



Beszoktatás a bölcsődébe, óvodába: Mire számíthatsz? Hogyan csináld?

Írta: Vida Ágnes
babapszichológus

Bevezetés

Van-e ideális életkor a beszoktatásra? Mit tegyünk, ha már 1 éves korban vagy előtte be kell szoktatnunk a kicsit? Mire számítsunk? Hogyan oldjuk meg a beszoktatást lelki törés nélkül? Minden kisgyerek más korban érik meg a közösségre. Egy társaságkedvelő, aktív kisgyerek anyukája már a gyermeke 1-1,5 éves korában úgy érezheti, hogy a kicsit nem tudja megfelelően lekötni és az ilyen gyerekek általában hamar be is szoknak a közösségbe, különösen, ha otthon is nagy család, testvérek veszik őket körül.

Míg vannak olyan visszahúzódóbb, "anyásabb" gyerekek, akik a kisiskoláskor kezdetéig (vagy akár még azon túl is) szívesebben vannak otthon, családi közegben. Sokat segíthet a kicsinek a beszoktatásban, ha rendszeresen viszed társaságba, gyerekek közé, hogy mire a bölcsődére/óvodára kerül a sor már ne okozzon neki újdonságot a társaság és a gyerekek viselkedése, ne ijessék meg az új szabályok, hanem rugalmasan tudjon alkalmazkodni hozzájuk, így már csak az új helyzettel és az elválás nehézségeivel kell megküzdenie.

Sokszor erős az anyagi nyomás, hogy visszatérjünk a munkába és talán még úgy érezzük, nem érett meg a bölcsire a gyermekünk. Ilyenkor, ha a kicsi még nem érte el a 3 éves kort, és visszahúzódóbb, nehezebben alkalmazkodó természetű, érdemes megfontolni a családi felügyeletet, esetleg a babysittert, aki napközben vigyáz rá, ha pedig mégis közösségbe adjuk, mindenképpen kis létszámú, családias helyet keressünk a számára.

A legújabb kutatások szerint egyáltalán nem jelent gondot az 1 éves kor körüli vagy utáni beszoktatás sem, az azonban biztos, hogy ha a kicsi 1 éves kora alatt kell visszamenned dolgozni, jobb, ha egy családtag vagy babysitter vigyáz a kicsire, ellenkező esetben később számos viselkedési (pl. agresszió, szorongásos tünetek, kisgyermekkori maszturbálás, elhúzódó cumizás vagy ujjszopás) és tanulási probléma jelentkezhet. Egy éves kor felett azt találták a kutatók, hogy ha az anya szívesen megy vissza a munkahelyére, akkor a gyerekek is jól viselték a változást.

Hogyan szoktassuk be a kicsit?

A legjobb, ha lépésenként, fokozatosan kerül erre sor. Mindenképpen egyeztetsetek a bölcsődével/óvodával, ők hogyan szokták, de a legjobb a kicsinek az, ha először 1-2 napig csak együtt mentek be néhány órára, aztán amikor már megbarátkozott a hellyel, akkor 10-20 percre mész ki, majd a következő nap már 1-2 órára, és ha ez jól működik, akkor hagyod csak ott délelőttre.

Már a bölcsőde-óvodakezdés előtti hetekben elkezdheted beszélgetni a kicsivel arról, mi vár rá, a legjobb, ha keresel olyan meséket, amik óvodásokról szólnak. Elsétálhattok az ovi felé, megnézhetitek az udvart, a gyerekeket.

Lehetőség szerint olyankor szoktassatok be, amikor nincs sok új gyerek a csoportban (néha szeptember helyett jobb az október, vagy a január helyett a február). Sok bölcsi/ovi magától is úgy szervezi, hogy 1 héten egyszerre csak néhány új gyerek kerüljön a csoportba). Ha mégis ilyenkor kell beszoktatni, előtte néhányszor már menjetek el a bölcsibe/oviba, mutassátok meg a kicsinek, az augusztusi időszakban, amikor még kevés gyerek van bent, jól tud barátkozni vele. Semmiképpen ne hagyjátok rábeszélni magatokat arra, hogy egyből ott kelljen hagyni a gyereket, ez a

kisgyerekeknek nagy ijedtség és rengeteg később probléma forrása lehet, különösen 3 éves kor előtt, amikor még sokkal erősebb a szeparációs szorongás, de az óvodáskorúaknál is okozhat gondot, ha “csak úgy”

A beszoktatásban nagy szerepe van a gondozónőknek, óvónéniknek is, a kicsi akkor fogja jól érezni magát, ha a bölcsiben/oviban is kötődhet valakihez, ezért ne lepődj meg, ha előbb-utóbb “beleszeret” valamelyik óvónéniébe, vagy nem akar hazamenni délután veled. Minél kisebb életkorban kerül a kicsi közösségbe, ez a jelenség annál erősebb lehet.

Mit tegyünk, ha nehéz az elválás?

Semmiképpen ne hagyd “csak úgy” ott és ne surranj ki, amikor nem látja. Még, ha sír, akkor is mondd el neki, hogy te hova mész, mikor jössz vissza (ne órát mondd, mert a kisgyerek számára az még nem sokat mond, inkább tevékenységet, napirendi pontot, amihez kötheti pl. “uzsonna után jövök”). Mindig búcsúzz el tőle, aztán határozottan menj ki. A nagyon sírók gyerekeknél jó, ha ilyenkor az óvónéni ott van és megnyugtatja.

Segíthetnek a játékos megoldások is: egy kismackó, akit csak ilyenkor kap meg, és akit ott előtte “megkérsz”, hogy vigyázzon a gyermekedre, amíg az oviban van és majd mesélje el neked este, mi mindent játszottak együtt. De arra is meg lehet kérni a kicsit, hogy készítsen neked egy nagy tornyot az építőkockából, mire megérkezel vagy rajzoljon valami szépet.

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

A beszoktatás miatti szorongás leggyakrabban előforduló tünetei:

- bár korábban már jól aludt, most ismét felébred éjszaka vagy hirtelen felriad álmából és sír,
- bepisilés (ha már korábban szobatiszta volt),
- a bölcsiben nem hajlandó enni, wc-re menni, aludni,
- a bölcsiben verekszik,
- túlságosan visszahúzódó lesz, elbújik, nem játszik a többiekkel, fél a gyerekektől,
- otthon nagyon anyássá válik, mindent megtesz, hogy vele foglalkozz,
- nehéz este lefektetni.

Ha ezeket tapasztalod, semmiképpen ne a tünetet próbáld 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/oviban. Itt olvashatsz bővebben arról, mi mindent okoz a kicsiben az első pár hét pszichésen és mit tapasztalhatsz a viselkedésében

A bölcsődei 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 kicsi a bölcsődébe/óvodába 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 mi magunk is türelmesek vagyunk, igyekszünk kellemessé varázsolni a reggelt például egy közös reggelivel, kis összebújással felébredés előtt. Ez a legtöbb családban nem szokott idegeskedés nélkül menni, de ha sikerül kialakítani egy jó ritmust, amit követve “reggeli idegbaj” nélkül tud elindulni otthonról a család, akkor a sírások is elmaradnak majd.

A beszoktatás következményei

A beszoktatás nem ér véget azzal, hogy a kicsi ott marad a bölcsődében/óvodában és már nem sír utánad. Vannak olyan gyerekek, akik könnyen beszoknak és csak néhány hét után kezdenek megváltozni, mások már kezdettől mutatják a jeleit annak, hogy valamilyen problémájuk akadt a beszoktatás során.

A gyerekek egy részénél zökkenőmentes a beszoktatás, másoknál sírás, nehéz elválás jellemzi az első heteket. Úgy gondoljuk, ha már reggel bentmarad, nem sír az elváláskor, jól érzi magát az oviban, de ez tényleg így van? Mit történik eközben a gyermekben?

A közösségbe szoktatás kulcsa, hogy biztonságban érzi-e magát a gyermek, talál-e olyan felnőttet, akihez szívesen fordul, akibe kapaszkodni tud. A gyerekek óvodáskorban még nem a kortársaikra támaszkodnak, akkor érzik magukat biztonságban, ha egy felnőttel alakíthatnak ki kötődést, 3 éves kor előtt pedig kifejezetten félhetnek a náluk kisebb vagy a hasonló korú gyerekektől (joggal, hiszen egy dackorszakban levő kisgyerek viselkedése elég kiszámíthatatlan).

A kulcs tehát az, hogy tud-a kötődni az óvónénihez, kialakul-e vele a kötődés. Ha az óvónéni nem nyitott erre, ha túl sok a gyerek a csoportban, ha váltakoznak az óvónénik, ezért az első napokban mindig más van a csoporttal, akkor ez nem sikerül és a gyermek lassabban, nehezebben, több sírás árán fogadja el, hogy ott kell maradnia a bölcsiben/oviban.

Mit tapasztalhatsz a gyermeked viselkedésében a beszoktatást követő hetekben?

1. Este “megbolondul”

Sok anyuka számol be róla, hogy az oviban egyébként jól viselkedő gyermek, hazaérve felpörög, nem játszik el a megszokott módon, rohangál, kiabál, dobál, folyton a szüleit nyúzza. Miért?

Mert napközben fegyelmezte magát, jó gyerek volt, alkalmazkodott az óvoda szabályaihoz, viszont közben felhalmozódott benne a sok feszültség és a többlet-inger okozta frusztráció (sok más gyerekkel együtt lenni egész nap nagyon fárasztó és túl sok ingert jelent, még a felnőttek is lefáradnak tőle, hát még az éretlen idegrendszerű kisgyerekek).

A megoldás igen egyszerű: hazatérés előtt segíteni kell a gyerekeknek levezetni az energiáit. Menjetelek ki a játszótérre, sétáljatok, biciklizzetek, kismotorozzatok, focizzatok egy nagyot!
Lehetőség szerint az első néhány hónapban ne járjon ovi után különfoglalkozásra a kisgyerek, mert így is elég fáradt estére, ezeket jobb akkor elkezdeni, amikor már hozzászokott az ovihoz.

2. Nehezen alszik el

Eddig gyönyörűen elaludt esténként egyedül, most meg hosszasan húzza az időt. Emiatt te ideges vagy, mert másnap reggel kelni kell, nincs idő órákat altatni. Mit lehet tenni?

A problémát az okozza, hogy nehezen tud elválni tőled a gyermeked. Többet szeretne belőled. Több figyelmet, több együttléte. Amíg kicsi, addig számára a szülő a biztonság, az önbizalom forrása, mondhatni belőled töltődik. Ha erre nincs módja napközben, akkor este próbálja megszerezni.

Ráadásul az esti lefektetés sokszor játszamahelyzetté is alakul: neked lelkiismeretfurdalásod van az ovikezdés miatt, ezért engedsz egy kicsit, a gyerek meg él a lehetőséggel és húzni kezdi az időt.

Mi a megoldás? Az estéből fel kell áldozni egy kis időt, amit teljesen a gyermekedre fordítasz. Lehet lefekvés előtt egy fél óra, amikor csak vele vagy, azt játsszátok, amit ő szeretne. Vannak olyan gyerekek is, akik nem igénylik annyira a minőségi közös időt, viszont egész este a nyomodban vannak, őt vond be a házimunkába, készíttetek vacsorát együtt, beszélj vele, engedd, hogy a közeledben maradjon!

Jó lehetőség ez az időszak az alvási szokások átgondolására is. Sokszor azért kapcsol ki nehezen a gyerek, mert az estéi tele vannak ingerekkel, mi pedig elvárnánk tőle, hogy a mesénézés, a nagy esti csiklandozás, az erős műfények, a hosszas intenzív pancsolás után azonnal aludjon el. Eddig talán ez nem volt túl sok neki és el tudott aludni, most viszont az óvoda akkora plusz ingert jelent a számára, hogy már nem tud a megszokott módon álomba merülni.

Mit tehetsz? A lefekvés előtti rutin (kb. a lefekvés előtti 45-60 perc) legyen a szokásosnál sokkal nyugodtabb. Ne szóljon hangosan a tévé, a gyerek ne nézzen mesét (és ne igyon kakaót, cukros teát, ne egyen cukros ételeket, mert ez is felpörgeti)! A fények körülötte is egyre halványabbak legyenek.

Kényelmesen vacsorázzatok meg, utána fürödjön, kislámpa fényénél öltözzetek át, olvass neki mesét, aztán lámpaoltás (sok kisgyerek élvezi, ha ő kapcsolhatja le) és, ha még nem alszik, a sötétben elmesélheted neki a saját napját (ez segít rendezni benne is a nap eseményeit és megnyugtatja), vagy választhat egy mesefigurát, akiről fejből mesélsz mesét.

3. Megint felkel éjszaka

Az ovikezdés utáni időszakban ismét jelentkezhetnek éjszakai felriadások.

Ezek egyik formája a pavor nocturnus, ilyenkor a kisgyerek nem ébred fel teljesen, hanem néha csukott, néha nyitott szemmel ül a kiságyban és hangosan sír. Nem lehet felébreszteni, nem lehet beszélni vele. A jelenség ijesztő, de veszélytelen. A pavor gyakorlatilag az alvajárás egy fajtája, ami 8 éves korig fordul elő a gyerekeknél. Nem tudjuk pontosan mi okozza, de az biztos, hogy gyakrabban fordul elő, ha a kisgyerek nagyon elfáradt napközben. Segíthet, ha este a szokásosnál korábban fekszik le, ha az estéi nyugodtabbak, csendesebbek és segíthet este, vacsora után egy csésze Rooibos tea is.

A másik gyakran elforduló jelenség, hogy a gyerek elkezd átmászkalni a szülői ágyba. Ez egyértelműen arra utal, hogy rátok van szüksége, többet szeretne veletek lenni. A részéről ez lelki igény, ami előbb-utóbb el szokott múlni, éppen ezért, ha egyébként utána jól alszik, nem érdemes erőlködni rajta, hogy visszavidd a saját ágyába, ennek gyakran csak egész éjjel tartó ide-oda mászkálás a vége.

4. Nem alszik az oviban

Vannak olyan gyerekek, akik nem képesek elaludni az oviban. Vagy azért, mert kisebb az alvási igényük és már otthon se nagyon igényelték az alvást délután. Vagy azért, mert túl nagy az alapzaj, nem tudnak ellazulni. Vagy azért, mert nem érzik magukat biztonságban. Segíthet, ha a megszokott alvósállatkát vagy cumit beviheti magával az oviba is (ezt mindenképpen beszéljük meg az óvónénivel, nekik is könnyebb, ha nem tiltják meg) vagy, ha még nincs átmeneti tárgya a gyereknek (ami gyakorlatilag egy biztonságot nyújtó “anyapótló”), akkor bevihet magával egy olyan tárgyat, amit mi szoktunk használni és ismeri (pl. egy póló vagy kendő).

5. Nem eszik az oviban

Nehezebb helyzet, amikor a gyerek egyáltalán nem hajlandó enni az oviban. Fontos kiemelni, hogy ez nem válogatosság, hanem arról van szó, hogy nem bízik annyira az óvodában, hogy ott egyen. Sok esetben ilyenkor adnak neki valamilyen más ételt, hátha azt majd elfogadja (pl. kenyeret) vagy a szülő visz be valamilyen ételt otthonról, de ez csak állandósítja a problémát. Gyakran ilyenkor már otthon is gondok vannak az evéssel, a gyerek nem eszik egyedül, válogat, nyafog, így úgy gondolja, hogy a figyelem felkeltésének jó módja ez az oviban is. Jobb, ha a gyerek minden étkezésnél leül a többiekkel, ő is résztvesz az étkezésben, megbarátkozik a helyzettel, de senki nem foglalkozik vele különösebben, eszik-e. Ha már szereti az óvónénit, kötődik hozzá, segíthet, ha az óvónéni maga mellé ülteti és ott ehet, a bizalmatlanabb gyerekeknél ez az, ami meghozza az étvágyat.

Otthon ezzel párhuzamosan be kell vezetni, hogy közösen egyetek, ő önállóan egyen, ne legyen játszomahelyzet és nyafogás tárgya az evés. Főzettek sokat együtt, vásároljatok be együtt, beszéljétek meg, mit miért vesztek, mi készül majd belőle! Ezzel fokozatosan elpárolog majd az evéssel kapcsolatos feszültség a gyermekből és elkezdi megkedvelni azt.

6. Szobatisztasági problémák

Ha a gyermek a beszoktatás előtt nyáron lett szobatiszta, óvodakezdéskor sok “baleset” fordulhat elő. Az oviban sok minden leköti a kicsi figyelmét és míg otthon el tudott gyorsan szaladni a bilire, itt kezdetben gyakran csak későn kap észbe és addigra becsurog.

Gondolnunk kell arra is, hogy ősz van, a gyerek leül a földre a homokozóban, az udvaron és könnyen felfázik, gyakran ez a bepisilések oka.

Olyan helyzet is előfordul, hogy nem akar az oviban kakilni, hazáig tartogatja, ez arra utal, hogy nem bízik még meg az óvodában annyira, hogy ezt a fontos csomagot otthagya nekik :)

Az is gyakori, hogy az első hetekben a délutáni alvás alatt bepisil a kisgyerek, mert annyira elfárad délelőtt, hogy a szokásosnál mélyebben alszik délután. Ez idővel magától is megszűnik majd, ahogy megszokja a kicsi az ovit, addig pedig jó szolgálatot tehet egy mosható leszoktató pelus, ami gyakorlatilag egy kis bugyi, benne egy plusz betéttel, ami felszívja a pisit, ugyanakkor a kicsi is érzi a nedvességet.

7. Körömrágás, ujjszopás, hajcsavargatás

Az oviban felgyülemlett frusztrációt valahogy le kell vezetni, ezért a kisgyerek furcsa szokásokat vehet fel, amiket addig nem csinált. Görcsösen ragaszkodhat például a cumijához (különösen, ha folyton piszkálják miatta, miért cumizik és el akarják venni tőle), de rághatja a körmét, szophatja az ujját, csavargathatja a haját vagy a combjait, nemi szerve ingerlésével is nyugtathatja magát. Ezek a szokások arra utalhatnak, hogy a kisgyermek nem adja ki közvetlenül a benne rejlő feszültséget,

hanem elfojtja és ezekkel a szokásokkal igyekszik valamilyen módon megszabadulni tőle. Ha piszkáljuk emiatt a kisgyereket, rászólunk, azzal csak megerősítjük a szokást és még inkább fog ragaszkodni hozzá.

A megoldás az lehet, ha segítünk neki kiadni magából a benne rejlő feszültséget, ha utat mutatunk neki, ahogyan feldolgozhatja az érzelmeit. Ebben többféle dolog lehet a segítségünkre:

- sok mozgás a szabad levegőn,
- küzdősportok (a judo pl. viszonylag korán elkezdhető),
- tánc, gyerektorna, ahol mozoghat, de kontrollált formában,
- boxzsák otthonra,
- gyurmázás, ujjfestés,
- rendszeres úszás,
- az érzelmi intelligencia fejlesztése: beszéljünk vele az érzelmeiről, nevezzük meg őket, amikor mesét olvasunk, beszéljünk róla, hogy a szereplők mit éreztek, nézegessünk képeket és beszéljünk meg, melyiket milyen érzelmeket látunk,
- szerepjátékozzunk: játsszunk el számára nehéz helyzeteket, kérjük meg, hogy játsszon el bizonyos érzelmeket (pl. mutass dühös arcot, szomorú arcot, vidámat), cseréljünk szerepet és úgy játsszunk el egyes óvodai helyzeteket (ő lehet az óvónéni, te pedig a gyerek)

És legfőképpen: legyünk türelmesek! Az első hetekben a gyermeknek alkalmazkodni kell a fokozott terheléshez, a mindennapos bejárás ritmusához, ez nem megy egyik napról a másikra, de idővel egyre könnyebb lesz majd. A beszoktatás látszólag csak 1-2 hétig tart, valójában azonban nagyjából 12 hét, mire a kisgyermek teljesen megszokja ezt az új helyzetet.

[Segítek, hogy nálatok zökkenőmentesek legyenek az első hetek: végigkísérlek 12 héten át, fogom a kezéd és megmutatom, hogyan segíthetsz neki feldolgozni ezt a nagy változást ezen a vadonatúj tréningen. Nézd meg itt >>](#)