

Kedves Szülők!

Az alábbiakban néhány olyan észrevételt szeretnék leírni, melyek segítségükre lesznek gyermekük óvodai beszoktatásánál.

A beszoktatásról:

- ✓ A beszoktatás hosszadalmas és nehéz folyamat!
- ✓ A beszoktatás egyenrangúan fontos felei a kisgyermek, a szülő és az óvodai szakemberek (óvónők, dajkák, óvodavezetés).
- ✓ Minden félnek hozzá kell járulnia ahhoz, hogy ez a folyamat sikeres legyen.
- ✓ A sikeres beszoktatás előkészítést igényel.

Ehhez át kell gondolni a következőket:

- ✓ Valóban akarom-e, hogy a gyermekem óvodás legyen (vagy szükség esetén maradhat otthon kistestvérével)?
- ✓ Ha akarom, hogy óvodás legyen, valóban óvodaérett-e a gyermekem?

Az óvodaérettség feltételei:

Óvodaérett az a gyermek, aki:

- ✓ szobatiszta (nem szobatiszta gyermek óvodába nem kezdheti el az óvodát)
- ✓ többnyire érthetően beszél,
- ✓ térben-időben tájékozódik,
- ✓ tudja hogy lénye világosan elkülönül az őt körülvevő világtól,
- ✓ szilárd belső képzetrel rendelkezik a szeretett személyekről, akikben megbízik (pld. képes megérteni, hogy szülei óvodában hagyják, de délből érte fognak jönni),
- ✓ édesanyja mellett szeretettel viselkedik a család más tagjai iránt is (pld. apa, testvérek, nagyszülők),
- ✓ képes bizalommal fordulni egy idegen felnőtt felé,
- ✓ képes beilleszkedni egy gyermekcsoport bizonyos szabályok szerint működő hierarchikus rendszerébe,
- ✓ képes a társakkal való kommunikációra, együttműködésre, kapcsolat kezdeményezésére,
- ✓ mozgása korának megfelelő: fut, ugrál, szökdécsel, ugrál testének,
- ✓ megfelelő önértékeléssel és önbizalommal rendelkezik: örül mozgásos ügyességének, felhívja a felnőtt figyelmét teljesítményére stb.,
- ✓ az „ölelj magadhoz” fázis mellett megjelenik a „tegyél le” (önállósodási törekvése megindult).

A gyermekek azonos életkorban is igen eltérő temperamentumúak, jelleműek és fejlődési szintűek lehetnek. A szobatisztaság, kommunikáció- és kapcsolat kialakító képesség, a

szabályokhoz való alkalmazkodás képessége, valamint az önkontroll fejlettsége a legfontosabb tényezők melyek alapján a gyermekről eldönthető, hogy óvodaérett-e.

A megfelelően választott óvodába íratás sokat segíthet a gyermek fejlődésében.

Ha a gyermek óvodába megy...

Lelki hatások:

- ✓ Az óvodába kerülés az első komolyabb szeparáció (elszakadás, elkülönülés) az anyától.
- ✓ Az elválás a legtöbb esetben egyaránt megviseli az anyát és a gyermeket.
- ✓ A gyerek a következőket érezheti: magány, félelem, leválasztottság, bizonytalanság, riadtság.
- ✓ Az anya a következőket érezheti: bűntudat, lelkiismeret-furdalás, bizonytalanság, kétségek.

Amit megtehet a beszoktatás előkészítéséhez:

- ✓ A kisgyermeket fel kell készíteni arra, hogy óvodába fog járni: beszélgessenek arról, hogy mi történik egy óvodában, kik lesznek ott, mi a napirend, hol található az óvoda stb.
- ✓ Az óvodáról csak pozitív hangsúllyal beszéljen! Soha ne fenyegetsen az óvónőkkal, vagy hogy milyen büntetést kap az adott viselkedésért az óvodában.
- ✓ Dicsérje meg minden alkalommal, ha valamilyen önállóságot igénylő viselkedést mutat (pld. szépen eszik) és mondja, hogy: „Te már igazán mehetsz majd szeptemberben óvodába, mert annyira szépen tudsz enni”.
- ✓ Állítsa át a gyermek bioritmusát, az óvodai napirendhez hasonlóvá. (Akkor egyen és aludjon, amikor azt majd az óvodában is tenni fogja, ez ugyanis nagyban megkönnyíti az átállást).
- ✓ Sétáljanak gyakran az óvoda felé és nézelődjenek. Használja ki az alkalmat a beszélgetésre!
- ✓ Mondja el, hogy mi fog történni a beszoktatás idejében, mondja el, hogy miért fontos hogy a gyermek ide járjon, mondja el, hogy Ön mit fog csinálni, míg gyermeke óvodában lesz (ezt általában nem tudják és ezért nem értik, hogy miért kell az óvodában maradniuk).
- ✓ Lehetőleg kerülje el nyáron a nagyobb változásokat pld. költözés.
- ✓ Ne bízsa hosszabb időre (több napra) a nagyszülőkre a gyereket, hogy „szokja” az anyától való elválást! Egy-két órára azonban jól ismert személyre rábízhatja. Ekkor gyakorolhatják azt, hogy megmondja mikorra ér vissza és akkorra valóban vissza is jön. Az időpont mindig cselekvéshez kötött és konkrét legyen pld. „Ebédre visszajövök” Ezzel azt szokja meg, hogy Ön minden alkalommal betartja ígéretét, amikor elmegy és a megadott időre visszajön.

A beszoktatáshoz:

- ✓ Szánjon időt.
- ✓ Lehetőleg úgy vállaljon munkát, hogy az ne essen egybe a beszoktatás megkezdésével.

- ✓ Számítson arra, hogy az első 2 hét után javulás, majd októberben, de akár novemberben rosszabbodás várható.
- ✓ Számítson arra, az első félév betegeskedéssel és sírással fog telni.
- ✓ A beszoktatás végének a december hónapot tekintse.

Várható nehézségek, melyek ez idő alatt felléphetnek:

- ✓ sírás az óvodába menéskor,
- ✓ éjszakai felriadás és sírás,
- ✓ szülők ágyába való átvándorlás az éjszaka folyamán,
- ✓ bepisilés éjszaka, néha nappal is,
- ✓ bekakilás (ritkán),
- ✓ ragaszkodás fokozódása az anyához,
- ✓ agresszió a kortársakkal,
- ✓ agresszió a testvérekkel,
- ✓ agresszió a felnőttekkel,
- ✓ csúnya beszéd,
- ✓ ujjszopás,
- ✓ szófogadatlanság,
- ✓ passzivitás,
- ✓ megbetegedés.

Amivel megkönnyítheti az átmenetet:

- ✓ Az óvodába járás legyen stabilan kötelező program.
- ✓ Legyen határozott, de megértő óvodába induláskor.
- ✓ Alakítsanak ki óvodába járási rutint.
- ✓ Soha ne hagyja ott búcsú nélkül a gyereket, ne „szökjön meg”!
- ✓ Tartsa meg mindig az ígéretét, hogy mikor jön a gyermekéért.
- ✓ Ne várja, hogy amikor Ön megérkezik a gyermeke a nyakába ugorjon örömeiben. Lehet, hogy éppen elmélyülten játszik, de az is lehet, hogy haragszik Önre. Hagyjon egy kis időt neki, hogy önként mehessen oda Önhöz.
- ✓ Kérje ki az óvónő véleményét és kérjen tájékoztatást gyermekéről!
- ✓ Ne erőltesse azt, hogy gyermeke feltétlenül bent aludjon, és minden megegyen. Támogassa, ha az óvónő kóstolót kínál mindenből!
- ✓ Alváshoz hozza be gyermeke az „alvókáját”.
- ✓ Tartsa be az óvodai szabályokat otthon is.
- ✓ Soha ne mondjon rosszat gyermeke óvónőjéről, dajkájáról a gyermek füle hallatára.
- ✓ Első időben töltsön gyermekével kicsit több időt: közös játék, kirándulás, birkózás.

- ✓ Legyen elnézőbb a várhatóan újból megjelenő csecsemős viselkedéssel szemben (pld: ujjszopás, cumi visszakövetelése, nyafogás).
- ✓ Ha megteheti az első félévben vigye haza gyermekét az ebéd után.
- ✓ Fordítson egy kicsivel több figyelmet saját magára, saját érzelmeire.
- ✓ Beszélje meg társával a beszoktatás körüli eseményeket.
- ✓ Gondolja át félelmeit, és ha szükséges, kérjen tanácsot az óvónőktől vagy beszéljen az óvodavezetővel!

A gyermekek eltérő ütemben szoknak meg egy olyan helyzetet, mint amilyen az anyától való elválás. Adjon időt és figyelmet saját gyermekének, hogy saját ütemében fogadhassa el az óvodás élet szabályait, örömeit és bánatait.

A beszoktatás akkor tekinthető sikeresnek, ha a gyermek:

- ✓ sírás nélkül megy óvodába,
- ✓ nyugodtan és vidáman megy be a csoportszobába,
- ✓ gond nélkül eszik, iszik, alszik és használja a WC-t,
- ✓ megismeri csoporttársait, játszik és kommunikál velük,
- ✓ elfogadja és szereti óvónőit és dajkáit,
- ✓ részt vesz a kezdeményezéseken, csoportfoglalkozásokon,
- ✓ tájékozódik az óvoda területén,
- ✓ betartja az óvoda alapvető szabályait,
- ✓ és elkezd rosszkodni az óvodában.

Ez utóbbi – mármint a rosszkodás – annak a jele, hogy a gyermek már annyira biztonságban érzi magát itt az óvodában, hogy meg meri mutatni az igazi énjét (melyben harag, düh és negatív érzések is vannak), bízik annyira óvónőjében hogy elfogadást és segítséget kap, ha valamilyen negatív érzelmét is kifejezi.

Ez egy új korszak kezdete: kisgyermeké teljes jogú óvodás lett, s új kihívásokkal kell megbirkóznia az egész családnak.

Sok sikert a beszoktatáshoz és boldog óvodás éveket!