



You have downloaded a document from  
**RE-BUŚ**  
repository of the University of Silesia in Katowice

**Title:** Jak pomóc dziecku stać się przedszkolakiem : proces adaptacji do środowiska przedszkolnego

**Author:** Dominika Duraj

**Citation style:** Duraj Dominika. (2017). Jak pomóc dziecku stać się przedszkolakiem : proces adaptacji do środowiska przedszkolnego. W: U. Szuścik, R. Raszka (red.), "Innowacyjność w praktyce pedagogicznej. T.1, Teoria i praktyka" (S. 142-155). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego



Uznanie autorstwa - Na tych samych warunkach - Licencja ta pozwala na kopiowanie, zmienianie, rozprowadzanie, przedstawianie i wykonywanie utworu tak długo, jak tylko na utwory zależne będzie udzielana taka sama licencja.



UNIwersYTET ŚLĄSKI  
W KATOWICACH



Biblioteka  
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki  
i Szkolnictwa Wyższego

DOMINIKA DURAJ  
Uniwersytet Śląski w Katowicach  
Wydział Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie

# Jak pomóc dziecku stać się przedszkolakiem Proces adaptacji do środowiska przedszkolnego

## Wstęp

Wiek przedszkolny jest okresem najistotniejszych przemian rozwojowych w życiu człowieka. Wielu badaczy uważa ten czas za krytyczny dla rozwoju jednostki i jej socjalizacji. Aby dziecko mogło w pełni korzystać ze stymulującej roli środowiska przedszkolnego, powinno być do niego przystosowane, czyli musi uruchomić wiele mechanizmów i procesów wewnętrznych, zmodyfikować swoje już wykształcone sposoby postępowania oraz nauczyć się wchodzić w interakcje z obcym dla siebie otoczeniem<sup>1</sup>.

Prawidłowy przebieg procesu socjalizacji w wieku przedszkolnym uzależniony jest od adaptacji dziecka do przedszkola, będącej odzwierciedleniem zdolności przystosowania do środowiska pozarodzinnego i stanowiącej centralne doświadczenie dziecka w tym okresie rozwojowym<sup>2</sup>.

Proces adaptacji, od którego niejednokrotnie zależy dalsze funkcjonowanie w przedszkolu, musi przejść każde dziecko rozpoczynające edukację przedszkolną. Nieprzystosowanie się do nowych warunków utrudnia dziecku prawidłowy rozwój i uniemożliwia aktywne uczestnictwo w życiu przedszkola. Z tego względu kładzie się obecnie duży nacisk na wspieranie dziecka w początkowym okresie uczęszczania do przedszkola, by proces adaptacji przebiegał jak najsprawniej i by nie powodował niepożądanych skutków. Wczesne doświadczenia społeczne dziecka ulegają utrwaleniu i generalizacji, przez co wpływają na

---

<sup>1</sup> J. LUBOWIECKA: *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*. Warszawa 2000, s. 34.

<sup>2</sup> A. KIENIG: *Przystosowanie dzieci trzyletnich do przedszkola*. W: *Edukacja przedszkolna na przełomie tysięcy*. Wybrane zagadnienia. Red. S. Guz. Warszawa 2011, s. 162.

jego zachowanie w dorosłym życiu. Dlatego okres adaptacji do przedszkola jest czasem, w którym dziecko powinno być objęte szczególną troską, a występujące trudności nie powinny być bagatelizowane<sup>3</sup>.

W celu zminimalizowania i złagodzenia trudności w adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego od kilku lat w przedszkolach zaczęto organizować spotkania adaptacyjne dla dzieci i rodziców, oparte na programach wstępnej adaptacji. Programy te można rozpatrywać w kategorii innowacji pedagogicznej. Głównym ich założeniem jest ułatwienie nowo przyjętym do placówki dzieciom startu przedszkolnego przez wspomaganie i ukierunkowanie ich rozwoju w aspekcie społecznym, zgodnie z ich możliwościami rozwojowymi. Programy wstępnej adaptacji zaliczane są do tych działań, dzięki którym środowisko edukacyjne kreuje warunki sprzyjające najlepszemu rozwojowi dziecka w atmosferze stymulującej do pokonywania różnorodnych trudności.

## Pojęcie adaptacji

Rozwój człowieka dokonuje się w środowisku, w którym on żyje i wchodzi w liczne relacje. Szczególny wpływ ma na niego środowisko społeczne, którego członkiem każdy staje się w chwili przyjścia na świat. Dziecko rozpoczyna swój rozwój w środowisku rodzinnym; czuje się w nim bezpieczne i kochane. Na początkowym etapie funkcjonowania w środowisku instytucjonalnym często pojawiają się trudności. Tymczasem warunkiem prawidłowego rozwoju dziecka jest właściwe przystosowanie się do nowych warunków, nowego środowiska. Organizacja i przebieg procesu adaptacji dzieci trzyletnich do przedszkola mają zatem decydujące znaczenie dla ich rozwoju. Problem przystosowania jest także niezwykle ważny w świetle teorii, które określają proces ten jako szczególnie istotny dla przyszłych społecznych doświadczeń dziecka. Poznanie go, w nawet niewielkim zakresie, może ustrzec nauczycieli i rodziców przed wieloma błędami<sup>4</sup>.

W literaturze przedmiotu termin adaptacja jest różnorodnie definiowany i używany zamiennie z terminami przystosowanie, dostosowanie, dopasowanie się. Posługują się nim naukowcy zajmujący się takimi dziedzinami, jak biologia, medycyna, socjologia czy psychologia. Szczególne znaczenie zyskało ono jednak w pedagogice i psychologii, a więc w naukach traktujących o człowieku.

Zaczerpnięty z nauk biologicznych, a pochodzący od łacińskiego słowa *adaptation*, termin adaptacja oznacza regulowanie wzajemnych stosunków

<sup>3</sup> M. KWAŚNIEWSKA: *Problematyka adaptacji dzieci do warunków przedszkolnych*. W: *Wybrane zagadnienia z pedagogiki przedszkolnej*. Red. E. ZYŻIK. Kielce 2009, s. 70.

<sup>4</sup> A. CZEGLIK: *Start małego i dużego przedszkolaka, organizacja i przebieg procesu adaptacyjnego dzieci i ich rodziców*. „Bliżej Przedszkola” 2011, nr 5, s. 53.

organizmu z otoczeniem przez zmiany organizmu odpowiednie do otoczenia. W. Okoń adaptację społeczną określa jako proces lub wynik procesu uzyskiwania równowagi między potrzebami jednostki a warunkami otoczenia społecznego<sup>5</sup>. Jest to proces, któremu podlega każdy człowiek i który ma znaczący wpływ na jakość ludzkiego życia. W słowniku psychologicznym W. Szewczuk definiuje adaptację społeczną jako przystosowanie lub proces przystosowania się grupy bądź jednostki do określonych warunków działania społecznego<sup>6</sup>. W ujęciu J. Piageta adaptacja to tendencja do dostosowania się do środowiska w celu przetrwania. Autor uważa, że adaptacja zachodzi poprzez dwa uzupełniające się działania: asymilację i akomodację. Asymilacja jest to tendencja przyjmująca doświadczenia z punktu widzenia istniejącej wiedzy, natomiast akomodacja oznacza zmiany w strukturach poznawczych dostosowujące się do nowych doświadczeń<sup>7</sup>. Specyficzną ludzką cechą procesu adaptacji jest dążenie jednostki do udziału w życiu społecznym. W zależności od rodzaju rozpatrywanej relacji współdziałania podmiotu z otoczeniem mowa jest o przystosowaniu biologicznym, społecznym, kulturowym albo do konkretnej niszy środowiskowej, np. szkoły, przedszkola, miejsca pracy. Najogólniej rzecz ujmując, można powiedzieć, że adaptacja to zdolność organizmu do utrzymania wewnętrznej równowagi (homeostazy) w środowisku zewnętrznym oraz dążenie podmiotu do układania zrównoważonych stosunków z otoczeniem społecznym. Przystosowanie jest procesem polegającym na takich zmianach w organizmie, które stan równowagi zapewniają, lub na takich zachowaniach, które ją przywracają.

W literaturze przedmiotu wyróżnia się następujące typy adaptacji: aktywną i pasywną. Adaptacja aktywna oznacza, że człowiek przystosowuje się do warunków zewnętrznych tak, by odpowiadały one jego potrzebom, chroniły go przed niebezpieczeństwem i wspomagały jego osobiste zadowolenie. Adaptacja pasywna to przystosowanie się jednostki do warunków zewnętrznych, których z jakichś przyczyn zmienić nie można. Takim zupełnie nowym miejscem dla dziecka jest środowisko przedszkolne.

Przystosowania nie należy postrzegać tylko jako dobrostanu jednostki i komfortu psychicznego, ale również jako radzenie sobie z trudnościami, umiejętność znoszenia ograniczeń, zmiany standardów zaspakajania swoich potrzeb. Ważny jest więc aktualny poziom rozwoju dziecka związany z jego wiekiem, z indywidualnymi możliwościami, a także posiadanym zakresem kompetencji komunikacyjnych<sup>8</sup>.

<sup>5</sup> W. OKOŃ: *Słownik pedagogiczny*. Warszawa 1992.

<sup>6</sup> W. SZEWCZUK: *Słownik psychologiczny*. Warszawa 1979.

<sup>7</sup> D.R. SCHAFFER, K. KIPP: *Psychologia rozwoju: od dziecka do dorosłości*. Tłum. P. SØRENSEN, M. WOJTAŚ. Gdańsk 2015, s. 237–238.

<sup>8</sup> J. LUBOWIECKA: *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*. Warszawa 2000, s. 16.

## Przyczyny trudności dziecka trzyletniego w przystosowaniu się do przedszkola

Wiedza i doświadczenie dziecka są zbyt ubogie, aby potrafiło pokonywać trudności związane z wejściem w nową społeczność rówieśniczą, zaspokajaniem swoich potrzeb, zrozumieniem stosunków społecznych, komunikacją werbalną, zrozumieniem organizacji życia w przedszkolu, kontaktem z nieznaną osobą dorosłą, poruszaniem się w nieznanym sali i obcym, ogromnym budynku, dzieleniem przestrzeni z innymi, rozumieniem upływu czasu oraz zmianą trybu życia. Dziecko roli przedszkolaka uczy się powoli, a jego pobyt w nowym środowisku wiąże się najczęściej z bardzo silnymi negatywnymi emocjami<sup>9</sup>. Dziecko trzyletnie jest jeszcze w fazie silnego egocentryzmu i wymaga bliskości, uwagi dorosłych. Ma słabo ukształtowany system własnego „Ja”, dlatego jest mocno uzależnione emocjonalnie od najbliższych osób i nie może obejść się bez ich pomocy. Nie wie, że wsparcia może mu udzielić osoba trzecia. Oderwanie od najbliższych budzi w nim strach, że stanie się coś okropnego. Traci poczucie bezpieczeństwa, będącego najważniejszą potrzebą psychiczną.

Sytuację pogarsza fakt, że dziecko trzyletnie ma jeszcze sporo trudności w słownym porozumiewaniu. W domu wszyscy rozumieją jego dziecinne słowa, gesty, mimikę. W przedszkolu jest gorzej: nauczycielki wychowania przedszkolnego inaczej mówią, inaczej się uśmiechają czy gestykują. Dziecku w takiej sytuacji jest podwójnie trudno: ma kłopot z przekazywaniem tego, co jest dla niego ważne, i nie rozumie tego, co ma znaczenie dla niego i innych.

Przez długi czas dziecko kojarzy nauczycielkę z momentem utraty bezpieczeństwa. Dlatego potrzeba wielu dni przebywania na wspólnym terytorium, aby nastąpiła zmiana na lepsze. Sytuację dziecka pogarsza także fakt, że w zakresie samoobsługi jest zdane na dorosłych. Ma słabą orientację w przestrzeni, a jeszcze gorzej orientuje się w upływie czasu. Dominujące uczucie lęku skutecznie blokuje chęć poznania nowych rzeczy: dziecko jest skupione na swoich emocjach i nie zwraca uwagi na otoczenie. Czas pobytu dziecka w przedszkolu ma inny wymiar dla dorosłych, a inny dla trzylatka. Dla dorosłego kilka godzin to chwila, dla dziecka to czas wypełniony strachem i oczekiwaniem<sup>10</sup>.

W literaturze przedmiotu można spotkać kilka klasyfikacji zachowań adaptacyjnych dzieci rozpoczynających przygodę z przedszkolem. M. Suświłło wyróżnia pięć rodzajów zachowań przystosowawczych:

<sup>9</sup> J. ANDRZEJEWSKA: *Wspieranie rozwoju dziecka poprzez współpracę nauczyciela z rodziną*. W: *Wybrane problemy edukacji dzieci w przedszkolu i szkole*. Red. S. GUZ, J. ANDRZEJEWSKA. Lublin 2005, s. 115.

<sup>10</sup> E. GRUSZCZYK-KOLCZYŃSKA, E. ZIELIŃSKA: *Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się*. Książka dla rodziców, terapeutów i nauczycielek przedszkola. Warszawa 2004, s. 25.

- Pełna adaptacja (dobry przedszkolak) – do grupy tej zalicza się dzieci, które od początku nie mają problemów z adaptacją. Chętnie wykonują polecenia nauczyciela, biorą aktywny udział w organizowanych przez niego formach pracy. Łatwo nawiązują kontakt z rówieśnikami i inicjują zabawy. Wykazują się dużym poziomem samoobsługi. Chętnie chodzą do przedszkola.
- Częściowa adaptacja (samotny przedszkolak) – tę grupę stanowią dzieci, które również nie mają większych problemów z adaptacją, jednak początkowo są nieśmiałe, milczące, przestraszone i nie nawiązują z nikim kontaktów. Są dość samodzielne. Podejmują zabawy równoległe. Po kilku dniach nabierają śmiałości i chętnie uczestniczą w zajęciach. Z czasem są coraz bardziej zadowolone z uczęszczania do przedszkola.
- Przejściowa nieadaptacja (chwiejny przedszkolak) – do grupy tej należą dzieci, które w początkowym okresie często płaczą i pytają o mamę. Uczestniczą w organizowanych przez nauczyciela zajęciach i zabawach. W zabawach samodzielnych wykazują dużą aktywność. Po pewnym czasie wykazują zadowolenie z faktu bycia przedszkolakiem. Po dłuższej nieobecności w przedszkolu powraca krótka reakcja płaczu.
- Brak adaptacji społecznej (agresywny przedszkolak) – u dzieci tych występuje nadpobudliwość psychoruchowa. Polecenia nauczyciela wykonują niechętnie. Często popadają w konflikty z innymi dziećmi, które to problemy rozwiązują, stosując przemoc fizyczną. Są zadowolone z siebie i nie wykazują lęku ani poczucia winy.
- Brak adaptacji emocjonalnej (smutny przedszkolak) – dzieci z tej grupy charakteryzują się niską aktywnością w zajęciach i podczas zabawy. Polecenia nauczyciela wykonują, jednak niechętnie i bez entuzjazmu. W początkowym okresie pobytu w przedszkolu są smutne i bawią się samotnie. Po upływie czasu integrują się z grupą rówieśniczą<sup>11</sup>.

## Czynniki warunkujące proces adaptacji

Na przystosowanie się dziecka do środowiska przedszkolnego ma wpływ bezpośrednio lub pośrednio wiele czynników. Podzielono je na czynniki endogenne (wewnętrzne), bezpośrednio związane z dzieckiem, takie jak: wiek, płeć, indywidualne cechy układu nerwowego, stan zdrowia, ogólny poziom rozwoju psychoruchowego oraz czynniki egzogenne – zewnętrzne, związane ze środowiskiem rodzinnym dziecka, do których można zaliczyć warunki bytowe rodziny, jej strukturę formalną, liczbę członków rodziny, wzajemne stosunki między nimi, postawy rodziców oraz związane z tym system wychowania, a także cechy

<sup>11</sup> M. SUŚWILŁO: *Muzyka łagodzi pierwsze trudności*. „Wychowanie w Przedszkolu” 1993, nr 10, s. 591–592.

nowego środowiska, do którego dziecko musi się przystosować, a więc warunki lokalowe przedszkola, wyposażenie w sprzęt i zabawki, liczbę dzieci w grupie, oddziaływania wychowawcze nauczycieli.

Za najważniejszy czynnik endogeny, warunkujący adaptację dziecka do środowiska przedszkolnego, uznaje się wiek. Zgodnie z teorią Pawłowa, im dziecko starsze, tym większa jest dojrzałość jego kory mózgowej, większa ruchliwość procesów nerwowych, silniejsze procesy hamowania, a także dłuższy i bogatszy trening w zakresie tworzenia i przebudowy stereotypów. Łatwiejsza adaptacja dzieci starszych wiązana jest również z rozwojem potrzeb psychospołecznych, zwłaszcza potrzeb kontaktu społecznego, uznania, osiągnięć, aktywności, samodzielności i poznania. Wraz z wiekiem, zgodnie z teorią Piageta, doskonala się także procesy asymilacji i akomodacji, a więc im dziecko starsze, tym większa szansa dobrej adaptacji<sup>12</sup>.

Istnieje wyraźna zależność pomiędzy przystosowaniem dziecka a jego płcią. Większą szansę na dobre przystosowanie mają dziewczynki niż chłopcy. Chłopcy zdecydowanie gorzej znoszą konieczność chodzenia do przedszkola, częściej występują u nich zaburzenia, np. w postaci nawrotów moczenia się, kłopotów z zasypianiem. Wbrew powszechnemu mniemaniu jedynacy lepiej przystosowują się do przedszkola niż dzieci z rodzin wielodzietnych. Istnieje wyraźny związek pomiędzy przystosowaniem się dziecka do przedszkola a tym, jak jest wychowywane w domu rodzinnym. Racjonalny sposób wychowywania wyraźnie zmniejsza trudności w przystosowaniu, a zaburzenia reakcji emocjonalnych i funkcji życiowych są dzięki niemu zdecydowanie słabsze. Gorzej wiedzie się dzieciom wychowywanym zbyt liberalnie i mającym nadopiekuńczych rodziców<sup>13</sup>.

Uważa się również, że adaptacja uzależniona jest od indywidualnych cech układu nerwowego dziecka. To przede wszystkim siła układu nerwowego decyduje o odporności na stres, a poziom tej odporności wpływa na rozwój osobowości. Niska odporność na stres powoduje, że człowiek jest narażony na przeżywanie licznych i silniejszych frustracji oraz wielu porażek. Dlatego też dzieci, u których układ nerwowy uległ w ontogenezie osłabieniu lub uszkodzeniu, gorzej przystosowują się do tego, co nowe, niż dzieci z układem nerwowym silnym, zrównoważonym.

Wpływ na adaptację dziecka do środowiska przedszkolnego wywiera również ogólny poziom rozwoju umysłowego – im jest wyższy, tym łatwiejsze przystosowanie. Wysoka inteligencja ułatwia prawidłową orientację w otoczeniu, zwiększa ogólną zdolność uczenia się, wiąże się także z prawidłowym funkcjonowaniem systemu słownego, co sprzyja dobrej adaptacji do środowiska.

<sup>12</sup> A. KLIM-KLIMASZEWSKA: *Witamy w przedszkolu. Wspomaganie procesu adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego*. Warszawa 2011, s. 16.

<sup>13</sup> E. GRUSZCZYK-KOLCZYŃSKA, E. ZIELIŃSKA: *Dwulatki i trzylatki w przedszkolu i w domu. Jak świadomie je wychowywać i uczyć*. Kraków 2012, s. 29–30.

Wyraźny związek występuje również między przystosowaniem a stanem zdrowia. Większe szanse na bezproblemową adaptację mają dzieci, których rozwój przebiega bez powikłań.

To, czy dziecko będzie dobrze adaptowało się do nowego środowiska pozarodzinnego, zależy nie tylko od niego samego, ale także od warunków od niego niezależnych. Wśród czynników egzogennych warunkujących przystosowanie dziecka do przedszkolnego otoczenia na pierwszym miejscu wyróżnia się rodzinę<sup>14</sup>.

Z chwilą pójścia do przedszkola dziecko zaczyna funkcjonować w dwu środowiskach: rodzinnym i przedszkolnym. Doświadczenia wyniesione z rodzinnego domu stanowią podstawę zachowań w tym drugim środowisku. Problem polega na tym, że są one bardzo zróżnicowane wśród dzieci, a próg wymagań przedszkola wobec nich jest jednolity z niewielkimi odstępstwami<sup>15</sup>. Wielu autorów rodzinie przypisuje najważniejszą rolę w przygotowaniu dziecka do przedszkola.

## Znaczenie rodziny w przygotowaniu dziecka do przedszkola

Rodzina jest pierwszym, naturalnym środowiskiem społecznym dziecka. W miarę wzrastania stopniowo poszerza się ono o przedszkole, szkołę, grupę rówieśniczą. Rodzina stwarza najkorzystniejsze warunki do zaspakajania potrzeb dziecka, stymuluje jego rozwój, w niej dokonuje się socjalizacja. Oddziałuje na dziecko przez swoją ciągłość wpływów, strukturę, warunki społeczno-ekonomiczne<sup>16</sup>. Na prawidłowy przebieg procesu wychowawczego niewątpliwie wpływ wywierają związki emocjonalne w rodzinie, a szczególnie przywiązanie dziecka do rodziców, zwłaszcza do matki<sup>17</sup>. Między członkami rodziny istnieje jedyna w swoim rodzaju sieć więzi uczuciowych, która zaspokaja wiele potrzeb jej członków.

Aby przejście trzyletniego dziecka z domu rodzinnego do przedszkola nie było dla niego szokiem i gwałtownym przełomem, należy już wcześniej, w pierwszym naturalnym środowisku, czyli gronie rodzinnym przygotować psychicznie kilkulatek do tej nowej sytuacji i do odgrywania roli przedszkolaka. Jest to niezwykle ważne, gdyż od pierwszego kontaktu dziecka z przedszkolem w dużej mierze zależy to, czy będzie ono dla trzylatka miejscem, do którego uczęszczać będzie z przyjemnością czy też z niechęcią i czy będzie dla niego przykrą koniecznością. Dlatego też rodzice oraz pozostali domownicy winni kształtować u dzieci pozytywne nastawienie i pozytywną motywację do przedszkola. Służą temu rozmowy na temat pójścia do przedszkola i przyjemnych zdarzeń oraz

<sup>14</sup> A. KLIM-KLIMASZEWSKA: *Witamy w przedszkolu...*, s. 17.

<sup>15</sup> J. LUBOWIECKA: *Przystosowanie psychospołeczne...*, s. 28.

<sup>16</sup> Tamże, s. 31.

<sup>17</sup> A. KLIM-KLIMASZEWSKA: *Witamy w przedszkolu...*, s. 18.



sytuacji, które czekają na dzieci w placówce przedszkolnej bądź w przedszkolu oraz uświadomienie dziecku, dlaczego będzie tam chodziło. Przygotowanie dziecka do przedszkola wymaga od rodziców przede wszystkim: stworzenia dzieciom sytuacji samodzielnego rozwiązywania problemów, czemu służą różnego rodzaju prace domowe i polecenia z nimi związane. Dzięki temu dziecko nabywa umiejętności samodzielnego organizowania sobie pracy, np. dbania o swoje rzeczy, zabawki, porządkowania swojego miejsca zabawy. To prowadzi do odpowiedzialności za własne postępowanie. Świadome przestrzeganie w rodzinie wspólnie ustalonych zwyczajów zaowocuje w przedszkolu umiejętnością współzycia w zespole.

Kolejnym ważnym elementem w przygotowaniu dziecka jest ukształtowanie poczucia obowiązku, czemu sprzyja sumienne wykonywanie łatwych prac podejmowanych przez dzieci z własnej inicjatywy lub na polecenie rodziców. Niezbędne jest także rozwijanie wytrwałości i wyrabianie nawyku doprowadzania rozpoczętej pracy do końca.

Wdrażanie dziecka do dłuższego skupienia uwagi odbywa się poprzez obserwację przyrody, przez gry i zabawy z regułami, wspólne oglądanie obrazków, słuchanie piosenek oraz opowiadań. Trzeba przyzwyczaić dziecko do uważnego słuchania.

Należy zorganizować życie dziecka w domu według planu zbliżonego do rozkładu dnia w przedszkolu. Ponadto należy dostarczyć mu materiały, z którymi się tam zetknie. Ułatwi to dziecku przyswojenie nawyków związanych z organizacją zajęć w przedszkolu.

Trzeba rozwijać samodzielność dziecka, szczególnie w zakresie czynności samoobsługowych, mimo że może to wywoływać wiele negatywnych emocji, a nawet protest. Nabycie tych sprawności poprzez trening w rodzinie przyczyni się do lepszej adaptacji dziecka do funkcjonowania w przedszkolu.

Ważne jest także psychiczne przygotowanie dziecka do zmian. Należy kształtować pozytywną motywację dziecka dotyczącą przekroczenia progu przedszkola, organizować spotkania z rówieśnikami, rozwijać umiejętność porozumiewania się z innymi dziećmi i dorosłymi oraz wzbogacać pozytywne doświadczenia dziecka w kontaktach z dorosłymi i rówieśnikami na terenie domu rodzinnego.

Ważne jest, aby stopniowo uniezależnić dziecko psychicznie i emocjonalnie od rodziców, a zwłaszcza od matki<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> I. KOPEĆ: *Z radością do przedszkola*. „Wychowanie w Przedszkolu” 2011, nr 7, s. 51.

## Kilka praktycznych rad dla rodziców trzylatków rozpoczynających edukację przedszkolną

Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej przez dzieci trzyletnie wiąże się ze stresem spowodowanym wieloma czynnikami, dlatego szczególnie w pierwszych tygodniach pobytu dziecka w przedszkolu rodzice winni pamiętać o tym, by:

- 1) rozmawiać z dzieckiem o tym, że w przedszkolu będzie bez rodziców i najbliższych osób. Informować, że opiekować się nim będą miłe, dobre, serdeczne nauczycielki wychowania przedszkolnego (w języku dziecka: panie), które zadbają o to, by przyjemnie spędziło czas z innymi dziećmi;
- 2) przyzwyczajać stopniowo dziecko do rozstania z najbliższymi przez pozostawianie go pod opieką innych dorosłych (np. dziadka, babci, cioci);
- 3) przyzwyczajać dziecko do przebywania w towarzystwie innych dzieci, nawiązywania z nimi kontaktów oraz wspólnych zabaw (np. na podwórku, placu zabaw czy ogródkach jordanowskich);
- 4) pozwalać dziecku uczestniczyć w przygotowaniu wyprawki do przedszkola;
- 5) podczas przyprowadzania dziecka do przedszkola być przygotowanym na trudne rozstania. Nawet jeżeli dziecko płacze przy rozstaniu, trzeba je pożegnać spokojnie i z uśmiechem na twarzy;
- 6) nie przedłużać pożegnań z dzieckiem, gdyż może to wyzwolić u niego negatywne emocje;
- 7) w początkowym okresie pobytu dziecka w przedszkolu odbierać je wcześniej, gdyż ma ono inne poczucie czasu aniżeli osoba dorosła. Przebywanie w przedszkolu przez wiele godzin sprawia, że dziecko tęskni za najbliższymi i dopytuje, kiedy pójdzie do domu, kiedy przyjdzie po nie któreś z rodziców;
- 8) podczas odbierania dziecka z przedszkola zachować cierpliwość, nie śpieszyć się i nie ponaglać go, ale pozwolić mu spróbować samodzielnie się ubrać;
- 9) rozmawiać z dzieckiem o tym, co robiło w przedszkolu, jak się bawiło i zachowywało, co ciekawego się wydarzyło;
- 10) pozwalać dziecku zabrać do przedszkola ulubioną zabawkę, gdyż pomoże ona w rozstaniu z rodzicami i stworzy poczucie bezpieczeństwa;
- 11) podejmować działania zmierzające do uświadomienia dziecku, że chodzenie do przedszkola jest czymś naturalnym i nie można z błahych powodów pozostawać w domu;
- 12) nie straszyć dziecka przedszkolem i nie okazywać własnych rozterek związanych z jego pobylem w placówce, w tym z rozłąką i pozostawieniem go pod opieką nauczycielki<sup>19</sup>.

Z zaprezentowanego katalogu porad należy szczególną uwagę zwrócić na tę ostatnią. W dużej mierze to od jej zastosowania zależy, czy dziecko będzie

<sup>19</sup> K. ŻUCHELKOWSKA: *Dojrzałość dziecka 3-letniego do rozpoczęcia edukacji przedszkolnej*. W: *Pedagogika przedszkolna. Oblicza i poszukiwanie*. Red. M. MAGDA-ADAMOWICZ, A. OLCZAK. Toruń 2014, s. 163.

pozytywnie nastawione do przedszkola i czy je polubi. Trzeba pamiętać, że w przedszkolu dziecko przebywa pod opieką doświadczonej i dobrze przygotowanej do zawodu nauczycielki, która zadba o to, by nie stała się mu krzywdą. Jeżeli rodzic zaufa nauczycielce, to dziecku będzie łatwiej przystosować się do nowych wymagań i warunków środowiska przedszkolnego.

Respektowanie tych porad przez rodziców ułatwi dziecku pobyt w przedszkolu, pomoże pokonać lęk i poradzić sobie z rozstaniem z najbliższymi, a także budować pozytywny obraz bycia przedszkolakiem. Uświadomi też dziecku, że w przedszkolu jest wesoło, można tam nauczyć się wielu ciekawych rzeczy o bliższej i dalszej rzeczywistości<sup>20</sup>.

Ważną rolę w adaptacji dziecka odgrywają czynniki związane ze środowiskiem przedszkolnym. Przedszkole to środowisko edukacyjno-wychowawcze rozwijające możliwości dziecka oraz zapewniające lepsze przygotowanie do szkoły. Dziecko powinno nauczyć się żyć w innej rzeczywistości. Z jednej strony następuje to przez kontakt z nauczycielem, który staje się przewodnikiem, z drugiej – przez kontakt z rówieśnikami. Dziecko musi także zyskać orientację w nowej przestrzeni, aby nauczyć się w niej sprawnie funkcjonować. Proces adaptacji może wywołać korzystne zmiany pod warunkiem, że będzie przebiegał zgodnie z możliwościami dziecka. Istnieje zatem potrzeba wsparcia dziecka poprzez intencjonalne stworzenie oddziaływań wychowawczych. Należy tak zorganizować środowisko przedszkolne, aby ułatwić dziecku uzyskanie pozytywnych rezultatów w pokonywaniu problemów adaptacyjnych. Celem działań nauczyciela wychowania przedszkolnego jest pomoc dziecku w nawiązywaniu pozytywnych kontaktów z nowym środowiskiem, co ułatwi ukształtowanie pozytywnego stosunku emocjonalnego do przedszkola. Jest to podstawowy czynnik dobrej adaptacji<sup>21</sup>.

W procesie adaptacji bardzo ważna jest ścisła współpraca nauczyciela z rodzicami, która powinna opierać się na wzajemnym zaufaniu, ustalaniu wspólnych działań i uzupełnianiu ich w procesie wychowawczym. Rodzice i – przede wszystkim – nauczyciele powinni tworzyć sytuacje sprzyjające pozytywnemu nastawieniu i zainteresowaniu dziecka przedszkolem oraz wspierać swoich wychowanków w przystosowaniu się do nowego miejsca. Przedszkole jako profesjonalna placówka wychowawcza może udzielić rodzicom wsparcia, przygotowując ich do udzielania pomocy dziecku w jego adaptacji do nowego środowiska społecznego. Zajęcia adaptacyjne są bardzo ważne nie tylko dla dzieci, lecz także dla rodziców<sup>22</sup>.

Dlatego wskazane jest uczestniczenie dziecka wraz z rodzicami w różnych formach zajęć organizowanych przez przedszkole oraz odwiedzanie placówki podczas dni otwartych. Dzięki temu dziecko pozna przedszkole i jego otoczenie,

<sup>20</sup> Tamże, s. 164.

<sup>21</sup> Tamże, s. 52.

<sup>22</sup> M. SZCZOTKA, K. SZEWCZUK: *Rodzic partnerem w procesie adaptacji dziecka trzyletniego do przedszkola*. W: *Rozwój i wychowanie dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym*. Red. J. KARBOWNICZEK, A. BŁASIAK, E. DYBOWSKA. Kraków 2015, s. 78.

dowie się, co będzie w nim robić i jak będzie spędzać czas. Pozna też wymagania stawiane dzieciom, organizację i tryb życia w przedszkolu, nauczyciela, który będzie z nim pracować na co dzień, starszych kolegów. Dzięki temu nieznane dotąd dziecku środowisko przedszkolne stanie się bardziej bliskie i przyjazne. Natomiast rodzice podczas zajęć będą stopniowo łagodzić swoje obawy związane z posłaniem dziecka do przedszkola, widząc, że świetnie czuje się ono w grupie, potrafi się bawić, chętnie przychodzi na zajęcia i aktywnie w nich uczestniczy, a nauczyciel jest zawsze gotowy do pomocy, ciepły i otwarty<sup>23</sup>.

## Cele i założenia programów adaptacyjnych

Program wstępnej adaptacji jest działaniem pedagogicznym, które sprzyja rozładowaniu negatywnych doznań dziecka wywołanych gwałtownym brakiem wiedzy o nowym środowisku oraz gwałtownym rozstaniem z rodziną. Program stara się zapewnić dzieciom poczucie psychicznego bezpieczeństwa dzięki akceptacji ich aktywności poznawczej oraz umożliwieniu poznawania rzeczywistości na zasadzie prób i błędów jeszcze przed rozpoczęciem regularnego uczęszczania do przedszkola.

Cele programu są następujące: obniżenie lęku dzieci przed rozstaniem z rodzicami, skrócenie czasu adaptacji, wspomaganie dziecka w procesie przystosowania do życia w warunkach zinstytucjonalizowanych poprzez umożliwienie mu poznania nowego otoczenia, wyrabianie orientacji czasowej w rozkładzie dnia przedszkola, stopniowe przyswajanie wiedzy o przeznaczeniu różnych pomieszczeń i sposobie korzystania z nich, kształtowanie u dzieci poczucia przynależności do grupy przedszkolnej, uświadomienie rodzicom potrzeb emocjonalnych dziecka rozpoczynającego edukację przedszkolną, przygotowanie rodziców do udzielenia dziecku wsparcia psychicznego i pomocy w procesie przystosowania, ograniczenie bodźców utrudniających dziecku adaptację oraz integracja ze środowiskiem przedszkolnym. Realizacji tak postawionych celów mają służyć przede wszystkim wytworzenie pogodnej, miłej atmosfery, poczucia akceptacji i bezpieczeństwa, stworzenie wychowankom możliwości nawiązywania bliskich i serdecznych kontaktów z innymi dziećmi, nauczycielami grupy oraz rodzicami innych dzieci, kierowanie rozwojem dziecka w celu budowania pozytywnego obrazu własnej osoby, dzięki zaspokojonej potrzebie bezpieczeństwa, pokazanie wychowankom sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami, właściwego reagowania na emocje innych, na kontrolowanie własnych zachowań w stosunku do personelu oraz innych dzieci i rodziców, do własnych wytworów plastycznych i wytworów innych osób oraz wyrabianie więzi emocjonalnych z środowiskiem przedszkolnym<sup>24</sup>.

---

<sup>23</sup> Tamże.

<sup>24</sup> A. KLIM-KLIMASZEWSKA: *Pedagogika przedszkolna*. Warszawa 2012, s. 96–97.

Poprzez udział w spotkaniach adaptacyjnych organizowanych przez placówki przedszkolne dziecko zyskuje przede wszystkim poczucie psychicznego bezpieczeństwa przez fizyczną obecność osoby bliskiej w przedszkolu. Zdobywa wiedzę na temat tego, kto jest za nie odpowiedzialny, wie, do kogo zwrócić się o pomoc, wie, co się dzieje w grupie przedszkolnej, jak również uczy się być samodzielne. Obecność matki czy innych bliskich dorosłych w przedszkolu jest również wspomaganie efektów działania dziecka. Osoba dorosła dostarcza motywacji do działania i wpływa na kształtowanie się stosunku emocjonalnego do przedszkola, który jest podstawą w przystosowaniu do tej instytucji.

Wcześniejszy kontakt przedszkola z rodziną dziecka zachęca do rozwijania jego umiejętności samoobsługowych. Dziecko, które potrafi się samo obsłużyć w łazience, przy stole, w szatni, nie czuje się bezradne i uzależnione od innych. Te umiejętności dziecko nabywa w rodzinie poprzez trening, a zabiegi wychowawcze rodziców, połączone z poradami psychologa i pedagoga, zastosowane odpowiednio wcześnie, przyczynią się do usamodzielnienia przyszłego przedszkolaka<sup>25</sup>.

Spotkania adaptacyjne przynoszą wymierne korzyści zarówno dzieciom oraz rodzicom, jak i nauczycielom:

- dzieci mają możliwość wcześniejszego zauważenia trudności rozwojowych, w tym problemów w opanowaniu podstawowych czynności, oraz zniwelowania problemów adaptacyjnych na początku roku przedszkolnego;
- rodzice poznają miejsce i osoby odpowiedzialne za dziecko, uzyskują informacje na temat możliwości przezwyciężenia stresu adaptacyjnego poprzez odpowiednią pracę wychowawczą;
- kadra pedagogiczna nawiązuje współpracę z rodzicami, a także wcześniej poznaje dzieci, co może mieć znaczący wpływ na złagodzenie ich problemów z przystosowaniem się do nowego środowiska<sup>26</sup>.

Realizacja programu wstępnej adaptacji w placówce przedszkolnej z jednej strony przynosi wymierne korzyści dla dziecka, z drugiej zaś umożliwia zdobycie nowych doświadczeń oraz wykształcenie nowych umiejętności u dorosłych (rodziców, wychowawców), które przyczyniają się do głębszego poznania trzylatka, zrozumienia jego problemów adaptacyjnych i oczekiwań związanych z rozpoczęciem nauki w przedszkolu. Wokół dziecka tworzy się, dzięki wprowadzeniu programu wstępnej adaptacji, atmosfera zrozumienia i akceptacji jego zachowań.

<sup>25</sup> H. PIWOWARSKA-KRUKOWSKA: *Adaptacja dziecka w przedszkolu*. „Wychowanie w Przedszkolu” 2007, nr 4, s. 32.

<sup>26</sup> A. KEMPISTY, A. BUKOWSKA: *Wczesna adaptacja dziecka 3-letniego do warunków przedszkolnych. Program działań adaptacyjnych*. „Wychowawca” 2004, nr 3, s. 13.

## Podsumowanie

Dziecko trzyletnie jest bardzo silnie związane z rodziną. Każde działanie ułatwiające proces adaptacji do środowiska przedszkolnego powinno swoim zasięgiem obejmować również środowisko rodzinne. Dla wielu dzieci poszerzanie kontaktów społecznych jest przeżyciem bolesnym, a przecież nie musi tak być. Odpowiednio wcześniej rozpoczęta współpraca przedszkola i rodziny pomoże dziecku w płynnym przechodzeniu z jednego środowiska w drugie. Poznanie środowiska przedszkolnego i wejście w nie może okazać się źródłem nowych, korzystnych dla rozwoju i socjalizacji dziecka przeżyć.

Założeniem innowacyjnych programów adaptacyjnych jest wspomaganie i ukierunkowanie rozwoju dziecka, zgodnie z jego wrodzonym potencjałem i możliwościami rozwojowymi. Należy pamiętać, że spotkania te nie gwarantują dobrej adaptacji do przedszkola, niemniej znacznie ją przyspieszają i ułatwiają.

Takie działania przedszkola cieszą się dużym zainteresowaniem. Rodzice chętnie uczestniczą w proponowanych zajęciach. Z dużym zaangażowaniem biorą udział w organizowanych zabawach z dziećmi i nauczycielami. Taka forma zajęć służy podnoszeniu jakości pracy przedszkola. Można zatem stwierdzić, że programy wstępnej adaptacji są potrzebne i powinny być prowadzone jako innowacje pedagogiczne we wszystkich placówkach przedszkolnych.

## Bibliografia

- ANDRZEJEWSKA J.: *Wspieranie rozwoju dziecka poprzez współpracę nauczyciela z rodziną*. W: *Wybrane problemy edukacji dzieci w przedszkolu i szkole*. Red. S. Guz, J. ANDRZEJEWSKA. Lublin 2005.
- CZEGLIK A.: *Start małego i dużego przedszkolaka, organizacja i przebieg procesu adaptacyjnego dziecka i ich rodziców*. „Bliżej Przedszkola” 2011, nr 5.
- GRUSZCZYK-KOLCZYŃSKA E., ZIELIŃSKA E.: *Dwulatki i trzylatki w przedszkolu i w domu. Jak świadomie je wychowywać i uczyć*. Kraków 2012.
- GRUSZCZYK-KOLCZYŃSKA E., ZIELIŃSKA E.: *Wspomaganie rozwoju umysłowego trzylatków i dzieci starszych wolniej rozwijających się. Książka dla rodziców, terapeutów i nauczycielek przedszkola*. Warszawa 2004.
- KEMPISTY A., BUKOWSKA A.: *Wczesna adaptacja dziecka 3-letniego do warunków przedszkolnych. Program działań adaptacyjnych*. „Wychowawca” 2004, nr 3.
- KIENIG A.: *Przystosowanie dzieci trzyletnich do przedszkola*. W: *Edukacja przedszkolna na przełomie tysiącleci. Wybrane zagadnienia*. Red. S. Guz. Warszawa 2011.
- KLIM-KLIMASZEWSKA A.: *Pedagogika przedszkolna*. Warszawa 2012.
- KLIM-KLIMASZEWSKA A.: *Witamy w przedszkolu. Wspomaganie procesu adaptacji dziecka do środowiska przedszkolnego*. Warszawa 2011.
- KOPEĆ I.: *Z radością do przedszkola*. „Wychowanie w Przedszkolu” 2011, nr 7.

- KWAŚNIEWSKA M.: *Problematyka adaptacji dzieci do warunków przedszkolnych*. W: *Wybrane zagadnienia z pedagogiki przedszkolnej*. Red. E. ZYZIK. Kielce 2009.
- LUBOWIECKA J.: *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*. Warszawa 2000.
- OKOŃ W.: *Słownik pedagogiczny*. Warszawa 1992.
- PIWOWARSKA-KRUKOWSKA H.: *Adaptacja dziecka w przedszkolu*. „Wychowanie w Przedszkolu” 2007, nr 4.
- SCHAFFER D.R., KIPP K.: *Psychologia rozwoju od dziecka do dorosłości*. Tłum. P. SØRENSEN, M. WOJTAŚ. Gdańsk 2015.
- SUŚWIŁŁO M.: *Muzyka łagodzi pierwsze trudności*. „Wychowanie w Przedszkolu” 1993, nr 10.
- SZCZOTKA M., SZEWCZUK K.: *Rodzic partnerem w procesie adaptacji dziecka trzyletniego do przedszkola*. W: *Rozwój i wychowanie dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym*. Red. J. KARBOWNICZEK, A. BŁASIAK, E. DYBOWSKA. Kraków 2015.
- SZEWCZUK W.: *Słownik psychologiczny*. Warszawa 1979.
- ŻUCHELKOWSKA K.: *Dojrzałość dziecka 3-letniego do rozpoczęcia edukacji przedszkolnej*. W: *Pedagogika przedszkolna. Oblicza i poszukiwania*. Red. M. MAGDA-ADAMOWICZ, A. OLCZAK. Toruń 2014.

### **How to Help a Child Become a Kindergartner: The Adaptation Process to the Kindergarten Environment**

#### **Abstract**

The beginning of kindergarten education is a breakthrough moment in the life of every three-year old child. This is the time of many changes. Every change in the life of a three-year old child brings interesting, cheerful experiences, but sometimes they are painful, hard, or even traumatic. Children who begin kindergarten education represent a different level of adaptation skills. In order to give a toddler “soft landing” in kindergarten, it is important to prepare him/her properly. Therefore, to be ahead of needs of children and parents, adaptation classes have been implemented in kindergartens as a standard action. The aim of these classes is mainly to prevent negative experiences, which are connected with the beginning of education. It depends on us – parents and teachers – if we facilitate the child’s entrance into the new environment, which kindergarten is, in a mild way, in the feeling of security and respect for other people.

**Keywords:** child, parents, adoption, kindergarten education, early adaptation programme.



**Dominika Duraj**, magister, pracownik Wydziału Etnologii i Nauk o Edukacji w Cieszynie Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Główne nurty jej zainteresowań koncentrują się w obszarze pedagogiki wczesnoszkolnej i przedszkolnej i obejmują zagadnienia związane z diagnozą pedagogiczną oraz gotowością szkolną dziecka, diagnozowaniem poziomu rozwoju, potrzeb i możliwości oraz zaburzeń rozwojowych i zachowań dysfunkcyjnych dzieci przedszkolnych i w młodszym wieku szkolnym, w tym predyspozycji i uzdolnień, przyczyn niepowodzeń edukacyjnych, jak również specyficznych trudności w nauce.