



# Szemünk Fénye Lapozgató

Szemünk Fénye  
Bölcsőde



## ***Kedves Szülők!***

Ebben a számunkban elsősorban a leendő bölcsődéseink szüleihez szeretnénk szólni. Készültünk egy összeállítással, amely a bölcsődei beszoktatás menetét ismerteti, tanácsokkal lát el benneteket, hogy hogyan tudjátok megkönnyíteni magatok és gyermekeitek számára az elválás folyamatát. Megtudhatjátok, hogy milyen fontos lelki folyamatok nehezíthetik meg ezt az élethelyzetet, és, hogy ezek teljesen természetes időszakok.

Bízunk benne, hogy néhány kérdésetekre sikerül előzetes választ adni. Sajnos a nyílt napok hiányában kevesebb információhoz tudtatok eddig jutni, Ti, akik még most vetitek bele magatokat a bölcsődével való ismerkedésbe. A személyes találkozóiig ebben a formában igyekszünk segíteni nektek, reméljük sikerrel. Addig is, amíg nem tudjuk megismerni egymást másként is, gyűjtsétek a kérdéseiteket, hogy majd, ha elérkezik az idő személyesen válaszolni tudjunk azokra.

***Vigyázzatok magatokra! Vigyázzunk egymásra!***

***Várjuk, hogy megismerhessünk benneteket!***

***A Szemünk Fénye Bölcsőde dolgozói***

## **A bölcsődei beszoktatás**



A kisgyermek első természetes környezete a család, így az elválás időszaka a gyermekek és az édesanyák számára is nagyon nehéz. A szülővel való beszoktatás a bölcsődében nagy hangsúlyt fektet a családokkal való közös együttműködésre.

A beszoktatás két héten át fokozatosan történik. Az első héten a szülő mindvégig bent tartózkodik kisgyermekével a csoportszobában és az udvaron, levegőztetéskor. A második hét

elején rövidebb ideig elbúcsúzhat a szülő a gyermekétől és eközben megfigyelhetjük a kisgyermek reakcióit, viselkedését. A második hét vége felé pedig már egyre kevesebb ideig tartózkodik bent a szülő a csoportszobában és a tizedik napra már a kisgyermek a bölcsődében eljuthat a déli alvásig és az uzsonnáig is. Napról napra egyre több időt töltenek el a kisgyermek a bölcsődében, ezáltal elmélyül a kisgyermeknevelő és gyermek kapcsolata.

A beszoktatás nem mindig zökkenőmentes, mind a gyermeknek, mind pedig a szülőnek meg kell tanulnia megbirkózni ezzel az új szituációval. Ez óhatatlan nehézségekhez vezet, melyek közül a leggyakoribb, hogy a kisgyermek nehezen viseli el az édesanyjától való elszakadást. Az anya távozásakor a kisgyermek felsír, dacos vagy haragos lesz. Ezt a számára fájdalmas élményt segíti legyőzni az anya elérhetősége, amikor gyorsan vissza tudjuk hívni kisgyermekéhez, ha szükséges. A bölcsődébe való beszoktatás módja ugyan időt vesz igénybe, de a gyermek későbbi új helyzetekbe történő beilleszkedését segíti elő.

Ha úgy érzi a kisgyermek, hogy biztonságban van és szerettei mindig elérhetőek, könnyebben birkózik majd meg az előtte álló kihívásokkal. Az esetek többségében a két hét elegendő ahhoz, hogy a kisgyerek elfogadja az új környezetet, az új személyeket, viszont maga az adaptáció három hónapig is eltarthat. A beszoktatást követő időszakban napról napra könnyebben válik el a kisgyermek a szüleitől és együttműködő a gondozási műveletek közben. Jól érzi magát a bölcsődében, aktívan játszik egész nap, fogékony az új ismeretek befogadására, társai felé nyitottá válik, ekkor már azt lehet mondani, hogy a kisgyermek beszokott a bölcsődébe.

Minden kisgyermek más ütemben fogadja el új környezetét, vannak kisgyermek, akik könnyebben válnak el szüleitől, és vannak, akik nehezebben. Ezért érdemes rászánni ezt a két hetet a beszoktatásra, hogy minél jobban megkönnyítsék kisgyermekük bölcsődei beilleszkedését.

A bölcsődei beszoktatást megelőzi a családlátogatás, ahol otthoni környezetben találkozhat a kisgyermeknevelő a családdal. A kisgyermeknevelő elmondhatja, milyen értékei vannak a bölcsődének, milyen módon készülünk a gyermek fogadására, illetve, hogyan éljük mindennapjainkat az intézményben. A családlátogatás fontos célja a családdal való pozitív kapcsolatépítés és a kisgyermekkel való jelenlegi kapcsolat elmélyítése. Valamint a bölcsődében különböző programok is lehetőséget adnak az ismerkedésre.

## ***A beszoktatás előtti ismerkedés***

Nagyon fontos, hogy a 2 hetes beszoktatási időszakot úgy tudjátok megkezdeni, hogy a lehető legtöbb ismeret már a birtokokban legyen. Nekünk, kisgyermeknevelőknek is lényeges, hogy már a 2 hét megkezdése előtt legyen információnk a leendő csoporttagról, hiszen így egyénre szabottabban tudjuk majd felvenni gyermekeitekkel a kapcsolatot, ha tudjuk, hogy mennyire nyitott az új felnőttek és az új helyzetek elfogadására. Erre az előzetes ismerkedésre két fontos találkozást biztosítunk. Az egyik az „első találkozás a bölcsődében”, amikor egy órára látogattok el a gyermekkel hozzánk, a csoportba ismerkedni, valamint a családlátogatás lehetősége is adott, ha szeretnétek, amikor ti fogadtok bennünket az otthonotokban.

Az első találkozás, valamint a családlátogatás időpontját is egy előzetes szülői értekezleten szoktuk egyeztetni, és a közelgő időpont előtt telefonon érdeklődünk alkalmas lesz-e a korábban megbeszélt dátum.

### ***Az első találkozás a beszoktatás megkezdése előtt***

A családlátogatást megelőzően sor kerül egy találkozóra a bölcsődében, amely remek alkalom arra, hogy a szülő és a gyermeke megismerhesse leendő kisgyermeknevelőit. A csoportban dolgozó minden munkatárs bemutatásra kerül, és bepillantást nyerhetnek a közelgő bölcsődei mindennapokba. Nagyjából fél-egy óra ekkor a bölcsődében töltött idő, amikor is a leendő új bölcsődés bátran, vagy olykor szégyenlősebben tudja felfedezni hol is fogja tölteni idejét, amíg az anyukája és az apukája dolgozik.

A gyermekek számára nagyon izgalmas, örömmel próbálnak ki minden lehetséges játékszert, vagy fedezik fel a játszókertet. Fontos a gyermekkel való kapcsolatfelvétel, de csupán a kezdetleges ismerkedés céljából. A kisgyermeknevelő bemutatkozik neki, felajánlhat számára néhány izgalmasnak tűnő játékot, és biztosíthatja arról, hogy szeretettel várja majd a bölcsődében.

Ez a találkozás azért fontos számotokra, mert ezt követően már lesz elképzelésetek a bölcsődéről. Ti, szülők könnyebben felkészíthetitek az elkövetkezendő időszakra gyermeketeket, ha a bölcsődében szerzett élményeire hivatkoztok, így kevésbé lesz idegen számára.

Kérdéseket tehettek fel a csoport működéséről, megtekinthetitek az eszközöket, a játékkészletet, részletesebb bepillantást nyerhetnek. Általában ilyenkor már a családlátogatás dátuma egyeztetésre került, így annak részleteit is átbeszéljük.

## ***Családlátogatás***

A családlátogatás ideális esetben a beszoktatást megelőző héten történik. Jellemzően munkaidőt követően, délután 5-6 óra körül kopogtatunk be hozzátok, hogy az egész családdal megismerkedhessünk. Opcionális lehetőség, mellyel a szülők nagy arányban élnek, pozitív tapasztalat mindenki számára. Fontos szerepet tölthet be a kisgyermekkel és veletek, szülőkkel való kapcsolat kialakításában.

A kisgyermeknevelők előzetesen egyeztetnek, hogy olyan időpontban ejthessék meg a látogatást, amikor az egész család otthon tartózkodik, hiszen gyakran előfordul, hogy csak ekkor találkozhatnak minden családtaggal egyszerre. Ez azért fontos, mert remek lehetőség megismerni a gyermek teljes családját, valamint képet kapni arról, hogy a gyermek hogyan helyezkedik el a családban.

Az első találkozás alkalmával biztatunk benneteket, hogy minden kérdést, amely fontos lehet a bölcsődei élet megismeréséhez, írjatok fel, hogy feltehessétek azokat a családlátogatás során. Azoknak a szülőknek, akiknek az első gyermekük ismerkedik a bölcsődei étellel, nagy segítséget jelent, hogy otthoni környezetben érdeklődhetnek, hiszen nem csupán a gyermeketek, hanem számotokra is biztonságot nyújt az otthoni légkör.

A bölcsődei csoportszobában 2 kisgyermeknevelő dolgozik együtt, így a családlátogatásokat is párban tesszük meg, hogy mindkettőnkkel megismerkedhessetek a beszoktatás megkezdése előtt, hiszen ugyanannyi időt fogunk mindketten gyermeketekkel.

Fontos, hogy a kérdéseitek mellett, a kisgyermek számára is lehetőség legyen az ismerkedésre, természetesen olyan ütemben, amely számára megfelelő. Jellemzően kis ajándékkal készülnek a találkozóra, mellyel esetlegesen megkönnyíthetik a kapcsolatfelvétel kialakítását, a gyermek feloldódását.

Nagyon sok fontos információ cserél gazdát ekkor. Át tudjuk beszélni a bölcsődei és az otthoni napirend alakulását, a gyermek egyéni szokásait, étrendjét, alvási szokásait. Láthatjuk, hogy a gyermek mivel, és hogyan játszik szívesen, amely segítséget nyújthat majd a bölcsődében a gyermek megismeréséhez.

Véleményem szerint a családlátogatás remek lehetőség mind a családok, mind pedig a kisgyermeknevelők számára. Fontos lépés a bizalom és a jó kapcsolat kialakításában, valamint megkönnyítheti a beszoktatás kezdetekor esetlegesen fellépő frusztráció csökkentését. Nem csupán a szülők, és a gyermek helyzetét egyszerűsítheti az előzetes találkozó, hiszen a kisgyermeknevelők az újonnan szerzett információk birtokában könnyebben felvehetik majd a kapcsolatot a gyermekkel és a szülőkkel egyaránt, és személyre szabottabbá válhat a beszoktatás folyamata.

## ***A szülővel történő fokozatos beszoktatás menete bölcsődénkben***



### **1.nap**

A kisgyermek és a szülő 9 órára érkeznek meg és egy órát töltenek a bölcsődében. A kisgyermek megismerkedik a csoportszobában lévő játékokkal, megfigyelheti társait és a kisgyermeknevelőket, eközben édesanyjával együtt is játszhatnak. A tízórait megköstölhatja édesanyja segítségével. A szülő bátran érdeklődhet a beszoktatással kapcsolatban és egyéb fontos információkkal látjuk el őt.

### **2. nap**

A szülő és kisgyermek kilenc órára érkeznek meg és 1,5 órát maradnak a csoportban. A gyermek felfedezheti ismét a játékokat, a tízórait elfogyasztása után, pedig édesanyjával együtt készülhetnek a szabad levegőn való játékokra. A kisgyermek kipróbálhatja a motorokat, az

udvaron lévő játékokat édesanyja jelenlétében. Eközben a kisgyermeknevelővel megoszthatja a szülő a gyermekről fontos információkat, fejlődésével, hangulatával, otthoni napirendjével kapcsolatosan. Ha szükséges, akkor a szülő végzi el a fürdőszobai tevékenységet és közben a kisgyermeknevelő megfigyelheti a kisgyermek reakcióit, szokásait.

### **3. nap**

Ezen a napon már felkínáljuk a kisgyermeknek a tízórait a szülő jelenlétében. Ha a kisgyermek igényli a szülő közelségét, akkor nyugodtan lehet együtt tevékenykedni. Ha pedig nyitott a velünk való kapcsolatteremtésre, akkor együtt labdázhatunk, mesekönyvet nézegethetünk, énekelhetünk, ameddig a kisgyermek ezt igényli. Ma a szülő végzi el a fürdőszobai tevékenységet és mi megfigyeljük az új környezethez való alkalmazkodását. Ha a kisgyermek együttműködő, akkor fokozatosan, lassan átvesszük az udvarra készülődés folyamatát a szülő jelenlétében.

### **4. nap**

A szülő és a kisgyermek nyolc órára érkeznek meg és tizenegy óráig maradnak. A reggelit az édesanya kínálja fel a kisgyermeknek. Játékidőben kapcsolatot teremtünk a gyermekkel és igyekszünk a reakcióira odafigyelni. Előfordulhat, hogy még az édesanyja közelében szeretne játszani, ilyenkor ennek megfelelően teret engedünk a szülő és kisgyermek számára. A fürdőszobai tevékenység során ma kezdeményezzük először, hogy átvegyük ezt a gondozási feladatot az igényei szerint és az édesanya jelentésében. Ha a kisgyermek még bizonytalan és visszahúzódó, akkor az édesanyja végzi el a pelenkacserét és az ezt követő kézmosást is.

### **5. nap**

A szülő és gyermeke nyolc órára érkeznek a bölcsődébe és tizenegy óráig maradnak. Érdeemes 5-10 perccel korábban érkezni, hogy a gyermek kicsit játszhasson még a reggeli étkezés előtt és kicsit feloldódjon új környezetében. A reggelit a szülő jelenlétében kínáljuk a gyermeknek, az édesanyja is odaülhet a kis asztalhoz, megkóstolhatja a reggelit és ezzel is ösztönözheti gyermekét az étkezésre. Játékidőben gyakrabban kezdeményezünk kapcsolatot a kisgyermekkel és a tízórainál és öltözködéskor is próbálkozunk átvenni a tevékenységet a szülőtől. Az édesanyák ilyenkor már megfigyelhetik, - hogyha egy kicsit háttérbe vonulnak ahogy a kisgyermeknevelő és a gyermeke közti bizalmi kapcsolat lassan kialakul. A fürdőszobában is próbáljuk átvenni a gondozási feladatokat, ha a kisgyermek is együttműködő. Általában ezen a napon már kezd kialakulni a kisgyermek és a kisgyermeknevelő közti bizalom és legtöbbször elfogadják a kezdeményezést. Ha a kisgyermek az édesanyját emlegeti vagy negatív reakciót vált ki, akkor az édesanyja nyugodtan átveheti a folyamatot.

### **6. nap**

Megegyezik az ötödik nap eseményeivel, mivel a hétvége megszakította a beszoktatás folyamatát. Ma az édesanya jelenlétében a kisgyermekkel játéktevékenységet kezdeményezünk. Mi kínáljuk meg reggelivel és tízóraival gyermekét és a fürdőszobában is, ha a kisgyermek együttműködő, akkor pelenkát cserélünk, kézmosásnál és a fésülködésnél segítünk.

### **7. nap**

A kisgyermek az édesanyjával nyolc órára érkeznek meg és ebéd után indulnak haza. A délelőtti folyamán a szülő elköszön kisgyermekétől és pár percre kilép a csoportszobából. Fontos elmondani, hogy a szülő/ édesanya minden esetben beszélje meg gyermekével, hogy kicsit elmegy és hamarosan visszajön érte. Ez fontos, hogy határozottan, gyorsan történjen meg. Természetesen, ha a kisgyermek sírni kezd búcsúzaskor, nyugodtan ki lehet lépni a csoportból



pár percre. Eközben ölbé vesszük a kisgyermeket és igyekszünk megnyugtatni őt. Előfordul, hogy a kisgyermek nem igényli azt, hogy ölbén vigasztalódjon, így ének, mondókával, játékkal, beszélgetéssel próbálunk vigasztalást nyújtani. Pár perc múlva, amikor visszatér nagy örömmel fogadja majd. Teljesen természetes, hogy a kisgyermek sírni kezd, nekünk kisgyermeknevelőknek pedig az a feladatunk, hogy ezen átsegítsük őket. Minden kisgyermek más és nekünk meg kell ismernünk őket, hogyan tudjuk megvigasztalni és hogyan tudunk biztos pontot nyújtani számukra, hogy jókedvűen, aktívan teljen a napja a bölcsődei tartózkodása alatt. Az ebéddel a szülő kínálja meg gyermekét és ebéd után megnézheti az ágyát és társait is miközben lefekszenek aludni.

### **8. nap**

Reggeli előtt érkeznek meg a kisgyermekkel és altatásig maradnak. A kisgyermek játszik, étkezik, a napirendet kezdi megismerni. Társait megfigyeli és koruknak megfelelően, akár kapcsolatot is teremthetnek egymással. Ma már az édesanya hosszabb időre is kiléphet a csoportból és gyermeke megtapasztalhatja, hogy az édesanyja visszatér. Ha vigasztalhatatlanul sírni kezd a kisgyermek, akkor mindenképp visszahívjuk a szülőt a csoportba. Látni fogjuk a kisgyermek reakcióit, hangulatát és ennek megfelelően cselekszünk. Az ebédet mi kínáljuk a gyermeknek, ha az édesanyjához ragaszkodik, akkor sincs baj. Ebéd után pedig az édesanya elaltathatja gyermekét. Ha elalszik, akkor ébredés után kikísérjük édesanyjához a gyermeket, aki örömmel fogadja.

### **9. nap**

A szülő bekíséri gyermekét a csoportszobába, de reggeli előtt vagy után elbúcsúzik az édesanya és kilép a csoportból. Mi kínáljuk meg a gyermeket reggelivel, tízóráival és ebéddel is. Délelőtt figyelemmel kísérjük a kisgyermek hangulatát, viselkedését és ennek megfelelően hívjuk vissza a szülőt a csoportba. Ebéd után megpróbáljuk mi elaltatni a gyermeket, majd ébredés után kikísérjük a szülőhöz. Ha nem alszik el, akkor nyugodtan hazamehetnek, másnap újra folytatjuk.

### **10. nap**

Reggeli érkezéskor rövid beszélgetés után a szülő elköszön a gyermekétől. Ha jókedvűen telik a napja a kisgyermeknek, akkor délelőtt már nem jön vissza az édesanya a csoportba. Elősegítjük a nyugodt játék lehetőségét napközben és a gondozási műveletek a napirend és igény szerint alakulnak. Ébredés után uzsonnával kínáljuk a kisgyermeket és uzsonna után a napi esemény megbeszélésével búcsúzunk el. Előfordul, hogy még ezen a napon is hiányolja a gyermek az édesanyját, főleg ébredést követően. Így ilyenkor, ha a szülők is meg tudják oldani, akkor ébredés után is elvihetik gyermeküket. Egy kis időt adva, hogy gyermekük jobban megismerje a napirendet és az új környezetet. Akár fokozatosan növelhető a délutáni időszak is, így kisgyermeke megtanulja, hogy uzsonna után megy haza.

Az elválás nehéz mindenki számára, de a kisgyermek nagyon alkalmazkodóak és hamar elfogadják társaikat, kisgyermeknevelőiket, így a tapasztalatszerzés és az eltelt idő sokat segít a kisgyermeknek. Ebben az időszakban rendkívül fontos, hogy a szülő azt az időt, amit a gyerekekkel tölt, nagy türelemmel, szeretettel tegye.

## ***Bölcsődébe készülve***

A fiatal családok életében a kisgyermek megszületése, különösen az első gyermeké, egyszerre nagyon boldog és nagyon nehéz időszak. De ez az időszak mégis a legszebbek egyike.

Az első időszakban az anya személyéhez való kötődés jelenti számára a biztonságot a legelső emberi kapcsolatot. Rögtön ezután következik az apa, és e mellett az otthon melege, a környezet állandósága, az életmód rendje, a vele való foglalkozás rendszeresen visszatérő ritmusa. Mindezek életének az első benyomásai, első kapcsolatai kihatnak az egész életére, a fejlődésére.

A fentiekből világosan következik, hogy a szülőktől, az otthontól való első elválás nem könnyű. A legtöbb gyermek számára kisebb- nagyobb megrázkódtatást jelent. Idegen környezetben, idegen arcokat lát, s amikor otthagyják, hiányzik közülük az, akivel eddig állandóan együtt volt: az **édesanya és az édesapa**. Eleinte nem is tudja felfogni, hogy csak egy időre marad ott, amíg meg nem szokta, hogy a szülei érte jönnek.

Szülőknek is probléma az első elválás, hiszen tudják, hogy a gyermeküknek milyen nehéz ottmaradnia a szokatlan környezetben. A gyermek mindennap újra átéli az elválás fájdalmát, szorongását, a találkozás örömét. Amikor pedig már megszokta az új környezetet és megszerette a kisgyermeknevelőt, akkor azt is meg kell szoknia, hogy az ő szeretetét sok gyermekkel meg kell osztania.

Sok szülőben is felébred egy kis fájdalmas érzés: nekik is meg kell osztaniuk a gyermek ragaszkodását, ami addig egyedül csak az övék volt.

### ***Szabad-e akkor, ha ilyen következményekkel jár, bölcsődébe adni a gyermeket?***

A bölcsőde azért létesült, hogy a szülők nyugodtan végezhesék munkájukat. Ha a bölcsődébe adás nem túl korán történik és a megfelelő fokozatossággal, akkor kevesebb nehézséget okoz, mind a gyermek, mind a szülő számára.

A nevelés első pillanattól kezdve a fokozatos elválást is jelenti, a gyermek önállóvá nevelését. A bölcsődébe adás is egy ilyen lépés. Arra kell törekedni, hogy az elválást, a fokozatos elválások minél kevesebb megrázkódtatással, lehetőleg megrázkódtatás nélkül történjenek. Ezért fontos a gyermek fokozatos bevezetése a bölcsődébe. Fokozatosan szokik hozzá az anya távollétéhez és fokozatosan szokja meg új környezetét, alakítja ki kapcsolatát kisgyermeknevelőjével és társaival.

***A kisgyermek nevelése a család joga és kötelessége.*** A bölcsődei ellátást nyújtó intézmény, szolgáltató a családi nevelés értékeit, hagyományait és szokásait tiszteletben tartva és azokat erősítve vesz részt a gyermekek nevelésében. Mindezek értelmében fontos a szülők számára lehetővé tenni a tevékeny, különböző szinteken és módokon megvalósuló bekapcsolódást a bölcsődei ellátást nyújtó intézmény, szolgáltató életébe.

A gyermek harmonikus beilleszkedésének van még egy alapvető szabálya. Ez pedig az, hogy a gyermek bölcsődébe adása nem jelentheti a nevelés feladatának az áthárítását a bölcsődére. ***A szülői felelősség oszthatatlan.*** Amit a családi légkörnek, a szülői törődésnek adnia kell a gyermek számára, azt nem helyettesítheti a bölcsőde. A család nem nyújthat kevesebbet a gyermeknek azzal, hogy bölcsődébe adta.



A kisgyermeknek, bármilyen jól érzi is magát a bölcsődébe, a szüleire van szüksége. Arra a biztonságra, hogy érte jönnek, hogy ők is örülnek az együttlétnek, hogy igazán vele vannak és vele törődnek. Együtt, együtt! Ez fontos a gyermek számára, azaz érzés, hogy beletartozik a család életébe, ha el is kell válni napközben, akkor is az igazi helye a családban van.

Az a gyermek, akinek a kapcsolata jó a szüleivel, akinek meg van a maga helye a család érzelmi közösségében, akinek a család jelenti az igazi biztonságot az a gyermek nyugodtan, sőt boldogan marad a bölcsődében, amíg érte nem jönnek.

***A bölcsőde tehát nem pótolja a szülőket. Olyan többlet a gyermek nevelésében, amely hozzájárul, kiegészíti a családot.*** Összhangot kell teremteni a bölcsőde és a szülők között a gyermekek érdekében, kölcsönösséggel, és alkalmazkodással.

## ***Felkészülés a bölcsire! 4 hasznos tanács a zökkenőmentes beszoktatáshoz***

### **1. A mese ereje**

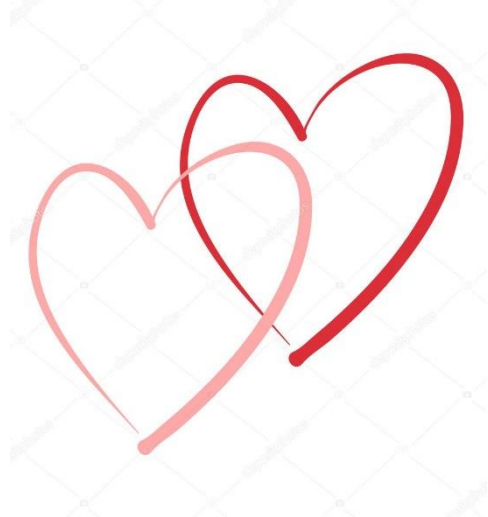
Számtalan tanulmány és pedagógia érvelés bizonyítja, hogy a gyerekek szívéhez a mesén keresztül vezet az út! Napjaink gazdag gyerekirodalmában már a bölcsisekre is gondoltak, a Poci mesék diafilm például pont azért készült, hogy a bölcsis napokra felkészítse gyermekünket. Segítségül hívhatjuk Bogyót és Babócát, vagy Anna, Peti, Gergőt is. Róluk és számtalan aranyos történet készült, amely az óvodára készít fel! Legyünk kreatívak és cseréljük a „óvoda” szót „bölcsire”! Természetesen nem csak könyvből vagy diafilmből mesélhetünk. Sok gyermek nagy kedvence a „fejből mesélés”. Elég csak kreálnunk egy képzeletbeli szereplőt és nincs is más dolgunk, mint “útnak indítani őt a bölcsődébe”. A siker garantált lesz!

### **2. Látogassunk el a „tethelyre”**

Ha megalapoztuk a bölcsi témát mesékkel, akkor akár el is látogathatunk a bölcsibe. Magunkkal vihetjük a kicsit a beiratkozásra, megmutathatjuk neki a csoportszobát, vagy bemutatathatjuk a kisgyermeknevelőknek. Ha kicsit bátortalanabb csöppséggel van dolgunk, akkor elegendő, ha kerítésen kívülről figyeljük meg a bölcsis gyerekeket. Finoman felhívhatjuk a figyelmét a számára izgalmas játékokra, kismotorra, hintára, csúszdára. A lényeg, hogy semmit sem szabad erőltetni, a lelkesedést sem szabad sürgetni!

### **3. Vitaminok**

Ha túlestünk a lelki „alapozáson”, akkor kezdődhet a fizikai felkészülés. Nem áruunk zsákamacsát, minden bölcsődei időszakban számítani lehet arra, hogy a kicsi betegeket szed össze a társaitól. Ez egy nagyon bosszantó, ugyanakkor szükségszerű folyamat, hiszen ekkor erősödik és fejlődik az immunrendszer, az új



közegben törvényszerű, hogy új bacikat szed össze gyermekünk. A legkönnyebben vitaminokkal tudunk segíteni gyermekünk szervezetének. ([https://babybocsokbolcsode.blog.hu/2018/01/22/immunerosites\\_a\\_bolcsiben](https://babybocsokbolcsode.blog.hu/2018/01/22/immunerosites_a_bolcsiben)) Fontos a C és D vitamin pótlás, de használhatunk komplex multivitamin készítményeket is. A legjobb, ha a védőnővel vagy a háziorvossal egyeztetünk ez ügyben, hiszen nekik van alapos körismeretük, amit figyelembe tudnak venni a javaslatnál!

#### **4. Napirend**

A legtöbb bölcsőde úgy állította össze napirendjét, hogy az általánosságban illeszkedjen egy 1-3 éves gyerek igényeihez. Értem ez alatt a napi többszöri étkezést (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna), a napi egyszeri alvást, mesélést, a mindennapos levegőzést, éneklést stb. Annak érdekében, hogy minél több dolog, kényelmesen beleférjen a napba, bizony tartanunk kell magunkat a napirendhez, amihez majd az érkező gyerekeknek is alkalmazkodniuk kell. Ha a Te gyereked hétalvó, vagy későn fekvő, nehezen ébredő kismanó, akkor bizony érdemes ezekre a helyzetekre is jó előre készülni. Lehet korábbra hozni az esti fürdetést és vacsorát, amivel az esti fektetés is szép lassan előbbre kerülhet. Lehet előbb megkezdeni a délutáni alvást, pár nap alatt ez is megteheti a hatását!

### ***A gyermekek őszi napirendje***

<b>Időkeret</b>	<b>Tevékenység</b>
6:00-tól	<b>Folyamatos érkezés:</b> A gyermekek érkezés után átöltöznek, kezet mosnak. Igény szerint pelenkacsere, WC használat, kézmosás. Szabad játéktevékenység reggeliig.
8:00 – 8:30	<b>Reggeli:</b> A gondozás sorrendjében ülnek asztalhoz a gyermekek. Étkezést követően szabad játéktevékenység.
8:30 – 9:30	Szabad játéktevékenység, igény szerinti pelenkacsere, WC használat, kézmosás.
9:30–9:50	<b>Tízórai:</b> A gyermekek folyadékot isznak, gyümölcsöt esznek. Étkezés után folytatódik a szabad játéktevékenység.
9:50-től	<b>Kimenetel a kertbe:</b> A gyermekek a gondozási sorrendnek megfelelően átöltöznek. Igény szerint pelenkacsere, WC használat, kézmosás. Szabad játéktevékenység a csoportszobában várakozó gyermekek számára.
10:30-tól	<b>Folyamatos bejövetel a kertből:</b> Gondozási sorrendnek megfelelően a gyermekek átöltöznek, majd fürdőszobahasználat következik. Szabad játéktevékenység a csoportszobában tartózkodó gyermekek számára.
11:30-12:00	<b>Ebéd:</b> A gondozási sorrendnek megfelelően ülnek asztalhoz a gyermekek. Igény szerinti mosakodás.
12:00-től	<b>Pihenés:</b> Az ébredés sorrendjében kelnek fel a gyermekek. Igény szerinti fürdőszobahasználat. Szabad játéktevékenység uzsonnáig.
15:00-15:30	<b>Uzsonna:</b> A gondozási sorrendnek megfelelően ülnek az asztalhoz a gyermekek. Étkezés után szabad játéktevékenység. <b>Folyamatos távozás:</b> A gyermekek a szüleik érkezése szerint távoznak. Addig szabad játéktevékenység. Igény szerinti fürdőszobahasználat.

## Poci bölcsibe megy

(Mese Gyarmati Viktória szerzőtől)

Hétfői mesénkben Poci nagyon izgatott, hiszen első napját fogja tölteni a bölcsődében.



Gyönyörű napsütésre ébredtünk. Bárányfelhők úsztak az égen. Reggel Poci repülőre szállt. A repülőgép motorja felbűgött: brrrr, és Poci máris boldogan cikázott a város felett. A felhők között repülni nagyon izgalmas. Fentről a házak nagyon kicsinek látszanak. Egyszer csak Poci az aprócska házak között egy csodás, játékokkal telis-teli udvart pillantott meg. Leszállás után boldogan mesélte:

- Anya! Képzeld, van a városban egy olyan ház, ahol az udvar csupa játék!

Anya elmosolyodott. - Az a házacskó a bölcsőde.

Anya két hatalmas pusztát adott Poci arcára, és azt mondta: - Ha elég nagy leszel, te is járhatsz bölcsődébe. Poci beszaladt a szobájába, a magasságmérő előtt lábujjhegyen nyújtózott.

- Elég nagy vagyok már? - mosolygott várakozó, nagy, kerek szemekkel.

- Igazán megnőttél! - csodálkozott el Anya.

- Akkor mehetek bölcsődébe? - kérdezte izgatottan a kisfiú.

- Hát persze! - válaszolt Anya. Az esti mese a bölcsődéről szólt. Reggel aztán Poci és Anya elindult a bölcsőde felé. Poci a biztonság kedvéért magával vitte kedvenc vonatát is.

Poci bekukucskált a bölcsi ablakán.

- Szeretnéd, ha bemennénk? - fordult Anya Pocihoz.

Poci nem felelt, de villámgyorsan beszaladt a gyerekek közé. Anya meglepődve figyelte kisfiát.

- Gyere, megmutatom a szekrényedet! - mondta a dadus néni.

A szekrény ajtajain jelek voltak, és Pocinak nagyon tetszett a különleges szekrény.

- A piros autó lesz a jeled - szólt a dadus néni.

Poci mosolygott, és kinyitotta a szekrényke ajtaját. A szekrény polcán egy jókedvű manó csücsült, és Pocira kacsintott: - Szia! Pepimó vagyok. Itt lakom a szekrényben, és rád vártam! Poci nagyon meglepődött: - Rám?

- Hát persze! Mostantól minden reggel itt foglak várni, és veled leszek egész nap, amíg a bölcsiben vagy. - Nagyon jó lesz! Az én nevem Poci - kacsintott a szőke kisfiú Pepimóra. Pepimó nesztelenül Poci vállára ugrott. - Gyere, megmutatom, hol játszanak a gyerekek! Anya mindebből semmit sem vett észre. Azt látta csupán, hogy Poci vidáman ballag a terem felé, ahol a gyerekek játszanak. - Délután érted jövök! - búcsúzott Anya.

Poci, a gyerekek és Pepimó délelőtt önfeledten játszottak.

- Hoppá - súgta Poci fülébe Pepimó -, éhes vagyok! A dadus néni nemsokára hozza az ebédet. - Kézmosás! - hallatszott a távolból.

A gyerekek a mosdóhoz sorakoztak. Poci az ebédet már úgy ette a gyerekekkel, mint egy régi bölcsis. Ebéd után szundikálás következett. A dadus néni rózsaszín ruháskás tündérről mesélt, akinek varázspálcája csillogó álmport szór. A takaró alól kukucskáló szemek lassan lecsukódtak. Még Pepimó is álomba szenderült.

Ébredés után a gyerekeket várta az udvar. Poci boldogan fedezte fel a sok játékot. Legjobban a piros csúszdának örült. Felmászott a létrán, lecsúszott, és a homokba huppant. Azután várat építettek Danival és Ritával. Pepimó volt a várkapitány.

Egyszer csak Poci meghallotta Anya hangját: - Mehetünk haza, kis várépítő?

Kézen fogva indultak befelé átöltözni. Poci odaszaladt a szekrénykéjéhez. Anya segített átöltözni. Közben észrevétlenül Pepimó is felcsücsült a polcra.

- Holnap itt várlak! - intett barátjának búcsúzóul a kis manó az első bölcsis nap végén.



## ***Tedd könnyebbé a bölcsőde- és óvodakezdést ezekkel a mesekönyvekkel!***

(Az itt látható képek könyvek legtöbbje tökéletesen működik úgy is, ha ovi helyett bölcsiről mesélsz a kicsinek)

- Julia Donaldson: A majom mamája (Pagony, 2018)**  
**Zdenek Miler: A kisvakond és a nyuszi (Móra Kiadó, 2017)**  
**Oliver Jeffers: A pingvin és a kisfiú (Pagony, 2016)**  
**Oliver Jeffers: Fent és lent (Pagony, 2017)**  
**Farkas Nóra: Összeköt a szeretet - Beszoktatás könyv (Manó Könyvek, 2018)**  
**Patrice Karst: A láthatatlan fonál (Kulcslyuk Kiadó, 2015)**  
**Susanne Gernhauser: Óvodai nagy böngésző (Scolar, 2018)**  
**Guido Wandrey: Vidám nyüzsgés az óvodában (Könyvmolyképző, 2009)**  
**Doris Rübel: Óvodás lettem! (Scolar, 2016)**  
**Monika Ehrenreich: Óvodába járok (Tessloff és Babilon, 2017)**  
**Tamás Zsuzsa: Kicsi Mimi és a Kökény ovi (Naphegy Kiadó, 2015)**  
**Bartos Erika: Bogyó és Babóca az óvodában (Pagony, 2018)**  
**Bartos Erika: Anna és Peti - Irány az óvoda! (Alexandra, 2006)**  
**Janikovszky Éva: Már óvodás vagyok (Móra Könyvkiadó, 2016)**  
**Liane Schneider: Bori óvodába megy (Manó Könyvek, 2010)**  
**Liane Schneider: Bori az óvodában (Manó Könyvek, 2018)**  
**Christian Tielmann: Berci óvodába megy (Manó Könyvek, 2017)**  
**Kajsa Gordan: Kifli kutyaoviba megy (Manó könyvek, 2011)**  
**Vadadi Adrienn: Ákos óvodába megy (Óvodás lettem!) (Pagony, 2014)**  
**Kis Judit Ágnes: Babaróka ajándéka (pagony, 2018)**  
**Vadadi Adrienn: Leszel a barátom? (Ovis mesék-sorozat) (Pagony, 2016)**  
**Aino Havukainen-Sami Toivonen: Tatu és Patu az óvodában (Cerkabella Kiadó, 2010)**  
**+1 Marék Veronika: Amikor Te kicsi voltál - Félig kész mesekönyv (Móra Könyvkiadó, 2011)**

*(Forrás: SZ. J. Családból a bölcsődébe*

*<https://ketkes.com/felkeszules-a-bolcsire-4-hasznos-tanacs-a-zokkenomentes-beszoktatashoz/>  
[https://egigerokonyvek.blog.hu/2019/05/06/tedd\\_konnyebbe\\_a\\_bolcsodei\\_es\\_ovodai\\_beszoktatast\\_ezekkel\\_a\\_mesekonyvekkel](https://egigerokonyvek.blog.hu/2019/05/06/tedd_konnyebbe_a_bolcsodei_es_ovodai_beszoktatast_ezekkel_a_mesekonyvekkel)*

*[https://www.babaszoba.hu/articles/kisgyerek/Poci\\_bolcsibe\\_megy?aid=20120315224345](https://www.babaszoba.hu/articles/kisgyerek/Poci_bolcsibe_megy?aid=20120315224345)*

***Hasznos kérdéseket, válaszokat találhattok itt a bölcsődébe készülésről, szoktatásról:***

***<https://femina.hu/gyerek/bolcsode-erettseg/>***

***<https://www.szuloklapja.hu/kozossegi-élet/3896/most-kezdi-gyermeked-a-bolcsodet-erre-figyelj-oda-hogy-konnyebben-menjen-a-beszoktatás--csaladpedagógus-tanácsai.html>***



## **Mit érdemes hozni az első napon a bölcsődébe?**

- **egészséges orvosi igazolás** *(Az első napon minden otthon maradhat, kivéve ezt az egy papírt nem, mert ez az igazolás szükséges ahhoz, hogy el tudjátok kezdeni a beszoktatást az egészséges gyermeketekkel. Egészséges orvosi igazolás hiányában nem fogadhatjuk a gyermeket.)*
- **a gyermek oltási könyve** *(Másnap már vissza is kapjátok, de fontos vezetnünk a kötelező oltások meglétét.)*
- **váltószandál a csoportszobába** *(Bölcsődeorvosi javaslat szerint érdemes odafigyelni arra, hogy a szandál tartsa a gyermek bokáját, hiszen abban tölti napja nagy részét, és ezzel támogatható a megfelelő mozgásfejlődés, az egészséges lábszerkezet kialakulása.)*
- **váltóruha** *(Minimum 2-3 szettet érdemes beköltöztetni az esetleges piszkolódás, kézmosás, illetve a boruló vizespoharak esetén.)*
- **pelenkázáshoz szükséges eszközök** – csomag pelenka, popsitörölő kendő, krém *(Jellel ellátva tároljuk azokat, így nem keveredik össze, és minden gyermek pelenkázásához azt használjuk, amihez hozzá van szokva.)*
- **a bölcsődében hagyható alvóka, cumi** *(Ha cumit használ a gyermek érdemes egyet legalább a bölcsődében hagyni, így, ha reggel otthon maradna akkor sincs baj, mert a bölcsiben biztosan várja, ami majd megnyugtatja, ha napközben vagy alvásnál szüksége lehet rá.)*
- **2 db igazolványkép méretű fotó a gyerekekről** *(Nem szükséges külön igazolványképet csináltatni ez miatt, egy szimpla otthon készült fotó is tökéletesen megfelel a célnak.)*
- **1 db családi fotó** *(Dekoráció részeként minden gyermek családi képe a falra kerül, így büszkén mutathatják egymásnak a szülőket és a tesókat, sokat segít, amikor hiányolnak benneteket.)*
- **családi füzet** *(Kis alakú – A5 – füzet, ami fontos emlék lehet majd a bölcsőde után, így aki szeretné megőrizni érdemes keményebb fedelűt választani. Ebben a kis füzetben fognak a kisgyermeknevelők minden fontos információt írásos formában is megosztani veletek, leírják majd a gyermek fejlődésének menetét, hogy hogyan is érzi magát az intézményben.)*



## Anya - gyermek kapcsolat

Ahhoz, hogy a gyermekek lelkiileg egészségesen fejlődhessenek, szükségük van az anyától kapott egyszemélyes, folyamatos, érzelmileg kielégítő, biztonságot nyújtó gondoskodásra, amely mind az anya mind a gyermek számára örömteli és kielégítő.

Az anya és gyermeke között a várandósság során és a születés követően kialakuló szoros érzelmi kapcsolat ugyanolyan jelentőséggel bír a gyermek számára, mint az, hogy fizikai szükségleteit és igényeit kielégítsék.

A kötődési rendszer két vágy között teremt egyensúlyt. Ez a gyermek körüli világ felfedezése és az anya közeli biztonság. Ez az elmélet John Bowlby, angol pszichoanalitikus nevéhez köthető. Szerinte ez a kötődés velünk születik. A sírás, a nevetés, a kúszás stb. elősegíti az anyával való kontaktust. Az anya vissza jelzése nagyon fontos, hogy kialakuljon a biztonságos kötődés. Az egyénre jellemző kötődési mintázatok körülbelül 12 hónapos korra alakulnak ki.

**A megfigyelések szerint 4 típusba soroljuk ezeket.**

- **Biztonságos kötődés:** *Optimális esetben az anya biztos bázisként áll rendelkezésre, ha a gyermek fáradt vagy veszélyben van: pozitívan reagál gyermekének közelséget kereső jelzéseire, illetve maga is keresi a közelséget vele. Vagyis a gyermek bizhat abban, ha éhes, fázik, fáradt vagy ha fél egyedül, akkor az anya ott lesz, megeteti, betakarja, megnyugtatja, felveszi. Mindez a sokrétű tapasztalat erősíti a bizalmát.” / Bowlby2009/*

A biztonságosan kötődő gyermek idegen helyzet anyukája jelenlétében bátran felfedezi a szobában található dolgokat, míg az anya távozásakor nyugtalan lesz és az anya visszatéréséig nem is nyugszik meg, sem a játékoktól, sem idegen személy társaságától. Ez a reakció teljesen természetes az anya nem felcserélhető, és idegen helyzetben az ő jelenléte szükséges a megnyugváshoz.

- **Elkerülő kötődés**
- **Ambivalens kötődés**
- **Dezorganizált kötődés**



A kötődési folyamat során az anya és gyermek között szoros kapcsolat alakul ki. Kötődés más formán jelenik meg, amikor a gyermek a bölcsődébe lép. Ilyenkor az anya és a gyermek is fél az elválástól. A gyermekeknél ebben az időszakban megjelenhet szeparációs szorongás. Erről is szeretnék nektek írni pár gondolatot.

## **Szeparációs szorongás**

**A szeparációs szorongás az elválástól való félelem.** Ahogy a baba egyre függetlenebb, a mászás vagy totyogás révén fizikailag is távolabb kerül az anyától. Ez az első alkalom, amikor megtapasztalják, hogy nem ugyanaz a személy vagytok, ahogy ő ezt korábban gondolta. Ez az új nézőpont viszont többnyire megijeszti őket, mert fél, hogy az anya, aki eddig mindig vele volt, eltűnik. Ezt a félelmet nevezzük ún. szeparációs szorongásnak.

### **Mettől meddig tart a szeparációs szorongás:**

A gyermeknél ez az időszak általában a 8. hónaptól 1,5 éves korig tart, amikor ijedtté és zaklatottá válik, ha különváltok egy időre. Néhány baba nagyon erősen kötődik, így a szeparációs szorongás dühkitörések, hiszti formájában is jelentkezhet. Másoknak ez könnyedebben megy. Ezt a periódust, legkésőbb 3 éves korukra növik ki.

### **Szakaszai**

- a gyermeked sírni kezd, amint kikerülsz a látóteréből
- felébred éjszaka a korábban jól alvó gyermeked
- idegenekkel szemben bizalmatlanná válik
- a szokásosnál jobban igényli az anyukáját
- nem mer felfedező körútra menni
- éjszaka felkel, és csak az anyja tudja megnyugtatni
- gyermeked „árnyékként” követ mindenhová
- nehezen alszik el, holott korábban nem volt ilyen probléma



### **Az anya szorongása**

A szorongás különösen erős lehet akkor, ha a gyerek bölcsődébe, óvodába vagy iskolába kezd járni, hiszen valószínűleg ez lesz az első olyan alkalom a szülő számára, amikor elveszít némi kontrollt a gyereke élete felett. Idegenekre kell bízni, nem lehet vele az ideje nagy részében, és el kell szakadnia – ez nemcsak a gyereket, de a felnőttet is megviseli.

Szerencsére ezt a szorongást viszonylag könnyen le lehet győzni. Az első lépés az lehet, hogy amikor felismered magadon a jeleit, elgondolkozol azon, hogy vajon tulajdonképpen mi is az, amitől annyira tartasz. Lehet, hogy már annyi is segíthet, hogy előre beszélsz a tanárokkal vagy óvónőkkel, és elmondod a félelmeidet, biztos lehetsz benne, hogy nem most hallják őket először. Ezzel pedig ráadásul úgy is érezheted, hogy visszanyerted kicsit az irányítást a saját kezeidbe.

A legtöbb szülő számára a szorongás alapja az, hogy a gyerek nem fogja jól érezni magát az új környezetében, de ezzel sajnos nem tudsz semmit sem tenni – nem befolyásolhatod, hogy milyen tapasztalatokat szerezhessen, csak abban lehetsz biztos, hogy ha negatívakat, akkor ott leszel számára vigasztalásképp. Így elkerülhető, hogy a gyerek stresszelésétől kezdj el szorongani, ami megint csak egy gyakori faktor az anyák esetében.

**Hogyan hat a gyermekre az anya szorongása?** Minden szülő azt szeretné, ha a gyermeke boldog és egészséges lenne. A szorongó szülő is ezt szeretné, és ő attól kezdve, hogy gyermeke születik, nem csupán önmagáért aggódik, hanem gyermeke miatt is, folyamatosan, és néha túlzottan vagy alaptalanul. A szülő szorongása, sajnos, kutatások is igazolják, hatással van már magzati kortól gyermeke idegrendszerének fejlődésére. A szorongásra való hajlam öröklődik, és a szorongó szülő gondolkodását, valamint viselkedését később utánzással tanulja meg a gyermeke.

### **Az aggodás jelei:**

**Természetes, hogy aggódunk gyermekünkért.** Kismamaként aggódunk, hogy minden rendben legyen, egészségesen fejlődjön. Aggódunk, hogy a szülés közben is minden rendben legyen, aztán azon idegeskedünk, hogy tudjuk-e gyermekünket szoptatni, ha igen, eleget eszik-e.

Ha az embernek gyermeke van, mindig lesz, min szorongani. Egymás után érnek minket a kihívások: kisgyermekkorai betegségek, védőoltások, táplálkozási és alvási nehézségek. Ezeket erősíti fel, ha például a kismama nem tudja magát kipihenni. Kimerültségében úgy érezheti, hogy ő nem elég jó anya, és óvintézkedéseket próbál tenni, hogy meggyőzze magát és környezetét az ellenkezőjéről. A legenyhébb tünetekkel is azonnal orvoshoz viszi a gyermeket, és sokszor akár feleslegesen is (nem megfelelő) gyógyszerrel tömi.

Nehézségek esetén hajlamosak vagyunk arra is, hogy gyermekünket nem megfelelő módon etetjük, vagy magunk mellé szoktatjuk az ágyba, mert csak így nyugszunk meg.

Ahogy telik az idő, és nő a gyermek, félhetjük őt attól, hogy innen vagy onnan leesik, beüti a fejét.

A túlaggódó szülő sokszor nehezen tesz eleget a gyermek mozgásigényének kielégítésének, mert annyira félti, hogy baleset éri. Ez a féltés hat a gyermekre, és előfordulhat, hogy bátortalanná válik, emiatt elmaradhat mozgásfejlődés terén társaitól.

### **Mitől féltjük kisgyermekünket?**

Bölcsődei vagy óvodai beszoktatásnál az aggódó szülő nagyon nehezen viseli, hogy a gyermeke dacos, sír, és nem akar egyedül az intézményben maradni. A türelmes, és megértő kisgyermeknevelők és óvónénik ilyenkor elmondják a szülőnek, hogy ez a viselkedés természetes, és minden gyermek hasonlóan nehezen válik el a szüleitől, ám később megnyugszik, tiltakozó viselkedése csupán a szülőnek szól. Amennyiben ezt az édesanya elfogadja, és nehéz szívvel, de ott tudja hagyni a gyermekét, akkor a kicsi hamar megszokja az új rendet: *“reggel anyától elköszönök, anya dolgozik egy kicsit, én addig játszok, ebédelek, alszok, és uzsonna után jön értem anya!”*. Ha azonban az anyuka sem tudja kezelni és elfogadni ezt a helyzetet, bizony a kicsinél felerősödhet a **szeparációs szorongás**, és elhúzódhat a beszoktatás.



### **Teendők a szorongás felismerésénél:**

Ha a fenti leírásban magadra ismertél, Te is szoktál hasonlóan reagálni, most nem az a lényeg, hogy elkezdj azon aggódni, hogy elrontottad, nem tehetsz semmit, mert most már biztos, hogy a gyermeked is ugyanilyen aggódó típus lesz!

#### **Igenis, nagyon sokat tehetsz!**

1. Az első és legfontosabb, hogy felismerd a szorongás jeleit. – Ha már tudod, mivel állsz szemben, könnyebb változtatni!



2. Túlaggódó, túlféltő típusú szülő vagy? Akkor állj meg egy pillanatra és gondold végig, Te hogyan lettél ilyen? Talán valamelyik közeli rokonod ilyen?

3. A Te szorongásod hatással van a mindennapi teljesítményedre, figyelmedre, és a gyermekeddel való foglalkozásra? Ha igen, keress fel egy felnőttel foglalkozó pszichológust, és kérj tőle tanácsot!

4. Gyermeked szorongása túlzott mértékű, különböző tünetei vannak? Ha válaszod igen, akkor vidd őt gyermekorvoshoz, illetve gyermekpszichológushoz!

## ***Bizalom a bölcsődében***

A gyermektől való elválás önmagában egy kritikus időszak lehet. Nehéz először ott hagyni a nagymamánál, nehéz először fodrászhoz menni úgy, hogy előtte minden percet együtt töltöttetek, és végtelenül nehéz ott hagyni a bölcsődében ismeretlen emberekkel. Bármennyire is vágyik vissza egy szülő a munkahelyére, akkor sem könnyű a bölcsődébe íratás. Nehéz sírni hallani a gyermeketeket, amikor először köszöntök el tőle a bölcsiben, de ugyanolyan nehéz az is, hogy ha nem sír. Számtalan kérdés merülhet fel bennetek azzal kapcsolatban is, hogy vajon milyen ember vigyáz majd a legféltettebb kincsetekre, hogyan bízhattok meg teljes mértékben egy idegenben?

Az egyik tényező, ami bizonytalanná tehet benneteket, az akkor merülhet fel, ha teljesen pályakezdő kisgyermeknevelővel találkoztok vagy, ha olyan kollégával, aki még nem édesanya. Vajon hogyan tudja biztosítani a gyermeketeknek a legjobb, legbiztonságosabb ellátást, ha eddig még nem dolgozott kicsi gyerekek közt, vagy, ha ő maga még nem éjszakázott a saját beteg gyereke mellett? Hogyan veszi észre, ha nem érzi jól magát, hogyan fogja megérteni egy idegen, hogy az „én gyerekem” mit szeretne kérni, ha még nem tud beszélni, hogyan fogja tudni megnyugtatni stb.? Szerintem közel ezer hasonló kérdést tudnék a korábbi tapasztalatok alapján felsorolni, ami nagy valószínűséggel megfordulhat a fejetekben.



***Lehet-e jó kisgyermeknevelő az, aki maga még nem nevel otthon saját gyermeket?***

A válaszom határozott igen. Megértem a felmerülő kétséget efelől, hiszen gyereket nevelni nagyon komplex feladat. A saját gyermeket mindig a szülő ismeri a legjobban, de ehhez a megismeréshez nektek is időre volt szükség. Kitapasztaltátok milyen a gyermek habitusa, hogyan reagál, miként fejezi ki az érzelmeit, hogy azokat hogyan tudjátok a legjobban kezelni. A beszoktatás időszaka jóval rövidebb időintervallum, mint a ti megismerési időtök, de mivel ti nagyon jól ismeritek őket, így 2 hét alatt minden alaptudást át tudtok adni nekünk, amit gyermeketekről érdemes tudni. Ezért is kifejezetten fontos a kommunikáció.

***Lehet-e jó kisgyermeknevelő az, akinek még nincs szakmai tapasztata?***

Szintén igen a válaszom. A szakmai tapasztalat hiányát kompenzálja a folyamatos fejlődésre való igény, a lelkeség, a fokozott figyelem és odafigyelés, mind a gyermek, mind a szülő irányába és az ő elméleti tudásuk a legfrissebb. A



pályakezdő kollégák mellett mindig áll egy tapasztalt kolléga, aki segíti őket, aki a tapasztalati tudást nyújtja át, és megoldási stratégiákat biztosít a kiszámíthatatlan helyzetekre.

Nincs két egyforma szakember. Mindenki más-más szemlélettel tud önzönösen csatlakozni a gyerekneveléshez. Tanultunk pedagógiát, pszichológiát, neveléstudományt, gondozást, sok ismeretünk van a fejlődési szintekről, életkori sajátosságokról, melyek hozzásegítenek minden kollégánót, aki most kezdi a hivatását, vagy aki még nem édesanya, ahhoz, hogy a lehető legmegfelelőbben tudja ellátni gyermekeiteket.

A legfontosabb, hogy ***ismerjük meg egymást***. Tegyetek fel minden kérdést, működjünk együtt, alkalmazkodjunk egymáshoz, hogy gyermekeitek számára a legbiztonságosabb, legjobb élményekkel teli bölcsődei időszakot együtt tudjuk biztosítani számukra és számotokra.

***Szeretettel várunk benneteket!***