

Kedves Szülők,

Tapasztalataink alapján, mind a szakmai, mind a magánélet területén, felismerjük a gyermek alkalmazkodásának pszichológiai terheit az óvodai környezetbe való beilleszkedés során. Ezen okból kifolyólag összeállítottunk egy dokumentumot, amely röviden leírja a gyermek adaptációs időszakát, és célja, hogy tájékoztasson benneteket az ebben az időszakban jelen lévő folyamatokról. Az alsóbodoki Óvodában minden egyes gyermek adaptációját legalább három hónapon keresztül szisztematikusan megfigyeljük. Ezt a feladatot az iskolai pszichológus látja el. Az újonnan felvett gyermekek az első héten naponta 2 órát látogatják az óvodát, majd a szülők viszik haza őket. Mivel minden gyermek egyedi, és minden család specifikus, a gyermek törvényes képviselője másképpen is meggyezhet az óvoda igazgatójával. A szülő nem vesz részt az óvodai tevékenységekben. A gyermeket az osztályba lépéskor az óvónőnek adják át.

Gyermek alkalmazkodása az óvodai környezethez

A gyermek alkalmazkodása az óvodához általában három fázison keresztül zajlik:

1. Orientációs fázis
2. Beilleszkedési fázis
3. Megnyugvás, kiegyensúlyozás fázisa (homeosztatikus)

Orientációs fázis

A gyermek viselkedése az óvodában: Az orientációs fázisban a gyermek a megfigyelő szerepét tölti be. Nem vesz részt közvetlenül a gyerekek tevékenységeiben (sem az óvónő tevékenységeiben), csak nézi, mi történik körülötte. A gyerekek ebben a fázisban általában nem hoznak létre új kapcsolatokat, és néhány esetben nem is érdekli őket más gyermekek által végzett tevékenységek. Ez függ a gyermek aktuális élményeitől, illetve a szeparációs szorongás intenzitásától, amelyet ebben az időszakban él át. Az új környezetben van, minden idegen számára, és sírással reagál, kiáltással, esetleg rúgással, harapással - azzal a céllal, hogy visszakerüljön az anyához. Az anya az, aki a pszichológia szempontjából a gyermekével a legközelebbi kapcsolatban áll. Ebben az összefüggésben felhívjuk a figyelmet arra, hogy ez a legközelebbi személy nem mindig kell, hogy az anya legyen. Ez az a típusú személy, aki mellett a gyermek biztonságban és védettnek érzi magát, és ezt az érzést irracionális formában élheti meg.

Nyelvi területen a gyerekek ebben a fázisban teljesen csendesek lehetnek, vagy csak röviden, bizonytalanul válaszolhatnak. Az étkezés területén az óvodai környezetben étvágytalanság jelentkezhet, a gyermek nem akar enni. A gyermek viselkedése otthon: Azok a szülők, akiknek gyermeke az alkalmazkodási időszakban van az óvodában, kezdetben aggodalmaskodhatnak a gyermek megváltozott viselkedése miatt otthon.

Tudnunk kell, hogy a gyermek óvodába lépése valóban nagy változást jelent számára - ismeretlen környezet, ismeretlen emberek, hirtelen már nem kap kizárólagos figyelmet, új szabályok jelennek meg, és gyakorlatilag élete módja megváltozik. Egy ilyen változást nem csak a gyermek, de mi felnőttek sem élünk könnyen át, és ugyanúgy, ahogyan a gyermekünknek, nekünk is képesnek kell lennünk alkalmazkodni - megbirkózni az új körülményekkel.

Az óvodából hazaérkező gyermek az alkalmazkodás első fázisában növekvő bizonytalanságot és fizikai fáradtságot mutathat, ami a sok új inger következménye. Ebből a szempontból rendkívül fontos, hogy otthon elegendő pihenést és nyugalmat kapjon a saját szükségletei szerint. Megfigyelhetjük továbbá, hogy a gyermek ideiglenesen korlátozza több olyan tevékenységét, amelyeket korábban problémamentesen végzett.

Ha a gyermek az óvodában nem evett, nagyon valószínű, hogy otthon mindent megeszik.

Viszonylag általános, hogy a gyermekek az alkalmazkodás első szakaszában nem beszélnek arról, mi történt velük az óvodában, és nagyon valószínű, hogy ha mégis beszélnek, az nem igaz. (Például előfordulhat, hogy a gyermek mesél arról, hogy kivel és hogyan játszott, miközben csak más gyerekek játékát figyelte.)

Mit tehet egy szülő?

Először is képesnek kell lennie megnyugodnia. A szülő a gyermekének egy olyan furcsa viselkedésének lesz szemtanúja, ahogy korábban nem viselkedett. Fontos tudni, hogy ez a megváltozott viselkedés átmeneti és az alkalmazkodás részeként normális. Ráadásul a gyerekek általában nagyon érzékenyek a szülei érzelmeire, így ha egy szülő aggódik, nem várhatja el, hogy a gyermek megnyugszik.

A szülőnek nem szabad hosszú ideig búcsúznia az óvodában lévő gyermekétől. Minél hosszabb a búcsú, annál tovább éli át a gyermek saját negatív érzelmeit. A szülő szokatlan viselkedése (hosszú búcsú és megnyugtató) egyértelmű jelzés a gyermek számára, hogy különleges helyzetről van szó, valami nem szabványos, kellemetlen és még nyugtalanítóbb dologról.

Nem helyes egy olyan stratégia, mint: a gyerekkel leszek az óvodában, majd csendben elmegyek, hanem hatékonyabb stratégiának a rövid és világos búcsút tekintik, amikor a szülő átadja a gyermeket. Például – Majd jövök, miután megebédeltél. Ilyenkor a gyermekben elvárás van a szülő érkezésével szemben, ami beigazolódása esetén növeli a gyermek bizalmát a szülő szavainak igazságában, és egyben az ismétlés által csökkenti a szorongás érzését.

Az első napokban, ill. hétig, ha lehet, jó, ha csak ebédig hagyjuk óvodában a gyereket. Ez csökkenti azt az időt, amely a szülő ígérete és az ígéret igazságának megerősítése között eltelik. Ha a szülői idő szempontjából lehetőség van rá, kb. két óra játék után - természetesen az óvoda igazgatójával történt egyeztetés alapján - átvethető a gyermek.

Az óvodalátogatás után célszerű pihentetni a gyermeket, ne terhelje túlzott tevékenységgel (ne menjen vele vásárolni, sétálni, játszótérre).

Nem terheljük a gyermeket jelentősebb életváltozásokkal, például költözéssel, családi konfliktusokkal, amelyek még jobban felzaklathatják.

Óvodai tartózkodását nem szakítjuk meg, ill. csak bizonyos esetekben, például betegség esetén szakítjuk meg. Minél rendszeresebben jár egy gyermek óvodába, annál gyorsabban alkalmazkodik.

Állítási fázis

A gyermek viselkedése az óvodában: Ebben a szakaszban a gyermek először próbál kapcsolatba lépni más gyerekekkel, elsősorban rövid beszélgetések és játékok segítségével. A társadalmi szint szempontjából beilleszkedik abba a kortárcsoportba, amelyben igyekszik érvényesülni. Összességében az interakciók fokozatosan növekvő gyakorisága figyelhető meg. Más gyerekekkel való konfliktusok esetén az alkalmazkodó gyermek hajlamos a felnőttek védelmét kérni – természetesen temperamentumtól függően.

Gyakran igyekszik minden lehetséges módon felhívni magára a figyelmet, beleértve a nem kívánt viselkedést is.

Továbbra is keveset eszik, igyekszik olyan ételeket választani, amelyek otthon is vannak.

A gyermek otthoni viselkedése: Otthon is igyekszik felhívni magára a figyelmet, viselkedése érzelmi kiegyensúlyozatlanságnak felel meg. Gyakran előfordul egy átmeneti dac, amely abban nyilvánul meg, hogy éppen az ellenkezőjét akarják annak, amit a szülő kínál. Reggel mindig sírós.

Mit tehet a szülő ebben a szakaszban? Alapvetően ugyanazok, mint az első fázisban, vagyis:

1. Őrizd meg a békét magadban
2. Reggel ne búcsúzzunk sokáig a gyerektől
3. Hagyja otthon pihenni a gyereket, és ne tegye ki nagy változásoknak
4. Ne szakítsa meg az óvodai tartózkodását

Nyugtató fázis / homeosztatisz fázis

A gyermek viselkedése az óvodában:

A gyermek viselkedése a normához közelít. Magabiztosabban mozog az óvoda helyiségeiben, betartja az óvodai normákat, magatartási szabályokat.

Társadalmi szinten elkezd kiutatni a gyerekek iránti érdeklődését, ill. pozitív interakcióba lép velük – érdeklődik tevékenységeik iránt és példaképeket utánoz.

Az ebédlőben kezd enni, már nem utasítja vissza szigorúan az ételt.