesy
 i lepsze przygotowanie do szkoły. Wiedza i umiejętności zdobyte przez dziecko w trakcie jego trwania stanowią wyznacznik jego przyszłych postaw wobec samego siebie i otaczającego go świata, gdyż w tym okresie nabywane są
i utrwalane pierwsze i ważne doświadczenia. W związku z tym głównym celem placówek przedszkolnych jest wszechstronny rozwój osobowości dziecka w sferach emocjonalnej, intelektualnej, ruchowej, społecznej, poznawczej oraz duchowej.

Wiek przedszkolny dotyczy głownie dzieci od trzeciego do szóstego roku życia. W tym artykule chciałabym się skupić na adaptacji dzieci około trzyletnich.

Trzylatek może już przez pewien czas pozostać pod opieką osób innych niż rodzice i najbliżsi opiekunowie. U dziecka w tym okresie rozwojowym rozkwitają nie tylko ciekawość, ale i radość, sympatia, gniew, złość czy strach. Jest to wiek w którym kształtują się również emocje społeczne, moralne
i intelektualne. Labilność emocjonalna u trzylatka oraz jego silna wrażliwość na zmiany w otoczeniu sprawiają, ze dziecko może mieć kłopoty z przystosowaniem się do wymagań nowego środowiska, dlatego też proces adaptacyjny niektórych dzieci jest bardzo ciężki, a u niektórych przebiega bardzo szybko.

Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu wymagają od niego dużych zdolności adaptacyjnych. Pierwsze odczucia związane z zetknięciem się z nieznaną mu dotychczas sytuacją, będą decydować o jego psychofizycznym funkcjonowaniu w tym środowisku. Przedszkole wprowadza trzylatka w świat dotąd dla niego obcy. Przede wszystkim uczy go tego, że istnieją inne dzieci
i ich potrzeby. Zaczyna odbywać się proces socjalizacji malucha. Dziecko wchodząc w środowisko społeczne i materialne, jakim jest przedszkole, doświadcza dużej ilości silnych bodźców, co sprawia, ze przeżywa ono niepokoje i obawy, a jego proces przystosowania się przebiega z trudnościami, dlatego też kadra pedagogiczna musi czuwać nad rozwojem indywidualizacji dziecka na którą składają się takie czynniki jak akceptacja indywidualnych odczuć, pomaganie w realizacji pomysłów dziecka, unikanie sytuacji powodujących lęk, stawianie zadań na miarę możliwości dziecka, wyrobienie poczucia odpowiedzialności i kształtowanie poczucia więzi społecznej.

Sprawne funkcjonowanie dziecka w warunkach przedszkolnych
i adaptacja do życia w „gromadzie” rówieśników jest często warunkowane dojrzałością przedszkolną, a więc osiągnięciu takiego stopnia rozwoju fizycznego, umysłowego oraz społeczno – emocjonalnego jaki pozwala dziecku na pozostawanie kilku godzin dziennie pod opieką personelu przedszkola
i współuczestniczenie w zajęciach tam organizowanych.

W skład dojrzałości szkolnej wchodzą następujące kryteria:

* Wychowanie zdrowotne
* Wychowanie społeczno – moralne
* Wychowanie umysłowe
* Wychowanie estetyczne

Dla trzylatka (niekiedy również i starszych dzieci ) pierwsze dni pobytu w przedszkolu są bardzo trudne. Pobyt w placówce jest niezwykle ważnym przełomem w jego życiu, co może mu sprawiać wiele trudności. Może to być warunkowane czynnikami:

- sytuacyjnymi – objęcie dziecka wychowaniem przedszkolnym różni się znacznie od sytuacji znanej mu dotychczas: inny tryb życia, inne obowiązki
i wymagania, nowe formy współżycia w grupie rówieśniczej, inne zasady pracy, systematyczność, porządek

- subiektywizm – wzmaganie stresujących przeżyć związanych z pójściem do przedszkola, chodzi tu głównie o znaczenie jakie dzieci przypisują przedszkolu i związane z tym przyjęcie nowej roli, roli przedszkolaka

- obiektywno – rozwojowymi – w okresie przedszkolnym jak już wcześniej wspomniano dziecko posiada niewielką odporność psychiczną
i skłonność do silnych reakcji na wszelkie bodźce, co zmniejsza u dzieci możliwość dobrej adaptacji.

Wiele różnych publikacji pedagogicznych mówi o czynnikach, które mogą mieć wpływ na proces adaptacji dziecka w przedszkolu. Można je podzielić na dwie grupy : czynniki endogenne ( wewnętrzne ) i egzogenne
( zewnętrzne ).

Do czynników endogennych należą: płeć, wiek dziecka, indywidualne cechy układu nerwowego, stan zdrowia, ogólny poziom rozwoju psycho – ruchowego.

Do czynników egzogennych zalicza się : środowisko rodzinne dziecka czyli warunki bytowe, struktura formalna, członkowie rodziny, relacje między nimi, system wychowania, postawy rodziców, warunki lokalowe przedszkola, wyposażenie w sprzęt, zabawki, liczba dzieci w grupie, oddziaływania wychowawcze nauczycieli.

Proces adaptacyjny dziecka w przedszkolu będzie przebiegał łatwiej, jeśli już od pierwszych chwil poczuje się ono bezpiecznie w swojej sali, pod opieką swojego wychowawcy, dlatego też nauczycielka stopniowo zapoznaje maluchy z salą zabaw, zabawkami, często sama zaczyna się bawić, a dziecko zapatrzone w nią zapominają przez chwilkę o rozłace z rodzicami. Podobnie ma się kwestia z zapoznaniem z łazienką. Nie wystarczy samo oglądanie, ważne jest aby każde z dzieci nauczyło się korzystać z ubikacji bez lęku. Dzieci najgorsze skojarzenia mają z szatnią, gdyż to w niej rozgrywa się dramat rozstania, dlatego też ważne jest, aby dziecko miało z tym miejscem jak najmilsze wspomnienia.

Zanim nasza pociecha będzie sama zostawała w przedszkolu, warto odwiedzić daną placówkę wcześniej. Chyba niemal każde przedszkole organizuje dni otwarte, podczas których rodzice wspólnie z dziećmi mogą uczestniczyć w zabawach proponowanych przez nauczyciela – wychowawcę. Jest to okazja do poznania sali, innych dzieci, czy najważniejsze personelu, który będzie sprawował opiekę nad dzieckiem. Gdy rodzice zdecydują
o wysłaniu swojej pociechy do przedszkola, warto aby zadbali aby pobyt dziecka tam był dla niego radosnym przeżyciem.

Przygotowanie trzylatków do przedszkola wymaga przede wszystkim stwarzania takich sytuacji, w których dziecko będzie mogło samo rozwiązywać problemy. Nie powinno to być trudne, gdyż nie da się bowiem ukryć,
że trzylatki chcą być samodzielne. Ostro protestują gdy rodzic chce je w czymś wyręczyć, a często właśnie odczucie, że są w stanie sobie z czymś poradzić ułatwia proces adaptacyjny. Bardzo ważne jest, aby nie wyręczać dziecka
w codziennych czynnościach, wręcz przeciwnie należy zachęcać je by samo się ubierało, zakładało buty, zjadło obiad, uczyło się zgłaszać potrzeby fizjologiczne. Tego właśnie najbardziej obawiają się rodzice. Martwią się, że ich dzieciątko sobie nie poradzi, nie zdąży do łazienki, nie zje obiadu, nie będzie się umiało bawić z dziećmi, będzie płakało, będzie „ odstawało” od rówieśników. Oczywiście te obawy są jak najbardziej uzasadnione, ale jeśli przygotujemy dziecko do takich działań to jeśli w domu da sobie z czymś radę to w przedszkolu będzie tak samo. Dodatkową motywacją są zachowania innych dzieci. Jeśli nasz maluch zobaczy, że jego rówieśnik sam je obiad, to też będzie chciało tak robić i w ten sposób nauczy się nowych rzeczy. Dziecko trzyletnie,
a nawet i młodsze powinno już samodzielnie:

- umyć twarz i ręce nie mocząc ubranka, a następnie wytrzeć się
 w ręcznik

- jeść, trzymać widelec, łyżkę, pić z kubka

- podawać różne przedmioty

- zakładać buty, skarpetki, rozpinać zamek w ubraniu, ściągać rękawiczki

Ponadto proces adaptacyjny może przebiec sprawniej, jeśli rodzice ( przy pomocy z nauczyciela) spróbują w dziecku ukształtować pewne nawyki, które z pewnością pomogą odnaleźć się maluchowi w nowej sytuacji. Tymi nawykami powinny być:

* Nawyk dbałości o porządek.

Dziecko 3-letnie potrafi dostrzec ład i cieszyć się tego. Bałagan kojarzy z niewygodą i kłopotami, porządek- z przyjemnymi odczuciami, dlatego nie należy wyręczać dzieci w pracach porządkowych. Najlepiej, gdy dziecko samo sprzątnie, choćby miało to robić bardzo długo. Oczywiście można zaproponować swoją pomoc, jednak trzeba pamiętać by po dobrze wykonanej czynności wyrazić swój zachwyt mimiką, słowem i gestem.

* Nawyk poszanowania czyjegoś wysiłku;
* Nawyk właściwego zachowania się przy stole (nie łączenia jedzenia z zabawą, zwrócenie uwagi na formy grzecznościowe);
* Nawyk układania się do snu i pogodnego wstawania rano;
* Nawyk właściwego zachowania się w toalecie;
* Nawyk samodzielnego rozbierania się i ubierania (uwaga na szkodliwość wyręczania dziecka w tych czynnościach; pomocne ułatwienia oznakowanie przodu w koszulce, spodenkach przez np. kółeczko, kokardkę, oznaczenie butów po wewnętrznej stronie)
* Nawyk doprowadzania do końca wykonywanych czynności.
* Pomaganie innym

Ważne jest też w procesie adaptacji to jak wygląda rozstanie rodzica
 z dzieckiem. Przede wszystkim należy unikać czułych i wylewnych pożegnań, postarać się zostawić dziecko w przedszkolu jak najszybciej i nie okazywać mu swojego niepokoju. Trzeba pamiętać o tym, że reakcja dziecka na daną sytuację w ogromnym stopniu zależna jest od reakcji rodzica. Jeżeli maluch zobaczy
u rodzica łzy i odczuje jego obawy, to uzna, że znajduje się w sytuacji zagrażającej. Swoim uśmiechem i spokojem powinno się pokazać mu, że wszystko jest w najlepszym porządku. Wystarczą, więc słowa ”Baw się dobrze, przyjdę po ciebie po pracy”. Jeżeli zanosi się głośnym płaczem, trzeba znaleźć w sobie siłę i po prostu jak najszybciej odejść. Ciągłe wracanie, pocieszanie
i przytulanie malucha przynosi zupełnie odwrotne efekty. Często jeśli tylko rodzic zniknie za drzwiami maluch się wycisza, a nauczyciel stara się odwrócić jego uwagę od zaistniałej sytuacji.

Jak jeszcze rodzice mogą pomóc dziecku w procesie adaptacji w przedszkolu? Ważnym czynnikiem jest kontakt z rówieśnikami, a więc zanim nasza pociecha zacznie przygodę z przedszkolem można zadbać o to, aby wychodzić na plac zabaw gdzie są ich rówieśnicy. W ten sposób już zaczną nawiązywać relacje i uczyć się wspólnej zabawy.

 Konieczne staje się również dostarczanie dziecku doświadczeń pozostawania bez mamy i taty, zachęcanie do przebywania z innymi dorosłymi w celu przyzwyczajenia go do dłuższej nieobecności rodziców i akceptacji nieuniknionej rozłąki. Warto też dostosować rytm domowy dnia do rytmu zajęć w przedszkolu np. podobne pory posiłków, zabaw, spacerów, czynności higienicznych, spania czy leżakowania. Rodzice powinni też dostarczyć dziecku różne materiały takie jak klej, nożyczki, plastelina, farby z którymi trzylatek będzie miał styczność w przedszkolu.

Dorosły nie może przebyć drogi rozwojowej za dziecko. Ono samo musi wspinać się na kolejne szczeble swojego rozwoju. Zadaniem dorosłego jest sensownie mu w tym pomagać

Najważniejsze, aby dziecko gromadziło osobiste doświadczenia
 i określało słowami (tak, jak potrafi) to, co dostrzega, co czyni i co odczuwa.
W tym wszystkim trzylatek potrzebuje obecności i wsparcia osoby dorosłej.

Wychowawca na pewno dokłada wszelkich starań, aby dziecko czuło się w przedszkolu jak najlepiej, ale też rodzice mają duży wpływ na adaptację ich pociechy do grupy przedszkolnej. Jeżeli oni w pełni akceptują wybrane przez siebie przedszkole, nauczycieli, ich metody pracy, tym samym zwiększają swojemu dziecku szanse na skuteczniejszy proces adaptacji.

Opracowanie

 mgr Magdalena Kowal