

Baba Egyetem Bölcsőde Beszoktatási terve

„Most sírok itt hagyott anyu.

Sírok, és nme törölöm le a könnyemet....

Hadd lássák, hogy Én most szenvedek!

És hiába dobják ide a labdát

Nem gurítom vissza....

Nem lehet.....

Itt fogok a széken ülni estig

S a mesét sem hallgatom, úgy se tetszik!” (Ranchburg Jenő: Első nap az óvodában)

Beszoktatás

A beszoktatás az új környezethez való alkalmazkodás, elfogadás, beilleszkedés. Az, hogy a szokatlan mennyi idő alatt válik megszokottá, az minden gyermeknél más és más.

Mindenki számára nehéz időszak, mikor a picit először visszük bölcsibe, és hagyjuk rá egy vadidegen gondozóra. Tanácsainkkal abban szeretnénk segíteni, hogy kicsit könnyebben viseljétek a megpróbáltatást, és a gyermekeitek is.

Hogyan szoktassuk be könnyedén gyermekünket a bölcsődébe?

- Az elszakadásra a Ti készüljétek föl leginkább! Ezt mégis hogy tedd, mikor annyira félted, eddig sem nagyon bíztad másra? Légy magabiztos, és kezd fokozatosan! Mindig lépésről lépésre haladj. Amennyiben eddig még nem nagyon volt távol tőle, úgy bölcsődénkben van rá lehetőség, hogy csak mondjuk heti 3* csak délelőtt hozd gyermekedet. Így neked is van időd megszokni, a nélküle töltött órákat, és neki is. A legeslegfontosabb dolog, amikor eldöntöd, hogy bölcsibe adod a gyermeked, hogy ez az elhatározás lehetőség szerint saját belső meggyőződésedből szülessen. Légy száz százaléig **biztos benne**, hogy jól döntöttél, és ez a lehető legjobb út nektek is és a babádnak is.
- Tapasztalatot biztosíts gyermeked számára, hogy az anyán kívül jó másokkal is együtt lenni, akik elfogadják és szeretik. Legyen gyermeknek külön programja csak apával vagy más családtaggal.
- Fogadd el Te is, és nyilvánítsd ki örömed, ha gyermek nélkül is jól elvan.
- Gondozót válassz, ne bölcsődét! Ahhoz, hogy nyugodt szívvel ott tudd hagyni életed értelmét egy idegen helyen, a legfontosabb, hogy **meg légy elégedve a gondozókkal, nevelőkkel**. Ha ők szimpatikusak, sokkal könnyebb lesz átadni nekik a gyereket, hiszen tudod, hogy biztosan jó kezekben lesz. Ezért mikor bölcsit keresünk, elsősorban az intézményben dolgozó embereket figyeld meg, minden más csak ezután jön.
- Pókerarc és lazaság! Igyekezz nyugodtnak, pozitívnak és lazának maradni. Ha bizonytalankodsz, és görcsölsz, a gyerek kezét szorongatod, garantált, hogy kinkeserves sírások közepette kell majd leválasztani rólad a kicsit. A gyerekek mindent megéreznek (és miért ne tennék, hiszen 9 hónapig gyakorlatilag össze voltatok növe), ezért lélegezz mélyeket, mosolyogj és légy határozott. **Laza, nyugodt anya = laza, nyugodt gyerek.**
- Fogd rövide! A hosszas ölekezés és búcsúzkodás sajnos tuti, hogy nem lesz sikeres. Ehelyett kedvesen adj egy puszit a kicsi arcára, simogasd meg, és mond neki határozottan, hogy "Anyu most elmegy a boltba, de ebéd után, vagy alvás után jön. Szia, kincsem." Se több, se kevesebb.
- Mindez keményen hangzik, pedig hidd el, hogy ha sokáig húzod-vonod a búcsúzkodást, mindössze annyit érsz el, hogy a gyermeked magából kikelve fog üvöltölni utánad, hiszen érzi, hogy itt most valami nagy dolog történik.

- Meséljünk neki! Sokat segíthet, ha megbeszéled a gyerekekkel, hogy mi történik, amit kiegészíthetsz azzal, hogy beszerzel egy témába vágó mesekönyvet (ahol a főszereplő bölcsődébe megy), és ezt hetente kétszer-háromszor olvasod neki. Nagyobbacsákkal esetleg el is lehet játszani, hogy a (plüss) maci vagy a kutyus bölcsibe megy, ahol sok barátja van, ott ebédel, alszik és nagyon boldog. Aztán másnap tényleg magával is viheti a kedvenc plüssállatkát - ezt általában szoktuk is javasolni, hiszen növeli a kicsi biztonságérzetét egy szeretett kabala társasága. (Ugyanez vonatkozik a cumira is.)

Beszoktatás lépései:

1 nap

Eltöltött idő: kb.:1 – 1,5 óra

A szülő és gyermek 9 órára érkezik. A gyermek a szülővel együtt, játékidőben ismerkedik a környezettel, csoporttal, gondozóval. A gondozónő megfigyeli az egyéni sajátosságokat, a gyermek szokásait, szülői attitűdöt.

2 nap

Eltöltött idő: kb. 2 óra

A szülő és a gyermek 9 órára érkezik, folytatódik az ismerkedés. A szükséges gondozást a szülő végzi a gondozónő megfigyeli. Tízórait az anya kínálja a gyermeknek.

3 nap

Eltöltött idő: kb.3 óra

A szülő gyermek 9 órára érkezik, folytatódik az ismerkedés. A szükséges gondozási műveleteket az anya végzi, gondozónő figyelemmel kíséri. A gondozónő törekszik a gyermekkel való kapcsolatfelvételre. A tízóraival már a gondozónő kínálja a gyermeket.

4 nap

Eltöltött idő: kb. 3,5 óra

A szülő és a gyermek 9 órára érkezik. A gyermek már a bölcsődében ebédel, az ebéddel az anya kínálja. A szükséges gondozási műveleteket még az anya végzi, de a gondozónő besegít, apróbb gondozási műveletek kezdeményezésével, nyit a gyermek felé. Amennyiben a gondozónő úgy ítéli meg az anya rövidebb időre kimegy a csoportból, de bármikor visszahívható, gyakorolva ezzel az elválás, búcsúzás élményét.

5 nap

Eltöltött idő: kb. fél nap

A szülő és a gyermek 8 órára jönnek. A gyermek a bölcsődében reggelizik és ebédel. A gondozónő végzi már a gondozási műveletek jelentős részét. Az anya hosszabb időre kimegy a csoportból, de bármikor visszahívható. Ebéd után már az ágyát is megmutatják a gyermeknek.

A hétvége után visszaesés tapasztalható.

6 nap

Eltöltött idő: délelőtt

A beszoktatás menete ugyanaz, mint pénteken volt.

7 nap

Eltöltött idő: kb.: 6 óra

A szülő gyermekkel 8 órára jönnek. Anya egyre többet van távol. Ebéd után az anya altatja el a gyermeket és ébredéskor szintén jelen van. Ébredés után hazamennek.

8 nap, 9 nap, 10 nap

Eltöltött idő: kb. 7-8 óra

A gyermek reggelire érkezik és uzsonna után megy haza. Az anya délelőttönként már nincs jelen. Az ebéd után szintén már csak szükség szerint.

A fő cél a szülő- gyermek-gondozónő- kapcsolatának építése.

A módszer alapelvei:

1. a bölcsődében eltöltött idő, naponkénti fokozatos emelése,
2. a gyermek fokozatos bevonása a bölcsődei eseményekbe,
3. közvetlen szülői közreműködés a beszoktatás időszakában,
4. saját gondozónőjéhez való személyes kötődés kialakítása.

Fontos, hogy az anya csak a saját gyermekével tartson kapcsolatot, őt támogassa játékokkal, ő végezze a szokásos gondozási műveleteket. A gyermek közeledésére a gondozónő barátságosan reagál, segíti játékát, tájékozódását a csoportban, tízóráira folyadékkal vagy gyümölcscsel kínálja

Kérjük a szülőket, hogy mindig pontosan, a megbeszélte időre érkezzenek.

Gyermekek elöl ne úgy szökjenek el, a búcsúzódás se legyen elnyújtott.

A gyermek szoktatását egyszerre egy személy végezze. Lehetőség szerint az vigye végig a szoktatást, akivel először jött a gyermek a bölcsődébe.

A szülő a csoportban töltött idő alatt gyermeke igénye szerint játszhat együtt vele, vagy csendes szemlélje tevékenységeit, biztos pontként gyermeke számára. Ne akarja a gyermeket a közeléből rögtön elküldeni! Ne tiltsa mindent a gyermeknek, a gondozónők szóljanak, ha a gyermek olyan játékba kezd, ami a csoportban nem megengedhető.

Ne ijesztgessék a gyermeket a bölcsődével! Engedjük, hogy kifejezhesse érzéseit a változásokra. (szabadjon a gyermeknek sírni is)

Soha ne mondják neki, hogy akkor nem megyünk érted!

Milyen jelei vannak annak, ha szorong a bölcsiben és hogyan oldjuk meg ezeket?

A beszoktatás miatti szorongás leggyakrabban előforduló tünetei:

- ismét felébred éjszaka vagy felriad és sír,
- bepisil, pedig már korábban szobatiszta volt,
- nem hajlandó enni, WC-re menni, aludni,
- verekszik,
- túlságosan visszahúzódó lesz, elbújik, nem játszik a többiekkel, fél a gyerekektől,
- otthon nagyon anyássá válik, mindent megtesz, hogy vele foglalkozzunk,
- nehéz este lefektetni.

Ha ezeket tapasztaljátok, semmiképpen ne a tünetet próbáljátok meg kezelni, hanem az okot, a szorongást. Segíthetnek a bölcsiről szóló mesék, egy kis állatka, cumit, rongyi, amit magával vihet a bölcsibe, ami segít neki megnyugtatni magát. Emellett sok szeretgetés, dédelgetés, mert most leginkább arra van szüksége, hogy biztonságban érezze magát, és rájöjjön, hogyan boldogulhat el maga is a bölcsiben. Ezért hát öleljük meg, ahányszor csak tudjuk! A beszoktatás legnagyobb nehézsége, hogy 3 éves korig a kicsik nagyon ragaszkodnak az állandósághoz, és nehezen viselik a változást. A közösségbe való beszokás pedig nagy változással jár. Ha a bölcsődébe menet sír, vagy ha megérkezéskor tör ki belőle a sírás, az annak a jele, hogy ezt a változást nehezen viseli. Könnyít a helyzeten, ha ilyenkor Te magad is türelmes vagy, igyekezz kellemessé varázsolni a reggelt, például egy közös reggelivel, kis összebújással felébredés után. Ez a legtöbb családban nem szokott idegeskedés nélkül menni, de ha sikerül kialakítanod egy jó ritmust, amit követve „reggeli idegbaj” nélkül tudsz elindulni otthonról a családdal, akkor a sírások is elmaradnak majd.

Sikerkritériumok:

- El tudják mondani saját nevüket, jelüket
- A csoportban dolgozó felnőtteket a nevükön szólítják
- Csoporttársaik keresztnévét megjegyzik
- Feltűnik nekik, ha valaki hiányzik