

Óvodás leszek!- Hasznos tippek a beszoktatás idejére

A ZEÓ Óvodapszichológus Hálózat kiadványa

Az óvodakezdéssel izgalmas, új életszakaszba lép a gyermek és vele a család is. Szeptember elsején nemcsak az iskolásoknak csengetnek be, de sok kisgyermek számára kezdődik az óvoda is. Az első időszak nem egyszerű sem a szülőknek, sem a gyerekeknek, sem a pedagógusoknak. Sokat segít, ha megfelelően felkészülünk erre, remélhetőleg, aki most e cikket olvassa, már túl is van ezen. Az alábbiakban néhány praktikus és szemléletbeli szempontot szeretnénk megosztani ahhoz, hogy az óvis évek első időszaka is gördülékenyen alakuljon.

Új környezet, sok változás

Fontos tudatosítani magunkban, hogy sok változást, jelentős érzelmi kihívásokat hoz ez az időszak. Szinte törvényszerű (de persze ne ijedjenek meg, ha nem), hogy az átlagosnál stresszesebb napok, hetek (esetenként hónapok) várnak az óvit kezdő gyerekekre. Nagy egyéni különbségek tapasztalhatók abban, hogy kit mennyire terhel meg az új élethelyzet, illetve mennyire és milyen módon mutatja ki a feszültségét, de minden esetben érdemes felkészülünk rá, milyen módon tudjuk megkönnyíteni a gyermekünk számára a beszoktatás időszakát.

Előzetesen hasznos lehet tudatosítani magunkban az óvodakezdéssel kapcsolatos - sokszor természetesen vegyes - érzéseinket, emlékeinket, esetleges aggodalmainkat, és megfelelő módon kezelni ezeket, a lehető legkevésbé ráterhelve a gyermekünkre. Segíthet, ha beszélgetünk más szülőkkel, akik az óvikezdés témájában már tapasztaltak számítanak, ha olvasunk a témában vagy akár bejelentkezünk az óvi pszichológusához konzultációra, amit megtehetünk már szeptember elseje előtt is, természetesen.

Fontos, hogy miután eldöntöttünk, hova fog járni a gyermek, bizalmat tudjunk szavazni az óvodának, magunknak és a gyermekünknek is, és azt tudjuk közvetíteni a gyermek felé, hogy úgy gondoljuk, jó helyen lesz, szépen ki fognak simulni a dolgok. Az óvodássá válás folyamata során türelmesnek kell lennünk minden szereplővel.

Beszoktatás a szülő jelenlétében

A régi időkkel ellentétben most már szerencsére minden óvodában van szülő beszoktatás és azt javasoljuk, hogy ezt mindenképpen vegyék igénybe. Nagyon fontos lehetőség ez az Önök

és gyermekük számára is, így érdemes a szabadság, szabadnapok szervezésekor betervezni. Minden óvodának más ezzel kapcsolatban a programja, így első körben érdemes tájékozódni a választott óvoda beszoktatási gyakorlatáról. Fontos időt szánni rá, hogy a gyermek fokozatosan, a szülő (vagy esetleg nagyszülő) adta biztonságból kezdhessen el ismerkedni az új környezettel. Akkor is lényeges ez, ha gyermekük jár bölcsődébe, hiszen ez mindenképp egy teljesen új helyzet számára.

Amikor elérkezik a nap, hogy már kicsit egyedül ott hagyjuk a gyermeket az óvodában, az nem csak neki, de számunkra is különválást jelent. Az elválás nehézségének elfogadása, és mellette az újralátalkozás hangsúlyozása fontos kapaszkodó.

Fokozatosság, rendszeresség

Érdemes időt hagyni az új helyzettel való ismerkedésre. Minden új és nagyon ingerdús az ovikezdekskor, ezért jobb, ha első nap még csak rövidebb időt töltenek ott a kicsik. Minél kevésbé telítődik túl a gyermek az oviban, annál valószínűbb, hogy jó érzésekkel tud hazamenni, és szívesebben indul neki másnap újra az ismerkedésnek.

A délutáni alvás elkezdését is mindenképpen fontos egyeztetni a pedagógusokkal. Általánosságban elmondható, hogy az első napokban még lehetőleg jobb otthon pihenni délután, de akárhogy is alakul, arra figyeljünk, hogy semmiképp ne a gyerek döntése legyen, hogy az oviban alszik-e, ahogy az sem, hogy megy-e oviba egy adott napon, vagy otthon marad. Az ilyen kérdésekben nem dönthet egy gyermek, hiszen ha képes lenne belátni és megfelelően felelősséget vállalni, akkor felnőtt lenne. Számos vita, harc és feszültség elkerülhető, ha kardinális kérdésekben kivesszük a döntést a gyermek kezéből.

Gyakori, hogyha hosszabb betegségek, egyéb távollét miatt hiányzik egy kisgyermek, akkor „elszokik” az óvodától, és újra kell kezdeni a beszoktatást. Ennek menetét hasznos megbeszélni az óvodapedagógussal, akinek általában már van tapasztalata ilyesmiben.

A beszoktatás sikerét nagyban támogatja, ha rendszeresen jár a gyermek óvodába, illetve ha reggel 8.00- 9.00-ig megérkezik az oviba, amikor még a nyugodtabb, kevésbé ingergazdag időszakban tud csatlakozni a játékhoz és a többiekhez.

Megbízhatóság, kiszámíthatóság

A beszoktatás várható menetét (hogyan fog alakulni az első nap, második nap) mindig fontos elmondani a gyermeknek, ahogy később az ovis napok mindegyikének alakulását is (pl.: „Apa jön érted uzsi után.”). Mindig hitelesen kommunikáljunk, ne mondjuk, hogy kint ülünk az

öltözőben, ha elmegyünk, és ne mondjuk, hogy elmegyünk, ha kint ülünk. Alapszabály, hogy búcsú nélkül soha nem megyünk el, kiszurranni szigorúan tilos.

Ha elköszöntünk, induljunk is el, ne kukucskáljunk már vissza, később se jelenjünk meg váratlanul az óvodában vagy a környékén. Ne érkezzünk az ígértnél korábban meglepetésből, és persze ne is menjünk érte később, mint mondtuk. Ne zavarjuk össze, ne tartsuk bizonytalanságban a gyereket. Azzal, hogy tudhatja, mire számíthat - mert megbeszéljük és tartjuk magunkat a megbeszéltekhez, sokat teszünk a nyugalmaért, biztonságérzetéért.

Idő, nyugalom és reális elvárások

Próbáljunk előre felkészülni, megtervezni az ovis reggelek menetét. Számítsuk bele a terveinkbe, hogy gyermekkel elindulni otthonról és elérni az ovihoz sokszor hosszabb időbe telik, mint nélküle. Később, a beszoktatás időszaka után sem igazán reális azt várni az óvodás gyermektől, hogy a dolgok menetének szükségességét belátva ripsz-ropsz elkészül, és már mehetünk is dolgozni, sőt inkább arra kell trenírozni magunkat, hogy hogyan tudjuk kezelni a törvényszerűen adódó extra reggeli kihívásokat.

Keljünk fel időben, előző este készítsük elő, amit lehet. Segíthet például, ha kiválasztjuk előre a másnapi ruhákat, kikészítjük, amit vinni kell az oviba. Rutinos szülők este elkészítik a másnapi tízórait is a nagyobb testvének, összezsomagolják az ebédet maguknak. Szánjunk időt a saját készülődésünkre, és az egész közös procedúrára is.

Legyen a reggelek része mindig egy kis jóleső, nyugodt kapcsolódás, töltődés is (összebújás, mosolygós arc a tejbegrízen stb.). Nyűgös ellenállás esetén jó szolgálatot tehet egy kis játékos feszültségoldás (pl.: Kiskalász zenekar: Nem akarok c. számának meghallgatása, éneklése. 😊)
Az oviba vezető útra ki lehet találni kis rituálét (megszámolni a piros autókat, gesztenyét keresni, egy kis dalt énekelni mesét mondani stb.), ami idővel szintén jóleső erőforrása lehet a reggeleknek.

Lényeg, hogy szánjunk időt és energiát a közös reggelekre, és lehetőleg őrizzük meg a nyugalunkat. Mindkettőnk napjára rányomhatja a bélyegét, ha reggel nagyon sok feszültség ér minket.

Elválás, elköszönés

Az elválás az óvodában sokféleképpen alakulhat, de legtöbbször sírással végződik vagy inkább kezdődik, főleg az oviba járás elején- van azonban olyan kisgyermek is, aki egyáltalán nem sír ilyen helyzetben, vagy később, az ovikezdés után pár héttel jön rá, hogy nem is akar oviba

menni. Ami mindenképpen lényeges, hogy ezekből az egyéni sajátosságokból ne vonjunk le következtetést a szülőségünk, illetve a gyerekekkel való kapcsolatunk minőségére. Ez egy pillanatnyi helyzet, sok minden benne van, de az biztos, hogy az óvodai reggeli elválások nem traumatizálják a gyermekeket életreszólóan.

A legjobb, ha nem nyújtjuk hosszúra a búcsúzást -inkább a reggel menedzselésére kell időt szánni, nem pedig a búcsúra. Azért jó, ha az viszonylag rövid, mert tapasztalat szerint a túl hosszú búcsújelenet csak növeli a stresszt, de a teljes megnyugváshoz nem tud elég lenni. Utóbbiban segítenek majd az óvónénik. Jó, ha kialakítunk egy elköszönő rituálét (pl.: egy puszi és egy ölelés, puszi a tenyeredbe stb.), amihez igyekezzünk tartani magunkat. Ha már elköszöntünk, menjünk is el, ne szaladjunk vissza még egy puszira, ölelésre, ez csak ront a helyzeten.

Érzések elfogadása és a sírás kezelése

Éreztessük a gyermekkel, hogy értjük és elfogadjuk az érzéseit. Segítsünk neki megfogalmazni, kifejezni azokat. (pl.: szabad mondani, hogy „Most szomorú vagy, én is szomorú vagyok kicsit, nekem is fogsz hiányozni. Nagyon fogom várni, hogy délután újra találkozzunk.”). Síró gyereket otthagyni az oviban nem könnyű, sőt nagyon nehéz. Ennél már csak az rosszabb, ha ebben a helyzetben fogjuk és hazavisszük, mely döntésnek a rizikója nem kicsi, ha home office-ban dolgozunk, vagy a kistestvérrel vagyunk otthon. Bízunk a gyermekünkben, hogy megbirkózik az ovissá válás kezdeti kihívásaival, a pedagógusokban, hogy segíteni tudnak neki megnyugodni, és magunkban is, hogy meg tudunk küzdeni ezzel a feszültséggel.

Beszéljünk arról is a gyermekkel, hogy ő hogyan tud az oviban megnyugodni (megölelgetheti az alvását, készíthet egy rajtot az anyukájának stb.), és mindig emlékeztessük rá, hogy csak egy kis időre válunk el, délután (pl.: uzsi után) újra találkozunk.

Ha nagyon nehéz...

Lehetőség szerint érdemes kitapasztalni, hogy melyik szülővel (vagy esetleg nagyszülővel) tud gördülékenyebben megvalósulni az oviba menés, elköszönés. Lehet, hogy az anyától könnyebb otthon elválni, és utána az apával menni az oviba. A család számára legjobb megoldást jó megkeresni.

Óvoda után otthon

Az ovis mindennapok fárasztóak a gyerekek számára, ezt tapasztalni fogják az ovit követő viselkedésükben. A gyerekek az erőforrásaik nagyját felhasználják, miközben igyekeznek az

oviban megfelelni az elvárásoknak, alkalmazkodni a szokásokhoz, szabályokhoz. Sok-sok frusztráció gyűlik össze bennük, amit rendszerint a szülő biztonságot adó közelségében tudnak kicsatornázni nagy sírások, "semmisejő" helyzetek láncolatában. Esetenként már az újratálalkozás pillanatában kezdődik a morgás, kiborulás. Ilyenkor ezt fontos nem magunkra venni, nem arról van szó, hogy nem örül nekünk, valószínűbb, hogy addig a pillanatig tudta tartani magát, míg végre meglátott minket. Ha ellenkezik, mikor megérkezünk, és ő még maradni akar, ezt szintén ne vegyük magunkra, és a tervezett időben jöjjünk legközelebb is.

Vannak gyerekek, akik lelkesen mesélik az ovis élményeiket, de nem ez a jellemző. Több oka is lehet, hogy miért nem mesél ovi után. Egyrészt a fejében valószínűleg még nem úgy strukturálódnak az események, nem könnyű eligazodnia a sok-sok megélt dolog, az őt ért ingerek garmadája között. Hozzájárulhat az is, hogy mikor kiléphet az oviból, szeretne nem az ovival foglalkozni, fejben sem visszatérni egyből oda. Akárhogy is, általában el kell fogadjuk, hogy többnyire alig valamit tudunk a napjáról. Meg kell várjuk, míg neki lesz mondanivalója, és akkor jelen kell lenni, érdeklődve, figyelmesen hallgatni. Gyakran az esti rituálé (fürdés, lefekvés) közben jön el az élménymegosztás ideje, ezért érdemes úgy terveznünk, hogy akkor legyen rá idő és lehetőség. Ezt például nagyban segíti, ha időben elindulunk a játszótérről és van elég idő az esti rutinra, nem kell rohanni, siettetni, hogy időben ágyba kerüljön.

Az óvodakezdés: stressz

Az óvodakezdési időszak sok új kihívása megmutatkozhat számos téren: lehet a gyermek nyugtalanabbul alszik, újra bepisil, vagy éppen gyakrabban lesz beteg - a stressz gyengíti az immunrendszert, illetve a közösségben nagyobb eséllyel is találkozhat vírusokkal. Ezek természetes velejárói a megterhelő helyzetnek. Idővel, ahogy egyre komfortosabban érzi majd magát az oviban, egyre rutinosabb ovissá válik, úgy csökken a helyzetből adódó stressz mértéke.

Óvoda utáni programok

Az óvodakezdés időszakában, illetve általában a kiscsoportos év során célszerű alaposan átgondolni, hogy az ovi mellé mennyi további ingert adunk a gyermekeknek. Természetesen itt is lehetnek egyéni különbségek, de többnyire minél kevesebb plusz programot, strukturált helyzetet érdemes szervezni. Fontos, hogy legyen elegendő unatkozó ideje a gyermeknek, amikor a saját, nyugodt környezetében (otthon, illetve a friss levegőn) szabad játéktevékenységgel, mozgással töltheti az időt. Van, aki igényli, hogy játszótérre menjenek ovi

után, de érdemes ott is megtalálni a reális arányokat, belekalkulálva, hogy az is egy igen ingergazdag helyzet.

Érdemes rugalmasan, de napirendhez tartani magunkat, hogy legyen mindenre idő, miközben mindennek meglegyen a megszokott módon a maga ideje.

Mindennap figyeljünk rá, hogy kapcsolódjunk a gyermekünkkel, töltsünk vele minőségi időt: szánjunk arra időt, hogy minden mást félretéve jelen legyünk számára, játszunk vele, olvassunk neki. Ne hagyjuk, hogy a mindennapok rohanásában elillanjanak a lehetőségek arra, hogy valóban együtt legyünk ebben a nagyon szép és fontos életszakaszban.

Óvoda-család kapcsolata

Sokat tehetünk azért, hogy erősítsük a gyermekünk kapcsolatát az ovival. Jó, ha támogatjuk és mi is betartjuk az oviban működő szokásokat, szabályokat (nem hagyunk édességet stb. az öltözőszekrényben, nem viszünk be hat alvókát, ha egyet lehet stb.) - még akkor is, ha nem mindennel értünk egyet. Jó, ha pozitívan beszélünk az oviról, az oviban dolgozó felnőttekről (pedagógusokról, asszisztensekről, dajkákról). Érdemes hangsúlyozni az oviban a szeretem-dolgokat (ott lesz a barátod, az x játékkal tudsz játszani, mentek ma tornázni stb.).

Az aktuális dolgokat, kirándulás, óvodai problémák, hétvégi történések, családi gondok, ne az elválás vagy újratalálkozás idején, közben beszéljük meg a pedagógusokkal. Nem lehet egyszerre többfelé figyelni, és nem is minden való a gyermekek fülének. Legjobb, ha hosszabb megbeszélésekre a fogadóórát vesszük igénybe. Annál is inkább hasznos ez, mert a pedagógusokkal való együttműködés, a nyitott, rendszeres kommunikáció rendkívül fontos.

Ha bármi problémánk van, azt ne a gyermek előtt fejtjük ki, ne előtte kritizáljuk az óvodát. Ilyen meglátások megosztására szintén a fogadóóra való. Soha ne emlegessük az óvodát, a pedagógust fenyegető, büntető céllal (pl.: "Megmondom az óvónéninek, hogy így viselkedsz, majd akkor nézhetsz.")

A kortárs barátkozást segítheti, erősítheti, ha egy-egy vagy néhány gyermekkel óvodán kívüli találkozásokat, játék lehetőségeket szervezünk.

Távlatok:

Emlékeztessük magunkat rá -mint ahogy a fejlődés általában-, az óvodássá válás folyamata is egyedi és sosem lineáris. Természetesen adódhatnak visszaesések a beszoktatás során, hosszabb szünetek, betegségek vagy egyéb okok miatt még nagycsoportban is alakulhat egy-egy sírósbab, nehezebb időszak.

Sokféleképpen alakulhat a beszoktatás folyamata, nem lehet általános időhatárt meghatározni. Van, akinek több időre és segítségre van szüksége, van, akinek kevesebbre. Idővel azonban minden gyermek beszokik az oviba.

Aki már igazán beszokott, és rutinos ovisnak mondható, általában szívesen megy oviba, sokszor várja is az ovit. Reggel könnyen elválk, jó hangulatban csatlakozik a csoporthoz. Felszabadultan játszik, esetenként csintalankodik is az oviban. Éjjel jól alszik és látni rajta, hogy alapvetően jól van.

Keressenek bennünket bizalommal már az óvodatekezés 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