



CSALamÁDé ötletbörze szülőknek

Készítette: Hesz Rebeka

Elérkezett a sokak által várva várt – vagy éppen rettegett – szeptemberi hónap. Indul az óvoda- és iskolakezdés, a csoportokat és osztálytermeteket szépen lassan megtöltik a gyerekek, ki kisebb, ki nagyobb lelkesedéssel. Az évkezdés mind a gyermekek, mind a szülők számára stresszes, gyakran szorongással teli időszak, különösképp most szeptemberben, mikor megannyi tényező miatt ismételten kétségek között indul a tanév.

Tippek szülőknek – óvodakezdéshez

Az óvodai beszoktatás nem csak a gyermek, de a szülő számára is igen megterhelő lehet. Különösképpen, ha gyermekünk korábban nem járt bölcsődébe, ez az első olyan alkalom, mikor hosszabb időre, majdnem egy egész napra el kell szakadnunk a gyermektől, sok esetben akár teljesen ismeretlen felnőttekre bízva őket. Az eddigi érzelmi „burok”, ahol eddig anya és gyermeke élt, most hirtelen megszűnik, ennek feldolgozásához természetesen idő kell mindkét fél számára. A szakirodalom szerint legalább 3 hónap kell ahhoz, mire azt mondhatjuk, hogy egy gyermek stabilan beszokott az óvodai közösségbe. De hogyan tudjuk ezt az időszakot a gyermekünk és saját magunk számára is könnyebbé, gördülékenyebbé tenni?

1. Beszéljünk az óvónókkal, pedagógusokkal!

Szülőknek is sokkal megnyugtatóbb érzés, ha tudják mi történik a gyermekükkel napközben, miket csinál, mivel és kivel játszik, hogyan érzi magát. Ahelyett, hogy az ablakon bekukucskálva próbálnánk ezeket kideríteni, inkább kérdezzük meg az óvónókat, hogy teljes és tiszta képet kapjunk. Ha úgy érezzük, nem igazán megy a beszoktatás, gyermekünk nem tud igazán beilleszkedni a csoportba, akár tippet is kérhetünk tőlük, hiszen évente több tucat gyermek beszoktatását kísérik végig – ne feledjük azt sem, hogy nem vagyunk egyedül ezekkel a problémákkal! Sok óvodában óvodapszichológus segítségét is kérhetjük.

2. Alakítsunk ki jól követhető napirendet!

Ha az óvodai év elején kialakítunk egy átlátható és jól követhető napirendet, a gyermek számára is sokkal könnyebb lesz megérteni és megszokni, hogy mire is kell számítnia egy nap során. Ha már van egy jól bejáratott napirend, ezt természetesen alakíthatjuk a saját és gyermekünk igényeihez mérten, a lényeg mindig a következetesség legyen. Ha a gyermek napjában van egy jól megszokott kiszámíthatóság, az az óvodai beszokást is gördülékenyebbé teheti.

3. Búcsúzkodjunk, de ne túl hosszan!

Bár a kezdetekben minden reggel komoly érzelmi megterhelést jelenthet a gyermek és szülője számára is, próbáljunk meg röviden búcsúzni egymástól reggelente. Sok szülőnek nehéz otthagynia gyermekét egy szinte idegen helyen, sok gyermeknek pedig nehéz ottmaradnia, a szülő nélkül, megannyi új gyerek és felnőtt között. Érthető tehát, hogy mindkét félnek nehéz pillanat a búcsú, azonban minél inkább elhúzzuk, annál nehezebb lesz az elválás, és annál inkább lesz az egész óvodai kezdet szorongáskeltő a gyermeknek. A gyerekek egészen csodálatra méltó módon képesek a szülei rezgéseit, lelki állapotait megérezni, ezért fontos odafigyelni arra, hogy viselkedésünk mit is közvetít a helyzetről. Ha látja rajtunk a gyermek, hogy szorongunk, sírunk, legszívesebben vinnék őt haza magunkkal – meg fog ijedni, és úgy fogja érezni, hogy az óvoda számára nem lesz egy biztonságot keltő hely. Ha viszont azt látja, hogy a szülő szomorú ugyan (ezzel nincsen semmi gond!), viszont mégis átadja őt az óvónéninek, integet még egy kicsit az ajtóból, aztán elindul dolgozni – a gyermek érezni fogja, hogy biztonságban, jó helyen van. A búcsú és az elválás pillanata nagyon sokat taníthat a gyermeknek: egyrészt megtanulhatja, hogy a szülő azért hagyja ott, mert tudja, hogy biztonságban lesz, másrészt megtanulhatja, hogyan birkózzon meg saját negatív érzéseivel.

4. Beszéljünk őszintén az érzéseinkről!

Az, hogy ne húzzuk el a búcsút, nem jelenti azt, hogy ne mutathatnánk ki azt, hogy ez a helyzet nekünk is nehéz. Sőt! Nyugodtan mondjuk el a gyermeknek, hogy mi is szomorúak vagyunk, de délután jövünk érte, addig az óvónénik vigyázni fognak rá. Elmesélhetjük azt is, hogy mi mit fogunk csinálni a nap során, beszéljük meg vele, hogy óvoda után miket csinálunk majd közösen vele.

5. Legyen egy átmeneti tárgya a gyermeknek!

Nagyon sokat tud segíteni, ha a beszoktatás során (akár még később is) a gyermeknek van egy úgynevezett átmeneti tárgya. Ez lehet egy plüssállat, egy kendő, egy cumi. Ezek a tárgyak segíthetnek a szülőtől való leválásban, hiszen ezek a tárgyak ott vannak akkor is, amikor az anya nincsen, a gyermek pedig igényéhez mérten rendelkezhet felettük. Ha szüksége van rá, magához veszi, ha nincsen, félrerakja. Ezek egyfajta vigasztárgyak, sokat tudnak segíteni az önmegnyugtatózásban. Jó, ha ezeket a tárgyakat megmutatjuk az óvónőknek is, hogy tudják nem egyszerű játékról van szó, és például ne vegyék el a gyermektől délutáni alvás során.

Könyvek óvodakezdetéhez:

Janikovszky Éva: Én már óvodás vagyok

Finy Petra: Óvodások kézikönyve

Kormos István: Mese Vackorról egy pisze kölyökmackóról

Vadadi Adrienn: Leszel a barátom?

Tipppek szülőknek – iskolakezdetéhez

Az iskolakezdet nem csak első osztályosok számára, hanem minden évben egy nagy változás, ezért természetes, hogy a gyerekek többsége ilyenkor felfokozott állapotba kerül. A hosszú nyári szünet után nekik is szükségük van egy kis időre, mire visszarázódnak az iskolába, megszokják újra a közeget, ez bele telhet néhány hétbe.

Az órákon való teljesítés mellett egyre hangsúlyosabb lesz az, hogy a gyermekek milyen társas kapcsolatokat tudnak kiépíteni maguk körül. Minél idősebb egy gyermek, annál inkább központban van az a kérdés, hogy milyen kapcsolatot ápol kortársaival, mennyire sikerül beilleszkednie az iskolai közösségbe. Kisebb gyermekeknél ilyenkor jól működhet egy kis szülői rásegítés: játszótérre, játszóházba járás, más gyerekekkel való találkák megszervezése. Idősebb gyerekeknél azonban ezek a megoldások már nem annyira működőképesek, ilyenkor a beilleszkedési problémák kezelését más oldalról kell megközelíteni.

Milyen természetű a gyermek?

Gyakran előfordul, hogy bár a szülő aggódik gyermeke beilleszkedése miatt, a gyerek az alaptermészetéből adódóan introvertáltabb, lassan felmelegedő temperamentumú. Ilyenkor ne várjuk el tőle, hogy egyből az első napokban mindenkivel összebarátkozzon, lehet hogy neki tökéletesen elég lesz 1-2 közelebbi barát, akikhez a saját tempójában tud közeledni. Ne felejtjük el azt sem, hogy mint sok minden máshoz, a társas kapcsolataink alakításához is a családukból hozzuk a mintákat. Egy zártabb családból jövő gyermek általában saját maga is lassabban nyit új emberek felé. Fontos végiggondolni, hogy otthon mit lát egy gyermek a kapcsolatépítésről, és ennek függvényében mérlegelni a problémát.

Ha valóban sikertelen a beilleszkedés

Az egyik leglényegesebb dolog, hogy hallgassuk meg gyermekünk barátkozással és beilleszkedéssel kapcsolatos aggályait. Ne vegyük félvállról a dolgot, ne intézzük el a helyzetet egy egyszerű „jaj, majd összebarátkozol valakivel” mondattal. Adjunk teret a gyermek negatívabb gondolatainak, érzéseinek, érezze, hogy valaki meghallgatja és komolyan veszi őt. Ha van hasonló saját élményünk nyugodtan osszuk meg vele, így nem érzi azt, hogy egyedül van a problémájával.

Előfordulhat, hogy a gyermek a szülőnek bár szóban nem mondja el, mégis különböző tünetekben látható rajta ez az úgynevezett szenvedésnyomás. Ilyen tünet például, ha sokat sír, nem alszik jól, rémálmai vannak, nem eszik, iskola előtti reggeleken nem akar elindulni otthonról. Ha ezek vagy más szorongásos tünetek jelen vannak, érdemes megfontolni, hogy szakemberhez fordulunk.

A problémát érdemes elsősorban a tanítónak vagy osztályfőnöknek jelezni, akik az iskolapszichológus segítségével sokat tudnak tenni a helyzet kezelése érdekében. Ha a beilleszkedési nehézség hátterében iskolai bántalmazás, bullying áll, szintén fontos, hogy ezt jelezzük a pszichológusnak, hiszen ebben is sokat tud segíteni. Ha az iskolán kívül szeretnénk segítséget kérni, felkereshetjük a területileg illetékes pedagógiai szakszolgálatot is. Számos csoportterápiás módszer létezik, melyekkel elő tudják segíteni egyes gyermekek beilleszkedését. Ilyen a pszichodráma, különböző művészetterápiás csoportok, állatasszisztált csoportok.

Könyvek iskolakezdéshez:

Janikovszky Éva: Már iskolás vagyok

Finy Petra: Iskolások kézikönyve

Kormos István: Vackor az első bében

Vadadi Adrienn: Leszel a padtársam?

Források, hasznos linkek:

<https://anyamagazin.hu/anyaszolga/nem-tud-beilleszkesni-a-gyerekem-a-kozossegebe/>

<https://parentingscience.com/kids-make-friends/>

<https://telex.hu/életmod/2022/08/20/beszoktatas-ovodakezdes-iskolakezdes-tanevkezdes>

<https://gyermekut.hu/szuloznek/bolcsode-ovoda-a-beszoktatas-nehezsegei>

<https://gyermekut.hu/szuloznek/a-tagabb-kapcsolati-halo-fontossaga>

Vadaskert Alapítvány

Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia

www.vadaskert.hu

www.vadaskertem.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!

Adószámunk: 19007191-1-41