**Adaptacja dziecka w środowisku przedszkolnym**

Pojęcie adaptacja pochodzi z łacińskiego słowa – adaptatio, co dosłownie oznacza – przystosować i jest pojęciem wieloznaczeniowym. Adaptacja to przystosowanie do nowego środowiska, do nowych sytuacji, warunków.  
Przystosowanie jest "zdolnością organizmu do utrzymywania wewnętrznej równowagi w środowisku zewnętrznym oraz dążeniem podmiotu do układania zrównoważonych stosunków z otoczeniem społecznym". Człowiek przystosowany to taki, który osiągnął wewnętrzną równowagę, kreatywny, twórczy, potrafiący działać w zespole, podejmujący różne wyzwania, radzący sobie w trudnych sytuacjach. Adaptacja ma więc ogromny wpływ na dalszy rozwój i samorealizację człowieka.  
 Dla małego dziecka nowym środowiskiem, do którego będzie się musiał przystosować jest przedszkole, gdzie będzie zdobywać pierwsze doświadczenia społeczne w atmosferze spokoju, zrozumienia i przede wszystkim poczuciu bezpieczeństwa.  
Rozpoczęcie edukacji przedszkolnej to dla każdego dziecka przełomowy moment w życiu, ponieważ wiąże się z radykalną zmianą jego dotychczasowego trybu funkcjonowania. Mały człowiek wchodzi w nową rolę – rolę przedszkolaka. Awans na przedszkolaka to pierwszy krok do samodzielnego życia.  
 Trzylatek przez pierwsze dni swojego pobytu w przedszkolu jest zagubiony i zdezorientowany. Nie wie co ma robić, z kim nawiązać kontakt, kto jest jego przyjacielem a kto wrogiem, komu mógłby zaufać. Przerażają go ogromne przestrzenie, otoczenie, obcy ludzie i wszystko co jest mu nieznane. Malucha przeraża płacz innych dzieci, hałas, śmiech, głośne rozmowy. Nowe warunki budzą w nim niepokój, niepewność. Pozostawiony sam, bez mamy i osób mu bliskich nie może sobie poradzić z tą sytuacją. Zostaje zachwiane jego poczucie bezpieczeństwa, w którym dziecko powinno uczyć się rzeczy nowych. Niezaspokojenie tej potrzeby powoduje u dziecka poczucie opuszczenia, braku miłości. Przeżywa lęk, niepokój przed samotnością, przytłacza go ilość bodźców. Dziecko wyrwane z rodzinnego układu zostaje wrzucone w nieznane mu dotąd środowisko, nie jest w stanie samo kontrolować sytuacji i traktuje ją jako zagrożenie.   
 Proces przystosowania dziecka do nowej rzeczywistości odbywa się we wszystkich sferach działania organizmu, w szczególności sfery fizjologiczno-biologicznej, emocjonalno -społecznej i poznawczej. Mechanizmy adaptacyjne u dziecka w wieku przedszkolnym nie są jeszcze w pełni rozwinięte i ukształtowane.   
Dzieci w wieku przedszkolnym różnią się od siebie kontrastowym stopniem przystosowawczym. Proces adaptacyjny w przedszkolu zależy zatem od fazy rozwojowej dziecka oraz jego indywidualnych zdolności adaptacyjnych. Małe dzieci mogą przystosować się do nowej sytuacji bardzo szybko, zwłaszcza kiedy mają starsze rodzeństwo i praktykę w życiu społecznym oraz kontakt z rówieśnikami, u innych natomiast okres przystosowawczy może trwać nieco dłużej, ponieważ bardzo przeżywają rozstanie z najbliższymi, pomimo wszelkich umów i zapewnień ze strony mamy i taty.  
Są też takie dzieci, które nigdy nie zaakceptują nowej rzeczywistości i warunków. Wiąże się to często ze złymi doświadczeniami w kontaktach z dorosłymi, nieśmiałością, lękami, brakiem kontaktów z rówieśnikami lub nadopiekuńczymi rodzicami.   
Wszystko to wpływa niekorzystnie na procesy przystosowawcze do nowego środowiska. Objawem tutaj może być utrata apetytu, moczenie się, obniżenie poziomu aktywności. Te wczesne urazy psychiczne mogą mieć duży wpływ na przyszłość dziecka i zachwiać jego funkcjonowanie w społeczeństwie, blokując jego potencjał rozwojowy . Potrzebne są więc pozytywne doświadczenia i czas, które pozwolą dziecku zaakceptować nową rzeczywistość przystosować się do niej.   
Pierwszym znaczącym doświadczeniem kształtującym stosunek dziecka do placówki przedszkolnej jest sposób w jaki zostało do niego przyjęte. To jak kadra pedagogiczna i personel zorganizował ten trudny okres procesu adaptacji dziecka do nowego środowiska społecznego, warunkuje samopoczucie dziecka, nastawienie emocjonalne i poziom korzystania z jego stymulującej roli w rozwoju. Proces ten musi być przeprowadzony zgodnie z jego potrzebami i możliwościami .  
Dziecko przychodząc do przedszkola przynosi ze sobą bagaż własnych doświadczeń, przyzwyczajeń, nawyków. W nowym środowisku spotka się z różnymi wymaganiami i zasadami, obowiązującymi w przedszkolu. Będzie więc musiało zaakceptować nauczycieli i personel, nawiązać kontakt z dorosłymi i grupą rówieśników w krótkim czasie, poznać otoczenie materialne i opanować przestrzeń, zapoznać się z organizacją dnia w przedszkolu i związaną z tym orientacją czasową, poznać oczekiwania stawiane przez nauczyciela dotyczących czynności samoobsługowych oraz sposobu korzystania z zabawek i narzędzi będących do jego dyspozycji. Wymienione powyżej wymagania przedszkola są jednakowe dla wszystkich wychowanków, natomiast dzieci są różne, również ich wymagania i oczekiwania są zróżnicowane. Dlatego w konstruowaniu programu adaptacyjnego trzeba stworzyć warunki , które uwzględniają indywidualność dziecka, jego wrażliwość, dobro społeczne, potrzeby oraz odpowiednie oddziaływania wychowawcze wobec poszczególnych dzieci w grupie. Trzylatek jak również starsze dziecko, przekraczające po raz pierwszy próg przedszkola, nie jest w stanie samodzielnie pokierować procesem adaptacji, należy więc wspomagać jego wysiłki poprzez stworzenie odpowiedniego środowiska wychowawczego.  
Nie należy traktować dziecka jak jednostkę pasywną w toku procesu przystosowawczego. Najważniejszym jest więc przygotowanie i zorganizowanie przez nauczycieli oraz personel, procesu adaptacyjnego na miarę możliwości rozwojowych dziecka.  
***Trudności związane z adaptacją dziecka do warunków przedszkolnych:***• układ nerwowy dziecka 3-letniego jest słaby głównych delikatny, nie jest więc zdolny do odbierania dużej ilości bodźców, do dłuższego wysiłku, znoszenia ograniczeń głównych zaspakajaniu potrzeb,  
• organizm małego dziecka rozwija się bardzo szybko, doskonali się wiele funkcji, poprawia sprawność motoryczna głównych fizyczna – jednak dziecko nadal nie jest odporne na zmęczenie, wysiłek fizyczny, hałas, stres,  
• dziecko 3-letnie ma trudności w samoobsłudze, potrzebuje pomocy podczas wielu czynności,  
• pomimo tego, że procesy poznawcze u przyszłego przedszkolaka są głównych fazie intensywnego rozwoju, żadne funkcji psychicznych nie jest głównych pełni rozwinięte głównych ukształtowane,  
• język odgrywa ważną rolę w komunikacji dziecka, niestety poziom rozwoju mowy często stanowi barierę głównych porozumiewaniu się,  
• dziecko trzyletnie nie zna nie jest w stanie samodzielnie określić stosunków czasowych i przestrzennych, utrudnia mu to rozpoznanie i właściwą ocenę wielu sytuacji społecznych związanych głównych jego funkcjonowaniem głównych nowych warunkach, powoduje lęki,  
• głównych odczuciu dziecka matka, która zostawiła go głównych obcym dla niego miejscu, odchodzi ”na zawsze”, dlatego na częste pytanie dziecka „kiedy przyjdzie moja mama?” dawać konkretne, zrozumiałe odpowiedzi .  
 ***Do głównych celów programów adaptacyjnych w przedszkolach możemy zaliczyć:***• - „wspomaganie dziecka w procesie przystosowania do życia zinstytucjonalizowanego poprzez umożliwienie mu poznania nowego otoczenia poczuciu bezpieczeństwa, ... przyswajanie stopniowe wiedzy o przeznaczeniu i sposobie korzystania z różnych pomieszczeń, kształtowanie poczucia przynależności do grupy przedszkolnej,  
• - przygotowanie rodziców do udzielenia wsparcia psychicznego pomocy w procesie przystosowania,  
• ograniczenie w środowisku przedszkolnym liczby bodźców utrudniających dziecku adaptację” .   
Prawidłowo zaplanowany przebieg procesu adaptacyjnego musi zawierać „plan wstępnej adaptacji” przystosowany do warunków i funkcjonowania przedszkola, do którego przyszły przedszkolak będzie uczęszczał. Organizacja i jego przebieg może mieć decydujące znaczenie dla dalszego rozwoju społecznego dziecka.

Plan ma na celu:  
• ułatwienie dzieciom przekroczenia progu przedszkola,  
• skrócenie okresu adaptacji,  
• obniżenie lęku rodziców oddających dziecko do przedszkola,  
• nawiązania dobrych relacji i współpracy z rodzicami,  
• integracja rodziców między sobą,  
• uświadomienie rodzicom i personelowi obsługi potrzeb emocjonalnych dzieci i ich możliwości rozwojowych,  
- uświadomienie rodzicom ważności rozwijania u dziecka umiejętności samoobsługowych,  
• wprowadzenie do programu specjalnych zajęć i spotkań na terenie przedszkola, organizowanych przez nauczycieli dla rodziców i dzieci ( maj, czerwiec ),  
• wprowadzenie zmian w organizacji pracy oddziałów, w celu stworzenia optymalnych warunków do przebiegu dni adaptacyjnych,  
• przestrzeganie Konwencji Praw dziecka.

Adaptacja do przedszkola dotyczy nie tylko dziecka, ale także i jego rodziny. Dlatego najważniejszym zadaniem przedszkola jest włączenie rodziny w proces przystosowawczy dziecka do nowego środowiska społecznego, zależy to bowiem w dużej mierze od ich nastawienia i akceptacji. Jeśli rodzice dziecka zaakceptują nauczycieli, metody ich pracy i przedszkole, zostanie nawiązana ścisła współpraca przedszkola ze środowiskiem rodzinnym, wówczas zwiększy to szansę na dobrą adaptację dziecka do warunków przedszkolnych.   
Wcześniejsze poznanie przedszkola i panujących w nim zasad i zwyczajów przez dzieci i ich rodziców, pozwoli przyszłym przedszkolakom powoli, stopniowo przyzwyczaić się do nowej rzeczywistości.  
Programy adaptacyjne przygotowane przez przedszkola w miesiącu maju lub w czerwcu, nie znoszą wszystkich trudności z przystosowaniem się małego dziecka do nowego środowiska, ale „umożliwia dziecku poznanie nieznanego, niweluje sytuacje wywołujące przeżycia traumatyczne, sprzyja pojawianiu się odruchów orientacyjnych, badawczych, nadaje kierunek zachowaniom przystosowawczym” .  
Przedszkole jest zazwyczaj pierwszym miejscem, w którym dziecko nabywa umiejętności współżycia w grupie rówieśniczej, w społeczeństwie. Kontakt z wychowawcą i kolegami pozwala przyswoić dziecku normy i zasady postępowania w grupie społecznej. Wynikają ż tego kolejne funkcje wychowawczo-dydaktyczne. W przedszkolu dziecko uczy się samodzielności, otwartości, zasad dotyczących dobrego zachowania. Kiedy dziecko będzie postrzegało przedszkole jako miejsce mu przyjazne, bezpieczne, ciekawe i atrakcyjne, wówczas prawidłowo zacznie funkcjonować w społeczności zbiorowej.

Opracowała Aneta Kuźma