

16. ÓVODAPEDAGÓGIAI SZAKMAI NAP

2022. március 22.



TARTALOM



Bernáth Szofi Hanna rajza
Futár Tagóvoda, Somvirág csoport



Farkas Lilla rajza
Futár Tagóvoda, Somvirág csoport

Osvát Erzsébet: Hal a vízben

*Legjobb dolga van a halnak.
Folyton-folyvást lubickolhat.
És ha baj van, nagy veszély,
nem retteg és nem beszél,
csak cikázik erre-arra,
messze villog fürge farka.*

Köszöntő Holopné Schramek Kornélia	4
Köszöntő Erdélyi Nóra	5
Ráhangelődő Hoffer Ivett	7
Előadók Dr. Kádár Annamária, Görög Ibolya	9
Pintér Krisztina, Meséskert Tagóvoda Mit tehetünk gyermekeink, családunk, lelki egészségének megőrzése érdekében	16
Kosztel Krisztina, Futár Tagóvoda Az érzelmek szerepe a társas kapcsolatainkban a járványhelyzet idején	22
Dani Katalin, Csupa-Csoda Tagóvoda Játék	26
Kovács Henrietta, Napsugár Tagóvoda Pozitív fegyelmezés	29
Nagy Gitta, Egyesített Óvoda Öt játék	32
Radványi Katalin, Napsugár Tagóvoda Meséljünk mindennap!	36
Halcsák Lilla, Viza fogó Tagóvoda Olvasóvá nevelés óvodáskorban	40
Vígh Istvánné, Csupa-Csoda Tagóvoda Jön az iskola!	43
Kulcsárné His Erzsébet, Viza fogó Tagóvoda Hiperaktivitás	48
Hernádi Zsuzsanna, Pitypang Tagóvoda ADHD	54
Dédesi Eszter, Ákombákom Tagóvoda Gyászfeldolgozás	57
Veréb Anikó, Csicsergő Tagóvoda Higgyétek el, tudom, hogy nem könnyű!	62
Tagóvodák elérhetőségei	65

KÖSZÖNTŐ



**„A lelki egészségnek két kritériuma van:
képesség a munkára és képesség a szeretetre.”**
Sigmund Freud

Tisztelt Vendégeink! Kedves Pedagógustársaink!

Öröm számomra, hogy a rendkívüli körülmények között is, amiben most élünk és dolgozunk, megtarthatjuk Óvodapedagógiai Konferenciánkat. Ezen alkalomból megosztok Önökkel néhány gondolatot. Ezek a minden évben hagyományként megtartott szakmai események biztonságot és kiszámíthatóságot jelentenek számunkra.

Sajnálatosan a világban kialakult aggasztó események sorozata tovább nehezíti hétköznapijainkat. Az eddigi biztonságot nyújtó „előző életünk” pillanatai kezdenek elhalványodni és rá kell jöjünk, hogy a folyamatos változás és alkalmazkodás képessége az, ami a mindennapjainkat meghatározza.

Pedagógusként az új, előre nem látható kihívások átkeretezték szakmai munkájukat. A támogató, családra fókuszáló, a gyermekek jogait óvó, segítséget nyújtó hozzáállásukra van most a legnagyobb szükség. Biztonságos hátteret, kapaszkodót kell nyújtaniuk a környezetük számára. Konferenciánkkal szeretnénk azt a szemléletváltást erősíteni, hogy a gyermeket minden körülmények között a család kontextusába helyezve szemléljük. Gyakorlati példákkal világítunk rá, hogy milyen lehet egy igazán jól működő partneri együttműködés a szülőkkel, a különböző szakemberekkel. Ránézünk a különböző érzelmi tipológiájú gyermekek és felnőttek jellemzőire, a pedagógusi önismeret fontosságára, és arra, hogy hogyan válhat egy pedagógus hiteles példaképpé környezetében. Emellett gyakorlati tanácsokat szeretnénk adni az óvodapedagógusok mindennapi viselkedésének (köszönés, kommunikáció) javasolt formáiról, valamint a hivatalos viselkedési helyzetekben (szülői értekezlet, fogadóóra, fogadás) és az online térben történő jelenlétük fontosabb szabályairól.

Kedves Kollégák! A koronavírus és a szomszédos országban zajló háború eddig soha nem tapasztalt helyzetet teremtett az Önök környezetében is, melyben elismerésre méltóan állnak helyt. Köszönöm erőfeszítéseiket, melyet a gyermekek és családjaik biztonsága érdekében tesznek. Újszerű feladataikat jól szervezeten, magas szakmai színvonalon valósítják meg. Köszönöm kitartó munkájukat, büszke vagyok Önökre.

Kedves Kollégák! Eredményes szakmai feltöltődést és jó egészséget kívánok mindannyiuknak, vigyázzanak magukra és családtagjaikra!

Holopné Schramek Kornélia / Budapest Főváros XIII. Kerület alpolgármestere



KÖSZÖNTŐ



Együtt a gyermekekért

**Tisztelt Szülők!
Kedves Szülőtársaim!**

Minden év tavaszán, az Egyesített Óvoda szervezésében Óvodapedagógiai Konferencia keretében gondolkozunk pedagógus kollégáimmal aktuális nevelési kérdéseken, pedagógiai módszerek és eszközök hatékonyságán. A program részeként egy szakmai kiadványt is megjelentetünk, melyet idén rendhagyó módon Önöknek, a hozzánk járó óvodás gyermekek szüleinek készítettünk.



Az Egyesített Óvoda pedagógiai célkitűzésében a családokkal való kapcsolat, az Önökkel kialakított együttműködés, együttgondolkodás kiemelt szempontként jelenik meg. Úgy érezzük, hogy ennek a területnek a hatékony működésében még sokat kell tennünk. Segítő szakemberként nap, mint nap találkozunk és kapcsolatban vagyunk Önökkel. Látjuk, milyen sokfélék, milyen különböző élethelyzetben jönnek létre és működnek a családok napjainkban, változatos, egyedi képet mutatva. Ehhez szeretnénk kapcsolódni, mert hisszük, igazi eredményeket egy-egy gyermek harmonikus személyiségfejlődésének elérése érdekében csak Önökkel együtt, közösen tudunk elérni.

A sikeres kapcsolat kialakításának első és talán legfontosabb feltétele az elfogadás, egymás kompetenciáinak elfogadása, elismerése, ami a jó kapcsolat megalapozója lehet. Az elfogadásal szorosan összekapcsolódó alapelv a kölcsönös bizalom, amelynek megteremtése első sorban rajtunk pedagógusokon múlik. Az Önök bizalmának megnyerése maga is következménye egy tudatos kapcsolatépítésnek, melyen folyamatosan dolgozunk munkatársainkkal.

A közös gondolkodás érdekében tagintézményeinkben egyre több kezdeményezés történt az elmúlt időszakban. Sikertült javítani az információs csatornáink működésén, több felületen is beszélhetünk egymással. Gyorsabb és célirányosabb segítséget tudunk nyújtani Önöknek, ha kérdésük merülne fel vagy támogatásra van szükségük. Igyekszünk a segítő szakembereinket is (pszichológusok, gyógypedagógusok) bevonni az együttműködés több színterén is, pl. szülői csoportok működtetésével, egyéni megbeszélések szervezésével. Nyitottak vagyunk észrevételeikre, igényeikre, a közös gondolkodásra. A gyermekek biztonságérzetét a jelenkor tragikus eseményei folyamatosan veszélyeztetik. A köztünk lévő – pedagógusok és szülők közötti – kiegyensúlyozott kapcsolat ezt a biztonságérzetet erősíti és támaszt nyújt gyermekeinknek. Fontos átéreznünk ennek felelősségét!

Ezen gondolatok jegyében fogadják a pedagógus, pszichológus, gyógypedagógus kollégáim által készített írásokat, amelyek segítséget nyújthatnak Önöknek egy-egy nevelési helyzet megoldásában, egy újabb módszer megismerésében és alkalmazásában.

Erdélyi Nóra / intézményvezető

„Ha kedvesen bánnak veled, kedvessé válsz, ha érzékenyen bánnak veled, empatikus leszel, ha őszintén bánnak veled, őszinte leszel.”

Steve Biddulph



Mese a kispatakról
Csicsergő Tagóvoda
Betekintő a Mesecseppek
virtuális kiállításhoz kapcsolódóan



Kedves Szülők!

Önök az Óvodapedagógiai konferenciánkhoz kapcsolódóan minden évben megjelenő szakmai kiadványunkat olvashatják. Az idei év konferenciájának mottója az Egyesített Óvoda családpedagógiai fókuszához kapcsolódik: **„Együtt a gyermekekért”**. Az őszi szülők konferenciája rendezvény alkalmával megígértük Önöknek, hogy tavasszal megszervezzük az elmaradt workshopokat, ám sajnálatosan a járványügyi helyzet akkor jellemzően romló állapota nem tudta ezt lehetővé tenni. Ezért gondoltunk arra, hogy kiadványunkat Önökhöz is eljuttassuk, így járuljunk hozzá a családi nevelés mindennapi kihívásaihoz, így hívjuk fel figyelmüket a tudatos szülői jelenlétre gyermekük életében. Bízunk benne, hogy idén októberben, a 2. alkalommal megrendezett Szülők konferenciája programunk részeként az elmaradt workshopok megtartásra kerülhetnek, immár személyes jelenléttel.

A kiadvány összeállításakor az óvodáinkban dolgozó pedagógus kollégáink, szakembereink a munkájuk során, a családok részéről érkező nevelési dilemmákra igyekeztek segítő gondolatokat megfogalmazni, amely során munkatársaink egyéni motiváltsága belülről fakadt. Reméljük a cikkek elolvasása után érzik, értékelik majd ezt a valódi hozzáadott értéket a publikációkban.

A kiadványban a következő tartalmakról olvashatnak részletesebben:

A járvány a gyermekek óvodai életére, és bizonyos fejlődési jellemzőire gyakorolt hatásainak ellensúlyozására kiemelt pedagógiai feladatunk ebben a nevelési évben az érzelmi intelligencia, valamint a társas kapcsolatok fejlesztése. Ehhez kapcsolódóan a gyermekeik és családjuk lelki egészségének támogatásához nyújt segítséget cikkében **Pintér Krisztina óvodapedagógus a Mesés kert Tagóvodából**. Az érzelmek kifejezéséről, szabályozásáról írja le gondolatait **Kosztel Krisztina, a Futár Tagóvoda óvodapedagógusa**.

Az óvodáskorú gyermekek legalapvetőbb tevékenysége a játék, a szabad játék létjogosultságáról olvashatnak **Dani Katalin a Csupa-Csoda Tagóvoda óvodapedagógusának** publikációjában. **Kovács Henrietta** a pozitív fegyelmezésről – egy gyermeknevelési módszerről írt, amelynek célja az együttműködés, a kölcsönös tisztelet és a felelősségteljes gondolkodás kialakítása. **Nagy Gitta óvodapszichológusunk** segítséget nyújt ahhoz, hogy felfedezzék gyermekük erősségeit, majd ezekre ráerősítve formálják gyermekük elvárt magatartását, növeljék az önbizalmát, mely a reális énkép kialakításához vezet.

A minőségi idő teremtésére, az abban elhangzott mesék erejére irányítja figyelmüket **Radványi Katalin a Napsugár Tagóvoda óvodapedagógusa**, aki könnyen megvalósítható gyakorlati

tanácsokkal segíti Önöket. Szorosan kapcsolódik a témához **Halcsák Lilla a Vizafogó Tagóvoda pedagógusának** írása az olvasóvá nevelésről.

Az iskolaválasztás nagy felelősség minden szülő életében, **Vígh Istvánné, Ildikó a Csupa-Csoda Tagóvodából fejlesztőpedagógusi** szemüvegén keresztül segíti a gyermekek képességstruktúráinak alapos megismerését, valamint az iskolai nyílt napokon való tudatos szülői részvétel fontosságát hangsúlyozza.

Két gyógypedagógus kollégánk, **Hernádi Zsuzsa a Pitypang, Kulcsárné His Erzsébet pedig a Vizafogó Tagóvoda szakembere** a hiperaktivitást és az azzal járó figyelemzavart járja körbe, megpróbálják az olvasókat saját tapasztalataikon keresztül érzékenyíteni, eligazítani, hogy hova fordulhatnak segítségért, valamint gyakorlati módszereket ajánlanak a mindennapok gördülékenyebb megszervezéséhez.

Dédesi Eszter az Ákombákom Tagóvoda pedagógusa olyan nehéz témát tár az olvasók elé, ami sajnálatosan a világjárvány kapcsán vált aktuálisabbá, és a közelsége már óvodáskorban is érződhet egy – egy érintett család életében. Ez a gyász, ami sokszor tabu, sokszor kényes téma a felnőttek körében is, ám kollégánk arra vállalkozott, hogy segít eligazodni ebben a nehéz folyamatban.

Végül, de nem utolsósorban **Veréb Anikó pedagógiai asszisztens kolléganőnk a Csicsergő Tagóvodából** ad tanácsokat és erőt a szülői lét nehéz pillanatainak megéléséhez és elfogadásához.

Bízunk benne, hogy a tartalmak, melyekkel megszólítjuk Önöket, érdeklődésüknek megfelelőek lesznek, új és hasznos információkat kapnak a gyermeknevelés sokszínű rejtelseihez. Bátran vegyék el belőle amire szükségük van. Ne feledjék a legfontosabbat: játsszanak, beszélgessenek, fejezzék ki érzelmeiket, hogy minél kerekesebb legyen a családi élet!

Hoffer Ivett / intézményvezető helyettes

„A család formálja legjobban a gyereket. Ha egy család jó állapotban van, akkor ellensúlyként tud megjelenni a környezeti hatásokkal szemben.”

Vekerdy Tamás



Dr. Kádár Annamária, pszichológus, tréner, egyetemi oktató

Érzelmi intelligencia a pedagógiai gyakorlatban

Egy jó példa erőt ad, pozitív életszemléletet közvetít, előre visz, és segít felismerni azt, amiben igazán jók lehetünk. A példaképeket nem lemásolni kell, hanem ihletet meríteni belőlük. Ők a saját magunk választotta út bejárásához és az elénk gördülő akadályok leküzdéséhez nyújtanak számunkra mintát és támaszt. Beavatnak minket az élet titkaiba, hiteles történetükkel segítenek eligazodni abban, hogy mi helyes, és mi helytelen, mi visz eredményre, és mi vezet kudarchoz. Ha gyerekként, serdülőként, majd felnőttként megkapjuk a kellő inspirációt, akkor az életben már önállóan is tudunk boldogulni, fejlődni. Azt tapasztalom, hogy ma mind a gyerekek, mind a felnőttek rettenetesen hi vannak éhezve a hiteles kortárs példaképekre. Olyan embereket szeretnének maguk körül látni, akiket elért eredményeikért és belső tartásukért egyaránt becsülhetnek. Hétköznapi mesehősöket, akik a saját életük példájával mutatják meg, hogyan érdemes élni. Az előadásban szó lesz arról, hogy válhat a pedagógus példaképpé, hogyan lehet kommunikálni a különböző érzelmi tipológiájú gyerekekkel és felnőttel és hogyan valósulhat meg egy jó partneri együttműködés a szülőkkel és a szakemberekkel.

A családtörténet szerepe az érzelmi intelligencia fejlesztésben

A családtörténet egy védőháló, amely nehézségek esetén megtart és felemel. Marshall Duke pszichológus, a rítusok és mítoszok kutatásának szakértője, kollegájával, Robyn Fivush-sal azt kívánta ellenőrizni, hogy azok a gyermekek, akik jobban ismerik a családjuk történetét, jobban teljesítenek-e, amikor valamilyen kihívással szembesülnek, rugalmasabb-e az alkalmazkodóképességük. Ahhoz, hogy felmérjék a gyermekek családdal kapcsolatos ismereteit, egy húsz kérdésből álló értékelő rendszert dolgoztak ki, amit „Tudod-e” skálának neveztek el („Do You Know Scale”, DYK). Az értékelő rendszer ilyen típusú kérdéseket tartalmazott: Tudod-e, hogy hol ismerkedtek meg a szüleid?, Tudod-e, hogy édesanyád, édesapád hol nőtt fel?, Tudod-e, hogy hol ismerkedtek meg a nagyszüleid?, Tudod-e, hogy hol házasodtak össze a szüleid?, Tudod-e, hogy miért kaptad ezt a nevet?, Tudod-e, hogy mire hasonlítasz leginkább a családoból?, Tudsz-e néhány olyan tanulságot, amelyeket a szüleid vontak le a jó vagy rossz tapasztalatokból?

Ezek olyan típusú kérdések, amelyekre a gyermeknek jó lenne tudnia a választ. A kutatópáros 2001-ben ötven családnak tette fel ezeket a kérdéseket, majd számos vacsorabeszélgetést elemeztek, és több pszichológiai teszt eredményével vetették össze a kapott eredményeket. Arra a következtetésre jutottak, hogy minél többet tud a gyermek a családjáról, annál erősebb a belső kontrollérzése (vagyis az a meggyőződése, hogy ő maga irányítja az életét), annál magasabb

önbecsüléssel rendelkezik, annál alacsonyabb a szorongásszintje, annál kevesebb viselkedésproblémával küzd, és annál jobb esélyei vannak egy-egy érzelmi vagy viselkedési nehézséggel való megküzdés esetén.

Az eredmények elemzése után két hónappal az összes tanulmányozott család ugyanazt a traumát élte meg: a New York-i Világkereskedelmi Központ ikertornyai ellen szeptember 11-én elkövetett terrortámadást. Újra megvizsgálták a gyermekeket, és az eredmények azt mutatták, azok regenerálódtak a leggyorsabban, azoknak volt jobb a rugalmas alkalmazkodóképességük, akik több ismerettel rendelkeztek a családjukról. Ahogy Barry Lopez, a neves amerikai író találóan megjegyzi: az embernek az életben maradáshoz néha az ételnél is nagyobb szüksége van a történetekre.

A kutatók ugyanezt a hatást mutatták ki serdülőkorban is, ami kritikus időszak az identitás és az énkép alakulásának folyamatában. Egy hároméves vizsgálat során negyven Atlantában élő családot vizsgáltak meg, a vacsora közbeni beszélgetéseket és az irányított kérdésekre adott válaszokat rögzítve. Mindegyik családban volt egy 9-12 éves, prepubertáskorú gyermek. Mindegyik család egy pozitív és egy negatív eseményt osztott meg egymással, a kutatók pedig elemezték a rutinos interakciókat és a megosztott történeteket. Azt találták, hogy amikor a szülők arra ösztönözték gyermekeiket, hogy nyíltan beszéljenek a negatív eseményekhez (például egy rokon vagy egy kisállat halálához) kapcsolódó érzelmeikről, a gyermekeknek magasabb lett az önbecsülésük és nagyobb az önuralmuk. A gyermekek számára fontos volt (különösen a negatív események tekintetében!), hogy szülők meghallgassák őket, visszajelezzenek nekik, és megértsék érzéseiket. Két évvel később, amikor a gyermekek már 11-14 évesek lettek, a kutatók újra meglátogatták a családokat. A családi vacsoránál a szülők megkérdezték a gyermeket, hogy mi történt aznap az iskolában, majd a beszélgetés a múltbeli eseményekre terelődött, például a legutóbbi közös családi kirándulásról csevegtek. A gyermekeknek feltették a „Tudod-e” skála kérdéseit is, amelyekből kiderült, hogy mennyit tudtak a családjuk történetéről, például, hogy hol találkoztak a szülők, hol nőttek fel a nagyszülők. Kijelenthető, hogy azokban a családokban, ahol rendszeresen étkeznek együtt, és ahol több családi történetet osztanak meg, a gyermekek magasabb önbecsüléssel, jobb kortárskapcsolatokkal és rugalmasabb alkalmazkodóképességgel rendelkeznek.

Okkal tehetjük fel a kérdést: a terrortámadás borzalmainak elviselésében miként segíthet az olyan tények ismerete, mint például, hogy a szülők hol ismerkedtek meg? A közös étkezések és egyéb családi rituálék hogyan járulnak hozzá a rugalmas alkalmazkodóképesség kialakulásához? Az eredmények azzal állnak összefüggésben, hogy a gyermekek mennyire érzik magukat a nagyobb család részének, tudják-e, hogy tágabb értelemben honnan jönnek és hova tartoznak. Azok a családok, akik rendszeresen együtt vacsoráznak, évente közösen vakációznak, gyakrabban ünnepelnek, és többet tudnak a családi történetekről, magasabb szintű kohézióval rendelkeznek, és segítenek kialakítani a gyermek intergenerációs énjét, azt az identitástudatot, hogy ő egy olyan történetnek a szereplője, amely messze visszanyúlik az időben – ez pedig rugalmasabb ellenállóképességet von maga után. Az intergenerációs én védőfaktorként működve növeli a rezilienciát később is, amikor a gyerekek már felnőttek. A családi történetek megosztásán keresztül a gyerekek az előző generációkhoz kötődve érzékelik saját énjüket. Azáltal, hogy az ember lehorgonyozza magát a családtörténetbe, megéri a saját helyét, megerősödik a biztonságérzete, mindez pedig segíti az önbizalom és a kompetencia-tudat kialakulását.

Persze a családi történeteket nem mindig egyformán mesélik el a résztvevők, hiszen annyi valóság van, ahányan vagyunk, és igazából nem is az számít, ami valójában történt, hanem hogy miként éltük át, és utána hogyan emlékszünk rá. Az önéletrajzi emlékezetünk amúgy is megbízhatatlan – bár a történetek lényegére általában jól emlékszünk, a részletekben, a körülményekben nagyobb eltérések is lehetnek a valóságtól. A történetek értelmezése a személyiség fejlődésével is folyamatosan változik. Gyakran támad a családtagok között is ellentmondás, hogy mi hogyan is volt valójában. Ez azonban nem baj – e nézeteltérések is a családi elbeszélések részeivé válnak.

Az eddig megismert kutatási eredmények tükrében könnyen azt a téves következtetést vonhatjuk le, hogy elég egy gyermeknek megtanítani a tényeket a családjáról, máris magasabb lesz az önbecsülése és jobb a rugalmas alkalmazkodóképessége. Valójában azonban nem a konkrét információk a fontosak, hanem az a folyamat, ahogyan ezeket megosztjuk egymással. Ahhoz ugyanis, hogy elmeséljük és meghallgassuk a családi történeteket, értékes, háborítatlan időre van szükség, arra, hogy a családtagok együtt legyenek, és kiiktatva a zavaró tényezőket, egymásra figyeljenek. Az Emory Egyetem munkatársainak kutatásai szerint a családi történetek megosztásának leggyakoribb színterei az együtt elköltött vacsorák, a közös nyaralások, az autós utazások és a családi ünnepek. Tekintetbe véve a mai modern családok időbeosztását, ezek lehetnek rövidebb alkalmak is, például óvodába, iskolába menet, vagy amikor hazafelé beugrunk egy bevásárlóközpontba, de a lényeg ugyanaz: legyen mód és idő a családi történetek megosztására. Nem a kérdésekre adandó válaszok betanulása a fontos! Ezek a történetek akkor „működnek”, ha újra és újra elmeséljük őket egymásnak, akár sok éven keresztül. Mennyire szerencsés az a gyermek, akinek rendszeres lehetősége van felmenői történeteit meghallgatni!

Persze az sem mindegy, hogy ezt a történetet hogyan mesélik el neki. Minden családnak van egy olyan leegyszerűsítő narratívája, amellyel a velük történt eseményeket és azok rájuk gyakorolt hatását értelmezi. Ezek három kategóriába sorolhatók. Az első a felemelkedő narratíva, amely az alábbi történetsémára épül: nem volt semmink, keményen dolgoztunk, most mindenünk megvan. A második a lecsúszó narratíva: mindenünk megvolt, de jött a háború, és mindenünket elveszítettük. Marshall és Fivush szerint a legegészségesebb az oszcilláló (váltakozó) családi narratíva: „A családuink megjárta a mennyet és a poklot. Felépítettünk egy gyümölcsöző családi vállalkozást. Nagyapád a szűkebb közössége tartóoszlopa volt. Édesanyád bekerült egy kórház igazgatótanácsába. De voltak megrázkódtatásaink is. A nagybátyádat letartóztatták. Leégett a házunk. Édesapád elveszítette a munkáját. De bármi történt is, a családuink sosem esett szét!” Az a gyermek, aki több oszcilláló naratívát ismer a családjáról, magasabb önbecsüléssel rendelkezik. Megérti azt, hogy az életnek nem kell tökéletesnek lennie ahhoz, hogy elboldoguljon benne, és öröme képes ember legyen.

Családomban a bor elkobzásának története például egy tipikus oszcilláló narratíva. A kommunizmus ideje alatt Erdélyben nem volt szabad bort készíteni. Természetesen, aki tudott, titokban azért készített, így nagyapámék is. Az egyik évben valaki feljelentette őket, és a lakást megszállták a rendőrök, akik lefoglalták a pincében tárolt teljes készletet. Egy viaszpecsétet tettek a százliteres korsó tetejére, de mivel olyan nehéz volt, otthagyták, és csak másnap szállították el. Nagyapám nagyon sajnálta a bort, így a barátjaival együtt óvatosan lefejtették a korsóról a zárjegyet, a bor felét

kiszívták, a maradékot pedig vízzel töltötték fel. Ezután visszahelyezték a viaszpecsétet, és még egy kis port is tettek a tetejére, hogy ne tűnjön fel a turpisság. Nagy murit csaptak a megmentett borral, az összes kolléga ott mulatott reggelig. Amikor ezt a történetet mesélték, mindenki azt próbálta elképzelni, hogy milyen képet vághattak azok a rendőrök, akik megkóstolták a lefoglalt bort. Állítólag valóban megkóstolták, és még meg is dícsérték, hogy ilyen jót rég nem ittak!

A bor története a családukban a problémamegoldás szimbólumává vált, ahogy más családoknak is megvannak a maguk jelképes történetei, amelyek erőforrásként és megoldó kulcsként szolgálnak a nehéz helyzetekben. Ezek születése egy több fázisú folyamaton keresztül történik.

1. A család megold egy nehézséget.
2. A történekekről kialakítanak egy narratívát.
3. A történet többszöri elmesélése alapján kialakul egy modell a hasonló helyzetek kezelésére.
4. A modellt többször sikeresen alkalmazzák.
5. A helyzet ismételt felidézése során mitizálódik az eredeti esemény és az egyes szerepelképzelések, tanulságok és cselekvési tervek is, melyek a család önképének szerves részévé válnak.
6. A történet tartós vezérfonalként szolgál, mely motiválja az újr felidézést.

Amennyiben a gyermek rendszeresen oszcilláló (váltakozó) narratívákat hall, akkor jóval nagyobb eséllyel teszi magáévá azt a hozzáállást, hogy a nehézségekkel szemben nem vagyunk teljesen tehetetlenek és kiszolgáltatottak, hanem azokkal szembe lehet nézni, meg lehet velük küzdeni. Ha pedig ezzel a szemlélettel és az ezt megerősítő tapasztalatokkal a saját családjában ismerkedik meg, annak összemérhetetlenül nagyobb ereje van, mintha később a külvilágban, esetleg könyveken vagy filmekben keresztül találkozna vele. Ez azonban nem is olyan könnyű a szülőnek (nevelőnek), mint gondolnánk, mert ösztönösen meg szeretnénk óvni gyermekeinket a nehézségektől, ezért nem szívesen osztjuk meg vele fájdalmainkat, bukásainkat, a megélt szenvedést. Győzzük le az ezzel kapcsolatos esetleges ellenérzéseinket, és bátran meséljük el neki (természetesen az életkori sajátosságait figyelembe véve!) azokat a nehézségeket, amelyeken a családuk keresztülment! Azok a gyerekek, akik olyan családokban nőnek fel, amelyekben nyíltan és közvetlenül beszélnek a múlt kritikus, érzelmileg megterhelő eseményeiről, jobban meg tudnak birkózni a saját helyzetükkel is.

Pedagógusoknak szóló előadása 2022.03.22. 9.15–10.40



Görg Ibolya, protokollszakértő, író, előadó

Köszönj, ha belépsz! Ki nevel? Kit nevel?

A pedagógus és a szülő hogyan tudja átadni az alapvető viselkedési szabályokat a gyereknek? Miért kell törekedni arra, hogy a gyerek tudjon köszönni? Közhely – de az életre nevelünk, nem azért, hogy aznap kevesebb gond legyen a gyerekkel. A pedagógus plusz feladata, hogy meggyőzze a szülőt is, hogy nem megadni kell minden tárgyi feltételt, hanem átadni a „lelki batyut”, amitől a gyerek sikeres lesz az életben.

Az előadás kitér a köszönés, tegezés, magázás kérdésére. Hogyan kell kezdeni fogadni és hogyan nem (pandémia). Ötleteket ad arra, hogyan adjunk át negatív híreket és hogyan kezeljük az agresszív szülőt. Elhangzik, hogy milyen viselkedési szabályok vonatkoznak a testbeszédre, öltözködésre.

Részletek a Mindennapi maceráink című könyvemből:

Gyerek – szülő – pedagógus

A viselkedéskultúra szerepe a gyereknevelésében – erről nagyon sokszor és sok helyen írtam. Engedjék meg, hogy most a Mindennapi maceráink című könyvemből hozzak ide néhány gondolatot.

„Nagyon sok emberrel, felnőttel és gyerekkel beszéltem már a szülők felelősségéről, a gyermek feladatairól, a gyökerek fontosságáról. Annyira evidens, szinte már közhely, minden gyerekből felnőtt lesz, boldog vagy boldogtalan – ez a milyenség nem attól függ, hogy alakulnak az objektív körülmények, hanem attól, hogy indítják otthonról. A boldogságra való hajlamot otthonról kell vinni. A kisgyereket sokat dicsérik, ha jól csinál. Ha véletlenül rosszat tesz, azonnal vegyék észre, mondják el, hogy miért volt az rossz. Ha azután nem teszi, akkor azonnal dicséretet érdemel. Ezzel nagyon jól rögzülhet az agyában – még mielőtt beszélni tudna –, hogy érdemes volt nem rosszkodni. Szerencsésebb, ha figyelünk rá, beszélgetünk vele – mert csak fegyelmezni nem elég, még ha az sokkal egyszerűbb is. Megbeszélni a dolgokat nagyon hatásos, még ha van is a gyerek életében 3-4 olyan év, amikor ez szinte lehetetlen, értsd kamaszkor, de ha már előtte barátok lettek a szülővel, megtanultak egy s mást az együttélésről, nem fognak nagyon félremenni. A kamaszkorban elzúlló gyerek az első 12 évet bosszulja meg: vagy nem is törődtek vele, vagy maximálisan lekötötték kezét-lábát.”

„Az együttélés első szabálya, hogy a gyerek is ember. Könnyű uralkodni rajta, de akkor ne tessék csodálkozni, ha lázad. Ez a két fogalom mindig együtt jár. Sokszor már az utcán, ránézésre látjuk,

hogy milyen szülő a mama vagy a papa: ha a járdán a gyereket kezénél fogva rángatja, húzza maga után úgy, hogy a gyerek van a járdán kívül a forgalom felé – lehet, hogy korai volt a gyerekvállalás. A metrón az ölébe veszi, félig maga felé fordítva, és halkán beszélgetnek, rákérdez az óvodai barátira – biztosan nagy öröme van a gyerekeiben.”

„A barátság lenne a legfontosabb. Erre törekszik a legtöbb apa és anya. Elérni elég könnyű, ha nemcsak kérdezik a gyereket, de a válasza is kíváncsiak. Tudniuk kell, hogy az óvodai történések az ő életében igen nagy horderejűek, már azokat is együtt kell értékelni. Ne prüntöögjön neki, ne babusgassa, meg hogy majd megérted, ha felnőtt leszel. Ha a gyerek öt éves korára nem érzékeli, hogy a szülő, az a szerencsétlen, társa is lehet, nemcsak kiszolgáló személyzet és regulázó félelmetes erő, akkor van remény, hogy a barátság kitart a kamaszkorig. A dolog hátulütője, hogy ez a barátság nem lehet haverság, nem engedheti meg egyik szülő sem, hogy a gyereke lehülyézzé, például. A barátnak meg kell adni a tiszteletet. Vitatkozni lehet vele, de lerohanni nem – na, ez megint oda-vissza érvényes.”

„A tömegközlekedési eszközökön a síró, vagy inkább nyűszító, nyafogó gyerekkel beszélgessen a kedves szülő – vagy akár a közelben levő utas – hátha el tudja terelni a figyelmét. Mert ha az idegileg végét járó anyuka ilyenkor mondjuk ráüvölt vagy ne adj’Isten meglegyinti, az utasok közül egy mindig van, aki gyermekvédő, és indul a vita. Ha a gyereket az ölében tartja, figyelmelesség, ha nem engedi, hogy a kis cipőjével vagy esetleg csokis kezével összekenje a többi utas ruháját. Ezért mondjuk nem igazán vall jó neveltetésre, ha a gyereket maga mellett felállítja az ülésre.

De a szülő, ha a kisgyerek jól tud már állni, mondjuk négy-öt éves, vigye egy alacsony kapaszkodást lehetővé tevő rúdhoz, és tanítsa meg, hogyan kell mozgó járművön állni. Nem kötelező azonnal ülőhelyért terrorizálni a talán holtfáradt felnőtt utasokat. Én, ha egy gyerek úgy száll fel a mamájával, hogy „hol fogok ülni?”, dafke nem adom át a helyemet.”

„Vendégségbe vinni a gyereket, vagy kisgyerekes családnál vendégeskedni sok problémát okozhat. Csak annyit tudok mondani, a gyerekeknek is alkalmazkodniuk kell a vendéglátókhhoz. Nem akarok ezzel a kérdéssel túl sokat foglalkozni, mert könnyen a fejemhez vágatják, nem értek hozzá, nincs gyerekem. De azért azon gondolkodjanak el a gyermekeiknek korlátozás nélkül („hadd teljesedjen ki a személyisége!”) bármit megengedő szülők: nincs külön társadalom a csak magukra gondoló, csak saját kiteljesedésüket szem előtt tartó felnőtt gyerekekre. Nem tenne jobbat, ha a gyereket talán sokszor fájó szívvel, de megfegyelmelné? Hiszen önön, kedves szülő, önön keresztül illeszkedik be a társadalomba az a kis individuum.

Ha egy vendégségben gonosz, tiszteletlen, csak azért is ellenkezik a gyerek, a vendéglátó szerintem nyugodtan mondja meg a szülőknak, hogy neki, sajnos, erre nincs jogosítványa, félő, hogy otthon kell folytatniuk a gyermek kényeztetését. A legrosszabb, ha a szülő rászól és a vendéglátó ellenkezik és „ugyan, hagyd, rohangáljon csak nyugodtan sáros csizmával a szőnyegen, nem érdekes!”

„A függetlenség a másik fogalom, amelyik tönkre teheti a családot. Pontosabban, a rosszul értelmezett függetlenség. Azt nem szabad sohasem elfelejteni, hogy én bármennyire szeretnék független lenni másoktól – mások függenek tőlem. És ez az a felelősség, ami alól nem lehet kibújni. Hacsak valaki nem lesz remete, például. A független egyéniség azt jeleni, hogy a véleményét ki tudja alakítani anélkül, hogy állandóan mások jóváhagyását várná, de ezzel a kialakult véleménnyel felvértezve nem árt másoknak. A szülők ebben tudnak segíteni, leginkább azzal, hogy ösztönzik a gyereket. Például azt játsszák, hogy az „és ezzel mit akarsz elérni?” kérdést egymás után többször ismétlik.

Példa:

Apu, nagyon nem akarok iskolába menni!

És ezzel mit akarsz elérni?

Hogy Kovács tanító bácsi ne kérdezzessen mindig.

És ezzel mit akarsz elérni?

.. Hogy ne kelljen a többiek előtt leégnem.

És ezzel mit akarsz elérni?

... Hogy ne csúfoljanak a szünetben.

És ezzel mit akarsz elérni?

... .. Hogy Kati ne nevéssen rajtam.

És ezzel mit akarsz elérni?

... .. Hogy szeressen velem lenni.

És ezzel mit akarsz elérni?

Hát.. na igazán, hagyjál már.. .. Hát, akkor boldog lennék.

Ezt felnőttek is megpróbálhatják egymással a frusztráltság oldására, az érdekes benne az, hogy a végén a „boldogság” van ott célként. A gyerekekkel akkor hatékony ez a kérdezősdi, ha nem rontották el már korábban a nevelést, és a gyerek tényleg kedvet érez az őszinteségre. 13 éves kora után elkezdni reménytelen, akkor legközelebb már csak 18 után lehet nekiállni. Mert akkorra megint ön maga lesz, elmúlik a hormonok által felbolydított változásroham.”

Pedagógusoknak szóló előadása 2022.03.22. 11.10–12.40

***Szivárvány, a tengerek
legszebb halacskája***
Csupa-Csoda Tagóvoda
Betekintő a Mesecseppek virtuális
kiállításához kapcsolódóan





Mit tehetünk gyermekeink, családunk, lelki egészségének megőrzése érdekében

Kedves Szülők!

Napjainkban sok megdöbbenést keltő és elgondolkodtató hírt hallunk: kiközösítés és bántalmazás miatt iskolás gyermek öngyilkosságáról, a digitális térben való zaklatás miatt depresszióssá vált gyermekekről, fiatalok drog és alkohol problémáiról. Olyan emberek történeteiről, akik csak felnőttkorukban mernek beszélni arról, hogy gyermekkorukban bántalmazták őket lelkiileg, fizikailag vagy szexuálisan. Például arról, hogy nagy számban és egyre fiatalabb korban kerülnek pszichiátriára lelki sérült gyermekek.

Az ilyen félelemkeltő hírek kapcsán, saját megnyugtatóságunkra azt gondoljuk:

„A mi gyermekeinkkel ez nem történhet meg!”

Vigyázunk és próbálunk mindent megtenni, hogy ez így is legyen! Aztán rajtunk kívül álló okok miatt, egyszer csak azt vehetjük észre, hogy valami nincs rendben a gyermekünkkel és nem találjuk a hozzá vezető utat! Például ilyen okok lehetnek: iskolakezdés bármely életkorban, költözés, életszakaszváltás, válás, gyász, bármilyen csalódás, betegség, rossz társaság vagy az online világ. Ilyen esetben okolhatjuk a környezetünket, különösen most, amikor a Covid-járvány még jobban ráerősít minden problémára.

Bárkit és bármit tartunk is hibásnak, amikor baj van, végül eljuthatunk odáig, hogy feltesszük magunknak a kérdéseket:

- Mit kellett volna csinálnom, hogy ez ne történjen meg?
- Hogyan előzhettem volna meg?
- Mit rontottam el?
- Mit és miért nem vettem észre?
- Mit tehettem volna másképpen?
- Miért nem mondta el nekem?
- Már akkor gyanakodnom kellett volna?

Véget nem érő kérdéssor és bűntudat keletkezhet, ami nem csak szorongást okoz, de a meglévő energiákat is elszívja, amivel a probléma megoldására kellene fókuszálni! Ilyen esetekben gondolunk arra – sajnos már későn – hogy:

- De jó lett volna, ha valaki előre szól, hogy erre fel kell és lehet készülni!
- Bárcsak gondoltam volna erre korábban, hogy megtegyem a szükséges lépéseket!
- Ó, ha lett volna valami módszerem vagy eszközöm arra, hogy megelőzzem ezt a helyzetet!

- Kár volt azt gondolnom „elég, ha jó szülő vagyok és mindent megadok a gyermekemnek”!
- Miért nem vettem komolyan, amikor figyelmeztettek mások?

Az eddig felsorolt esetekkel és példákkal a legfőbb célom, hogy felhívjam a szülők és gyermekeket nevelők figyelmét!

NEM LEHET VISSZAFORGATNI AZ IDŐ KERÉKÉT!

Amit most nem teszünk meg, visszamenőleg nem vagy csak nehezen tudunk pótolni, amikor sok-sok év múlva egy probléma veszélyezteti gyermekünk és ezzel családunk lelki egészségét! 6-10 éves korig szivacs-ként isszák gyermekeink, amit át szeretnénk adni nekik, később ez más sokkal nehezebb!

Gondolkodjunk előre! Tegyük meg, amit most megtehetünk! Ne kelljen utólag bűntudattal élnünk!

Mit tehetünk gyermekeink, családunk lelki egészségének megőrzése érdekében?

A választ önmagunkban is megtalálhatjuk! Életünk során bizonyára mi is átélünk néhány olyan élethelyzetet, amely próbára tett bennünket! Azok a helyzetek miért történtek? Vajon ki vagy mi segíthetett volna megelőzni és hogyan? Miben volt hiányunk? Mire vagy kire lett volna szükségünk? Mi és ki segített vagy gátolt? Hogyan lehetett volna megoldani? Miért lett vagy nem lett eredmény? Milyen módon sikerült megoldani?

A lelki problémák többségénél valószínűleg a lelki segítségnyújtás és támogatás vezetett megoldáshoz! Ehhez szükség volt egy olyan emberre, akinek elmertük mondani a problémát, akivel megoszthattuk az érzéseinket, mert megbízhattunk benne! Akitől mertünk segítséget kérni, mert olyan minőségű volt a kapcsolatunk! Akitől támogatást, bátorítást, lelki támaszt kaptunk! Aki mindig meghallgatott és ezáltal lehetőségünk volt az öngyógyításra, gyógyulásra!

Megváltozott világunkban új kihívásokkal kell szembenézniük a családoknak. Másféle terhekkel és problémákkal kell megküzdeni a most kisgyermeket nevelő szülőknek valamint másfajta képességek megszerzése segíti jobban a most felnövekvő generációt. Alkalmazkodni kell a változásokhoz és szemléletmód változtatásra is szükség van. Ami már nem működik, azok helyett új lehetőségek és megoldások feltárására és kipróbálására van szükség.

A kisgyermekes családokban a szülőkre sokkal több és másfajta feladat és nehézség hárul, mint korábban: nagyszülők hiánya, az online oktatás nehézségei, kiszolgáltatottság és bizonytalanság a Covid-járvány miatt, betegségek, beszüntült társas élet, a megnövekedett terhek következtében több konfliktushelyzet és stressz.

A kisgyermeket is többféle és más jellegű hatások érik: felgyorsult és maszkkal takart kommunikáció, kevesebb személyes interakció a rokonokkal és kortársakkal, digitális média és virtuális tér negatív hatásai, túlterhelt stresszes szülők, a bizonytalanságot okozó összes környezeti hatás együtt véve.

A családtagokat érintő változások személyenként és összességében is rombolják a család lelki egészségét! Mit tehetünk ez ellen?

A családoknak ma még nagyobb összetartásra és szorosabb kötelékekre van szüksége!

A szülőknek egymást és a gyermekeiket is támogatniuk és erősíteniük kell! Hogyan és hol?

Verses formában adnék rá választ:

Kell egy hely, ahol magam lehetek!
Kell egy hely, ahol megpihenhetek!
Kell egy hely, ahol magamért szeretnek!
Egy olyan hely, ahol mindent kibeszélhetek!

Kibeszélhetem, hogy mi emészt és ki bánt,
elmondhatom, hogy mi tesz bennem kárt,
kitárulkozhatok, hogy mi az, ami tőnkre tesz,
felsorolhatom, hogy mire vágnék ehelyett!

Őszintén kitárhatom szívem ajtaját,
elmondhatom lelkem búját, bánatát,
megkönnyebbülten érezném a gyógyulást,
új erőre kapnék és meglelném a megoldást!

Hogyan és hol kérdésekre a válasz:
Érzelmekről beszélgető egymást gyógyító családban!

Az érzelmekről való beszélgetés sok embernek jelent nehézséget, mert többségében nem így szocializálódtunk és talán nem is volt rá annyira szükség mint napjainkban, amikor egyre több a mentális betegséggel küzdő gyermekek száma. A lelki betegségek gyógyításában az érzelmek kibeszélése a legfontosabb és a megelőzésben is ez a kulcs! Miben segít még, ha megtanítjuk a gyermekeinket az érzelmek felismerésére és azok kimondására?

Segíti a gyermekeket:

- szorosabb kötődést kialakítani a családtagokkal és őszintén beszélni a nehézségekről
- megérteni magukat és az érzelmek születését, amelytől tudatosabbak lesznek önmagukra
- megérteni az emberek működését, ezért nem gondolják azt, hogy mindig ők a hibásak

- empátikusabbá ezáltal együttműködőbbé válni
- könnyebben megtanulni az érzelmeik szabályozását, megtanulni a tetteikért való felelősségvállalást
- fizikai agresszivitás helyett szóban rendezni a konfliktusokat
- jelzést adni a környezetük számára, ha negatív hatások érik őket, mert elmondják a rossz hatású érzéseiket
- bátrabban kiállni önmagukért, könnyebben veszik a változásokat, például az iskolakezdést is
- megválogatni, hogy ne barátkozzanak olyanokkal, akik nem hallgatják meg és nem tisztelik őket és az érzéseiket
- tisztában lenni azzal, hogy senkinek nincs joga őket félelemben tartani és bántani
- merjenek segítséget kérni
- emberi- és párkapcsolatukban az érzelmi kommunikáció révén tartósan boldogulni
- a munka világában az érzelmi intelligenciájuk révén sikeresebbnek lenni

Segíti a szülőket:

- mélyebb kötődést kialakítani a gyermekeikkel, amelyre mindig támaszkodhatnak majd a jó kapcsolatunk fenntartásában, problémák közös megoldásában
- a gyermekkel való kölcsönös bizalom kialakításában, amely segíteni fogja az együttműködésüket
- elválásoknál és leválásoknál az empátikus, egymást segítő viselkedésben
- konfliktushelyzetek megelőzésében és konfliktusok megoldásában az érzelmi kommunikáció segítségével
- iskolákra való felkészítésben, hogy érzelmileg is megerősödve kezdjék az új korszakokat
- lelki-fizikai bántalmazásokra fényt deríteni a megosztott érzéseken keresztül
- a kortársak által okozott lelki sérülések hiderítésében az őszinte érzésmegosztás révén
- a gyermekeik feltétel nélküli bizalmának kialakításában, akik tudni fogják, hogy mindig őszintén elmondhatják érzéseiket
- tudomást szerezni a gyermeket körül vevő emberek hatásairól, amiből következtetni lehet a romboló vagy építő kapcsolatokra, hiszen ez is hiderül az őszinte érzelmekkel átszőtt beszélgetésekből
- megelőzni olyan lelki sérüléseket, amelyek függőségekhez vezetnek (drog, alkohol)
- krízishelyzetek, traumák feldolgozásában (válás, gyász, stb.), mert képesek lesznek a gyermekükkel kibeszélni a fájdalmas érzelmeket, érzéseket
- gyermekeik lelki egészségének megőrzésében, hiszen mindig azonnal lehet segíteni az érzelmek megbeszélésén keresztül, ha kialakítottuk ezt a szokást már kisgyermekkortól kezdve
- a család lelki egészségének megőrzésében, hiszen nincs egészséges családi élet ott, ahol szoronganak a szülők azért, hogy gyermekük lelkileg újra egészséges legyen

Az érzések az életünk minden területét átszövik, ezért nem lehet nem beszélni róluk. Nagy árat fizethetünk érte, ha nem tanítjuk meg a gyerekeknek, de nagy a jutalom is, ha igen!

Szokássá kell tenni a családban a gyerkőcök pici korától kezdve, hogy beszélgetünk arról, ki hogyan érzi vagy érezte magát napközben. Egy-egy rossz érzés felmerülése és kibeszélése nem csak lélekgyógyító hatású, de fény derül a kiváltó okokra is. Meg kell tanítani a gyerekeknek azt is, hogy senkinek nincs joga egy másik embert félelemben tartani és bármilyen módon bántani, hogy tisztában legyenek a jogaikkal!

Anyai és óvodapedagógusi tapasztalataim, szülői visszacsatolások, valamint a témához kapcsolódó szakirodalmak alapján hívom fel a kedves szülők figyelmét az érzelmi intelligencia fejlesztésének fontosságára, amely szoros összefüggésben áll a lelki egészség védelmével kortól függetlenül, valamint nagy segítséget nyújt a gyermeknevelési problémák megoldásában is!

A témához kapcsolódva az alábbi könyveket és módszert szeretném ajánlani:

Daniel Goleman: Érzelmi intelligencia

Dr. Máté Gábor: A test lázadása

Dr. Máté Gábor és Dr. Gordon Neufeld: A család ereje

Csillagtündér mesésjáték módszer (www.csillagtunder.hu)

Elhivatott óvodapedagógusként a Csillagtündér mesésjáték módszert alkalmazom az óvodai munkám során. Ennek eredményeként gyerkőceink érzelmi intelligencia szintje, érzelmi szókincstára, empatikus-, és konfliktusmegoldó képessége jóval meghaladja a kortársaikét valamint szüleik nevelői eszköztára is gazdagodott!

Ovis csoportunkból elballagott iskolát kezdő gyermekünk édesanyja, élményekkel gazdag levelében számol be a pozitív tapasztalatairól, amelyből csak az utolsó néhány sort idézem: „Más ügyben nem szokásom, de a Csillagtündér módszer kapcsán azért is adok visszajelzést, mert tudom hogy ebben a témában visszajelzés/utókövetés nélkül nagyon nehéz meggyőzni bárkit a módszer sikeréről. A saját tapasztalataim alapján bátran ajánlom mindenkinek, nagyon jó lenne, ha minél több óvodába eljutna Csillagtündér, mert ezzel biztos hogy egyszerűbben kezelhetőek vagy akár elkerülhetőek lennének a gyerekek közötti konfliktusok és a családom belül is nagy segítség a gyermek megértésében.”

Kedves Szülők!

Beszélgessenek gyermekükkel minél többet az érzelmekről, hogy családjaik érzelmi intelligenciája és ezáltal lelki egészsége is olyan szinten működhessen, amely támaszt nyújt a megváltozott életkörülmények ellenére is a sikeres boldog és egészséges mindennapokhoz! Vigyázzanak a lelki egészségükre!

A témával kapcsolatban további információkat, a szülői levél teljes tartalmát valamint gyakorlatban használható eszközöket és segítséget az alábbi elérhetőségen találnak: www.csillagtunder.hu

Szeretettel ajánlom!





Az érzelmek szerepe a társas kapcsolatainkban a járványhelyzet idején

Minden pedagógiai környezet legfontosabb tényezője a bizalom, a biztonság megléte. Bizalom egymás iránt és egy hely, ahol biztonságban érezhetjük magunkat. A Covid-helyzet alapjaiban ingatta meg mind a bizalmunkat, mind a biztonságunkat. Komfortérzetünk határain mozgunk, hiszen az életünk minden területére szinte észrevétlenül bekúszott egy eddigi, inkább stresszhelyzethez köthető érzés. Fenntartással fogadunk mindent, hiszen nagyon nagyok a kockázati tényezők. Bizalmatlanokká váltunk egymással szemben. Mi felnőttek, tele vagyunk kétségekkel, kérdésekkel, túlzott felelősséggel, szorongással, féltéssel. Saját szorongásaink, vélt vagy valós sérelmeink, kételyeink nyomot hagynak kapcsolatainkon, és nyomot hagynak a gyerekeinken. Ha mi felnőttek ilyen nehezen asszimilálódunk ehhez az új helyzethez, gondoljunk bele, mennyire megterhelő ez a gondjainkra bízott gyermekeknek, akiknél az érzelmek kezelése, a szocializációs folyamat most kellene, hogy megfelelő alapokat kapjon. Ebben a helyzetben gyakorlatilag az óvodai szabályok lettek a biztos pontok: a napi rutin, a következetes szokás-szabályrendszer az igazodási pont, a viszonylagos állandóság.

Az óvodáskorú gyermek érzelmei még labilisak, (hol boldog, hol szomorú) és polarizáltak (egyik végletből a másikba esik). Azonban az érzelmek az életében fontos szerepet töltenek be. Minden cselekvése, megnyilvánulása érzelmein keresztül befolyásolható, illetve közelíthető meg. Érzelmeinek, igényeinek kifejezése által lesz tisztában saját identitásával, és kap választ arra a kérdésre, hogy „Ki vagyok én?”.

Ahogy fejlődik a gyermek, úgy bővülnek az érzelmei, egyre differenciáltabbak lesznek, növekedik a tartósságuk, csökken a labilitása. Megjelennek a magasabb rendű érzelmek is: intellektuális, erkölcsi-, szociális-, és esztétikai érzelmek. Kitejesednek szociális kapcsolatai, egyre jobban tud uralkodni az érzelmein. Szeretné jobban megérteni a világot, hajtja a kíváncsiság, a felfedezés, alkotás öröme. Fontos szerepet kapnak a lelkiismereti funkciók (felnőtt elvárásai szerint végzi a tevékenységeit). Növekszik társas igénye, mely jó talajt biztosít a szociális jellegű érzelmek kialakulásához és differenciálódásához. Már nem külsőségek alapján választ társat, pl. szép a ruhája, hanem fontos lesz a másik kedvessége, segítőkészsége is. Ezekbe a szocializációs folyamatokba avatkozott most bele a járvány. Mert aki huzamosabb ideig nem jár óvodába, nem tud úgy kötődni a többiekhez, és hozzá sem tudnak úgy kötődni. Nincsenek közös élmények, játékok, viták, alkalmazkodások. Érezhetően nőtt a feszültség. A gyerekek bizonytalanok a kapcsolataikban, fejlődő érzelmi életükbe bekerült több olyan rizikófaktor, mely megemeli a frusztrációjukat.

A szabályok betartása/betartatása sokkal nehezebbé vált. A félelmek, szorongások, észrevehetően jelen vannak a mindennapokban. Más-más mélységgel, „tünetekkel”, feldolgozási módokkal. Ki-mit hall/néz otthon, mennyire érintett a családon keresztül (ne felejtjük el, hogy a vizuális ingerrel megtámogatott tevékenység (akármilyen) 65%-kal nagyobb valószínűséggel marad meg az emlékezetben). Van, aki hárít, van, aki mindent tud az oltásokról. Azonban nem tekinthetünk el attól a tényről, hogy ezek a félelmek és szorongások bekúsztak a gyerekek játékaiba, konfliktusaiba és azok rendezésébe is. Fokozott figyelmet kívánnak a felnőttektől, dolgunk van vele.

Számtalan kérdés vetődik fel mindenkiben, a Covid-helyzet nagyon sok anomáliát szül. Az esetek többségében sajnos inkább negatív hatása van a hétköznapiak szintjén is nem csak a lelkekben. Elgondolkodtató és egyben tanulságos az, hogy hogyan tudjuk kezelni a saját és a gyermekek szorongásait, amelyeket a helyzet vált ki. Vannak-e erre jó módszereink? Tudunk-e valamilyen módon hatni, hogy erősítsük a pozitív önértékelést, ami által berögzítjük a helyes viselkedésszervezést? Beépítettük-e/be tudtuk-e építeni a mindennapjainkba a művészetpedagógiai eszközöket, módszereket, különös tekintettel a mesékre, vizuális tevékenységekre és a drámapedagógia megoldásaira? Használunk-e olyan módszereket, innovatív programokat, melyeknek alapja az egymás elfogadása, érzelmeink kifejezése?

A következőkben olyan tevékenységeket ajánlok, ami a mi csoportunkban jól bevált módszer arra, hogy hogyan tudjuk kezelni az érzelmeinket, miként tudjuk levezetni a bennünk felgyülemlett feszültséget azért, hogy közösségként tudjunk funkcionálni. Hiszen egy közösség megtartó ereje abból áll, ahol a tagok – félretéve saját előítéleteiket – képessé válnak egymás elismerésére, elfogadására, tiszteletére, befogadására, a közösség fejlődése érdekében. Természetesen ezek a mi általunk használt megoldások nem mindenkinek és nem minden esetben használhatók/válnak be. Mindig igazodni kell az adott probléma mibenlétéhez, adott csoport/család szokásaihoz, konfliktuskezelési technikáinkhoz, a gyerekek életkorához, szakmai tapasztalatainkhoz.

1. Érzelmeink azonosítása

Nagyon fontos, és talán a legelső elem az érzelmeink azonosítása. Nekünk ebben nagy segítséget adott a NyugiOvi program, amit a csoportunkban alkalmazunk, ami messze túlmutat csak az érzelmeiken, hiszen ez egy komplett prevenció program a megfélemlítés megelőzésére.

Mindenki – és ebbe a felnőttek is beletartoznak – lehet jókedvű, szomorú, fáradt, stb... Érdemes akár óvodai keretek között, akár a családban nagy hangsúlyt fektetni a 6 alapérzelem (öröm, meglepetés, szomorúság, harag, félelem és undor) megismertetésére, azonosítására, kifejezésére. Mutassuk az arcunkkal, testtartásunkkal, hogy milyenek vagyunk amikor valami öröm ér minket, vagy amikor dühösek, stb... vagyunk. Figyeljük meg, hogyan feszülnek meg az izmaink, hogyan változik meg az arcunk, játsszuk el, beszéljünk róla! Tanítsuk/tanuljuk meg, hogy a bennünk lévő dühöt, feszültséget, hogyan tudjuk levezetni úgy, hogy nem okozunk másnak kárt! Erre talán a legegyszerűbb módszer, ha pl. mérgesek vagyunk, akkor megfeszítjük az izmainkat az egész testünkben és szép lassan 5-ig számolunk. Közben elengedjük a testünkben a szorítást, izmaink elernyednek, arcvonásaink kisimulnak, érezzük, hogy elengedtük a mérgünket.

Lehetséges megoldás lehet még, ha látjuk, hogy mindjárt „robbanni” fog – tudatosítjuk az érzelmet („látom, hogy nagyon dühös vagy”). és felajánlunk egy levezetési módot. Ez mindig a helyzettől függ, hogy mi lesz a módszer, nagyon széles spektrumot lehet találni az interneten, otthon akár egy boxzsákot is lehet ütni. Egy óvodai csoportban azonban az is szempont, hogy ne rémüljenek meg a többiek, s kontrollálható, biztonságos legyen a folyamat, pl., leülhet az asztalhoz, adunk neki egy jó nagy lapot és minél vastagabb zsírkrétákat. Hagyjuk, hogy a benne lévő hatalmas erővel/ feszültséggel a számára szükséges időt biztosítva, addig végezze ezt a tevékenységet, míg nagy nyomatékkal kifirkálja a dühét a lapra. Megfigyelhetjük, hogy van aki körkörös vonalakkal dolgozik, van aki lengő vonalakkal, s ahogyan csökken benne a feszültség, úgy válnak egyre puhábbá a vonalak.

2. Légzőgyakorlatok

Ötujjas módszer, ami egy légzőgyakorlat. A feladat egyszerű: kinyitjuk a tenyerünket és a másik kezünk mutatóujjával elindulunk a csuklótól a kisujjon felfelé. Míg az ujjunk felfelé halad, akkor lassan belélegzünk, ha lefelé megyünk, kifújuk a levegőt. Így vezetjük végig a mutatóujjunkat mind az öt ujjunkon. De légzőgyakorlatként használható akár a buborékfújás, akár szívószállal festék fújása is.

3. Proaktív kör

Beszélgessünk, de nem akárhogy. Ez a módszer akár csoportban, akár családban megvalósítható. Mi a csoportban gyakran ülünk körbe, van egy kövünk (ez a beszélő tárgy nálunk, de bármit lehet erre a célra választani) azt adjuk körbe.

A kör szabálya egyszerű: körbeülünk, csak és kizárólag az beszélhet, akinél a kő van. Ha nem akar beszélni, akkor egyszerűen továbbadja. A beszélgető kör/hangulat kör/preferencia kör akár minden nap alkalmazható, a kör kérdéseit mindig a gyerekek életkorához, mentális érettségéhez, kommunikációs készségéhez kell igazítani. Körkérdés lehet pl. Milyen kedved van ma? Mi a kedvenc állatod/színed/játékod, meséd, ételed stb... Ha ezek már nagyon jól mennek, akkor feltehetünk olyan kérdéseket is, ami a szorongásokra vonatkozik. Mitől félsz? Mikor vagy szomorú? Mitől ijedtél meg? Nem szólunk közbe, csak figyelünk, mert számtalan olyan szorongás a felszínre bukkan, ami már azzal a feszültséggel old a gyerekekben, hogy beszél róla. (Soha nem fűzünk megjegyzést a hallottakhoz.) Egy következő körben – erre reflektálva – feltehetjük a kérdést: Hogyan tudnánk téged megvigasztalni, hogy jobban érezd magad?

Ahhoz, hogy a szociális kapcsolatainkat pozitív irányba tudjuk alakítani, a fent leírtakon túl meg lehet próbálni, hogy bizonyos mindenki által ismert játékokat újraértelmezzünk, s a hangsúly áthelyeződjön a közösségi kapcsolatok építésére, megerősítésére.

4. Játékok

Szobor játék: A hagyományos játék (jelre szoborrá változol) azzal a módosítással, hogy lehet páros szobor, szoborcsoport. Feladat, hogy azzal a gyerekkel alkoss szobrot, aki melletted áll. A későbbiekben pedig azzal legyél szobor, akivel még nem voltál. Ennek célja a másik elfogadásának erősítése, a szociális kapcsolatok stabilitásának előmozdítása, közösségi érzés fejlesztése.

Székfoglaló másként: Mi a varázserdőbe szoftunk elutazni, ahol különböző „lényekkel” (érzelmeik kifejezése) találkozunk, összerakjuk a székeket, mintha vonaton utaznánk. Megáll valahol a vonat, mindenki leszáll és séta közben megfigyeljük a varázstájat, majd találkozunk pl. egy „undorító trutyival” Eljártsszuk, hogy hogy néz ki, majd nagyon gyorsan visszaszállunk a vonatra. Ebben a játékban is fogynak a székek, de itt az a cél, hogy mindenkinek vissza kell jutnia a varázserdőből az óvodába. Tehát egymás ölébe, szorosan egymás mellé kell ülniük. Itt az egymás iránt érzett felelősségérzetet, odafigyelést, a közösségi kapcsolatokat, a „mi” érzését alakítjuk.

5. Művészetek

Az óvodás gyerekek akkor a legboldogabbak, ha alkothatnak, kísérletezhetnek, játszhatnak. Minden olyan tevékenység amiben boldognak érezzük magunkat, oldja a feszültséget, erősíti az egymáshoz tartozás érzését, javítja az én-hatékonyságot, erősíti a pozitív én-kép kialakulását. Az alkotás folyamata segíti a gyermekeket érzelmeik kifejezésében és szabályozásában. Amikor megosztja ezt az alkotást (legyen az akár egy kitalált vers, festmény, fonott karkötő, tánc, stb...) akkor el és befogad. Kommunikál egy sajátos nyelven, a művészetek nyelvén. Használjuk ki ezeket a lehetőségeket!

Ha én zápor volnék
Futár Tagóvoda
Betekintő a Mesecseppek virtuális
kiállításához kapcsolódóan





Együtt a gyermekekért – Játék



A boldog gyermekévek mindannyiunk emlékeiben ott élnek. Megmaradtak képek, illatok, esetleg hangok, melyek elénk tárják a régmúlt szépségét, örömét. Az együtt töltött közös idő, ami kirándulással, játékkal, meseolvasással telik, mindenki számára pótolhatatlan, valószínűleg, ez gyarapodott az X-boksz, Playstation játékok emlékével. Minden gyerek számára fontos az az idő, amikor csak Rá figyelnek, Ő a világ közepe, s nem kell osztoznia szülei figyelmén. Mi az óvodai ünnepségeken kérni szoktuk, ha megoldható, kistestvéreket ne hozzanak kísézőnek a fellépésre, vagy a játszódélutánra, annak érdekében, hogy a büszke szülői tekintetek csak a szereplő kisgyereken legyenek, a játékban most Ő egyedül lehessen a főszereplő.

Ugye ismerős az a jelenet, amikor a szülők telefonnal a fülükön adagolják az uzsonnát, s közben megkeverik a vacsorát, elindítják a mosógépet, esetleg gyorsan rápillantanak egy két e-mailre, ami a munkavégzésükhöz szükséges. Röpködnek gyermekeik körül, persze a legjobb esetben a kicsi mondandójára is figyelve, ami nem ugyanaz, mintha egymás szemébe nézve beszélgetnének a pillanat intimitását kialakítva. Itt megjegyzem, ez a „megosztott figyelem” példa, könnyen eredményezheti figyelemzavar kialakulását. A kisgyerek mintát követ, utánozza a szeretett személy gesztusait, mimikáját, olyanok mintha pici szkennerek lennének, leképezik a körülöttük történeteket. A gyakorlatban ez annyit eredményez, hogy épít picit legóból, de pár perc után átvált rajzolásra, aztán autót tologat, vagy babát ringat. Képtelen elmélyülni játékában, mert nem látott rá mintát, esetleg időt se kap arra, hogy ki játszhassa magát.

A szabadjáték lételeme minden kisgyereknek, ez az alaptevékenységük. Vannak szülők, akik úgy gondolják, hogy haszontalan tevékenység, inkább a fejlesztő foglalkozásokat választják, pedig a gyerekek fejlődése szempontjából a szabadon végzett játéktevékenység a jól megválasztott eszközök és tevékenységek elérhetővé tétele mellett, kiemelt fontosságú szerepet tölt be. Azt gondolnánk ez evidens, pedig sajnálatos módon, egyre kevesebb idő jut erre a tevékenységre. Sandra Hofferth 2008-ban végzett kutatása alapján, melyet a Marylandi Egyetemen végeztek, rámutatott, hogy napjainkban a játék már gyermekkorban eltűnik a gyerekek életéből, pedig ennek nem szabadna bekövetkeznie. A kisgyerek játék közben felfedezi a körülötte lévő világot, szó szerint letapogatja a tárgyakat, információt szerez a dolgok minőségéről, méretéről, kísérleteket végez, ami következtében rájön például, hogy a labda gurul, a kocka csúszik. Nem haszontalan idő, hiszen tapasztal, információt szerez, kísérletezik, egy konstruktív tanulási folyamat részese. Megtanul élvezettel tanulni, ami a

későbbiekben kevésbé lesz jellemző, pedig éppen ezt a természetes adottságot kellene kihasználnunk a siker érdekében. Nem szabad tőle megvonni az élményt, a lehetőséget, mert csak az válik igazi tudássá, amit kipróbál, megtapasztal.

Játék közben megszűnik számára a tér, az idő, teljes nyugalomba kerül, ahol a képzelet s fantázia szárnyán életre kel a szabad önkifejezés. Erre kap lehetőséget az óvodában is tudatosan előkészítve, és ez valósulhat meg otthon, spontán módon, ha anya vagy apa leül mellé játszani picit, s közben megvitatják az aznapi történeteket. Egy kisgyerek számára ilyenkor kiteljesedik a világ, hiszen azt csinál, amit szeretne, azzal van, akinek közelségére mindennél jobban vágyik, s az észlelt dolgok szavakba öntve pedig a minél sokszínűbb tanulást teszik lehetővé, illetve érzelmi támogatást kaphat az őt nyomasztó problémákra. A tanulás hasznossága mellett a stresszoldó funkció is jelen van, hiszen játék közben kivetíti vágyait, félelmeit, itt kap lehetőséget frusztrációi feldolgozására, ami pszichés stabilitásának kialakításában is szerepet játszik. Aztán megjelennek a szerepjátékok, ahol például ki lehet próbálni a boltban hogyan is vásárolhat be, s közben olyan fontos dolgokkal találkozunk, mint a köszönés, kérés, bocsánatkérés, megtanulja, hogyan lehet udvarias, ami emberi kapcsolatait, szocializációját erőteljesen segíti.

Nagyon fontos, hogy a szociális és érzelmi képességek kialakítása, fejlesztése előtérbe kerüljön a mai világban. A Google és robotika korában szinte pillanatok alatt információt szerezhetünk bármiről. Magasabb intelligenciák, algoritmusok észrevétlenül alakítják mindennapjainkat, irányítják életünket, s ennyi információ tárolására úgysem képes az emberi agy, tehát hagyjuk meg a gépeknek a tárolást, mi pedig fókuszáljunk az emberi kapcsolatainkra, ami egyedivé tesz bennünket. Az érzéseink, s kapcsolataink kialakítása nagyon fontos a boldog élethez. Az ember társas lény, közösségben működik a legjobban, a gyermekeknek segítenünk kell a szociális képességeik kialakításában, hogy kapcsolataik értékesek és támogatók legyenek.

Érdemes lehet hallgatni a dánokra, s fontolóra venni ötleteiket, melyek a mi kultúránktól se idegenek. Több éve az első között szerepelnek a World Happiness Report kutatásában, mely a legboldogabb országokat hivatott feltérképezni. Többféle adatot elemeznek a lista felállításához, melyben a nevelés is szerepel.

Miben különbözik a nevelési attitűdjük ebben a Skandináv országban? Először is fontosnak tartják gyermekeik életében a spontán játékot. Lakásaikban, szabad téren egyaránt figyelnek arra, hogy gyermekeiknek legyen játszóhelye, ami kreativitásra, alkotásra ösztönzi őket, ahol van lehetőségük mozogni, játszani, együttműködni. Mindehhez a szülők jelenléte és figyelme is szükséges, de fontos szabály, hogy nem a felnőtt irányít, ő csak megteremti a feltételeket, és őrzi a kicsik biztonságát. Tudatában vannak annak is, hogy a játékba beleavatkozni nem éppen szerencsés. Bármennyire nehéz is, igyekeznek a kialakult konfliktusok, problémák megoldását a gyerekekre bízni, hiszen megküzdési stratégiáik így fognak kialakulni. A kirekesztett gyereket például nem helyezik vissza a tevékenységbe a többiek kíváncsisága ellenére, hanem elkezdik dicsérni, kiemelik pozitív tulajdonságait, amitől szimpatikussá válik, nélkülözhetetlennek tűnhet.

Mintákat kapnak a kooperációra a sikeres társas kapcsolatok alakításához. Az ember társas lény, s igazán boldog csak erős kapcsolatokkal, közösségi emberként lehet.

Van egy nagyon fontos része a dán életérzésnek, amit úgy neveznek: hygge. A hyggja szóból származik, melynek jelentése: „elégedettnek gondolni magunkat” – ugye milyen jól hangzik?! Ez a furcsa szó nem jelent mást, mint önfeledt együtt töltött időt a családdal vagy közeli barátainkkal. Jellemző erre az alkalomra, hogy az otthon melegét kihasználva, félhomályban, esetleg gyertyafénynél töltik az időt beszélgetve, játszva. Ráhangolódnak egymásra, arra, hogy egyetlen céljuk az, hogy mindenki jól érezze magát, viszont ennek az a feltétele, hogy a bajokat, gondokat le kell rakniuk a küszöbön. Ilyenkor nem téma semmilyen negatív dolog, csak arra koncentrálnak, hogy jól érezzék magukat és közben feltöltődjenek. Félreteszik az okostelefonokat, nem villognak monitorképernyők, csak az ember maga kerül középpontba. Az ember és a közvetlen környezete, akikkel megtanulja kifejezni önmagát, mert olyannak fogadják el, amilyen, senki nem akar senkit megváltoztatni, csak elfogadni!

Talán kicsit utópisztikusnak tűnhet, pedig a megvalósítás hízárólag rajtunk múlik. Próbálják ki bátran: napi 10 perc egy nyugodt játékban...rá lehet szokni... és minket is feltölt!

Boldog gyerekkort és felnőttkort mindenkinek! A játék örök gyerekké tesz!

„A játszótársam mondd akarsz-e lenni?”

Kosztolányi Dezső

Csónakkal az oviba

Gyöngyszem Tagóvoda

Betekintő a Mesecseppek virtuális kiállításához kapcsolódóan



Pozitív fegyelmezés – egy gyermeknevelési módszer, amelynek célja az együttműködés, kölcsönös tisztelet és a felelősségteljes gondolkodás kialakítása

Manapság a gyermeknevelési módszerekben jellemzően két végletet látunk: a túl szigorúan be szabályozott nevelés, és a túl engedékeny nevelési módszer. Ha túl engedékenyek a szülők, félő, hogy később a gyermek nehezen fog alkalmazkodni új helyzetekhez, a szigorral körülvett gyermek a nagybetűs életbe kilépve keresi a helyét és arra vár, hogy valaki előbb-utóbb megmondja neki, hogy mit és hogyan tegyen. Minden szülőnek azonban az a célja, hogy az általa jónak tartott nevelési módszerek szerint nevelje a gyermeket. Számos gyermekneveléssel kapcsolatos könyvet találunk, olvashatunk, amelyek segítséget nyújthatnak a gyermeknevelésben. Most egy olyan módszert szeretnék ismertetni, amelynek lényege: a párbeszéd, a szeretet, a minőségi idő, – ugyanakkor fontos pillére a határozottság és következetesség.

Kedvesen és határozottan szeretnél nevelni?

A pozitív fegyelmezés módszerét Jane Nelsen és munkatársai fogalmazták meg. A módszer a kölcsönös tiszteleten és a felnőtt-gyermek közötti együttműködésen alapszik. A pozitív fegyelmezés célja olyan szociális készségek tanítása, amelyek hosszútávon egy kiegyensúlyozott felnőtt életet eredményeznek, aki a társadalom hasznos tagjává válik.

„Semmi olyat ne tegyél meg a gyerek helyett, amit maga is képes megtenni, mert ha túl sokat teszünk meg helyettük, akkor megfosztjuk a gyereket a tanulás-gyakorlás lehetőségétől, melynek révén kialakulhatna bennük a bizonyosság, hogy ők maguk is képesek megtenni, elvégezni dolgokat. A társadalmi felelősségvállalás tanításának első lépése, ha önállóságra tanítjuk a gyermekeket. Az önálló gyermekből önálló felnőtt válik, aki készen áll arra, hogy másoknak segítsen, és amikor megteszi, rendkívül ügyesnek és rátermettnek érzi majd magát benne.” (Rudolf Dreikurs)

Ha visszagondolunk gyermekkorunkból egy olyan élethelyzetre, amelyben megbüntettek minket, felidézzük az ezzel kapcsolatos érzéseinket, amelyek nehezteléshez, bosszúhoz, lázadáshoz visszahúzódáshoz vezettek. A büntetések során a gyerekekben olyan érzések és döntések jelenhetnek meg, amelyek nemkívánatos személyiségjegyek kialakulásához vezethetnek. Ezzel szemben a pozitív fegyelmezés kölcsönös tiszteletre és együttműködésre épül, nem megalázó sem a gyerekek, sem a felnőttek számára.

Az UNICEF Magyarország nemrég készített egy felmérést, amelyben a magyarok gyermekbántalmazással kapcsolatos viselkedését vizsgálta. A résztvevők 83%-a nem tartja elfogadhatónak, hogy a szülő fizikai fenytést alkalmazzon a gyermek nevelésekor, viszont a megkérdezettek 38%-a szerint egy-egy pofontól a gyerekeknek még nem lesz semmi baja.

A kutatás rávilágít arra is, hogy a válaszoknál nagy szerepet játszik az iskolázottság, ugyanis a diplomások közül mindössze 28% fogadja el megoldásként az „egy-egy pofon belefér” elvet, míg a szakmunkások közül 42%. A válaszadók bántalmazásnak tekintik a szeretetmegvonást (74%), a gyermek némaságra kötelezését, a „beszédmegvonást” (63%), a szóbeli szidalmazást (30%), a szobafogságot (20%) és a telefon elkobzását (14%) is. (Kisfaludy, 2020)

Természetesen vannak pillanatok a felnőtt ember életében, amikor hirtelen hoz döntést, rákiált a gyermekére, azonban fontos, hogy ilyenkor beszéljünk arról, ami történt, adott esetben kérjünk bocsánatot. Erre ösztönöz a pozitív fegyelmezés módszere is.

Mielőtt a módszer alapelveit ismertetném, fontosnak tartom meghatározni, hogy mit nevezünk rossz viselkedésnek. Jane Nelsen szerint a rossz viselkedés „valamilyen tudás, hatékony készségek hiánya” pl. megbüntetik egy háromévesnél kisebb gyermeket, mert rossz volt, holott az agy nem elég fejlett ahhoz, hogy megértse mit várnak tőle, de sokszor olyan egyszerű oka van, mint éhség, fáradtság. Nagyon sok esetben a figyelemfelkeltés a célja ennek a viselkedésnek. Ilyen esetben fontos a tudtára adni a gyermeknek, hogy megértjük, hogy figyelmet szeretne, de vannak élethelyzetek, amikor ezt nem tudjuk biztosítani. Megállapodhatunk abban, hogy egy „összekacsintással” jelezzük egymásnak, hogy „minden rendben”.

A módszer alapelvei

- Fontos a **kölcsönös tisztelet**. A felnőttek példát mutathatnak azzal, hogy kedvesen és határozottan a gyermekek és a saját maguk igényeit egyaránt szem előtt tartják.
- **Dicséret helyett bátorítsuk** a gyermeket pl. „Jól sikerült!” „Értékelem az együttműködésedet!” A dicséret hatására a gyerekek javulhat a viselkedése, azonban könnyen elismerés-függővé válhat. A bátorítástól a gyermek önbizalma hosszútávon nő.
- Minden esetben éreztetni kell a gyermekkel, hogy **hozzánk tartozik** és hogy fontos a véleménye.
- Ösztönzi a gyermek **problémamegoldó gondolkodását**, illetve bátorítja, hogy felismerje képességeit.
- A pozitív gyereknevelésnek **hosszú távú hatásai** vannak.

A hagyományos nevelés arra tanítja a gyerekeket, hogy valami azért fontos, mert valaki azt mondta. A pozitív fegyelmezés arra tanítja a gyereket, hogy azért tegyen meg valamit, mert megkérték, hogy gondoljon át egy helyzetet, így a gyermek aktív cselekvővé válik és a helyzet megoldására koncentrál, e közben kreatívvá is válik. A megoldásra való összpontosítás arra is tanít, hogy időt kell hagyni arra, hogy higgadtan, átgondoltan cselekedjünk. Tehát a módszer erőssége, hogy nemcsak magára a viselkedésre koncentrál, hanem a viselkedés hátterében álló érzésekre, gondolatokra és ezekre folya-

matosan reagál. Ennek érdekében a módszer ajánlja, hogy lehetőséget biztosítsunk a gyerek és önmagunk számára is az elvonulásra annak érdekében, hogy később átgondoltan, higgadtan rálátva az adott szituációra ezt meg tudjuk beszélni. Jane Nelsen kiemeli azt is, hogy bizonyos helyzetekben hibázhatunk, de fontos, hogy ezeket a szituációkat tanulási folyamatként éljük meg. A számomra leginkább tetsző egyik megoldási javaslattal él, hogy gyakran öleljük meg a gyermeket, éreztetve azt, hogy bármit tesz – szülőként/nevelőként – mi akkor is szeretjük. Azt gondolom, hogy egy szeretetteljes közegben egy gyermeknek szárnyakat tudunk adni, mely a kiteljesedését, pozitív önképének kialakulását támogatja.

Összegzés

A pozitív fegyelmezés c. könyvet olvasva párhuzamosan jelentek meg vélemények (amelyeket szülőktől gyűjtöttem be) a fegyelmezéssel kapcsolatban, illetve olyan hagyományos fegyelmezési módszerek is eszembe jutottak, amelyeket az iskolában átéltem. A szűk környezetemben végzett „közvéleménykutatásomban” azt látom, hogy a szülők egyre tudatosabban alkalmaznak például a pozitív pszichológiából vett módszereket és egyre inkább fogékonyak a párbeszédre a gyermekükkel való kapcsolatukban. Mindenképp fontosnak tartom a gyermek fejlődése szempontjából azt, hogy eltérjünk a hagyományos nevelési elvektől, amelyek, mint korábban olvashattuk, számos negatív hatást vonnak maguk után a felnőtt életünkben is. A pozitív fegyelmezés módszere véleményem szerint lehetőséget biztosít a folyamatos párbeszédre gyermek és felnőtt között, illetve arra ösztönöz, hogy fejlődjön a személyiségünk – a gyermek személyiségével együtt – egy-egy probléma megoldása során.

Kedvenc olvasmányaim a témában:

Nelsen, J (2013). Pozitív fegyelmezés, Budapest: Reneszánsz Könyvkiadó Kft.

Kisfaludy N. (2020). Büntetés kontra pozitív fegyelmezés, vasárnap.hu

<https://pozitivpedagogia.hu/>

<http://pozitiv-fegyelmezes.hu/>





Öt játék, hogy felfedezd és megerősítsd a gyermek erősségeit

Ritkán kapnak méltó hangsúlyt, mégis nagy szerepet játszanak életünkben az erősségek. Gondoljunk bele: az erősségeink alapján választunk hobbit, szakközépiskolát vagy fakultációkat a gimnáziumban és egyetemi szakot is, később pedig a foglalkozásunkat. Ezen túlmenően a pozitív pszichológiai kutatások megerősítették, hogy a karaktererősségeink tudatosítása és használata hozzájárul egészségünk megőrzéséhez és egy boldogabb élethez.



Mik a karaktererősségek?

A pozitív pszichológia alapítója, Martin Seligman már 1998-ban felhívta a figyelmet az erősségek tanulmányozására.

A karaktererősségek (24 karaktererősséget azonosítottak) olyan rendszert alkotnak, melyben minden erősség hozzájárul a jobb életminőséghez, illetve pozitív következményeik vannak vagy önmagukban is értékesek és fontosak (Fodor és Molnár, 2020).

Milyen szerepük van az erősségeknek a korai gyermekkorban?

Jó néhány karaktererősség már egészen a korai években megfigyelhető a gyerekeknél. Általában tudattalanul erősítjük meg ezeket a pozitív visszajelzéseinkkel (vagy romboljuk a negatívval), így megszilárdulnak a későbbi években. Ez könnyen érthetővé válik, ha belegondolunk, hogy mikor az egyik kisgyermek odamegy a másikhoz, hogy megvigasztalja, mi megdicséjük, hogy ez milyen kedves volt tőle. Így például azt tanulja meg magáról a gyermek, hogy ő tud gondoskodó és empatikus lenni – ezért többször is így fog viselkedni.

Az erősségekkel formálhatjuk a gyerekek kívánt magatartását, növelhetjük az önbizalmukat, önértékelésüket, és nagy szerepet játszik a reális énkép kialakításában is. Senki se rendelkezik mind a 24 karaktererősséggel, azonban egy-egy számunkra nehezebb terület is fejleszthető, gazdagítható kellő odafigyeléssel és gyakorlással. Ha már óvodáskortól megfelelő hangsúlyt kapnak az erősségek, a személyiségfejlődés kiegyensúlyozottabb lehet, és ez felnőttkorra segíti a színvonalas önismeretet.

Erősségfókuszú intervenciók

Bár a pszichológia területe sokáig a betegségekre, hiányokra fókuszált, a pozitív pszichológia térnyerésével egyre nagyobb figyelem fordul a mentálisan egészséges személyiség irányába is. A kutatók felfedezték, hogy a hiány és hibák helyett („mink nincs”) ha arra koncentrálunk, hogy „mink van”, mik a megoldási lehetőségek a problémákra, és milyen erősségeket, erőforrásokat

tudunk felhasználni, a kezeléseket is nagyobb siker övezi. Az erősségek felé fordulás tehát még a komolyabb magatartás- és mentális zavarok esetén is hasznos lehet.

Az erősségfókuszú intervenciók eredményei közé tartozik a gyerekeknél a motiváció erősödése, a pozitív érzelmek mélyebb és gyakoribb megtapasztalása, sőt egyes 2009-es kutatások szerint a tanulmányi teljesítmény is összefügg a karaktererősségekkel (Park és Peterson, Lounsbury és mts.).

A karaktererősségek a pozitív pedagógia eszköztárában is megtalálhatóak, és egyre szélesebb körben alkalmazzák pedagógusok is. A mindennapi óvodai munkám során gyakran használom az erősségkártyákat, játszunk és beszélgetünk a gyerekekkel az erősségekről. Saját tapasztalatom szerint ezt nagyon élvezik, és főként az alacsony önbizalommal rendelkező gyerekek fedezik fel izgatottan az erősségeiket, de minden gyermeket érnek meglepetések, mikor rájönnek, mennyi erősséget használtak már életükben.

Az erősségfókuszú intervencióknál első lépésként megismerkedünk a karaktererősségekkel. Ma már egyre több játékot találnak ki a gyerekek számára is, hogy érthetővé váljanak az erősségek. Miután ismerik az erősségeket, példákat keresünk rá az életükben, és feltérképezzük, ki melyiket használja aktívan, melyekben szeretne még fejlődni. Ezután megerősítjük a már meglévő erősségeket, és kivételeket keresünk azokra, amiket még ritkán használnak. Ezután afelé terelhető a gyerekek figyelmé, hogy motiváltak legyenek a kevésbé alkalmazott erősségek kipróbálására, használására. Példákkal és jutalmazási rendszer kialakításával erősítjük mindezt.

Öt játék, amit otthon is kipróbálhatsz

A játékokhoz ajánlott (de nem feltétel) a Pozitivity Szupererő kártyacsomag. Mi magunk is kereshetünk az erősségekhez tartozó képeket az internetről, kinyomtatva, kivágva nagyon jól használhatóak. Megfelelő idővel és rajztudással rendelkezve pedig akár mi is megrajzolhatjuk a kártyákat.

1. Ismerjük meg az erősségeket

Ehhez szükséges min. 10-15 kártya, amin különböző erősségek szimbólumai láthatók. Egyszer a szülő húz a kártyák közül, máskor a gyerek (érdemes a szülőnek kezdeni, hogy bemutassa a játékot).

A gyakorlat lényege, hogy megpróbáljuk kitalálni a kép alapján, hogy milyen erősséget jelenthet (pl. sziklamászás – bátorság, kitartás), és mondjunk egy példát, hogy mi mikor használtuk ezt az erősséget. Kisebбекnél elégedjünk meg azzal, ha elmondja, mi van a képen, és mi egészítsük ki példával (pl. „Milyen bátor, hogy kipróbált egy új dolgot! Mint te a múltkor, mikor le mertél csúszni a nagyobb csúszdán!”).

2. Gyűjtsünk pontokat

Akár több napon keresztül, vagy egész hétvégén játszható. Szükséges eszköz hozzá néhány korong vagy kartonból pontok, körök kivágva. Ezeket tegyük egy látható helyre emlékeztetésképp.

Vonjuk be az egész családot ebbe a nyomozós játékba! Amikor bármilyen erösséget felfedezünk a másiknál, adunk neki egy pontot. Előtte beszéljük át az erösségeket például, hogy miért szerezheto pont (az első játék). Mindenki igyekezheto úgy viselkedni, hogy a másik észrevegye, hogy milyen erösségeket használ, például kedvességet. A játék végén a legtöbb pontot gyűjtő választhat egy közös programot, vagy tetszőlegesen más célt is kitűzhetünk (ne tárgyi ajándék legyen – inkább a többi családtag ad neki egy-egy ölelést stb.).

3. Azt szeretem benned, hogy...

Ketten is játszható, de akár az egész családot bevonhatjuk. Kezdjük mi, hogy megmutassuk a játékot a gyerekeknek. Egy kártya többször is felhasználható. Ezt a mondatot kell befejezni: „Azt szeretem benned, hogy / mikor...” Keressünk a kapcsolatainkra vonatkozó kártyákat a kártyacsomagból, pl. szeretetet, gondoskodást kifejezőeket. Mondjuk a mondatot és ahhoz keressünk egy passzoló kártyát, amit odaadunk – pl. Könyvet olvasó személy: Azt szeretem benned, mikor esti mesét mondasz.

Ki hány kártyát tudott összegyűjteni?

4. Bóklabda

Szükséges hozzá egy labda. Ketten vagy többen is játszható. Egymással szemben vagy körben ülünk le. Annál van a labda, aki kezdi, és annak gurítja, akiről mond egy bókot, kedvességet. Tehát anya vagy apa mond egy bókot, erösséget a gyermekről, neki gurítja, majd a gyermek is mond a szülőről, és visszagurítja a labdát.

Érdemes felhívni a figyelmet az erösségekre, főleg a nagyobb gyerekeknél. Mi, felnőttek emeljük ki, hogy milyen erösséget fedeztünk fel a gyermekben, és lehetőleg ezekre mondjunk példákat, bókokat.

5. Mesehősök erösségei

Nézzetek együtt mesét, válasszatok ki egyet közösen. Nagyobb (nagycsoportos) gyerekeknél ez akár mesefilm is lehet, kisebbeknél rövidebb mesét érdemes választani.

Szükséges eszköz a kedvenc nassolnivaló, amik darabokban vannak, pl. aszalt gyümölcsök. Most nemcsak erösségeket keresünk, hanem mindenfajta jó, pozitív dolgot vagy érzelmet. Aki talál egy kedves mondatot, erösséget vagy pozitív érzelmet (mint öröm, büszkeség, izgatottság), az lecsaphat egy darab „kedvenc nasira”. Fontos a játék előtt átbeszélni, hogy miért jár a nassolás, de itt elég széles körben járjon eredmény. A lényeg maga a jó dolgok észrevétele, a pozitív fókusz!

A játék segíthet, hogy mi és a gyermekünk is hamarabb észrevegyük a jó dolgokat a környezetében, a hétköznapiakban.

Kiegészítő hasznos tartalmak:

A karaktererösségeket magyarul itt megtaláljuk:

<https://megoldaskozpont.com/karaktererossegek-az-iskolaban/>

Ha kíváncsiak vagyunk a saját karaktererösségeinkre, itt angolul ingyenesen kitölthetjük a VIA karaktererösségek tesztet, és az eredményt is láthatjuk, illetve van egy ifjúsági változata is a 10-17 éves korosztály számára:

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register?registerPageType=popup>

Felhasznált szakmai tartalom:

Fodor Sz., Molnár A. (2020). Karaktererösségek az iskolában. Fogalmak, jellemzők és a fejlesztésre irányuló intervenciók. *Iskolakultúra, 30 (4-5)*.

Lounsbury, J. W., Fisher, L. A., Levy, J. J. & Welsh, D. P. (2009). Investigation of character strengths in relation to the academic success of college students. *Individual Differences Research, 7(1), 52–69*.

Mohácsi R. (2021). Karaktererösségek az iskolában – 5 tipp pedagógusoknak. *Megoldásközpont Magazin*.

Park, N. & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character, 10(4), 1–10*. DOI: 10.2202/1940-1639.1042

Seligman, M. E. P. (1999). The President’s Address (Annual Report). *American Psychologist, 54(8), 559–562*.

Pozitív Szupererő Kártyacsomag: <https://pozitiv.hu/szuperero/>

A gomba alatt
Pöttyös Tagóvoda
Betekintő a Mesecseppek virtuális kiállításához kapcsolódóan





Meséljünk minden nap!

A mese és drámajáték, mint minőségi idő.



A mai világban mindenkinek nagyon stresszes az élete. Már a pandémia előtt is nehéz volt szülőnek, gyereknek és pedagógusnak is lenni. Az elmúlt két évben még rosszabbra fordult sorunk. Már a világjárvány előtt Almási Kitti és Kádár Annamária pszichológusok döbbenetes tényeket közöltek: egy átlagos családban napi 7-9 perc minőségi idő jut egy gyermekre. Óvodában, iskolában még ennyi sem, hiszen több gyerek között oszlik meg a felnőtt figyelem. Úgy néz ki, a mai világban gyereknek lenni a legrosszabb. A szülőnek nem jut elég idő figyelni a csemetékre, törődni kell lelki szükségleteikkel is, nem csak a testiekkel.

A minőségi idő olyan együttlét, aminek lényege és célja, hogy együtt vagyunk, egymás személyiségével foglalkozunk, csak egymásra figyelünk. Nem csupán fizikai közelséget jelent. Nem fakanállal, szennyes ruhával, porszívóval a kézben, két házimunka között futva, vagy a gyereket öltöztetve, boltban sorban állás közben kérdezzük meg, mi történt ma az óvodában, iskolában, munkahelyen. Ha nem teljes odafordulással kérdezzük, és várjuk a választ, akkor a visszajelzés is olyan lesz, mint a kérdés: „Hmmm, semmi.”

De hogyan teremtsünk minőségi időt a jelen helyzetben, amikor sokan még mindig home-office-ban dolgoznak, ahol nincs a szó szoros értelmében vett „munkaidő”. A főnökeink úgy gondolják, hogy az otthoni nyolc óra munkaidőbe több munka fér bele, mintha az irodában lennének. Ugyan nem utazunk, de nem számolnak az ebédidővel, azzal, hogy azt az ebédet el is kell készíteni, azzal, hogy valamelyik gyerek állandóan karanténban, vagy online oktatáson van és őket nem lehet kizárni erre az időre az életükből, mintha óvodában, iskolában lennének. A legtöbb szülő este, éjjel próbálja pótolni a napközben el nem végzett munkát, így meg sem merem kérdezni, vajon most a pandémia idején mennyi minőségi idő juthat egy gyermekre.

A legjobb minőségi idő ebben a helyzetben is a mese. Természetesen nem a TV-n, tableten, telefonon, DVD-n nézett mesékre gondolok, hanem az élő szóban – anya, apa, szerencsés esetben nagyszülő által – mesélt igazi mesére.

Az óvodapedagógusoknak követelmény, hogy mire megkapják diplomájukat, bizonyos számú népmesét, verset kell tudniuk élő szóban, fejből előadni a gyerekeknek. A szülőket sajnos senki nem készíti fel arra, hogy mit, hogyan, és mikor meséljen, hogyan töltsön minőségi időt a gyermekével. A mesék fejlesztik a gyerekek fantáziáját, az érzelmi intelligenciát, a problémamegoldó gondolkodást, a figyelmet, emlékezetet és feszültséget oldanak. Azok a gyerekek, akik sok mesét hal-

lanak, olvasó tinikké, felnőttekké válnak, nyitottabbak lesznek mások érzéseire, képesek hosszabb ideig fenntartani figyelmüket, emlékezetük jobb lesz, könnyebben találják meg a problémák megoldását, kreatívabbak lesznek társaiknál az élet minden területén, hiszen rengeteg „megoldási sablont” ismernek a mesékből, történetekből.

Ötleteket szeretnék adni, hogyan teremthető meg ez a minőségi idő. Egy mesével hogyan tudunk napokig „dolgozni”, játszani, és közben jól érezni magunkat, felfedezni az együttlét örömét gyermekünkkel. Ha belejövünk, olyan napi rutint alakíthatunk ki, ami a család minden tagját jó érzéssel, energiával fogja feltölteni nap, mint nap.

Hétköznapi tudom, hogy nehéz időt szakítani az együttlétre, beszélgetésre, mesére. De az esti fürdés után, az ágyba vackolódva – anya, apa, testvér is bebújhat a takaró alá – meghitt környezetet tudunk kialakítani a meséléshez.

Nem született mindenki profi mesélőnek, ezt is tanulni kell. Természetesen először mesekönyvből meséljünk a gyerekeknek. Válasszunk ki közösen egy könyvet, folytatásos történetet, amit esténként olvasunk nekik.

Ha úgy érezzük, hogy történt a gyermek életében valami változás, ami kihat rá, biztosan találunk megfelelő mesét a megoldásra. Nagyon sok mesekönyv, és folytatásos történet jelenik meg hazai íróktól, amelyek segítenek a gyerekeknek belehelyezkedni egy-egy helyzetbe, ami számára nehézségnek tűnik, például testvér születik, fél, szorong valamitől, visszahúzódó, bátoratlan. Még kamasz gyermekeink számára is léteznek mesék, amik segítenek elindulni a felnőtté válás rögzös útján.

Később felsorolom azokat a könyveket, amik ezekben a témákban bátran használhatók. Már olvasni tudó gyermekünknek is szüksége van arra, hogy mi meséljünk neki. Nem elég a kezébe adni a könyvet.

A gyerekek szeretnek egy-egy mesét sokszor hallani. Rendszeresen kérik azokat a történeteket, amiben találnak valamit, ami foglalkoztatja őket – egy érzés, egy megoldatlan probléma – talán az a mese megoldás az ő kis gondjukra. A mesék végén mindig minden baj elhárul, megoldódik és feloldódik a feszültség. „Minden jó, ha jó a vége.” A jó mindig elnyeri jutalmát, a rossz a méltó büntetését. Ezzel a törvényszerűséget és a türelmet tanítja a gyerekeknek. Ha jót teszünk, nem biztos, hogy azonnal, de velünk is jó dolog fog történni. Ha a mesében a szegény legény, a legkisebb királyfi segít a nála gyengébbnek, ő is viszont segítséget kap a próbák teljesítésében. A mesében a főhősöknek be kell tartani a szabályokat, amit a bölcs öreg, a táltos paripa mond. Ha nem teszik, nem sikerül küldetésük. Ezzel a szabálytudatuk alakul a mesén keresztül.

Addig szeretik ezeket a meséket kérni, amíg a segítségükkel fel nem oldják félelmüket, szorongásukat. Ahogy egyre többet meséljük nekik ugyanazt a mesét, mi is megtanuljuk. Már nem kell könyvből olvasni, már megy fejből. Ha pedig már nem a könyvet nézzük, figyelni tudjuk gyermekünk reakcióit mese közben. Láthatjuk, hol izgul, fél, feszült, vagy lazul el. Megérthetjük, mitől tart, fél, vagy szorong, mi okoz számára feloldódást, örömet.

A másik mese lehetőség, hogy kitalálhatunk történetet az ő napjukról. A gyerekek nagyon szeretik azokat a meséket, aminek ők a szereplői, a hősei. Elmesélhetjük, hogyan kelt fel reggel, mit reggelizett, mit csinált az óvodában, iskolában. Az óvodai, iskolai résznél szépen ki fog minket javítani, vagy bele fogja szőni a mesébe, ami vele történt naphözben. Kivel és mit játszott, mit mondott az óvónéni stb. Már is megtudtuk, milyen volt a napja, mi okozott neki örömet, bánatot az oviban, mit evett. Ugye, hogy már is nem „semmi” történt vele?

Ugyanígy el lehet mesélni nekik anya, apa napját. Bátran beszélhetünk nekik érzéseinkről, hogy milyen nehéz volt a napunk, hogy szomorúságot okozott, amit főnökünk mondott, vagy tett, vagy milyen örömet okozott az a rajz, amit a kicsi az oviban nekünk rajzolt. Így megértik, hogy felnőttek lenni sem mindig jó és érzelmi intelligenciájuk fejlődik. A közösen megélt esti mesélés, beszélgetés oldja mindenkiben a napi feszültséget. Megnyugszik a gyermek, és sokkal könnyebben tud elaludni.

A mese után beszélgethetünk is, ha a gyermek kérdéseket tesz fel. Ilyenkor még több információt gyűjtenek be a történetről, a megoldási lehetőségekről, vagy arról, ha valamit nem értettek és válaszokat szeretnének kapni rá.

„De miért?” Ismerős, ugye? Addig kérdezik, míg úgy nem érzik, hogy kielégítő választ kaptak. Ezekből is tanulnak, így fontos, hogy komolyan vegyük kérdéseit és ne legyünk idegesek, ne vágjunk rá meggondolatlan, ingerült választ. Ha sokáig tart a kérdezősködés, és nem tudjuk, mit mondjunk, nyerjük időt. Valljuk be, hogy ezen még nekünk is gondolkozni kell, és holnap visszatérünk rá. Fontos, hogy valóban gondolkozzunk a válaszon, mert gyermekünk nem felejt, és meg fogja ismételni a kérdést.

A meséket el is lehet játszani. Persze erre nem alvás előtt kell időt találnunk. Biztosan van a család napirendjében egy kis hely, ahova be lehet illeszteni tíz percnyi játékot. Nem szükséges minden nap, lehet akár hétvégi program is. Plüssökkel, babákkal eljátszunk egy mesét közösen, amit kitalálunk, vagy amit már olyan sokszor meséltünk el, hogy álmunkból felriadva is el tudjuk mondani. A gyerekek könnyebben szólnak, nyílnak meg, ha „elbújhatnak” báb, baba, vagy plüss mögé. Ezek a játékok beszélnek helyettük ilyenkor.

A gyerekek szeretnek beöltözni is. Fantáziájuk határtalan. Egy asztalterítő lehet repülő szőnyeg, láthatatlanná tévő köpönyeg, királyi palást, menyasszonyi fátyol, terülj, terülj asztalkám, vagy egy piknik pokróca és még sorolhatnám.

Merjünk bátran belemenni ezekbe a játékokba, mert mindenki nagyon jól fogja érezni magát. Lehet, hogy kezdetben a felnőttek kicsit nehéz, félre kell tenni a mesén kívüli gondolatokat. El kell engedni a munkát, a vacsora készítést, a mosást, a vasalást tíz percre. Csak a gyerekekre, magunkra és a mesére kell fókuszálni, és minden menni fog, mint a karikacsapás.

Felhasznált és ajánlott irodalom:

Kádár Annamária: Mesepszichológia 1.-2.

Kádár Annamária- Kerekes Valéria: Mesepszichológia a gyakorlatban

Kádár Annamária: Lilla és Tündérbogyó

Kádár Annamária: Lilla és Tündérbogyó kincset keres

Kádár Annamária: A TE meséd Történetek rólad, neked

Boldizsár Ildikó: Mesék a felnőtté válásról

Mézes Judit: Bátorító mesék

Mézes Judit: Gondúzó mesék

Mézes Judit: Vigasztaló mesék

Berg Judit: Híztimesék

Berg Judit: Meseleves

Mézes Judit mese blogja: <http://mezesmesek.blogger.hu/>

Az aranyhalacska és a csuka

Vízafogó Tagóvoda

Betekintő a Mesecseppek virtuális kiállításához kapcsolódóan





Legyen a mesélés rituálé! – Olvasóvá nevelés óvodáskorban

A cikk címét olvasván sokakban jogosan felmerülhet a kérdés, hogy miért érdemes a napjainkban amúgy is túlterhelt gyermekeket már óvodás korban olvasóvá nevelni, hiszen még nem is tudnak olvasni, miért ne érnénk rá az iskola megkezdéséig? Miért zsúfoljunk bele a fárasztó, ingergazdag napjukba még egy és még egy mesét? Továbbá adja magát az a kérdés is, hogy ha az óvodában minden nap hall mesét a gyermek, akkor miért van olyan nagy jelentősége a mesélésnek családi körben? Miért van szüksége a gyerekeknek ennyi mesére?

Az olvasóvá nevelés már a direkt olvasástanítás előtt sokkal korábban jelentős szerepet kap. Egészen a magzati kortól kezdődően jelentős szerepe van a mesélésnek. Ezen korai időszak célja az, hogy a gyermekekben pozitív attitűd alakuljon ki az olvasás iránt az iskola megkezdéséig. Ezt az összetett folyamatot elősegítheti, ha a gyermeknek vannak saját könyvei, ha megismerkedhet egy gyerekkönyvtárral, ha néha körülnézhet a könyvesboltban, de óvodás korban a legkézenfekvőbb módja, ha a gyermek minél több mesét hallhat. A meséknek hatalmas ereje van. A közismert fantázia- és szókincsfejlesztő hatáson kívül számos jótékony következménytől fosztjuk meg a gyermekeket, ha nem találkoznak minden nap egy-egy történettel.

A mesék elsődleges célja

A mese egyik legfontosabb szerepe az, hogy útmutatást és megoldásokat ad az életre a kicsik számára. A legtöbb történet tele van bonyodalmakkal, próbatételekkel, konfliktusokkal, de a végén mindig győzedelmeskedik a jószág és az őszinteség. Olyan kalandos világba kalauzolnak el bennünket, mely saját világunkat képezi le kicsiben, így alakítva a gyermek személyiségét, elősegítve a későbbi élethelyzetek okozta nehézségek leküzdését. A magyar népmesék közt nagyon sok olyan megoldásorientált mese található, mely a gyermekek számára azt az üzenetet közvetíti, hogy kitartónak kell lenni, meg kell keresni a megoldást és a nehézségek után a célok elérhetővé válnak, minden jóra fordul.

A mesék többsége a felnőtt olvasó számára tele vannak brutalitással. A kis gömböc megeszi az egész családot, a farkas megeszi a nagymamát, a sárkányt lefejezi a királyfi, a boszorkányt pedig gyerekek égetik el egy kemencében. Azonban figyelembe kell vennünk, hogy a gyermekek nem ugyanúgy érzékelik ezeket az eseményeket, mint a felnőttek, nekik ugyanis korukból adódóan még nincs annyi negatív tapasztalatuk, ideális esetben nem éltek át nagy veszteségeket és nem tudnak valós tartalmat kötni a halálhoz. Viszont az életre való felkészítéshez tartozik a halál és a végesség fogalmainak megismertetése is. Ezen kívül a gyermekek pontosan tisztában vannak azzal, hogy a mesék egy fantáziavilágot jelenítenek meg és az események nem történnek meg a

valós életben. A mese bonyodalma által fellépő feszültség pedig minden esetben feloldódik és elősegíti a gyermekek lelki fejlődését.

Miért kéri sokszor ugyanazt a mesét a gyermek?

Egy másik jótékony hatásra utal az a jelenség, mely során a gyermek számtalanszor ugyanazt az egy történetet szeretné hallani. Legyünk türelmesek és olvassuk el akár a hét minden napján ugyanazt a mesét, ugyanis jó oka van annak, miért szeretné még hallani. A gyerekeket az óvodában és otthon is rendszeresen érheti konfliktus, vagy sok újdonság, mely bizonyos feszültséget vált ki belőlük. Vagy éppen olyan érzelmeket élnek át, melyeket még nem ismernek és szavakba sem tudják önteni azokat. A mese viszont ezt a feszültséget, mely a gyerekeket a valós életben foglalkoztatja, képes feloldani a mese témája segítségével, vagy a történet adta megoldásmintával, vagy akár annak segítségével, hogy a gyermek tud azonosulni a szereplővel. Amíg a konfliktus nem oldódik fel teljesen, addig a gyermeknek időre és ugyanarra a mesére van szüksége, mert már ismeri a végkimenetelét és nem kelt benne extra feszültséget. Ha ezt a folyamatot megszakítjuk egy másik történettel, akkor lezáratlanul maradhat egy probléma, hiányérzet alakulhat ki a gyermekben.

Egy stresszes nap és a számtalan különböző inger után jót tesz a megszokott esti rutin, valamint a várva várt mese megnyugtató és lecsendesítő hatása. A gyermek feloldást nyer a napi feszültség alól, ráadásul biztonságban érzi magát a szülő társaságában. A tévében játszott mesék ezért sem helyettesítik az élőszavas mesélést. A képi megjelenítés eltereli a gyermekek figyelmét a tartalomról, fantáziájukat és belső képi világukat pedig korlátozza. Továbbá olyan tartalmakkal is találkozhatnak a gyermekek az internetes oldalak és reklámok következtében, amelyek korosztályuknak nem megfelelő üzenetet közvetítenek, esetenként kimondottan káros hatással bírnak.

Legyen a mesélés rituálé!

A gyermekek kiegyensúlyozottságát elsősorban az érzelmi biztonság megteremtésével segíthetjük elő. Ennek is az egyik lehetséges és könnyen kivitelezhető módja a mesemondás. Az esti rutinba beépítve támogatja a hektikus nap feldolgozását és az elalvás előtti ellazulást. Bátran alakítsunk ki egy olvasó sarkot, vagy használjunk mesetakarót, mesepárnát, gyűjtsunk gyertyát. Használhatunk más praktikákat is a gyermek igényeitől függően, a lényeg, hogy meghitt légkört teremtsünk és kellő időt szánjunk a mesélésre. Akár a gyermek életéből is meríthetünk ötleteket, vagy elmesélhetjük saját napjának történéseit, ezzel is oldva az aznapi feszültségeket. Ha tudomásunk van egy konkrét óvodai vagy családon belüli konfliktusról, abból is szöhetünk mesét, így nem marad negatív érzelmek a gyermekben a megtörtént esemény miatt.

Tematikus mesekönyvek

A gyermekben uralkodó feszültség fajtájától függően különböző témájú és kimenetelű könyvek ajánlottak. Éppen ezért szeretnék a könyvválasztáshoz egy kis segítséget nyújtani. Azonban fontos szem előtt tartani, hogy a szülő, mint olvasó is jól érezze magát a mesélésben és vásárláskor bátran válasszon olyan könyvet, ami neki is tetszik, vagy fel-

kelti érdeklődését. Ezáltal ugyanis olvasás során a szülő jó érzést és pozitív hozzáállást közvetít gyermeke felé, aki ezt tudat alatt is úgy interpretálja, hogy olvasni jó, az olvasás élmény. Ennek következményeként pedig elérjük azt, hogy a gyermek iskolás korára nyitott legyen a történetekre és ha már ő maga is tud olvasni, saját szórakoztatására vagy akár megnyugtatóására szívesen nyúl majd a könyvekhez, és éppen ez az olvasóvá nevelés elsődleges célja.

A gyermek szükségleteinek megfelelő területeket segítő mesekönyvek

Érzelmi intelligencia fejlesztése	Kádár Annamária: Lilla és Tündérbogyó
Elfogadás és érzékenyítés	Bartos Erika: Őrangyal/ Holdhinta
Düh feldolgozása	Lori Lite: A dühös polip
Halál és veszteség feldolgozása	Bartos Erika: Elmúlás
Szorongás feloldása, ellazulás	Lori Lite: Buborékreplés



Jön az iskola!

Minden kisgyermek születésétől fogva egy hosszú fejlődési utat jár végig. Számptalan hatás éri már a magzati életben, születés közben, újszülött korban, otthon, bölcsödében, óvodában, végig egész gyermekkorában. Ezek a pozitív és negatív hatások komplex módon befolyásolják személyiségét, testi és értelmi fejlődésének alakulását.

Az óvodáskor vége felé, a gyermek tanköteles kora elérésekor minden felelős szülőben felmerülhet a kérdés, vajon iskolára felkészült lesz-e a gyermeke? Meg tud-e majd birkózni azokkal a feladatokkal, amelyek az iskolában várják? Végig tudja-e ülni és figyelni az órát? Jól fogja-e érezni magát? Hát igen! Ezek komoly felvetések. De amit érdemes figyelembe venni, az, az, hogy a gyermek iskolaéretté csak az iskolában fog válni. Mi az óvodában az alapokat adjuk meg ehhez sok-sok élmény- és tapasztalatszerzéssel.

Szerencsés esetben az óvodapedagógusok 3 évig kísérik figyelemmel a gyermek növekedését, személyiségének alakulását, képességeinek fejlődését. Előfordulhat, hogy a közösségben betöltött szerepét is jobban átlátják. Ezért is érdemes meghallgatni, kikérni a véleményüket az iskolaválasztás előtt. Ideális esetben a konstruktív együttműködés szülők és pedagógusok között jelen van végig a gyermek óvodáskori élete alatt.

Az óvodában azon képességek fejlődését is segítjük változatos játéktevékenységekkel, élményszerű tanúlással és sok mozgással, melyek szükségesek az iskolai tanulás sikeres megkezdéséhez, az írás, olvasás, számolás elsajátításához. Vajon ez mit is jelent? Az alábbi táblázat segít az eligazodásban.

De vegyük figyelembe, hogy ezek a képességek nem ugyanolyan intenzitással fejlődnek. **Csak gondoljunk bele, hogy mi felnőttek sem rendelkezünk egyforma képességekkel.**

1. A pontos és differenciált vizuális észlelés		
részfunkciók	óvoda	iskola
alak, forma, méret, szín pontos felfogása:	azonos szempont alapján (alak, forma, méret, szín) tudnak azonosságot és különbséget tenni	nem keverik össze a hasonló betűket, mint b-d, t-f, b-p
elemző látás, összetartozó részek egészként való észlelése:	a félig eltakart tárgyakat, elbújt állatokat felismerik	írás, olvasás megtanulásához
figura, háttér észlelése:	formák, színek megtalálása, kiemelése a képi környezetből	szöveggörnyezetben megtalálni az adott betűt
térben, síkban biztonsággal el tudnak igazodni:	tudja, mi van alul, felül, mögötte, előtte, közötté és használja a relációs szavakat beszédében	a vonalas füzetben jól tájékozódik, vagy ha a tanító néni megkéri, mesélje el, mit lát a könyv jobb felső sarkában
sorokat tudnak alkotni megadott szempont alapján:	2-3 elemű sormintákat tudnak másolni, alkotni (szín, vagy forma alapján gyöngyfűzés)	több elemű sormintát alkot, (több szempont alapján) balról jobbra haladnak a sorkövetésnél
2. A pontos és differenciált auditív észlelés		
részfunkciók	óvoda	iskola
megértik a feladatokat:	játékos cselekvés során: keresd meg az összes kép páriját	megértik az adott feladatot: karikázd be az a betűket
felismerik az adott hangokat:	a megadott hangot hallja tapsolnia kell, szólánc játék	kihallják az adott hangot, hogy hol van a szóban (elején, közepén, végén)
nem tévesztik össze a hasonló zöngésű szavakat:	pl: zsír-sír, méz-rész, bál-tál, stb.	pl: tollbamondásnál
hangok helyes egymásutániségének felismerése:	értelmetlen szavakat el tudnak ismételni: feréndekek, bakógy, siszidami, vucsityó, stb.	milyen hangokból áll a szó, ez az írás olvasás megtanulásához fontos
hangcsoportok egységbe foglalása:	a rövid és hosszú magánhangzók különbségének felismerése	mással és magánhangzók, zöngés és zöngétlen különbségének felismerése

3. Összerendezett koordinált mozgás		
részfunkciók	óvoda	iskola
szem-kéz koordinációjuk koordinált, célszerű és együttes:	két kanyargós vonal közé be tudják rajzolni pl: az autó útját	biztos vonalvezetéssel tudnak a sorközbe írni
4. A látott és hallott információk összekapcsolásának képessége, motoros visszaadása		
részfunkciók	óvoda	iskola
a hallott információt vizuálisan vissza tudják adni:	meg tudják keresni hang alapján az állat, vagy a közlekedési eszköz képét	a hallott hangokból alkotott szót kikeresik
a látott információt motorosan vissza tudják adni:	rockákból épített várat, síkidomokból kirakott képet le tudnak másolni	tábláról tudnak másolni
a hallott információt motorosan vissza tudják adni:	szóban elmondott szempontok (szín, forma, méret alapján tárgyak csoportosítása	a hallott hangokból alkotott szót le tudják írni, tollbamondás után tudnak írni
a látott információt verbálisan vissza tudják adni:	képről mesélni tud	képről összetett mondatokban beszél
a motoros információt verbálisan vissza tudják adni:	a cselekvés lényegét el tudják mondani	el tudják mesélni az összetett cselekvéseket
5. Rövid idejű vizuális és verbális memória		
részfunkciók	óvoda	iskola
emlékezetük megbízható		
rövid idejű vizuális memória	12 képből 5-6-ra emlékeznek	emlékeznek milyen szót írt a táblára, vagy milyen képet mutatott
rövid idejű verbális memória	12 szóból 5-6-ra emlékeznek	emlékeznek mit mondott a tanító néni: vedd elő a könyvedet és nyisd ki a 7. oldalon

6. Szándékos, figyelemkoncentráció		
részfunkciók	óvoda	iskola
koncentrációjuk tartóssá válik, képesek 10 percig koncentráltan figyelni		
el tudják különíteni a sokféle inger közül a lényegeset:	A többféle háttérzajból kihallják a megadott állat, jármű, stb. hangot.	meghallja a tanító néni által megadott feladatot, amikor a háttérben szirénázik egy mentő, vagy a padtársa zörög valamivel
Gondolkodásukra, a problémamegoldásra törekvés legyen a jellemző.		

És itt az iskolaválasztás kérdése. Érdemes megfontolni egy-két hasznos tanácsot.

- A tanító személyisége nagyon fontos, meghatározó az iskolakezdsénél. Aki jól ismeri a gyermekét, tisztában van avval, hogy szigorúbb vagy lágyabb, anyáskodó típusú, idősebb vagy fiatalabb pedagógusra, esetleg tanító bácsira van-e szüksége. Mindenképpen fontos a személyes találkozás, az első benyomás. Jó, ha a gyermekük is találkozik a tanító „jelöltekkel”, fontos az Ő véleményük is. Legideálisabb, ha együtt tudnak dönteni, és mindkettejüknek egyformán szimpatikus a leendő pedagógus.
- Az iskolák által szervezett nyílt napokra érdemes ellátogatni. Itt betekintést kaphatnak, hogy az intézmény mire helyezi a hangsúlyt: programjuk bemutatására, lehetőségeik ismertetésére, egy jó hangulatú, játékos légkörben a gyermekek képességeinek megfigyelésére.
- Fontos az iskola programja. Az esetleges tagozat választásnál mindenképpen érdemes figyelembe venni gyermekük képességeit, az óvodapedagógus és más szakemberek tanácsait. Szintén fontos, hogy milyen lehetőségek vannak a délutáni különórák tekintetében (kézműves, tánc, sport, ének, ...). De véleményem szerint mindezzel nagyon óvatosan kell bánni, nem szabad a gyermekeket túlterhelni!
- Szintén megfontolandó, hogy az iskola milyen módszerrel tanít írni-olvasni. Mennyire „sietősen” tanulnak (karácsonyra már megtanítták az összes betűt). A tapasztalatok azt mutatják, hogy gyakran elvárás, hogy gyorsan haladjanak a betűkkel, írással-olvasással a gyermekek.
- Fontos szempont az iskola megközelítése. Mennyire biztonságos az úttesteken való átkelés (jelzőlámpa van-e), esetleg hány járművel kell az iskoláig utazni, hiszen a gyermekek többsége a későbbiekben már egyedül teszi meg ezt az utat.

- Fontosnak tartom azt is, hogy milyen az iskola épülete, higiéniája, dekorációja, milyenek az osztálytermek, azok berendezése, díszítése, hiszen a második otthonuk lesz ez a gyermekeknek. Jó tanács bekukkantani egy-egy látogatáskor az intézmény mosdójába, ez sokat árulkodhat a tisztaságról és igényességről.
- Nem lehet figyelmen kívül hagyni azt a tényt sem, hogy mekkora az iskola befogadóképessége, hány első osztályt indítanak és figyelembe veszik-e a gyermekek osztályba sorolásánál, hogy azonos óvodából, csoportból érkeznek.

Az első iskolai évek jelentősen meghatározzák a gyermek iskolához, tanuláshoz való viszonyát, sőt még a pályaválasztásra is hatással lehetnek a későbbiekben. Egy biztos, egyedül nem megy! A felnőtteknek is olykor-olykor, a gyermeknek azonban folyamatosan szüksége van kapaszkodókra. Ezeket, Önök szülők és mi óvodapedagógusok igyekszünk a kezébe adni érzékeny hozzáállással, egyéni bánásmóddal.

Béka király papucs
Varázskarika Tagóvoda
Betekintő a Mesecseppek virtuális kiállításához kapcsolódóan





Hiperaktív gyermek a családban

Tegnap tartott fogadóórát kisebbik gyermekem osztályfőnöke. Ez a fogadóóra nem olyan volt, amitől egy szülő az éjjel elégedetten hajtja álmora a fejét. Inkább azóta is azon járnak a gondolataim, hogy szülőként és gyógypedagógusként hogyan tudnék segíteni a fiamnak? Pedig nem most kezdtük...



A fiam öt éves kora óta hivatalosan is kiemelt figyelmet és különleges bánásmódot igénylő gyermek. Több területen volt jelentős elmaradása, melyek az iskolában már tanulási zavar formájában jelentkezhetnek. Emellett problémás volt viselkedése és figyelmét sem tudta hosszabb ideig tartani semmilyen tevékenységben. Beszéde érthetetlen volt a rengeteg hanghibának köszönhetően, állandóan mozgásban volt, a szokásokat, szabályokat is nehezen tartotta. Érzékeny volt az erős hangokra, zajokra és a tömegre.

A pedagógiai szakszolgálat szakemberei ADHD-ra (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – figyelemhiányos hiperaktivitási zavar) gyanakodtak és felvetették a további kivizsgálásokat is, ha nem történik változás a gyerek állapotában. Így kisfiam öt éves kora óta jár különféle fejlesztésekre, melyeknek következtében jelentősen fejlődött mozgása, beszéde és különböző rész képességei. Annak köszönhetően, hogy fiam majdnem 8 évesen kezdte az első osztályt, valamint, hogy két éven keresztül intenzíven fejlesztettük, zökkenőmentesen ment az olvasás, írás elsajátítása. Első osztályban még a matematikával sem volt gondunk. A beilleszkedésével, impulzivitásával viszont annál inkább. Már az iskolakezdés 2. hetében kaptam pár osztálytársa szüleitől messenger üzeneteket, melyekben kedvesen, néha fenyegetően kértek meg arra, hogy beszéljek a fiammal és „Csináljak vele valamit!”. Azt az érzést sem kívánom senkinek, mikor ilyen hangvételű üzeneteket olvasgat péntek esti óráiban az ember.

Úgy gondolom, hogy a történetemet olvasva sok szülő érez hasonlóságot. Ha nem is mindenben, de bizonyos pontokban biztosan. Pedagógusként azt tapasztalom, hogy egyre több az olyan gyermek, akik hasonló problémákkal küzdenek. Köszönhető ez a felgyorsult technikai és kulturális változásoknak, a környezeti hatásoknak, a jelenlegi covid járványhelyzetnek és a sokkal kevesebb mozgásnak. Ezeknek a hatásoknak a negatív következményeiről tudományos cikkekben neves kutatók publikálják tapasztalataikat, tudományos értekezéseiket (lásd Gyarmathy, Vekerdy).

Amikor valaki hiperaktív gyermeket nevel, nagyon sokszor gondol arra, hogy nem elég jó szülő, mert bármit tesz, gondok vannak az óvodában, az iskolában és otthon is. Sőt! Gondok vannak a boltban, a külön foglalkozásokon, vagy a sport edzéseken. Engem is kértek meg már arra, hogy ne vigyem többet a gyermekemet az adott foglalkozásra vagy edzésre. Kisebbik fiam ezért tanult meg egyéni formában úszni, vagy ezért nem volt még nyári táborban.

A gyermek eltérő viselkedése miatt magát a szülőt is számos kritika és támadás éri. Sok esetben a környezet a szülőt okolja, nem ismerve a gyermek problémájának valódi hátterét. Egy folyton izgó-mozgó, kialakított szabályokat rendszeresen felülíró, sokszor motiválatlan gyermekkel élni otthon sem könnyű feladat. Azonban az igazi nehézségek a közösségbe lépéstől kezdve bukkannak a felszínre.

Az ilyen nehézségekkel küzdő gyermekeknek a közösségekbe való beilleszkedése nehézkes. Nehezen tud egy folyamatot véghez vinni, mert a legapróbb dolog is eltereli a figyelmét. Impulzív, sokszor gondolkodás nélkül cselekszik, gyakran félbeszakít másokat. Robbanékony, gyakran vannak agresszív megnyilvánulásai (verbális és fizikai). Ám a súlyosabb problémák a beiskolázás során jelentkeznek. A viselkedésproblémák mellett, megjelenhet akár az alulteljesítés is, melynek hátterében elsősorban a figyelemzavar áll.

Ezeket tapasztaltuk meg mi is a fiam első osztályba lépése kezdetén. A jelenlegi oktatás, a magas osztálylétszám ugyanis nem veszi figyelembe ezeknek a gyerekeknek a nehézségeit. Az a tapasztalatom, hogy az óvodai nevelés sokkal jobban kezeli a gyermekek egyéni sajátosságait, sokkal rugalmasabban áll hozzá az ilyen problémával küzdő gyermekekhez. Az iskolában naponta többször 45 percre kell ülni csendben, lehetőleg mozdulatlanul egy padban és figyelni. Ezeknek a gyerekeknek ez az elvárás egy rémálom! Bár zárójelben megjegyzem, hogy 45 percre folyamatosan senki nem képes a figyelmét fenntartani. Általában 8 perc az átlagos figyelemfenntartás ideje. Azonban míg egy tipikus gyermek képes figyelmét újra fókuszba helyezni, egy figyelemhiányos gyermek ritkán, de inkább nem. Ilyenkor kezdődik el a körülötte ülő gyermekek piszkálása, az óra közben történő beszélgetés, az izgás-mozgás, felugrás. Végül az óra anyagát már egyáltalán nem követő unatkozó, idegrendszerileg már nagyon kimerült gyermek valamilyen formában „robbanni fog”.

Egy ADHD-s gyerek családjának lenni nem egyszerű feladat, de magának a gyermeknek a legnehezebb! Hiszen Ő „jó” akar lenni, de nem tud, nem képes figyelni, az indulatait kontrollálni, kívánni, csendben maradni, egyhelyben megülni. Sokszor nem érti miért mérgesek rá a felnőttek és miért nem akarnak vele játszani társai. Környezetét megijeszti viselkedése, pedig Ő erről nem tehet! Tehát, folytatódik az ördögi kör. Az elvárt viselkedés hiányában jönnek az elmarasztalások, elvárások mind a pedagógusok, mind a szülők részéről. Ezek a gyerekek gyakran küzdenek szorongással és önértékelési problémákkal, mely tovább rontja az állapotukat és az egész további személyiségfejlődésükre kihat.

Fontos kiemelni, hogy az ADHD nem betegség, hanem egy állapot, eltérés az átlagtól!

Okait még mindig kutatják és megosztanak róluk egyelőre a vélemények. Genetikai és/vagy környezeti faktorok is állhatnak a háttérben. Genetikai faktorként egyre többet beszélnek a kutatók arról, hogy ezt az állapotot a dopamin és a noradrenalin alacsony szintje okozza. A dopamin egy kémiai hírvivő és boldogsághormon, mely az információkat továbbítja az agy különböző területein. Beszélnek arról is, hogy mind a figyelemzavar, mind a hiperaktivitás kialakulása mögött az idegrendszeri éretlenség áll. Sok publikáció szól arról, hogy a táplálék intolerancia és ételallergia is szerepet játszik a figyelemhiányos hiperaktivitás tüneteinek intenzitásában. Ennek oka az a tény, hogy századunkban mind az információk és mind a vegyi anyagok is megsaporodtak. A vegyi anyagok a fejlődő idegrendszerre nagyon káros befolyással vannak. Ezt több kutatási eredmény is megerősíti (például Feingold; Healy, Campbell-McBride). Az idegrendszer fejlődését befolyásoló tényezőként sok kutató foglalkozott a mobiltelefonok és elektronikus eszközök káros

hatásával is (például Cotgreave; Ferreri és munkatársai). Továbbá az infokommunikációs eszközök túlzott használata is párhuzamba állítható az idegrendszeri érést lassító tényezők között.

Ebben az esetben a gyermekek agyát olyan információcunami éri, melyet képtelenek feldolgozni és mozgással lekövetni. Emiatt nem alakulnak ki azok az idegpályák, melyekre szükség lenne pl. az érzelmek szabályozásában, a beszéd-fejlődésében, vagy a végrehajtó funkciók megerősödésében stb. A végrehajtó funkciók működésének zavara meghatározó az ADHD kialakulásában. Ezek segítik a viselkedés tervezést, a tevékenység és cél fenntartását, a késztetések kontrollát, egy tevékenység elemeinek sorba rendezését, a gátlást, a figyelem fenntartását, irányítását.

Mikor már a problémák sokasodnak és a gyerekek kivizsgálására kerül a sor, addigra sok idő eltelhet speciális fejlesztések nélkül. Gyakran hátráltatja a fejlesztések megkezdését a szülők reakciója is. Személyes tapasztalatom szerint a gyász különböző fázisaihoz hasonlót élnek át a szülők az okok megtalálásakor, a diagnózis feltárásakor. Sokan a tagadásba menekülnek, nem akarják még elfogadni azt, hogy gyerekük nem olyan, mint az átlagos gyermekek. Ilyen esetekben, nehezen fogadják el a szakemberek által megalkotott véleményezést és viszik további vizsgálatokra a gyermeküket. Az is előfordult, hogy nem akarták a fejlesztéseket megkezdeni. Találkoztam olyan szülőkkel is, akik meg akarták gyógyítani a gyermeküket és ezért minden követ megmozgattak. Ebbe a reakcióba estem bele én is. Amikor kimondták gyermekem valószínűsíthető problémáját, először mély fájdalom lett rajtam úrrá. Nehéz volt szembesülni azzal, amit igazából én is tudtam. Hiába vagyok gyógypedagógus, hiába láttam az egyértelmű tüneteket, ilyen esetben az ember gyakran vak. Én is az voltam. Problémamegoldó emberként és szakemberként, szerencsére hamar túljutottam ezen a fázison és a tettek mezejére léptem. Kitűztem magam elé, hogy egy év alatt ledolgozzuk kisfiam lemaradásait. Nagyon sok fejlesztésen vettünk részt, melyek pozitív hatása látszott is. Közben pedig szépen lassan elkezdtem én is gyógyulni. Kellett ez idő alatt még pár pofon, melyek magamhoz térítettek, de egy év múlva már el tudtam fogadni azt a tényt, hogy gyermekem más, mint a többi gyermek. Őszintén szólva már igazán nem is zavart. A fiamat egyszerűen úgy szeretem, ahogy van! Az impulzivitásával, pörgésével, rugalmatlanságával, figyelmetlenségével együtt. Mert ezek mellett ott van az érzékenysége, a tiszta lelke, a kedvessége, a jó humora, melyek minden nap jókedvet okoznak nekem. Igen, sokat kell vele foglalkozni! Vinni kell fejlesztésekre, oda kell figyelni a nap minden szakaszában a nehézségeire és sokszor kapok a fogadóórakon is negatív híreket. Azonban a tipikus gyerekeket is sokat viszik a szüleik különböző iskolán kívüli tevékenységekre. Míg a tipikus gyermek sportedzésekre jár, addig az enyém mozgásterápiára. Míg a tipikus gyerek külön fakultációra jár, az enyém addig fejlesztésekre. Mind a két típusú gyermek programjaihoz a család pontos szervezésére van szükség. Ugyan úgy pénzbe kerülnek a fejlesztések, mint a tipikus gyermekek különórái.

Mit tehetünk mi szülők, hogy gyermekünk mindennapjait megkönnyítsük?

Nagyon fontos, hogy szülőként elfogadjuk gyermekünk különleges állapotát!

Érdemes a gyermekünket nevelő pedagógusok tapasztalatait meghallgatni, ajánlásait figyelembe venni. Ők vannak a nap folyamán a legtöbbet gyermekükkel. Ők látják, hogy gyermekük hogyan viselkedik a közösségben. Ha javasolják gyermekük kivizsgálását, akkor minél hamarabb vigyék el őket a kijelölt helyekre. Sajnos nagyon sok idő telhet el fejlesztés nélkül, amíg kiderül a valódi oka a problémának. Nagyon fontos megemlíteni azt a tényt, hogy a leghatékonyabban a szenzitív időszakban (3-7 év) lehet fejleszteni a gyerekeket.

Minél később sikerül kideríteni a valós problémát, annál kevesebb idő áll a rendelkezésünkre az eredményes fejlesztéshez.

ADHD esetén az agy másképpen funkcionál, emiatt nem, vagy alig működnek a gátló funkciók. A hiperaktív gyerek értelmi képessége és teljesítménye általában jó. Az olyan helyzetekben pedig kiemelkedő, amikor a feladat egyértelmű, rugalmasabb az időkorlát, a helyzet kétszemélyes, gyakori és azonnali a visszajelzés, sok a pozitív biztatás, kevés a szabály és az utasítás. Bár a hiperaktivitással küzdő gyerekek folyamatosan keresik az új ingereket, a válogatás nélküli sok inger nem jó számukra. Ezért fontos, hogy az otthoni lét minél ingerszegényebb legyen. Kiemelten az óvodai napokon, amikor már a gyermek telítődött zajjal, fénnel és hangingerrel sokaságával. A multimédiás eszközök előtt hosszú időt tudnak eltölteni, ugyanis ezekből olyan gyorsasággal kapják az impulzusokat, ami odaláncolja őket. Minél kevesebbet éljünk ezzel a „kényelmes” megoldással, hogy a gyermekek agya pihenni tudjon.

Ezek a gyerekek minden alkalmat megragadnak az ellenkezésre. Ráadásul problémájukból adódóan nagyfokú bizonytalanságban is élnek. Ajánlatos ezért néhány egyszerű szabály felállítása napi ellenőrző kártyák használatával, jutalmazással. A szabályokat a család minden tagjának következetesen be kell tartani, mely nem egyszerű feladat. A hiperaktív gyermekeknek csak rövidtávú céljaik vannak és nehezített lehet számukra a rugalmas stratégiaalkotás is, mely segíti a cselekvésmódosítást. Vegyük figyelembe ezeknek a gyerekeknek a nehézségeit és olyan játékokat keressünk, melyek fejlesztik ezeket a képességeiket. Ilyen játék a malom, a sak, vagy éppen a szoliter is. Számukra már az is rendkívül bonyolult és összetett feladat, hogy pl. felszólítjuk arra, „Pakold össze a szobád!” Érdemes kisebb egységekre, konkrét cselekvésre lebontani a kérést „Tedd a dobozba a játékot! Most rakd a polcra! Az utasítás alatt mindig érintsék meg és végig tartsák fent vele a szemkontaktust.

A dopaminhiány kialakulhat azért is, mert probléma van bizonyos tápanyagok felszívódásával. Ha pedig valamilyen fehérjéből hiány van, akkor kialakulhat intolerancia, allergia, vagy bármilyen más emésztőszervi betegség. Éppen ezért érdemes felkeresni egy gasztroenterológust is. Az én gyermekem számos ételre volt eleinte allergiás. Jelenleg már csak a tejfehérjére. A terheléses időszakban rendszerint felerősödnek a viselkedési tünetei.

A szenzoros életszakaszban a legfontosabb a mozgás! A mozgás segíti az idegsejtek kialakulását és a neuronok közötti kapcsolatok kiépítését, továbbá a gátló funkciók fejlesztését.

A hiperaktív gyerekek esetében a mozgásterápia az egyik leghatékonyabb fejlesztő eszköz. Ajánlatos felkeresni egy mozgásterapeutát, aki gyermekük képességének megfelelő, otthoni egyéni gyakorlatokat ír elő. Az ilyen megsegítéshez sok kitartás kell a család részéről is, de a gyermeküknek ezzel rengeteget segíthetnek. Egy ADHD-s gyermeknél kiemelten előnyös, ha megbeszéljük és megtanítják neki, hogyan tudja kifejezni azt, hogy valójában mit érez és érzelmeit mi váltotta ki. Így indulatait is jobban képes kontrollálni.

A hiperaktivitás tünetei, már csecsemőkorban is láthatóak és egész életen át fennmaradhatnak. A korán elkezdett szakszerű kezelés minden esetben javít az érintett állapoton, a zavar kezelhetővé válik. A jól sikerült terápia eredményeképpen pozitív magatartássá alakulhatnak a tünetek (sport, utazás, tanulás).

Nem vagyunk könnyű helyzetben, de megnyugtató az a tény, hogy kitartó megsegítéssel gyermekeink hiperaktivitása csökkenni fog idővel, és megtanulhatnak olyan stratégiákat melyek segíteni fogják őket a későbbiekben.

Forrás:

- Új Pedagógiai Szemle 1998 december – Gyarmathy Éva A tanulási zavarok terápiája
<https://epa.oszk.hu/00000/00035/00022/1998-12-lk-Gyarmathy-Tanulasi.html>
- Gyarmathy Éva (2019) Atipikus fejlődés és az idegrendszer éréseinek kulturális háttere. In Endrődy Orsolya – Svraha Bernadett – F. Lassú Zsuzsa (szerk.): Sokszínű pedagógia. ELTE TÓK, Budapest, pp. 24-35
https://www.researchgate.net/publication/348248683_Atipikus_fejlodes_es_az_idegrendszer_eresenek_kulturalis_hattere
- Magyar Tudományos Akadémia (2021. MÁJUS 20.) A COVID-19-járvány hosszabb távú pszichológiai hatásai – különös tekintettel a gyerekekre (2. rész)
https://mta.hu/tudomany_hirei/a-covid-19-jarvany-hosszabb-tavu-pszichologiai-hatasai-kulonos-tekintetel-a-gyerekekre-2-resz-111388
- Felelős Szülők Iskolája- 2019. január 21. hétfő Mozgáshiány és beszédhiba – Vekerdy Tamás
<https://felelosszulokiskolaja.hu/babahaz/mozgashiany-es-beszedhiba-vekerdy-tamas-mutatja-az-osszefuggest>



- Dr. Gyarmathy Éva: Az atipikus fejlődésű gyermek
<https://youtu.be/YgfOMmBQGow>
- Figyelemhiányos/hiperaktivitás zavar (ADHD) felnőttkorban: Diagnosztikus és terápiás kérdések Dr. Pulay Attila József adjunktus Semmelweis Egyetem, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika Felnőtt ADHD Ambulancia 2018.04.23.
https://semmelweis.hu/pszichiatria/files/2018/05/adhd_el%C5%9lad%C3%AIs_magyar_20180423.pdf
- Dopamin hormon szerepe, szintjének növelése – minden, amit tudnod kell 2020-06-14 Írta SIMPLESPORT
<https://www.simplesport.hu/dopamin-hormon/>
- Gyermekkori Adhd: 6 természetes hatóanyag, ami segíthet- Szegedi László 2021-07-29
<https://www.netamin.hu/tudasbazis/gyermekkori-adhd-6-termeszetes-hatoanyag-ami-segithet/>
- Feingold, B. (1974) Why Your Child is Hyperactive. New York, Random House.
- Healy, J. M. (1990) Endangered Minds: Why our Children Don't Think. New York, Touchstone.
- Campbell-McBride, N. (2005) Gut and Psychology Syndrome. London, Medinform Publishing.
- Campbell-McBride, N. (2010) Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, Dyspraxia, A.D.D., Dyslexia, A.D.H.D., Depression. London, Medinform Publishing.
- Cotgreave I.A. (2005) Biological stress responses to radio frequency electromagnetic radiation. Arch. Biochem. Biophys. 435
- Ferreri, F, Curcio, G, Pasqualetti, P, De Gennaro, L, Fini, R, Rossini, P.M. (2006) Mobile phone emissions and human brain excitability. Ann Neurol.

Az öreg halász és a nagyravágyó felesége
Napsugár Tagóvoda
Betekintő a Mesecseppek virtuális kiállításához kapcsolódóan





Együtt a gyermekekért – Segítség, ADHD-s a gyermekem!

Gyógypedagógiai munkám során több alkalommal találkoztam ADHD-s gyermekekkel és aggódó szüleikkel. Manapság az internetes oldalakról nagy számban kapunk információt a kezelhetetlen, állandó magatartásproblémával küzdő gyermekekről. Több fórumon próbálnak segítséget kérni, rengeteg kihívás, megoldandó feladat elé állítva ezeket a családokat. Magyarországon az 1997-es oktatási törvény definiálja először a „más fogyatékossgot” azon belül a hiperaktivitást.

Mi is az ADHD?

„A viselkedés, a figyelem, a gondolkodás és az érzelemszabályozás, komoly károsodását okozó zavara.”

Az ADHD diagnózisával ma az embereknek alapvetően két, első megközelítésre egymástól meglehetősen eltérő csoportját ítéljük meg. Az egyik csoport feltűnően mozgékony, izgága, sokat és hangosan beszél, hirtelen természetű, többnyire indulatos és a dühét nehezen kezeli. A másik csoportra a szétszórtság, figyelmetlenség, elmerengés, unatkozás, álmodozás, esetenként lassúság jellemző.

A tünetegyüttes ismérvei:

„Az ADHD alkati rendellenesség, azaz alapvetően öröklődő (genetikai) és a fejlődés korai időszakában jelentkező környezeti faktorok (epigenetika) határozzák meg.

Az ADHD neuropszichiátriai zavar, melynek hátterében bizonyos idegrendszeri struktúrák és funkciók eltérő, illetve elmaradott fejlődése, érése áll.” (Csikó Miklós)

Alaptünetek:

„A jellegzetes hármastünetcsoport: a figyelemzavar, a hiperaktivitás és az impulzivitás” (Csikó Miklós)

Tapasztalataim azt mutatják, hogy a tünetcsoportok különféleképpen tevődhetnek össze és különböző súlyosságúak lehetnek. Összetett képről beszélhetünk: az ADHD-n kívül más egyéb rész-képességzavarok, pszichiátriai kórképek, funkciógyengeségek is megjelennek.

„Az óvodás években a hiperaktivitás és az impulzivitás tünetei, illetve ehhez társuló magatartás-problémák vannak előtérben. A gyermekközösségben nehezen jönnek ki a társaikkal, gyakoriak a fizikai vagy verbális agresszív megnyilvánulások, indulatkitörések, nem tudnak együttműködni a közösségi játékokban. Képtelenek részleteiket késleltetni, mindenbe beleszólnak, közbe kiabálnak. Hirtelen megnyilvánulásaik vannak. Szófogadatlan, kezelhetetlen gyermeknek minősítik őket gyakori konfliktusai miatt. Népszerűtlenné válnak társaik között, kevés vagy egyáltalán

nincs barátjuk így peremhelyzetbe kerülnek. Állandó odafigyelést, folyamatos felügyeletet igényelnek. Nagycsoportos óvodáskorban feltűnik, hogy képtelenek az iskola előkészítő foglalkozásokban részt venni. A strukturáltabb helyzeteket nem viselik el. Figyelmük elkalandozik, teljesítményhelyzetből kivágják magukat. Az iskolaérettségi vizsgálatoknál általában nyugtalanul viselkednek. Éretlenség tapasztalható náluk, bár az értelmi fejlettségük alkalmassá tenné őket a beiskolázásra.” (Balázs, Miklósi 2015)

Hová fordulhat a szülő/pedagógus segítségért:

Amennyiben a szülő/óvodapedagógus a gyermek viselkedésében a felsorolt problémákat, tüneteket észleli, javasolt a lakóhely szerinti illetékes gyermek- és ifjúságpszichiátriai ambulancia felkeresése. **A XIII. kerületi illetőségű lakosok a Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet Mentálhigiénés Központot kereshetik fel. 1131 Budapest, Faludi u. 5. Új betegek bejelentkezése hétfőtől csütörtökig 11-12 óra között ezen a számon lehetséges: 06 30 873 4668.** Az orvosi vizsgálatot a klinikai szakpszichológus/pszichológus és gyógypedagógus vizsgálata egészíti ki. A mentális képességek feltérképezése, valamint a rész-képesség- és tanulási zavarok kizárása is elengedhetetlen a diagnosztikus szakaszban. Mivel az ADHD jelentős funkciókárosodásokat okoz a gyermek számára, ezért szükséges a szakértői bizottsági vizsgálat kezdeményezése annak érdekében, hogy az óvodában, iskolában megkapják azt a különleges bánásmódot, amire jogosultak. A köznevelési törvény fogalmazza meg a sajátos nevelési igényű gyermekeknek, tanulóknak a jogait. Tehát a szakértői bizottság véleménye szükséges ahhoz, hogy a gyermek igényt tartson a különleges ellátásra. Az SNI-n belül az ADHD-s gyermek az egyéb pszichés fejlődési zavar kategóriába tartoznak.

Viselkedésterápia:

„A nem gyógyszeres terápiák közül az ADHD esetén kiemelném a viselkedésterápiás technikák szerepét.”

Lényege: A kívánatos viselkedésmódok kialakítása, megerősítése, a nem kívánatos viselkedésmódok visszaszorítása.

Célja, hogy ne a „rossz” viselkedésre kapjon figyelmet (negatív figyelmet) a gyermek, hanem a ritkábban előforduló, de „jó” viselkedésre kapjon megerősítést.” (Márotz, Perczel, 2016)

„Aki lehajol a gyermekekhez, görbén marad. Aki közéjük telepszik, a szemükbe nézhet.” (Kokas Klára)

Módszertani javaslatok, a teljesség igénye nélkül:

- Kokas Klára idézetét nem árt szó szerint venni, hogy ezzel is megkönnyítsük, a közös munkát
- szemkontaktus felvétele -> kérés megismétlése, saját szavaival
- az átláthatóan strukturált, napirend kialakítása -> vizuális eszközökkel (képekkel, ábrákkal)
- egyértelmű szabályok felállítása és azok követésének betartása -> szabályok rövid, egyszerű megfogalmazása
- napi pontos időbeosztás kialakítása és ennek betartása -> változás esetén pedig figyelmeztetés
- tevékenységváltáskor -> ajánlott a szabályokat újra ismertetni
- sikerélmények biztosítása, azonnali megerősítés

- feladatok differenciálása -> a gyermek egyéni szintjének figyelembevételével
- hosszabb feladatok apróbb lépésekre bontása
- fáradtság esetén szünet engedélyezése
- saját „huckó” vagy sarok kialakítása -> ahová elvonulhat
- „segítő gyermek” mentor bevonása -> ezzel is elősegítve a csoportba való integrációját
- rugalmas hozzáállás -> az óvodapedagógus és a szülő részéről
- **jutalmazás, jutalmazás és jutalmazás!** -> együtt kitalálni az apróbb jutalmakat, az önmagához mért fejlődés folyamatos elismerése

A feltétel nélküli szeretet és elfogadás a mindennapjainkat könnyíti meg. Természetesen csak úgy tudunk eredményeket elérni, ha a szülők és az óvodapedagógusok között mindennapos információcsere történik.

„A megfelelő időben adott, célzott támogatással megismerhetjük pozitív tulajdonságait, mint például: empátia, segítőkészség, gondoskodás, nyitottság, önzetlenség, átlag feletti memória, verbális intelligencia.” (Csikó Miklós)

Felhasznált irodalom:

www.adhd.com

Dr. Geri Csilla-Mohácsi Magdolna: Módszertani segédanyag ADHD-val küzdő gyermekek iskolai megsegítéséhez 2018. Szeged

Ovi-sok sok-sok óvoda: Bumbui Emília, gyógypedagógus 2021. 08. 30.

Kokas Klára: Öröm (Bűvös égi szikra, Akkord 1998)



Ki vigasztalja meg a gyerekeket?

A veszteség és gyász feldolgozásának megsegítése gyermekkorban

Mindannyian felelősek vagyunk a gyermekek haláltudatáért, azért, hogy mit nyújtunk ezen a téren, hogyan segítünk nekik a tájékozódásban, milyen gyászfeldolgozási stratégiákat nyújtunk mintaként számukra.



Gyakori minta a hárítás és elzárkózás a felnőttek részéről, aminek az az oka, hogy sokszor nem tudunk mit mondani, hiszen a felnőtt társadalomban is csak kevesen veszik a bátorságot ahhoz, hogy szembenézzenek saját veszteség élményeikkel, gyászukkal. Saját halálfélelmünk és haláhtagadásunk nagyon megnehezíti azt, hogy gyermekeinkkel nyíltan tudjunk erről a témáról beszélgetni.

Megannyiszor hivatkozunk arra, hogy a gyermekek ezt úgysem értik, ez nekik túl félelmetes, ezért nem beszélünk nekik a halálról, nem visszük el őket a temetőbe, temetésre. Sajnos így teljesen magára hagyjuk a gyermeket ezzel a súlyos fájdalommal. Az ilyen mintával egyfelől tagadjuk, hogy a gyermek egy érző, szenvedő lény, másfelől nem hisszük el, hogy elég érett ahhoz, hogy a valódi gyászt át tudja élni, harmadrészt pedig védeni és óvni akarjuk őt a gyásztól. Nem akarjuk megijeszteni és megterhelni őket saját fájdalommal. Azonban Ők akkor is tudják vagy legalábbis érzik, hogy valami nagy baj van, ha titkolózunk előttük. A legnagyobb baj, hogy így már nem csak a veszteségtől, hanem a magánytól is szenvednek.

Az empátiára való képesség szülő és gyermek között stressz állapotban nagymértékben lecsökken. A saját fájdalmával elfoglalt szülő gyakran saját feldolgozatlan gyászával küzd, és nem veszi észre, hogy gyermeke is szenved ettől!

A gyermeknek ugyanúgy, mint nekünk szüksége van a gyász folyamatának megélésére, és joga is van hozzá! Ha az ő veszteségét nem ismerjük el, vagy elküldjük őt (amit akár büntetésként is felfoghat) akkor nem kimentjük a fájdalmas szituációból, hanem fokozhatjuk szenvedését és magára hagyjuk.

Ma már pontosan tudjuk, hogy a gyermek először három éves korában kezd el érdeklődni a halál után és minél kevesebb felvilágosítást kap, annál nagyobb érdeklődéssel keresi az összefüggéseket. Ha nem kap magyarázatot, téves, sokszor félelmetes és torz kép alakul ki benne a halálról.

Esőcseppecskék

Madarász Viktor Tagóvoda

Betekintő a Mesecseppek virtuális kiállításához kapcsolódóan



Nagy Mária pszichológus szerint a halált hasonlónak véli az alváshoz, vagy egy utazáshoz, amiből fel lehet ébredni és vissza lehet térni. A gyermekeknek öt-kilenc éves kor között már több fogalmuk van a halálról, de csak kilenc-tíz éves kor körül értik meg a halál véglegességét.

A legtöbb gyerek már elég korán szerez valamiféle tapasztalatot a veszteség-halál témakörben pl. kisállat elvesztése, egy elhullott madár vagy rovar látványa, stb. Ez lehetőséget adhat a felnőtteknek arra, hogy a gyerekekkel a halálról beszélgessenek.

A legfontosabb, hogy szülőként megpróbáljunk úgy tudjon beszélni a halálról, mint az élet természetes rendjéről. Nem szabad eltitkolni egy gyermek elől, ha egy szeretett személy, családtag súlyos beteg vagy haldoklik. Egy gyermek nagy segítségére lehet a haldoklónak, ha körül veszi szeretetével.

Véleményem szerint, a mai nevelés egyik hibája, hogy a gyermekeket igyekszünk megkímélni minden rossztól, nehézségtől és ellátni minden, legfőképp anyagi jóval. A túlóvott gyermek könnyen sérülhet érzelmileg és egész későbbi életére kihatással lehet az, ha pusztán jószándékból, de eltitkolják előle a veszteségeket, halálesetet.

A gyászolás elsajátított viselkedésforma. A felnőtt támogathatja, de hátráltathatja is a gyermeket a gyász megélésében aszerint, hogy hogyan kommunikál, milyen viselkedést nyújt példaképül. Eda LeShan könyve, a ***Tanulj meg búcsút mondani*** nagyon hasznos olvasmány a témában.

A gyermekek gyásza ugyanúgy három fázisra bontható, mint a felnőtteké:

1. tagadás-tiltakozás fázisa
2. „szétesés” fázisa, amikor felismeri a halál véglegességét
3. átalakulás fázisa, amikor elkezdődik a veszteségbe való belenyugvás és az élet újraépítése

A gyermekek gyásza rendszerint rövidebb ideig tart, mint a felnőtteké, hacsak nincs elfojtva vagy más módon akadályozva. Nagyon fontos megemlíteni a büntudat problémáját, ha a gyermek saját magát érzi felelősnek a veszteségért pl. korábbi rossz magaviselete vagy ambivalens érzései miatt. Ilyenkor talán még fontosabb a megértés és elfogadás.

A gyászoló gyermek gyakran regresszióba kerülhet pl. visszatérhet az ágybavizelés, ujjszopás, felnőttön való csüngés.

Egy hirtelen személyiségváltozás mindig a sikertelen és feldolgozatlan gyász jele! A depressziót mindig nagyon komolyan kell venni egy gyermeknél, ennek jele lehet a visszahúzódás, visszatérő gyomor vagy fejfájás, lidérces álmok vagy elszigetelődés, agresszivitás felerősödése. Ilyen esetekben javasolt szakember (pszichológus, drámapedagógus, meseterapeuta) felkeresése, a súlyosabb pszichés állapotok elkerülése érdekében.

A gyermek sokkal gyorsabban gyógyul, mint egy felnőtt. Egyetlen nyílt és őszinte beszélgetés már rengeteget segíthet neki, hogy gyásza oldódjék. A gyermekek nagy lelki válságon mehetnek keresztül, amikor gyászolnak és ilyenkor nagyobb szükségük van a szeretetre, támogatásra, figyelemre. Szükségük van, hogy érzelmeiket kifejezzék és kérdéseket tehessenek fel.

A gyászolás leghatékonyabb eszköze az igaz érzelmek kifejezésre juttatása és a szülők őszinte reakciója a legalkalmasabb arra, hogy a gyermeket megtanítsák gyászolni. Érdemes a gyermekben megerősíteni, hogy szomorúságát kimutathatja és azzal nem kell egyedül megküzdnie.

A gyermek akármilyen fiatal, fontos, hogy részt vegyen, ha akar, a család által elfogadott gyászszertartásban, rítusok, szokások gyakorlásában. Ilyenkor megnyilvánulhat a családi összetartozás, ami nagyon fontos megtartó erő a gyászban. De akarata ellenére soha nem szabad kényszeríteni a gyermeket. Ha nem tudjuk eldönteni mi lenne a legjobb, mondjuk el neki őszintén, hogy mi fog történni és bízunk rá a választást. Ha saját életszemléletünk keresztényi, a gyermeket vigasztalhatjuk azzal, hogy a mennyországban jó lenni és szerettünkkel egyszer majd újból találkozunk.

Gyermekeinket jelenünkben körül veszi az agresszív halál (TV-ben, mozifilmekben, online csatornákon) ezért fontos, hogy beszélgessünk velük a békés halálról. A veszteség, az elmúlás folyamatosan, mindig jelen van az életünkben. Fontosnak tartom megemlíteni a gyermekek megküzdési stratégiáinak ismeretét, mert ez segíthet jobban megérteni, elfogadni és kezelni őket.

Fabes és Eisenberg hat megküzdési típust különböztetett meg:

1. segítségkérés felnőttől,
2. agresszió kifejezése – fizikai vagy verbális,
3. elkerülés,
4. egyezkedés,
5. ellenállás,
6. érzelmi ventilálás.

Ezek közül veszteség/gyász esetén a leggyakrabban alkalmazott az elkerülés, az ellenállás és esetenként az agresszió kifejezése. A segítségkérés és az érzelmi ventilálás nagyon fontos lenne a gyermek számára, de sajnos sok esetben mivel a szülő vagy családtag maga is gyászol nem érhető el a gyermek számára a felnőtt, akitől a segítség jöhetne. Az óvoda és iskola sokat segíthet az érzelmi ventiláció elősegítésében, ennek feltétele, hogy a pedagógusok felismerjék és megfelelően kezeljék az ilyen helyzeteket. Az agresszió levezetésében egy mese, egy rajz, bábozás, mozgás és az ének is hatékony eszköz lehet.

Írásom végén szeretnék néhány olyan eszközt, módszert felkínálni és megosztani Önöknek, amelyek segítségével, átgondolásával könnyíthetnek gyermekeik szenvedésének/gyászának enyhítésében, kifejezésében.

- Ne legyenek túl nagy elvárások a gyermekkel kapcsolatban pl. Ne sírj annyit! Légy erős! Ki kell bírnod! ...
- A hétköznapi rutinokat érdemes változatlanul meghagyni, mert ez biztonságot ad a gyermeknek!
- Érdemes a családnak egyeztetni az óvodapedagógusokkal és a pedagógusokkal, hogy mit és hogyan mondjanak el az esetről a gyermek társainak.

Eszközök, jó gyakorlatok:

- Érzések kifejezésére irányuló gyakorlatok (ld. mellékletben).
- Emlékekkel való foglalkozás a szülő esetében a gyermekkel való nyílt és őszinte beszélgetést jelenti. A gyermekre akkor kell figyelmet és időt szánni, amikor ő hajlandó az ügyről beszélni. A történetek átbeszélésénél mindenképpen érdemes a gyermek igényeihez igazodni. Lehet a beszélgetés akármilyen rövid, akár csak egy-egy kérdés is.

Mesék, amelyek segíthetnek a gyermekeknek:

- Bartos Erika: Elmúlás
- Benji Davies: Nagypapa szigete
- Shona Innes, Agócs Írisz: Az élet olyan, mint a szél
- Patrice Karst: A láthatatlan fonál
- Szulyovszky Sarolta: A hálás virág
- Jan Godfrey: Hová tűnt a cseresznyefa, nagypapa?

Mellékletek:

1. Érzések – gyurmázással

Kellék: egy csomag színes gyurma

Beszélgessünk a színekről:

- melyek a szomorú színek?
- melyek a vidám színek?

Gyurmázás:

- formázz szomorú dolgokat
- formázz vidám dolgokat

Beszélgessetek az érzésekről a színeken és formákon keresztül.

2. Érzések – papírtányér készítés

Kellékek: papírtányér, színespapír, olló, ragasztó

A papírtányér egyik felére vidám, a másik felére szomorú arcot készíts.

A színes papírokból kell kivágni az arc részleteit, majd a tányérra ragasztani.

Beszélgessünk az érzésekről:

- ugyanaz a tányér egyszer vidám, egyszer szomorú, attól függően, hogy melyik oldalát látjuk.

- a te életedben is egyszerre vannak jelen a vidám és a szomorú dolgok
- milyen dolgokhoz kapcsolható a tányér vidám fele, és milyen dolgokhoz a szomorú fele?

3. Érzések – az arcomon

Egy hozzád közelálló személy elvesztése során számtalan olyan érzést élsz meg, amellyel esetleg korábban sosem találkoztál. Azonban tudnod kell, hogy nincs olyan érzés, amelyet ne lenne szabad érezned. Ezek az érzések néha percenként, máskor naponta változnak. Néha kiülnek arcodra, máskor meg a testedben érzed.

Rajzolj arcot valamelyik fejnek (lehet többnek/mindegyiknek is).

Beszélgessetek róla, hogy mikor érzed az alábbi érzéseket.

Boldog, Szomorú, Dühös, Ijedt, Nyugodt, Vidám

4. Érzések – a testemben

Egy hozzád közelálló személy elvesztése során számtalan olyan érzést élsz meg, amellyel esetleg korábban sosem találkoztál. Azonban tudnod kell, hogy nincsolyan érzés, amelyet ne lenne szabad érezned. Ezek az érzések néha percenként, máskor naponta változnak. Néha kiülnek arcodra, máskor meg a testedben érzed. Jelöld meg az ábrán színezéssel, hogy hol érzed az alábbi érzéseket:Beszélgessetek róla, hogy mikor érzed az alábbi érzéseket.

Szomorúság – fekete

Félelem – zöld

Düh – sötétkék

Öröm – sárga

Vágyakozás – rózsaszín

Irodalomjegyzék:

1. Singer, M. (2015). *Ki vigasztalja meg a gyerekeket? – Válás és gyász a családban* HVG Könyvek Kiadó
2. <https://gyermekgyaszfeldolgozas.com/gyermekek-gyasa/>
3. Polcz, A.(2001) *Gyermek a halál kapujában* Budapest: Pont Kiadó
4. Tatelbaum, J. (2019). *Bátorság a gyászhoz* Budapest: Pont Kiadó

„A gyermek mindent kibír feltéve, hogy az igazat mondják neki és megengedik, hogy megossza szeretteivel azokat az emberi érzelmeket, amelyek természetesen szenvedés közben.”

Eda LeShan



Higgyétek el, tudom, hogy nem könnyű! – őszinte vallomás és ajánlások, szülőknél

Nap mint nap találkozom olyan szülővel, nem csak az óvodában, hanem az utcán, a strandon, a boltban vagy kirándulás közben, ahol a szülő épp a gyermekével küzd. Hogy mi a „vita” tárgya, azt általában nem tudom, de látom a dühöngő, sok esetben a földön hisztiző gyermeket, felette pedig az idegeskedő, kétségbeesett szülőt. Azt a szülőt, akit vagy ismerek, vagy nem, de mindig látom az arcán, a szemében a megszágyenülést és zavart: mit gondol mindenki, biztos mindenki azt hiszi, hogy rossz anya, rossz apa vagyok. De én tudjátok mit látok? Szeretetet, gondoskodást, sok esetben fáradtságot. Higgyétek el, tudom, hogy nem könnyű! Hazudnék, ha azt mondanám, mindig ugyanolyan lendülettel, ugyanolyan vidáman megyek be a sok gyerkőc közé. Olykor bizony nekem is sok, én is akadályokba ütközöm, és agyalok, bizonyos helyzeteket miként, hogyan oldjak meg. Sokszor nem válik be az, „ami a nagy könyvben meg van írva”. De tudom, ha idegeskedem, ha arra gondolok, hogy mások mit gondolnak, azzal nem oldódik meg a helyzet, sőt még frusztráltabb leszek.

Tudom, hogy mindent megtesztek a gyermekekért, hogy gondoskodtok róluk, és tiszta szívből szeretitek őket. Semmi probléma nincs azzal, ha kikapadtok és egy szituációt nem tudtok hirtelen megoldani. Felesleges szégyenkezni. A gyerekek is néha telítődnek feszültséggel, főleg ebben a mai rohanó, folyton vibráló világban körülöttük, nem is olyan nehéz „eltelítődni”. Lehet, épp ezt a feszültséget adja ki magából azzal, hogy hisztizik, vagy épp csak felméri, meddig mehet el. Meddig vagyunk toleránsak és mi a reakciónk.

Ha kényelmetlen a helyzet számotokra, ha egyre dühösebbek vagytok, vagy épp azonnal odaadjátok azt, amiért esetleg sír, nehezebb lesz a helyzet. Próbáljátok meg ugyanolyan szeretettel, nyugodtsággal szólni hozzájuk, mintha mi se történt volna. Meghökkenő, nem igaz? Próbáljátok meg felhozni teljesen más témát: „milyen érdekes az az unikornis formájú felhő”, vagy „mit mondtál, mi volt az az új játék az oviban?”. Meghökkenő, nem igaz? Próbáljátok meg beszélni velük, legyetek együttérzőek: „megértem, hogy dühös vagy, lehetsz dühös, add ki magadból”. Viszont tisztázzátok, hogy akármennyire dühöseket, nem bánthatnak másokat, nem árthatnak önmaguknak és ne tegyenek kárt a környezetükben. Beszélgetsetek sokat: beszéljenek ők is a problémájukról, érzéseikről, beszéljenek arról, miért dühöseket, miért szomorúak! – meghökkenő, nem igaz? Próbáljátok meg időt, és ha otthon történik, helyet biztosítani a gyermeknek, ahol kicsit „duli-fulizhat”, csak egymaga lehet és lenyugodhat.

A lényeg mindig ugyanaz: próbáljátok meg úgy reagálni, amire nem számítanak, amiből megpróbáljátok kihozni őket ebből az állapotból. Maradjatok nyugodtak, ne érezzétek magatokat rosszul, ne azon agyaljátok, hogy más mit gondol, és hogy más gyereke sose csinál ilyet (de igen, csinál). Minden probléma megoldható, minden hiszti és düh elmúlik, és senki sem tökéletes. Tudom, hogy a legjobbat akarjátok, és bármikor úgy érzitek nehéz, nyugodtan mondjátok el, meséljétek, hisz az is megkönnyebbülés lehet, hogy valaki meghallgat.

Higgyétek el: tudom, hogy nem könnyű, de azt is tudom, hogy a hősök köztünk élnek, és minden szülő, egy hős is egyben.

Meseajánlások:

- Anna Casalis: Cini, az egér makacskodik
- Bálint Ágnes: Mazsola
- Berg Judit: Hisztimesék
- Catherine LebLanc: Akkor is szeretnél?
- Deliága Éva, Lovász Hajnalka: Mit kezdünk az akaratossággal? Pszichológiai útmutató és dacszelidítő figuráncs-mesék
- Izmini Katalin, Przybytek Ágnes: Nagy hisztikönyvem
- Regina Schwarz: Ha mérgesek az állatkölykök
- Silvia Roncaglia: Egyszervolt hiszti

Forrás:

Éliane Whitehouse, Warwick Pudney: Mint egy nagy vulkán forrok, és...mindjárt felrobbanok!

A kis hajó
Mesés kert Tagóvoda
 Betekintő a Mesecsopók virtuális
 kiállításához kapcsolódóan



TAGÓVODÁK ELÉRHETŐSÉGEI



Jancsó Bence rajza
Futár Tagóvoda, Somvirág csoport

Osvát Erzsébet: Három csóka, négy veréb

Tölgyfa körül
tükörtócsa,
a faágon
három csóka.
Három csóka,
négy veréb
nézi magát,
szép-e még?
Lerepül
két szomjas cinke,
lerepül a
tisztá vízre.
Kortyolja
a friss vizet.
Vidám trillával
fizet.



Angyalkert Tagóvoda
1134 Budapest, Angyalföldi út 1.
Tel.: +36 1 320-8069
E-mail: angyalkert@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető:
Terkovics Ildikó



Ákombákom Tagóvoda
1133 Budapest, Visegrádi köz 4.
Tel.: +36 1 239-1672,
Fax: +36 1 239-1699
E-mail: akombakom@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető: Daruka Ilona



Csupa-Csoda Tagóvoda
1133 Budapest,
Hegedűs Gyula u. 123-125.
Tel.: +36 1 320-2422
E-mail: csupacsoda@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető: Molnár Gabriella



Futár Tagóvoda
1131 Budapest, Futár u. 23-25.
Tel.: +36 1 349-7723
E-mail: futar@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető:
Freudné Bánlaki Ildikó



Gyermekkert Tagóvoda
1134 Budapest, Tüzér u. 62.
Tel.: +36 1 340-3179; 349-7399
E-mail: gyermekkert@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető:
Szekeres Erika



Csicsergő Tagóvoda
1131 Budapest, Gyöngyösi utca 65-71.
Tel.: +36 1 320-9275
E-mail: csicsergo@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető:
Osváth Viktória



Gyöngyszem Tagóvoda
1131 Budapest, Gyöngyösi sétány 5.
Tel.: +36 1 239-4509; 320-2667
E-mail: gyongyszem@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető: Farkas Irén



Hétszín Tagóvoda
1133 Budapest, Gogol u. 32.
Tel.: +36 1 340-9585
E-mail: hetszin@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető:
Szászalmi Edit



Madarász Viktor Tagóvoda
1131 Budapest, Madarász Viktor u. 3.
Tel.: +36 1 340-8040
E-mail: madaraszviktor@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető: Juráncsik Tünde



Mese Tagóvoda
1139 Budapest, Esküvő köz 4.
Tel.: +36 1 320-7436
E-mail: mese@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető:
Kantuly Miklósné



Mesékert Tagóvoda
1134 Budapest, Kassák Lajos u. 17.
Tel.: +36 1 349-6775
E-mail: mesekert@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető: Czvetnics Rita



Napraforgó Tagóvoda
1135 Budapest, Petneházy u. 69-71.
Tel.: +36 1 340-2578
E-mail: napraforgo@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető:
Papp Ferenc



Napsugár Tagóvoda
1133 Budapest, Thurzó u. 6-8.
Tel.: +36 1 349-9195
E-mail: napsugar@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető:
Molnár Tünde



Pitypang Tagóvoda
1139 Budapest, Országbiro utca 10.
Tel.: +36 1 330-7153, 330-0667
E-mail: pitypang@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető:
Bárány Brigitta



Pöttyös Tagóvoda
1131 Budapest, Jász u. 145.
Tel.: +36 1 349-6117
E-mail: pottytos@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető: Imre Napsugár



Varázsharika Tagóvoda
1138 Budapest, Karikás F. u. 12.
Tel.: +36 1 349-8086, 465-0762
E-mail: varazsharika@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető:
Galuszkáné Orbán Ágnes



Vizafogó Tagóvoda
1138 Budapest, Vizafogó sétány 4.
Tel.: +36 1 239-4508, 359-2831
E-mail: vizafogo@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető:
Mátraháziné Sebők Tímea



Zöld Ág Tagóvoda
1133 Budapest, Kárpát u. 25-27.
Tel.: +36 1 349-4116
E-mail: zoldag@ovoda.bpl3.hu
Tagintézmény-vezető: Kavalecz Angéla



Impresszum

Kiadó: Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat
Egyesített Óvoda, 2022
Intézményvezető: Erdélyi Nóra
Intézményvezető helyettes: Hoffer Ivett
Grafikai tervezés és kivitelezés: HD30 Global
VII. évfolyam, 1. szám

