



Kezdődik az óvoda!

Tanácsok, tippek, ötletek anyukáknak



2015



Köszöntő

Köszönjük, hogy feliratkoztál a SzóKiMondóka hírlevelére. Reméljük, hogy sok hasznos olvasnivalót találsz benne, olyan tippeket és tanácsokat, amelyeket sikerrel alkalmazhatsz gyermekeddel, gyermekeiddel.

A SzóKiMondóka célja a szülőket támogatni abban a törekvésükben, hogy egy szeretetteljes, ösztönző légkört alakítsanak ki otthon, amelyben közös élményekre támaszkodva a tanulás magától történik meg és felkészíti a kicsiket az óvodára, az iskolára, az életre.



Küldetésünk:

A SzóKiMondókánál célunk, hogy olyan érdekes, hasznos és egyben szórakoztató játékokat és programokat hozzunk létre, amelyet a gyermekek szüleikkel együtt játszhatnak és élvezhetnek közösen.

Ezek segítségével:

- megismertetheted gyermekedet a természettel, a minket körülvevő világgal, a zenével és a magyar kultúrával
- fejlesztheted gondolkodását, szókincsét, beszédét, mozgását és kommunikációs készségét

...mindeközben pedig egy életre szóló élményt szerezhetsz önmagadnak és gyerkőcödnek.



A hírlevélben a következő témákról olvashatsz:

Köszöntő.....	2
Küldetésünk:.....	2
A mamától való elszakadás.....	4
Hogyan tudjuk megkönnyíteni gyermekünk beilleszkedését az óvodába, alkalmazkodását a közösségi élet elvárásaihoz?	7
Készüljünk az óvodára - tippek, tanácsok, ötletek anyukáknak	9
Megyünk az oviba! - Mire és milyen szülői hozzáállásra van szükségünk?	10



A mamától való elszakadás

Vanóné Varga Judit- köznevelési szakértő (óvodapedagógus, képességfejlesztő)

Bizonyára rengeteg kérdés kavarg a fejedben az óvodai beszoktatással kapcsolatban, ha ebben a témában olvasol. **Lehet, hogy még csak 2 éves a gyereked és előrelátó módon, célirányosan haladsz a gyereknevelés területén vagy épp az óvodakezdés küszöbén állsz és tele vagy félelmekkel, hisz hosszú órákra oda kell majd adnod gyermekedet idegen felnőttek kezébe, ahol a gyerekeket sem ismered.** Mindkét esetben jó helyen vagy kedves olvasó!

Félelmeidet talán nem is fogalmaztad még meg, de bizonyos, hogy az óvodában kapod majd az első visszajelzés tarról, hogyan teljesítettél eddig “szülőségből”. Az óvodai beszoktatás **nem egyszerű feladat,** de **bizton állíthatom, hogy mindenkinek sikerül!** Kinek rövidebb, kinek hosszabb idő alatt, de előbb-utóbb minden gyerek képes lesz rá.

Mit tehetsz azért, hogy örömforrás legyen az óvodai beszoktatás a családban és ne rémálom? Kezdd magaddal!

- Először is gondold végig, **neked milyen élményeid vannak az óvodával kapcsolatban!** Ne felejtse el, hogy ezek a tieid és nem törvényszerű, hogy gyereked is hasonlókat éljen át!
- **Kérdezd a nagyszülőket,** hogyan viselték, amikor először hagytak ott egy-két órára az oviban téged és Te akkor hogyan reagáltál! Lehet, hogy gyereked hasonló habitusú, mint Te és akkor könnyebben tudsz a feltörő érzelmekre reagálni.

A gyerekeknek szuper antennái vannak arra, hogy **érzelmeidet kimondott szavak nélkül is levegye.** Minden gondolatod, érzelmed sugárzik rólad a mimikádból, a testtartásodból, a hanglejtéseden át. Mivel eddig szimbiózisban éltetek, minden bizonnyal elsősorban a Te valódi érzelmeid szerint fog reagálni az óvodakezdekor a kicsid! Ha valójában nehezedre esik elengedned őt magadtól, akkor hiába mondd, hogy nagyon jó lesz majd az oviban - ezt nem igazán fogja elhinni!



Ha azt tapasztalja, hogy apa-anya arról beszél, hogy milyen jó is volt óvodásnak lenni, mennyi mindent csináltak ott, mesélnek az ovis barátokról, akkor pozitív izgalommal fogja várni a gyerek is az óvodakezdést. Segíthet, ha előszeditek saját óvodáskor

fényképeiteket és együtt nézegetve beszélgettek a feltörő emlékek mentén, az óvodáról. Ez legkésőbb kezdődjön a tényleges beszoktatás előtt egy-két hónappal.

A beíratás az óvodába már sokkal előbb megtörténik. A törvényi előírásoknak megfelelően már a 3. életév betöltését megelőző tavasszal. Ez kissé furcsa lehet, de egyben jó alkalom arra is, hogy végiggondold, hová akarod íratni a kicsit. Inkább óvó nénit válassz, mint óvodát! A legtöbb intézmény üzemeltet valamiféle manó klubot, baba-mama klubot vagy biztosít játszó délutánt, ahol a kicsi megismerkedhet az épülettel, az óvoda tereivel és a benne dolgozókkal egyaránt. Legtöbbször a leendő óvó nénik várják nagy szeretettel a szülőket, akik szívesen megosztják gyermeknevelési tapasztalataikat másokkal. A kismamák szeretnek beszélgetni, tanácsokat, információkat cserélni, miközben gyermekeik is jól érzik magukat a kortársak körében.



Azoknál a gyerekeknél, akik így ismerkednek meg leendő óvodájukkal, könnyebben megy a szülőtől való elválás, amikor elindul az ovi, hisz hamarabb érzik magukat biztonságban. Vannak olyan gyerekek, akik nagyon könnyen maradnak az oviban, sőt

hetekig, akár hónapokig is jókedvűen, kíváncsian járnak óvodába, majd egy hosszabb betegség után vagy akár bármi ok nélkül ez megváltozik. Ha az óvó nénik sem találnak rá magyarázatot, akkor ez csak annyit jelent, hogy a kicsinek “most esett le”, hogy ez egy végleges állapot és nem az ő akaratától függ. Készülj fel, ez



sem egyszerűbb helyzet, mint az elején otthagyni egy síró gyereket az oviban. Hidd el, ha már nem lát, akkor a pedagógus képes könnyen megvigasztalni, hisz a könnyek elsősorban Neked szólnak! Minden családban megvannak a kicsik jól bevált játszmái, amit alkalmazni is fognak arra, hogy minél tovább maguk mellett tartsanak! Fogadd meg, hogy erős leszel, és soha ne menj vissza hozzá, ha már egyszer átadtad az óvó néninek! Ezzel csak az érzelmi válság tud mélyülni és nem fog segíteni a békés elválásban. Az óvó nénik lehet, hogy előbb fognak téged nyugtatni, mint a gyereket, hisz sok tapasztalattal a hátuk mögött jól ismerik a különböző gyermektípusokat, a gyermeki taktikákat. Ha jó kapcsolatot alakítasz ki a pedagógusokkal, akkor bizton támaszkodhatsz szakmai tanácsaikra. A nyílt kommunikáció jó példa lehet gyermeked számára is.

Mivel tudunk még segíteni?

- Fontos cél, hogy gyermekünk képes legyen alapvető szükségletek megnevezése, de legalább megmutatására.
- Fontos, hogy tudjon és merjen bármiben segítséget kérni, még akkor is, ha a szóbeli kommunikációja még kialakulóban van.

Mindebben segíthet, ha együtt játszottok a [SzóKiMondóka](#) játékkal, mely tartalmazza a legfontosabb kifejezéseket, ami az alapszókinsz része gyermekeinknél. A [játékcsomag](#) filmje segíteni fog az óvodai napirend megismerésében ugyanúgy, mint az érdeklődés felkeltésében a beszoktatás előtt.

Mivel elkötelezettek vagyunk az olvasás fontossága mellett, ajánlunk számodra még olyan olvasnivalókat, melyekkel könnyítheted az első elválás folyamatát.

Mai, modern gyerektörténetek és egy ma is aktuális:

- Vadadi Adrienn: Leszel a barátom?
- Finny Petra: Az ovi-ügy
- Janikovszky Éva: Már óvodás vagyok



Hogyan tudjuk megkönnyíteni gyermekünk beilleszkedését az óvodába, alkalmazkodását a közösségi élet elvárásaihoz?

Például otthon is játszhatunk óvodásat! Minél több szokást valósítunk meg otthon az óvodai elvárásokból, gyermekünknek annál könnyebb lesz elsajátítani az újonnan megkívánt viselkedésformákat. Persze tegyük ezt úgy, hogy értelme is legyen - ha eddig bemehetett a nappaliba utcai cipőben, most ne vegye azért le, mert készülünk az óvodára. Próbáljunk meg nem elvenni tőle az új szokásokkal, hanem hozzáadni életéhez. Moshat kezét illatos szappannal, saját poharat kap a fogkeféjéhez, vagy már otthon is birtokba veheti a nevével ellátott óvodás zsákot, amiben majd a ruháit tartja odabent.



Ha elkezdünk egy napi rutint kialakítani, az is nagyban segíti az óvodához való hozzászokást. Szünet ellenére is felkelhetünk minden reggel, felöltözhethetünk akkor is, ha épp nincsen hova mennünk és kialakíthatjuk szokásainkat az étkezések, az esti

lefekvés körül is. A [SzóKiMondókát](#) is úgy alkottuk meg, hogy segítséget nyújtson ennek kialakításában. A különböző játékokat a dobozból elővehetitek a nap más-más szakában. Reggel az öltözés alatt meg lehet nézni a DVD-t, közben táncolni, énekelni és szinte észrevétlenül tanultunk a testrészekről, amelyeket ruhába is bújtattunk a film alatt. Ebéd után pihenésképpen játszhatunk a szókétyákkal, kimondjuk, tanuljuk a szavakat, vagy színre válogatjuk őket, vagy eljátszunk egy szituációt, amiben szerepelnek. Este pedig lefekvés előtt olvassuk közösen a könyvet, lapozzuk át a dobozban lévő szókétyákat, vagy ha új szót tanult aznap gyermekünk, készítsünk abból kártyát a számára.

Az időérzék egyébként a legkésőbb kialakuló készség gyermekkorban, ezért érdemes azt ilyen és hasonló feladatokkal segíteni. A [SzóKiMondóka](#) egy remek eszköz erre, de a minden napi szinten végrehajtható játék, vagy tevékenység is segítség lehet.



A rendszeres cselekvések tehát segítik a napi rutin kialakítását. Ez nem csak az óvodában fog jól jönni, hanem a hétvégék is barátságosabban telnek egy strukturáltabb idővel, valamint az egyes feladatok végrehajtása is gyorsabban megy, ha van egy kialakult rendje a dolgoknak.



És végül ne legyünk meglepődve, ha az óvó nénik elmondásából egy egészen új arcát ismerjük meg gyermekünknek. Ezt tapasztalatból mondom. Az én engedetlen, hisztis gyermekem hirtelen szabálytisztelővé és szabálykövetővé vált az óvodában, mert már nem az én figyelmem volt számára a fontos, hanem, hogy az óvó nénik elismerjék és szeressék - és ez határozta meg tetteit. A szülőin azt hittem, félreértés történt: nem az én gyerekemről beszélnek. **Kitartás és rutin** - ez lehetne minden gyermeknevelési kézikönyv mottója. Azért ne feledkezzünk meg a mindennél fontosabb szeretetről és a humorról sem - mert ezek segítenek minket át a nehézségeken.



Készüljünk az óvodára - tippek, tanácsok, ötletek anyukáknak

Itt kívánom megragadni az alkalmat, hogy elmondjam, hogy a [SzóKiMondóka blogban](#) többek között az otthon végezhető játékokról, játékos fejlesztő foglalkozásokról is írok, amelyeknek alapkövetelménye, hogy játék maradjon mindvégig. Nem lehet gyermekünk felé elvárás, hogy olyat csináljon, amire még nem képes. Ezt tartsuk be magunk és tartassuk be a körülöttük lévő emberekkel is. A mi feladatunk, hogy kiálljunk érte, adott esetben megvédjük, ha szükség van rá. Különben a gyermekünkben kialakulhat egy hamis megfelelési kényszer, rossz önértékelés, félelem a szeretetmegvonástól. Játék legyen tehát minden foglalkozás, aminek egy tétje van: érezzük jól magunkat közben!

3+1 tipp ovikezdés előtt

1. Melyik a tiéd?

Ha az ovival még nem is tudunk belülről megismerkedni, mi attól még felkészíthetjük a kicsiket lelkileg, és fizikailag is az óvodára. Erre jó alkalom, amikor teregetünk és megkérjük, hogy nevezze meg melyik ruhadarab kié a családból. A cél, hogy felismerje a saját ruháit. Ha ez már megy, esetleg meg is nevezheti őket, szoknya, póló, nadrág - ez fejleszti szókincsét és figyelmét, koncentrációs képességét is. Ne ijedjünk meg, ha ez a figyelem ilyenkor csak néhány perc - ez teljesen természetes. Majd magától fejlődik ez az életkor előrehaladtával.

2. Rajzoljuk le az óvodai jelünket!

Ha már tudjuk, mi lesz a kicsi jele az oviban, annak a felismerését, vagy akár a rajzolását is gyakorolhatjuk, de különös óvatossággal járjunk el ezen a területen, mert sokan majd csak az óvodai évek során tanulnak meg parancsolni ceruzás kezüknek. Esetleg lekövehetjük ujjával a megrajzolt jelet, vagy firkálhatunk a homokba - ez mind ügyesíti, fejleszti, és közben észrevétlenül készül az ovira is.



3. Vigasztaló tárgyak

Ezek a tárgyak kapaszkodót jelentenek gyermekünknek, érzelmi biztonságot adnak, hát fontos, hogy őt az új környezetben is támogassák. Nyugodtan vigye be őket az oviba, ha fontos számára. Ha nehézkes mondjuk a takaró ide-oda szállítgatása, akkor felezzük meg, vagy szerezzünk

+ 1 Nyugodt környezet

A beszoktatás ideje alatt ne legyen más újdonság az életükben, ha egy mód van rá. Lehetőleg ne időzítsünk akkorra költözést, családban beálló változásokat, stb. Ugyanúgy, mint a szoptatásról való leszokáshoz, a zökkenőmentes beszokáshoz is **állandóság és kiszámíthatóság szükséges.**

Megyünk az oviba! - Mire és milyen szülői hozzáállásra van szükségünk?

Az újonnan óvodába készülő gyermekek anyukáiban valószínűleg egyre több kérdés fogalmazódik meg ezzel kapcsolatban: Mire van szükség az oviban? Milyen szülői hozzáállással segítünk a legtöbbet? Mit tegyünk az óvodás zsákba, mit adjunk be gyermekeink mellé, hogy jól érezze magát ott is?

Először is milyen szülői hozzáállásra van szükség?

Az érdeklődés jó és fontos hozzáállás, de tartózkodjunk attól, hogy átadáskor, a gyermek feje fölött beszéljünk meg dolgokat, inkább kérdezzük meg, hogyan szeretnék az óvó nénik a kíváncsiságunk kielégíteni - mikor, hol és milyen formában.

Soha ne kritizáljuk az óvó nénit, vagy az intézményt, vagy társait a gyermek előtt. Ebből következik, hogy más szülővel se osszuk meg ilyen irányú gondolatainkat őelőtte. Gondoljunk bele, hogy nekik be kell szokni egy számukra teljesen új világba, új szabályok, új emberek, és nem segíti őket, ha érzik, hogy mi abból valamit elutasítunk.



Biztosan segíti a beilleszkedést, ha **támogatólag állunk az óvodához**. Megkérdezhetjük, hogy mit segíthetünk, hozhatunk-e valamit esetleg bentre. Például, ha beviszünk egy cserepes növényt otthonról, vagy szőnyeget - egyeztetve az óvó nénikkel persze - az remekül kifejezi a támogatásunkat.

A Waldorf oviban, ahova Zoé lányom járt, a beszoktatás ideje alatt a szülőket munkára fogták: csiszoltuk a fajátékokat, pucoltuk az ovi ablakait, részt vettünk az intézmény működtetésében. Közben gyermekeink lassan elmerészkedtek mellőlünk, játszani kezdtek egymással és a játékokkal. Szép példája volt ez a **támogató hozzáállásnak**, a beszoktatás segítésének.

Ha erre nincs is módunk, próbáljunk meg a beszoktatás ideje alatt észrevétlenül, a háttérbe húzódva nyújtani a támogató hozzáállásunkat. Végtére is a gyermeknek kell az óvodát felfedeznie, önállóan és nem a szülő irányításával.



Mire van még szükség?

Biztosan kapunk a beszerzendő ruhákról, tárgyokról listát a kiválasztott intézménytől (talán kaptatok is már), de ezt egyrészt ki lehet egészíteni, másrészt, ha még nem kaptunk ilyet, az itt leírtak alapján már készülhetünk is rá előre.

- **Váltóruha:** fontos, hogy teljesen le tudja cserélni az öltözékét, ha az összekoszolódik. „Úgy jó a gyerek, ha koszos.” - tartja sok nagyszülő és vicc nélkül igaz: ha a gyermek koszosan jön haza, tudhatjuk, hogy jól érezte magát, átadta magát a környezetének megismerésének anélkül, hogy határt szabott volna neki a tiszta ruha számára megfoghatatlan tilalma. Ezért ne a legjobb ruháját adjuk rá reggelente, csak olyat, amit mi sem sajnálunk, ha összekoszol.

- Kerti elfoglaltságokhoz jól jöhet a **vízhatlan, sarazós nadrág**. Sok ovi nem csak jó időben viszi ki a gyerekeket, hanem minden nap, ha esik, ha fúj. Zoé lányom az oviban ismerkedett meg közelebbről a sárral és bizony sokszor kellett alátennem egy szemeteszákot a kocsiba, mielőtt beült volna. Ez egy jó mérőeszköze is az



oviknak: ha hidegben is kiviszik őket, lehet tudni: ott fontosabb a gyermekek egészsége, mint az óvó nénik kényelme.

- Ha az ovik kint altatnak, akkor jól jöhet a **síruha** is télen. Mi is szabad levegőn aludtunk babakorunkban kint télen is és nem is voltunk sűrűn betegek. Síruhás, hideg téli napokon bőven elég bentre a harisnya fölé egy rövidnadrág, lányoknak kis szoknya, hogy ne öltöztessük túl a gyerkőcöket és ne legyen melegük odabent (úgyis egész nap szaladgálnak, kimelegednek).

- **A saját ágynemű, alvós állatkák:** szerencsés lehet, ha ott van vele. Biztonságot jelent a számára idegen környezetben a megszokott fogás, illat, amihez érzelmileg is kötődik, kapcsolódik.

- **Saját játék** csak akkor, ha érzelmi biztonságot ad és az alváshoz köthető. Különben irigységet szülhet, veszekedés forrása lehet.

Köszönjük, hogy letöltötted az óvodai beszoktatással, óvodakezdéssel kapcsolatos SzóKiMondóka füzetünket.

Figyeld hírlevelünket, mert hamarosan újabb letölthető füzetrel jelentkezünk, melynek témája: Hogyan szerettesd meg gyermekeddel az olvasást





SzóKiMondóka

a világ szóról szóra

Váltsd be kuponkódod és 10% kedvezményt kapsz játékaink árából webáruházunkban! Kód: SZKMH10

SzóKiMondóka játékcsoomag

Gyermeked unatkozik, körülötte halomban a szebbnél szebb játék, te már türelmetlen vagy, nem tudsz mit kitalálni mivel kösd le... Tudod, hogy valami fejlesztőset kellene játszani, de akármit veszel elő, két perc alatt megunja? És persze, Te is...

A SzóKiMondóka olyan interaktív, készségfejlesztő játék 2-5 éves kisgyermek számára, amellyel a szülők, családtagok bevonásával a gyermekek felfedezhetik az őket körülvevő világot: a beszéd, dalok, filmek és mesék útján. Egy szavakra épülő fejlesztő játék a mai képorientált világban.



Móna Manó mesék



Móna Manó meséinkben a világot szóról szóra mutatjuk be a gyermekeknek. Ahogyan Móna Manó az évszakokon át utazik, a gyermekek megismerkednek a 4 elemmel: a vízzel, a levegővel, a tűzzel és a földdel. Minden mesében tanulnak a természetről, a színekről, testrészeikről, és alapvető fogalmakról. A színes, kiemelt szavak segítségével a gyerekek

vizuális memóriája is fejlődik a szótagok, betű-hang megfelelések felismerésével.

Játékainkról tudj meg többet itt: <http://szokimondoka.hu/webaruhaz>