FUNDAȚIA OMV Petrom

World Vision ROMÂNIA

START A NEVELÉSBEN
SZÜLŐK KÉZIKÖNYVE A 3-6 ÉVES KORÚ GYEREKEK NEVELÉSÉHEZ

A „Start a nevelésben” projektet a World Vision Románia Alapítvány és az OMV Petrom Alapítvány valósítja meg.

Előszó

Kedves szülő,

A gyerekednek az első és legfontosabb példaképe te magad vagy. Legtöbbet abból tanul, amit megtapasztal a szavaidból és tetteidből.

Ha azt látja, hogy tartod a szavad, a gyereked is könnyedén betartja a szabályokat.
Ha valóban figyelsz rá, a gyereked biztonságban érezi magát.
Ha nem szidod meg, mert hibázik, a gyereked továbbra is kísérletezik.
Ha őszinte vagy, a gyereked tisztelni fog.
Ha hiszel benne, hogy képes valamire, a gyereked is hinni fog önmagában.

A gyereked által kiskorában megtapasztalt mindennapi szereteted, az együtt és az érte megtett dolgok olyan erős emlékeket jelentenek majd, melyek elkísérik egész életén keresztül.

És mivel fontos, hogy megmutasd a gyerekednek, hogy ki vagy, hogyan gondolkodsz, mit érzel és teszel bizonyos helyzetekben, javasoljuk, hogy tegyünk meg néhány lépést közösen ezzel a kézikönyvvel, amelyek segítenek, hogy a lehető legjobb szülő lehess a gyereked számára.

*A szülői kézikönyv a **„Start a nevelésben”** elnevezésű projekt keretében jött létre, amelyben szeretnénk bátorítani és támogatni a szülőket, hogy ők legyenek az első nevelők gyerekeik számára, akik már otthon elkezdik a korai oktatás élményét.*

A „Start a nevelésben „projekt első két évében (2022. szeptember - 2025. augusztus) 180 000 darab „Jövőépítő iskolatáska” készletet juttatunk el 3 és 6 év közti gyerekeknek és több mint 35 000 szülővel foglalkoztunk szülői nevelési műhelyekben.

A 2025-2026 tanévben szeretnénk eljuttatni újabb 60.000 gyereknek „Jövőépítő iskolatáska” készletet és több mint 10000 szülővel foglalkozni a ‚Szülők iskolájában'.

A ‚Jövőépítő iskolatáska' készlet a napközis korú gyerekek fejlődési igényeit szolgálja: TTMMM nevelési termékek (Tudomány, Technológia, Mérnöki, Művészet és Matematika), motorikus képességeket fejlesztő játékok és személyes higiéniai termékek.

„Start a nevelésben” Projekt
A szerzői jogok tulajdonosa a World Vision Románia Alapítvány és OMV Petrom Alapítvány.
A tartalmat kifejlesztette:
Daniela Stoicescu, nevelési szakértő
Dr. Elena Andreea Căzănaru, családorvos

TARTALOM

1. Hogyan neveljünk boldog gyereket?
Első lépések a szülőknek Mit jelent a korai nevelés? 4

Mit jelent a korai nevelés? 4

Miért elengedhetetlen a korai nevelés, mint a gyermek jövőjének alapja? 5

Hogy fejlődik a gyerekem? Mit tehetek otthon, hogy támogassam? 7

Mit tudok a gyerek egészséges táplálkozásáról és fejlődéséről? 13

Miért a napközi? 19

Mit tanul a gyerek a napköziben? 20

Hogyan készítsem fel gyerekemet
a napközire és hogyan készüljek fel én? 21

2. Együtt fejlődünk - szülő-gyermek kapcsolat és pozitív nevelés 22

Mit jelent a pozitív szülői nevelés vagy a pozitív szülő? 22

Miért pozitív a nevelés büntetés és jutalom nélkül? 23

Hogy segítsek a gyerekemnek a nem kívánt viselkedés elhagyásában? 24

Hogyan közvetítem érzéseimet gyerekemnek
és hogyan tanítsam meg felismerni őket? 28

Hogyan segítsem gyerekemet
környezetével való beszélgetésre és viselkedésre? 29

Hogyan vegyek részt a gyerekem nevelésében? 31

Hogy neveljek felelősségteljes gyereket? 32

Hogy készítsem fel a gyereket az iskolára? 33

Hogyan töltsek minőségi időt a gyerekemmel 36

3. Családi egyensúly - Biztonság, játék és gondoskodás mindenki számára 38

Mi a Jövőépítő iskolatáska és mit lehet tenni a benne lévő termékekkel 38

Képernyő előtt töltött idő ? Mennyi idő túl sok a gyereknek? 41

Miért kellene korlátozd a gyerek képernyő előtt töltött idejét? 42

Milyen hatással van a stressz a gyerekemre
és hogyan tudom hatékonyan kezelni? 44

A játék ereje – hogyan segíti a mentális és érzelmi fejlődésében? 46

Milyen jogai vannak a gyereknek és milyen intézmények védik a gyereket? 51

Hogyan védjük meg a gyermeket az erőszaktól?
Az erőszak típusai és következményei? 54

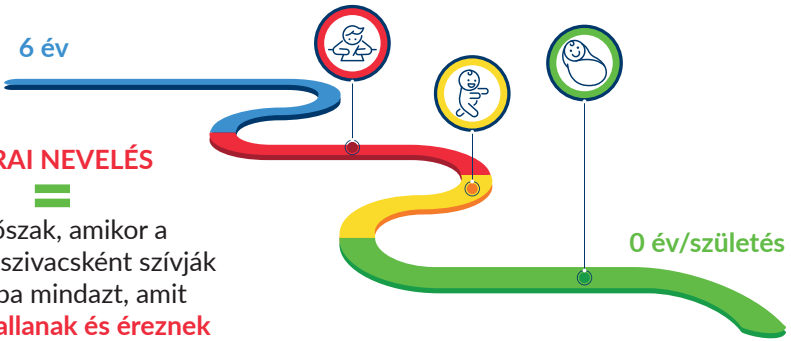
Öngondoskodás a családban 58

Hogyan tudunk segíteni egymásnak a családban,
hogy együtt legyünk a gyerekkel? 60

1 HOGYAN NEVELJÜNK BOLDOG GYEREKET? ELSŐ LÉPÉSEK A SZÜLŐKNEK

Mit jelent a korai nevelés?

A születés és iskolakezdés közti időszakot, amikor a gyerek fejlődni és tanulni kezd korai gyerekkornak nevezik, illetve **korai nevelésnek** az ebben a korban kapott nevelést. A korai nevelés a családban kezdődik és a bölcsődében, napközben folytatódik.



KORAI NEVELÉS
=
az időszak, amikor a gyerekek szivacsként szívják magukba mindazt, amit **látnak, hallanak és éreznek**

A kisgyerek a környezetében lévő személyek utánzásával tanul.

Gondold át:

Kövesd figyelmesen gyereket: hogyan mozog, milyen szavakat mond ki, hogyan viselkedik stb.

Mit gondolsz, tőled mit tanult utánzással a gyereked?

Miért elengedhetetlen a korai nevelés, mint a gyermek jövőjének alapja?

A korai gyerekkor időszakába a gyerek **fejlődik,** vagyis változik:

testileg – a mérete, az élelmezési és egészségügyi ellátástól függően;

kognitívan – nyelvezet, gondolkozás, memória stb.;

pszichoszociálisan – érzések és kapcsolatok a környezettel;

Tudtad, hogy...

Vannak időszakok, amikor a gyerekek agya ugrásszerűen fejlődik, úgynevezett kritikus időszakok. Az első ugrás 2 éves kor körül van, a második a kamaszkorban, 14/15 évesen. Miért nevezik ugrásnak?

Mivel a kapcsolódások (szinapszisok) száma az agysejtek között (neuronok) megkétszereződik.

Ennek köszönhetően, egy két éves gyerek különböző területekről, sok új dolgot tud megtanulni, gyorsabban, mint bármikor az élete során.
Rishi Sriram, 2020

szinapszisok

A korai nevelés időszak a legfontosabb egy felnőtt jövőjét illetően. Az eredmények rögtön látszanak, abból, amit a gyerek megtanul, de időben is, iskolakezdéstől. Az alábbi ábra röviden megmutatja a korai nevelés hosszú távú eredményeit.

Gondold át!

- Mit értesz ez a kifejezés alatt “az otthoni 7 év”?
- Szerinted ki a felelős a “7 év” alatti nevelésért?
- Miért jelent a korai nevelés egyenlő esélyt a gyerekeknek?
- Mivel egészítenéd ki az ábrát?

Hogy fejlődik a gyerekem?
Mit tehetek otthon, hogy támogassam?

Mindegyik gyerek más és egyedi, a maga módján, saját ritmusában fejlődik. Ugyanakkor, hogy jobban megértsünk bizonyos szükségleteket, beszélhetünk általános jellemzőkről korcsoportonként vagy **fejlődési szakaszonként.**

Fejlődési szakasznak nevezik azt az időszakot, amikor a gyerek bizonyos készségeket fejleszt ki.

Tehát:

0 - 1 hónapos időszak, amikor a gyereket **újszülöttnek** nevezik, a következők jellemzik:

- születés utáni gyors növekedés;
- alapszükségletek: táplálkozás, alvás, kiegyensúlyozott testhőmérséklet, védelem és orvosi felügyelet, érzelmi biztonság igénye az anya folyamatos jelenlétével

1– 12 hónapos időszak, amikor a gyereket csecsemőnek nevezik.

Ebben az évben:

- a gyerek nagyon függ a felnőttektől és folyamatosan szüksége van a szülők törődésére;
- a gyerek megtanulja:

a. megfogni és használni a tárgyakat (készségek, amelyek segítik, hogy ellássa magát);

b. menni (először kúszik, majd mászik vagy járókával közlekedik, miután feláll és a tárgyak mellett vagy kézen fogva megy);

c. kimondani az első rövid szavakat (amik segítik kommunikálni); átlagban egy éves kor körül a csecsemő két hangból formált szavacskákat mond; megérti, hogy mit jelent a NEM, tudja amikor szólítják, megszidják vagy megkérik valamire.

1 – 3 éves időszak, bölcsődés kornak is nevezik.

A gyerek különbözik a hasonló korú gyerekektől, mivel a fejlődését befolyásolja az ország ahol él, a környezet ahol nevelkedik, a nyelv amelyet beszél stb.

- A gyerek, mint családtag, kezdi észrevenni a szabályokat és életmódot: megéli az örömöt, de a vitákat is; a családtagok mellett megismer más látogató személyeket is.
- A gyerek megtanul beszélgetni. Nehézséget okozhat bizonyos hangok kimondása, akár az iskolakezdésig is, ha nem javítják ki azokat; 3 éves kortól a gyerek folyékonyan beszél: megfogalmazza érzéseit, kívánságait és kérdéseket tesz fel.
- Erősíti önállóságát: jobban közlekedik, tökéletesíti a tárgyak kezelését; kezét használva és folyamatos mozgásával nagyon sok mindent megtanul.
- Szeretné bevonni és ott tartani maga mellett a felnőtteket a cselekvéseibe – a szülők árnyékává válik, és szeretné, ha úgy kezelnék, mint egy „nagy embert".
- Mivel nagyon sokszor hallja a NEM szót, amikor felfedez különböző dolgokat, utánozva a felnőtteket gyakran használja a NEM szót.

B. Bloom pszihológus szerint 3 éves koráig a gyerek kifejleszti későbbi készségeinek 60%-át.

3 - 6 éves időszak, napközis vagy **második gyerekkornak** is nevezik.

3-4 éves időszak a *„miért?"* vagy *kérdések időszaka.*

Az az időszak, amikor a gyerek kíváncsi a körülötte történő eseményekre, de a felnőttek tetteire is. Ugyanakkor ez a *dackorszak* is, vagyis az az időszak, amikor próbálja kifejezni akaratát: elutasítja az ételt , tisztálkodást vagy épp lefeküdjön, amikor a szülő szeretné stb. Gyakorlatilag teszteli a szülők határait, vagyis szeretné tudni mit tagadhat meg és hogy mennyire szeretik.

Ennek a kornak a harmadik fontos jellemzője a konzervatívitás, vagyis a gyerek igénye, hogy minden ugyanúgy történjen: a mód ahogyan eszik, ahogy tartják a tárgyakat, ahogy lefekszik (ugyanazt a mesét kell neki olvasni számtalanszor); ezek a rutin történések biztonságot és jó érzést adnak neki.

A legtöbb 3 éves gyerek kapcsolatba kerül a napközivel és más társadalmi környezettel: utca, tömegközlekedési eszközök, üzletek stb. Ez azt jelenti, hogy több elvárást és szabályt kell betartani.

A családon kívüli felnőttekkel és napközis társakkal árnyaltabb és változatosabb lesz a kapcsolata.

Nehezen érthető állapotokon megy át már 3 évesen: könnyekkel sír, hahotázva kacag, szeretet kitörései, de ugyanakkor dühkitörései is vannak, ha hibásnak érzi magát. Szándékosan kezd hazugságokat mondani. Nem képes különbséget tenni a valóság, fantázia és igazság között.

A gyerek 3 évesen nagy mozgásigénnyel rendelkezik, a játékai főleg tárgyakhoz kötődnek. Rajzaiban maszatol vagy találomra vonalakat húz , mivel a keze nem engedelmeskedik neki (nem tudja visszaadni amit akar). Legtöbbször egyetlen színt használ.

Nagyon sokat fejlődik a képzelőereje, ezért félelmetes pillanatokat élhet át, főleg éjszaka. A félelem egy természetes jelenség ebben a korban.

Mit tehet a szülő?

- sok türelmet és megértést kell gyakorolnia, mivel ez egy nagyon nehéz év, a gyereke nagyon szeretne egyedül cselekedni; erre az akaratosságára ne reagáljon szidással vagy más erőszakossággal;
- lehetőség szerint őrizze meg a napi rutint, gyökeres és váratlan változtatások nélkül;
- értse meg a gyerek folyamatos mozgásigényét és a napi programba foglaljon bele legalább egy szabadidős tevékenységet, olyan helyeken ahol a gyerek balesetveszély nélkül kibontakozhat (szaladgálhat, mászkálhat, hempergőzhet, összekoszolhatja magát stb.);
- legyen játszótársa a gyerekének, hagyva hogy ő irányítsa a játékot; Érdemes húzható, taszítható vagy építőjátékokat választani;
- biztosítson két lehetőséget, melyből a gyereke választhat;
- a kérdésekre válaszoljon türelmesen, mert így a gyereke kiegyensúlyozott lesz; mi több, ez által tanul a legtöbbet;

- ne ijedjen meg a hazugságokat hallva – ahogy nő a gyerek, idővel megtanulja mit jelent egy igazi mese;
- kerülje az ijesztgetéssel, emberevő óriásokkal, szellemekkel, sárkányokkal teli meséket;
- ne fenyegesse a gyereket szobafogsággal stb.

4 -5 év között a gyerek észreveszi, hogy hasonlít a szüleire.

Figyeli a szüleit és azt teszi, amit ők. Általában a hasonló nemű szülővel azonosul.

Kíváncsisága miatt nagyon sok érdeklődést és vágyat mutat. Néha teljesen belefeledkezik a játékba. Amikor a szülő szabályokkal és tiltásokkal közbe lép, a gyerek elutasító, makacs és akár agresszív rohamokkal reagál. Lehet NEMet mondani másképpen is, kevésbé zajosan, amikor nem akar valamit megtenni idegen környezetben, hanem az otthoni szokásokat szeretné.

Néha hazudik, hogy elérjen valamit vagy megszabaduljon egy kellemetlen helyzetből: fél a büntetéstől vagy jutalmat szeretne.

Csúnya szavakat vagy mondatokat kezd mondani, amiket a felnőttektől, nagyobb testvérektől vagy más gyerekektől hall (pl. kaka, pisi, káromkodás stb.), anélkül, hogy ismerné azok igazi jelentését.

Néha, ebben a korban kiejtési vagy *dadogási nehézségek fordulnak elő.*

A gyerek személyisége folyamatosan fejlődik a játékok által. A mozgásigénye ugyanolyan nagy, mint 3 évesen. A játék 4-5 évesen már nem egyedül, hanem játszótárssal érdekesebb. Észreveszi, ami körülötte történik és másolja a viselkedésmintákat: a papás-mamás játék a kedvence. Gyakran elégedetlen a játszótársával és megmondja, neki mit hogyan csináljon. Általában nagyobb gyerekekkel szeret játszani.

A játékok és játékszerek bonyolultabbak lesznek: labda, karika, háromkerekű bicikli, építő játékok, babák és kocsik, készletek, gyűjtemények, kirakó játékok stb.

Kezd érdeklődni a *színezés, modellezés, kísérletek, meseolvasás iránt.* Rajzolásnál több színt kezd használni.

Többet szeretne tudni a *tárgyak működéséről, ezért mindent szétszed, ami szétszedhető.*

Mit tehet a szülő?

- értse meg a rombolási igényét, ami abból fakad, hogy megtanulja, mi hogyan működik;
- ne aggódjon és ne reagálja túl, ha csúnya szavakat hall a gyerekétől; egyszerű szavakkal adja tudtára, hogy nem szereti ezek használatát;
- a gyerek jelenlétében gyakoroljon önkontrollt, ha haragos vagy dühös;
- súlyosabb kiejtési nehézségek esetén (pl. dadogás) kérje ki egy orvos vagy logopédus véleményét.

5 és 6 év között – a tapintás és mozgás háttérbe szorulnak, a gyereket jobban érdekli, amit lát és hall.

Nagyon kíváncsi és mindig szívesen tanul új dolgokat. Mint egy kis nyomozó: hallgatózik, mindent lát, ismétli a felnőttektől vagy más gyerekektől hallott kifejezéseket.

Szívesen vesz részt különböző *csoportos tevékenységekben.*

Szeret felnőttekkel, más gyerekekkel játszani, vagy akár versenyezni velük.

A saját nemű játszótársakat kedveli.

Jobban alkalmazkodik a partneréhez és közösen találnak ki játékokat.

Néha képzeletbeli játszótársakkal játszik.

A játékokban már kevesebb a játékszer: inkább *kéznél levő és képzeletbeli tárgyakat használnak.* Gyakori, hogy amelyik gyereknek sok játéka van, nem szeret velük játszani. Kedvelik a tematikus és szerepjátékokat. Beleépítik azokat a szakmákat, amelyeket volt alkalmuk megtapasztalni: eladó, orvos, óvónő stb.

Kezd gondolkodni, választani és tervezni. Különbséget tesz a képzelet és valóság között. *A szabályok kezdenek fontossá válni.*

Az a gyerek, akinek voltak könyvei, és akiknek sokat olvastak, *ebben az időszakban kezd olvasni.*

Mit tehet a szülő?

- válaszoljon türelmesen és egyszerűen, a gyerek nyelvén, anélkül hogy elrugaszkodik a valóságtól; vegye komolyan a tudásszomját; ne veszítse el türelmét a gyerek kitartó kérdezősködésére;
- legyen játszótársa és tanítson a gyerekének olyan játékokat, amiket ő játszott gyerekkorában;
- segítse gyakorlatban, megmutatva neki, hogy működnek a játékok vagy melyek egy játék szintjei és szabályai;

- olvasson vagy mondjon olyan meséket a gyerekének, amik valóságosak vagy azok lehetnének, sőt mesélhet a saját gyerekkoráról;
- kerülje az olyan meséket, amelyek félelmet kelthetnek a gyerekben: kísértetek, kígyók stb. ;
- bízzon rá gyerekére kisebb feladatokat és hagyja, hogy azokat végigcsinálja;
- állítsanak fel a gyerekkel közösen pontos szabályokat és következményeket, ha nem tartja be azokat;
- ne csináljon meg semmit a gyereke helyett, amit ő meg tud tenni egyedül (felöltözni, levetkőzni, cipőt húzni, fésülködni, kezet és fogat mosni, rendet tartani a játékai és ruhái közt, leszedni a tányérját, evőeszközeit stb.).

Mit tudok a gyerek egészséges táplálkozásáról és fejlődéséről?

Az első életévektől kialakult kiegyensúlyozott és egészséges táplálkozás megalapozza a harmonikus testi és szellemi növekedést és fejlődést. Az Egészségügyi Világszervezet kimutatta, hogy a helytelen táplálkozás hatással lehet a gyerek egészségére.
Az étkezési nevelést a csecsemők étrendjének változatossága alapozza meg. A gyerek 3 éves koráig alig tanulja meg az ételek ízét.
Csak később fog ételt választani a korábbi tapasztalatok alapján. A család helyes hozzáállása az étkezéshez, segíti a gyereket, mint leendő felnőttet a kiegyensúlyozott és egészséges táplálkozás kialakításában.

A gyerekkorban kialakult étkezési szokások gyakran megmaradnak felnőttkorban is. Például azok, akik gyerekkorukban rendszeresen fogyasztottak gyümölcsöt és zöldséget vagy tejet, nagyobb valószínűséggel fogyasztják felnőttként is.

Mit jelent a gyerekednek a minőségi étkezés?

Sajnos, a gyerek többsége által reggelire elfogyasztott gabonák többségében nagyon sok a cukor; a legtöbb felvágottban kevés a hús és sok a zsiradék, só; Az ízesített chipsek és felfújtak is sok sót és sok szintetikus ízesítőt tartalmaznak. Ezek mind feldolgozott, alacsony minőségű élelmiszerek.

Tudtad, hogy...

...amit a gyereked eszik, befolyásolhatja: **hogy érzi magát, mennyire aktív és egészséges?**

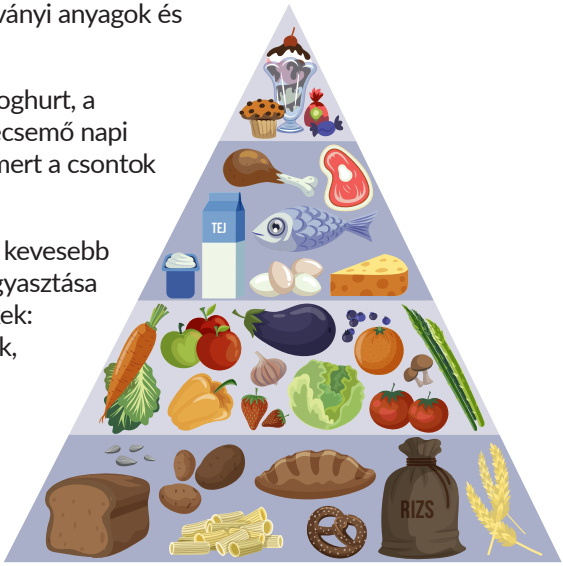
A szülők felelőssége, hogy a lehető legtermészetesebb és kiegyensúlyozottabb táplálékválasztást biztosítsák. A gyerekek nem tudják eldönteni, hogy melyik ételben találják meg a szükséges tápanyagokat. Arra kell irányítani őket, hogy megfelelő döntést hozzanak. Viszont a gyerekek képesek eldönteni, hogy mennyit kell enniük egy bizonyos étkezéskor.

[1] https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA63-REC1/WHA63_REC1-en.pdf?ua=1

A helyes táplálkozás biztosítja a gyerek egészséges növekedését és fejlődését. A szülőnek kell gondoskodni az ilyen jellegű rutinok kialakításáról. Elsősorban a ***három fő étkezésről*** (reggeli, ebéd, vacsora) és ***tízórairól- uzsonnáról*** (reggeli-ebéd között délelőtt, ebéd - vacsora között délután) van szó. A legegészségesebb ételek a gyümölcs és a joghurt.

Gabonafélék - a gyerek étrendjének alapja. Ebbe a csoportba tartoznak a búza, a rizs, a kukorica, a pörkölt, az árpa és az ovász. A gabonafélék vitaminokat, ásványi anyagokat és tápanyagokat tartalmaznak, különösen a héjukban, ezért teljes egészében ajánlott fogyasztani. És itt a feldolgozott ételekről is beszélhetünk, mint például fehér lisztből készült tészták, édes kekszek, müzlik, stb. Jobb lenne, ha ezeket nem fogyasztják minden nap.

Zöldségek és gyümölcsök - biztosítják a gyerekek által végzett tevékenységekhez szükséges energiát, illetve a szervezet betegségek elleni védelmet és a megfelelő emésztéshez szükséges vitamin, ásványi anyagok és rostok forrásai.



Tejtermékek - a tej, a természetes joghurt, a sajtok (a penészeseket kivéve) a csecsemő napi étrendjének részét kell képezniük, mert a csontok erősödnek a kalcium-bevitel által.

Hús – Több fehér (csirke, pulyka) és kevesebb vörös hús (sertés, bárány, kacsa) fogyasztása ajánlott. Magas zsírtartalmú termékek: kolbászok, szalámik, parizerek, virslik, hamburgerek, májpástétomok.

Tojás és halak - fontos tápanyagforrása a gyerekkori növekedésnek és fejlődésnek. Továbbá a szülőnek ajánlott konzultálnia a családorvossal arról, hogy a gyereknek szüksége van-e D-vitamin-kiegészítésre, amely a kalcium felszívódásáért felelős.

Gondold át!

- Gyerekkorodban szokás volt a teljes család jelenléte étkezéskor?
- A családban milyen gyakran étkeztek együtt, egy étkezésre kijelölt helyiségben?

Mivel minden család szokásai fokozatosan változhatnak, javasoljuk, hogy kezdj egyszerű, könnyen követhető szabályok felállításával, mint például:

- reggelizés mindennap, bármennyire is siettek;
- legalább egy étkezést a családtagokkal közösen;
- minden családtag ugyanazt az ételt eszi az asztalnál;
- a tányérba kitett adagok a családtagok szükségletei szerint vannak kimérve
- egy étkezés után elmarad a desszert.

Tudtad, hogy...

... a gyerekek azt feltételezik, hogy amit anya és apa csinál (és eszik) az természetes és egészséges? Figyelnek titeket és utánozni fognak, mint például az egészséges ételek fogyasztását is.

Gondold át!

- A szüleid megtanítottak az egészséges és természetes élelmiszerek választására?
- Ki vesz részt az élelmiszerek vásárlásában és elkészítésében?
- Te hogyan cselekszel a gyerekeddel?

Mivel, már tudjuk, hogy a helyes táplálkozás alapja a nyers és lehető legtermészetesebb étel, javasoljuk:

- a háztartás fő étkezései ne feldolgozott alapanyagokból készüljenek el; az egészséges étkezés főtt ételeket feltételez: leveseket és egy főételt (sült ételek és sok kenyér nélkül, a péktermékek teljes kiőrlésű lisztből készüljenek);
- használj kevesebb sót a főzéshez; inkább ecettel, citromlevével vagy más fűszerekkel ízesíts.
- Engedd, hogy a gyerekek segítsenek az étel elkészítésében; jobban meg fogják enni a főtt ételt, ha ők is részt vesznek benne

Tudtad, hogy...

...a szénsavas gyümölcslevek, valamint a legtöbb kereskedelmi "természetes" gyümölcslé csak cukrot és színező-anyagokat tartalmaz a víz mellett? Minden pohár gyümölcslében van legalább öt kanál cukor és semmiféle tápanyag. Tanítsd meg a gyereknek, hogy minél több vizet fogyasszon naponta, és csak ritkán tarts otthon cukros italokat (gyümölcslevek, szirupok).

Gyakorlati tanácsok a kis gyerek helyes étkezési szokásainak kialakításához:

- a gyerek megtanítása, hogy a fő étkezések között minél kevesebbet szedegessen: a cukorkák, a chipsek, a sütemények, az édes kekszek, szörpök olyan ennivalók, amelyeket könnyen meg lehet enni, de ezek nem táplálóak;
- az ételt széken ülve asztalnál, figyelemelterelő tárgyak nélkül (játékok, televízió, telefon) fogyasszátok el, így a gyerek jobban érzi a tányéron lévő ételek ízét;
- folyadékot csak víz formájában adj étkezés előtt, közben és után; bármilyenfajta üdítő csökkenti az éhségérzetet, és a gyerek nem fog enni;
- a gyerekek adagja kevesebb, mint a felnőtteké, ezért használhatók kisebb tányérok/csészék;
- figyelni kell a kenyér mennyiségére: egy étkezéskor elég egy-két szelet; a kenyeret az étellel együtt kell fogyasztani, nem külön;
- egy kiegyensúlyozott étkezés három-négy különböző élelmiszert tartalmaz, amelyek közül legalább egy legyen zöldség vagy gyümölcs; a hús nagyon fontos a fejlődéséhez és növekedéséhez, ezért fontos, hogy mindig legyen hús valamelyik étkezésnél; a gyerekek (és felnőttek) számára a burgonya püré vagy pörkölt sokkal egészségesebb, mint a sült burgonya;
- ne legyen desszert minden étkezés után,elegendő naponta egyszer; fontos, hogy megtanítsuk a gyereket, hogy a desszert helyett gyümölcsöt válasszon;

- a nap utolsó étkezése legjobb, ha két-három órával lefekvés előtt történik, és könnyebben emészthető ételekből áll (leves, sajt és zöldségek, puliszka vagy főtt krumpli kevés sajttal vagy joghurttal);
- a fogazat rossz kialakulása elkerülése érdekében szoktassuk le a kisgyereket a cumisüveg használatáról; a csecsemőnél a cumisüveget kiválthatja a szívószálas pohár, és a tejet a víz; a 3 évesnél idősebb gyerekeknek már nem kell tejet fogyasztani este, lefekvés előtt;
- Az alvás fontos - a gyerekeknél a magasság növekedése függ a megfelelő mennyiségű alvástól; a kisgyerekeknek kilenc-tíz óra éjszakai alvásra van szükségük, és ha igénylik, egy órai délutáni alvásra is;

Hogyan használhatjuk fel a háztáji forrásokat a család táplálkozásának javítására?

Ha van kertje a családnak vagy a nagyszülőknek, akkor ültessetek gyümölcsfákat és gondozzátok évente, hogy a lehető legjobb termést érjék el; a természet nagylelkű, de szüksége van egy kis segítségre!

Lehet ültetni könnyen növekvő és kevés gondozást igénylő zöldség palántákat /magokat: hagyma, fokhagyma, uborka, tökök stb. A gyerekek részt vehetnek a gondozásban és a szüretelésben.

Mi a helytelen táplálkozás kockázatai a gyereknél?

Kockázatok:

- ***vashiány*** - az állati fehérjék nagyon fontosak a vasbevitelhez; a vashiány lelassítja a növekedést, csökkenti az éhségérzetet, fáradtságot és idegeskedést okoz, csökkenti a koncentrációt és a megfázások és fertőzések elleni immunitást; ha a gyerek bőre sápadtabb, mint általában, fordulj orvoshoz;
- ***fogszuvasodás*** – kisgyerekeknél a napi gyümölcslé és édesség fogyasztás a fő oka, míg a friss gyümölcsök, amelyekből a gyerek harap, segítenek a fogak tisztításában, és megerősítésében. Habár a fogak a kicserélődnek öt-hatéves korban, a 3 és 5 év közötti gyerekeknél kialakult károsodás a végleges fogak károsodásához vezet.
- ***angolkór*** – gyerekkorban fennáll az angolkór kialakulásának kockázata, ami befolyásolja a helyes csont- és fogképződést; a D-vitamin és a kalcium hiánya miatt előbb a hosszú csontok és a gerincvelő, később a mellkas- / gerinc csontok és a fogak eltorzulhatnak;
- ***alacsony testsúly/csekély magasság*** - ha egy gyereket nem változatos étkezésre tanítanak, hogy a szervezet megkapja a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat, akkor fennáll annak a veszélye, hogy lassabban nő, mint a többi gyerek; ellenőrizd, hogy a gyereked ugyanolyan magas-e, mint a többiek a közösségben, vagy, hogy a ruhái rövidebbek-e;
- ***túlsúlyos/túlzott elhízás.***

Figyelem: Az a gyerek, aki túlsúlyosabb a gyerekkori életkorra jellemző normál testtömegnél, felnőttként súlyproblémákkal és egészségügyi problémákkal (magas vérnyomás, szívbetegség, májbetegség, cukorbetegség kockázata) szembesül.

Táplálkozási csapdák, amelyek súlynövekedéshez vezetnek:

- gyümölcslevek;
- csomagolt édességek;
- rendszertelen étkezés a családban;
- gyakori nassolás étkezések között;
- a sült krumpliban, sültben stb., rejtett zsírok;
- az adagok (a mennyiség nem jelent automatikusan minőséget).

Miért napközi?

Mivel a gyerek ebben a korban gyorsan fejlődik, szüksége van egy olyan környezetre, ahol sok a tanulási lehetőség.

Napközi:

- segíti abban, hogy felfedezze önmagát, és megtudja, hogy milyen tevékenységek tetszenek neki;
- olyan környezet, ahol új dolgokat tanul, próbálkozik és hibázik, gyakorol, felfedez, kísérletezik stb.;
- lehetőséget ad, hogy a családon kívül más emberekkel (felnőttekkel és gyerekekkel) kommunikáljon, és együtt tevékenykedjen; az ilyen interakciók során megfigyelheti az emberi sokféleséget;
- elősegíti az önálló készségek kialakulását - sok mindent megtanul egyedül csinálni;
- segíti abban, hogy felismerje saját és mások érzelmeit, és irányítsa viselkedését és hozzáállását;
- felkészíti az iskolára.

Gondold át!

Mivel tudnád kiegészíteni az alábbi felsorolást?

Mit tanul a gyerek a napköziben?

Fejlődnek testileg

Tanul az egészségének megőrzéséről

Tanul a személyes higiéniáról

Kapcsolatokat teremt más felnőttekkel és gyerekekkel.

Megtanulja kifejezni az érzelmeit.

Megtanul válaszolni mások érzelmeire.

Kíváncsi és új dolgokat tanul.

Énekelni, festeni tanul.

Megoldja a feladatait.

Megtanul figyelni és beszélni.

Új szavakat használ.

Helyesen fejezi ki magát.

Megtanul számolni.

Tanul a méretekről, formákról, súlyról, magasságról, hosszúságról.

Élőlényekről, tárgyakról és természeti jelenségekről tanul.

Tanul az emberi testről a bolygóról, állatokról, növényekről.

Gondold át!

Mit taníthatnál a gyerekednek otthon a fentiekből?

Hogyan készítsem fel gyerekemet a napközire és hogyan készüljek fel én?

A családból a napközibe való áttérés nem könnyű, sem a gyereknek, sem a szülőnek. Bizonyos esetekben az ismeretlentől való félelem is felmerülhet, mert ez egy új környezet, ezért előkészületre van szükség ahhoz, hogy mindketten sikeresek legyetek.
Íme, néhány olyan intézkedés, amely segíthet:

- beszélj a gyerekeddel, és mond el neki, hogy mire várhat; mesélj neki arról, hogy mi újat és szépet fog tenni a napköziben;
- biztosítsd arról, hogy mindig visszajössz, és időben elviszed, mert fél, hogy ott hagyod a napközibe;
- tájékozódj a napköziről, látogass el vele együtt a napközibe, hogy ismerkedjen meg az ott dolgozó személyzettel;
- határozzátok meg közösen , hogy mire lesz szüksége a napköziben - mit vihet és mit nem vihet magával;
- néhány hónappal korábban kezd el a reggeli szokásokat: a reggeli ébredést, a fogmosást, a kézmosást, stb.
- gyakoroljátok játékosan a ruhák és cipők felismerését, öltözködést, cipő felhúzást, vécére járást stb.
- viccesen és örömmel beszélj az új élményről; ha aggódsz, a gyerek átveszi az érzelmeidet;
- a család más felnőtt tagjai is átvehetik ezt a felelősséget, főleg az első hetekben, hogy könnyebb legyen a szétválás az anyától.

Gondold át!

- Hogy érzed magad, amikor először vagy olyan környezetben, amit nem ismersz, vagy amikor valami újnak fogsz neki?
- A kisgyerekek nem értik az iróniát és bizonyos felnőtt kifejezéseket.
  Mit gondolhat, ha azt hallja:
  Meglátod majd a napköziben?

2 EGYÜTT FEJLŐDÜNK - SZÜLŐ-GYERMEK KAPCSOLAT ÉS POZITÍV NEVELÉS

Mit jelent a pozitív szülői nevelés vagy a pozitív szülő?

Gondold át!
Olvasd el az alábbi kijelentéseket. Milyen különbségeket veszel észre a baloldali és jobboldali szövegek között? Melyik kijelentések pozitívak? Indokold meg a választ! Beszélj egy másik szülővel a véleményedről. Mit veszel észre?

- *A verekedés az égből tört ki.*
- *Én teremtettelek, én öllek meg.*
- *Te csak akkor vagy jó, ha alszol.*
- *Miért vagy rossz?*
- *Szégyen, hogy félsz ettől.*
- *Napokig ölsz meg!*
- *Szörnyű vagy, ha sírsz.*
- *Találkozol még valakivel, aki olyan, mint te?*
- *Ha nem eszel meg mindent, nem engedem, hogy a rajzfilmeket nézz.*
- *Ha nem vagy jó, nem játszhatsz a telefonon.*
- *Ne csináld ezt! A gyerekek nevetnek rajtad!*
- *Imádlak, ha jó vagy.*
- *Dühös vagyok rád!*

- Mi segíthet abban, hogy jobban érezd magad?
- Látom, keményen dolgoztál, hogy egyedül gombolkozz be. Megpróbálhatnánk együtt?
- Megértem, hogy így érzed magad. Én is ezt érzem néha.
- Megbeszéltük, hogy nem viheted magaddal a játékokat az óvodába.
- Szeretlek!
- Néha nehéz megkötni a cipőfűződet. Szeretnéd, ha együtt megnéznénk, mit tudsz egyedül csinálni, és hol van szükséged segítségre?
- Az alvásidő kilenckor van.
- Megértem, hogy a parkban akarsz maradni a gyerekekkel, de úgy döntöttünk, hogy csak egy órát maradunk.

Miért pozitív a nevelés büntetés és jutalom nélkül?

A pozitív szülői nevelés nem a büntetés vagy a jutalom használatán alapul, amikor a gyermek nem megfelelően viselkedik. Mert a büntetés és a jutalom rövid távon hatással lehetnek, de nem járulnak hozzá a gyermekek hosszú távú fejlődéséhez.

Mi több, a büntetés félelmet/aggodalmat vagy neheztelést okozhat: bosszúságot, bánatot, elégedetlenséget, igazságtalanság érzését, frusztrációt stb. Amikor büntetést kapnak, a gyerekek csak azért hagyják abba a helytelen viselkedést, hogy elkerüljék a következményeket, és nem azért, mert megértik, miért nem helyes. És ha a jutalomhoz szoktatjuk őket, akkor a pillanatnyi előnyökért tesznek dolgokat, nem pedig a saját meggyőződésük vagy vágyaik miatt, és mindig különleges elismerést várnak el a szokásos viselkedésükért.

A kiegyensúlyozott nevelés a tiszteletre és bizalomra épülő kapcsolatokat építi, és a nemkívánatos viselkedés javítása a következőképpen történik:

- **aktív hallgatás** (zárd ki a zavaró tényezőket, és összpontosíts igazán a gyermekre, nem csak a szavakra, hanem az érzelmeinek és szükségleteinek megértésére);
- **empatikus párbeszéd** (tegyél fel nyílt kérdéseket, hogy megérthesd a gyermek véleményét; megpróbáld érezni, amit a gyermek érez, és elmondj neki, hogy megérted érzéseit);
- **szelíd irányítás** (kerüld a kritikát, és arra ösztönzd a gyermeket, hogy a hibákból konstruktív módon tanuljon, anélkül, hogy szégyent vagy bűntudatot érezne);
- **pozitív alternatívák felajánlása** (mond el neki, hogy mit vagy hogyan tehetne)
- **együttműködés a gyerekkel,** hogy jó megoldásokat találjatok számára és a körülötte élők számára.

A gyerekek akkor tanulnak a legjobban, ha szeretve és megértve érzik magukat, és ha a szüleik példát mutatnak a saját tetteikkel.

Gondold át:

Azok a szülők, akik úgy döntöttek, hogy a viselkedésüket korrigálják, anélkül, hogy fájdalmas módszereket használnának, azt mondják, hogy ezáltal nagyon erős, hosszú távú kapcsolatot teremtettek a gyermekükkel. Vajon miért?

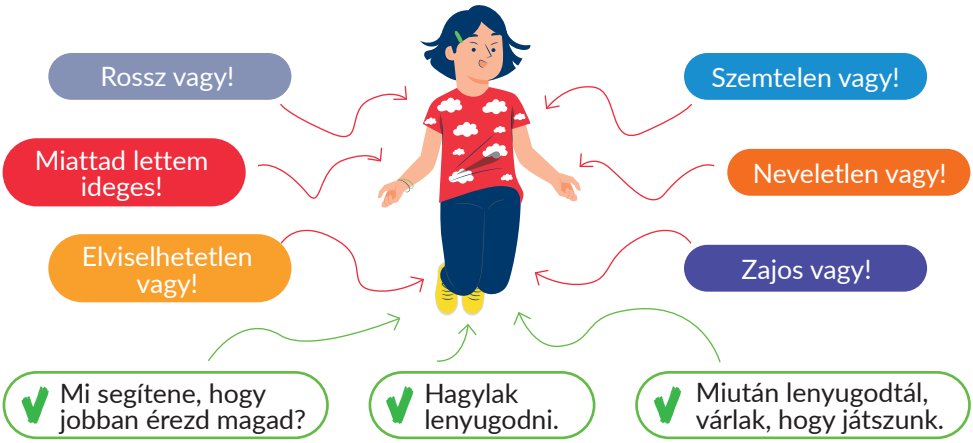
Hogy segítsek a gyerekemnek a nem kívánt viselkedés elhagyásában?

A. Mit teszel ha: a gyerek nem akarja megenni, amit az asztalra tettél, nem akarja felvenni, amit előkészítettél, sír a boltban, mert vásárolni akar, csak telefonozni akar, stb.?

Állítsatok fel közösen egyértelmű szabályokat és következményeket. Ezeket gyengéden és tisztelettel magyarázd meg neki, ígéretek és fenyegetések nélkül. Le is írhatod őket, méghozzá vele együtt, és ki is teheted őket.
Pl.: *Havonta egyszer veszünk egy új játékot, vagy csak napi 10 percet játszhatunk a telefonon, és így tovább.*
Ha nem hagyja abba a rossz viselkedést, nem kell megbüntetni, vagy megbántani. Nézz a szemébe, az ő magasságában, és emlékeztesd rá, hogy mi a közös szabály, és mi a következmény, ha nem tartja be a szabályt.

Ne veszítsük el a türelmünket, ha újra és újra emlékeztetnünk kell a szabályokra. Ha te, mint felnőtt, világosan meghatározod a szabályokat, és nem teszel kivételt, vagyis határozottan viselkedsz, a gyermekednek is világossá válnak, és idővel betartja őket.

B. Mit mondasz a gyereknek, ha nem megfelelően viselkedik: verekedik, kiabál, csúnyán beszél, eldobja a játékait, stb.?
Válaszd ki az alábbiak közül azt/azokat, amit/amiket használsz:



A gyerekek nem "rosszak" vagy "jók", és nem gondolják, hogy bosszantják a szüleiket. Különösen az öt év alattiak nem tudják, hogyan mutassák ki, hogy fáradtak, éhesek, szomjasak, hiányoznak nekik a szüleik, hogy szomorúak, félnek vagy dühösek valamilyen okból.

A legjobb segítség, amit ebben a helyzetben nyújthatsz, hogy nagyon figyelsz, felfedezed, hogy mire van szüksége a nemkívánatos viselkedés mögött, és aszerint cselekedsz. Ha a gyerek képes kifejezni magát, megkérdezhetjük tőle:

Mi segíthet abban, hogy jobban érezd magad?

Kerülni kell:

- a példák szerinti címkézést (sértegetés: rossz, hülye, szemtelen, zajos, stb.);
- hibáztatni őt az érzéseidért (hibáztasd: Miattad...).

Fontos, hogy az első személy üzeneteit "én" típusú üzenettel fejezd ki -mit érzel, és miért: *Amikor szétszórt játékokat találok, szomorú vagyok, mert összegyűjtöm őket, ahelyett, hogy együtt töltenénk egy kis időt, és együtt játszanánk.*

Figyeld meg az I. személyi üzenet részeit:

1. **a probléma oka** - a gyermek magatartása (a játékok szétszórása);
2. **a felnőtt érzelme** - a szomorúság;
3. **hatás** - a felnőttek játékgyűjtésre fordítják az idejüket, a gyerekkel töltött idő helyett.

Gondold át!

Hogyan fogalmazzunk meg egy "én" üzenetet, ha a gyerekünk megüt egy másik gyereket?

Tudtad, hogy...

A szavak nagyon nagy hatással vannak a gyermek elméjére. Az üzenetek, amiket a szüleink adnak nekünk, amikor kicsik vagyunk, egész életünkben velünk maradnak, és alakítják a felnőtt viselkedésünket, az önbecsülést és az önértékelést.

A szülők, akik nem akarnak ártani a gyerekeknek, néha olyan üzeneteket közvetítenek, amelyeket ők is hallottak a saját szüleiktől. *Például: A lányok nem játszanak a kocsikkal. A fiúk nem sírnak.* Megtörténhet, hogy a kisgyermek azt hiszi, hogy valami baj van vele, ha máshogy cselekszik, mint ahogy a szüleik mondták. Mivel szeretetni akarják magukat, viselkedésükkel megpróbálják elnyerni a szüleik elismerését. Ami megerősíti a kapcsolatot a gyermekeddel, és segíti az egészséges fejlődését, az a pozitív kommunikáció.

Például értékelést használhatsz, amikor a gyerek megfelelően viselkedik. Üzeneted legyen rövid és nagyon érthető, hogy megérthesse, mit értékelsz. Így a viselkedés megismétlődését fogod elérni, mert jól érezte magát, amikor értékelte amit tett. Például: *"Nagyon jó munkát végeztél, amikor megosztottad a játékaidat a testvéreddel!"*

A pozitív kommunikációban nincs helye a magas hangnemnek, a kritizálásnak, a kárhoztatásnak, a fenyegetésnek, a zaklatásnak. Minden, amit érzünk, a saját tapasztalatainkkal, gondolatainkkal és érzelmeinkkel kapcsolatos, nem a gyerekünkkel. Az utánzással a gyerek a tükörképed lesz: ha azt várod tőle, hogy megtegye, amit akarsz, és ha azt várod tőle, hogy megtegye, akkor ő is azt várja tőled. Ezért fontos, hogy figyelj arra, amit mondasz, és arra is, hogyan mondod.

Gondold át:

Mit gondolsz, mit tanul a gyermeked tőled, ha minden nap ugyanazokat a kérdéseket teszed fel neki, amikor elviszed őt az óvodából, vagyis: *Mit csináltál ma az óvodában? Vagy Ma mindent megettél az óvodában?*

C. Hogyan támogatod gyermekedet a nehéz helyzetek leküzdésében?

Ahogy már láttuk, a gyerek minden lépésnél szembesülhet kihívásokkal: vagy nem tudja, hogy mit tegyen, vagy fél az újtól, vagy nem tudja, hogyan reagáljon, stb.

Hogyan támogatja az ilyen esetekben?

Az olyan kritikák, mint *"Szégyen, ha félsz"* vagy *"Csak a csecsemők és a lányok sírnak"* nem segítenek a gyereknek, hogy megszabaduljon a félelemtől, hanem azt hiszi, hogy nem számítanak az érzelmei.

Az általánosítások, mint: *"Csak azt csinálod, amit akarsz!"* vagy *"Te sosem hallgatsz rám!"* nem megfelelőek és nem hatékonyak, mert nem mutatják meg a gyereknek, hogyan kell megbirkózni a helyzettel.

Segít ha:

- **igazolod, hogy rendben van amit érez a gyermek varázs szavakat használva: "Látom, hogy"..., "Megfigyelem, hogy"..., vagy "Megértem, hogy"...;**
- **arra ösztönzöd, hogy saját maga találjon megoldást, vagy meg kérdezed, hogyan segíthetnél abban, hogy sikeres legyen, anélkül, hogy kritizálná a választásait vagy a képességét, hogy megtegye a dolgokat;**
- **nem várod el a gyermektől, hogy tökéletes legyen, hogy ne hibázzon;**
- **mondd el neki, hogy értékeled a jó tulajdonságait;**
- **higgadt és nyugodt maradsz; ha dühöngsz és túlreagálod, kérj bocsánatot, békülj ki a gyermekeddel, és mond el neki, hogy szereted.**

Gondold át!

Emlékezz egy olyan nehéz helyzetre, amelyben a gyereked mellett voltál. Hogy csináltad? Milyen tulajdonságok voltak a segítségedre? Mit gondolsz, mit tanult a gyereked tőled abban a pillanatban?

Hogyan közvetítem érzéseimet gyerekemnek és hogyan tanítsam meg felismerni őket?

Már megtanultad, hogy a korai gyerekkorban a gyerek azonosul a szüleivel és átveszi a viselkedésüket, ezért óvatosnak kell lenned, hogyan fejezed ki az érzelmeidet, nehogy gátold a harmonikus fejlődését.

Íme néhány **jó gyakorlat,** amivel segíthetsz neki:

- ***Ha elégedetlen*** vagy és kritizálod, vagy mindent megcsinálsz a gyerek helyett, mert nincs türelmed hagyni, hogy hibázzon és tanuljon, a gyerek félve és bizalmatlanul fog felnőni. Mindig arra számít, hogy kisegíted, és amikor nem vagy ott, akkor lefagy. Bátorítsd, és hagyd, hogy találjon megoldásokat a feladat elvégzéséhez, ahogy tudja (pl. szedje össze a játékait, rakja le a ruháit, stb.). Idővel egyre jobban csinálja a dolgokat.

- Ha csak ***akkor mondod a gyerekednek,*** hogy szeretlek, ha valami jól megy neki, például ha befejezi a rajzolást, akkor a gyerek azt érti, hogy csak az eredményeket értékeled nála, és ha nem olyan eredményeket ér el, amiket te szeretnél, akkor már nem szereted őt. Meg kell dicsérni a képességét és a viselkedését, nem csak az eredményeit: ***Milyen türelmesen fedted be*** az egész oldalt színes lapokkal! Vagy beszéljünk az érzelmeinkről: ***Mit érzel*** most, amikor látod a kész rajzot?

- Ha ***félelmet érzel,*** és megtiltod a gyereknek, hogy olyan tevékenységeket végezzen, amelyeket szeretne (pl. kerékpározni, mászni, ugrani, stb.), akkor a gyereked kevésbé lesz önálló. Biztosítsd, hogy ott vagy, ha szüksége van rád, és hagyd, hogy felfedezze az új dolgokat.

Gondold át!

A fenti jó gyakorlatok közül melyiket tudnád legkönnyebben alkalmazni a gyerekeddel való kapcsolatodban?

Hogyan segítsem gyerekemet környezetével való beszélgetésre és viselkedésre?

A korai gyermekkorban a gyerek elsősorban a körülötte lévő emberekkel való kapcsolatok révén fejlődik és tanul, nem a környezet és a tárgyak felfedezésével. Ha kezdetben erősen kötődik az anyjához, "az ő árnyéka", akkor fokozatosan kialakul a kapcsolata a közeli családjával, majd kiterjed a tágabb családra, végül pedig a közösség felnőtteivel és gyerekeivel.

A bölcsődébe és a napközibe való belépéssel a gyerek kiterjeszti a "szociális kapcsolatok területét".

Minden élmény az új környezetben, ismeretlen felnőttek és gyerekek között, nehézségeket okozhat a gyereknek, ezért kívánatos, hogy felkészülten tegyen meg minden lépést a kényelmi zónáján kívül. Ha odafigyelünk egy új kapcsolatra az ismeretlen környezettel, sokkal jobban megy az alkalmazkodás. Tudjuk, hogy sokkal könnyebb megelőzni a problémát, mint helyrehozni, ha már kialakult.

Konkrétan, ezt teheted, hogy segíts beszélgetni és viselkedni azokkal felnőttekkel és a gyerekekkel, akikkel az óvodában találkozik:

- elmagyarázhatod, hogy találkozni fog különböző nemű, bőrszínű, hajú, szemű, magasságú gyerekekkel, vagy akik más tevékenységeket kedvelnek stb. Lehet, hogy másképp néznek ki és viselkednek, de mindegyikük napközibe járó gyerek, akikkel együtt fog barátkozni és tanulni; ha barátságos lesz és kommunikálni fog velük, játszótársak lesznek, és szórakoztatóbb lesz;

- a napköziben más felnőttekkel is találkozik, akiknek különböző szerepük vannak: egy felnőtt az óvodába való belépésért és kilépésért felelős, egy felnőtt az egészségügyi ellenőrzést végző oktató, egy másik felnőtt, aki főz és szolgál fel ételt, egy másik, aki tisztán és higiénikusan tartja a tantermeket, stb.; az összes felnőtt azért van ott, hogy segítsen neki biztonságban nőni és fejlődni, ahogy a szülők és a nagyszülők otthon csinálják, ezért mindenkivel tisztelettel kell bánni.

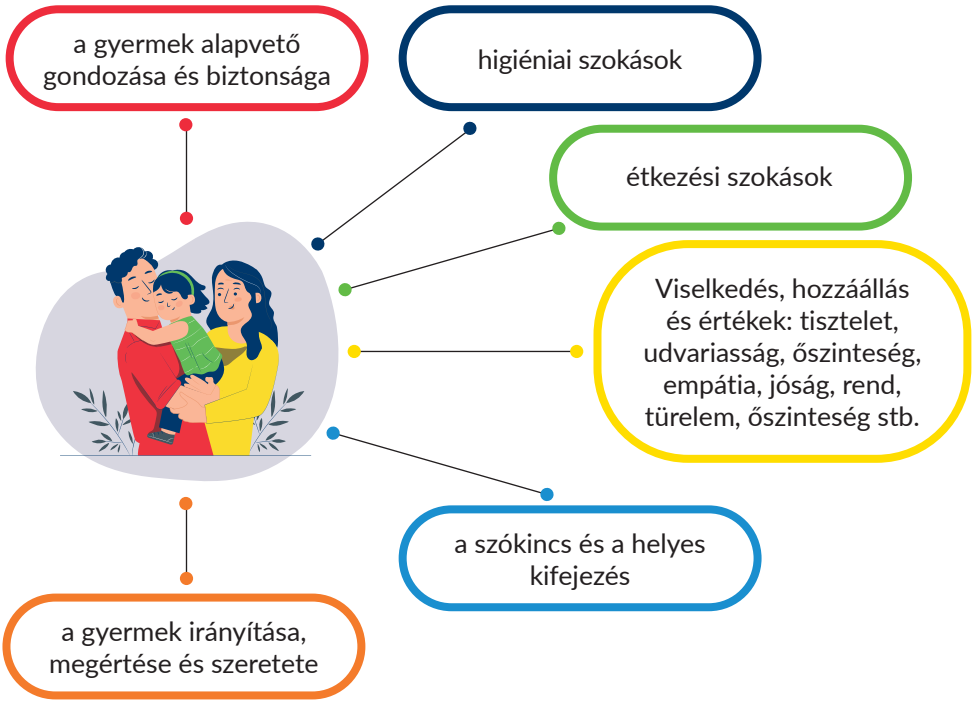
- ha a tevékenységek során nem érzi jól magát, és vannak szükségletei (WC-re menés, szomjas stb.) vagy más gyerekek viselkedése nem megfelelő, szóljon a nevelőnek, akinek az a feladata, hogy segítsen megtanulni a gyerekeknek együtt játszani; A legjobb, ha kimondja, amit gondol és érez, különben a körülötte lévők nem fogják tudni, hogy mire van szüksége;

De túl a szavakon, ne feledd, hogy a kicsik tőled tanulnak kommunikálni a többiekkel. Ha te is tiszteletteljesen együttműködsz a többi felnőttel, a gyereked is ezt fogja tenni.

Hogyan vegyek részt a gyerekem nevelésében?

Tudtad, hogy...

Az oktatási kutatások azt mutatják, hogy a család nagy szerepet játszik a személyiség kialakításában és a gyermek pszichoszociális fejlődésében, különösen az első években?
A szülők felelőssége:



A napközi megkezdése azt jelenti, hogy a családban elkezdett oktatás folytatódik, ezért kívánatos, hogy szoros együttműködés álljon fenn a kettő között.
A gyereknek az a legjobb, ha te, mint szülő:

- nyíltan kommunikálsz és együttműködsz a napközis személyzettel, tisztelettel viselkedsz (ne kritizálj a gyerek előtt);
- részt veszel a napközis tevékenységekben, és önkéntes tevékenységet végzel (pl. túra kísérő, részt veszel üléseken, workshopokon, egyéni konzultációkon);
- támogatod az óvónő tevékenységét (pl. beszélsz a gyerekkel arról, amit tanul);
- beszélsz az óvónővel a gyereked fejlődéséről.

Hogy neveljek felelősségteljes gyereket?

felelősség = cselekvési kötelezettség, elfogadni és viselni a következményeket, elszámolni valamivel; kötelesség, feladat

Nézd meg az alábbi képeket, és mondd meg, szerinted milyen korosztálynak vállalható a következő feladatok:

A. feladott tanulási feladatok megoldása;

B. segítsen a mindennapi étkezés elkészítésében;

C. házban vagy a kertben termesztett növények öntözése;

D. a kedvtelésből tartott állattal naponta játszani, etetni és vizet adni;

E. egyedül húzza fel a cipőjét és öltözzön fel;

F. Mossa meg a kezét, arcát és a fogait.

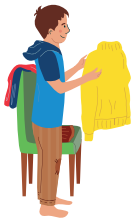
Mit gondolsz, miért jó, ha erre buzdítjuk őket?

A

B

C

D



E

F

A felelősségteljes gyerek nevelése érdekében jó, ha a kisgyerekek veled együtt sok mindent kipróbálnak, hogy a valódi veszély esetén közbeléphess. A gyerekek úgy tanulnak, hogy gyakorolnak és utánozzák a felnőtteket. Ha minden akadályt eltávolítunk az útjukból vagy túlságosan gondoskodunk róluk, akkor félénk gyerekeket nevelünk.

Gondold át!

Maria Montessori szerint: *"Egy felnőttnek nem kell megtennie semmit, abból amit egy gyerek egyedül megtehet."*
Mit gondolsz, miért mondta ezt?

Hogy készítsem fel a gyereket az iskolára?

Az iskola új programot, rutinokat és szabályokat, hosszabb tanulási időt, ismeretlen gyerekeket és felnőtteket jelent. Mindez sok izgalmat és stresszt okozhat néhány gyereknek, ezért pár hónappal a fontos esemény előtt támogatásra van szükség.

Íme néhány olyan tanács, amely segíthet:

- **Beszélgess a gyerekeddel az iskoláról.** Mesélhetsz neki vidám vagy fontos történeteket a diákéveidből, az ő értelmi szintjén, hogy megértse, az iskola az a hely, ahol érdekes dolgokat tanulnak és új barátokat találnak.

- **Folytassátok nyáron is azokat a tevékenységeket, amelyeket az szeretett óvodában.** Játsszatok számolási játékokat a mindennapi tevékenységek során: számoljátok meg az elfogyasztott gyümölcsöket, megivott pohár vizet, a lépcsőfokokat fel- és lemenet stb., azonosítsátok be a színeket, a betűket, a számokat, a rajzokat, a festményeket, a mintákat, és játsszatok olyan játékokat, amelyekben leírjátok, amit láttok (különböző tárgyak otthon/utcán/a piacon).

- **Olvass és beszélgess vele minden este lefekvés előtt** a könyvben lévő képekről. Ezek a tevékenységek tartják életben a gyermek kíváncsiságát, és készek lesznek új dolgokat tanulni az iskolában.

- **Tanítsd meg, hogy ismerje fel a saját nevét és vezetéknevét,** mert gyakran kérdezik tőle az iskola első hetében, még mielőtt megtanulnák írni és olvasni. Ráadásul a gyereked fontosnak érzi magát, és úgy érzi, hogy felnőtt.

- Ha ismersz olyan szülőket, akiknek gyermekei is ősszel kezdik az iskolát, **segíts, hogy a gyerekek összebarátkozzanak.** Gyakran könnyebb valami újat csinálni, ha van egy barátod.

- **Minél többször járjatok az iskola és az otthon között.** Tegyél néhány próbát abban az órában, amikor ősszel fogtok menni, hogy gyakorolhassátok az ébredést, és lássátok, mennyi időbe telik az iskolába érni. Adj neki reggelit, ahogy az iskolaidőben szokás.

- Ha szükséges, **vásárold meg az iskolai egyenruhát,** hogy elkerüljétek a zsúfoltságot és felpróbálhassátok párszor, hogy a gyerek hozzászokjon. A cipők legyen a gyermek számára könnyedén, önállóan váltható; játékosan kössétek be és fűzzétek ki a cipőket.

- **Szoktasd rá a gyereket, hogy igyon vizet.** A gyerekeknek hidratálásra van szükségük, mert az iskola sok energiát felemészt.

- **Gyakorold a gyerekkel a vécére menést és a WC-papír, tisztítókefe, szappan stb. helyes használatát.** Mondd el neki, hogy miért nem mennek csoportosan a mosdóba, és miért nem mennek be kettesével a fülkébe. Mondd el neki, miért fontos, hogy tisztaságot hagyjon maga után.

- **Beszélgess a gyermekeddel a felnőttekről, akiket találkozik az iskolából, és szerepükről:** mit csinál a tanárnő, a többi tanár, az asszisztens, az igazgató, az iskolai tanácsadó, a gondozó és a takarító személyzet. Mondd el, hogy kihez fordulhat szükség esetén.

- **Tanítsd meg az egyszerű illemszabályokat, mint például a köszönés és megszólítás, stb.**

- Beszélgess a gyermekkel a sokszínű társakról, akikkel az iskolában találkozik, és arról, hogy kiegészítik egymást.

És a lista folytatódhat. Ha figyelsz a jelzéseire, akkor tudod, hogyan segíts a gyermeknek. Ne felejtsd el természetes, optimista és vidám módon megközelíteni az iskolai előkészületeket, hogy a gyermeked szeretettel járjon az iskolába.

Tudtad, hogy...

Az első osztályt, ahová a gyerek jár, miután befejezte az óvodát, előkészítő osztálynak hívják, nem 0. osztálynak!

Ahogy a neve is sugallja, ennek az osztálynak az acélja, hogy könnyebben alkalmazkodjon egyik ciklus egy másikban, úgy hogy a gyerek sikeresen meg tudjon birkózni az iskolai követelményekkel. Ebben az osztályban a tanulás a játék révén történik. A gyerekeket arra ösztönzik, hogy kérdezzenek, közbenjárjanak, kezdeményezzenek, kifejezzék gondolataikat és érzelmeiket a tanulásukkal kapcsolatban.

MI TÖRTÉNIK AZ ELŐKÉSZÍTŐBEN?	MI NEM TÖRTÉNIK AZ ELŐKÉSZÍTŐBEN?
Az előkészítő osztályban a gyerek által kialakított ismeretek, készségek és attitűdök a következő tudományágak szerint csoportosulnak: Román nyelvű kommunikáció, Matematika és a környezet felfedezése, Zene és mozgás, Vizuális művészetek és gyakorlati készségek, Idegen nyelv, Testnevelés, Iskolán kívüli. A kötelező heti munkaórák minimális száma 19, maximális száma pedig 20.	Az előkészítő osztályban nem tanulnak olvasni és írni, hanem csak a kis és nagy betűket és a grafikus jeleket, amelyek segítik őket a kézírásban: vonalakat, botokat, hurkokat, pontokat stb. Csak a címkés szavakat olvashatók, amelyeket képekhez vagy tárgyakhoz kapcsolnak. Lehet, hogy a gyerekek megtanulják a kis szövegeket, vagy a kézírást, mert kíváncsiak, és akarják, anélkül, hogy a felnőttek nyomást gyakorolnának rájuk, saját tempójukban.
Az előkészítő osztályban a tanulási feladatokhoz szükséges munkaidő 35 percre emelkedik, a többi 45-50 percre (az I-IV. osztály tanulóinak egy órás tanórája) kiegészítő tevékenységek, főleg játék.	Az előkészítő osztályban nincs házi feladat, sem az év folyamán, sem a vakációkban.
A napközis ismeretek kiegészítésén túlmenően a gyermek megtanulja értékelni a saját viselkedését és a csoport követelményeihez igazítani, barátságos hozzáállást mutatni a társaihoz, és megérteni és elfogadni a kulturális sokféleséget.	Az előkészítő osztályban nem adnak minősítéseket; az osztály végén a szülő megkapja az éves értékelési jelentést, amely megmutatja, hogy mit tanult, milyen viselkedéseket és attitűdöket alakított ki a tanuló az év során.

Hogyan töltsem az időt a gyerekemmel?

A gyereked imád veled lenni!

Te vagy az első hős vagy a hősnő az életében! Csodál téged!

Bármilyen kevés is legyen az idő, kívánatos, hogy **vele és érte töltsd!** Ha több gyereked van, az a legjobb, ha mindegyikükre külön-külön szánsz egy kis időt.

Nem a gyerekeddel töltöd az időt, amikor: 5 percenként ellenőrzöd a telefonodat, nézed a tévét, főzöl, beszélsz valakivel, tárgyakat szedsz össze és pakolsz el, takarítasz, lábadozol, másra gondolsz (nem arra figyelsz és gondolsz, amit a gyerek mond), stb.

Íme, néhány ötlet, hogy hogyan töltsünk minőségi időt együtt:

Töltsetek időt a konyhában, és adj neki lehetőséget, hogy segítsen. Meséld el neki, hogy mit tanultál a szüleidtől - talán recepteket, amiket nemzedékről nemzedékre továbbadtak.

Énekeljetek, táncoljatok olyan dalokra, amiket szerettek. Egy dal 3-7 perc, pontosan egy koncentrált adag szeretet, figyelem és sok, sok öröm!

Nézzetek meg egy filmet, vagy egy jelenetet. Tegyél fel pár kérdést, hogy megbizonyosodj arról, hogy megértette az üzenetét. Mondd el neki a véleményed is, hogy lássa, hogyan gondolkozol.

Menjetek ki a természetbe, és játsszatok olyan egyszerű játékokat, amiket gyerekkorodban is játszottatok: ugrálás, bújócskázás, lökdösés, stb,

Sportoljatok vagy csináljatok valami vicceset. Mindkettőtöknek jót tesz, ha sokat nevettek, játszotok, alkalmat találtok az aktív pihenésre, de az ünneplésre is.

Tanítsd meg neki, ami érdekli! Figyeld meg a tehetségét, és bátorítsd, hogy tökéletesítse. Ugyanakkor bátorítsd, hogy új dolgokat próbáljon ki.

Olvass fel neki hangosan egy rövid történetet, és beszélgessetek a képekről, a karakterekről stb. Ez egy különleges, egyedülálló idő, amikor érzelmileg összekapcsolódtok.

- A gyerekkel töltött minőségi idő **azt jelenti, hogy jelen vagy, és részt veszel olyan tevékenységekben,** amelyek a készségeket fejlesztik, és ahol szeretetet és biztonságot kap.
- Fontos, hogy figyelj a gyereked **szükségleteire és érdeklődésére, időt és nevelést fektess bele.**
- A "minőségi idő" nem azt jelenti, hogy édességet, játékot vagy játékokat vásárolsz a gyerekednek, mert a valódi értéke közös időnek az egymással **való interakcióban és kapcsolódásban rejlik.**
- Nincs olyan termék, ami pótolná a hiányodat és nem ér fel azokkal az érzelmekkel, mint amikor a gyermek érzi a szeretetet és a figyelmet.

Gondold át!

Mit szeret veled csinálni a gyereked a legjobban? Hát te vele?

3 CSALÁDI EGYENSÚLY - BIZTONSÁG, JÁTÉK ÉS GONDOSKODÁS MINDENKI SZÁMÁRASZÁMÁRA

Mi a *Jövőépítő iskolatáska* és mit lehet tenni a benne lévő termékekkel?

A ***Jövőépítő iskolatáska***a egy kiskorúak számára készült készlet, amely segít játszani és időt tölteni a gyerekeddel.

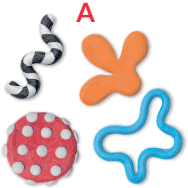
Mi van a készletben?

- Név címke
- Kifestős mesekönyv
- Színes ceruzák 12 darab
- Grafitceruza radírral
- Munkafüzetek
- Jegyzetfüzet
- Számláló
- Puzzle - Románia térképe
- Fa Puzzle Tangram típus
- Dobó-fogó játék
- Frisbee
- Ugrókötél
- 12 színű akvarell + 4 ecsetkészlet
- Rajztömb
- Gyurma 10 szín
- Személyre szabott matricák
- Higiéniai készlet (szappan, fogkrém, szappan)
- Modellező tábla és tartozékok
- Gyurma modellező formák
- Ragasztó
- Vonalzó

A készletben lévő gyurmából a következőket modellezhetjük:

- kartonra fektetett formák - **A, B**
- formák, amelyek képesek állni (a térben) - **C**

A



B

C

gyurmát meg kell lágyítani gyúrással, azután formázható.

Játssz a gyerekeddel, és készítsétek el a történetekben szereplő karaktereket, számokat, betűket stb. A sütiformák segítségével is ki lehet formázni a gyurmát. Miközben formáztok, mondjátok a színek és a formák nevét.

Tangram vagy "varázsló négyzet" egy hét darabból álló játék: egy négyzet, két kis háromszög, egy közepes háromszög, két nagy háromszög és egy párhuzamos vonal. A játék segítségével a gyermek korától függően egyszerű vagy bonyolult figurákat lehet kialakítani. Elolvashatod a gyermeknek a mesét a meséskönyvből vagy más történeteket, és együtt alkothatjátok meg a kedvenc karakterét a történetből.

Gondold át!

Mit gondolsz, milyen képességeket fejleszthet a fenti két játék?

A kifestőkönyv többféleképpen használható. Például:

- Mielőtt elolvasod a gyerekednek, mutasd meg a borítót, és kérdezd meg tőle: Mit látsz? *Mit gondolsz a képről? Mit gondolsz? és Szerinted mi lesz a mesében? És miért gondolod ezt?*
- Mielőtt elolvasnád a gyerekednek, olvasd el neki a címet is, és kérdezd meg tőle: *Mit gondolsz, miről szól majd a mese? És miért gondolod ezt?*
- amikor hangosan olvasol neki, húzd az ujjad a szavak alatt, és nézzétek a képeket együtt; ne olvass túl gyorsan - adj időt a gyereknek, hogy összekösse a szöveget a képekkel; ha vannak olyan szavak, amelyeket nem ért, magyarázd el neki;
- Olvasás után ismételd el a mesét, és kérd meg a gyereked, hogy mondja ki a szavakat a kifestőből;
- beszélj a gyerekkel a mese kedvenc részéről, vagy ha szeret rajzolni, kérd meg, hogy rajzolja le a történet kedvenc részét vagy kedvenc karakterét, és mondja el, miért ez a kedvenc része vagy a kedvenc karaktere;
- kérd meg a gyereked, hogy találjon ki a mesének egy másik megfelelő címet, ami eltér az adott címtől, stb.

A munkafüzet abban hasznos, hogy segít a gyereknek megtanulni összpontosítani a feladatára. Valószínűleg már észrevetted, hogy a gyerekek nagyon gyorsan elunják magukat, és hajlamosak gyorsan átugrani egyik tevékenységről a másikra. Ezért kívánatos, hogy megtanítsuk nekik a türelmet. Ezt úgy tudjuk csinálni, hogy naponta írunk egy feladatot a füzetbe. Hagyjuk, hogy a gyerek egyedül oldja meg a feladatot, aztán együtt ellenőrizzük a munkáját, és értékeljük, hogy hogyan boldogult..

A számoló egy olyan eszköz, amely megkönnyíti a gyerekeknek a számolást, összeadást és kivonást. Példák tevékenységekre:

- kérdezd meg a gyereked, hány éves, és kérd meg, hogy húzzon át a másik oldalra az ő életkorának megfelelő számú golyót; számoljátok együtt, majd számoljon egyedül;
- mondj számokat az ismereteivel kapcsolatosan : hány testvére, hány nagyszülő, hány macska, hány kiskutya, hány ujja van, hány szeme, orra, füle, lába, stb., és minden alkalommal annyi golyót kell elmozdítania, amennyi...
- válaszd szét a golyókat két különböző dróton: több jobbra, kevesebb balra, egyenlő számú - és kérd a gyereked, hogy hasonlítsa össze a golyók mennyiségét (hol van több, hol van kevesebb);
- a számlálóval játszva a golyókat mozgasd a kedvenc versének szakaszai szerint; ezáltal a szókincsük is bővül, és a növekvő és csökkenő számolást is vonzó módon tanulják

Egy, kettő, három
mogyoró, mókuska te nem kérsz?
- Négyet, ötöt és hatot kérek.
Mert a mogyoró finom.
- Hét, nyolc és kilenc.
Ha nekünk is elmondod
mikor ideér a Tél
tíz bundával!
A mókus így számol:
- Mintha 9 napja lenne.
mintha nyolc, vagyis hét.
Mondd, szél, nem tudod?
A szél megrázza magát:
- De igen!
Hat, öt, valami ilyesmi!
És hallod majd a fákban, a fákban
Míg négy, három.
kettőt, egyet mondasz
Állandóan kavarogva..

Hivatkozások rövid, párbeszéd és felirat nélküli rajzfilmre + a gyerekkel folytatott lehetséges párbeszéd témája

Empátia, hála, öröm (4 perc):
A JOY Story: JOY and Lucky Carp - YouTube (https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=h4wFLWJ8MG4)
Élvezni, amit csinálunk, vigyázni a dolgokra. (2,3 perc):
CGI Animated Short Film HD "Last Shot " by Aemilia Widodo | CGMeetup - YouTube (https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=TYCFxvU-Lzg)
Barátság, különbözőség (2,6 perc):
The Angry Birds Movie - The Early Hatchling Gets the Worm (Hatchling Short) - YouTube (https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=E4J2umZrwng)
Rendben van, ha más vagy (4,8 perc):
The Present - CGI Awarded short film (2014) - YouTube (https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=3XA0bB79oGc)
A félelem, de a bátorság is, hogy megtanuljunk új dolgokat csinálni, vagy más módon, mint ahogy eddig csináltuk + a siker öröme (3.3 perc)
Disney Pixar "Piper" - Music by lewisjackmusic - YouTube (https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=SUSSl5vO27k)

Képernyő előtt töltött idő? Mennyi idő túl sok a gyereknek?

Gondold át:

Mikor ül gyermeked a telefon, tévé, tablett stb. előtt és mennyit? Próbáld meg egyszerű összeadással kiszámítani a nap perceit/óráit:

- Amikor eszik?
- Amikor vásárolni mész?
- Amikor öltözteted?
- Amikor ügyeket intézel?
- Amikor a parkba mentek, hogy levegőn legyetek?
- Amikor látogatóba vagy eseményre mentek?

Természetesen, ha már megcsináltad a számítást, a következő kérdés: ***Mennyi időt tölthetne a gyerekünk a képernyő előtt?***

Bár nincs egy meghatározott válasz, amit minden fizikai és mentális egészségügyi szakember elfogadna, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) azt javasolja, hogy 2 éves korig ne legyen semmilyen digitális hatás. Ha vannak kivételes esetek, az idő legyen minimális és a nézett tartalom legyen minőségi, egy felnőtt társaságába nézve vagy hallgatva.

Később az időtartamot fokozatosan növeljék, legfeljebb napi 1 óra időtartamra a 3-5 éves gyermekek képernyővel való érintkezését, amely idő alatt többnyire olyan meséket hallgatnak és néznek meg, amelyek történetekből vagy tudományos szövegekből származnak és válaszolnak a gyerekek kíváncsi kérdéseire.

Egy általános tanács a szülőknek, minden szervezet részéről: ***Csatlakozz a gyermekedhez, amikor a képernyő előtt van, és hoz létre közös figyelmet és interakciót, kommunikációt, valamint kölcsönös tapintást (fogás és érintés, mert a bőr a test legnagyobb szerve).*** Amikor csak tévét vagy videókat nézel a gyerekeddel, az nem jelent aktív részvételt, tehát igyekezz összekapcsolni, amit a képernyőn látsz a saját tapasztalataiddal: énekeld el a megtanult dalokat akkor is amikor nem vagy a képernyő előtt, vagy kérdezd meg a gyermekedtől, hogy mit látott; ***gyakran használd a "Miért?" kérdést. vagy "Mit gondolsz erről?" hogy tápláld a gyermek természetes kíváncsiságát és a tanulás iránti vágyát.***

Miért kellene korlátozd a gyerek képernyő előtt töltött idejét?

A korai gyermekkorban alapozzák meg a gyermek fizikai, érzelmi, kognitív és társadalmi egészségét. Az, hogy hogyan látják a világot és hogyan viselkednek, az az első évei során tapasztaltakhoz kapcsolódik.

Hároméves korukig a gyermekek agyában a legtöbb szinapszis (kapcsolat) alakul ki, amihez szükségük van a környezetükhöz való fizikai kapcsolatra. A gyerekek mind az öt érzékükkel tanulnak: látni akarják, megérinteni, érezni, hallani, szagolni és megízlelni a környezetüket. Született kíváncsiságuk van, és a képernyők nem táplálják ezt a kíváncsiságot. Éppen ellenkezőleg, a technológia eltávolít a természettől. A virtuális világ zavarba hozhatja a gyermekeket, és nehezen tudják megkülönböztetni a valóságot a képzelettől.

A képernyő előtt a kisgyermekek ülnek, és ez ellentétes a mozgás és a játék szükségletével, ami a legfontosabb módja a korai gyermekkori tanulásnak.

Minél hamarabb néz egy gyerek képernyőt, annál inkább alkalmazkodik a fejlődő agy a színes, részletes képekhez, a gyors cselekvéshez, ami könnyedén okoz örömöt és elégedettséget.

Hosszú távú következményekkel jár: csökkent türelem, gyenge szókincs, frusztráció, amikor a gyermeknek többször is meg kell tennie azt a tevékenységet, amely a kívánt eredményt hozza - azaz a kitartást, a munkamemóriát és a képességet, hogy rugalmasan tervezzenek vagy reagáljanak új helyzetekre. Alvászavarok, látászavarok, koncentrációzavarok, csökkent társadalmi készségek, viselkedészavarok léphetnek fel. A gyermek gyakran várja a jutalmat, és szeretné megváltoztatni és ellenőrizni a napközis tevékenységeket, úgy, mint a digitális környezetben. És mivel ezt nem tudja megtenni, dühöngést, haragot fog érezni, ami nem megfelelő viselkedést eredményez.

A képernyő előtt eltöltött idő csökkenti a családtagokkal eltöltött időt, akiktől a gyerekek tanulják viselkedést, mintákat másolva. A képernyő nem helyettesíti, és soha nem is fogja helyettesíteni az emberi lényt.

Gondold át:

Miért a szülők felelősek a gyermekek képernyő előtti idejének korlátozásáért?

Gondold át:

Ha gyermeked elkezd játszani egy játékot, például egy építést vagy egy puzzle-t, és mielőtt befejezné az építményt vagy a puzzle-t, elkezd egy másik játékot, vagy valami mást akar csinálni? Mennyi ideig bír ki egy tevékenységgel?

A felnőttektől eltérően a gyerekek nem tudják, mikor kell abbahagyni, vagyis nincs önkontrolljuk. Minden szülőnek bölcsen kell felügyelni Mikor? és Mennyit? hagyja a gyerekét, hogy megismerje a technológiát. Ideális esetben fokozatosan és kiegyensúlyozottan kell bevezetni. És ha a dolgok kicsúsznak az irányítás alól, akkor készülj fel arra, hogy mikor mondd ELÉG, mert a gyermeked reakciója a frusztrációkhoz mérten fog alakulni.

A képernyő előtt töltött idő függőséget okoz, és amikor kritikus helyzetekbe kerülnek, **nem működik:**

- újra és újra kérni a gyermeket,
- tárgyalni vele és jutalmat ajánlani neki;
- fenyegetőzés;
- erőszakkal elvenni a telefonját,
- ha kiabálsz vele, büntetsz, vagy fizikai erőszakot használsz.

Ahhoz, hogy sikerüljön, együttműködj a gyerekeddel, és megelőzni a fentieket.

Hasznos lehet.

1. **hogy megállapodjatok egymással arról,** hetente hányszor ülhet képernyő elé, mennyi időt tölthet naponta a tévézéssel, milyen tartalomhoz van joga, stb.;
2. **Magyarázd el neki mikor ér véget az idő,** és mutasd meg az órát, ha kell, hogy ne legyen meglepetés, mert ellen fog állni.
3. **időről időre emlékeztesd, hogy még van egy kis ideje a végéig,** mielőtt az idő (amely nagyon gyorsan elmúlik) lejár;
4. **dönthesse, el szabadon ki kapcsolja ki a telefonját,** táblagépet stb.: te vagy ő.
5. **legyél következetes,** és mindig tartsátok be a közös megállapodásokat.

Például: *ma kedd van, és megegyeztünk, hogy 20 percet kapsz a kedvenc játékodról a telefonon. A 20 perc akkor kezdődik, amikor az óramutató ideér, és akkor ér véget, amikor az óramutató ideér... Tíz perc, még tíz perc, aztán elrakjuk a telefont. Te vagy én?*

Fontos, hogy alternatívát kínáljunk a képernyőkhöz: a legnagyobb hatást a többi gyerekkel való együttjátszás gyakorolja. Az egész hétre kiterjedő szervezés, ahol a szabadban, friss levegő elérhető és vonzó szabadidős és közösségi lehetőségeket találunk, nagyban hozzájárul a gyermek fizikai és mentális egészségének megteremtéséhez. És melyik szülő nem szeretné ezt?

Milyen hatással van a stressz a gyermekemre, és hogyan kezelhetem megfelelően a stresszt?

Tudtad, hogy...

"A "stressz" talán az egyik leggyakrabban használt szó, mert az mindenkit érint, nap mint nap, különböző okokból. A stressz egy válasz, vagy a szervezet reagálása, amikor a jólétet valami fenyegeti, és nincs azonnali megoldása a fenyegetésre."

Gondolkoztál már azon, hogy a stressz forrásai a gyerekek számára is ugyanolyanok, mint a felnőtteké? Sok figyelmet igényel, hogy azonosítsukmi okozza a nemkívánatos viselkedést és ne, hogy „ ok nélküli hisztire" gondoljunk. Az alábbi táblázat felsorolja a stressz lehetséges forrásait, leírja a gyerekek viselkedését, és azt, amit te, mint szülő tehetsz, hogy segíts a gyermekednek a helyzet kezelésében:

STRESSZ FORRÁSOK + GYEREK VISELKEDÉSE	MIT TEHETEK A STRESSZ HATÁSAINAK CSÖKKENTÉSE ÉRDEKÉBEN?
Elégtelen fizikai szükségletek: víz, étel, pihenés **A gyermek viselkedése:** sír, nagyon nyugtalan, ideges, közönyös, visszahúzódó, nem nő a korának megfelelően stb.	• gondoskodom az egészséges és kiegyensúlyozott táplálékról, amely kielégíti a gyermek növekedési igényeit; • vigyázok a hidratálására (segítek neki, hogy egész nap vizet igyon); • gondoskodom a gyermek megfelelő és pihenő alvásáról; • lehetőségeket biztosítanak a szabadban való mozgáshoz, a játékhoz és a közös játékhoz; • Mindig a gyerek igényeihez igazítom az időbeosztást stb.

STRESSZ FORRÁSOK + GYEREK VISELKEDÉSE	MIT TEHETEK A STRESSZ HATÁSAINAK CSÖKKENTÉSE ÉRDEKÉBEN?
A formálódó viselkedés és készségek: egyedül enni, öltözködni, játszani másokkal, rajzolni stb. **A gyermek viselkedése:** nem elégedett azzal, hogy a dolgok nem elképzelése szerint alakulnak, és dühös, fél, sír, kiabál, stb.	• lemondok a kritikáról és a hibáztatásról, és értékelem azt, ami jót tesz a gyermeknek (a folyamat); • arra bátorítom, hogy azt tegye, amit szeret, és nem azt, amit én; támogatom a tehetségét és a vágyait, stb. • nem fegyelmezem a gyermeket, ha már mérges - várom, hogy lecsillapodjon; • tiszta szabályoka állítok fel, és azokat következetesen betartom;
Különböző események: szülői válás, új testvér születése, tévéműsorok megtekintése stb. **A gyermek viselkedése:** alvási vagy étkezési zavarok, orvosi okok nélküli fejfájás vagy gyomorfájás, ingerlékenység, elszigeteltség	• a saját érzelmeim és viselkedésem irányítása, hogy jó példát mutassak a gyermekemnek; • az érzelmekről beszélgetek a gyerekkel. • elmagyarázom neki, hogy egy testvér miatt nem fog csökkenni a szerelmem iránta. • korlátozzuk a gyermek félelmével kapcsolatos hírek és műsorok hallgatását; • nem beszélek más felnőttekkel a gyermek jelenlétében olyan témákról, amelyeket a gyermek nem ért és amelyek összezavarhatják;
Új környezet: új házba költözni, óvodát kezdeni, stb. **A gyermek viselkedése:** sír, nagyon izgatott vagy apatikus	• megértem a gyermek elhagyatottságtól való félelmét, és betartom az ígéretemet: jövök és időben felveszem a tevékenységekről; • felkészítem a gyereket az új környezetre, bármi legyen is az; • bátorítom, támogatom és meghallgatom a gyermeket; • megtanítom, hogy kihez forduljon, ha segítségre van szüksége;
A családi környezet, ahol sok a konfliktus: a szülők veszekedése stb. **A gyermek viselkedése:** a fentiek mindegyike	• nem vonom be a gyereket a házastársammal folytatott beszélgetésekbe, nem teszem ki a fizikai vagy szóbeli erőszaknak, stb.; • nem veszélyeztetem őt se fizikailag, se érzelmileg, se szellemileg.

Gondold át!

Mit teszel, hogy csökkentsd a stressz hatásait a gyermekeden?

A játék ereje – hogyan segíti a mentális és érzelmi fejlődésében?

A játék a gyerek legfontosabb tevékenysége.

a gyerek játéka = a felnőtt munkája

A gyerek vagy egy felnőtt részéről kezdeményezett összes játék, játékszerrel, a homokkal és vízzel, építőjáték, vagy imitációs, zenés, oktatási (különböző feladatokkal), mozgás szabadban, stb. olyan eszköz, amelyek révén a gyerekek kognitív készségei fejlődnek, és új társadalmi interakció módjait tanulják meg (a másokkal való kapcsolatokat).

Nézze meg az alábbi képeket. Mit gondol, mit tanulnak a gyerekek az egyes esetekből?

A

B

C

D

Gondold át!

- Milyen játékok voltak a kedvenceid, amikor annyi idős voltál, mint a gyereked?
- Milyen játékokat játszik a gyereked?
- Mit szerettek együtt játszani?

Amikor csak a szülőkkel vannak, a gyerekek leginkább az egyszerű, szórakoztató játékokat szeretik, amelyekhez nem feltétlenül szükséges különleges vagy vásárolt játékok. Például, nagyon örülnek, ha kitalálnak egy **kincsvadászatot** azzal, ami éppen a kezükben van, akár az utcán, akár otthon. Ha még nem ismeri a betűket és a számokat, kérd meg a gyerekedet, hogy keresse meg azokat a helyeket vagy tárgyakat, amelyekre rá van írva, mint az alábbi képeken. Olvasd el - ő majd *lefotózza* és *megjegyzi.* Ez a játék segít abban, hogy gyorsabban és könnyebben megtanuljon olvasni. Bármit *levadászhat:* betűket, számokat, szavakat, színeket, alakokat, stb.

Amikor felnőnek, a gyerekek nem feltétlenül emlékeznek arra a játékra, amit a szüleik vásároltak nekik, de biztosan emlékeznek arra, ahogy érezték magukat, amikor együtt játszottak velük.

Ahogy játszunk a gyerekekkel, ahogy fejlesszük a gondolkodásmódjukat, ugyanúgy kellene foglalkozni az érzelmeikkel is.

Tudtad, hogy...

Az életünkben minden nap új **tapasztalatokkal** találkozunk, néhány kellemes, néhány kevésbé kellemes. A **gondolataink**, vagyis az, hogy hogyan **értelmezzük** ezeket az élményeket, befolyásolja azt, amit érzünk, azaz az érzelmeinket, és azt, amit teszünk, azaz a **viselkedésünket.** Tehát a kör az alábbi:

Íme, egy konkrét példa, egy gyerek:

Tapasztalat: miközben a gyerek az anyjával van és egy másik felnőtt beszélget vele

Lehetséges **gondolatok:** Szeretném, ha figyelne rám, és most velem játszana, stb.

Érzelmek: elégedetlenség, düh stb.

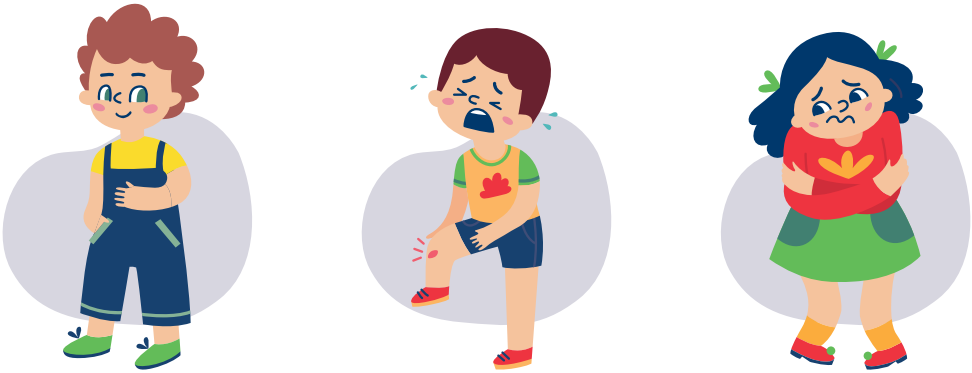
Viselkedés: a gyerek sír, kiabál, üt, stb.

Nem tudjuk befolyásolni a tapasztalatainkat, de megváltoztathatjuk a szemléletmódunkat, és a gondolkodásmódunk befolyásolhatja az érzelmeink megélését. Ezért kell megtanítani a gyerekeknek a gondolatokat, érzelmeket, viselkedéseket, a saját nyelvükön egyszerű feladatokkal.

Az érzelmeket illetően a legegyszerűbb dolog, amit bármikor megtehetünk, az az, hogy felcímkézzük azokat: **Nevezzük el az érzelmeket!**

Amikor a gyerek észreveszi, hogy a viselkedése vagy mások viselkedése különböző érzelmeket hordoz, kérdezzük meg tőle, hogy mi az érzés neve, és mi az oka (élmény + gondolat), ami az adott érzelmet eredményezte.

Például:



A gyereket hintáztatod, vagy együtt játszotok valamivel. A gyerek nevet. Kérdezd meg tőle:

- *Milyen érzelmeket érzel most?*

- *Örömet.*

- *Miért? Mi az, ami örömet okoz?*

- *Mert hintáztatsz. Szeretem a hintát. Maradj velem, stb.*

- *Miért szereted, ha hintáztatlak, veled vagyok, stb.?*

Minél nagyobb a gyerek, annál több a kérdés: *Miért?*
Ugyanez vonatkozik a szomorúságra, félelemre, dühre, stb.

A tapasztalatok –gondolatok –érzések - magatartások összekapcsolásának másik módja a rajzfilm, amit a gyerekek imádnak. Számos nagyon rövid (3-7 perces), hang és feliratozás nélküli film van, amelyet együtt nézhettek meg, majd beszélhettek róla (lásd a forrásokat).

Gondold át:

Szoktál érzelmi játékokat játszani/beszélgetni a gyerekeddel? Ha igen, sorold fel! Ha nem, magyarázd el.

Példák arra, hogy mit tehetsz a gyerekeddel egy rövid animációs film segítségével:

Használj olyan eszközt, amely a kezedben van (telefon, tablet, stb.), és nézd meg a rajzfilmet a gyerekeddel:

A Joy Story: Joy and Heron - YouTube

a. Kezdd azzal, hogy elmagyarázod neki, hogy játszani fogtok, Rendőröst/ Nyomozóst. Egy videót fogtok megnézni, amit úgy hívnak Joy története, és próbáljátok meg kideríteni Joy jó vagy rossz? (az üzenetet fogalmazd a gyerek nyelvén). Aztán kérdezd meg:

- Mit gondolsz, ki lehet Joy? Miért gondolod?
- Mit gondolsz, miről szól Joy története?

b. Miután megnéztétek a filmet, kérdezd meg:

- **Ki az** Joy? (egy kutyus)
- **Hova** ment Joy este? (halászni)
- **Kivel** ment? (a gazdájával)
- **Ki** jelent meg a bárka szélén?(egy madár)
- **Mit** akart a madár? (gilisztákat)
- **Mit csinált** először Joy? (elkergette)
- **Miért** akart a madár gilisztákat? (a fiókáinak)
- **Mit** csinált Joy amikor látta, hogy a madár fiókái túl kicsik hogy halakat egyenek? (adott gilisztákat)
- **Hogy köszönte** meg a madár? (halat hozott)
- Joy jó vagy rossz kutyus? Magyarázza meg hogy miért.

Gondold át!

Hogyan tanítod meg a gyerekednek a jóságot, az empátiát, az együttérzést, a hálát?

Milyen jogai vannak a gyereknek és milyen intézmények védik a gyereket?

gyerek = minden 18 évnél fiatalabb személy

Még ha kicsi is, a gyerek nem egy dolog, vagy egy fél ember. Ő egy emberi lény, aki egy ponton felnőtté válik. A nemzeti és nemzetközi törvények védik őket az erőszak, a bántalmazás, a rossz bánásmód és a hanyagság minden formájától, bárhol is legyenek: a természetes szülők otthonában, az örökbefogadott családban, a gondozó-intézetben, az óvodában, az iskolában.

Tudtad, hogy...

November 20-a a Gyerekek Jogainak Nemzetközi Napja?

A román állam minden gyerek számára **kötelező és ingyenes hozzáférést biztosít az oktatáshoz,** megkülönböztetés nélkül.

A szülők kötelessége, hogy beírassák gyerekeiket az iskolába, és gondoskodjanak arról, hogy ne maradjanak le az órákról, és ne hagyják el az iskolát.

A gyereket **nem lehet koldulni küldeni,** és egy kolduló felnőtt nem használhatja arra, hogy az utasok részvétét keltse.

A gyereket **nem lehet olyan munkára fogni ami veszélyezteti az egészségét,** fejlődését, vagy iskola elhagyáshoz vezet:

mezőgazdasági munkák, a háztartás gondozása, fiatalabb testvérek gondozása, kereskedelem, építkezés, stb.

Felnőttek nem használhatják a gyerekeket bűncselekmények elkövetésére: lopás, lakásból történő lopás megkönnyítése (például a gyereket az alagsorban nyitva hagyott ablakon beteszik, és belülről kinyitják az ajtót egy idegen házban) stb.

A gyereknek **mindkét szülőhöz joga van,** még akkor is, ha a szülők külön élnek vagy elváltak. Mindkét szülő felelős a gyerek neveléséért. Függetlenül a családi helyzetétől, a két szülőnek együtt kell meghozni a döntéseket, figyelembe véve a gyerek jólétét és érdekét, és jogában áll tájékoztatást kapni óvodából, iskolából vagy kórházból. A gyereknek joga van a rokonaival, a kiterjedt családdal való kapcsolatra.

Mint diák, az oktatók **megbeszélik a szülőkkel a gyereknek adott értékeléseket.** A gyerek helyzetét nem a szülői értekezleten, hanem egyénileg kell megvitatni.

Tudtad, hogy...

A gyerek segélyhívó telefonszáma egységes: 119?

Az **SPAS (Szociális közszolgálat)** képviselői jogosultak otthon ellenőrizni a gyerekek gondozását. **A külföldre elinduló munkavállaló szülőnek 40 nappal korábban értesítenie kell az SPAS-t,** és meg kell jelölnie, hogy ki felügyeli a gyereket.

A SPAS értesíti a DGASPC-t (Szociális Közszolgálati és Gyerekvédelmi Igazgatóság), ha szabálytalanságokat észlel. Ez az intézmény azonnal védelmébe veszi a bántalmazott vagy elhanyagolt gyerekeket: ha a szülők egyetértenek, vagy a bíróság engedélyeivel, ha a szülők ellenzik. A DGASPC kérheti a szülői jogok megvonását.

Gyerek ellen elkövetett erőszakkal kapcsolatos ügyekben a **rendőrség/ügyész nyomozást indíthat,** függetlenül attól, hogy honnan tudta meg a történteket: hivatalból vagy valakitől kapott értesítés alapján.

Amikor az állami intézmények nem teljesítik a kötelességüket, a Gyerek Ügyvédjéhez lehet fordulni, aki a Nép Ügyvédjének helyettese. Az illetékes hatóságot értesíti arról, hogy az ügyet meg kell oldania.

Ha a gyerek neve vagy fényképe a szülői beleegyezése nélkül kerül közzétételre a napközi weboldalán, panaszt kell tenni az igazgatónál, és ha így nem oldódik meg, értesíteni kell az ANSPDCP-t (a személyes adatok feldolgozásának nemzeti felügyeleti hatóságát). És akkor is, ha más honlapon is megjelenik.

A szülők felvehetik és közzétehetik az interneten a gyerekük szereplését, ha részt vesznek egy ünnepségen. Ha más gyerekek is szerepelnek a képeken, akkor a szülők beleegyezése nélkül nem tehetik közzé azokat, és kérésükre azonnal törölni kell a nyilvános területről.

Hogyan védjük meg a gyermeket az erőszaktól? Az erőszak típusai és következményei?

Az erőszak akkor fordul elő, ha egy személy szavai vagy tettei félelmet, fájdalmat és szenvedést okoznak egy másik személynek.

Tudtad, hogy...

A **családon belüli erőszakot** másképpen **családbántalmazásnak** is hívják? Megjelenhet függőség miatt (pl. amikor a szülők alkoholt fogyasztanak), tudatlanságból (például, ha a szülő nem tudja, hogy válaszoljon a gyerekek viselkedésére vagy ismétli a családi modellt, amiben felnőtt) vagy akár szándékosan is.

Az ENSZ Nemzetközi Gyereksegély Alap tanulmányai azt mutatják, hogy amikor egy gyerek valami rosszat csinál, a szülők 54%-a felemeli a hangját, és a szülők 11%-a meg pofozza a gyerekét, vagy meghúzza a haját. A pofozás, a verés, a hajhúzás stb. testi büntetés vagy fizikai erőszak, és ezeket törvényileg betiltották 2004-ben.

A pofozás, a test különböző területeinek megütése, a haj húzása stb. **testi büntetés** vagy **testi erőszak, és tiltja a törvény.** Ezek a bánásmódok késleltethetik a gyermek fizikai és érzelmi fejlődését.

A kiabálás, sértegetés (becsmérlés), elutasítás, terrorizálás, fenyegetés, gúnyolódás az **érzelmi erőszak** formái, és ugyanolyan mély nyomot hagynak, mint a fizikai erőszak.

Ha egy család nem fordít elegendő figyelmet a gyerekekre, hogy megvédje őket, és hogy egészségesen fejlődjenek, akkor az **hanyagság.**

Az erőszak egy formája a **kizsákmányolás** is. A gyerekek felnőttek általi kényszerítéssel, vagyis korkülönbséget és hatalmi helyzetet kihasználva a gyerekek által vagy a gyerekek segítségével történő előnyök kihasználása.

Felnőttek-felelősek a gyerekekért

Még ha kicsi is, a gyerek egy emberi lény, aki idővel felnőtté válik. A törvény védi őt a bántalmazástól és a hanyagságtól. A szülők kötelesek felnevelni, oktatni és gondozni a gyerekeiket. Ha megverik, elhagyják, ha kidobják, vagy szexuálisan bántalmazzák a gyerekeket, a szülők büntetőjogi felelősségre vonhatók.

Tudtad, hogy...

A gyerek kihasználás legelterjedtebb formája a **gyermekmunka?**

Gondold át!

- Hogyan bántak veled a szüleid, amikor nem tetted meg, amit mondtak?
- Te is ezt teszed a gyerekeiddel? - Miért?
- Mert a tapasztalatok, a gondolatok, az érzelmek és a viselkedés összefüggésben állnak, javasoljuk, hogy képzeld magad a gyereked helyébe, és a következőket kapcsold össze:

a. Megütöd a gyereket, mert nem azt tette, amit te akartál. Mit gondol? Hogy érzi magát? Hogy van a gyerek?

b. Valaki a gyerek játszó csoportjából nem csinálja, amit akar. Mit tehetne a gyerek? - Miért? Kitől tanult meg így viselkedni?

c.

HA ...	AKKOR...
Megfenyegeted a gyereket: *Akkorát adok neked, hogy elszédülsz...*	

- Szerinted egyes szülők miért tartják otthon a gyereket, hogy dolgozzanak? Mit gondolnak és éreznek azok a gyerekek?

Tudtad, hogy...

- Az is erőszaknak minősül, ha a otthon gyermek olyan helyzetekben kerül, amikor nem közvetlenül bántalmazzák, hanem **a család többi tagja közötti verbális, fizikai és pszichikai erőszak tényét látja.**
- **A gyerek törékeny.** Félelmet, zavarodottságot, dühöt érezhet és érzelmileg sérülhet, ha például a szülők kiabálnak egymással, ha nem megfelelő szókincset használnak, ha tárgyakat csapkodnak, ha ütnek stb.
- **Minden családban elkerülhetetlenül előfordulnak viták különböző okok miatt.** Tudva, hogy ezek is negatívan befolyásolják a gyerek érzelmi fejlődését, kívánatos, hogy a lehető legjobban kezeljék ezeket, anélkül, hogy a gyermek részt venné.
- **A gyermek mindkét szülőjét szereti,** és nem érti, miért viselkednek így. Legalább az egyik szülőnek el kell magyaráznia, hogy a veszekedés nem a gyerek hibája. A gyermeknek támogatásra is szüksége van ahhoz, hogy elmondhassa valakinek, hogyan érzi magát az erőszakos cselekményeket ismételten kezdeményező és támogató szülővel szemben - szüksége van egy zsilipre, amelyen keresztül ki tudja önteni az érzéseit, és ez a támogatás a család másik tagjától vagy kívülről (például tanácsadótól) is jöhet. Ellenkező esetben a fájdalom elnyomódik, és a bűntudat, a szomorúság vagy a harag számos fizikai vagy mentális betegséget okozhat.

Gyermekek, akiket megvertek, bántalmaztak, elhanyagoltak, vagy akik családtagjaik közötti családon belüli erőszak tanúi:

fizikailag nehezebben fejlődnek lehetnek; alvási és étkezési zavarokkal küzdhetnek;

gyomorfájás, fejfájás, hányás, ágybavizelés tünetekkel;

később nehezen beszélnek, nyelvi zavarokkal küzdve;

GYERMEKEK, AKIKET MEGVERTEK, BÁNTALMAZTAK, ELHANYAGOLTAK, VAGY AKIK CSALÁDTAGJAIK KÖZÖTTI CSALÁDON BELÜLI ERŐSZAK TANÚI:

nemkívánatos viselkedést mutathatnak; azt gondolják, hogy az erőszak megoldja a problémákat, és ők is erőszakosok lesznek, utánozva az erőszakos szülőket, amikor felnőnek

nehezebben kapcsolódnak a többiekkel

lassú a tanulási ütemük, alacsony a minősítésük/rossz jegyek, és végül elhagyják az iskolát, szakma nélkül;

bizonytalanok lesznek - azt hiszik, hogy büntetést érdemelnek és nem értékesek; depressziósok lehetnek, nem érdekli őket semmilyen tevékenység; egyesek akár bánthatják saját magukat kockázatos viselkedésükkel

Amikor egy gyermek megszületik, azt szeretni, védeni és támogatni kell, hogy optimálisan növekedjen és fejlődjön. Senkinek sem szabadna bántania őt, legkevésbé a szüleit.

Öngondoskodás a családban

Gondold át:

Gondolj egy hétköznapi napra az életedből:
Mit csinálsz és hogy érzed magad a nap végén?

Ha értékelned kellene 1-től 10-ig, hogy mennyire törődsz magaddal, melyik a leggyakrabban előforduló jegy?

Egy gyermekes családban sok gondot okoznak az anyagi szükségletek, a munkahely megtartása, a családtagok egészségének megőrzése, a gyermekek oktatásának biztosítása stb. Sok apró dolog van, ami bosszantóan megismétlődik, és elveszi az összes energiát.

Gyakran nagyon kevés időd marad, hogy gondoskodj magadról. Te vagy az utolsó a listádon. És lehet, hogy természetesnek tűnik, hogy mindig másra fordítod a figyelmedet, csakhogy ez a fajta viselkedés nemkívánatos következményekkel jár először neked, majd a szeretteidnek.

Honnan tudhatod, hogy a stressz olyan magas szintre emelkedett, hogy szükséged van a változtatásokra?

Lehetnek olyan hatások, amelyek észrevehetők benned: energiafogyást érzel, állandó belső feszültséget érzel magadban, nyugtalanságot, türelmetlenséget. Nem hagy békén a gondolat, hogy ki akarsz szabadulni a jelenlegi helyzetből, fáradtan ébredsz, a tested fájdalmat jelez, betegségek jelentkeznek.

Lehet, hogy megváltozik a kapcsolatod a gyerekeddel is, és nem élvezed a vele töltött időt, türelmetlen vagy vele, kiabálsz vele, vagy sértegeted, mert úgy gondolod, hogy a gyermeked a stressz forrása.

Ha felismered, hogy a stressz elkerülhetetlen, és negatív hatással van a kapcsolatainkra, akkor fontos, hogy megtanuld a lehető legjobban kezelni, hogy te és szeretteid ne szenvedjenek tőle.

Íme, mit lehet tenni:

- **Figyelj arra, amit a tested mond, vagyis arra, amit a tested érzékel.** hogy megértsd, mi történik benned. A tested fontos információforrás, mert nagyon gyorsan reagál a fenyegető helyzetekre. Gondolj arra, hogy tested melyik része reagál a stresszre, és hogyan: *Gyorsabban ver a szíved? Izzadsz? Érzed hogy kifogytál a levegőből? Fáj a fejed? Álmatlan vagy? A hátad vagy az állkapcsod összehúzódik? Érzed a meleget vagy a hideget? Fáj a gyomrod?*

  Ha észreveszed, hogy ilyen érzéseid támadnak, tarts egy kis szünetet, és kérdezd meg magadtól, mi történik: jókedv vagy stressz jele? Próbáld meg elkerülni, hogy kimerülj, amikor nehezebb lépéseket tenni. Segít, ha beszélsz egy közeli, megbízható személlyel és orvosoddal, és elmond neki a tüneteket.

- **Ezután azonosítsd az érzelmeidet,** és tudatosítva, hogy az érzelmek nem a semmiből jönnek, hanem a gondolataiddal járnak.

  Például: a parkban vagy, és rohansz haza, mert fontos dolgod van. Bár a gyerek beleegyezett, hogy egy órát játszatok, amikor el kell menni, dühöng, mert a gyerekekkel akar maradni. Az a gondolat, ami eljön a fejedben, hogy: "Mindenki engem néz, mert nem vagyok jó szülő/nem tanítottam jól a gyerekem". Az érzelmek közül a leggyorsabban előforduló a gyermekre irányuló düh, és a viselkedéshez társulhat a szóbeli és/vagy fizikai erőszak is: a megragadás, a fenyegetés, stb.

  Ne feledd: a gyerek nem a stressz forrása, és az érzelmek jönnek és mennek. Lélegezz mélyeket, várj egy kis időt, amíg döntesz. Ez idő alatt az érzelmek lassulnak. Minden érzelem szikraként kezdődik, és lángra gyullad, ezért a szikra ideje alatt kell cselekednünk. Például, amikor irritálódsz, jobb, ha megállsz, és lélegzel, mielőtt dühös leszel.

- Nem utolsó sorban, **gondolj magadra szelídséggel és kedvességgel.** Bízz magadban, és tudd, hogy a szülő nem egy szuper hős. Ne hasonlítsd össze magad más szülőkkel, és ne ítélkezz túl keményen magadról, mert nem lehetsz mindenben tökéletes, nem tudsz mindent vagy soha nem tévedsz.

Nem tudsz igazán kapcsolódni a gyerekeddel, és nem lehet tartós kapcsolatot kialakítani vele, ha nem szánsz magadnak időt a feltöltődésre és a megerősítésre.

Ahogy a gyereknek szüksége van más emberekre is az életében, és arra hogy egyedül játszhasson, úgy neked is szükséged van egy kis én időre, pihenésre, másokkal való kapcsolatra, vagy egyszerűen arra, amit szeretsz. pihenőre, és napi kis örömökre: beszélj egy barátoddal, nézz filmet, sportolj, menj rövid látogatásokra, aludj, olvass egy könyvet, kertészkedj, gondoskodj magadról stb. Tőled függ, hogy elmond mire van szükséged, és kérj segítséget, ha túlzottan zaklatottnak érzed magad.
Hogy a legjobb szülő lehess, vigyáznod kell magadra is.

Hogyan tudunk segíteni egymásnak a családban, hogy együtt legyünk a gyerekkel?

Gondold át:

A családodban a felnőttek támogatják egymást, hogy leküzdjék a stresszt, és minél közelebb legyenek a gyerekhez, figyelve a növekedése és a fejlődése igényeire?

Egy gyereknek szüksége van úgy az anyjára, mint az apjára. És ha a nagyszülők is tudnak segíteni, az még jobb. A családban minden felnőtt más és megvan a lehetősége, hogy kiegészítse a gyermek szükségleteit. És bármennyi időt is szánnak a gyereknek, az fontos, mert a közös idő minősége számít.

Amikor az apa és a nagypapa részt vesz a gyermek mindennapi tevékenységeiben, és elhozzák az óvodából vagy elviszik a parkba vagy más szabadidős helyekre, mesét olvasnak neki, ételt készítenek a családban, meglátogatják a szomszédokat vagy a barátaikat stb., akkor megmutatják a gyermeknek, hogy milyenek lehetnek megosztott feladatokkal, felelősségekkel és jóléttel a kapcsolatok.

A család támogatásában mutatott személyes példa mellett nagyon fontos a kommunikáció is. A gyerekeknek hallaniuk kell az apjuk hangját, gondolatait és érzéseit, nem csak az anyjuk hangját. És az üzenetek, amiket a gyerekek hallanak a szüleiktől és nagyszüleiktől, jó ha ugyanazok. Biztonságban érzik magukat, ha a világuk stabil, és nem változik attól függően, hogy kivel vannak együtt. Ha minden felnőtt ugyanazt az üzenetet adja, a gyerekek megtanulják, hogy világuk megbízható és biztonságban érzik magukat. Az egymásnak ellentmondó üzenetek összezavarhatják a gyermeket. Például, ha az anya azt mondja, hogy csak hetente egyszer kap édességet, és elmagyarázza, hogy miért, és a nagymama minden nap ad édességet, akkor a gyereknek nem lesz érthető az egészséges viselkedés tanítása.

És minden felnőtt határait próbára teszi, akivel találkozik.

Amint azt eddig láttuk, a gyerekek jó megfigyelők. Látják és érzik, hogy a család felnőtt tagjai együttműködnek, segítik és tisztelik egymást. Egy olyan gyermek, akit a családja támogat, megtanulja a bizalmat és a harmóniát, és egy kiegyensúlyozott felnőtté válik.

Könyvészet

AllAboutParenting.ro - Răspunsuri practice la provocările tale din viața de părinte

Bloom, B.S., Stability and change in Human Caracteristics, New York, Wolley and Son, 1966

Ce este violența? - Centrul Național de Prevenire a Abuzului față de Copii (cnpac.md) *https://www.cnpac.md/ro/ce-este-violenta/*

Convenția Națiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului | UNICEF Romania *https://www.unicef.org/romania/ro/documents/conven%C5%A3ia-na%C5%A3iunilor-unite-cu-privire-la-drepturile-copilului*

Curriculum pentru educație timpurie, Anexă la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019

Educația timpurie și specificul dezvoltării copilului preșcolar, Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului, Unitatea de Management al Proiectelor pentru Învățământul Preuniversitar, Proiectul pentru Reforma Educației Timpurii

Emil Căpraru, Herta Căpraru, Mama și copilul, Editura medicală, București, 1984
https://www.unicef.org/romania/ro/topics/exploatarea-copilului-prin-munc%C4%83"Exploatarea copilului prin muncă | UNICEF Romania https://www.unicef.org/romania/ro/topics/exploatarea-copilului-prin-munc%C4%83

Global Diet Quality Score (GDQS), pag. 28-33

Exploatarea copilului prin muncă | UNICEF Romania
https://www.unicef.org/romania/ro/topics/exploatarea-copilului-prin-munc%C4%83 Global Diet Quality Score (GDQS), pag. 28-33 Global Dietary Recommendations (GDR) score pag. 34-40
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10500220/pdf/daad098.pdf, pag. 4

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329409/9789241516648-eng.pdf?sequence=1, pag. 9-11

https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA63-REC1/WHA63_REC1-en.pdf?ua=1
A 63-a Adunare Mondială a Sănătății, GENEVA, 17–21 mai 2010, pag. 24

https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition

https://cdn.who.int/media/docs/default-source/healthy-diet/healthy-diet-fact-sheet-394.pdf?sfvrsn=69f1f9a1_2&download=true, pag. 2-5

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42716/9241546123.pdf?sequence=1, pag. 45-48; 59-70; 254-260; 318-326

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77985/9789241504836_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y, pag. 15-19

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf;jsessionid=BDDB1F97184DFA1C286809B28443589E?sequence=1, pag. 4, 12-17

https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-cre%C8%99te%C8%9Bi-un-copil-care-m%C4%83n%C3%A2nc%C4%83-s%C4%83n%C4%83tos

https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cum-%C3%AEi-pute%C8%9Bi-oferi-

sprijin-copilului-dumneavoastr%C4%83-%C3%AEn-cazul-%C3%AEn-care-v%C4%83-%C3%AEngrijoreaz%C4%83

https://snmf.ro/sites/default/files/Recomandari_pentru_o_alimentatie_sanatoasa_la_copilul_mic_SRP_SNMF.pdf

https://old.ms.ro/documente/Ghid1_8318_6022.pdf

https://www.academia.edu/36831608/Modul_1_Educatia_timpurie_si_specificul_dezvoltarii_copilului_prescolar

https://www.who.int/publications/i/item/9789240072138

https://www.who.int/publications/i/item/9789240077003

https://www.who.int/publications/i/item/9789240073630

https://dialogurisincere.ro/de-ce-primii-2-7-ani-conteaza-atat-de-mult-in-dezvoltarea-creierului/

https://www.edutopia.org/article/why-ages-2-7-matter-so-much-brain-development?fbclid=IwAR1EZbca7b8zt-DIsKoMfCMSYDN-O3aeGUFQSFIX1TIRJYVxK9dMVPRVjWI

https://www.educatieparentala.ro/blog/2020/05/11/metode-pentru-acordarea-atentiei-pozitive/

https://www.educatieparentala.ro/blog/2020/05/12/ep-3-5-metode-de-combatere-a-stresului/

https://www.educatieparentala.ro/blog/2020/05/12/ep-09-mesajele-la-persoana-intai/

https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more#:~:text=For%201%2Dyear%2Dolds%2C,with%20a%20caregiver%20is%20encouraged."To grow up healthy, children need to sit less and play more (who.int)

https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/childrens-parents-jan-2019/children-and-parents-media-use-and-attitudes-2018.pdf?v=323754"Children and Parents: Media Use and Attitudes Report 2018 (ofcom.org.uk)

https://www.eurekalert.org/news-releases/1008150"Children's brains shaped by their time on tec | EurekAlert!

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10409289.2023.2278117"How Early Digital Experience Shapes Young Brains During 0-12 Years: A Scoping Review: Early Education and Development: Vol 35 , No 7 - Get Access (tandfonline.com)

https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(24)00180-4/fulltext"Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing - The Lancet Public Health

Krause and Mahan's Food& The Nutrition Care Process, 15Th edition

Roxana Marin, *Ghid de lucru cu familia și comunitatea pentru profesioniștii locali.pdf (unicef.org)*

Thomas Gordon, Părintele eficient, Editura Trei, 2014

Ursula Șchiopu, Emil Verza, Psihologia vârstelor, 1981

World Vision România Alapítvány

Cím: Rotașului utca, 7 szám, 1 körzet, Bukarest, 012167
Telefonszám: 0731 444 013
E-mail: comunicare_ro@wvi.org
www.worldvision.ro

OMV Petrom România Alapítvány
www.fundatiaomvpetrom.ro