

Visszatérés az óvodába

Az újrainduló élet kérdései

Vissza az óvodába

Az újrainduló élet kérdései

Immár hivatalos: június 2-án újra nyitnak az ovik. Fontos nap ez, hiszen ezzel véget ér egy csaknem három hónapig tartó, rendkívüli időszak mindannyiunk életében. Hogyan készüljünk rá, miként tekintsünk az élet újraindulására?

A karantén elbúcsúztatása

Minden új időszakot legjobb, ha a régi elbúcsúztatásával kezdünk. Különleges időszak volt ez az életünkben, hiszen olyan életformára kellett berendezkednünk, amire alapvetően nem voltunk felkészülve: összezárttság, elszigetelődés, otthoni munkavégzés, kevesebb friss levegő, kevesebb mozgás, esetleges anyagi bizonytalanságok, mind-mind nehezíthették a családok helyzetét. Ugyanakkor az is egészen biztos, hogy ebben a helyzetben nagyon sokat tanulhattunk gyerekeinkről, társunkról és persze magunkról is. Olyan készségekre is szert tehettünk, amikről három hónapja még fogalmunk sem volt. Érdemes így a végén magunkban, de akár a gyerekekkel együtt is mérleget vonni: mi az, ami nehéz volt ebben az időszakban? Mi az, ami jól működött? Mi az, ami miatt nagyon örülök, hogy vége van? Mit tartanék meg, ha tehetném? Mi az az új szokás, amiről már most tudom, hogy megtartom a karantén utáni időkre is?

Búcsú a büntudattól - megbocsátás magunknak

Az otthoni élet, főleg gyerekekkel, home office-ban: extra kihívás. Elvégezni a munkát, gondoskodni az enivalóról, tiszta ruháról; a kisebbet szórakoztatni kell, mert nincs el egyedül, a nagyobbban végig kell nyomni az otthonoktatást úgy, hogy minden feladat meglegyen időre - lehetetlen feladat. Egészen biztos akadtak mindenkinél jobb napok, és talán néhány rosszabb is, amikor semmi se ment, a káosz szélén táncoltunk. Esetleg kihulló hajszálainkat számolgatva az őrület határán hibáztattunk másokat vagy magunkat, netán a gyerekeket. Előfordulhatott, hogy a napirendet, a feladatokat, a munkát csak hiszti, cirkusz, veszekedés árán lehetett végigvinni, ami miatt így utólag sokunkat gyötörhet büntudat. A büntudat pedig nagyon rossz nevelési tanácsadó.

Segíthet, ha arra gondolunk, nem mi vagyunk rossz szülők, tehetetlenek vagy szerencsétlenek, hanem a kihívások mennyisége volt túl nagy. Nem a gyerekünk rossz, nevetlen, akaratos, hanem a helyzet nehéz - neki is. Senkinek nincs forgatókönyve arról, hogyan kell egy ilyen helyzetben működni. Bocsássunk meg másoknak, de legfőképpen nyugodtan bocsássunk meg önmagunknak is, ha néha nem úgy viselkedtünk, mint ahogyan azt szeretttük volna. A legfőbb, hogy ebben a társas elszigetelődésben a gyerekek is tanultak újat,

még hozzá a krízishelyzet kezelését: találkoztak egy válsággal, s olyan készségeik is fejlődhetnek, amelyek még előnyösek lehetnek számukra.

Az ovikezdés - döntés és kommunikáció

Most, hogy már hivatalos az ovinyitás ideje, az óvodába készülő gyerekek felkészítését is el tudjuk kezdeni. Mivel a gyerekek számára a kiszámíthatóság a legfontosabb, első körben célszerű arról döntést hoznunk, hogy mikor és meddig megy óvodába a nyáron. Fontos, hogy ez a mi döntésünk legyen, és ne a gyerek viselkedésétől, vagy véleményétől függjön: A „Szeretnél menni oviba?” kérdés túl nagy felelősséget hárít a gyerekekre, és mint minden döntéshelyzet, feszültséget is eredményez. A „Ha így viselkedsz, visszaviszlek az óvodába!”-jellegű mondatok fenyegetően hatnak, szorongást keltenek és az óvoda megítélésére sincsenek túl jó hatással. Jó, ha kerüljük az ilyen kijelentéseket és magunk döntjük el, felnőtt szempontok alapján, mikor és meddig jár óvodába a gyerek.

Információgyűjtés

A rendkívüli szünet alatti ügyelethez hasonlóan, újranyitáskor is lesz az óvodáknak egyfajta eljárásrendje, ami a gyerekek fogadására, az csoportok működésére vonatkozó egészségügyi szabályokat foglalja magában. Nagyon fontos, hogy minderről óvodakezdés előtt a lehető legtöbb információt beszerezzük. Hogyan fog kinézni az első nap? Melyik óvónéni lesz ott? Ki lesz ott a csoportból? Hogyan találkozunk először, lesz-e maszk? Mikor lehet hazajönni? Minden ilyen egészen konkrét tudnivalót jó, ha beszerzünk, és ezekről tájékoztatjuk a gyerekeket is, hiszen így mindenki szorongása csökkenthető.

A napirend - a gyerekek felkészítése

Lehet, hogy néhányan elcsúsztunk a napirenddel: későn fekvés, későn ébredés, a délutáni alvás kimaradása, esetleg rendszertelenebb étkezések, sok-sok tévé, telefon, tablet és egyéb kütyühasználat jellemezte a hétköznapokat. Ha valaki tartotta a régi rendszert: veregesse vállon magát, nagyot teljesített. Ha valakinél nem ment egészen úgy, most itt az ideje, hogy tudatosítsuk: visszatér a régi rend. A kütyüszabályokat lehet közelíteni a régiekhez, a napirendet szintén. Az esti lefektetés/reggeli felkelés ideje néhány átmeneti nap után vissza fog állni - a reggeli indulás sikere érdekében nem kell semmi mást tennünk, mint előidézni emlékeinkből a szeptemberi óvodakezdéskor, vagy a karácsonyi szünet utáni visszatéréskor kialakított, jól bevált rutinjainkat. Reggeli cirkusz, hiszti és egyéb izgalmas történések esetén gondoljunk arra: az átállás nem csak nekünk, hanem gyerekünknek is nehéz. Ne várjuk tőle azt, hogy már az első napokban minden flottul menjen, és vita, veszekedés nélkül megússzuk ezt az átmeneti időszakot.

Addig is nagyon jó, ha fel tudjuk eleveníteni a gyerekekben az óvodai időszakot. Beszélgethetünk velük az oival kapcsolatos emlékeiről, ha van, akkor nézegessünk fényképeket, idézzük fel az oviban tanult meséket, mondókákat. Minden nap

említsük meg, hogy már csak “kettőt kell aludni és újra találkozhat az óvónénivel és a barátaival”. A felmerülő kérdéseire mindig válaszoljunk őszintén. Ha a szorongás jeleit tapasztaljuk rajta, ha gyermekünk egyébként is nehezebben alkalmazkodik, akkor ez különösen fontos.

Ha nehéz az elválás

Az is előfordulhat, hogy minden nehézség ellenére „jól összejöttünk” ebben az összezárt időszakban. Többnyire élveztük az együttlétet a gyerekekkel, és most bizony nehéz arra gondolni, hogy reggelente újra elválunk egymástól, hiszen olyan jó volt együtt. Előfordulhat, hogy a gyerekekben is van egy kis szorongás ezzel kapcsolatban, ami - ha megérik a mi szorongásunkat - könnyen hatványozódhat is. Megeshet, hogy néhányan alig várják már az első gyerekmentes napot, és épp emiatt éreznek büntudatot magukban. Ha a mérlegelés után mégis úgy döntünk, hogy ebben a kora nyári időszakban oviba megy a gyerekünk, akkor fontos tudatosítani magunkban, hogy nem teszünk ezzel rosszat, nem traumatizáljuk őt, előbb-utóbb bele fog jönni az ovizásba, hiszen egyszer már sikerült oda beszoknia. Az oviban kortárs közegben lehet a gyermekünk, ami nemcsak szórakoztató lehetőség számára, hanem a társas készségek gyakorlásához is hozzájárul.

Búcsú a Túlélőtípek- sorozattól

Végezetül mi, a Túlélőtípek-kiadványok szerzői is szeretnénk búcsút venni mindazoktól, akik rendszeresen, vagy akár csak alkalmilag, de olvasóink voltak. Amikor útjára indítottuk ezt a sorozatot, még nem tudtuk, hány szám fogja követni az elsőt, és főként azt, hogy milyen témáink is lesznek majd. Így az első szám célja egy gyors segítségnyújtás volt. Ezt követően mind az Önök kérdései, visszajelzései, mind az óvodából érkező információk alapján próbáltuk végiggondolni, mely kérdések lehetnek fontosak ebben az időszakban az óvodáskorú gyermeket nevelő szülők számára. Így alakult hétről hétre a témaválasztás, került fókuszba a napirend, majd a home-office+gyerekek, családi konfliktuskezelés, az elektronikus eszközök használatának szabályozásának témája, saját, illetve gyerekeink szorongásának, unatkozásának és más nehéz helyzeteknek kezelésének kérdései.

Ebben a formában most mi is búcsúzunk Önöktől és visszatérünk a régi, jól bevált személyes működésmódunkhoz. Június 2-től a régi rendben, az óvodákban várjuk Önöket sok szeretettel!

Fábián Henriette (fabianhenriette@gmail.com, 30/3747886)

Kovács Kinga (ovoda14pszichologus@gmail.com)

Makai Adrienn (makaiadrienn.op14@gmail.com, 70/5121544)

Szabó Júlia (zuglopszichologus@gmail.com, 30/5514942)

Szalay Viktória (szalay0221@gmail.com, 30/5760026)