

## **Az élet szervezés kérdése- a napirend**

*A ZEÓ Óvodapszichológus Hálózat kiadványa*

Különböző mértékben, de mindannyiunknak szüksége van arra, hogy a napok többé-kevésbé megszokott rendben alakuljanak, vagyis legyen napirendünk - legyen az *eseményeknek egy megszokott, nagyjából állandó ideje, sorrendje*. A napirend a családi élet szervezésének fontos pillére, amely érinti a közös hétköznapiak, a hétvégék, és a szünetek szervezését is.

### **Miért jó a napirend a gyerekeknek?**

Ha a gyerekek napirendje körültekintéssel van összeállítva, egészen biztosan meg fognak jelenni benne azok az események, amelyek a gyermek testi, lelki fejlődését szolgálják. A napirend segíthet megfelelő ritmust fenntartani az étkezés, alvás és egyéb alapszükségletek kielégítésében. A megszokott módon ismétlődő, előre látható, kiszámítható keretek kapaszkodót jelentenek, 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
- megkönnyíti a gyermek számára az érzelemszabályozás gyakorlását például tevékenységváltás, várakozás esetén.

Mindezen hatások összességében növelik a gyermek és a szülő kompetencia- érzését, a velük történő események fölötti szükséges irányítás érzésének kialakulását, melyek oly fontosak lehetnek az önbizalom megfelelő alakulásában.

### **Miért jó a napirend a szülőknek?**

A napirend kialakítása némi erőfeszítést igényel a szülők részéről, de megéri az energiabefektetést, hiszen:

- tervezhetőbbé teszi a teendőket, könnyebben átlátható lesz számunkra, mikor jöhet szóba egy váratlan esemény vagy éppen egy pihenést nyújtó tevékenység beillesztése,

- megkönnyíti és gördülékenyebbé teszi a mindennapi feladatok elvégzését, ami hatékonyabb energiagazdálkodást és több szabad időt eredményezhet,
- jó hatással van a család érzelmi klímájára, kevesebb a vitás helyzet, jobban átláthatók az elvárásaink, ami kevesebb stresszt eredményez mindenkiben, és végül
- könnyebb, áttekinthetőbb a feladatok elosztása a házastársak között is.

### **Hogyan kezdjük hozzá?**

A napi ütemtervnek először a szülők fejében kell összeállnia, illetve a szülő tud törekedni arra, hogy ezt a tervet a gyermek 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 egymásutániségával* tudjuk leírni számukra.

### **Az optimális napirend előző este kezdődik**

Hétvégén, szünetekben bizonyára minden szülő megtapasztalta, hogy a napirend “hajlamos” elcsúszni, vagyis egyre később fekszenek le a gyermekek, hosszabb az esti pörgés, aminek következtében később kelnek, majd megint később fekszenek és így tovább. Ennek megoldása nem feltétlenül az, ha reggel felébresztjük a gyermekeket, hiszen akkor fáradtabbak, nyugösebbek lesznek. Ezekből a tapasztalatokból kiindulva hatékonyabbak lehetünk, ha ügyelünk arra, hogy *este időben fektessük le őket*.

Természetesen előfordulhat olyan időszak, amikor az esti altatás valamiért több időt vesz igénybe. Mindenki számára jól ismert helyzet lehet:

- ha egy óvodás gyermek napközben valamilyen stresszt, negatív érzelmet, bizonytalanságot élt át, reagálhat szeparációs szorongással, ami nagyon gyakran az esti altatáskor nyilvánul meg,
- ha túl eseménydús volt a nap, és a pozitív izgalomtól a gyermek még lefekvés idejében is el van árasztva az élmények, érzelmek által,
- ha megszokottól eltérő esemény történik (pl.vendég érkezik, ünnepnap van, vagy más okból változik a napirend) megváltozik a gyermek viselkedése is.

Ilyenkor előfordulhat, hogy a gyermek nem akar lefeküdni, kiszaladgál, még egy mese, még inni kér, még pisilni kell és egyebek. A szülő természetes reakciója, hogy “rágyúr” a gyermek fektetésére, és siettetni próbálja az elalvást, ami feszültséget eredményezhet. Feszült légkörben nehéz elaludni, így aztán a nehézségek általában tovább fokozódnak. A legjobb

módszer, ha elfogadjuk a gyermekünk *kapcsolódási igényét*, és a megszokottnál kicsit korábban kezdjük az esti rutint és esetleg egy- két plusz mesével számolunk. Vagyis valószínűleg hatékonyabbak lehetünk, ha eleve *több időt* szánunk az esti lefektetésre.

Előfordulhat az is, hogy az egyébként, már önállóan elalvó gyermek több jelenlétet, testközelséget igényel, elvárja, hogy mellébújjon valamelyik szülő és ott maradjon, amíg elalszik (szerk: a gyermek, és nem a szülő! ☺). A szokásostól eltérő események indokolhatják mindezt, ezért egyáltalán nem baj, ha a szülő *együttérzéssel* közelíti meg az időszakos többlet igényt. Zaklatottság idején előfordulhat az is, hogy 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.

### **A változatlan reggeli rutin**

Ebben az életkorban már kialakult alvás ritmusa van a gyermekeknek, ezért, ha ugyanabban az időben fekszenek le, várható, hogy ugyanabban az időben ébrednek majd fel. Hétköznapokon a legtöbb szülő meghatározott ideig be kell, hogy érjen a munkahelyére, így a gyerekeket is időre kell óvodába és más intézménybe vinni. Az időben történő fektetés, elegendő alvás, kialakult ritmus segítségünkre lehet a másnap reggeli nyugodt indulás megvalósításában.

Egy idő után kitapasztaljuk, mennyi idő is szükséges a reggel nyugodt indításához, így a reggeli ébredés/ébredés időpontjába bele tudjuk kalkulálni azt. Így a reggelek tervezhetőbbé válnak, mindenki számára. Ha a reggeli rutinra elegendő időt szánunk, akkor nyugodtabban készülődünk, kevésbé leszünk feszültek, és beleférhet az is, ha a gyermek hirtelen spontán, apró ötletekkel áll elő.

### **Legyen-e hétvégén is napirend?**

A hétvége az a két nap, amikor kicsit lehet lazítani, a család eltérhet a külső elvárásokhoz igazított menetrendtől. Ugyanakkor a gyermekek kialakult napirendje hétvégén is ugyanazokkal az előnyökkel járhat, mint hétköznapokon. Programtervezésünket illeszthetjük a napirend főbb pontjaihoz, mint például az étkezés, alvásrend. Tehát érdemes mérlegelni, melyek azok a „jó rutinok”, amelyek a pihenésre alkalmas, kevésbé kötött napokon is a hasznunkra válnak.

## **Az étkezési idők állandósága**

Általában a napirend fontos horgonypontjai az alvási és az étkezési idők. Ezeket lehetőség szerint érdemes hétvégén és szünetben is tartani. Az evés tekintetében jó biztosítani a napi ötszöri étkezést, úgy, ahogy a gyermekek az óvodában is megszokták: reggeli, tízórai (gyümölcs), ebéd, uzsonna, vacsora.

## **A napirend ismertetése a gyermekekkel**

Segíthet, ha a nap elején megbeszéljük a gyerekekkel az aznap várható eseményeket: mettől meddig dolgozik apa, anya, meddig vannak a gyerekek óvodában, ki megy értük, délután mi várható, meddig lehet mesét nézni, várható-e, hogy jön valaki, kell-e menni valahova és minden, ami még szóba jöhet. Fontos, hogy ilyenkor barátságosan, *kijelentő* módon fogalmazzunk, és ne a gyerek véleményét kérjük ki az egyes napi események szervezésekor - hihetetlen biztonságot fog adni neki, ha azt érzi, mi felnőttek kézben 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 maradjon a felnőtt feladata, hiszen az övé a felelősség, hogy a gyermek szükségleteiének megfelelően minden napirendi pont megvalósulhasson. A felnőtt következetessége, „szelíd irányítása” támogatni fogja azokat a gyermekeket is, akik nehezebben tudnak döntéseket hozni, vagy impulzívabbak, és pillanatnyi motivációjuk, hangulatuk szerint szeretnék a napirendet alakítani.

## **A napirend láthatóvá tétele**

Kisgyerekek számára nagy segítség, ha a napirendet képes, rajzos formában jelenítjük meg, és egy látható helyen a lakásban ki is függesztjük. Számukra fontos lehet, hogy visszanezhessék a terveket (ki emlékszik már arra, mit beszélünk meg reggel?), illetve szülőként is könnyebbség, ha csak rámutatunk azokra a képekre, amelyek a reggeli megállapodást rögzítik.

## **Összefoglalás**

Összességében a napirend felfogható úgy is, mint egy nyomasztó szabályrendszer, de felfoghatjuk úgy is, mint a nyugalmunk „*segítője*”, azáltal, hogy a gyermek életkori sajátosságainak megfelelő részekre és kezelhető egységekre osztja a napot, a családi együttlétet.

A napi rutin fenntartása mindenki számára megvalósíthatóbbá teszi az együtt töltött idő tervezhetőségét és a nem várt, esetleg stresszt jelentő események kezelését is. Ha ilyesmi

történik, a gyerekeknek nagy biztonságot ad, ha az ilyen események idején is megpróbáljuk a megszokott napirendet tartani.

Nincs általános 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.

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