

OVISOK(K)



Írta: Víg Márta
Illusztrálta: Madaras Balázs
Szerkesztette: Gyaraki Henrietta

Készült az Újbudai Humán Szolgáltató Központ
Család- és Gyermekjóléti Központjának megbízásából.
Felelős kiadó: Juhászné Csuka Csilla
2021.

Tartalomjegyzék

| | |
|--|----|
| Előszó | 4 |
| Idegrendszer | 8 |
| Léleklejlesztés | 11 |
| Figyelem..... | 13 |
| Dackorszak..... | 15 |
| Testvérkapcsolat..... | 19 |
| Az óvodás beszoktatás..... | 23 |
| Mitől láthatod, hogy szorong a gyermeked?..... | 26 |
| A mese szerepe az óvodás gyerek életében..... | 29 |
| Mit és hogyan játszunk az óvodás korú gyerekekkel? | 31 |
| A zene szerepe a gyermek életében..... | 33 |
| Sport, nyelvtanulás, külön tevékenység | 35 |
| Háziállatok az óvodás gyermekéletében | 38 |
| Az iskolaérettség..... | 40 |
| Utószó | 48 |
| Újbudai Baba Mama Klub információk..... | 49 |

Előszó

Kedves Szülők!

Az Újbudai Humán szolgáltató Központ újabb kiadványát tartja a kezében. Az előző könyvecskében képet kaphattak az újszülöttkor és csecsemőkor jellemzőiről. A gyermekink azonban gyorsan növekednek, így elérkezünk egy újabb korszakhoz.

Az óvodáskor elérésével a gyermek és a szülők is nagyon „erős tanulási” folyamaton mennek keresztül. Gyermeink közösségbe kerül. Ő az óvodában sír, mi szülők a munkahelyünkön. Siratjuk az együtt töltött, szabad, gondtalan időszakot. Aztán ez gyorsan megváltozik, hiszen a gyermek még szélesebben nyit a külvilág és a „barátok” felé. Megismerkedhetünk a MIÉRT? korszak kihívásaival. A gyermek kérdező-bajnokká válik, a szülő pedig próbál a huszadik miértre is türelemmel, értelmesen válaszolni.

Nem ez jelenti az egyetlen kihívást. A gyermekünk megtanul csúnya szavakat használni, bár nem ismeri annak értelmét, jelentését, de miután folyton azt hallja, hogy nem szabad ilyet mondani, annál jobban tetszik neki. Majd, ha ez sem lenne elég, megérkezik a dackorszak tetőpontja. És még mindig csak három

éves kornál járunk... Szép lassan azonban a kihívásokkal párhuzamosan kialakul gyermekünkben egyre több szabály-és feladattudat. Már nem csak autót tologatunk, hanem társasjátékot játszunk együtt.

Mindez csak egy csipet az óvodáskori sajátosságokból. Ezen könyvecske segít eligazodni a 3-6 éves korú gyermek viselkedésében. Olvassák figyelmesen, hogy egy pici kulcsot kapjanak gyermekükhöz.

Utóirat:

Köszönöm kollégáimnak, hogy létrejöhett a kiadvány!

Juhászné Csuka Csilla
intézményvezető

Az óvodás gyermek általános jellemzői

Az óvodáskorú gyermekek megszerezték a szabad mozgás képességét, ez új távlatokat nyit a világ felfedezésében. Képesek önállóan beszélni, ez pedig új kommunikációs lehetőséget teremt. Érhető módon ki tudják fejezni ágyaikat, gondolataikat mások számára. Az óvodáskorú gyermekeink önálló személyiséggé válnak. Ezen képességek birtokában kialakult egy bizonyos képük a világról.



Gyermeki világnézetünk központjában a mágikus, varázslatos gondolkodás áll. Próbálnak összefüggéseket teremteni nem összetartozó dolgok között, a nem létező kapcsolatokat maguk irányítják. Hiányos ismereteiket okságokkal, elméletteremtéssel, fantáziájukkal pótolják. Mindent képesek „előállítani”.

Mindent lélekkel ruháznak fel, az élettelen is él. Semmi sincs magától, mindennek valamilyen célt tulajdonítanak. A dolgoknak saját személyük a központja. A természeti törvényeket emberi szándékok helyettesítik gondolkodásukban. A realitás s a vágyalom gyakran keveredik bennük. Csak a saját szemszögükből tudnak mindent nézni, természetes az egocentrizmusuk.

Mindezt ijesztő olvasni, néha megélni sem könnyű szülőként, de ha tudatosan figyelünk gyermekünkre, ezen ismeretek tudatában neveljük őket, rájuk csodálkozhatunk milyen csodálatos kis emberkék, tele tettvággyal, töretlen lelkesedéssel. Örüljünk, hogy beengednek varázslatos világukba és az életük részesei lehetünk.

Idegrendszer

Hároméves korukra a gyermekek természetes mozgásigénye igen nagy. A szülők számára fontos feladat, hogy ezt a mozgásigényt kielégítsék. Eleveenségüknek az az oka, hogy az agy oxigénszükségletét a viszonylag kisebb tüdejük csak sok mozgással tudja kielégíteni. Ezért kell sok lehetőséget biztosítani a futásra, ugrálásra, mászásra, hintázásra.



Fontos, hogy váltogassuk a pihenő és aktív időszakokat. Az óvisok nagymozgásai (járás, ugrás, futás) fejlettebb, mint az apró finom motorikus mozgások (ceruzafogás, rajzkészség, manuális tevékenység).

Eleinte nehezen mennek a precizitást igénylő feladatok, például a cipőfűzés, vagy az olló használat. Ám a türelmes, kitartó munka során mozgáskoordinációjuk és finom mozgásuk 5-6 éves korra nagyot fejlődik.

6 éves kor körül általában kialakul a kezességi dominancia, azaz, hogy bal vagy jobb kezét használja alapvetően. Ma már tudjuk, hogy ha valaki balkezes, nem szabad átszoktatni, mivel az agynak egyazon területén van a beszédközponttal. Az átszoktatás megzavarhatja a beszédközpont működését, dadogást okozhat. Ezzel együtt jár a nagyfokú önállóságra törekvés, a szocializáció fejlődése, kortársi kapcsolatok kialakulása.

Az éntudat is nagyot fejlődik. A kisgyermek fokozatosan képet alkot magáról, kialakul az énképe. Ezzel párhuzamosan létrejön a felettes én, a „lelkiismeret” is. Lassan képessé válik az ösztönök kielégítésének késleltetésére.

Ezért stabilizálódik a szobatisztaság, jobban tudják kezelni az éhség- és szomjúságérzetet. Megtanulnak várni. Ez a folyamat az intenzív idegrendszeri fejlődés miatt viszonylag gyors. Ahhoz, hogy a tanulás maradandó tudáshoz vezessen, sokat kell gyakoroltatni.

Egyre több időt tölt éberén, ahhoz, hogy ez valóban éberség legyen, szükség van a megfelelő pihenésre, alvásra is. Egy óvodás napi alvásszükséglete még 11-13 óra. Napközben kb. 2 óra (ajánlott 13-15 között), éjszaka kb. 10-11 óra (ajánlott 20, 20:30 és 6, 6:30 között)



Természetesen ez egy átlagos számítás, vannak ennél kevesebb vagy nagyobb alvásigényű gyerekek is. Ám azt mindenképp fontos megjegyezni, hogy a délutáni pihenőidőre is nagy szükségük van. Napközben sok szabályhoz kell alkalmazkodni, figyelmük, idegrendszerük elfárad. Ahhoz, hogy kiegyensúlyozottak legyenek elengedhetetlen a pihenés. Ez az óvodákban kötelező. A rendszeresség miatt ragaszkodjunk ehhez hétvégén is.

Léleklejlődés

A felettes én kialakulása hosszú, hosszú folyamat, súlyos belső harc következménye. A gyermekek elkezdnek az ellenkező nemű szülőhöz vonzódni. Ez jól feloldja az ösztönkésleltetéssel járó konfliktusokat. A folyamat neve Ödipuszi-komplexum. Megélése során az ellenkező nemű szülővel mély érzelmi kapcsolatot alakítanak ki a gyermekek. Gyakran halljuk tőlük: „Majd, ha te már nem leszel, feleségül veszem anyát”. A kislányok pedig saját apjukban látják majdani férjüket.



A belső érési folyamatoknál nagy jelentősége van annak, hogy a gyermek maga szembesül a nehézségekkel, átéli, feldolgozza azokat. A fejlődéssel járó terheket senki sem veheti le a vállukról, nem óvhatjuk meg minden helyzetben őket a szorongásuktól, meg kell élniük azokat, hogy kialakítsák a saját legyőző stratégiájukat.

Figyelem

A gyermekek figyelmi állapota függ a velük született temperamentumtól és az aktivitás szintjétől. 3 éves korra már képesek hosszabb-rövidebb ideig lekötni figyelmüket a játéktevékenység során. Figyelmi kapacitásuk 3-4 évesen 5-10 perc, 5-6 évesen 15-20 perc.

Eleinte az önkéntelen figyelem jellemzi őket, valami felkelti az érdeklődésüket, de a fenntartás miatt folyamatos motiváció kell.

Az intellektualizációs folyamatban 5 éves korra kialakul a figyelem irányításának képessége.



Hogyan segítsük a figyelem fejlődését?

- Megfelelő számú ingert biztosítsunk (ha túl sok, nem tudja kiválasztani a számára fontosat, ha túl kevés, érdektelenné válik)
- Állandóság, kiszámíthatóság, napi rend (biztosítsuk a pihenő és éber időszakok váltakozását)

Dackorszak

A dackorszak egy normális jelenség a személyiségfejlődésben. Természetes életkori krízis, melynek kísérő jelenségei, megnyilvánulásai ugyancsak megterhelik a szülőket. A gyermekben 2,5-3 éves korban tudatosodik, hogy ő egy önálló személyiség, saját akarattal. Ha a saját akarata megvalósítása akadályba ütközik heves ellenállást fejtenek ki. Személyiségük érzelmi érettsége még nem tart a belátásnál, ne tudják frusztrációjukat kezelni. A 2,5-3 éves gyerekek még nem tudják pontosan kifejezni szándékukat, nem elég árnyalt a gondolkodásuk, szókincsük.



A leggyakoribb megnyilvánulása a dackorszaknak a frusztráció és a dühkitörés. Néha teljesen váratlanul hisztizni kezdenek, vagy érthetetlen módon ellenállnak a kézenfekvő dolgoknak.

Ha nem tudják érvényesíteni akarataikat, frusztráltak lesznek, és indulataikat le kell vezetniük. Elvakultan hisztiznek, tombolnak. Nehéz helyzet ez a szülők számára, hatalmas türelmet, felkészültséget kíván tőlük a helyzet megoldása.

Hogyan kezeljük?

- Készüljünk fel előre, tudjuk, hogy nem nekünk szól a hiszti, csak mi vagyunk jelen.
- Maradjunk higgadtak.
- Legyünk szeretetteljesen következetesek. Ha mindig ugyanúgy reagálunk egyforma helyzetekben, az biztonságot, kiszámíthatóságot, keretet jelent számukra.
- Figyeljünk, hogy a szülői pár egy „követ fújjon”, ne lehessen egymás ellen kihasználni őket.
- Ne adjuk át a „vezér” szerepet a gyerekeknek. A szülő-gyerek kapcsolatban mindig a szülő irányítson! A döntéseket a szülőnek kell meghoznia!
- Ha egy dolgot mindenképpen keresztül kell vinni a gyerek akaratán érdemes másban engedni. Így létrejön a nyertes-nyertes helyzet.
- Fiatalabb gyermekeknél hasznos lehet, legalábbis rövidtávon a figyelemelterelés.

- Négy éves kor felett érdemes megbeszélni velük, hogy próbálják elmondani, mi a problémájuk pontosan! Meg kell beszélni a lehetőségeket, elmagyarázni, ha valami nem megoldható, vagy nem teljesen úgy megoldható.
- A figyelemelterelés egyik formája lehet a humor. A humor sok mindenben átsegít minket a nehéz helyzeteken. Egy csikizés, bohóckodás azért is jó megoldás, mert a gyermek számára teljesen váratlan és meglepő.
- Soha ne hagyjuk egyedül, ne zárjuk a szobájukba őket haragból. Adjunk nekik lelki támogatást. Ha úgy gondoljuk, hogy hamarabb megnyugszanak egyedül, mondjuk meg nekik, hogy kimegyünk, ha szeretné, de ott vagyunk a másik helyiségben, ha szükségük lenne ránk.

Ha szülőként értjük, hogy mi zajlik a gyerekünkben, jobban tudjuk segíteni a megnyugvás folyamatában. Ez segíti az önszabályozás fejlődését és megerősíti a szülő-gyerek kapcsolatot.

Előfordulhat, hogy a szülő tehetetlennek érzi magát. Úgy érzik saját tűrőképességük határára értek. Maguk elleni támadásnak élik meg a gyermekeik dackorszakának reakcióit. Nyilván minél túlterheltebb, stresszesebb a szülő, ez a határ annál hamarabb elkövetkezik. Fontos, hogy egy kis önmagunkra figyeléssel csökkentsük a stresszt, úgy gyermekeinkhez is több türelmünk lesz!

Mi segíthet a szülőknek? (Vedres Dóra)

- Hiteles információk a gyermek személyiség-fejlődéséről (Tudatos gyermeknevelés)
- Saját belső életünk őszinte számba vétele (Miért vagyok tehetetlen?)
- Indulatok kifejezése én-közléssel (Most már én is dühös vagyok)
- Megállni egy pár pillanatra a reagálás előtt (Gondoljuk át a reakciónkat)
- A gyermek nézőpontját meglátni (Ne felejtjük el, mi is voltink gyerekek)

Az 5 legfontosabb lépés a hiszti kezelésben:

1. A szülő nyugodt érzelmi, fizikai jelenléte.
2. Biztonságot adni. (Vigyázzunk a testi épségére)
3. Időt és teret hagyni a gyermeknek az érzelmei átértékeléséhez.
4. A gyermekek érzéseinek tükrözése.
5. Tiszta és következetes határok és elvárások

A dackorszak kezelése rendkívül megerőltető folyamat. Sokszor vannak olyan helyzetek, melyeket nem a nagykönyv szerint oldunk meg. Folyamatosan várjuk, hogy túllendüljünk ezen az időszakon. Ez nem baj! És egyszer tényleg túlnőnek rajta. Visszaemlékezve jókat nevetünk majd. Addig is sok türelmet és kitartást kívánok!

Testvérkapcsolat

Az emberi élet során az egyik legerősebb érzelmi szál a testvérkapcsolat.

Az óvodáskorú testvérek már jól egymásra találhatnak, jól tudnak együtt játszani, de eddig hosszú út vezet. Ami nem könnyű sem az elsőszülött gyermeknek, sem a kisebbiknek. A szülők nagy szeretettel, türelemmel kísérhetik a bontakozó kapcsolatot, de a testvérféltékenység kialakulása teljesen megkerülhetetlen lélektani folyamat.



Ez az időszak az együttlétre való tanulás, tanítás nagy ideje. A közös játéktevékenység előmozdítója eleinte mindig a szülő. Éppen ezért az ő szeretetéért való vetélkedés jellemzi a testvérek viselkedését. Így alakul ki a testvérféltékenység.

Az elsőszülöttet az egész család körülrajongja. Ezt nagyon könnyű megszokni, ebben fürdőzni. Éppen ezért a kistestvér megérkezésével nem nagyon tud mit kezdeni. Most a szülői figyelem az új kicsire összpontosul, és a nagyobb nem érti, hogy miért nem foglalkoznak vele annyit, mint eddig. Az okos szülőpár megosztja a kicsi körüli teendőket, az apa, amit csak lehet átvállal a kistestvér körüli teendőkből (pelenkázás, öltöztetés, büfiztetés, séta). Így az anyának jut némi ideje a nagyobb gyerekkel foglalkozni. Ha ügyesen tanítjuk, szoktatjuk, elfogadja, megszokja testvére jelenlétét, megszereti őt.

A testvérféltékenység kezelése

Ha nem vagyunk elég felkészültek, szülőként az életünk legnagyobb stresszforrása a gyermekek állandó civakodása. Miért van?

- Figyelemhiány: Jobb időbeosztással, szervezéssel csökkenthető.
- Osztozkodás: Harcolnak a figyelemért, szeretetért a család erőforrásaiért (melyik játék kié? kinek a szobája van közelebb a szülőkhöz? ki mit kap ajándékba?) Nem segítjük elő az önlekedés folyamatát, ha minden gyermeket megajándékozunk, bárkinek is van szülinapja. A testvércapcsolaton nagyon jól tanulható a dinamikai harcok kezelése, melyből életünk során bőven kijut. Éppen ezért nagyon jó, ha ezeket a küzdési technikákat megtanulja a gyermek a családon belül. Így, mire az óvodába kerül lesz némi rutinja.

- Eltérő személyiségtípusok: Nagy szerepe van a kapcsolat alakulásában. Figyeljünk oda rájuk személyesen, nem lehet mindig őket egy kalap alá venni!
- Igazságosság: Az óvodásoknak kifinomult érzékük van az egyenlőségre. Nagyon érzékenyek az igazságosságra. Ha valamiért (pl. életkori különbségek miatt) az egyiküknek engedünk valamit, a másinak nem, mindig magyarázzuk el az okát. Így sem lesz könnyű.
- Születési rangsor: Figyeljünk, hogy nagy korkülönbség esetén se használjuk rendszeresen bébiszitterként az idősebb testvért. Ez néha erőszakos megnyilvánuláshoz vezethet.

Általában ne hagyjuk, hogy elmérgesedjenek a veszekedések, válasszuk szét őket, adjunk nekik saját teret és időt a lehiggadáshoz. Mutassunk rá a megegyezés lehetőségeire. Mindegyiküket hallgassuk meg. Gyakran mire elmondják, már nem is olyan nagy a baj. Értsük meg, hosszú a folyamat, mire a mellőzöttséget, a dühöt, a fájdalmat felváltja az együttműködés. Legyenek határozott, de rugalmas szabályok. Ezek fogódzók számukra a konfliktusok kezelésében, az érzelmek vezérlésében. Minden gyereknek legyen saját minőségi ideje, néha mindegyikük részesüljön kitüntetett figyelemben. Tanítsuk meg, hogy egymásra is figyeljenek, osztozni tudjanak egymás örömeiben, bánatában. Ne hasonlítgassuk össze a testvéreket. Családi beszélgetések alkalmával a testvérek bátran mondhassák el, mi bántja őket, keressük együtt a megoldásokat. Szeretnék megnyugtatni mindenkit, hogy kamaszkorra (mire a szülő közös

ellenséggé válik 😊) már egyre jobban elviselik egymást. Fiatal felnőttek pedig igazán jó barátokká válhatnak, olyanokká, akik mindig számíthatnak egymásra. Ám bizonyos látens féltékenység egészen a szülők elvesztéséig megmaradhat. Emellett – ahogy a téma elején írtam – a testvérkapcsolat az egyik legmeghatározóbb életünkben, sok élménnyel és tapasztalattal gazdagodhatunk általa.

Az óvodás beszoktatás

Az óvodáskor mindenképpen egy új szakasz a kisgyermek életében. 3 éves korra olyan idegrendszeri, fizikai, értelmi fokra kerülnek a gyermekek, hogy képesek hosszabb időre távol maradni a szülőtől. Persze ez egy általános meglátás, vannak ettől eltérő esetek, van akinél korábban, van akinél később alakul ki ez a képesség.



Készüljünk fel, hogy ha három évet otthon voltunk a kicsivel, nehezebb lehet a beszoktatás. Hogyan segíthetjük?

- Jó előre alakítsunk ki otthon is szabályokat, állandó napirendet. Ez kiszámíthatóságot, biztonságot jelent nekik és az óvodai napirend sem lesz váratlan.
- Szoktassuk önállóságra otthon is őket- a fürdőszoba használat, az öltözködés és az evés terén. Biztassuk az önállóságra játéktevékenységében, ez is nagy segítség lehet az óvodai beszoktatásban.
- Készítsük fel érzelmileg az óvodára, keltsük fel az óvodába járás vágyát benne, hogy örömmel, izgatottan várja.
- Sétáljunk el előre az oviba, ismerkedjünk meg az óvónénivel, nézzük meg a kerti játékokat
- Olyan óvodát válasszunk, ahol lehetőség van a fokozatos beszoktatásra, jó ha erre 2 hetet biztosítunk.
- Hamarabb kezdjük a beszoktatást, mint a visszaállást a munkába, így lesz időnk nekünk is kivárni a beszoktatás végét. Elváláskor ne lássa rajtunk, hogy meg vagyunk illetődve. Legyünk nagyon kedvesek, de határozottak.
- Amikor együtt lehetünk használjuk ki, játsszunk sokat közösen, kapjon kitüntetett figyelmet.

Előfordulhat, hogy az első 1-2 hét problémamentes és csak azután kezdődnek a sírások, hisztik. Ez azért van, mert akkorra tudatosodik, hogy ez végleges, nem csak „átmeneti állapot” az óvoda. Vigasztaljuk nagy-nagy türelemmel. Ha lehet, a két szülő

felváltva oldja meg a beszoktatást, ne az egyik szülőre „haragudjon” a kicsi, amiért az oviban hagyta.

Más a helyzet, ha bölcsődés volt gyermekünk. Így szokva van a szabályokhoz, a közösséghez, az elvárásokhoz. Itt viszont az új személyek- óvónők, dajkák, társak- okozhatnak problémát.

Szülői tennivalók:

- Készítsük fel az újdonságra őket.
- Fokozatosan szoktassuk be.
- Biztosítsuk gyermekünket, hogy büszkék vagyunk, hogy már nagyok, önállóak és, hogy milyen jó lesz az oviban.
- Ha kéri, tartsuk meg a bölcsődés jelét, ha lehet.
- Beszéljünk pozitívan a bölcsőde és az óvoda közti különbségről. Több gyerek, több játszótárs, több játék, foglalkozások, torna, sok-sok mese stb.

Az óvodai beszoktatás a szülők számára sem könnyű érzelmileg, mi is készüljünk fel rá tudatosan. Fogadjuk szeretettel az óvónők véleményét, próbáljunk maximálisan együttműködni velük. Ez közös érdeke gyermeknek, szülőknek és az óvónéniknek is.

Mitől láthatod, hogy szorong a gyermeked?



- Evészavarok:
 - Ha az óvodában panaszkodnak, hogy nem eszik, vagy nagyon válogat
 - Ha csak egyfajta ételt eszik meg
 - Csak folyadékot fogyaszt, szilárd ételt nem eszik az oviban

Ha a szülő sokat aggódott régebben evészavara miatt, akkor a fenti fegyverek valamelyikét veti be a gyermek a szülői figyelem felkeltésére. Helyes szülői stratégia: elsőként magunkkal rendezzük az etetéssel kapcsolatos félelmeinket! Ne győzködjük, keressük meg a szorongás valódi okát. Idővel, erőszak nélkül, elhagyja az evéssel kapcsolatos negatív magatartást.

- Alvászavarok:
 - Gyakori felriadás
 - Felszínes alvás
 - Szakaszos felriadás
 - Nehéz elalvás

Kezeljük türelemmel, törekedjünk az esti nyugodt együttlétre, mondjuk mesét a gyerekek este, ne a tévét nézze, elalvásig maradjunk vele.

- Viselkedészavarok:

A közösség minden gyermekből mást vált ki. Gyakori jelenség, hogy az óvodában kisangyalként viselkedő gyermekünk otthon túlmozgásos kisördöggé válik. Ez teljesen természetes. Sőt sokkal jobb, mintha fordítva lenne. Ez azt jelenti, hogy otthon nem szorong, nem fogja vissza magát. Valahol ki kell jönnie az egész napos megfelelésből felgyülemelő stressznek. Egyébként ezek csak átmeneti jelenségek, az óvodába történő beszkokás stabilizálódásával általában kiegyenlítődik a viselkedés.
- Szobatisztasági problémák: Biztosan szorong a gyermek, ha:
 - nem pisil, vagy nem kakil az oviban
 - ha újra bepisil, vagy bekakil, pedig már szobatiszta volt
 - ha a már ágytisztá gyerek éjszaka újra bepisil

A fentiek oka lehet: Még nincs kialakult bizalmi viszony az óvodával, vagy túl sok az új inger, vagy ha túl magas a csoportlétszám, és elveszettnek érzi önmagát.

Megoldás: Adjunk időt gyermekünknek, beszéljünk az óvónénikkel a problémáról. Nyugtassuk meg a gyermeket, hogy nem az ő hibája, szükség esetén forduljunk szakemberhez.

- **Beszédzavar:**

A beszoktatás idejében normális a beszédzavar fellépése. Ilyenek lehetnek: ritmuszavar, dadogás, lepeggés, a folyamatosan beszélő gyermek újra csak szavakban beszél, részleges mutizmus. Ha három hónap után is megmarad a beszédzavar, pszichológusra van szükség.

- **Betegeskedés:**

A szorongás miatt az immunrendszer legyengül, a gyermek 1-2 nap oviba járás után újra és újra megbetegszik. Beszélgessünk vele sokat az oviról, erősítsük meg a szülő-gyerek kapcsolatot.

Mit tehetünk a szorongások csökkentése érdekében? Tegyük fel magunknak a következő kérdéseket:

- Szoktam-e beszélgetni a gyermekemmel?
- Milyen fontossági sorrendet állítottam fel magamnak (munka, gyermek, család, én)
- Ismerem-e eléggé gyermekemet?
- Mikor kérdeztem utoljára az érzéseiről, gondolatairól?

A mese szerepe az óvodás gyerek életében

A mese szerepe az óvodások életében nagyon sokrétű. A rendszeres mesélés, olvasás nagyon jó hatással van a gyermekek fejlődésére. Ezek a következő területeket érintik:

- Minőségi időtöltés, erősíti az érzelmi kötődést gyermek és szülő, gyermek és gyermek között. A mesehallgatás során teljesen egymásra tudnak hangolódni a felek. Fontos, hogy a mesehallgatás ne háttértevékenység legyen. Alvás előtt igen nagy szerepe lehet az elcsendesedésben, megnyugvásban. A mesehősökkel való azonosulás során a gyerekek asszociálhatnak a saját életük történeteire, problémáikra megoldásokat találhatnak. A mese kapcsán megeredhet a nyelve, könnyebben, szívesebben beszélhet gondjairól. Oldódhatnak feszültségei, szorongásai.
- A kognitív képességek fejlődése, fantázia, kreativitás. Vekerdy Tamás írta le, hogy mennyire fontos, hogy a gyerekeknek kialakuljon a képszerű gondolkodása. Ez nagymértékben segíti a tanulási folyamatot. Olvasás közben gyakran nézzünk fel, változtassuk a szereplők a hangszínét, teremtsünk szemkontaktust, vonjuk be a gyerkőcöt a mese világába. A fejből mondott mese még jobban gazdagítja képességeiket. A gesztusokkal kísért élő beszéd jobban bekapcsolja őket a mesébe. A mese fejleszti a gyerekek szókincsét, szövegértését. Erkölcsi hatása miatt könnyebben alakul ki értékítéletük, ezzel a helyes viselkedést tanulják.

Fontos, hogy engedjük őket szabadon gondolkodni, csak azt adjuk tudtukra, hogy mi másképp gondolkodunk valamiről.

- Érzelmi élet, empátia fejlődése. A mese hallgatása közben azonosulnak a mesehősökkel, kialakul bennük a jó és a rossz tulajdonságok fogalma. Általában a pozitív hősökkel azonosulnak, ha a gonosz szereplőkkel azonosulnak, mindig nézzünk utána, hogy miért. Kialakul empátiájuk.
- Ismerkedés a betűképekkel, nyomtatott szöveggel. Nagycsoportos korban az iskolaérettség egyik megnyilvánulása, hogy a gyerekek érdeklődni kezdenek a betűk iránt, próbálják felismerni, leírni azokat. Próbálják felismerni például a saját nevük kezdőbetűjét, vagy a mama, papa szavak betűit.



Ne feledjük, az az ember, akinek gyermekkorában sokat meséltek, sok mesekönyve volt, felnőttkorában is szívesen olvas, ez pedig az intellektus, az érzelmi élet biztos tápláléka.

Mit és hogyan játszunk az óvodás korú gyerekekkel?

Az óvodáskorú gyermekek alaptevékenysége a játék. A valóság tükrözésének sajátos módja. A játéktevékenységben átélhetik a valóságban megtapasztalt élményeket, szerepeket. Ám a játékban olyan dolgok is lehetségesek, amik a valóságban nem, például a szerepjáték során. Nézzük, mit játszanak szívesen:

- **Gyakorló játékok:** Ezt a játéktípust a tevékenység örömeért végzik. Ide tartoznak a mozgásos játékok, a gyöngyfűzés, építőkocka, homokozó, hintázás stb. Mivel a játék során mozognak, gondolkodnak, összefüggéseket fedeznek fel, ezek a játékok megalapozzák a kognitív képességek fejlődését.
- **Szerepjátékok:** Utánzáson és fantázián alapszanak. Belebújhatnak egy sor áhított szerepbe. Felnőttek és gyerekek egyaránt tudják játszani együtt is. Új dolgokat, nézőpontokat, látásmódot tudnak becsempészni a szerepjátékba. Óriási a feszültség és szorongáscsökkentő hatása. Ilyenek lehetnek a boltos, orvosos, óvónénis, rendőrös, állatos játékok.
- **Szabályjátékok:** Ide tartoznak a társasjátékok, sportjátékok, versenyek és kiesős játékok. Fontos a személyiségfejlődés során, hogy az alapvető szabályokat elsajátítsák, tudjanak együttműködni. A szabályjátékokban megtanulják a kudarcútérést. Ez elengedhetetlen a további életük során. Ne engedjük csak úgy győzni a közös játékban, Fontos, hogy

megtanulják, milyen jó együtt játszani, küzdeni, örülni a sikernek és elviselni a kudarcot.



Mindennek óriási hatása van az értelmi, érzelmi, szociális és nyelvi képességek fejlődésében. Minden játéktevékenységünkben engedjük, hogy felszabadultan, de a szabályokat és a kereteket betartva játszunk közösen.

A zene szerepe a gyermek életében

Kutatások bizonyítják, hogy az édesanya méhében fejlődő magzatra is hatással van a zene. Megnyugszik tőle vagy éppen felélénkül.

Születés után a kicsiket énekelve, dúdolva nyugtatjuk meg. Ez az éneklés ösztönösen szólal meg, évszázadok óta száll generációról generációra. Fontos hatása van mind az érzelmi életre, mind a kognitív képességek fejlődésére.

Első alapvető hatása a ritmusérzés kialakulására van. A ritmus átszövi az egész életünket, mindennapi tevékenységünket. Befolyásolja a beszéd fejlődését, ezáltal a gondolkodást, a majdani olvasási készséget. A zene képességfejlődésre való pozitív hatását már régen felismerték és fontos szerepet kapott az óvodai nevelésben is.

Nem elhanyagolható a zene közösségteremtő jelentősége sem. A gyermekek a közös éneklés, zenélés által összekovácsolódnak. A zene által fejlődik a szépérzékük, jellemük. A zenét tanuló gyermekek bizonyítottan kreatívabbak, gazdagabb a fantáziájuk, értelmi képességeket igénylő feladatokban jobban teljesítenek. Az óvodában rendszeresen van éneklés, zenei fejlesztő foglalkozás.

Figyeljünk arra, hogy otthon is éneklő, zenét hallgató, lehetőleg zenét kedvelő gyermekeket neveljük. Énekeljünk, mondókázzunk gyakran együtt. Használjuk a lakásban fellelhető „ritmushangszereket” (fedő, kanál).



Meg kell említeni a zene stresszcsökkentő hatását is. Az éneklés és a mozgással kísért énekes játék jól oldja a szorongást. Ne feledjük az éneklő, zenélő gyerekek sokkal boldogabbak, kreatívabbak, mint azok a társaik akik nem kapnak kellő mennyiségű zenei ingert.

Kodály Zoltán mondta:

„Nincs botfülű gyermek, mindenkit meg lehet tanítani énekelni!”

Engedjük a kisgyermeket énekelni, mondókázni, zenét hallgatni, táncolni. Legjobb, ha ezt együtt tesszük vele.

Sport, nyelvtanulás, külön tevékenység

Sport

Mint ahogy az előzőekben írtam, a mozgás alapvető igénye a gyermekeknek. Az óvodában kötelező hetente 2- alkalommal „nagy torna” foglalkozás, de a mindennapos testnevelés keretein belül, rövid 10 perces mozgást naponta biztosítanak. Ezen kívül a szabadban eltöltött idő alatt is futkároznak, ugrándoznak. A szülők az ovi után még elmennek a gyerekekkel a játszótérre is. Szóval bőven van alkalom a mozgásra.



Ha valamilyen mozgásformában kimondottan tehetséges a kis ovis gyermek, a szülők rendszeresen sportolni, edzésre járatják. Ez részben jó, mert korán fegyelemre szoktat, akaraterő növelő, kitartásuk jobban fejlődik. Másrészt viszont „túl komoly” gyakran

elmarad a játékfaktor az edzések után. Már ebben a korban a teljesítmény a lényeg. Nem minden kisgyermeknek alkalmas az idegrendszere és a kudarctűrése az óvodáskori komoly sportolásra. Javasolom, hogy körültekintéssel járjunk el ezügyben. Mérjük fel, mit bír gyermekünk mind fizikailag, mind lelkileg.

Nyelvtanulás

A 21. században nagy jelentősége van a nyelvtudásnak. Ezért divat lett már az óvodában idegen nyelvet tanulni. Ismerkedni a másik nyelv ízével, kiejtésével, mondókázni, énekelni. Ám ebben a korban a kognitív képességek fejlettsége miatt a nyelvtanulás igencsak megkérdőjelezhető. Bizonyított pozitív hatása csak a kiejtésre van.

A heti egy-két órás nyelvtanulásnak nincs kézzel fogható eredménye. Amit az óvodában elsajátítanak ezzel a heti 1-2 órával, azt az iskolában 10 éves kor felett 2-3 hét alatt megtanulják. Mivel az óvodában még nem alakult ki a stabil anyanyelvi rendszerük, így nem tudják a szabályokat megtanulni, alkalmazni.

Javasolom, hogy inkább a zenei képességeket fejlesszük ebben a korban. A zenei és a nyelvi képességek összefüggnek, mivel egy agyfélteke felelős ezen képességek működéséért. A rendszeres éneklés, zenetanulás jól megalapozza az iskolai nyelvtanulást.

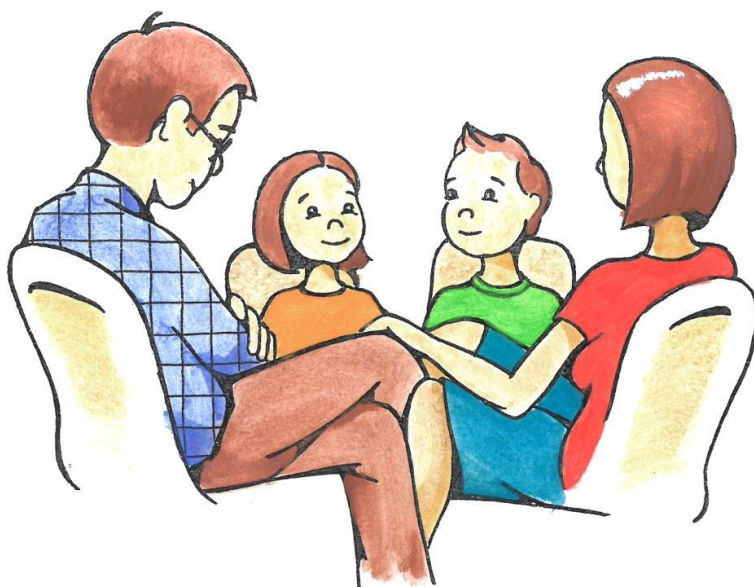
Más a helyzet a kétnyelvű családoknál. Itt ugyanis ösztönös nyelvtanulás és nyelvhasználat valósul meg. A kétnyelvű családokban nevelkedő gyermekek később kezdenek beszélni. Eleinte keverik a két nyelv szavait és szabályait. Általában 3-4 éves korra azonban mindkét nyelv használata stabilizálódik.

De hangsúlyozom, ez otthon, anya-és apanyelv használata közben folyamatosan és ösztönösen történik.

Külön tevékenység

Mostanában divat lett „külön tevékenységet” beiktatni már az óvodás gyermek napirendjébe. Hivatkozva arra, hogy mennyire fejleszhető az óvodásgyermek idegrendszere, figyeljünk arra, hogy ez ne vezessen túlterheléshez és időhiányhoz.

Sokkal fontosabb a szülővel eltöltött minőségi idő, mint a tenisz vagy a foci edzés.



Ha marad emellett ideje és energiája a gyermeknek, akkor természetesen a jól megválasztott, szívesen végzett tevékenység előnyére válik.

Háziállatok az óvodás gyermekéletében

Minél stabilabb a kisgyermek pszichés fejlődése, annál inkább beletartozhat egy kisállat az életébe. Miért fontos a gyermek fejlődése szempontjából a kisállat tartás?

- Már korán megtanulják, hogy **az állatok is érző lények**. Megtapasztalják, hogy éhesek, szomjasak, éreznek fájdalmat, örömet.
- A kisállat tartás mellett hamarabb kialakul a gyermekek **felelősségérzete**. Önzetlenségre, türelemre, osztozkodásra nevel.
- Szabálykövetőek, alkalmazkodóak lesznek. Például, ha a kutyusa este 6-7 között szokott sétálni, a legnagyobb játékot is meg kell szakítani és elvinni valakivel együtt a kutyát sétálni. Ha hozzászokik ehhez, más helyzetben is jól fog működni a **kötelességteljesítés**.
- Megtanulják a **gondoskodást**, hogy hogyan viselkedjenek az állatokkal, etetni, itatni kell őket, takarítani az alvóhelyüket, hogy az állat is lehet beteg, amikor több pihenést kell neki biztosítani. Megtanulják, hogy ha például a kutya, vagy macska fél a vihartól, meg kell őket nyugtatni.
- A **szocializációs folyamat** alakulásában is nagy segítség lehet a kisállat jelenléte. Pótolhatja a játszótársat, így egyikük sem lesz magányos. Megbízhatnak egymásban

Az együttélés egy háziállattal fontos kötődéseket alakít ki, felelősségteljessé formálja a gyermek személyiségét, lehetőséget biztosít arra, hogy egész életében pozitívan forduljon az állatok felé.



Mit tegyünk, ha fél az állatoktól a gyermek? Mindenképpen legyünk elfogadóak, megértőek, türelmesek. Ami számunkra természetes, neki valós félelem.

Mindenképpen fokozatosan szoktassuk az állatokhoz őket. Soha ne hagyjuk egyedül őket, bizonytalansága az állatban is bizonytalanságot ébreszt, ez veszélyes lehet. Minél kisebb korban, minél fiatalabb állattal szoktassunk, jó, ha együtt nőnek fel. De ha egy tapasztalt, nagyon fegyelmezett idősebb állatot tartunk, az is megfelelő lehet, minden esetben kellő körültekintéssel. Ha nagyon fél, halasszuk el, de 2-3 hónaponként próbálkozhatunk újra.

Régen az ember és az állat elválaszthatatlan társak voltak, kezeljük a gyermek és az állat kapcsolatát természetesen, engedjük közel őket egymáshoz.

Az iskolaérettség

Az iskolaérettség kérdése mára egy nagy misztikum lett. Régen, 30-40 éve még elég volt, ha a gyermek egy jó óvodába járt, ahol foglalkozásokat tartottak és otthon a szülők és a testvérek mesét olvastak, társasoztak, kirándultak, beszélgettek.

Nem volt tépőzáras cipő, a gyermek megtanult cipőt kötni, ezzel megfelelően fejlődött finommotorikus képessége.

A felgyorsult technikai világban, a rengeteget dolgozó szülők mellett felnövő gyermekeknek szegényes a szókincsük, nem megfelelően működik a fantáziájuk. Nem tudnak játszani, ha játszanak is, nem tudnak veszíteni, nincs kudarcűrésük.

Sorolhatnánk az okokat, amik odáig vezettek, hogy az óvoda és az iskola között óriási szakadék húzódik. Az iskolai elvárások magasak a játszó óvodából kikerülő gyermekek számára. Emellett idő hiányában mindent megoldunk gyermekeink helyett, így éretlenek, túl kicsik az iskolai feladatokhoz. A szülők nem is tudják, hol kéne tartani gyermekeiknek ahhoz, hogy sikeresen vegyék az iskolakezdéssel járó akadályokat.

Ezt valahogy ki kellene bővíteni egy oldalasra!!!



Nézzük tehát az iskolaérettség kritériumait:

Ahhoz, hogy gyermekünk jól teljesítsen az iskolában megfelelő fizikai, pszichés és szociális érettség szükséges. Ehhez jönnek még a megfelelő kognitív képességek (tanulási képességek, figyelem, gondolkodás, memória, érzékelések)

Fizikai, mozgásos képességek:

- Fontos a megfelelő testsúly, legalább 16-18 kg, és minimum 110 cm. A nagyon vékony, vagy túlsúllyal küzdő gyermeknek kisebb a teherbírása és az állóképessége.
- Kell, hogy jól működjenek a mozgásfunkciók: a nagymozgások (ugrások, járások) és a finommotorikus képességek jó működése.
- Jól működjön a mozgáskoordinációja, legyen kialakult az egyensúlyérzéke.
- Fontos, hogy az érzékszervek kellően kifinomultan működjenek. Különösen a látás, a hallás és a tapintás. A szemmozgás- fixálás követés alapvető feltétele az olvasásnak.
- A testtudat és a testkép kialakulása.

Anyanyelvi érettség:

- Beszédépítés
- Megfelelő szókinccs
- Megfelelő kifejezőképesség
- Hibátlan, jól artikulált, helyes ritmusú beszéd
- Strukturált, nyelvtanilag helyes beszéd folyamat

Pszichés érettség:

- Fontos, hogy a gyermek érzelmileg stabil legyen, tudjon alkalmazkodni, képes legyen az ösztöneit irányítani, az

érzelmein uralkodni. Ez segíti az új környezetbe való beilleszkedést.

Szociális érettség, képes kell, hogy legyen:

- kontaktust teremteni másokkal
- együttműködni a többi gyerekekkel
- legyen kitartó, rugalmas, motivált.

Mentális képességek:

- Megfelelő értelmi képességek megléte
- Gondolkodásbeli fejlettség

Kognitív képességek:

- Figyelem, koncentráció (tartóssága, mélysége)
- Memória (rövid, közép- és hosszútávú)
- Gondolkodás (logikai, következtető, problémamegoldó)
- Észlelések, érzékelések (vizuális, akusztikus képességeken alapszanak, nagyrészen összefüggnek az érzékszervek működésével)

Milyen szülői feladataink vannak?

Ha nagyon vékony, vagy túlsúlyos a gyermekünk, nehezen terhelhető, nem javasolt az iskolakezdés. Figyeljünk oda, ha a fogváltás el sem kezdődött, ez is az éretlenség jele. Ilyen esetben kérvényezhetjük, hogy mentsek fel az iskolakezdés alól gyermekünket.

- Mindenképpen vigyük el a gyermeket látás és hallásvizsgálatra, hogy megbizonyosodjunk róla, hogy a feladatvégzéshez szükséges készségei megfelelőek.
- Nem elég az alapvető védőnői vizsgálat, mert apró eltérések is komoly tanulási nehézségeket okozhatnak.
- A nagymozgásoknál vizsgáljuk meg: kúszik- e (szabályosan), mászik-e, lábujjhegyen járás, sarokjárás, páros lábon ugrálás, fél lábon ugrálás, keresztirányú mozgások, egyensúly vizsgálat
- A finom motoros mozgások jó mérője a cipőfűző kötés. Látszik, hogy tudja e külön mozgatni az ujjait. Nézzük, hogyan fogja a ceruzát. Fontos, hogy ne legyen görcsös, mert hamar elfárad és akkor csak erre tud figyelni, nem a feladatra. Nézzük meg kialakult e a domináns kezesség, ügyeljünk arra, hogy a kéz mellett a szem, láb, fül is azonos dominanciát mutasson.
- A keresztcsatornák működése azt jelenti, hogy függetlenül tudják mozgatni a végtagjaikat. Nagyon fárasztó a kisgyermek számára, ha nem csak kézzel ír, hanem „lábbal” is.
-

Kognitív képességek vizsgálata:

A gondolkodás vizsgálata:

- logikai következtetések (tapasztalaton alapulnak): ha esik az eső nem megyünk ki mert megázunk

- problémamegoldó gondolkodás: Mit teszel, ha anya elküld a boltba kenyérért de
 - elfelejtetted mit kell vened?
 - elveszítetted a pénzt?
 - elfogy a boltban a kenyér, mire odaérsz?Nincs egyetlen jó válasz, azt figyeljük meg, milyen magabiztosan oldja meg a helyzetet.

Az emlékezet fejlettségének vizsgálata:

- vizuális (látási): tíz tárgyat megnéz, majd eltakarjuk, utána sorolja fel mire emlékszik
- auditív (hallási): tíz állatból hányat tud felsorolni egyszeri hallásélmény alapján?

Egyéb képességek:

Feladattudat:

Fontos, hogy az iskolakezdésre kialakuljon. Ezt úgy segíthetjük, ha középső csoportos kora óta van otthon állandó, számonkérhető feladata. Pl: zokni párosítás, asztalterítés, szennyes ruha gyűjtése, saját játékok rendben tartása.

Mindig dicsérjük, támogassuk, ha ügyes. Biztassuk akkor is, ha nem tökéletesen végzi a munkát. Ám ne legyintsünk, ha valamit nem végez el, ezzel gátoljuk a feladattudat kialakulását.

Szabálykövetés:

Elengedhetetlen az iskolai élethez, hogy kialakuljon a szabálytudata, tudjon az elvárásoknak megfelelni, sorban állás, fegyelem, órai munka.

Kudarctűrés:

Ma az egyik legnagyobb hiányossága a gyerekeknek, ami rengeteg agressziót szül. Erre folyamatosan kell trenírozni otthon a gyermeket. például ne engedjük győzni a gyermeket a társasjátékban. Szokja meg, hogy nem mindig ő nyer. Fontos, hogy dolgozzon meg a sikerért. Ezt segíthetjük azzal is, hogy amikor valamelyik testvérnek születésnapja van, csak ő kap ajándékot. Manapság divat, hogy a másik gyerekek is vesznek valamit, hogy „ne legyen rossz szegénynek”. Én ezt helytelenítem. Ez nem segíti elő az önuralom gyakorlását és a kudarctűrés kialakulását.

A felelősségteljes szülő mérlege

A kiegyensúlyozott iskolai évekhez elengedhetetlen, hogy a gyermekek éretten, kellő időben kerüljenek iskolába. Bármilyen szempontból éretlen gyermek az iskolában nem fog megérni. Bizonyos részképességek fejleszthetők, de vannak olyanok, amelyek az idegrendszer érésevel kapcsolatos lemaradások. Ennek az érésnek ki kell várni az idejét, nem lehet sürgetni. Nyilván a fejlesztés következtében az éretlenül iskolába került gyermek is fejlődik önmagához képest. A többiekhez viszonyítva azonban, mindig elmaradásban lesz. Örök kudarcélmény szorongás kíséri majd az iskolás éveiket. Ugyanakkor, ha kényelmi szempontok miatt az érett gyermek az óvodában

marad, előfordulhat, hogy unatkozik, lemarad önmagához képest.

Ha bizonytalanok vagyunk gyermekünk iskolaérettségének tekintetében, mindenképpen kérjük ki szakember véleményét, forduljunk fejlesztőpedagógushoz, kérjünk a nevelési tanácsadóba időpontot. Ha felmentést kérünk kérvényünket január 1. és 25. között lehet leadni az Oktatási Hivatal ügyfélszolgálatán keresztül, vagy postán.

Mi kellhet még a sikeres iskolakezdéshez?

- Ne stresszeljünk, bízzunk meg gyermekünkben!
- Ne tanuljunk helyette, csak kísérjük, támogassuk!
- Nem tragédia, ha nem tökéletes, csak elég jó legyen.
- Biztassuk, dicsérjük sokat!
- Töltsünk vele minőségi időt a tanuláson kívül!

Ezeket szem előtt tartva sikeres, boldog iskolakezdést kívánok minden családnak!

Utószó

TAVALYI: „Azt mondják, a babával együtt anya is születik.” (Sterczler Hilda). Az anyai gondoskodásban a szeretet, az önbizalom és a derű a legfontosabb. Ha a szeretető gondoskodás magában foglalja a tudatosságot is, biztosan megteremtjük a boldog, kiegyensúlyozott gyermekkor feltételeit csemeténk számára.

Kiadványunk, a teljesség igénye nélkül, ebben nyújthat segítséget az édesanyáknak és az édesapáknak.

Szívből kívánom, hogy sikerüljön olyan légkört teremteni, amelyben optimálisan fejlődhet a baba az egész család örömére.

Szeretettel: Víg Márta

Újbudai Baba Mama Klub információk

Az Újbudai Baba-mama klub szeretettel várja a kerületben lakó érdeklődőket személyesen is a klubalkalmakra. A részvétel és a klub szolgáltatásai ingyenesek.

A klub helyszíne: 1117 Budapest, Bogdánfy u. 7/d.

A klub alkalmai: csütörtök délelőttöként

Online felületünk: Újbudai Baba-Mama Klub
Facebook csoport, amely regisztrációt követően lehetővé teszi a tagságot.

További információ: hszk@hszk.ujbuda.hu