

Plan adaptacji dziecka do przedszkola w Jedlni – Letnisku

Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej jest ważnym wydarzeniem w życiu małego dziecka i jego rodziny. Dla trzylatka oznacza ono konieczność odnalezienia się w nowym środowisku, poznania nieznanych osób, zasad oraz codziennego rozstania z rodzicami. Program adaptacyjny ma na celu stworzenie warunków sprzyjających poczuciu bezpieczeństwa dziecka, ograniczeniu stresu, rozwijaniu samodzielności oraz budowaniu pozytywnej współpracy pomiędzy przedszkolem i rodziną.

Etap 1. Przygotowanie emocjonalne rodziców i dziecka

Dzień 1 środa

Spotkanie organizacyjne z rodzicami dzieci z wszystkich grup ale bez dzieci w salach: **środa 26.08.2026 g. 16.00**

Po powrocie do domu porozmawiaj z dzieckiem:

- opowiedz o przedszkolu: „Będą tam zabawki, inne dzieci i pani, która pomoże Ci we wszystkim.”
- opowiedz lub przeczytaj bajkę o pójściu do przedszkola, np. Jadzia Pętelka idzie do przedszkola, Franek, pierwszy dzień w przedszkolu
- wybierzcie przedmiot, na przykład mały album z kilkoma zdjęciami osób bliskich lub ulubioną maskotkę, pieluszkę, którą zostawicie w piątek w szafce dziecka w sali, po którą dziecko będzie mogło sięgnąć, kiedy tęskni za domem
- pobaw się z dzieckiem w „przedszkole” – Ty jesteś panią, a dziecko ma swoją grupę maskotek, ludzików lego

Dzień 2 czwartek

- zorganizuj krótki spacer przy budynku przedszkola, obejrzyjcie plac zabaw, pokaż salę przez okno, podejdźcie do drzwi przedszkola, może zrobicie sobie zdjęcie z przedszkolem w tle. Możesz powiedzieć do dziecka „Zobacz, tu będą Twoi nowi koledzy, będziesz się z nimi bawić.”
- wspólnie z dzieckiem przygotuj wyprawkę (poduszka i kocyk) i podpisane ubranka na zmianę, które przyniesiecie w piątek i zostawicie w szatni na szafce dziecka, w szatni znajdziecie listę imienną dzieci z danej grupy z przypisanym znaczkiem
- możecie wybrać lub kupić nową maskotkę, która tak jak Wasz maluch rozpocznie przygodę z przedszkolem i pomoże mu w poznawaniu nowego miejsca, zwyczajów i osób, maskotka będzie codziennie przynoszona i zabierana przez dziecko
- wymyślcie wspólnie krótki **gest pożegnania**: np. buziak, szybki przytulas, piąteczka, żółwik, itp. niech to będzie Wasz codzienny rytuał podczas pożegnania w przedszkolu

Etap 2. Pierwszy kontakt z przedszkolem

Zajęcia adaptacyjne dzieci z rodzicami i pierwsze dni w przedszkolu

Dzień 3 piątek

Dzieci z rodzicami poznają panie, salę, uczestniczą w zabawie zorganizowanej przez nauczycieli, mogą pobawić się swobodnie.

- **Czas pobytu:** 1 - 2 godzin
- **Tygryski 9.00-10.00**
- **Pszczółki 9.30-11.00**
- **Misiaczki 10.30-12.00**

Po powrocie do domu:

- daj dziecku czas na wyciszenie emocji po zabawie w przedszkolu
- podczas swobodnej rozmowy w domu zapytaj: „Co najbardziej Ci się podobało?”, „Jaka zabawka podobała Ci się najbardziej?”, „Jak ma na imię twoja pani, kolega, z którym bawiłeś się?”, unikaj pytania, czy było fajnie

Dzień 4 poniedziałek

- **Czas pobytu:** do 2 godzin
- **Tygryski 9.00-10.30**
- **Pszczółki 9.30-11.00**
- **Misiaczki 10.00-11.30**

Dzieci z rodzicami uczestniczą w zabawie w sali.

Po powrocie do domu:

- przygotuj z dzieckiem ubranka na następny dzień do przedszkola
- przygotujcie maskotkę towarzysza w nowej przygodzie z przedszkolem
- przypomnijcie sobie **gest pożegnania**, będzie z Wami przez najbliższe tygodnie każdego dnia przy pożegnaniu
- zastanów się, co powiesz dziecku podczas rozstania, np. zrobię pranie i wrócę po Ciebie, ugotuję obiad i wrócę po Ciebie, po pracy wrócę po Ciebie, kocham Cię

Dzień 5 - 6 wtorek, środa

- **Czas pobytu:** do 4 godzin, bez drzemki, od 8.15-12.00
- w drodze do przedszkola przypomnij o **geście pożegnania**
- przejdź z dzieckiem za rękę pod salę, nie wchodź do sali z dzieckiem, nauczyciel podejdzie do Ciebie. Rozstanie powinno być krótkie: np. gest pożegnania i słowa: „Pójdę do pracy, a potem wrócę po Ciebie.”, „kocham Cię”, „Przyjedzie po Ciebie babcia, kocham Cię”
- pamiętaj, że zapewnienie o powrocie po dziecko jest bardzo ważne, jeśli powiesz, że będzie to mama, tata, babcia, dziadek lub ciocia, ważne, żeby tak się stało, w ten sposób uczysz zaufania do siebie. Podobnie jeśli umówisz się z dzieckiem, że po przedszkolu pójdziecie na lody lub na plac zabaw, zaplanuj ten czas tak, żeby to zrobić, zaufanie buduje pewność siebie i dodaje odwagi maluszkowi.

Etap 3. Utrwalanie poczucia bezpieczeństwa

W tym czasie dziecko powoli rozpocznie przyzwyczajanie się do rytmu dnia w przedszkolu, co będzie obniżało lęk separacyjny przy rozstaniu z rodzicem.

Tu może pojawić się kryzys, dziecko już kilka dni zostało w przedszkolu, doświadczyło rozstania z rodzicem, wie, co je czeka kolejny raz. Jeśli jesteście przekonani, że chcecie, żeby chodziło do przedszkola, mimo płaczu dziecka, nie rezygnujcie z odprowadzenia do przedszkola, pamiętajcie o geście pożegnania, zapewnieniu o powrocie po dziecko.

Dziecko zaczyna nam ufać, jeśli faktycznie tak, jak powiedzieliśmy, przyjdziemy po obiedzie, jeśli tak usłyszało rano, że odbierze je tata, tak się stanie, jeśli umówiliście się na przejażdżkę rowerową po przedszkolu, dotrzymajcie słowa. Jeśli pojawia się bunt lub płacz, zaakceptuj emocje: „Rozumiem, że trudno Ci się rozstać, ale wrócę po Ciebie po pracy”

Dzień 7 – 8 - 9 czwartek, piątek, poniedziałek

- **Czas pobytu:** do 4 godzin, z czytaniem po obiedzie, bez leżaczków i drzemki
- dodaj dziecku odwagi, powiedz „Pamiętasz, jak wczoraj bawiłeś się klockami? Dziś możesz zbudować coś jeszcze większego.” „Pamiętasz jak wczoraj bawiłaś się lalkami, dziś możesz je przebrać i nakarmić”
- wieczorem po kąpieli już w łóżeczku zrób dziecku rozluźniający masaż, delikatne głaskanie pleców i ramion redukuje napięcie
- zapytaj, co wydarzyło się w przedszkolu, opowiedz historyjkę, która mogła wydarzyć się w przedszkolu
- w tym czasie możecie zauważyć, że dziecko wraca z przedszkola zmęczone, przebudźcowane, zezłoszczone, ważne jest, by szukać sposobów na redukcję napięcia i wyciszenie, porysuj z dzieckiem, niech pobawi się w przesypywanie ryżu, plasteliną, ciastoliną, piaskiem kinetycznym, pohuśta na huśtawce, pojeździ na rowerku, raczej zrezygnuj z włączania bajki, grania w gry komputerowe, one tylko pozornie wyciszają, układ nerwowy Twojego maluszka jest po nich jeszcze bardziej pobudzony
- pobawcie się w układanie pluszaków do snu, za kilka dni w przedszkolu po obiadku będzie leżakowanie
- przeczytajcie bajkę Pan Sen i prezenty, którą dostaniecie od nauczyciela

Etap 4. Wzmacnianie samodzielności i relacji

Samodzielność buduje pewność siebie i pozytywny obraz przedszkola.

Dzień 10 – 11 – 12 - 13 wtorek, środa, czwartek, piątek i kolejne dni

- **Czas pobytu:** do 5–6 godzin z leżakowaniem na leżaczkach
- zapytaj, czy w przedszkolu dziecko jadło coś, co mu smakowało i wspólnie przygotujcie taki podwieczorek lub kolację
- zachęć dziecko, by zaprosiło do zabawy nowego kolegę lub koleżankę
- porozmawiajcie o przyjaźni – możecie przeczytać bajkę o wspólnych zabawach, np. Tupcio Chrupcio umie się dzielić
- powiedz do dziecka: „zobacz, ile już potrafisz! Nowe koleżanki, nowe zabawki, nowa przygoda, jestem z Ciebie dumna”