



Ugyanúgy legyen munkanap és szabadnap!



Az óvodába járás egyik legfontosabb hozadéka, hogy rendszerességre nevel. A gyerek igazodik a szülők életmenetéhez, megtanulja, hogy anya és apa dolgozik, ő pedig óvodába jár. Ezért fontos, hogy gyermeked az elkövetkezendő időszakot ne végtelenített vakáció üzemmódban élje meg, hanem megmaradjon a hétköznapi (ovis napok) és szabadnapok megszokott rendje. Számotokra is fontos lesz, hogy hétvégék továbbra is maradjanak meg a hétvégéknek, az ovis napokon azonban azt kell játszani, mintha oviban lennétek, ti pedig a munkahelyeteken. Magyarazzátok el gyermekeiteknek, hogy bár otthon vagytok vele, ti ugyanúgy dolgoztok majd, ő pedig ugyanúgy el kell foglalja magát, mint az oviban tette.



Legyen napirendetek minden munkanapra!

Bármily csábító is, hogy lehet(ne) tovább aludni, akkor reggeliztek, ebédelték, és csináljátok kötelezettségeiteket, amikor kedvetek tartja, a hétköznapiakat ugyanúgy meghatározott napirend szerint kell élni, mint ahogyan normál óvodába járó időszakban. Minden nap keljtek fel ugyanabban az időben, legyen délelőtti foglalkozás (ehhez következő ötleteket is adunk), szabad játék, ebéd utáni meseolvasás és délutáni alvás.



Legyetek realista és gondolkodjatok fél órában!

A munkahelyen hozzászokhattatok, hogy akár több órán át egyhuzamban is tudtok egy dologra koncentrálni. Óvodás korú gyermekeitek azonban életkori sajátosságaiból kiindulva legfeljebb 20-30 percet tudnak egyhuzamban eltölteni bármivel, így nektek is át kell állnod arra, hogy feladataidat fél órás részfeladatokra bontsátok. Gyermekeiteknek pedig azt kell elérnetek, hogy ezekre a fél órákra tényleg békén hagyjanak.



Tanítsátok meg gyermekeiteket önállóan játszani!

Ha otthonról dolgoztok, fontos, hogy gyermekeitek hosszabb-rövidebb időre el tudja foglalni magát. Ehhez olyan játékokat kell találnotok, amellyel anélkül tud játszani, hogy nektek közre kéne működni benne, illetve amivel nem okozhat kárt se magában, sem a lakásban és nem is zajong folyamatosan. Kézenfekvő a rajzolás, az építőjátékok, a gyurmázás (pl. lakásbarát gyurmákkal), papírhajtogatás vagy az egyszemélyes logikai, ügyességi játékok, melyek nem csak képesek lekötni gyermeked figyelmét, hanem kiváló készségfejlesztők is egyben.



Fektes le egyértelmű (és betartható) szabályokat

Nincs annál idegölőbb, amikor benne vagytok valamiben, éppen telefonáltok és gyermekeitek percenként nyaggat valamivel. Fontos megtanítanotok gyermekeknek az otthoni együttlét ovis napokra való új szabályait. Jelöljétek ki, hol játszhatnak, mi mindent csinálhatnak egyedül, hol csinálhatnak zajjal járó tevékenységet, mikor ehetnek stb. Magyarazzátok el, hogy miként az oviban, most otthon is bizonyos ideig egyedül kell játszania, hogy ti is meg tudjátok csinálni a saját munkátokat. Magyarazzátok el, hogy ha csak nincs vészhelyzet, várják meg, amíg befejezitek a munkátokat.



Vezessétek be a „Ne zavarj!” üzemmódot



A fentiek nem fognak működni és állandó stresszhelyzetet fog teremteni, ha gyermekeitek folyton folyvást okot találnak arra, hogy valamivel megzavarjon (nagyon kreatívak ezen a téren is ☺). Fontos megtanulniuk, hogy ha csak nincs vészhelyzet, a szabályokat be kell tartania, nem zavarhatnak percenként bármilyen apró-cseprő kéréssel és bármennyire erőszakosan nyaggatnak, nem fogtok tudni velük játszani. A felmerülő problémákra saját maguknak kell megoldást találnia, vagy megvárni, amíg ráértek. Ha telefont lát a kezetekben (és nem családtaggal beszéltek), meg kell várniuk, amíg leteszitek.

Ehhez persze elengedhetetlen, hogy megbeszéljétek, mi minősül vészhelyzetnek és mi nem. Pl. ha sérülés érte, az vészhelyzet, de az, hogy a tesó nem adja oda a kiszemelt építőköcköt, nem az.



Legyetek türelmesek és jutalmazzátok, amiért dolgozni hagy benneteket!

Gyermekeitek bámulatos módon tudnak alkalmazkodni bármilyen rendkívüli helyzethez, amíg azt érzik, biztonságban van mellettetek, mindig számíthatnak rátok és a megbeszélte szabályokban maradéktalanul megbízhatnak. Ahhoz azonban időre és „gyakorlásra” van szükségük, hogy megszokják hiába van otthon anya és apa, amikor dolgoznak, nem mehetnek oda hozzájuk bármikor, nem zavarhatják olyan dolgokkal, amik később is ráérnek, ehhez időre van szüksége.

Fokozatosan és következetesen tudjátok csak hozzászoktatni az új körülményekhez és mindig dicsérjétek meg, ha ügyesen eljátszottak negyed-fél órát (később esetleg ennél is többet). Jutalmul pedig mindig töltsétek vele 5-10 percet, hadd érezzék annak előnyét, hogy ott vagytok velük. Nektek is kikapcsolódás lesz, és sokkal többet ér, mint a Facebook görgetése vagy az aktuális hírek böngészése.



Ne fenyegetőzzetek, ne adjatok ultimátumot és ne keltsetek pánikot!



Mindannyian emberből vagyunk, stresszes helyzetben pedig különösen hajlamosak vagyunk olyat tenni, olyat mondani, amit percek múltán magunk is megbánunk. Ráadásul sokkal többet ártunk vele, mint gondolnánk. Ha a gyerkőc állandóan megzavar (vagy a testvérek folyamatosan civakodnak), könnyen elpattan a cérna minden szülőnél. Viszont, ha engedtek a hirtelen indulataitoknak és kiabálni kezdtetek, elzavarjátok, vagy olyan dolgok csúsznak ki a szátokon, hogy „ha nem hagysz dolgozni, nem lesz mit ennünk”, amiktől bepánikolhatnak és elvesztik bizalmukat abban, hogy ti urai vagytok a helyzetnek, könnyen hisztirohamokba torkollhat. Ezek kezelése sokkal több időt fog elrabolni tőletek, mintha higgadtan és türelmesen kezeltétek volna a helyzetet.

Az első néhány alkalommal hagyjátok abba, amit éppen csináltok (bármi is az!!!), szánjatok rá két percet, hogy megtudjátok, miért van szüksége rátok. A telefon se legyen akadály. Az esetek 99,9%-ában semmi sem olyan halaszthatatlan, hogy ne érne rá, amikor 5 perccel később visszahívjátok kollégáitokat, ügyfeleiteket. Segítsetek gyermekeiteknek megoldani problémájukat, majd utána (amikor megnyugodott és a halaszthatatlan problémája nincs többé), kérdezzétek meg tőle: ez valóban nem tudott volna várni, amíg befejezitek, amit éppen csináltatok? A választ pontosan tudni fogja és magától rájön, feleslegesen zavart meg titeket.

Magyarázzátok el újra meg újra, hogy ha türelmesen várnak a sorukra, akkor sokkal előbb fogtok végezni és sokkal előbb fogtok tudni önfeledten együtt játszani. Ha határozottak vagytok és következetesek, higgyétek el, be fogják látni és meg fogják tanulni, mikor mehet oda hozzátok és mikor nem.

Ne ültessétek le egész napra a TV vagy a kutyü elé!

A televízió és az okostelefon a legkönnyebb eszköznek tűnik ahhoz, hogy gyermekeitek figyelmét akár órákra is lekösse. Ettől azonban sosem tanulnak meg önállóan játszani és nem fejlődnek azok a készségei, amelyek elengedhetetlenek lesznek később az iskolában (finommotorika, kreativitás, logikai készségek, hogy csak a legfontosabbakat említsük). Nem szeretnék álszentek lenni, ezért véletlenül se ajánljuk, hogy kategorikusan tiltsátok meg ezek használatát. Sőt, ha tényleg fontos dolgot szeretnétek megcsinálni, fél órára, egy órára nyugodtan kihasználhatjátok a kutyük lehetőségeit. De mindig ti válasszátok ki, mit nézzen, mivel játsszon, ne hagyjátok, hogy szabadon szörföljenek a Youtube-on vagy olyan filmet nézzenek, ami nem nekik való.



Játsszatok, mozogjatok együtt, amennyit csak lehet!

Ha mindezt sikerült megvalósítanotok, akkor is tisztában kell lennetek vele, hogy rengeteg dolog kimaradt gyermekeitek napjaiból, amiben az oviban része volt, és elég komoly megterhelés számukra, hogy távol tartsák magukat tőletek, akivel a leginkább együtt szeretnének lenni. Nincsenek ovistársak, akivel közösen játszhatnak, ellenben ott vagytok ti, akivel egész nap alig tud játszani. Sokkal több időt kell arra szánnotok, hogy együtt játsszatok. Amikor gyermekeitek is érezheti, hogy az új – számukra rendkívüli – szabályok ellenére mégis több időt lehet anyával, apával, mint szokott.

Szórakoztató társasjátékok, szerepjátékok, közös építés otthon mind-mind lehetőség arra, hogy jól érezzétek magatokat együtt és átvészeljétek az előttünk álló remélhetőleg minél rövidebb időszakot, mígnem jön a nyár és az igazi vakáció.

forrás: https://curiocity.blog.hu/2020/03/15/hogyan_eld_tul_az_ovoda_bezarast_10_eletmento_otlet?

