Siófok Város Csicsergő Bölcsődéje
8600 Siófok, Fő u. 218.

Iktatószám: M / 643 /2025.

BÖLCSŐDEI KISOKOS

2025.

Készítette: Szoboszlai Ivett

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

Tartalomjegyzék

1. Bevezető 3

2. A bölcsődei beszoktatás 4

3. A beszoktatás előtti ismerkedés 5

4. Családlátogatás 6

5. A szülővel történő fokozatos beszoktatás menete 7

6. Bölcsődébe készülve 10

7. Felkészülés a bölcsire – 4 hasznos tanács a zökkenősmentes beszoktatáshoz 12

8. Poci bölcsibe megy (Mese Gyarmati Viktória szerzőtől) 14

10. Mesék bölcsiseknek 16

11. Mit kell hozni a bölcsődébe az első napon? 17

12. Egy kis pszichológia 18

13. Bizalom a bölcsődében 22

14. Gyakori kérdések 23

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

1. Bevezető

Tisztelt Szülők!

Ebben a kiadványunkban elsősorban a leendő bölcsődéseink szüleihez szeretnénk szólni. Készültünk egy összeállítással, amely a bölcsődei beszoktatás menetét ismerteti, tanácsokkal lát el benneteket, hogy hogyan tudjátok megkönnyíteni magatok és gyermekeitek számára az elválás folyamatát. Megtudhatjátok, hogy milyen fontos lelki folyamatok nehezíthetik meg ezt az élethelyzetet, és hogy ezek teljesen természetes időszakok. Bízunk benne, hogy néhány kérdésetekre sikerül előzetes választ adni.

Bölcsődénkben nyílt napot nem tartunk, azonban bárkit szívesen fogadunk előzetes időpontegyeztetést követően, hogy bepillantást nyerhessen a mindennapi életünkbe. Amennyiben erre nincs külön igény, augusztus végén, az első szülői értekezleten minden információt megkaptok az intézményünkről, és ismerkedhettek a gyermeketek leendő csoportjával.

A személyes találkozóig ebben a formában igyekszünk segíteni nektek, reméljük sikerrel. Addig is, amíg nem tudjuk megismerni egymást másként is, gyűjtsétek a kérdéseiteket, hogy majd, ha elérkezik az idő személyesen válaszolni tudjunk azokra.

Várjuk, hogy megismerhessünk benneteket!

Siófok Város Csicsergő Bölcsődéjének dolgozói

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

2. A bölcsődei beszoktatás

A kisgyermekek első természetes környezete a család, így az elválás időszaka a gyermekek és az édesanyák számára is nagyon nehéz. A szülővel való beszoktatás a bölcsődében nagy hangsúlyt fektet a családokkal való közös együttműködésre. A beszoktatás két héten át fokozatosan történik. Az első héten a szülő mindvégig bent tartózkodik kisgyermekével a csoportszobában és az udvaron, levegőztetéskor. A második hét elején rövidebb ideig elbúcsúzhat a szülő a gyermekétől és eközben megfigyelhetjük a kisgyermek reakcióit, viselkedését. A második hét vége felé pedig már egyre kevesebb ideig tartózkodik bent a szülő a csoportszobában és a tízedik napra már a kisgyermek a bölcsődében eljuthat a déli alvásig és az uzsonnáig is. Napról napra egyre több időt töltenek el a kisgyermekek a bölcsődében, ezáltal elmélyül a kisgyermeknevelő és gyermek kapcsolata.

A beszoktatás nem mindig zökkenőmentes, mind a gyermeknek, mind pedig a szülőnek meg kell tanulnia megbirkózni ezzel az új szituációval. Ez óhatatlan nehézségekhez vezet, melyek közül a leggyakoribb, hogy a kisgyermek nehezen viseli el az édesanyjától való elszakadást. Az anya távozásakor a kisgyermek felsír, dacos vagy haragos lesz. Ezt a számára fájdalmas élményt segíti legyőzni az anya elérhetősége, amikor gyorsan vissza tudjuk hívni kisgyermekéhez, ha szükséges. A bölcsődébe való beszoktatás módja ugyan időt vesz igénybe, de a gyermek későbbi új helyzetekbe történő beilleszkedését segíti elő. Ha úgy érzi a kisgyermek, hogy biztonságban van és szerettei mindig elérhetőek, könnyebben birkózik majd meg az előtte álló kihívásokkal. Az esetek többségében a két hét elegendő ahhoz, hogy a kisgyerek elfogadja az új környezetet, az új személyeket, viszont maga az adaptáció három hónapig is eltarthat. A beszoktatást követő időszakban napról napra könnyebben válik el a kisgyermek a szüleitől és együttműködő a gondozási műveletek közben. Jól érzi magát a bölcsődében, aktívan játszik egész nap, fogékony az új ismeretek befogadására, társai felé nyitottá válik, ekkor már azt lehet mondani, hogy a kisgyermek beszokott a bölcsődébe. Minden kisgyermek más ütemben fogadja el új környezetét, vannak kisgyermekek, akik könnyebben válnak el szüleiktől, és vannak, akik nehezebben. Ezért érdemes rászánni ezt a két hetet a beszoktatásra, hogy minél jobban megkönnyítsék kisgyermekük bölcsődei beilleszkedését.

A bölcsődei beszoktatást megelőzi a családlátogatás, ahol otthoni környezetben találkozhat a kisgyermeknevelő a családdal. A kisgyermeknevelő elmondhatja, milyen értékei vannak a bölcsődének, milyen módon készülünk a gyermek fogadására, illetve, hogyan éljük mindennapjainkat az intézményben. A családlátogatás fontos célja a családdal való pozitív kapcsolatépítés és a kisgyermekkel való jelenlegi kapcsolat elmélyítése. Valamint a bölcsődében különböző programok is lehetőséget adnak az ismerkedésre.

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

3. A beszoktatás előtti ismerkedés

Nagyon fontos, hogy a kéthetes beszoktatási időszakot úgy tudjátok megkezdeni, hogy a lehető legtöbb ismeret már a birtokotokban legyen. Nekünk, kisgyermeknevelőknek is lényeges, hogy már a 2 hét megkezdése előtt legyen információnk a leendő csoporttagról, hiszen így egyénre szabottabban tudjuk majd felvenni gyermekeitekkel a kapcsolatot, ha tudjuk, hogy mennyire nyitott az új felnőttek és az új helyzetek elfogadására. Erre az előzetes ismerkedésre két fontos találkozás alkalmával is lehetőség kínálkozik.

Az egyik az „első találkozás a bölcsődében", amikor a gyermekkel látogattok el hozzánk, és bepillantás nyertek a csoportba, valamint a családlátogatás lehetősége is adott, amennyiben siófoki lakhellyel rendelkeztek és nem zárkóztok el tőle. Az első találkozás időpontja általában a bölcsődébe jelentkezéskor, a felvételi kérelem benyújtásakor szokott megtörténni. A legideálisabb időpont erre a találkozásra a délelőtti időszakban van, amikor a gyermekek már megreggeliztek és a szabad játéktevékenység zajlik. A családlátogatás időpontját az első szülői értekezleten, illetve a nevelési év közben való jelentkezés esetén legkésőbb a beszoktatás első napján szoktuk egyeztetni.

Az első szülői értekezleten kerülnek bemutatásra a csoportban dolgozó kollégák. Az a találkozás azért fontos számotokra, mert ezt követően már lesz elképzelésetek a bölcsődéről. Ti, szülők könnyebben felkészíthetik az elkövetkezendő időszakra gyermeketeket, ha a bölcsődében szerzett élményeire hivatkoztok, így kevésbé lesz idegen számára. Kérdéseket tehettek fel a csoport működéséről, megtekinthetitek az eszközöket, a játékkészletet, részletesebb bepillantást nyerhettek. Általában ilyenkor már a családlátogatás dátuma egyeztetésre került, így annak részleteit is átbeszéljük.

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

4. Családlátogatás

A családlátogatás ideális esetben a beszoktatást megelőzően történik, jellemzően egy előre egyeztetett időpontban, a déli alvásidőben, mivel a többi gyermek mellől csak akkor tudunk kicsit elosonni. A szülők nagy arányban szoktak élni ezzel a lehetőséggel, ami pozitív tapasztalat mindenki számára. Fontos szerepet tölthet be a kisgyermekkel és veletek, szülőkkel való kapcsolat kialakításában. Bízunk benne, hogy sikerül olyan napra tenni a látogatást, amikor az egész család otthon tartózkodik. Ez azért fontos, mert remek lehetőség megismerni a gyermek teljes családját, valamint képet kapni arról, hogy a gyermek hogyan helyezkedik el a családban. Az első találkozás alkalmával biztatunk benneteket, hogy minden kérdést, amely fontos lehet a bölcsődei élet megismeréséhez, írjatok fel, hogy feltehessétek azokat a családlátogatás során. Azoknak a szülőknek, akiknek az első gyermekük ismerkedik a bölcsődei élettel, nagy segítséget jelent, hogy otthoni környezetben érdeklődhetnek, hiszen nem csupán a gyermeketek, hanem számotokra is biztonságot nyújt az otthoni légkör. A bölcsődei csoportszobában 2 kisgyermeknevelő dolgozik együtt, így a családlátogatásokat is párban tesszük meg, hogy mindkettőnkkel megismerkedhessetek a beszoktatás megkezdése előtt, hiszen ugyanannyi időt fogunk mindketten gyermeketekkel tölteni. Fontos, hogy a kérdéseitek mellett, a kisgyermek számára is lehetőség legyen az ismerkedésre, természetesen olyan ütemben, amely számára megfelelő. Nagyon sok fontos információ cserél gazdát ezen alkalommal. Át tudjuk beszélni a bölcsődei és az otthoni napirend alakulását, a gyermek egyéni szokásait, étrendjét, alvási szokásait. Láthatjuk, hogy a gyermek mivel, és hogyan játszik szívesen, amely segítséget nyújthat majd a bölcsődében a gyermek megismeréséhez. Véleményünk szerint a családlátogatás remek lehetőség mind a családotok, mind pedig a kisgyermeknevelők számára. Fontos lépés a bizalom és a jó kapcsolat kialakításában, valamint megkönnyítheti a beszoktatás kezdetekor esetlegesen fellépő frusztráció csökkentését. Nem csupán a szülők, és a gyermek helyzetét egyszerűsítheti az előzetes találkozó, hiszen a kisgyermeknevelők az újonnan szerzett információk birtokában könnyebben felvehetik majd a kapcsolatot a gyermekkel és a szülőkkel egyaránt, és személyre szabottabbá válhat a beszoktatás folyamata.

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

5. A szülővel történő fokozatos beszoktatás menete

Az alábbiakban leírtak a beszoktatás általános, szakmai módszertani szerinti lépéseit mutatják be, ami csak tájékozódásként szolgálhat a szülőknek. Ezek a lépcsőfokok nincsenek kőbe vésve, teljes mértékben a gyermek igényeihez igazodnak, ezért ne aggódj, ha nem a leírtak szerint haladtok, hanem kicsit gyorsabban, vagy esetleg lassabban. A kisgyermeknevelő látja, tudja hol tart éppen a gyermek, és eszerint szervezi, tervezi a lépéseket napról napra.

1. nap: A kisgyermek és a szülő 9:30 órára érkeznek meg és miután a szülő aláírta a Megállapodást, egy órát töltenek a bölcsődében. A kisgyermek megismerkedik a csoportszobában lévő játékokkal, megfigyelheti társait és a kisgyermeknevelőket, eközben édesanyával együtt is játszhatnak. A tízórait megkóstolhatja édesanyja segítségével. A szülő bátran érdeklődhet a beszoktatással kapcsolatban és egyéb fontos információkkal látjuk el őt.

2. nap: A szülő és kisgyermeke 9:30 órára érkeznek meg és 1,5 órát maradnak a csoportban. A gyermek felfedezheti ismét a játékokat, a tízórai elfogyasztása után pedig édesanyjával együtt készülhetnek a szabad levegőn való játékra. A kisgyermek kipróbálhatja a motorokat, az udvaron lévő játékokat édesanyja jelenlétében. Eközben a kisgyermeknevelővel megoszthatja a szülő a gyermekről fontos információkat, fejlődésével, hangulatával, otthoni napirendjével kapcsolatosan. Ha szükséges, akkor a szülő végzi el a fürdőszobai tevékenységet és közben a kisgyermeknevelő megfigyelheti a kisgyermek reakcióit, szokásait.

3. nap: A szülő és kisgyermeke 9:30 órára érkeznek meg és 1,5 órát maradnak a csoportban, azonban a szülő már rövid időre kimegy az átadóba. Ezen a napon már felkínáljuk a kisgyermeknek a tízórait a szülő jelenlétében. Ha a kisgyermek igényli a szülő közelségét, akkor nyugodtan lehet együtt tevékenykedni. Ha pedig nyitott a velünk való kapcsolatteremtésre, akkor együtt labdázhatunk, mesekönyvet nézegethetünk, énekelhetünk, ameddig a kisgyermek ezt igényli. A szülő végzi el a fürdőszobai tevékenységet és mi megfigyeljük az új környezethez való alkalmazkodását. Ha a kisgyermek együttműködő, akkor fokozatosan, lassan átvesszük az udvarra készülődés folyamatát a szülő jelenlétében.

4. nap: A szülő és a kisgyermek 9:30 órára érkeznek meg és 12 óráig maradnak. A szülő rövid időre kimegy a csoportszobából, de az épületben marad. Legkésőbb ebédre visszajön, ő kínálja ebéddel a gyermeket és utána hazamennek. Játékidőben kapcsolatot teremtünk a gyermekkel és igyekszünk a reakcióira odafigyelni. Előfordulhat, hogy még az édesanyja közelében szeretne játszani, ilyenkor ennek megfelelően teret engedünk a szülő és kisgyermeke számára. A fürdőszobai tevékenység során ma kezdeményezzük először, hogy átvegyük ezt a gondozási feladatot az igényei szerint és az édesanya jelentétében. Ha a kisgyermek még bizonytalan és visszahúzódó, akkor az édesanyja végzi el a pelenkacserét és az ezt követő kézmosást is.

5. nap: A szülő és gyermeke 9 órára érkeznek a bölcsődébe és 12 óráig maradnak. Az érkezést követően a

szülő elköszön a gyermektől és kimegy a csoportból, de az épületben marad, hogy bármikor behívható legyen. Játékidőben gyakrabban kezdeményezünk kapcsolatot a kisgyermekkel és a tízórainál és öltözködésnél is próbálkozunk átvenni a tevékenységet a szülőtől. Az édesanyák ilyenkor már megfigyelhetik, - hogyha egy kicsit háttérbe vonulnak ahogy a kisgyermeknevelő és a gyermeke közti bizalmi kapcsolat lassan kialakul. A fürdőszobában is próbáljuk átvenni a gondozási feladatokat, ha a kisgyermek is együttműködő. Általában ezen a napon már kezd kialakulni a kisgyermek és a kisgyermeknevelő közti bizalom és legtöbbször elfogadják a kezdeményezést. Ha a kisgyermek az édesanyját emlegeti vagy negatív reakciót vált ki, akkor az édesanya nyugodtan átveheti a folyamatot. Ezen a napon már mi kínáljuk ebéddel a gyermeket.

6. nap: Megegyezik az ötödik nap eseményeivel, mivel a hétvége megszakította a beszoktatás folyamatát. Ma az édesanya jelenlétében a kisgyermekkel játéktevékenységet kezdeményezünk. Mi kínáljuk meg tízóraival és ebéddel a gyermeket és a fürdőszobában is, ha a kisgyermek együttműködő, akkor pelenkát cserélünk, kézmosásnál és a fésülködésnél segítünk.

7. nap: A kisgyermek az édesanyjával 9 órára érkezik meg és 12:30 órakor indulnak haza. Az érkezést követően a szülő elköszön kisgyermekétől és 12:30-ra tér vissza. Ma már az édesanya nem tartózkodik a csoportban. Fontos, hogy a szülő a távolléte ideje alatt is elérhető legyen telefonon, hogy szükség esetén behívhassuk. Fontos elmondani, hogy a szülő/ édesanya minden esetben beszélje meg gyermekével, hogy kicsit elmegy, és hamarosan visszajön érte. Ez fontos, hogy határozottan, gyorsan történjen meg. Természetesen, ha a kisgyermek sírni kezd búcsúzáskor, nyugodtan ki lehet lépni a csoportból pár percre. Eközben ölbe vesszük a kisgyermeket és igyekszünk megnyugtatni őt. Előfordul, hogy a kisgyermek nem igényli azt, hogy ölben vigasztalódjon, így ének, mondókával, játékkal, beszélgetéssel próbálunk vigasztalást nyújtani. Teljesen természetes, hogy a kisgyermek sírni kezd, nekünk kisgyermeknevelőknek pedig az a feladatunk, hogy ezen átsegítsük őket. Minden kisgyermek más és nekünk meg kell ismernünk őket, hogyan tudjuk megvigasztalni és hogyan tudunk biztos pontot nyújtani számukra, hogy jókedvűen, aktívan teljen a napja a bölcsődei tartózkodása alatt. Az ebéddel mi kínáljuk meg a gyermeket és ebéd után megnézheti az ágyát és társait is miközben lefekszenek aludni.

8. nap: A kisgyermek az édesanyjával 9 órára érkezik meg és 13 óráig marad. A kisgyermek játszik, étkezik, a napirendet kezdi megismerni. Társait megfigyeli és koruknak megfelelően, akár kapcsolatot is teremthetnek egymással. Nem kell aggódnia a szülőnek, mert amennyiben vigasztalhatatlanul sírni kezd a kisgyermek, akkor mindenképp visszahívjuk a csoportba. Látni fogjuk a kisgyermek reakcióit, hangulatát és ennek megfelelően cselekszünk. Az ebédet ma is mi kínáljuk a gyermeknek, ha az édesanyjához ragaszkodik, akkor sincs baj. Ebéd után megpróbáljuk elaltatni a gyermeket (sikertelenség esetén az édesanya altatja el). Ha elalszik, akkor ébredés után kikísérjük édesanyjához a gyermeket, aki örömmel

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

fogadja.

9. nap: A kisgyermek az édesanyjával legkésőbb 8 óra előtt 5 perccel érkezik meg a bölcsibe és 14 óráig marad. Mi kínáljuk meg a gyermeket reggelivel, tízóraival és ebéddel is. Délelőtt figyelemmel kísérjük a kisgyermek hangulatát, viselkedését és ennek megfelelően hívjuk vissza a szülőt a csoportba (amennyiben szükséges). Ebéd után megpróbáljuk mi elaltatni a gyermeket, majd ébredés után kikísérjük a szülőhöz. Ha nem alszik el, akkor nyugodtan hazamehetnek, másnap újra folytatjuk.

10. nap: A reggeli érkezéskor (ma már jöhet korábban is a gyermek) rövid beszélgetés után a szülő elköszön a gyermekétől. Elősegítjük a nyugodt játék lehetőségét napközben és a gondozási műveletek a napirend és a gyermek igénye szerint alakulnak. Ébredés után uzsonnával kínáljuk a kisgyermeket és uzsonna után a napi esemény megbeszélésével búcsúzunk el. Előfordul, hogy még ezen a napon is hiányolja a gyermek az édesanyját, főleg ébredést követően. Így ilyenkor, ha a szülők is meg tudják oldani, akkor ébredés után is elvihetik gyermeküket. Egy kis időt adva, hogy gyermekük jobban megismerje a napirendet és az új környezetet. Akár fokozatosan növelhető a délutáni időszak is, így kisgyermeke megtanulja, hogy uzsonna után megy haza. Az elválás nehéz mindenki számára, de a kisgyermekek nagyon alkalmazkodóak és hamar elfogadják társaikat, kisgyermeknevelőiket, így a tapasztalatszerzés és az eltelt idő sokat segít a kisgyermekeknek. Ebben az időszakban rendkívül fontos, hogy a szülő azt az időt, amit a gyerekekkel tölt, nagy türelemmel, szeretettel tegye.

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

6. *Bölcsődébe készülve*

A fiatal családok életében a kisgyermek megszületése, különösen az első gyermeké, egyszerre nagyon boldog és nagyon nehéz időszak. De ez az időszak mégis a legszebbek egyike. Az első időszakban az anya személyéhez való kötődés jelenti számára a biztonságot a legelső emberi kapcsolatot. Rögtön ezután következik az apa, és e mellett az otthon melege, a környezet állandósága, az életmód rendje, a vele való foglalkozás rendszeresen visszatérő ritmusa. Mindezek életének az első benyomásai, első kapcsolatai kihatnak az egész életére, a fejlődésére. A fentiekből világosan következik, hogy a szülőktől, az otthontól való első elválás nem könnyű. A legtöbb gyermek számára kisebb- nagyobb megrázkódtatást jelent. Idegen környezetben, idegen arcokat lát, s amikor otthagyják, hiányzik közülük az, akivel eddig állandóan együtt volt: az édesanya és az édesapa. Eleinte nem is tudja felfogni, hogy csak egy időre marad ott, amíg meg nem szokta, hogy a szülei érte jönnek. Szülőknek is probléma az első elválás, hiszen tudják, hogy a gyermeküknek milyen nehéz ottmaradnia a szokatlan környezetben. A gyermek mindennap újra átéli az elválás fájdalmát, szorongását, a találkozás örömét. Amikor pedig már megszokta az új környezetet és megszerette a kisgyermeknevelőt, akkor azt is meg kell szoknia, hogy az ő szeretetét sok gyermekkel meg kell osztania. Sok szülőben is felébred egy kis fájdalmas érzés: nekik is meg kell osztaniuk a gyermek ragaszkodását, ami addig egyedül csak az övék volt.

Szabad-e akkor, ha ilyen következményekkel jár, bölcsődébe adni a gyermeket? A bölcsőde azért létesült, hogy a szülők nyugodtan végezhessék munkájukat. Ha a bölcsődébe adás nem túl korán történik és a megfelelő fokozatossággal, akkor kevesebb nehézséget okoz, mind a gyermek, mind a szülő számára. A nevelés első pillanattól kezdve a fokozatos elválasztást is jelenti, a gyermek önállóvá nevelését. A bölcsődébe adás is egy ilyen lépés. Arra kell törekedni, hogy az elválasztás, a fokozatos elválások minél kevesebb megrázkódtatással, lehetőleg megrázkódtatás nélkül történjenek. Ezért fontos a gyermek fokozatos bevezetése a bölcsődébe. Fokozatosan szokik hozzá az anya/apa távollétéhez és fokozatosan szokja meg új környezetét, alakítja ki kapcsolatát kisgyermeknevelőjével és társaival. A kisgyermek nevelése a család joga és kötelessége. A bölcsődei ellátást nyújtó intézmény a családi nevelés értékeit, hagyományait és szokásait tiszteletben tartva és azokat erősítve vesz részt a gyermekek nevelésében. Mindezek értelmében fontos a szülők számára lehetővé tenni a tevékeny, különböző szinteken és módokon megvalósuló bekapcsolódást a bölcsődei ellátást nyújtó intézmény, szolgáltató életébe. A gyermek harmonikus beilleszkedésének van még egy alapvető szabálya. Ez pedig az, hogy a gyermek bölcsődébe adása nem jelentheti a nevelés feladatának az áthárítását a bölcsődére. A szülői felelősség oszthatatlan. Amit a családi légkörnek, a szülői törődésnek adnia kell a gyermek számára, azt nem helyettesítheti a bölcsőde. A család nem nyújthat kevesebbet a gyermeknek azzal, hogy bölcsődébe adta. A kisgyermeknek, bármilyen jól érzi is magát a bölcsődébe, a szüleire van szüksége. Arra a biztonságra, hogy érte jönnek,

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

hogy ők is örülnek az együttlétnek, hogy igazán vele vannak és vele törődnek. Ez fontos a gyermek számára, azaz érzés, hogy beletartozik a család életébe, ha el is kell válni napközben, akkor is az igazi helye a családban van. Az a gyermek, akinek a kapcsolata jó a szüleivel, akinek meg van a maga helye a család érzelmi közösségében, akinek a család jelenti az igazi biztonságot az a gyermek nyugodtan, sőt boldogan marad a bölcsődében, amíg érte nem jönnek. A bölcsőde tehát nem pótolja a szülőket. Olyan többlet a gyermek nevelésében, amely hozzájárul, kiegészíti a családét. Összhangot kell teremteni a bölcsőde és a szülők között a gyermekek érdekében, kölcsönösséggel, és alkalmazkodással.

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

7. Felkészülés a bölcsire – 4 hasznos tanács a zökkenősmentes beszoktatáshoz

1. A mese ereje

Számtalan tanulmány és pedagógia érvelés bizonyítja, hogy a gyerekek szívéhez a mesén keresztül vezet az út! Napjaink gazdag gyerekirodalmában már a bölcsisekre is gondoltak, a Poci mesék diafilm például pont azért készült, hogy a bölcsis napokra felkészítse gyermekünket. Segítségül hívhatjuk Bogyót és Babócát, vagy Anna, Peti, Gergőt is. Róluk és számtalan aranyos történek készült, amely az óvodára készít fel! Legyünk kreatívak és cseréljük a „óvoda” szót „bölcsire”!

A bölcsődei beszoktatásra készülődve ajánljuk még a Ringató-lapozók két kemény kötésű lapozóját (Szerző: Gyöngyösi Katalin, illusztrátor: Gyöngyösi Adrienn, Ringató Kiadó, Budapest, 2020.)

Természetesen nem csak könyvből vagy diafilmből mesélhetünk. Sok gyermek nagy kedvence a „fejből mesélés”. Elég csak kreálnunk egy képzeletbeli szereplőt és nincs is más dolgunk, mint “útnak indítani őt a bölcsődébe”. A siker garantált lesz!

2. Látogassunk el a „tetthelyre”

Ha megalapoztuk a bölcsi témát mesékkel, akkor akár el is látogathatunk a bölcsibe. Magunkkal vihetjük a kicsit a beiratkozásra, megmutathatjuk neki a csoportszobát, vagy bemutathatjuk a kisgyermeknevelőknek. Ha kicsit bátortalanabb csöppséggel van dolgunk, akkor elegendő, ha kerítésen kívülről figyeljük meg a bölcsis gyerekeket. Finoman felhívhatjuk a figyelmét a számára izgalmas játékokra, kismotorra, hintára, csúszdára. A lényeg, hogy semmit sem szabad erőltetni, a lelkesedést sem szabad sürgetni!

3. Vitaminok

Ha túlestünk a lelki „alapozáson”, akkor kezdődhet a fizikai felkészülés. Nem árulunk zsákbamacskát, minden bölcsődei időszakban számítani lehet arra, hogy a pici betegségeket szed össze a társaitól. Ez egy nagyon bosszantó, ugyanakkor szükségszerű folyamat, hiszen ekkor erősödik és fejlődik az immunrendszer, az új közegben törvényszerű, hogy új bacikat szed össze gyermekünk. A legkönnyebben vitaminokkal tudunk segíteni gyermekünk szervezetének.
(https://babybocsokbolcsode.blog.hu/2018/01/22/immunerosites_a_bolcsiben)

Fontos a C és D vitamin pótlás, de használhatunk komplex multivitamin készítményeket is. A legjobb, ha a védőnővel vagy a háziorvossal egyeztetünk ez ügyben, hiszen nekik van alapos kórismeretük, amit figyelembe tudnak venni a javaslatnál.

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

4. Napirend

A legtöbb bölcsőde úgy állította össze napirendjét, hogy az általánosságban illeszkedjen egy 1- 3 éves gyerek igényeihez. Értem ez alatt a napi többszöri étkezést (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna), a napi egyszeri alvást, mesélést, a mindennapos levegőzést, éneklést stb. Annak érdekében, hogy minél több dolog, kényelmesen beleférjen a napba, bizony tartanunk kell magunkat a napirendhez, amihez majd az érkező gyerekeknek is alkalmazkodniuk kell. Ha a Te gyereked hétalvó, vagy későn fekvő, nehezen ébredő kismanó, akkor bizony érdemes ezekre a helyzetekre is jó előre készülni. Lehet korábbra hozni az esti fürdetést és vacsorát, amivel az esti fektetés is szép lassan előbbre kerülhet. Lehet előbb megkezdeni a délutáni alvást, pár nap alatt ez is megteheti a hatását.

A napirendről részletesen írunk a Szakmai Programunkban, amit kérünk, és javasoljuk, hogy alaposan olvass át. A Szakmai Programban fektetjük le a működésünk szakmai alapelveit, és részletesen bemutatjuk a bölcsődében folyó tevékenységet.

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

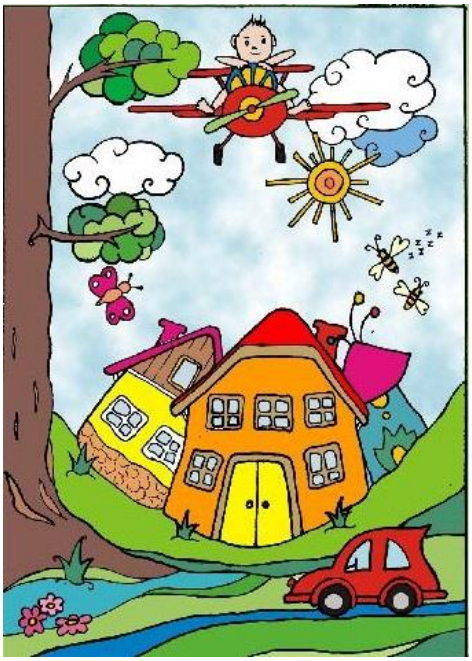
8. *Poci bölcsibe megy (Mese Gyarmati Viktória szerzőtől)*

Hétvégi mesénkben Poci nagyon izgatott, hiszen első napját fogja tölteni a bölcsődében.

Gyönyörű napsütésre ébredtünk. Bárányfelhők úsztak az égen. Reggel Poci repülőre szállt. A repülőgép motorja felbúgott: brrrrr, és Poci máris boldogan cikázott a város felett. A felhők között repülni nagyon izgalmas.

Fentről a házak nagyon kicsinek látszanak.

Egyszer csak Poci az aprócska házak között egy csodás, játékokkal telis-teli udvart pillantott meg. Leszállás után boldogan mesélte: - Anya! Képzeld, van a városban egy olyan ház, ahol az udvar csupa játék! Anya elmosolyodott. - Az a házacska a bölcsőde. Anya két hatalmas puszit adott Poci arcára, és azt mondta: - Ha elég nagy leszel, te is járhatsz bölcsődébe. Poci beszaladt a szobájába, a magasságmérő előtt lábujjhegyen nyújtózkodott. - Elég nagy vagyok már? - mosolygott várakozó, nagy, kerek szemekkel. - Igazán megnőttél! - csodálkozott el Anya. - Akkor mehetek bölcsődébe? - kérdezte izgatottan a kisfiú. - Hát persze! - válaszolt Anya. Az esti mese a bölcsődéről szólt. Reggel aztán Poci és Anya elindult a bölcsőde felé. Poci a biztonság kedvéért magával vitte kedvenc vonatát is. Poci bekukucskált a bölcsi ablakán. - Szeretnéd, ha bemennénk? - fordult Anya Pocihoz. Poci nem felelt, de villámgyorsan beszaladt a gyerekek közé.



Anya meglepődve figyelte kisfiát. - Gyere, megmutatom a szekrényedet! - mondta a dadus néni. A szekrény ajtajain jelek voltak, és Pocinak nagyon tetszett a különleges szekrény. - A piros autó lesz a jeled - szólt a dadus néni. Poci mosolygott, és kinyitotta a szekrényke ajtaját. A szekrény polcán egy jókedvű manó csücsült, és Pocira kacsintott: - Szia! Pepimó vagyok. Itt lakom a szekrényben, és rád vártam! Poci nagyon meglepődött: - Rám? - Hát persze! Mostantól minden reggel itt foglak várni, és veled leszek egész nap, amíg a bölcsiben vagy. - Nagyon jó lesz! Az én nevem Poci - kacsintott a szőke kisfiú Pepimóra.

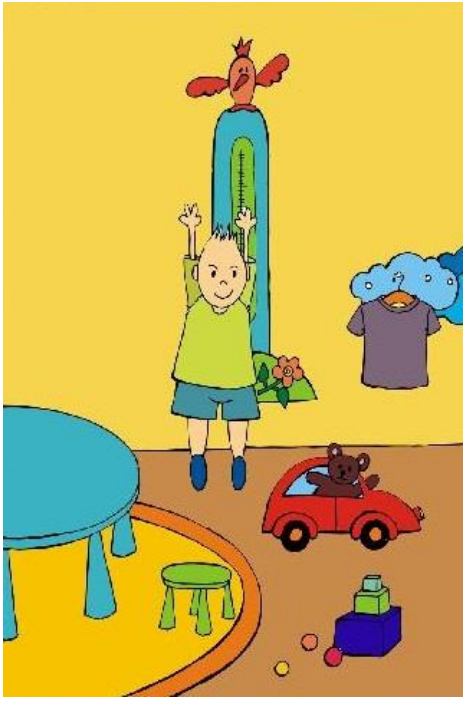
8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

Pepimó nesztelenül Poci vállára ugrott. - Gyere, megmutatom, hol játszanak a gyerekek! Anya mindebből semmit sem vett észre.

Azt látta csupán, hogy Poci vidáman ballag a terem felé, ahol a gyerekek játszanak. - Délután érted jövök! - búcsúzott Anya. Poci, a gyerekek és Pepimó délelőtt önfeledten játszottak. - Hoppá - súgta Poci fülébe Pepimó -, éhes vagyok! A dadus néni nemsokára hozza az ebédet. - Kézmosás! - hallatszott a távolból. A gyerekek a mosdóhoz sorakoztak. Poci az ebédet már úgy ette a gyerekekkel, mint egy régi bölcsis.

Ebéd után szundikálás következett. A dadus néni rózsaszín ruhácskás tündérről mesélt, akinek varázspálcája csillogó álomport szór. A takaró alól kukucskáló szemek lassan lecsukódtak. Még Pepimó is álomba szenderült.

Ébredés után a gyerekeket várta az udvar. Poci boldogan fedezte fel a sok játékot. Legjobban a piros csúszdának örült. Felmászott a létrán, lecsúszott, és a homokba huppant. Azután várat építettek Danival és Ritával. Pepimó volt a várkapitány. Egyszer csak Poci meghallotta Anya hangját: - Mehetünk haza, kis várépítő? Kézen fogva indultak befelé átöltözni. Poci odaszaladt a szekrényéjéhez. Anya segített átöltözni. Közben észrevétlenül Pepimó is felcsücsült a polcra. - Holnap itt várlak! - intett barátjának búcsúzóul a kis manó az első bölcsis nap végén.



8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

10. Mesék bölcsiseknek

Az itt látható képeskönyvek legtöbbje tökéletesen működik úgy is, ha ovi helyett bölcsiről mesélsz a kicsinek:

Julia Donaldson: A majom mamája (Pagony, 2018)
Zdenek Miler: A kisvakond és a nyuszi (Móra Kiadó, 2017)
Oliver Jeffers: A pingvin és a kisfiú (Pagony, 2016)
Oliver Jeffers: Fent és lent (Pagony, 2017)
Farkas Nóra: Összeköt a szeretet - Beszoktatós könyv (Manó Könyvek, 2018)
Patrice Karst: A láthatatlan fonál (Kulcslyuk Kiadó, 2015)
Susanne Gernhauser: Óvodai nagy böngésző (Scolar, 2018)
Guido Wandrey: Vidám nyüzsgés az óvodában (Könyvmolyképző, 2009)
Doris Rübel: Óvodás lettem! (Scolar, 2016)
Monika Ehrenreich: Óvodába járok (Tessloff és Babilon, 2017)
Tamás Zsuzsa: Kicsi Mimi és a Kökény ovi (Naphegy Kiadó, 2015)
Bartos Erika: Bogyó és Babóca az óvodában (Pagony, 2018)
Bartos Erika: Anna és Peti - Irány az óvoda! (Alexandra, 2006)
Janikovszky Éva: Már óvodás vagyok (Móra Könyvkiadó, 2016)
Liane Schneider: Bori óvodába megy (Manó Könyvek, 2010)
Liane Schneider: Bori az óvodában (Manó Könyvek, 2018)
Christian Tielmann: Berci óvodába megy (Manó Könyvek, 2017)
Kajsa Gordan: Kifli kutyaoviba megy (Manó könyvek, 2011)
Vadadi Adrienn: Ákos óvodába megy (Óvodás lettem!) (Pagony, 2014)
Kis Judit Ágnes: Babaróka ajándéka (pagony, 2018)
Vadadi Adrienn: Leszel a barátom? (Ovis mesék-sorozat) (Pagony, 2016)
Aino Havukainen-Sami Toivonen: Tatu és Patu az óvodában (Cerkabella Kiadó, 2010)
Marék Veronika: Amikor Te kicsi voltál - Félig kész mesekönyv (Móra Könyvkiadó, 2011)

Hasznos kérdéseket, válaszokat találhattok itt a bölcsődébe készülésről, szoktatásról:

https://femina.hu/gyerek/bolcsode-erettseg/

https://www.szuloklapja.hu/kozossegi-elet/3896/most-kezdi-gyermeked-a-bolcsodet-erre-figyelj-oda-hogy-konnyebben-menjen-a-beszoktatas--csaladpedagogus-tanacsai.html

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

11. Mit kell hozni a bölcsődébe az első napon?

Hoznotok kell magatokkal az alábbiakat:

- orvosi igazolást arról, hogy a gyermek egészséges (az első napon minden otthon maradhat, kivéve ezt az egy papírt, mert ez az igazolás szükséges ahhoz, hogy el tudjátok kezdeni a beszoktatást az egészséges gyermeketekkel. Van olyan gyermekorvos, aki nem hajlandó kiállítani ezt az igazolást, ebben az esetben)
- mindkét szülő személyazonosító igazolványa, lakcímkártyája, a gyermek lakcímkártyája, TAJ kártyája,
- mindkét szülő munkáltatói igazolása (ha korábban nem tudták benyújtani)
- a gyermek oltási könyve (aznap vagy másnap már vissza is kapjátok, de fontos vezetnünk a kötelező oltások meglétét.)
- váltószandál a csoportszobába (érdemes odafigyelni arra, hogy a szandál tartsa a gyermek bokáját, hiszen abban tölti napja nagy részét, és ezzel támogatható a megfelelő mozgásfejlődés, az egészséges lábszerkezet kialakulása, megfelelő méretű legyen és ne csússzon a talpa)
- váltóruha (minimum 2-3 szettet érdemes beköltöztetni az esetleges piszkolódás, kézmosás, illetve a boruló vizespoharak miatt)
- pelenkázáshoz szükséges eszközök – csomag pelenka, popsitörlő kendő, krém (jellel ellátva tároljuk azokat, így nem keveredik össze, és minden gyermek pelenkázásához azt használjuk, amihez hozzá van szokva)
- családi füzet (Kis alakú – A5 – füzet, ami fontos emlék lehet majd a bölcsőde után, így aki szeretné megőrizni érdemes keményebb fedelűt választani. Ebben a kis füzetben fognak a kisgyermeknevelők minden fontos információt írásos formában is megosztani veletek, leírják majd a gyermek fejlődésének menetét, hogy hogyan is érzi magát az intézményben.)

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

12. Egy kis pszichológia

Anya - gyermek kapcsolat

Ahhoz, hogy a gyermekek lelkileg egészségesen fejlődhessenek, szükségük van az anyától kapott egyszemélyes, folyamatos, érzelmileg kielégítő, biztonságot nyújtó gondoskodásra, amely mind az anya mind a gyermek számára örömteli és kielégítő. Az anya és gyermeke között a várandóság során és a születés követően kialakuló szoros érzelmi kapcsolat ugyanolyan jelentőséggel bír a gyermek számára, mint az, hogy fizikai szükségleteit és igényeit kielégítsék. A kötődési rendszer két vágy között teremt egyensúlyt. Ez a gyermek körüli világ felfedezése és az anya közeli biztonság. Ez az elmélet John Bowlby, angol pszichoanalitikus nevéhez köthető. Szerinte ez a kötődés velünk születik. A sírás, a nevetés, a kúszás stb. elősegíti az anyával való kontaktust. Az anya vissza jelzése nagyon fontos, hogy kialakuljon a biztonságos kötődés. Az egyénre jellemző **kötődési mintázatok** körülbelül 12 hónapos korra alakulnak ki.

A megfigyelések szerint **4 típusba** soroljuk ezeket:

➢ Biztonságos kötődés: Optimális esetben az anya biztos bázisként áll rendelkezésre, ha a gyermek fáradt vagy veszélyben van: pozitívan reagál gyermekének közelséget kereső jelzéseire, illetve maga is keresi a közelséget vele. Vagyis a gyermek bízhat abban, ha éhes, fázik, fáradt vagy ha fél egyedül, akkor az anya ott lesz, megeteti, betakarja, megnyugtatja, felveszi. Mindez a sokrétű tapasztalat erősíti a bizalmát." /Bowlby2009/ A biztonságosan kötődő gyermek idegen helyzet anyukája jelenlétében bátran felfedezi a szobában található dolgokat, míg az anya távozásakor nyugtalan lesz és az anya visszatéréséig nem is nyugszik meg, sem a játékoktól, sem idegen személy társaságától. Ez a reakció teljesen természetes az anya nem felcserélhető, és idegen helyzetben az ő jelenléte szükséges a megnyugváshoz.

➢ Elkerülő kötődés

➢ Ambivalens kötődés

➢ Dezorganizált kötődés

A kötődési folyamat során az anya és gyermek között szoros kapcsolat alakul ki. Kötődés más formán jelenik meg, amikor a gyermek a bölcsődébe lép. Ilyenkor az anya és a gyermek is fél az elválástól. A gyermekeknél ebben az időszakban megjelenhet szeparációs szorongás. Erről is szeretnék nektek írni pár gondolatot.

Szeparációs szorongás

A szeparációs szorongás az elválástól való félelem. Ahogy a baba egyre függetlenebb, a mászás vagy totyogás révén fizikailag is távolabb kerül az anyától. Ez az első alkalom, amikor megtapasztalják, hogy nem ugyanaz a személy vagytok, ahogy ő ezt korábban gondolta. Ez az új nézőpont viszont többnyire

megijeszti őket, mert fél, hogy az anya, aki eddig mindig vele volt, eltűnik. Ezt a félelmet nevezzük ún. szeparációs szorongásnak. Mettől meddig tart a szeparációs szorongás: A gyermeknél ez az időszak általában a 8. hónaptól 1,5 éves korig tart, amikor ijedtté és zaklatottá válik, ha különváltok egy időre. Néhány baba nagyon erősen kötődik, így a szeparációs szorongás dühkitörések, hiszti formájában is jelentkezhet. Másoknak ez könnyedebben megy. Ezt a periódust, legkésőbb 3 éves korukra növik ki. Szakaszai:

• a gyermeked sírni kezd, amint kikerülsz a látóteréből
• felébred éjszaka a korábban jól alvó gyermeked
• idegenekkel szemben bizalmatlanná válik
• a szokásosnál jobban igényli az anyukáját
• nem mer felfedező körútra menni
• éjszaka felkel, és csak az anyja tudja megnyugtatni
• gyermeked „árnyékként" követ mindenhová
• nehezen alszik el, holott korábban nem volt ilyen probléma.

Az anya szorongása

A szorongás különösen erős lehet akkor, ha a gyerek bölcsődébe, óvodába vagy iskolába kezd járni, hiszen valószínűleg ez lesz az első olyan alkalom a szülő számára, amikor elveszít némi kontrollt a gyereke élete felett. Idegenekre kell bíznia, nem lehet vele az ideje nagy részében, és el kell szakadnia – ez nemcsak a gyereket, de a felnőttet is megviseli. Szerencsére ezt a szorongást viszonylag könnyen le lehet győzni. Az első lépés az lehet, hogy amikor felismered magadon a jeleit, elgondolkozol azon, hogy vajon tulajdonképpen mi is az, amitől annyira tartasz. Lehet, hogy már annyi is segíthet, hogy előre beszélsz a tanárokkal vagy óvónőkkel, és elmondod a félelmeidet, biztos lehetsz benne, hogy nem most hallják őket először. Ezzel pedig ráadásul úgy is érezheted, hogy visszanyerted kicsit az irányítást a saját kezeidbe. A legtöbb szülő számára a szorongás alapja az, hogy a gyerek nem fogja jól érezni magát az új környezetében, de ezzel sajnos nem tudsz semmit sem tenni – nem befolyásolhatod, hogy milyen tapasztalatokat szerez, csak abban lehetsz biztos, hogy ha negatívakat, akkor ott leszel számára vigasztalásképp. Így elkerülhető, hogy a gyerek stresszelésétől kezdj el szorongani, ami megint csak egy gyakori faktor az anyák esetében.

Hogyan hat a gyermekre az anya szorongása?

Minden szülő azt szeretné, ha a gyermeke boldog és egészséges lenne. A szorongó szülő is ezt szeretné, és ő attól kezdve, hogy gyermeke születik, nem csupán önmagáért aggódik, hanem gyermeke miatt is, folyamatosan, és néha túlzottan vagy alaptalanul. A szülő szorongása, sajnos, kutatások is igazolják,

hatással van már magzati kortól gyermeke idegrendszerének fejlődésére.

A szorongásra való hajlam öröklődik, és a szorongó szülő gondolkodását, valamint viselkedését később utánzással tanulja meg a gyermeke.

Az aggódás jelei: Természetes, hogy aggódunk gyermekünkért. Kismamaként aggódunk, hogy minden rendben legyen, egészségesen fejlődjön. Aggódunk, hogy a szülés közben is minden rendben legyen, aztán azon idegeskedünk, hogy tudjuk-e gyermekünket szoptatni, ha igen, eleget eszik-e. Ha az embernek gyermeke van, mindig lesz, min szorongani. Egymás után érnek minket a kihívások: kisgyermekkori betegségek, védőoltások, táplálkozási és alvási nehézségek. Ezeket erősíti fel, ha például a kismama nem tudja magát kipihenni. Kimerültségében úgy érezheti, hogy ő nem elég jó anya, és óvintézkedéseket próbál tenni, hogy meggyőzze magát és környezetét az ellenkezőjéről. A legenyhébb tünetekkel is azonnal orvoshoz viszi a gyermeket, és sokszor akár feleslegesen is (nem megfelelő) gyógyszerrel tömi. Nehézségek esetén hajlamosak vagyunk arra is, hogy gyermekünket nem megfelelő módon etetjük, vagy magunk mellé szoktatjuk az ágyba, mert csak így nyugszunk meg. Ahogy telik az idő, és nő a gyermek, félthetjük őt attól, hogy innen vagy onnan leesik, beüti a fejét. A túlaggódó szülő sokszor nehezen tesz eleget a gyermek mozgásigényének kielégítésének, mert annyira félti, hogy baleset éri. Ez a féltés hat a gyermekre, és előfordulhat, hogy bátortalanná válik, emiatt elmaradhat mozgásfejlődés terén társaitól.

Mitől féltjük kisgyermekünket? Bölcsődei vagy óvodai beszoktatásnál az aggódó szülő nagyon nehezen viseli, hogy a gyermeke dacos, sír, és nem akar egyedül az intézményben maradni. A türelmes, és megértő kisgyermeknevelők és óvónénik ilyenkor elmondják a szülőnek, hogy ez a viselkedés természetes, és minden gyermek hasonlóan nehezen válik el a szüleitől, ám később megnyugszik, tiltakozó viselkedése csupán a szülőnek szól. Amennyiben ezt az édesanya/édesapa elfogadja, és nehéz szívvel, de ott tudja hagyni a gyermekét, akkor a kicsi hamar megszokja az új rendet: “reggel anyától elköszönök, anya dolgozik egy kicsit, én addig játszok, ebédelek, alszok, és uzsonna után jön értem anya!”. Ha azonban a szülő sem tudja kezelni és elfogadni ezt a helyzetet, bizony a kicsinél felerősödhet a szeparációs szorongás, és elhúzódhat a beszoktatás.

Teendők a szorongás felismerésénél

Ha a fenti leírásban magadra ismertél, Te is szoktál hasonlóan reagálni, most nem az a lényeg, hogy elkezdj azon aggódni, hogy elrontottad, nem tehetsz semmit, mert most már biztos, hogy a gyermeked is ugyanilyen aggódó típus lesz!

Igenis, nagyon sokat tehetsz!

1. Az első és legfontosabb, hogy felismerd a szorongás jeleit. – Ha már tudod, mivel állsz szemben, könnyebb változtatni!

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

2. Túlaggódó, túlféltő típusú szülő vagy? Akkor állj meg egy pillanatra és gondold végig, Te hogyan lettél ilyen? Talán valamelyik közeli rokonod ilyen?

3. A Te szorongásod hatással van a mindennapi teljesítményedre, figyelmedre, és a gyermekeddel való foglalkozásra? Ha igen, keress fel egy felnőttekkel foglalkozó pszichológust, és kérj tőle tanácsot!

4. Gyermeked szorongása túlzott mértékű, különböző tünetei vannak? Ha válaszod igen, akkor vidd őt gyermekorvoshoz, illetve gyermekpszichológushoz!

8600 SIÓFOK, FŐ UTCA 218.
TELEFON: 84/311-220
E-MAIL: CSICSERGO.BOLCSODE@GMAIL.COM

13. Bizalom a bölcsődében

A gyermektől való elválás önmagában egy kritikus időszak lehet. Nehéz először ott hagyni a nagymamáknál, nehéz először fodrászhoz menni úgy, hogy előtte minden percet együtt töltöttetek, és végtelenül nehéz ott hagyni a bölcsődében ismeretlen emberekkel. Bármennyire is vágyik vissza egy szülő a munkahelyére, akkor sem könnyű a bölcsődébe íratás. Nehéz sírni hallani a gyermeketeket, amikor először köszöntök el tőle a bölcsiben, de ugyanolyan nehéz az is, hogy ha nem sír. Számtalan kérdés merülhet fel bennetek azzal kapcsolatban is, hogy vajon milyen ember vigyáz majd a legféltettebb kincsetekre, hogyan bízhattok meg teljes mértékben egy idegenben? Az egyik tényező, ami bizonytalanná tehet benneteket, az akkor merülhet fel, ha teljesen pályakezdő kisgyermeknevelővel találkoztok vagy, ha olyan kollégával, aki még nem édesanya. Vajon hogyan tudja biztosítani a gyermeketeknek a legjobb, legbiztonságosabb ellátást, ha eddig még nem dolgozott kicsi gyerekek közt, vagy, ha ő maga még nem éjszakázott a saját beteg gyereke mellett? Hogyan veszi észre, ha nem érzi jól magát, hogyan fogja megérteni egy idegen, hogy az „én gyerekem" mit szeretne kérni, ha még nem tud beszéli, hogyan fogja tudni megnyugtatni stb.?

Lehet-e jó kisgyermeknevelő az, aki maga még nem nevel otthon saját gyermeket? A válaszunk határozott igen. Megértem a felmerülő kétséget efelől, hiszen gyereket nevelni nagyon komplex feladat. A saját gyermeket mindig a szülő ismeri a legjobban, de ehhez a megismeréshez nektek is időre volt szükség. Kitapasztaltátok milyen a gyermek habitusa, hogyan reagál, miként fejezi ki az érezelmeit, hogy azokat hogyan tudjátok a legjobban kezelni. A beszoktatás időszaka jóval rövidebb időintervallum, mint a ti megismerési időtök, de mivel ti nagyon jól ismeritek őket, így 2 hét alatt minden alaptudást át tudtok adni nekünk, amit gyermeketekről érdemes tudni. Ezért is kifejezetten fontos a kommunikáció.

Lehet-e jó kisgyermeknevelő az, akinek még nincs szakmai tapasztata? Szintén igen a válaszunk. A szakmai tapasztalat hiányát kompenzálja a folyamatos fejlődésre való igény, a lelkesség, a fokozott figyelem és odafigyelés, mind a gyermek, mind a szülő irányába és az ő elméleti tudásuk a legfrissebb. A pályakezdő kollégák mellett mindig áll egy tapasztalt kolléga, aki segíti őket, aki a tapasztalati tudást nyújtja át, és megoldási stratégiákat biztosít a kiszámíthatatlan helyzetekre. Nincs két egyforma szakember. Mindenki más-más szemlélettel tud önazönösan csatlakozni a gyereknevelésehez. Tanultunk pedagógiát, pszichológiát, neveléselméletet, gondozást, sok ismeretünk van a fejlődési szintekről, életkori sajátosságokról, melyek hozzásegítenek minden kolléganőt, aki most kezdi a hivatását, vagy aki még nem édesanya, ahhoz, hogy a lehető legmegfelelőbben tudja ellátni gyermekeiteket. A legfontosabb, hogy ismerjük meg egymást. Tegyetek fel minden kérdést, működjünk együtt, alkalmazkodjunk egymáshoz, hogy gyermekeitek számára a legbiztonságosabb, legjobb élményekkel teli bölcsődei időszakot együtt tudjuk biztosítani számukra és számotokra.

14. Gyakori kérdések

Habár a Házirendben és a Szakmai Programban minden információt megtalálhattok, néhány kérdést kiemelnénk, amit általában minden érdeklődő fel szokott tenni.

- **Meg lehet-e nézni a bölcsődét?**

Természetesen meg lehet nézni a bölcsődét előzetes időpont egyeztetést követően. Időpontot a bölcsőde megtekintésére a csicsergo.bolcsode@gmail.com e-mail címen vagy a +36-84/311-220-as telefonszámon lehet egyeztetni.

- **Hogyan lehet jelentkezni?**

A jelentkezéseket az csicsergo.bolcsode@gmail.com e-mail címre küldött kitöltött és aláírt felvételi kérelmek alapján fogadjuk, vagy személyesen a bölcsőde székhelyén: Siófok, Fő utca 218. (Főbejárat: Újpiac tér felől, a garázssor végén, a gyalogkakukk mintás bódé mellett)

- **Mi a bölcsődei jelentkezés folyamata?**

Ezt részletesen elolvashatja a https://siofok.hu/varosi-informaciok/kozelet/oktatasi-intezmenyek/bolcsode/bolcsode honlapon található „Beiratkozás menete” nevű dokumentumban.

- **Mikor lehet jelentkezni a bölcsődébe?**

A jelentkezés egész évben folyamatos, kezdési időpontot a szabad helyek függvényében tudunk adni.

- **Milyen területről lehet jelentkezni a bölcsődébe?**

Elsősorban siófoki lakhellyel, ennek hiányában siófoki munkahellyel rendelkező szülők kérelmét tudjuk fogadni.

- **Meddig lehet bevinni a gyermeket a bölcsődébe és mikor vihetem haza?**

A bölcsődénk reggel 6:30 órától 17:00 óráig tart nyitva. Lehetőség van későbbi érkezésre, de 10.00 óráig szerencsés beérni (ezt kérni is szoktuk), hogy a gyermek még tudjon játszani társaival, kellően elfáradjon a délutáni pihenéshez, alváshoz. A gyermeket a szülő bármikor hazaviheti.
A gyermek időben való tájékozódása érdekében célszerű, ha azonos időszakban érkeznek és távoznak a bölcsődéből. 8:00 – 8:30, valamint 15:00-15:30 között szünetel a bölcsődei bevétel/kiadás, mert ebben az időintervallumban a kisgyermeknevelők a csoportban lévő gyermekek étkeztetését végzik. Aki 8:30 után érkezik, kérjük reggeliztesse meg gyermekét, mert a bölcsődében ekkor már nincs rá mód.

- **Milyen foglalkozások vannak a bölcsődében?**

A szakmai módszertani előírásoknak megfelelően a bölcsődében nem tartunk foglalkozásokat. A gyermekeknek különféle tevékenységekbe van lehetősége bekapcsolódni önkéntesen, azonban a fő hangsúly a szabad játéktevékenységen van. A teljesség igénye nélkül a bölcsődénkben a tevékenységek repertoárja: éneklés, mondókázás, mozgás énekkel-zenével kísérve, kézműveskedés -finommotorika fejlesztés, mesélés, bábozás, nagymozgásos tevékenységek stb.

- **Van-e lehetőség fél napos igénybevételre?**

Igen, van lehetőség ebéd után elvinni a gyermeket, amennyiben a gyermek és a szülő még ezt igényli. Szakmai szempontból viszont jobbnak találjuk, ha az ebéd utáni pihenése is a bölcsődében történik. Amennyiben a gyermek beszoktatása az ebéd utáni pihenés, alvás tekintetében bármi miatt nem tud megvalósulni (hosszútávon a gyermek még mindig sír és vigasztalhatatlan, vagy a többi gyermeket más módon nem hagyja pihenni) mi is fel szoktuk ajánlani ezt a lehetőséget. Azonban a gyermek étkezését (napi négyszeri) nem áll módunkban megbontani, és csupán a háromszori étkezést kiszámlázni. Az uzsonna elvitelére van lehetőség saját éthordóban, amennyiben a szülő visszajön érte fél 3 és 3 óra között.

- **Ha szabadságon vagyok, vagy a nagyszülők vigyáznak a gyermekre, akkor kell-e igazolás?**

Abban az esetben, ha a szülő előre jelzi a bölcsődének, hogy nem betegség kapcsán hiányzik a gyermek, akkor nem kérünk igazolást. Amennyiben időközben a gyermek megbetegszik, akkor szükséges az orvosi igazolás a bölcsőde látogatásához.

- **Megoldható-e, hogy csak heti 2-3 alkalommal viszem a gyermekemet bölcsődébe?**

Bölcsődei alapellátásban nincs erre lehetőség. Amennyiben, heti/havi néhány napra szeretnéd elhelyezni gyermekedet, akkor azt időszakos gyermek felügyeleti szolgáltatást nyújtónál teheted meg.

- **Szükség van-e beszoktatásra?**

Igen, beszoktatásra akkor is szükség van, ha a gyermek korábban már járt másik bölcsődébe. A beszoktatás célja, hogy a gyermek a szülő biztonságot adó jelenléte mellett szokjon hozzá az új környezethez és új játszótársaihoz.

- **Mennyi ideig tart a beszoktatás?**

Az egész folyamat általában két hét alatt lezajlik. Vannak gyermekek, akik már pár nap alatt is hozzászoknak az új környezethez, míg másoknak kicsit több idő kell ehhez. „Sikertelen” beszoktatás nem

fordult elő úgy, hogy a szülő együttműködött a kisgyermeknevelővel, és megfogadta esetlegesen a tanácsait.

- **Nem fog-e „megsértődni" a gyermek, ha bölcsődébe viszem?**

A válasz egyértelmű nem. Minden gyermek nagyon jól érzi magát közösségben, és minél fiatalabb korban kerülnek nagyobb közösségbe, annál önállóbbak és talpraesettebbek lesznek. Az első két alkalommal még elkeserednek, de a tapasztalat azt mutatja, hogy már a beszoktatós gyermekek is alig akarnak délután hazamenni, olyan jól érzik magukat. A gyermekkel egyértelműen jót teszünk, ha kortársai körében töltheti el a nap nagy részét – nem beszélve arról, hogy ez nagy mértékben tehermentesíti a szülőt, és így nap közben végre jut némi ideje saját magára is. Tényleg szeretnénk minden, még bizonytalan szülőt őszintén megnyugtatni, hogy a gyerekek nagyon szeretnek hozzánk járni, igazán otthon érzik magukat és szoros, szeretetteljes kapcsolatot alakítanak ki a kisgyermeknevelőkkel.

- **Kizáró ok-e, ha még nem szobatiszta a gyermekem?**

Természetesen nem kizáró ok. A bölcsődés korú gyermekek életkori sajátossága, hogy még nem szobatiszták. A gyermekek általában kétéves koruk után lesznek érettek arra, hogy szobatisztává váljanak. Legtöbb gyermek éppen a bölcsődés évei alatt jut el az idegrendszeri érésének arra a pontjára, hogy jelzi szükségleteit.

- **Kizáró ok-e, ha még nem eszik egyedül a gyermekem?**

Természetesen nem kizáró ok. A gyerekek, önállósodási folyamatai különböző ütemben történnek. Általában 1,5 – 2 éves koruk körül kezdenek egyedül enni, de ebben lehetnek egyedi eltérések. A kisgyermeknevelők természetesen segítenek a gyermekek étkezésében egyéni igényeik és fejlettségük figyelembevételével.

- **Gyermekem válogatós, a főzeléket sem eszi meg, mit fog enni?**

Közösségbe kerülve gyakran előfordul, hogy a gyermekek étkezési szokásai is megváltoznak. Mivel a gyermekek együtt étkeznek így látják, hogy társaik is megeszik az ételt, ezért kedvet kapnak, hogy ők is megkóstolják. Lehetőség van arra is, hogy a feltétet külön kapják, ha a főzeléket végképp nem szeretnék megenni. Igyekszünk megoldani minden helyzetet abból a célból, hogy a gyermek ne üres pocakkal feküdjön le aludni.

- **Kizáró ok-e az, hogy csak cumisüvegből, csőrös pohárból tud innia gyermekem?**

Természetesen nem kizáró ok. A bölcsődében a gyerekek többsége pohárból iszik, ez a cél minden kisgyermek esetében. Azok a gyermekek, akiknek nehézséget okoz a pohár használata, a folyadék pótlás cumisüvegből, csőrös pohárból kezdetben megoldott és fokozatosan megtanulnak majd pohárból inni.

- **Ételallergiás a gyermekem, tudnak-e számára diétás étrendet biztosítani?**

Igen, van lehetőség, mert a bölcsődénkben helyben készítjük az ételeket. Dietetikus együttműködésével diétás szakács végzettségű élelmezésvezető biztosítja a megfelelő ételek elkészítését. Ha ismert az ételallergia a szülőnek előre kell jeleznie felvételkor, illetve szakorvos szakvéleményével kell igényét alátámasztania.

- **Min és hol alszanak a gyerekek?**

Külön e célra kifejlesztett, kényelmes, alacsony és biztonságos fektető-ágyakon (óvodai méretű), egyéves kor alatt pedig zárt kiságyban, elsötétített, csendes helyiségekben.

- **Van-e saját kertje az intézménynek?**

Van. Minden egységnek (2 egymás melletti csoport) saját udvarrésze van, mobil csúszdákkal, homokozóval, kismotorokkal, telepített játékokkal (pl. mászóka, vonat, kültéri rajztábla) és sok más kinti játékkal várjuk a gyerekeket. A gyerekek minden nap kint vannak a szabad levegőn, ha az időjárás engedi.

- **Szakképzett kisgyermeknevelők vigyáznak-e a gyermekre?**

Igen, szakképzett kisgyermeknevelők foglalkoznak a gyermekekkel, akik odafigyelnek a gyermek igényeire és egyéni fejlődésére. A kisgyermeknevelők munkáját a bölcsődei dajka segíti.

- **Megtanulnak-e a gyermekek egyedül enni, mosakodni, WC-re járni?**

Igen, a vegyes életkorú közösségnek köszönhetően a kisebbek is hamar elsajátítják az önálló evés, mosakodás…stb. módszereit, illetve a beszélni még nem tudó kicsik hamar megtanulnak beszélni.

- **Határozott vagy határozatlan idejű Megállapodást lehet kötni a bölcsődében?**

A Megállapodás alapvetően határozatlan idejű, azonban bármikor lehetősége van a szülőknek kérni az ellátás megszüntetését.

- **Hogy történik a számlázás?**

Minden hónap elején a tárgyhavi hónapot számlázzuk, a számlát a kisgyermeknevelőktől kapják meg a

szülők. Amennyiben a gyermek éppen beteg, vagy más okból távol van, úgy e-mailben megküldjük, hogy időben el tudják utalni az összeget. A számlák időben való kiegyenlítése nagyon fontos, mert sajnos ellenkező esetben fizetési felszólítást kell küldenünk.

- **Igénybe vehető-e a szülők részére nyújtott állami támogatás?**

Igen, 2024.09.02. napjától kezdődően a szülők ismét támogatás iránti kérelmet nyújthatnak be a Magyar Államkincstárhoz, mellyel havi legfeljebb 50 ezer Ft (illetve bizonyos esetekben legfeljebb 65 ezer Ft) összegben juthatnak bölcsődei térítési díj támogatáshoz.

https://www.allamkincstar.gov.hu/footer-tartalmak/jogi-informaciok/Kincstari_projektek/2021-2027-szechenyi-terv-plusz/efop-plusz-6.3.1-23-2024-00001--kisgyermeket-nevelok-munkaero-piaci-visszateresenek-celzott-tamogatasa

- **Elszámolható-e a bölcsődei térítési díj a cafeteria keret terhére?**

Igen, a munkáltató adómentesen juttathatja a bölcsődei térítési díj elszámolását cafeteria keret terhére.

- **Hol érhető el a bölcsőde Facebook oldala?**

Az oldal a https://www.facebook.com/siofok.varos.csicsergo.bolcsodeje címen érhető el.