

A napirend jelentősége gyermekeink életében (Gyermekkert Bölcsőde)

Szülőként biztosan ismerősen fognak hangzani a következő szituációk....

- Már este 10- óra van és gyermekünk még mindig nem tud elaludni...,pedig reggel 7 órakor kellene kelniük.....
- Belegondolva az elmúlt néhány napban se volt egyszerű a kicsi felébresztése reggelenként, a késői elalvásai miatt.
- Rosszkedvűen, fáradtan ébred, nem együttműködő, napközben érzékenyebb, többször sírva fakad,néha látszólag minden ok nélkül. Játékait hamar megunja, nem köti le semmi.
- Nehéz megvigasztalni ilyen helyzetekben vagy akár kommunikálni vele.

Előfordulhat, hogy időnként nehéz megértenünk gyermekünk viselkedését.

Pl.: a minden ok nélküli hisztiket, dacosságot, alvási, étkezési problémákat.....

Ha az ilyen helyzetek valamelyikét már megtapasztaltuk, ne essünk kétségbe. Inkább ehelyett, gyermekünk ezen viselkedését kiváltó okokra koncentráljunk.

- Mi okozhatja nála ezt a viselkedésformát?
- Miért viselkedik így?

Sokszor nem is gondolnánk szülőként, hogy mennyire fontos gyermekünk életében a *rendszeresség és az állandóság*.

- Ezek hiánya ugyan is hozzájárulhat a már említett konfliktushelyzetekhez a szülők és gyermekeik között.
- Viszont egy tudatos, jól megtervezett napirend által a súrlódások lecsökkenthetőek.

Íme egy kis segítség a családoknak a napirend kialakításához.:

A családnak számolnia kell a gyermek megszületése pillanatától biológiai, pszichés, környezeti (éhség, szomjúság, fáradtság....) szükségletei kielégítésével.És ezen a szükségletek ritmikus ismétlődésével.

Ezt a családtagok megtapasztalván egy idő után már számítanak is ezek egymás utáni jelentkezésére.

A gyermek szükségleteihez alkalmazkodva kialakul egyfajta gondozási ritmus. Ami beépül a gyermek és szülei életébe, mindennapjaiba.

Ezáltal kialakul a család napirendje.

A szülők részéről ez három dolgot foglal magában:

- gyermekük napjainak *tudatos megtervezését*,
- az egymást követő események *sorrendjének a megszervezését*,
- ezek időtartamának *meghatározását és betartását*.

Így a várakozási idő lecsökken a napirendi pontok között.

Ez a gyermek számára azért fontos, mert előre fogja tudni, hogy mi fog vele történni egyik gondozási művelet után a másikig.

Ennek köszönhetően a gyermek *kiegyensúlyozottá* válik.Biztonságban fogja magát érezni a *kiszámíthatóság* miatt.

A család számára is könnyebbéget jelenthet:

1. A kialakult napirend, mert ez keretet ad az életüknek, kiegyensúlyozottabbak, harmonikusabb családi életük lehet.
2. Kiszámíthatóságot eredményez a szülők életében is.

3.Létrejön a közös életritmus. Könnyebb a családtagoknak előre készülni a közös tevékenységekre.

A napirend úgymond az *egészséges élet* alapját is képezi. Ezért bír nagy jelentőséggel annak több szempontból is a *jó megszervezése*.

A napirend kialakításánál a szülőknek figyelembe kell venni gyermekük:

- értelmi, érzelmi, szomatikus fejlődését.

- egyéni igényeit (pl.: alvási, étkezési, játék igény), azok változását az évek előrehaladtával.

Ezen igények szükségességéről a szülők alapos megfigyelések során tehetnek szert.

A már meglévő napirenden ne változtassunk csak úgy ötletszerűen, ehelyett mindig jól tervezzük meg, gondoljuk át! Hiszen az a lényege, hogy egy *napról- napra ismétlődő, rugalmas rendszer* legyen a szülők és gyermekek számára egyaránt.

Intézményi kereteken belül, azon belül a bölcsődénkben az állandó napirendnek szintén nagy jelentőséget tulajdonítunk.

Nekünk egyaránt érdekünk, hogy a gyermekek rövid idő alatt, minél kevesebb lelki megrázkódtatás által szokjanak be intézményünkbe. És miután megtörtént a beszokás, a gyerekek kiegyensúlyozottan, harmonikusan, biztonságban érezzék magukat nap, mint nap nálunk. Ennek eléréséhez elsősorban az állandó napirendünk által próbálunk hozzájárulni.

A napirendünk a következő:

6.00.- 8.00. Gyerekek érkezése, szabad játék

8.00.- 8.30. Reggeli

8.30.- 10.00. Szabad játék (Időjárástól függően a bölcsőde udvarán.)

10.00.- 10.10. Tízórai

10.10.- 11.30. Szabad játék (Időjárástól függően a bölcsőde udvarán.)

11.30.- 12.00. Ebéd

12.00.- 15.00. Alvásidő

15.00.- 15.30. Uzsonna

15.30.- 18.00. Szabad játék a szülők megérkezéséig. (Időjárástól függően a bölcsőde udvarán, tavasztól ősziig, óraátállításig.)

Szükség szerinti pelenkacsere, WC használat, kézmosás, fésülködés.

A nagyobb csoportokban a gyerekek ebéd után fogat mosni tanulnak.

Étkezések előtt az asztalok megterítésével is próbálkoznak a gyerekek. Aminek önálló elvégzése mindig nagy öröm számukra.

Az eddig ismertetett napirend kialakításához szükséges tényezőket mi is figyelembe vesszük. Fontos tudnunk a család napirendjét, hogy jobban megértsük a gyermek viselkedését, segítsünk összehangolni az eltérő napirendeket a család és a bölcsőde között. A gyerekek egyéni szükségleteit meg kell ismernünk korosztályok szerint.

Pl.:A csecsemő csoportban, amelyik gyermek fáradékonyabb vagy otthon alszik reggeli után, akkor mi is lefektetjük. Amelyik gyermek hamarabb megéhezik, vagy kevésbé türelmesebben tudja kivárni a sorát az étkezésekkor, akkor rugalmasak vagyunk, és előrébb vesszük a gondozási sorrendben. Ezáltal a várakozási időt lecsökkentve a gyermek számára.

A csecsemőcsoportban a gyerekek délelőtt, ha nem igénylik az alvást, rövidebb idő alatt elfáradnak az ebéddig. Ezáltal nyugösebbé, türelmetlenebbé válnak. Ennek kiküszöbölése

érdekében az ebédeltetésüket el szoktuk kezdeni 11.00. órakor, és ezáltal előbb is mennek aludni. Mivel nekik nagyobb az alvásigényük, mint nagyobb társaiké.

A gyerekek játékkészlete is igazodik az életkorukhoz, érdeklődési körükhöz.

Ezáltal napról- napra ismétlődő, rugalmas rendszer által a gyerekek már előre tudják, hogy melyik napirendi pont következik a másik után. Ezt gyakran ők maguk is el szokták mondani a nap folyamán Pl.: „Ebéd után alszom, felébredek, uzsonnázom és jön értem anya..” Ez növeli a biztonságérzetüket. Ezen biztonságérzet által a gyermekek érzelmileg kiegyensúlyozottá, stabilabbá válnak.

Tehát a családok és a gyermek intézmények életében egyaránt szükséges az állandó napirend kialakítása, mellyel megkönnyítjük, megalapozhatjuk az egészséges életünket, gyermekeinkét és a családunk életét is egyaránt.

Köves Zoltánné
kisgyermeknevelő