

## **Óvodába készülünk!- Hasznos tippek az ovikezdés előtti hetekre**

*A ZEÓ Óvodapszichológus Hálózat kiadványa*

Már csak néhány hónap és az Önök gyermekei is óvodások lesznek. Nagy változás lesz mindenkinek, akár jártak már intézménybe eddig, akár nem. Ebben az írásunkban összegyűjtöttünk néhány gondolatot az Önök számára azzal kapcsolatban, mit érdemes figyelembe venni az óvodakezdésre való felkészüléskor- és mi az, amit érdemes elkerülni.

### **Miért járnak a gyerekek óvodába?**

A jelenleg hatályban lévő törvényi szabályozás szerint szeptembertől óvodaköteles az a kisgyermek, aki az adott év augusztus 31-ig betölti a 3. életévét. Ez azt jelenti, hogy aki augusztus 31-ig nem ünnepli még a harmadik születésnapját, a következő év szeptemberéig járhat akár bölcsődébe vagy töltheti a mindennapjai egészét családi körben.

Az óvodakötelesség mellett természetesen általában azért is fontos, hogy a gyermek óvodába járjon, hogy a szülők dolgozni tudjanak, mindazonáltal az óvoda intézménye sokkal több, mint egyszerű gyermekmegőrző. De nézzük meg, a gyerekek fejlődését tekintve mi minden szól az óvoda mellett az említett két alapvető praktikus tényező mellett.

### **Mit tud már egy óvodát kezdő gyermek?**

Három éves korra nagy fejlődési utat járnak be a gyermekek. Érzelmi, társas, kognitív téren is elég sok mindent tudnak már, ami lehetővé teszi, hogy óvodát kezdjenek.

Az óvodakezdés idejére a gyermek már képes rá, hogy néhány órát a szülei nélkül töltsön. Képes kapcsolatot kialakítani egy először még ismeretlen felnőttel. Képes segítséget kérni a felnőttől. Elfogadja és megérti a felnőttől érkező szóbeli irányítást, képes betartani szabályokat, alkalmazkodni közös szokásokhoz. Vannak már ismeretei a világról, és motivált újabbak megszerzésére. Folyamatosan tanul önmagáról és az őt körülvevő világról a szabadjáték, a mozgás, a társas kapcsolódás, a közös tevékenységek során. Tanul a felnőttektől és a kortársaitól. Világszemlélete még alapvetően énközpontú, de a közösségi tapasztalatoknak is köszönhetően folyamatosan tanulja a másik nézőpontját is felismerni, figyelembe venni. Egyre

nyitottabb más gyerekek felé. Tanulja, hogy a játékait rövid ideig képes legyen megosztani a kortársaival.

Ahhoz, hogy ezen a talajon egy kisgyermek fejlődése megfelelően haladjon tovább, az óvoda intézménye optimális terep, hiszen gyermekközösséget otthon legjobb szándékunk ellenére sem feltétlenül tudunk biztosítani. Az óvoda a szakképzett pedagógusok nevelő munkájának és a gyermek-közösségnek köszönhetően hatékonyan segíti a gyermekek személyiségének kibontakozását, ismereteik bővülését, képességeik fejlődését.

Az óvodai nevelés a családi nevelés mellett, azt kiegészítve válik a gyermekek életének fontos részévé - miközben természetesen a családi élet, a szülőkhöz való kötődés marad az elsődlegesen meghatározó a gyermek életében továbbra is.

### **Korfiatal gyerekek**

A korfiatal (vagyis az az óvodakezdekor három évnél fiatalabb) gyermekek esetében, ha a legtöbb területen óvoda-érettnek látjuk is esetleg, fontos alaposan átgondolni, hogy érzelmi teherbírás szempontjából bölcsődében vagy óvodában érezné-e még jobban magát. Az óvoda a bölcsődénél jóval nagyobb létszámokkal működik, komplexebb kihívásokat, illetve fokozottan ingerdús környezetet jelent a gyermekek számára, ami megterhelő lehet akkor is, ha értelmileg már koránál előrébb tart.

### **Miért kell oviba menni?**

Érdeemes végig gondolnunk, mit mondunk gyermekünknek, miért kell oviba menni. Mint általában mindent, ezt a kérdést is érdemes minél egyszerűbben megközelíteni. Beszélgessünk róla, adjunk magyarázatot a gyermek kérdéseire, de ne bonyolítsuk túl. Mondhatjuk például, hogy „háromévesen a gyerekek oviba mennek, eljött az ideje, hogy te is oviba jártj”; „a kicsik bölcsibe járnak, most az ovi következik, az ovi után pedig majd az iskola”; „minden gyerek megy oviba”; „anya, apa dolgozik, te oviba mész, mindenkinek van dolga”; „mikor annyi idő lesz a kistesód mint te, ő is megy majd oviba” - vagy ehhez hasonló, egyszerű mondatokat. Fontos azonban, hogy ne várjuk tőle az óvoda szükségességének belátását, ahhoz háromévesen még kicsi. Ha elfogadja, hogy menni kell, annyi bőven elég.

### **Felkészülés az óvodára- hogyan NE csináljuk?**

Nézzük meg először, mit jó elkerülni az ovira készülés kapcsán. Fontos, hogy az óvodakezdés nagy dolog, jelentős kihívással járó változás a gyermeknek és a szülőnek akkor is, ha már bölcsis tapasztalatok birtokában vannak. Az óvodakezdés közeledtéről érdemes néha

beszélgetni, de ne legyen mindennapi, állandó téma. Nem célszerű sem túlságosan varázslatos színben feltüntetni az ovit, sem fenyegetni vele. Ne mondjunk a gyermeknek olyat, amit sokszor saját szorongásunk vagy nevelési nehézségeink feszültsége mondatna velünk („Na, majd meglátod, az óvodában nem lehet így válogatni!”, „Ha így fogsz viselkedni az oviban is, nagyon mérges lesz az óvónéni!”). Próbáljuk nem hangsúlyozni a gyermek előtt a kétségeinket, aggodalmainkat („Jaj, mi lesz, ha..?”), és különösen ügyeljünk rá, hogy mit mondunk mások előtt („El sem tudom képzelni, hogy fog így óvodát kezdeni..”).

### **Felkészülés az óvodára- hogyan csináljuk?**

#### **Ovi előtt időszak/bölcsis lezárása**

Az új időszak megkezdése, az előző (bölcsis/otthoni) időszak lezárását, elbúcsúztatását is jelenti. Tudatosítsuk magunkban ezt a változást, elfogadva a gyermekünk érzéseit és a saját megélésünket is. Természetesen megfér egymás mellett mindenféle vegyes érzés és gondolat: örömteli várakozás, büszkeség, szomorúság, szorongás stb. Adjuk meg a módját, ünnepeljük meg a bölcsis végét - lehetőleg vegyünk részt a bölcsis ballagáson/búcsú-eseményen. Ha megoldható, legyen egy kis átmeneti-, pihenőidő a bölcsis utolsó napja és az ovi első napja között. Aki otthonról jön, inkább szülőként érdemes magát kicsit felkészítenie arra, hogy egy korszak bizony véget ér, és mindamelllett, hogy új és izgalmas korszak érkezik, az előző időszak lezárása azért egy kicsit fáj, ezt nem érdemes tagadni.

#### **Ismerkedés az óvodával**

A felkészülés meghatározó része az információszerzés/átadás az óvoda intézményéről általában, és a saját leendő oviról is, természetesen. Az alapos szülői tájékozódás után a gyermeknek a számára releváns tudnivalókat apránként, az ő szemszögéből megfogalmazva adjuk át. Milyen az óvoda? Hogy néz ki egy nap az oviban? Hogyan zajlik az adott oviban a beszoktatás? És a legfontosabb: anya, apa mikor, meddig lesz ott, mikor jönnek érte?

Érdemes az előzetes óvodalátogatási, ismerkedési lehetőségeket kihasználni, és ha van rá mód, a pedagógusokkal megismerkedni. Hasznos lehet a leendő csoporttársak szüleivel is felvenni a kapcsolatot, esetleg közös játszótéri programot szervezni a gyermekeknek.

Nagyon fontos időt szánni rá, hogy a beszoktatás a szülő (ha nem megoldható, akkor nagyszülő) biztonságot adó jelenlétében kezdődhessen el - akkor is, ha volt bölcsis a gyermek. Az óvoda teljesen új környezet, új kihívásokat jelent és rendkívül fontos, hogy ebben az első időszakban együtt legyenek. Ezekben a helyzetekben érdemes valódi figyelemmel jelen lenni (nem

telefonozva, legfőképpen nem folyamatosan videózva vagy fotózva), tudva, hogy ő is figyeli a szülőt a szeme sarkából.

### **Változások időzítése**

Érdemes az óvodakezdés időszakát nem megterhelni további változásokkal, halmozni az érzelmileg megterhelő kihívásokat. Lehetőleg ne egyszerre időzítsük az ovi elejével a cumiról/cumisüvegről leszoktatást, elválasztást, különalvást, költözést stb. Ha több változás várható, érdemes időben elosztani, nagyobb volumenű kihívásokat néhány hónappal korábban vagy későbbre tervezni.

### **Szobatisztaság**

Az óvodakezdés idejére a legtöbb gyerek már nagyjából szobatiszta, de ilyenkor még általában nem stabil ez a készség. Könnyen adódnak balesetek, akár stresszesebb állapotban, akár elmerült játék közben - ez természetes. A lényeg, hogy legyen több váltóruha minden eshetőségre.

Az ovit megelőző hetekben, hónapokban érdemes nem túl nagy nyomást helyezni a gyermekre a szobatisztaság kapcsán, és nem túlhangsúlyozni a téma összefüggését az óvodával. Előfordulhat, hogy annál inkább ellentart a gyermek, minél inkább erőlteti a szülő a szobatisztaságot. Ez komolyabb nehézségeket okozhat később, esetleges székletvisszatartás, vagy későbbi bepilisések formájában. Nyáron, ha jó az idő, levehetjük róla a pelenkát nappalra-éjjelre inkább akkor érdemes, ha már pár napig száraz volt reggel. Nagyon egyéni minden kisgyermek tempója ebben. Sokan vannak, akik kakiláshoz jódarabig pelenkát kérnek például, akár négy-öt évesen is. Nem szeretnének a vécére menni, pelenkában, esetleg elvonulva viszont kényelmesen, nyugodtan tudnak kakilni. Nincs ezzel gond- ha pelenkát kér, kaphat pelenkát. De mi lesz az óvodában így? Ha egy gyermek tudja, hogy az óvodában nem kaphat pelenkát, nem is fog kérni (lásd fent, a szabályok megtanulásának képessége). Előfordulhat, hogy azt a megoldást választja, hogy inkább "hazaviszi" az elintézendőt a megszokott otthoni környezetbe- mint ahogy ez felnőtteknél is elég gyakori eset. Mindazonáltal, az is lehetséges, hogy egy kisgyermek valamiért úgy tűnik, eltérő fejlődésmenetet követ és komoly indok van arra, hogy ovis korában is pelenkás maradjon egy ideig. Ennek szükségessége egyénileg ítélendő meg- ilyen esetekben (is) célszerű felkeresni az óvodapszichológust.

### **Cumi**

Érdemes a pedagógusokkal egyeztetni arról, hogy mi a gyermek igénye, illetve mi a szokás az adott ovis csoportban a cumival kapcsolatban. Az általános tapasztalat szerint az óvodában a

délutáni alváskor a kiscsoportosok közül többen cumiznak még, de a beszoktatás időszaka sem ideális a cumi elvételére. Pszichológiai szempontból kedvezőbb, és ezt érdemes minél előbb kialakítani, ha napközben nincs a gyermek szájában a cumi, így nem akadályozza játék, beszéd közben. Idővel mindenki leszokik az alvásidőben cumizásról is - magától vagy kis facilitálás mellett. Alapvetően itt is tartsuk szem előtt, hogy a rugalmasság és a türelem a legfőbb szülői erények. Ha az óvodakezdés előtti nyáron szoktatjuk le a cumiról, akkor taktikailag érdemes mindezt úgy kommunikálni, hogy minél kevésbé hangsúlyozzuk a cumi elhagyása és az óvoda közötti kapcsolatot.

### **Alvós**

A gyerekeknek biztonságérzetet ad az otthonról hozott puha tárgy, amit magukhoz ölelhetnek az alvásidőben, illetve a kiscsoportosok még sokszor töltekeznek az alvósukkal napközben is. Ha van már eleve kedvenc plüsse, takarója, rongyija, amivel otthon/bölcsiben is alszik esetleg, az lehet az ovis alvása. Ha nincs, érdemes kialakítani egyet, amit aztán nagyon fontos minden nap elvinni az oviba, hogy ott állandó segítője lehessen. Otthon felejtetni nem ajánlatos, büntetésből esetleg időnként elvenni pedig kifejezetten ellenjavallt.

### **Könyvajánló**

Az ovikezdekről, az ovis mindennapokról szóló mesék is segíthetik az készülődést, hangolódást. Nem kell egy tucatot beszerezni, elég egy-két kedves, szimpatikus mesekönyv a témában. Egy kis ízelítő:

Szepes M.: Pöttyös Panni az óvodában

Vackor az óvodában (online diafilm)

Janikovszky É.: Már óvodás vagyok

Vadadi A.: Leszel a barátom?

Donászy Magda: Első nap az óvodában c. kedves meséje (1959,1963,1977) diafilmen online is megtalálható, és megismerhető belőle az évtizedek óta hasonlóan működő óvodai napirend 😊

Keressenek bennünket bizalommal már az óvodakezdés előtt is, ha további kérdéseiket szeretnék konzultáció keretében körüljárni. Elérhetőségeinket és az óvodafelosztást megtalálják a ZEÓ honlapján: <https://zeo14.hu/informacio/ovodapszichologusi-halozat>

## A Zuglói Egyesített Óvoda Óvodapszichológus Hálózata