



## Játékos Napirend

Hogyan segíts a gyermekednek a napirend betartásában játékosan?

*Írta: Vida Ágnes*

A napirend a kisgyermek életének fontos része. Mivel az időérzéke még nem kifejezett, a napirend segít neki tájékozódni az időben és ad támaszt, biztonságot a mindennapokban. A kisgyerek hihetetlenül kíváncsi a világra, de még nem képes megérteni annak komplexitását, viszont az egyszerű és követhető szokásokat, a napi teendők megszokott sorrendjét igen. Ugyanakkor, ahogy elkezd felfedezni az akaratát, fokozatosan elkezd fészegetni a napirend határait. Hogyan segíts a kicsinek megtartani a napirendet és együttműködővé tenni őt játékosan? Ebben segít ez a rövid tanulmány.

### **1. “Jó reggelt!”-rutin**

Kezdjétek a reggelt a megszokott reggeli rituáléval, ez megadja a nap alaphangulatát! Egy kis összefűzés, kisebbeknek szopi, esetleg mese, közös napocskacsalogató dal eléneklése. Ha reggel bölcsibe vagy oviban indultok, akkor is érdemes úgy időzíteni az ébredést, hogy ne rohanással induljon a nap, hanem egy pár perces közös kis beszélgetéssel vagy játékkal.

A kisebbik fiammal sokáig egérkéset kellett játszani ébresztő gyanánt: ő volt a cica és a két kiséger próbálta felébreszteni őt mindenféle játékkal, ugráltak rajta, húzkodták a cica bajsját, csiklandozták... ? Ő jókat kuncogott rajta, közben fel is ébredt és nem tartott több ideig, mint könyörögni, hogy végre keljen fel és készüljön. Annyira szerette, hogy még mostanában is kéri néha, pedig már majdnem 10 éves ?

### **2. Elindulási rutin**

Totyogókorban gyakran nehezebb esik a kicsinek elhagyni azokat a helyeket, ahol jól érzi magát. Például a játszóteret vagy egy kis barát lakását, ahol jól játszottak. Ilyenkor segíthet egy búcsú-dalocska vagy mondóka, amit elénekeltek, vagy megkérdezheted tőle, mi az az 5 dolog, amit legjobban szeret az adott helyen és azoktól a dolgoktól egyenként elbúcsúzhattok (“Szia hinta, szia homokozó! Holnap megint jövünk!”)

### **3. Hazaérkezési rutin**

A kisgyerekek hazaérve sokszor teljesen kikelnek magukból, rohangálnak, túlpörögnek, így vezetik le a napközben felgyűlt feszültséget és

frusztrációt bölcsi/ovi után. Ráadásul hajlamosak ilyenkor mindent ledobálni (ruhát stb.) és neked is egy csomó tennivalód lenne, ami miatt esetleg feszült vagy. Segít könnyebbé tenni számukra a hazaérkezést, ha van egy kis közös rutinotok arra, mit csináltok ilyenkor elsőként, mit utána és a többi. Pl. leteszitek a kabátot és a cipőt a helyére, elmentek kezét mosni, az esti hazaérkezéskor közösen kezditek készíteni a vacsorát stb.

#### **4. Étkezési rutinok**

Jó, ha a család együtt tud enni legalább esténként és ebbe még több rendszerességet vihet, ha megvan, melyik nap, mit esztek együtt (például hétfőn fasírt van, kedden tészta, szerdán csirke stb.) Ez neked is megkönnyíti a dolgot és a gyerekek számára is könnyen megjegyezhető, ráadásul a válogatás esélyét is csökkenti.

Emellett természetesen lehetnek egyéb rutinjaitok is az evéshez: közös terítés, amiben minden családtagnak megvan a maga feladata (ki hozza a tányérokat, ki a szalvétafelelős, ki viszi a villákat stb.) Jó, ha ebbe minél kisebb kortól bevonod a gyerekeket és mindenkinek megvan a maga feladata, felelőssége.

Az étkezési rutinhoz hozzátartozhat az is, hogy evés közben sorra mindenki elmeséli, mi történt vele aznap vagy kérdéseket tesztek fel egymásnak, pl. el lehet mesélni, mi volt, aminek a legjobban örültél, mi volt a legnehezebb, mi volt a legbosszantóbb stb.

#### **5. Rendrakási rutin**

Már egészen kis kortól bevezethetsz szokásokat a rendrakásra vonatkozólag. Pl. nem veszünk elő másik játékot, amíg az előzőt nem tettük el, este lefekvés előtt mindent összeszedünk.

Már a 10-12 hónapos kicsit megkérheted, hogy 1-1 játékot tegyen be a dobozba, a feladatok számát pedig a korra lehet növelni. Fontos tudni, hogy 2 éves kor előtt a gyerekek még nem értik a komplex feladatokat (pl. "Pakolj össze a szobában!" vagy "Szedd össze a kockákat, a babákat és a labdákat is!"), ezért egyszerre csak egyfélét adj ki neki! Pl. "Tedd bele a kisautókat a dobozba!". Ha együttműködik, mindig nagyon dicsérd meg? A rendrakást játékos módszerekkel is ösztönözheted, kitalálhattok pl. egy mondókát vagy dalocskát, amit közben énekeltek, vagy készíthettek egy

rajzos listát rendrakás előtt arról, miket kell elpakolni és amit eltett, azt kiszínezhetsz a listán.

Ha több gyerek együtt játszik, ki lehet adni feladatként, hogy mindenki tegyen a helyére 5 (vagy 10) darab játékot és hangosan számolja, amikor betette a dobozba, ebből általában spontán versengés szokott létrejönni, a gyerekek nagyon élvezik ?

## **6. Fürdés, tisztálkodás, fogmosás**

Vannak gyerekek, akik notóriusan kerülnek a fogmosást, nem szeretnek kezét vagy haját és ritkán még a fürdésnek is akadnak ellenzői. Az ellenállást játékosan oldhatjuk egy kis közös játékkal:

pl. fogmosás közben játszhatjuk azt, hogy a csúnya bacikat kell kiűzni a szájából és minden fogacskának 5 súrolásra van szüksége ahhoz, hogy ne egye meg a baci ?

A hajmosásnál játszhatjuk azt, hogy varázshabbal fehérre varázsoljuk a haját és amikor rajta van a hab, megnézheti magát egy kis tükörben, milyen lett, utána pedig vízzel visszavarázsoljuk őt az eredeti kisgyerekké :)

## **7. Lefekvés, altatás**

Jó lenne, ha esténként mindenki elaludna és nem alakulna hosszadalmas küzdelemmé az esti lefektetés. Ennek a kulcsa az esti rutin, ami egy olyan cselekvéssor, ami minden este ugyanúgy történik, megnyugtatja, ellazítja a kicsit és segít neki álomba merülni.

Az esti rutin a vacsoránál kezdődik. Ez az az időpont, ami után már nincs nagy ficánkolás, játék, mesenézés (ezek túlingerlik a kisgyereket, ez is megnehezítheti az elalvást). Ezt követheti a fürdés. Van, akinél beválik a fürdővízbe csepegtetett a fürdésnél a fürdőszobában párologtatott levendulaolaj a kicsi ellazítására. Fürdés után jöhet az öltözés, pelenkázás, ez inkább már csak kislámpa fényénél történjen, az erős mesterséges világítás ugyanis szintén megnehezítheti az elalvást.

Segíthet az ellazulásban a babamasszázs, az éneklés, közös ima, beszélgetés a nap történéseiről, ezeket is az esti rutin részévé lehet tenni.

A kisgyerekek szeretik, ha őket is bevonják a lefektetés folyamatába. Csecsemőkorban csak úgy történnek vele a dolgok, öltözteted, pelenkázod, lefektetted, totyogókorra viszont már ő is részt kíván a feladatokból. Adj neki kis feladatokat az esti rutinban! Hadd válassza ki kettő közül mit eszik vacsorára! Hadd válassza ki, melyik fürdőjátékkal játszik a kádban! Hadd válassza ki, melyik mintájú pelust adod rá! Hadd válassza ki az esti mesét! Hadd kapcsolja ő le a lámpát! Ezek a kis döntések egyrészt elterelik a figyelmét arról, hogy ő tiltakozni akar az elalvás ellen, másrészt segítenek neki részesévé válni a folyamatnak.

3 játékos megoldás, amit az esti rutin részévé tehetsz:

### **1. Fejből mesélés sötétben**

Az esti meseolvasást sok kisgyerek szereti és akár már 1 éves kor körül bevezethetitek ezt a szokást. Vannak azonban olyan gyerekek, akik nem alszanak el a mese közben. Inkább beszélgetnek, mutogatnak, vagy csak figyelik a történetet. Ilyenkor segíthet, ha lámpaoltás után választhat egy meseszereplőt és róla mesélsz el a sötétben egy mesét fejből. Sötétben nehezebb ébren maradni? Az ismerős szereplő pedig, akit ő választott, általában olyasvalaki, akivel azonosulni szeretne a gyermek, ez segít neki feldolgozni egy olyan problémát, amivel éppen küzd.

### **2. Őrzőbabák**

Azoknál a gyerekeknél, akiknek az esti elválás esik nehezőkre, gyakran segít, ha kijelölünk egy "őrzőbabát" vagy "őrzőmackót", aki éjszaka vigyázza az álmát. Ez nem egyenlő a sima alvósállattal. Az őrzőbabát este lefekvés előtt megkérjük, hogy ő vigyázzon a kicsi álmára és reggel számoljon be nekünk mindenről és a kisgyerek ágyába ültetjük vagy az ágy mellé jól látható helyre. Ez a kis játék segít oldani az éjszakai félelmeket, mint ahogyan a magánytól való félelmet is.

### **3. Fektesük le a játékokat!**

Az esti rutin része lehet az is, hogy lefekvés előtt közösen lefektetjük a játékokat is. Betakaragathatjuk a kedvenc babákat, kisautókat, mackókat, mondhatunk nekik esti mesét, a kicsi jóéjtpusztit nyomhat a fejükre. Ez a szokás segít megbarátkozni az esti rutin menetével, oldja a kicsi éjszakával

kapcsolatos szorongásait és utána könnyebben megy az elalvás is.

## **8. Hétfégi rutin**

Ha a kicsi már bölcsődébe-óvodába jár, akkor biztosan másként zajlanak a hétfégek, mint a munkanapok, de ha nem, a hétfégek akkor is más, hiszen olyankor apa is otthon van. Jó, ha a hétfégeknek is van egy ritmusa, ami mindig ugyanaz, így ti is ki tudjátok pihenni magatokat és a házimunkára, közös programokra is marad idő. Hétfégi rutin lehet a közös reggeli, a szombat délelőtti bevásárlás, a kertészkedés, a délutáni közös séta, a vasárnapi közös kirándulás, a focizás apával a parkban.

Jó, ha ezeket a programokat közösen le is rajzoljátok egy kis naptárba, ahol megtalálhatóak a hét napjai, így az olvasni nem tudó gyerek is követni tudja a programokat. Mi egy A4-es papírra közösen rajzolgtattuk meg minden hónapban ezeket, a papírt pedig mágnessel rögzítettük a hűtőre (egy kisebb színes mágnes lehetett rajta minden nap odébbhúzogatni, innen tudták a gyerekek melyik napnál tartunk).

Ugyanerre a naptárra egyébként felkerülhet még az is, melyik nap ki segít a terítésben, főzésben, rendrakásban, így ezen sincs vita és ugyanide be lehet rajzolgatni az ünnepeket, születésnapokat is :) Ez, amellett, hogy a napi szokások betartásában segít, megtanítja a gyerekeket a hónapok, napok követésének rutinjára is.

[Ismerj meg még több játékos nevelési módszert itt >>](#)