

TISZTELETTEL KÖSZÖNTÖM A KEDVES OLVASÓT!

## MARADJUNK OTTHON!

Néztél már gyerekszembe? Pár éves gyerek szemébe. De nem úgy felszínesen, ahogy mi egymásra nézünk - hanem komolyan. Kíváncsian. Mélyen. (...) Édenkerti tekintet ez. Zavartalan békés. Tiszta. És... boldog? Igen, boldog. De nem úgy, hogy örömteli, hanem úgy, hogy egységben él önmagával: egy olyan világból néz, ahol nincs még hasadtság, dráma, - ahol a lélek még nem koszos.

Müller Péter



### Kisgyermekkor

Az óvodáskor tartozik ide. Nehéz időszak szülőknek, gyermeknek egyaránt. A gyermek a frissen megszerzett tapasztalatait szeretné azonnal kipróbálni a szülő állandó jelenlétében.

Ebben a szakaszban biztosan találkozik kortársakkal. Eleinte az egymás mellett játszás, majd a szerepjátékok (boltos, orvosos, fodrász...), ezután a szabályjátékok lesznek fontosak. Közben megtanulják a dühüket kontrollálni, céljaikat elérni. Ennek összehangolása szülői minta alapján történik. Az önszabályozás megtanulása hosszú folyamat, alapjait ekkor rakjuk le: helyes viselkedés szabálya kultúránként változhat. A viselkedés elsajátítása az utánzáson alapul. A kisgyerek a számára fontos személyt (referencia személy) figyelve tanulja meg a jó és rossz normákat. A jutalmazás-büntetés módszerével jó eredményeket érhetünk el. Ennek alapja a következetesség és a hitelesség.

Kialakul a járás, a beszéd, a gondolkodás, a szobatisztaság, megjelenik a játék, az én fogalma.

A játék többnyire abból áll, hogy húzza, tolja a játékot. A beszéd elsajátítása szempontjából szenzitív időszak. Legtöbbször alkalmazott kérdés: mi ez? A gondolkodásra leginkább a "raktározás" jellemző. Ha egy cselekvést 2-3-szor végigvittünk, másnap újból és újból kéri, míg végül önállóan végzi. Ehhez hatalmas türelem, kitartás és idő szükséges. Higgyük el, megéri!

Az önálló evés kialakulása is ekkor történik. A szilárd táplálékot szívesen vállalja, a szülő kevésbé. Mostanában terjedt el a „falatkás” táplálás, ez abból áll, hogy a gyermek elé teszi a szülő a kenyeret, szalámit... apró darabokban és a gyermek csipeszfogással a szájába teszi. Vitathatatlan, hogy a finom-motorikát (ujjpercek összehangolása) fejleszti.

A táplálás minősége meghatározó, hiszen az alapokat most rakjuk le. Az izom tömörsége ebben a korban alakul ki. Meglepő, hogy milyen sok finomított cukrot, finomított lisztet kap a gyermek! Nézzük meg az árucikkek összetétel-táblázatát, hogy mennyi szénhidrátot tartalmaz. **A cukor és a liszt fogyasztása délután 5-6 óra után nem ajánlott, mivel felpörgeti a gyermeket estére, nehezítve ezzel az esti rutint.**

Mozgása egyre koordináltabb, szalad, hajtja a futóbiciklit vad tempóban. Fontos, hogy a bevitt tápanyag hasznosuljon, vagyis mozogja le a gyermek. Ennek helyes arányára gondot kell fordítani.

Fontos a helyes napirend kialakítása. A gyermeknek még nincs időérzéke, viszont a soron következő cselekedet hozza magával. Például, ha kézmosásra szólítjuk a gyermeket és közben hallja a terítés zaját, tudja, hogy ebéd, majd alvás, pihenés következik. A déli alvás elengedhetetlen ebben a korban. A délelőtt begyűjtött információ raktározása történik ekkor. Ugyanez vonatkozik az éjszakai alvásra is.

Az interneten – gondosan válogatva – sok olvasni valót találnak a beszéd- mozgás- játékfejlődés, szobatisztaság, táplálkozás, táplálás területéről.

A világ egyre nagyobb lesz számára, ami kielégíthetetlen kíváncsisággal fedez fel. Ezek közé tartozik az **én**. Az én-tudat megjelenésével különbséget tesz önmaga és a világ között. Az énkép a gyermek önmagáról alkotott vélemény, tehát amit a szülő közvetít felé. Ha sokat szidjuk, akkor bizonytalan lesz.

**Viszont nem lehet eleget dicsérni!**

Megtanulja az alapszabályokat, amik segítik a világban való eligazodásban. Viszont az állandó szólongatásból azt érzékeli, hogy minden, amit tesz, az félelmetes és veszélyes. Ez szorongást, bizonytalanságot, önállótlanyságot, önbizalom hiányát eredményezheti a későbbi időszakban.

A társas kapcsolatok alapjait is most alakítják ki a szülők. A társadalmi normákat éppúgy, mint az egyéni viselkedést. A visszajelzések alapján alakul ki, hogy mi a helyes és helytelen. - Ez az alapja a későbbi erkölcsiségnek.

- A gyermek a saját biológiai menetrendje szerint fejlődik.
- A környezet dolga, hogy ehhez biztosítsák a megfelelő törődést.
- Ne feledjük: **minden gyermek más** és más!
- Ebben a korban is sokat öleljük, szeressük!

Mindezekkel sokat tehetünk gyermekünk egészséges fejlődéséért!

### **Tapasztalati tanulás**

A világgal való ismerkedés tapasztalaton alapul: milyen íze van a homoknak?, milyen a vizes ruha érzése?, a gravitáció, a szagok, illatok... Az ismeretszerzés feltételeit a szülő teremti meg. Mindentől nem tudja megóvni, tehát a határokat meg kell mutatni a gyerekeknek. Érezze, hogy a vizes cipő

kellemetlen, persze kellő magyarázat szükséges. Ha sérülés keletkezett a gyermekben, mutassuk meg a sebellátás menetét, tekintsük tapasztalatszerzésnek, tapasztalat átadásának. Persze, nem mindent mutatunk meg a gyermeknek, valamit azonnal hátrítunk, mivel mi már tudjuk, hogy az veszélyes. Szerencsés, ha egy dolgot több érzékszerv együttes tapasztalásával mutatunk meg, például, ha együtt készítünk süteményt, azt megkóstolhatja, gyúrhatja, díszítheti.

Az ismereteket minden esetben a gyermek életkorának megfelelő mennyiségben, minőségben adjuk át! A túl sok ismeret megrémítheti a gyermeket, egyre kevesebbet kérdez, végül visszahúzódóvá, bátortalanná válhat. Később lesz szó a felelős szülőről.

Ha túlfélti a szülő a gyermeket, a felnőttkori önbizalma, bátorsága sérül, hátrányba kerülhet magabiztosabb felnőtt társaival szemben.

„Mondd el és elfelejtem; mutasd meg és megjegyzem; engedd, hogy csináljam és megértem.”

Konfuciusz



Gondolataikat, kérdéseiket továbbra is várom!

Elérhetőség: [pszichogalgaheviz.2020@gmail.com](mailto:pszichogalgaheviz.2020@gmail.com)

Vigyázzunk magunkra és a hozzánk közelállókra!

Folytatjuk!