

PODSTAWA PROGRAMOWA załącznik nr 11

Drodzy Rodzice, serdecznie zapraszamy do zapoznania się z Podstawą Programową Wychowania Przedszkolnego

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2017/356>

Podstawa programowa to w polskim prawie oświatowym obowiązkowy na danym etapie edukacyjnym zestaw treści nauczania oraz umiejętności, które muszą być uwzględnione w programie nauczania i umożliwiają ustalenie kryteriów ocen szkolnych i wymagań egzaminacyjnych. Podstawę programową dla wszystkich rodzajów szkół ogłasza Minister odpowiedzialny za oświatę i wychowanie.

Każdego roku przychodzą do przedszkola nowe dzieci. Dla wielu z nich to ogromne przeżycie, trudne doświadczenie. Każde z dzieci zupełnie inaczej przystosowuje się do nowej rzeczywistości. Naturalnym środowiskiem dziecka jest rodzina. Przedszkole, to instytucja, która rodzinę niejako uzupełnia. Ma ono pomóc dziecku, by poradziło sobie w życiu poza rodziną.

Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej to przełomowy moment w życiu każdego dziecka. Zły start życia społecznego dziecka może zaważyć na jego późniejszych kontaktach zarówno z innymi dziećmi jak również osobami dorosłymi. Dla wielu dzieci to pierwszy kontakt z grupą społeczną. Początki pobytu dziecka w przedszkolu to trudny okres i zarazem sprawdzian dla dzieci jak i dla rodziców, którzy niejednokrotnie motywowani miłością utrudniają swoim postępowaniem spokojniejsze zaakceptowanie przez dziecko nowej, bardzo dla nich stresującej sytuacji. Dzieci różnią się poziomem zdolności przystosowawczych. Jedne łatwo adaptują się w nowym środowisku, drugie mają problemy z adaptacją, bronią się krzykiem, płaczem przed pozostawieniem ich w miejscu, gdzie nie ma bliskich im osób, do których są przyzwyczajone. Może pojawić się prawdziwy dramat związany z rozstaniem. Czasem dochodzą do tego różne objawy jak utrata apetytu, tiki, moczenie, bóle głowy i brzucha, wymioty, itp. Pójście do przedszkola to ogromna zmiana dla naszego bardzo jeszcze egocentrycznego malucha.

Dlaczego maluchy tak trudno przystosowują się do przedszkola?

Małe dziecko ma jeszcze słabo ukształtowany system własnego ja, ma niewielką odporność na różnorodne bodźce dochodzące z otoczenia, a dziecko wchodzące w nowe środowisko społeczne, jakim jest przedszkole, doświadcza działania dużej ilości silnych bodźców.

W przedszkolu panują zazwyczaj inne zasady niż w domu, nauczyciel opiekuje się całą

grupą dzieci, nie tylko jednym, trzeba dzielić się zabawkami, jedzenie ma inny smak niż to, które gotuje mama itp. Mechanizmy adaptacyjne dziecka 3-letniego nie są jeszcze w pełni dojrzałe i ukształtowane. To sprawia, że ich proces przystosowywania się często przebiega z trudnościami, dzieci źle znoszą rozłąkę z rodzicami, długo przyzwyczajają się do nowych warunków. Gdyż są mocno uzależnione od najbliższych osób i nie mogą obejść się bez ich pomocy. Oderwanie od najbliższych budzi w nich strach i tracą poczucie bezpieczeństwa a to bodaj najważniejsza potrzeba psychiczna. Dodatkowo sytuację pogarsza fakt, iż dziecko 3-4 letnie może mieć jeszcze problemy z porozumiewaniem się, zwłaszcza z osobami obcymi i przez dłuższy czas kojarzy nauczycielkę, nawet najmilszą, z poczuciem utraty bezpieczeństwa. Dlatego często płacze na jej widok. Maluchy nie zwracają uwagi na otoczenie i początkowo nie są zainteresowane zabawkami, ciągle koncentrują się na opanowaniu emocji, co jest dla nich bardzo męczące.

Twojego malucha czekają poważne zmiany w życiu. Dotychczas mama była zawsze gdzieś blisko, teraz nagle go opuszcza. Maluch musi opuścić rano dom i udać się w obce mu miejsce, w którym jest inne światło, inne zapachy, inne głosy, inne zwyczaje.

Co ułatwia adaptację

1. Dzieci należy **usamodzielniać**, nie wyręczając ich we wszystkim, dać im czas w domu na umycie się, ubranie, zjedzenie posiłku itd. - jeśli stwarza się im odpowiednie do tego warunki - one naprawdę wiele potrafią zrobić same, a samodzielne dzieci czują się bezpieczniej.

W domach należy bezwzględnie wycofać smoczki, butelki (jak również niekapki), pampersy!

Podstawowe elementy samoobsługi niezbędne na początku to :

- samodzielne jedzenie łyżką,
- mycie rąk,
- samodzielne korzystanie z toalety,
- zdejmowanie i ubieranie podstawowych części garderoby,
- rozpoznawanie swoich rzeczy,
- znajomość swojego imienia i nazwiska.

2. Przy przedszkolnych **pożegnaniach** rodzice powinni być spokojni , zachowywać „zimną krew” i nie pozwolić sobie na to, żeby wspólnie z dzieckiem roztkliwiać się. Dziecko nie może zobaczyć, że jego rodzice są przejęci. Da mu to podstawy do tego, żeby myśleć, iż przedszkole, to coś straszego skoro nawet rodzice są zdenerwowani. Pożegnanie dziecka w przedszkolu powinno odbywać się bez pośpiechu, ale również bez zbytecznego przedłużania momentu rozstania, gdyż

wzmaga ono w dziecku negatywne uczucia. Jeśli mamie rozstanie z dzieckiem sprawia większe trudności, postarajmy się, aby dziecko do przedszkola odprowadzał tatuś. Rozstania z tatusiami przebiegają łatwiej, co wynika zapewne z większej stanowczości i opanowania emocji.

3. Uczęszczanie do przedszkola powinno być traktowane jako naturalna czynność. „My chodzimy do pracy, ty do przedszkola”. Rodzice powinni być **konsekwentni**, gdyż przerwanie rytmu przedłuża okres adaptacji. Nie róbmy dzieciom „wolnego” w środku tygodnia, żeby np. odpoczęło w domu, porządnie się wyspało (przynajmniej na początku).

4. W procesie adaptacji bardzo istotna jest **współpraca z rodziców z nauczycielkami**. Nauczyciel powinien uzyskać jak najwięcej informacji o dziecku, aby lepiej je zrozumieć i pomóc mu odnaleźć się w nowym środowisku, a wszelkie opinie nauczycielek wynikają z troski o dobro dziecka, gdyż przedszkole to przecież partner rodziców we właściwym kształtowaniu osobowości dziecka a nie przeszkoda.

5. Już od pierwszych dni rodzice powinni zauważać nawet najmniejsze sukcesy dziecka i podkreślać je i przypominać o nich w każdej możliwej sytuacji. **Chwalcie** Państwo głośno swoje dzieci także za te zwykłe, codzienne osiągnięcia, nabierze ono wtedy wiary we własne możliwości.

6. Ważne jest **mówienie dziecku prawdy i dotrzymanie obietnic**. Jeśli nie są państwo w stanie odbierać dziecka przez pierwsze przedszkolne dni o wcześniejszej porze, nie można obiecywać mu, że się je zabierze np. zaraz po obiedzie czy nawet śniadaniu itp. albo że zaraz wrócicie. Zdanie to oznacza jedno : „Zostawię mnie!”. Nie pomogą zapewnienia „Mamusia wróci za trzy godziny”. Im dłużej dorosły mówi tym gorzej a wypowiedziane słowa oznaczają dla dziecka tylko jedno obawę przed czymś nowym i niebezpiecznym. Dlatego wystraszony maluch trzyma się tak kurczowo rodzica, że trzeba go siłą odrywać. Nie do przyjęcia jest sytuacja, gdy opiekun wykorzystuje chwile nieuwagi dziecka i „ucieka” z przedszkola. Nawet najmilsza pani jest dla nich obcą osobą i na dodatek będzie kojarzyć się z utratą bezpieczeństwa.

7. **Ubierajmy** dzieci do przedszkola dla nich wygodnie tzn. tak, żeby nie miały większych problemów np. ze spodniami na szelkach czy z odpięciem guzika w spodniach. Rękawy swetra lub bluzki muszą być łatwe do podciągania, buty i kapcie najlepsze są bez wiązania lub zapinane na rzepy. Dobrze jest więc przynajmniej na początku dbać o komfort dziecka przy rozbieraniu, gdyż jeśli zaraz na początku zdarzy się przykra niespodzianka, bo np. dziecko nie zdąży odpiąć guzika, to może to spowodować kolejną przyczynę niechęci do przedszkola.

8. Jeśli mamy taką możliwość, to starajmy się **stopniowo przygotowywać dziecko do przebywania pod opieką osób trzecich** np. dziadków, sąsiadki, znajomych, początkowo w swojej obecności, w krótkich, następnie dłuższych odstępach czasu, a potem bez nas. Szczególnie zalecamy takie postępowanie w przypadku, gdy czujemy, iż jesteśmy rodzicami nadopiekuńczymi. Pozwalamy wtedy dziecku na zdobywanie nowych doświadczeń i powolne „odpępowanie” od rodziców.

9. Zawsze **rozmawiajcie z dzieckiem o przedszkolu w sposób pozytywny**. Dziecko jest otwarte na wszystkie bodźce, nie potrafi ich selekcjonować, bronić się przed nimi, chłonie ze świata to, co dobre i złe, więc jeśli rodzic jest zdenerwowany, nie ufa nowemu środowisku, opiekunom, nauczycielkom, ma wyrzuty sumienia, poczucie zagrożenia, wysyła do dziecka w sposób niewerbalny sygnały, które dziecko odbiera jako informacje, że czeka je coś złego.

10. Warto przed posłaniem dziecka do przedszkola obejrzeć je wcześniej, poznać personel, sale, zobaczyć zabawki. Razem z maluchem pooglądać placówkę na zewnątrz najlepiej wtedy, gdy w przedszkolnym ogródku jest gwarno i wesoło. Rodzice powinni bezwzględnie korzystać z wszelkich **dni otwartych przedszkoli**, imprez, pikników organizowanych na terenie przedszkola. Przedszkole przestaje być wtedy miejscem zupełnie obcym.

11. Zawsze **starajmy się znaleźć czas na bycie z dzieckiem po odebraniu go z przedszkola**. Należy rozmawiać z nim o wydarzeniach przedszkolnych, ale z umiarem, nie należy być zbyt natarczywym, należy pozwolić dziecku mówić o tym, co jest dla niego istotne, czym w danej chwili chce się z nami podzielić.

Adaptacja dziecka w grupie przedszkolnej. Rady dla rodziców

1. Adaptacja dziecka do przedszkola może być dla niego trudnym doświadczeniem. Dotychczas przebywało pod opieką rodziców, teraz znalazło się wśród obcych osób, w dużej grupie rówieśników. Obawa przed rozłąką i nieznanym mogą spowodować pojawienie się u niego różnych uczuć: lęku, zagubienia, strachu, złości, smutku. Trzeba pamiętać, że takie odczucia są u dziecka jak najbardziej naturalne, i należy dać maluchowi czas na przystosowanie się do nowej sytuacji.

- a) Ważne jest nastawienie rodziców do pójścia dziecka do przedszkola, ich stosunek do samej placówki (zwłaszcza jeśli dotyczy to zmiany na inną) i wychowawców. Jeśli będzie on pozytywny, wówczas dziecko poczuje się bezpieczniej, będzie wiedziało, że rodzice

akceptują przedszkole, i jemu też wyda się ono miejscem bardziej przyjaznym niż w przypadku, gdy rodzice okazują negatywne odczucia wobec placówki i kadry nauczycielskiej.

- b) Przygotowując dziecko do pójścia do przedszkola, rodzice powinni starać się wcześniej zmniejszyć zależność emocjonalną między sobą a maluchem, np. częściej i na dłużej zostawiać pociechę pod opieką innych osób (babci, dziadka, wujka czy cioci).
- c) Należy szanować uczucia dziecka, zwłaszcza jeśli nastąpiła zmiana przedszkola. Maluch może mieć trudności z zaakceptowaniem tej zmiany, trzeba dać mu czas na oswojenie się z nową sytuacją, wspierać go. Warto dużo z nim rozmawiać i wyjaśnić powody zmiany placówki.
- d) Jeżeli to możliwe, dobrze jest posłać dziecko do nowego przedszkola lub przenieść do innej placówki od początku roku szkolnego. Istnieje wtedy szansa, że w grupie znajdą się też inne nowe przedszkolaki i maluch nie będzie czuł się wyobcowany.
- e) Jeżeli rodzice postanowili przenieść dziecko do innej placówki, to muszą być konsekwentni w podjętej decyzji. Nie wolno obiecywać maluchowi, że jeśli mu się nie spodoba, to wróci do dawnego przedszkola. Podjęta decyzja powinna być ostateczna, by dziecko miało jasność sytuacji.
- f) Ważnym zadaniem dla rodziców jest nauczenie pociechy jak największej samodzielności, m.in. w załatwianiu potrzeb fizjologicznych, spożywaniu posiłków, rozbieraniu się i ubieraniu. Dziecko nie jest wtedy skazane na ciągłe proszenie o pomoc nauczyciela, czuje, że samo dużo potrafi, co wzmacnia jego poczucie sprawstwa i bezpieczeństwa. Warto okazywać radość z każdego przejawu samodzielności u malucha i chwalić go za to.
- g) Dobrze jest wcześniej przyzwyczajać pociechę do kontaktów z innymi dziećmi, zwłaszcza z grupami dziecięcymi. Można np. uczęszczać do klubu malucha na zajęcia przedprzedszkolne albo odwiedzać place zabaw. Dziecko ma wówczas okazję pobyc w większej grupie rówieśniczej, uczyć się współdziałania, doświadczyć wspólnych zabaw, czekania na swoją kolej itp.
- h) Można też wcześniej przyzwyczajać dziecko do rytmu dnia przedszkolnego, np. planując posiłki czy drzemkę w domu w tych samych godzinach co w przedszkolu.
- i) Pomocne okażą się książeczki dla dzieci o tematyce związanej z pójściem do przedszkola lub bajki terapeutyczne, jeżeli malucha czeka zmiana placówki warto czytać je dziecku wcześniej. Rodzice mogą też opowiadać, jak to było, gdy sami uczęszczali do przedszkola, i zachęcać malucha do zadawania pytań, wyrażania swoich uczuć czy wątpliwości związanych z nową sytuacją. Trzeba go zapewniać, że z każdym problemem może się

zwrócić do rodziców, którzy rozumieją jego emocje. Nie wolno krytykować dziecka za to, że odczuwa lęk przed przedszkolem, należy okazywać wsparcie i wyrozumiałość.

- j) Rodzice muszą być konsekwentni w słowach i czynach, nie mogą zmieniać zdania. Powinni wspierać dziecko w jego działaniach, zwłaszcza samoobsługowych, stawiać wymagania, zachęcać do kontynuowania rozpoczętej czynności i chwalić za wysiłek.
- k) Nigdy nie wolno wychodzić z placówki bez pożegnania ani uciekać ukradkiem. Dziecko musi widzieć, że rodzic wychodzi, i wiedzieć, o której po nie wróci.
- l) Należy żegnać się z dzieckiem w szatni krótko, bez przeciągania, gdyż maluchowi jest wtedy trudniej się rozstać.
- m) Jeśli jedno z rodziców bardziej przeżywa rozstanie z dzieckiem, wówczas na początku do przedszkola może je odprowadzać drugi z opiekunów.
- n) Nie należy ulegać dziecku, gdy płaczem lub krzykiem chce wymusić na nas powrót do domu. Jeśli rodzic raz ustąpi, maluch będzie próbował ponownie wykorzystać sprawdzone metody.
- o) Nie wolno okazywać dziecku swojego zdenerwowania, lęku czy smutku. Trzeba pokazać maluchowi radość z faktu, że idzie do przedszkola, pożegnać go i powitać z uśmiechem.
- p) Jeśli dziecku będzie rażniej, może zabrać z domu ulubioną przytulankę, maskotkę, kocyk, poduszkę, coś, z czym jest emocjonalnie związane. Będzie się czuło bezpieczniej, mając przy sobie ulubioną rzecz z domu.
- q) Rodzice powinni zarezerwować więcej czasu na odprowadzenie dziecka do przedszkola, aby nie robić tego w pośpiechu, by maluchowi nie udzieliło się ich zdenerwowanie.
- r) Należy dotrzymywać słowa, zwłaszcza dotyczącego pory odebrania malucha z placówki. Rodzice powinni punktualnie zjawić się w przedszkolu, dziecko na nich czeka. Niedotrzymanie słowa może osłabić jego zaufanie do opiekunów.
- s) Dobrze, jeśli dziecko może regularnie uczęszczać do przedszkola (jeśli nie choruje). Jest to ważne ze względu na realizowany program dydaktyczny oraz zachowanie ciągłości kontaktów z rówieśnikami i nauczycielem. Długie nieobecności powodują trudności z przyswajaniem wiedzy, poza tym maluch musi na nowo odbudowywać kontakty koleżeńskie.
- t) Nie należy zmuszać dziecka do opowiadania, jak minął mu dzień w przedszkolu, zwłaszcza zaraz po wyjściu z placówki. Maluch może potrzebować czasu, by samemu zacząć opowiadać o nowym miejscu.
- u) Ważne, by rodzice brali udział w uroczystościach przedszkolnych. Dzięki temu dziecko wie, że przedszkole to miejsce ważne zarówno dla niego, jak i jego rodziców.

- v) Trzeba pamiętać o uczestniczeniu w zebraniach, ponieważ dotyczą one ważnych kwestii z zakresu funkcjonowania dziecka oraz grupy przedszkolnej.
- w) Jeżeli rodzice zauważą, że ich dziecko przeżywa trudności, jest smutne lub agresywne, powinni porozmawiać z nauczycielem. Wspólnie łatwiej rozwiązać problemy wychowawcze, pomóc maluchowi w kłopotliwych sytuacjach.
- x) Warto uczęszczać na „Drzwi otwarte” i zajęcia adaptacyjne w placówce. Jeśli dziecko dołącza do grupy przedszkolnej w ciągu roku szkolnego, dobrze jest wcześniej zaznajomić je z nowym miejscem. Dyrekcja organizuje uroczystości, na które mogą przyjść rodzice z dzieckiem, można odwiedzić przedszkolny plac zabaw w czasie, gdy przebywają na nim dzieci to wszystko ma pomóc maluchowi poznać nowe miejsce, nowych nauczycieli, nowe dzieci, oswoić się z nową sytuacją, dać poczucie bezpieczeństwa.
- y) Nie należy podejmować pochopnej decyzji o wypisaniu dziecka z przedszkola, jeśli adaptacja przedłuża się i występują trudności. Warto najpierw skontaktować się z nauczycielem i dyrekcją w celu wyjaśnienia problemu oraz podjęcia wspólnych prób pomocy dziecku.

Drodzy Rodzice!

Mamy nadzieję, że podane przez nas wskazówki pomogą wam przetrwać ten trudny okres adaptacji dziecka do warunków przedszkolnych. Pójście do przedszkola jest pierwszym krokiem do samodzielności Waszych dzieci, dlatego powinniśmy dolożyć wszelkich starań, aby dla każdego dziecka te ważne doświadczenia społeczne były pozytywne. Prawdą jest, że po pewnym czasie, czasem jest to kilka dni, czasem tygodni, większość dzieci przekonuje się, że nie jest to takie straszne miejsce i można tu spotkać mile osoby i dobrze się bawić. Najważniejsze jest to, byście sami uwierzyli w swoje dzieci, a przede wszystkim w to, że sobie poradzą.