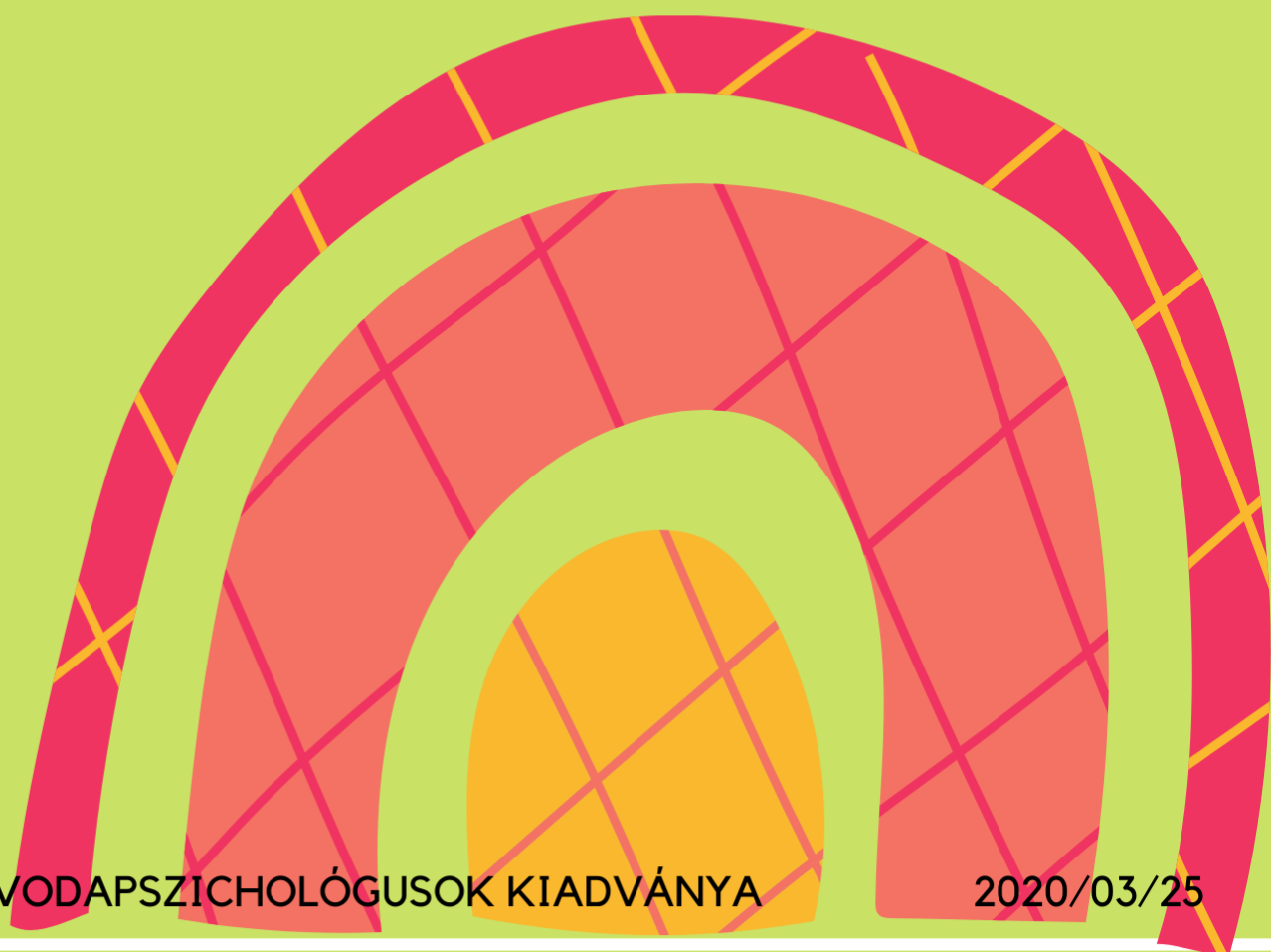


Túlélőtipppek az óvodapszichológustól

3. rész

Napirend



Túlélőtípek az óvodapszichológustól

3. rész

A napirend

Hazánkban a legtöbb gyermek azzal a gondolattal kel ki az ágyából mostanában, hogy „Mit csináljak ma?” Sok szülő pedig azzal küzd: „Hogyan tartsak bármiféle napirendet, amikor azt sem tudom, hol áll a fejem?”

A gyerekek mindennapjaiban többé-kevésbé megszokott rend uralkodik: a családoknak és a nevelési intézményeknek is megvan a maga *napirendje, vagyis az eseményeknek egy megszokott, többé-kevésbé állandó sorrendje.*

Habár a legtöbb család rutinját valószínűleg felborították az intézménybezárások, a legalapvetőbb szabályokat és szokásokat azért érdemes megtartani, mert a gyerekek biztonságérzetét ezzel megerősíthetjük: ha tudják a napi események sorrendjét, akkor tudják, hogy mire számíthatnak. A napi rutin fenntartása/kialakítása tehát segítséget jelent a mindennapokban felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt.

Miért jó a napirend a szülőknek ?

A napirend kialakítása némi erőfeszítést igényel a szülők részéről, de megéri energiát fektetni bele:

- megkönnyíti, gördülékenyebbé teszi a mindennapi feladatok elvégzését, ami több szabad időhöz vezethet,
- növeli a kontroll-érzetünket, hogy kézben tartjuk a helyzetet: így szülői magabiztosságunk is növekszik,
- jó hatással van a család érzelmi klímájára: kevesebb a vitás helyzet, jobban átláthatók az elvárásaink, ami kevesebb stresszt eredményez.

Miért jó a napirend a gyerekeknek ?

Az előre látható, kiszámítható keretek a mindennapi feladatokban a gyermek fejlődését is támogatják:

- a napi rutinokkal járó kiszámíthatóság növeli a gyermek biztonságérzetét,
- a rendszeresen végzett otthoni feladatok fontosak a felelősségtudat kialakulásához és az időbeosztás megtanulásához,

- a jól felépített napirend önállóbbá teszi a gyerekeket, az ezzel járó jó érzés pedig jelentős önbizalmat ad.

Hogyan kezdjük hozzá?

A napi ütemtervnek először a szülő fejében kell összeállnia, és a szülő tud törekedni arra, hogy ezt a tervet a gyerek számára is érthetővé, kényelmessé és kiszámíthatóvá tegye. Az óvodások nem feltétlenül percekben, órákban mérik az időt, de már van tudásuk az idő múlásáról, ezt legjobban a tevékenységek egymásutániségével tudjuk leírni számukra.

Az optimális napirend előző este kezdődik

Szünetekben már bizonyára minden szülő megtapasztalta, hogy a napirend "hajlamos" elcsúszni, vagyis egyre később fekszenek le a gyerekek, hosszabb az esti pörgés, aminek következtében később kelnek, majd megint később fekszenek és így tovább. Ennek megoldása nem feltétlenül az, ha reggel felébresztjük a gyerekeket, hiszen akkor fáradtabbak, nyugösebbek lesznek.

Hatékonyabbak lehetünk, ha ügyelünk arra, hogy este időben fektessük le őket. Jelen helyzetben, ami egy rendkívüli, krízisnek is tekinthető helyzet sok stresszel, szorongással, előfordulhat, hogy az *esti altatás több időt vesz igénybe*. Különösen az óvodáskorú gyerekek reagálhatnak a bizonytalanságra szeparációs szorongással, ami nagyon gyakran az esti altatáskor nyilvánul meg. Ilyenkor a gyerek nem akar lefeküdni, kiszaladgál, még egy mese, még inni kér, még pisilni kell.... A szülők (főleg, aki home officeban dolgozik) "rágyúrhatnak" a gyerekek alvásidejére, és siettetni próbálhatják az elalvást, ami feszültséget eredményezhet- feszült légkörben viszont nehéz elaludni, így aztán a nehézségek általában hatványozódnak. Erre a legjobb módszer, ha elfogadjuk a gyermekünk kapcsolódási igényét, és az óvodaidőben megszokottnál egy kicsit korábban kezdjük az esti rutint és aztán az altatást. Egy- két plusz mesével (ami nem tabletről, vagy telefonról, hanem élő, "mesélt" formában van) számolunk, vagyis *eleve több időt szánunk az esti lefektetésre*.

Előfordulhat az is, hogy az eddig már önállóan elalvó gyerekek több jelenlétet, testközelséget igényelnek, elvárják, hogy melljük bújjon valamelyik szülő és ott maradjon, amíg elalszik (szerk: a gyerek, és nem a szülő! :)). Ez most ebben a helyzetben egyáltalán nem baj, és az sem, ha az egyébként már saját ágyában alvó gyermek visszakéredzkedik a szülői

ágyba. Kinek- kinek elképzelése, nevelési elve szerint tolerálható ez a jelenség. Ha rendeződik a helyzet, a gyerekek vissza fognak térni a saját régebbi alvási módjukhoz. Az mindenesetre biztos, hogy az egyébként szüleikkel alvó gyerekek külön ágyba szoktatására nem ez a megfelelő idő.

A változatlan reggeli rutin

Az, hogy ébresztjük-e a gyerekeket reggel, vagy hagyjuk őket maguktól felébredni, minden szülő saját döntése. Ebben az életkorban már kialakult alvásritmusuk van, ezért, ha ugyanabban az időben fekszenek le, várható, hogy ugyanabban az időben ébrednek majd fel a gyerekek.

A jelenlegi időszakban is nagyon fontos, hogy a nap indításaként nagyjából azt a menetrendet tudjuk tartani, ami az óvodaidőben megszokottá vált. Fontos, hogy a gyerekek reggel felöltözzenek (kényelmes háziruhába), ne pizsamában legyenek egész nap (legalábbis hétközben), reggelizzenek, fogat mossanak - ugyanígy a szülők is. Ezekhez a szokásokhoz a mostani időszakban is érdemes tartani magunkat, mert könnyebb az egész nap struktúráját megtalálni akkor, ha az indulásnál többnyire a kialakult rutinhoz ragaszkodunk.

Az étkezési idők állandósága

Általában a napirend fontos horgonypontjai az alvási és az étkezési idők. Ezeket lehetőség szerint érdemes a továbbiakban is tartani, akkor is, ha a gyerekek éppen jól eljátszanak, vagy éppen filmet néznek. Az evés tekintetében fontos a napi ötszöri étkezés, úgy, ahogy a gyerekek az óvodában megszokták: reggeli, tízórai (gyümölcs), ebéd, uzsonna, vacsora.

A napirend ismertetése a gyerekekkel

Segíthet, ha a nap elején megbeszéljük a gyermekkel az aznap várható eseményeket (meddig lehet mesét nézni, mikor van szabad játék, mettől meddig dolgozik apa, anya, olyankor ő mivel foglalkozhat le magát, várható-e, hogy jön valaki, kell-e menni valahova, stb.). Fontos, hogy ilyenkor barátságos kijelentő módban fogalmazzunk, és ne a gyerek véleményét kérjük ki az egyes napi események szervezésekor- hihetetlen biztonságot fog adni neki, ha azt érzi, mi felnőttek közben tartjuk a dolgokat. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy nem hallgathatjuk meg az ő ötleteit, igényeit a napot illetően, de az alapstruktúra és a sarokpontok kijelölése a mi feladatunk. Ez a folyamat támogatni fogja azokat a gyerekeket is, akik nehezebben tudnak választani vagy döntéseket hozni, önálló tevékenységet keresni.

Rugalmasság

Előfordulhat, hogy váratlan esemény történik, a reggeli tervekhez képest valamilyen logikus változtatást kell véghezvinni a napirendünkben, vagy a gyerek viselkedésén vesszük észre, hogy túlságosan szoros vagy éppen laza napot terveztünk. Ilyenkor segít, ha nem mereven az eredeti tervekhez ragaszkodunk, hanem rugalmasan tudjuk átalakítani az eseményeket. Fontos, hogy a változást megbeszéljük a gyerekekkel, hogy értsék, mi miért történik körülöttük.

A napirend láthatóvá tétele

Kisgyerekek számára nagy segítség, ha a napirendet képes formában jelenítjük meg, és egy látható helyen a lakásban ki is függesztjük. Napirendünk lehet listaszerű, vagy az óramutató irányával körbejáró is. Számukra fontos lehet, hogy visszanézdhessék a terveket (ki emlékszik már arra, mit beszéltünk meg reggel?), illetve szülőként is könnyebbség, ha csak rámutatunk azokra a képekre, amelyek a reggeli megállapodást rögzítik.

Összefoglalás

A napi rutin fenntartása mindenki számára megkönnyíti a stresszes események kezelését (pl. új gyermek születése, válás, családtag betegsége, költözés, önkéntes izoláció).

Nincs szabály arra, hogy a napirendnek pontosan milyennek kell lennie, milyen tevékenységeket kell tartalmaznia, ezekből mennyit kell egy napba sűríteni. A jó napirend a család egyedi jellegzetességeihez illeszkedik, ahol minden tag igénye meg tud valamelyest jelenni a tervezetben. A rendszeresség miatt a jó rutinok a család mindennapi életének részévé válnak (pl. mindenki várni fogja a vasárnapi sütit).

Végezetül érdemes arra is gondolni, hogy ilyen szorosabb értelemben vett napirend a hétnek csak öt napján szükséges. Hétvégén ugyanúgy lehet lazítani rajta, mint ahogy (remélhetőleg) eddig is tették.

Vigyázzanak egymásra, felmerülő kérdéseikkel forduljanak hozzánk bizalommal akár telefonon, akár online formában. Nemsokára ismét jelentkezünk!

Fábián Henriette (fabianhenriette@gmail.com, 30/3747886)

Kovács Kinga (ovoda14pszichologus@gmail.com)

Makai Adrienn (makaiadrienn.op14@gmail.com, 70/5121544)

Szabó Júlia (zuglopszichologus@gmail.com, 30/5514942)

Szalay Viktória (szalay0221@gmail.com, 30/5760026)