



Csofkorba szedtünk nektek, frissen óvodába lépő Szülőknek néhány praktikus tanácsot azért, hogy óvodába induló gyereketek számára valóban pozitív élmény lehessen már maga a várakozás is.

Egy új élethelyzetre készülni kell. Mi magunk, felnőttek is igyekszünk felkészülni a változásokra, legyen az munkahelyi vagy családi. Tesszük ezt gondolatainkkal és lelkünkkel is ráhangolódva az újdonságra. Gyereüknek is erre van szüksége, Ti pedig segíthetitek őt ebben a nem oly könnyű folyamatban.

*Az óvoda valóban varázslatos hely. Ám nincsenek benne hókusz-pókuszok, „csak” a természetes sokszínűség, az ötletesség, a melegség, az elfogadás, a szeretet varázsa. Hiba lenne mindezt ideje korán túldimenzionálni az eleve felfokozott érzelmi állapotban lévő, az óvodára nagy várakozással tekintő kicsi gyerek számára. Ezért tehát, csak apránként adagolva cseppentsetek mindig egy picivel többet számára az óvodából. Talán ez lesz a legfurcsább gondolat: **Ne ígérjétek meg** Neki azt, hogy az óvodában mindig jól fogja magát érezni és sok barátja lesz, hiszen ez a legkritikább esetben válik valósággá. Az első időszakban bizony sokszor lesz szomorú, sokszor lesz hiányérzete és sokszor fogja magányosnak érezni magát még az is, aki látszólag jól veszi az "akadályt". Hosszú, néha könnyebb, néha nehezebb időszakok láncolata, mire egy gyerek valóban örülni tud annak, hogy óvodás és, ha ez nagyjából Karácsony tájára bekövetkezik, akkor mind a szülők, mind az óvónők "eredményesen" segítettek. /Azért próbáltuk meg időhöz kötni a valódi "beszokást", hogy előre felkészülhessetek arra, hogy ez egy hosszú folyamat tele érzelmi "hullámvasutazással." Ez így természetes és ehhez bizony sok-sok türelem kell./*

Segítő ötleteink az ovikezdéshez:

- **Elsétálhatok gyerekekkel egyre többször az óvodához.** Fantáziálhatok arról, vajon mi lehet odabenn. Készítsetek akár fotókat is róla, amit otthon közösen nézegethettek. (Amit sokszor látunk, azt egy idő után ismerősként üdvözöljük)
- **Rajzoljatok „térképet”,** miként juthatok el az óvodáig. Nézegessétek rendszeresen, utazzatok „fejben”. (Napi menetrenddé válik az otthon elhagyása és az óvodába megérkezés rituáléja)
- Amikor már be lehet menni az épületbe (augusztus vége felé), akkor nézzétek meg, miként szépítik az óvó nénik a szobákat, talán **segíthettek is** valamiben. (A ráismerés az „én kezem munkájára”, lényeges lehet a megváltozott környezet elfogadásakor. A serényen dolgozó óvó nénik pedig egyre „megszokottabb arcok” lesznek)
- **Olvashatok óvodai életről, óvodás gyerkőcökről** szóló történeteket, meséket. Ajánljuk: Janikovszky Éva: Már óvodás vagyok, Szepes Mária: Pöttyös Panni az óvodában, Bartos Erika: Anna, Peti, Gergő, irány az óvoda. (A történetek olvasása közben a gyerkőc beleélheti magát a szereplők helyébe, helyzeteikbe, kérdéseire innen is választ kaphat, sok új információt nyerhet az óvis életről)
- **Meséljétek Ti, Szülők a saját, egykori óvodai életetekről.** Rég volt, hogyan is volt hajdanában? Ha nem emlékeztek, akkor hívjátok segítségül a Nagyszülőket. Ők biztosan úgy fogják felidézni ezeket az emlékeket, mintha csak tegnap lettek volna. (A kicsik ráébrednek, hogy mindenki volt egykor óvodás, a közös „sors” apropója akár izgalmassá is teheti a jövőt. Jé, velem is meg fog történni ez?)

*A befogadás időszakában a gyerekeknek nagy segítséget jelent, ha biztosítani tudjuk a számára biztonságot nyújtó szülőtől való **fokozatos elválást**, és ha az otthon biztonságát sugárzó **személyes tárgyakat** hozhat magával. (részlet a Kispatak Óvoda Pedagógiai Programjából)*

- **Válasszátok ki kedvenc játékát,** ami/aki elkíséri majd Őt az óvodába. Ennek a kis babának, állatkának, de akár az autónak lehet „tanítgatni” az óvodai szokásokat. (Így nem a gyerek az, aki folyamatosan - de igen óvatosan-, újabb „elvárásokkal” szembesül. Sőt, még tetszhet is neki, amint ő terelegetheti ezen az úton kedvencét, mondogathatja számára a fontosabb teendőket. Fontos tudnia, hogy az otthon egy darabkáját majd magával viheti az óvodába, ez is biztonságérzetet ad.)
- **Próbáljatok az óvodához hasonló napirendet, életritmust kialakítani.** Ez elsősorban az étkezésekre, a levegőzésre és az alvásra, pihenésre vonatkozik. (Megkönnyíti az óvodai napi ritmus elfogadását és felvételét a már megszokottá, természetessé vált időbeosztás. A lényeges időbeli eltérések bizonytalanná, fáradttá és frusztrálttá tehetik a kicsiket)

- *A nyár alkalmas arra, hogy egyes önkiszolgálással kapcsolatos teendőket jól begyakorolhasson, úgymond automatizálhasson a kicsi. Gondolhatok itt a kézmosásra, fogmosásra, életkorához mérten egyre ügyesebben véghezvitt öltözködésre, evésre, a saját maga körüli rend igényének formálódására. (Nagyon büszke lesz majd, ha sokat dicséri az óvó néni, ha már Ő segíthet és mutathat jó példát másoknak is. A gyakorlott mozdulatok, gördülékenyebbé teszik számára a sokszor hosszú időt és erőfeszítést kívánó, igénybe vevő önkiszolgáló tevékenységeket.)*
- *Nagyon lényeges, hogy ne „fenyegessük” a kicsit az oival. (Pl:” Ha ovis leszel, ezt majd az óvó néni nem engedi és lesz neked ne mulass...”). Ennek az első fele lehet igaz, bár minden igyekezetünk arra irányul, hogy ne legyenek nagy különbségek a családi és az óvodai nevelés gyakorlatában. (A retorziók felemlegetése felesleges és káros félelmeket idézhet elő a kicsiben. Senki sem vágyik olyan helyre, ahol – az elmondások alapján - sok mindenért megtorlás várható.)*
- *Járhatok minél többször a játszótérre, közösségi terekre, rendezvényekre, ahol találkozhatnak más gyerekekkel, esetleg azokkal is, akikkel egy óvodába, csoportba fognak járni. (A társkapcsolatok alakulása és alakításának igénye ebben az életkorban fokozottan jelentkezik. Az egymással való „bánás”, ismerkedés fontos része a kicsi szocializációs fejlődésének. Tapasztalatot szerezhet saját akaratának korlátairól, a másik gyerek habitusáról, azonosságokról-különbözőségekről, rokonszenvről-ellenszenvről, amit jól hasznosíthat a 30 fős gyerekcsoportban)*
- *A kicsi előtt ne beszéljeteK esetleges aggodalmairól az oival kapcsolatosan. (Fontos, hogy a gyerek azt érezze, Ti maximálisan bízotok a pedagógusokban, és az óvoda ugyanolyan biztonságos hely, mint az otthonotok. Ha a gyerek azt tapasztalja, mennyi kétség gyötri szüleit, ő maga lesz a legbizonytalanabb és teljes háritás veszi kezdetét.)*
- *Játszhatok „óvodásosat”. Kellékei: sok-sok baba, állatfigura, egy óvó néni (gyerekükkel felváltva vállalják el az óvó néni szerepét). Kitalálhatok történeteket például: mesélnek, sétálnak, tornáznak, táncolnak,..A meseszövebe érdemes belecsempészni néhány problémahelyzetet (elcsatangol valaki, sírdogál, mert hiányzik a mamája, összevitatkoznak egy játékon, magányos...), amelyet engedjenek számára alaposan kijátszani, keresni a megoldási lehetőségeket. (A játék lehetőséget teremt arra, hogy az őt foglalkoztató kérdésekre változatos megoldási sémákat kapjon és alakíthasson ki gyerekük, melyek előhívhatók lesznek egy esetleges és valós óvodai szituációban is)*

A fokozatos befogadás minden esetben a gyerek igényeihez és szükségleteihez igazodó kell, hogy legyen, ezért ennek tartalmi megvalósítása, módszerei és ideje előre be nem szabályozható. A cél az, hogy minden gyerek egyre több időt töltsön el jó érzésekkel az óvodában a szülő jelenléte nélkül és így szinte „észrevétlenül” váljon óvodássá. Ez a folyamat

lehet gyors és lassú, apró léptekkel haladó. Az óvónő és a szülő állandó tapasztalatszeréje szükséges ahhoz, hogy nyomon tudjuk követni a folyamatot és valóban annyi segítséget tudjunk nyújtani amennyire csak szüksége van ahhoz, hogy el tudja fogadni a megváltozott helyzetét. (Kispatak Óvoda pedagógiai Program)

- Ha meg tudod állni, akkor **ne kösd semmilyen "feltételhez"** azt, hogy óvodássá válhasson! Kerüld el az olyan mondatokat, hogy "ha nem szoksz le erről vagy arról és nem szoksz rá erre vagy arra, ha nem tanulsz meg, ha nem viselkedsz jól és illedelmesen, akkor nem lehetsz óvodás!" Ez a kérés egyrészt azért fontos, mert ez így nem igaz. Azt, hogy óvodássá kell lennie az élet hozza magával, és nem az ő "eredményes vagy eredménytelen" erőfeszítéseitől függ. Másrészt, ahelyett, hogy motiválnának az ehhez hasonló mondatok frusztrálhatnak, félelmeket kelthetnek és az biztos, hogy ezek az érzések nem segítik azt, hogy a gyerekünkvágyjon az óvodába.
- Ahelyett, hogy ígéretet teszünk arra, hogy az óvodában mindig jó inkább **beszélgessünk arról, hogy miért is kell Neki óvodássá válni.** Pl. elmesélhetjük, hogy mielőtt megszületett mindkét szülőjének volt munkája, amit szeretett és örömmel töltötte el, olyan volt neki, mint amikor Ő játszik a kedvenc játékával és Ő most már akkorára nőtt, olyan önálló lett, hogy másokkal is el tud tölteni pár órát és addig az anyuka/apuka visszamehet oda, ahol visszavárják. Ne azt közvetítsük felé, hogy ez kényszer, hanem azt, hogy azáltal, hogy ő óvodás lesz a család minden tagja "teljes életet" élhet és ehhez az Ő segítségére is szükség van.
- Minden gyereknek másra van szüksége ahhoz, hogy könnyebbé váljon az **elválás** és minden óvodának, csoportnak megvannak a maga hagyományai, szokásai, de mindenkinél és mindenhol segít, ha nem "húzzuk, vonjuk az elválást, mint a rétestésztát". A meglévő lehetőségeinket ismerve (pl. van hosszabb, rövidebb időnk bemenni vele és együtt játszani vagy az öltözőben pár percre még összebújni) csak akkor mondjuk azt, hogy "most már búcsúzom", amikor valóban meg is tesszük, ha egyszer is sikerül "időt húznia" valamivel, akkor bizony nap, mint nap újra és egyre hevesebben és egyre újabb ötletekkel próbál meg minket ott tartani. Sok éves tapasztalatunk, hogy ezek a hol hangos, hol csak bepárasodott szemmel közvetített helyzetek csak pár percig tartanak, hiszen az esetek többségében a "szülőnek szólnak" és sokkal, de sokkal tovább tartanak, ha az elválás sok ideig tart. El kell hinnetek, hogy az óvónőknek van annyi ötlet a tarsolyukban, hogy megoldják a helyzetet! (Az sem árt, ha a búcsúzáshoz kitaláltok valamilyen "rituálét", hagyományt, mely "titkos" és csak a tietek. (Lehet ez egy mondat, egy érintés, egy kézfogás, a vigasztaló tárgy átadása stb.), mert a kisgyerekeknek fontosak az ismétlődések, hiszen ezek nyújtanak neki biztonságot, állandóságot.

Ráhangelődés felnőttként

A legfontosabb tanácsunk az, hogy **készítsétek fel a saját „lelketekeket”** arra, hogy el kell engedned a "kezét", mert már valóban szüksége van rajtad kívül mások, más gyerekek társaságára ahhoz, hogy még inkább kinyílhasson a világ a számára. Talán ez a legnehezebb lépés, amit szülőként meg kell tennetek, de e nélkül bizony nagyon nehézé válhat az új helyzet elfogadása. Második (sokadik) gyerek esetében talán ez egy kicsit könnyebb, de könnyű nem lesz. Hinnetek kell abban, hogy jól döntöttetek, jól választottatok, ..

TUDNIVALÓK AZ OVIKEZDÉSHEZ

A legfontosabb, hogy **gyermeketek akkor léphet be elsőként (óvodásként) az óvodába, ha orvosi igazolást hoztok arról, hogy egészséges és közösségbe mehet,** (Jelen helyzetben várhatóan az óvoda fogja csoportosan beszerezni a házi gyermekorvosoktól. Aki nem nagykovácsi gyermekorvoshoz jár, kérjük, szerezze be az igazolást)

Az öltözők rendje:

- óvodai zsák és vállfa (próbáljatok olyat választani, ami nem lóg ki az öltözőszekrényből). A zsákba kerüljön a külön műanyag zacskóba váltóruha, mindenképp kettő: nadrág, póló, zokni, alsónemű, és 2 nejlonzacskó, amibe a levetett (nedves...) ruha kerül.
- váltócipő (papucs, vékony talpú balerina vagy „kopogós” cipő, elnyútt tépőzáras cipőcske nem jó, sem a szobában, sem az udvaron, mert balesetveszélyes. Ajánljuk a lábat jól tartó, kényelmes, jól szellőző szandálokat.)
- nagy segítség, ha minden ruhadarabra – a cipőkre is - rá van rajzolva a gyermek jele. Erre a célra egy alkoholos filc vagy textilfilc is tökéletesen megfelel. Gyakran előfordul, hogy hiába veszünk ki a zsákból egy tiszta pólót, a kicsik sírva állítják: ez nem az övém. Ha ilyenkor meg tudjuk mutatni a címkéjében a jelet, hogy „Nézd csak, itt a jeled, anya rajzolta!”, az legtöbbször meg is oldja a problémát. Az ovis zsák tartalmát érdemes rendszeresen átnézni, a hazakerült illetve kinőtt ruhákat pótolni.

Amire szükség lesz a pihenéshez:

- gyerek ágyneműhuzat (kispárna, paplanhuzat+pléd, gumis lepedő. Az ágyneműhuzat 125-130 cm hosszú)
- pizsama (csoportonként eltérő szokásrend)
- alváshoz a megszokott „alvóka” (kicsi és puha)

Az ágyneműt kéthetente haza adjuk, hogy frissen mosva érkezzen vissza.

Amire szükség lesz a fogmosáshoz:

- *Fogkefe, amit ellátok a gyerek jelével. Ezt háromhavonta cseréljük, illetve kövessétek nyomon az elhasználódását, mert lehetséges, hogy gyakrabban szükséges a csere a szétrágott vagy szárelhagyó fogkeféknél. Poharat, fogkrémet, törölközőt mi biztosítunk.*

Az étkezésről fontos tudnivalókat a csatolt Házirendünkben (ppt) olvashatjátok, mely szabályok érvényesek az óvodai étkezésre, étkeztetésre.

*Zárjuk levelünket, köszönjük, hogy a Kispatak Óvodát választottátok,
Találkozásunkig minden jót kívánunk nektek.*

A Nagykovácsi Kispatak Óvoda Munkatársai