

## *Beszoktatás az óvodába*

*Az óvodakezdés, a kisgyermek közösségbe kerülése, a családok életében egy nagy változás. Ahhoz, hogy ez a beilleszkedés zökkenőmentes legyen, a szülőknek és gyerekeknek is fontos hangolódnia erre a szükségszerű kihívásra. Ezért jó, ha már a nyáron szánunk erre időt.*

*Azoknál a családoknál, ahol a kisgyermek nem járt bölcsődébe, az óvodai beszoktatással kezdődik a közösségbe illeszkedés.*

*Ha a gyermek már az óvoda előtt is gyakran megfordult gyerekközösségekben, akkor könnyebb helyzetben van, mert már megtapasztalta, hogy milyen egy közösségben lenni távol anyától és apától. Ennek a kisgyermeknek is meg kell barátkoznia az óvodában dolgozó felnőttekkel, az új hellyel és új tárgyi környezettel, alkalmazkodnia kell a magas csoportlétszámhoz, az új szabályokhoz és az új életritmushoz, az új napirendhez. Biztonságérzetének kialakulásához találnia kell egy olyan felnőttet, akihez szívesen fordul, akibe kapaszkodni, akihez kötődni tud. Eddig az édesanyja, édesapja jelentette a biztonságot a gyerek számára, most pedig meg kell tapasztalnia az önállóságot, a szülei jelenléte nélkül.*

### **Mit tehetünk a kezdés előtt?**

A családlátogatások egyik hozadéka az, hogy kicsit megismerheti egymást a gyermek és a leendő óvodapedagógusok. Így valamennyire már ismerőként találkozhatnak majd az óvodába érkezéskor.

A nyári séták célja lehet az óvoda környéke, ismerkedve az épülettel, az udvarral.

Gyermekünkkel megoszthatjuk a saját, jó óvodai élményeinket és emlékeinket, amikor a régi ovis képeink is előkerülhetnek. Tervezgessek, játsszanak arról, hogy mi minden fog történni az óvodában, mit csinálnak ott a gyerekek.

Ahhoz, hogy stabil, nyugodt háttérrel tudjunk biztosítani a leváláshoz, érdemes a következő kérdéseket feltenni magunknak és válaszainkat megtalálni rá: hogyan vagyok én a gyermek elengedésével? Kinek nehezebb a leválás? Milyen volt nekem az óvodában? Bízom- e abban, hogy képes lesz nélkülem is alkalmazkodni/enni/elaludni? Mi lesz, ha bántják vagy nem játszanak velem? Megtalálják- e az óvodapedagógussal a közös hangot?

A gyerekek érzékenyek a szülei szavai mögött meghúzódó gondolatokra, érzésekre és kódolják ezeket, majd ennek megfelelően reagálnak az adott helyzetben. Így van ez az óvodába beszokás esetében is.

Jó, ha a gyermek megtapasztalta már az óvoda kezdése előtt azt a helyzetet, hogy a szülők elmennek, majd később visszajönnek érte. Ezek a korábbról ismerős szeparációs helyzetek (pl. máshol alszik, szülők nélkül marad ismerősnél/rokonnál) segíthetnek a beszoktatás időszakában.

Szerencsés, ha a gyermek kedveli a saját óvodai jelét és ő maga választhatja azt ki. Sokan felnőttként is emlékeznek a kedvelt vagy kevésbé kedvelt óvodai jelükre, és az ehhez kapcsolódó érzésre.

Az óvoda ritmusára is időben szükséges átállni. A korábbi lefekvésnek, az étkezések ritmusának, a nappali alvásnak igazodnia kell az óvoda napirendjéhez, a hétköznapi ritmusához.

Az életkorához illő, az óvodai életről szóló képeskönyvek nézegetése közben vagy után, beszélgethetünk mindarról, ami a kisgyermekben felmerül, így félelmekre is választ kaphat.

Jó megoldás lehet egy saját képeskönyv közös elkészítése, amit a család életéhez és az óvoda napirendjéhez igazítunk, sok személyes vonatkozást beletéve.

A beszokás témájában az alábbi gyermekkönyvek közül válogathatnak:

- Janikovszky Éva: Már óvodás vagyok
- Tamás Zsuzsa: Kicsi Mimi és a Kőkény ovi
- Schneider- Brüger: Bori óvodába megy
- Finy Petra: Az ovi- ügy
- Vadadi Adrienn: Leszel a barátom? /Maja barátokra lel/ Örökké óvodás maradok/Ákos óvodába megy
- Szepes Mária: Pöttyös Panni az óvodában
- Müller Péter Sziámi: Mi a jeled?
- Csesznák András - Csesznák Verka: Lapibaba oviba megy

## **Mit tehetünk, amikor már elkezdődik az óvoda?**

Az óvodába szoktatás egy hosszabb folyamat, fontos a fokozatosság. A gyermekek egymástól eltérő ütemben szoknak be, ezért van, akinél ez rövidebb, van, akinél hosszabb ideig tart. A sírás a kezdeti időszakhoz hozzátartozó, természetes jelenség. Lehet, hogy az az első héten már otthonosan viselkedik az oviban, aztán később következik a sírás időszak.

Az óvodapedagógusokkal a nyílt kommunikáció azért fontos, mert ez az egyik alapja a bizalom kiépítésének és csak együttműködve lehet biztosítani a kisgyermeknek a stabil érzelmi hátteret. A szülő- óvodapedagógus kölcsönös bizalma az óvodai évek elengedhetetlen része. E nélkül nehéz elképzelni a biztonságos légkört, azt, ami a kisgyermek elsődleges szükséglete.

A beszoktatási időszak alatt a szülő inkább háttérben maradva tudja segíteni gyermekét. A fokozatosság itt is jelen van és magát az elválást is gyakorolni kell, eleinte a közelben maradva. Az otthonról vitt cumi, kedvenc „alvós”, takaró, párna, plüss állat, nyugtató hatással bír, oldja a szorongást és segíthet a beszokásban. Fokozatosan megválhat majd ezektől is.

Működtessük az új napirendet, mert a rendszeresség egyben biztonságot is jelent számára. A szoktatási időszak alatt is hangsúlyozottan fontos a rendszeresség, a ritmus és a következetesség. A kiszámíthatatlan, változékony, egyszer megyek, egyszer nem óvodába járással nehezítjük a helyzetét (kivételt képez a betegség, családi nyaralás és váratlan esemény). Ha elmegyünk, mindig mondjuk meg a kisgyermeknek és azt is, hogy mikor jövünk vissza. Kössük a visszajövetelünket egy konkrét eseményhez ( pl. ebéd után, amikor felébredsz az alvásból stb.). Pillanatnyilag jobbnak tűnhet elosonni, de hosszabb távon a jó megoldás az, hogy a kisgyermek megtanul bízni a szüleiben, hiszen amit ígérnek, azt be is tartják, visszajönnek érte.

A nyári szünet utáni első ovis napok a már korábban közösségbe járó kicsiknek is a „visszaszokás” időszaka. A reggeli rutint alakítsuk úgy, hogy időtartama rövidebb legyen, ne húzzuk el és tv/mese nézése, elmélyültebb játék ne legyen ennek a része.

Az óvoda után is fontos az otthoni játék és az együttlét a szülővel/szülőkkel. A ”Mi volt ma az óvodában?” kérdésre nehéz választ adni azért is, mert a kérdés nem elég konkrét, ezért érkezik erre legtöbbször a kisgyerekektől ugyanaz a válasz. Játék közben könnyebb megtudni, hogy mi az, ami foglalkoztatja gyermekünket, akár az óvodával kapcsolatban is.

Az óvodában az óvodapszichológus a beszokás témájában is, szülői konzultáción tud a felmerülő kérdésekben segítséget adni.

Hevesi Judit  
tanácsadó szakpszichológus