



2011 – 2012

kiadja: a "Mosolygó Gyermekarcok" Alapítvány



TARTALOM

ALAPÍTVÁNYI - AJÁNLÓ	3
AKTUALITÁSOK	4
CSOPORTJAINK NÉVSORA 2011 - 2012 NEVELÉSI ÉVBEN	4
SZMK NÉVSORA	6
HÁZIREND	6
EGÉSZSÉG	8
ÉTELALLERGIÁS GYERMEK A CSALÁDBAN - ÉS AZON KÍVÜL	8
SOKSZINŰ NEVELÉS	10
KIFELE VAN A BEFELE?	10
MIÉRT ROSSZALKODNAK A GYEREKEK?	12
GYERMEKET NEM MAGUNKNAK SZÜLÜNK	14
JUTALMAZÁS VAGY BÜNTETÉS?	15
EGY-KÉT TANÁCS, HOGYAN SEGÍTHETED GYERMEKED ÖNÁLLÓSÁGÁT	16
SZÜLŐKET KÉRDEZTÜNK	17
NAGYMAMÁNAK LENNI JÓ!	17
SÜSSÜNK - FŐZZÜNK EGYÜTT A GYEREKKEL	18
ŐK MONDTÁK	19
GYERMEK SAROK	20
MESÉLJ MINDEN NAPI!	20
SEBŐK ÉVA: AZ ALMA MEG A KERTI MANÓ	21
HORGAS BÉLA: MADARAS NÉNI MESÉJE	21

Címlaprajz:

Az óvoda címe:

Telefon/fax szám:

E-mail:

Az óvoda vezetője:

A tagóvodák vezetői:

Az óvoda orvosa:

Szakmai munkaközösség vezető:

Gyermek és ifj. védelmi felelős:

Minőségi munkacsoport vezető:

Alapítvány kuratórium elnöke:

Szülői munkaközösség elnöke:

SZMK Koordinátor

Oviújság szerkesztői:

Rácz Emese, Mityók Emma, Tóth Bojtorján (Őszi lombtalanítás)

6775 Kiszombor József A. u. 19

62/ 297-063

kzovoda@sasip.hu

Böröcsökné Balázs Márta

Rutainé Matuszka Katalin (Ferencszállás)

Kovácsné Pásztor Katalin (Klárafalva)

Dr. Kiss Katalin

Süliné Horváth Gabriella

Szűcsné Ponyecz Mária

Szűcsné Ponyecz Mária

Harkai Józsefné

Nyári Izabella

Simor Gáborné

Baranyiné Gulácsi Zsuzsanna és Németh Jánosné

Kedves Szülők és Gyerekek!

Örömmel juttatjuk el Önökhöz / Nektek oviújságunk ez évi számát - a Mosolygó Gyermekarcok Alapítvány jóvoltából ingyenesen. Lapunk hasábjain igyekeztünk információt nyújtani az óvodai életünk fontosabb eseményeiről, tényeiről. Ezen túl, hasznos cikkeket olvashatnak a gyermeknevelésről, tanácsokat kaphatnak aktuális nevelési problémák megoldásához - óvodapedagógusaink és más gyermekneveléssel foglalkozó szakemberektől. Mint látni fogják, ismét nagy örömmel adtunk helyet szülői, nagyszülői cikkeknek is. Természetesen a gyermekek sem maradhatnak ki, ezért színezhető rajzokkal illusztráltunk, feladatokkal, közösen elkészíthető recepttel, szívet melengető mesékkel gondoltunk rájuk is.

Kérjük, forgassák egész évben, mivel Önöknek, az egész családnak készült.

Továbbra is szívesen vesszük ötleteiket, észrevételeiket.

Ezúton köszönjük meg az oviújságban szereplő cikkek és rajzok íróinak, illetve kis művészeinek a közreműködésüket, valamint a Mosolygó Gyermekarcok Alapítványának, hogy biztosította az újság kiadásának anyagi fedezetét. Továbbá a Makói Mozaiknak, hogy a lehető legkedvezőbb áron vállalják a lap nyomdai munkáját.

szerkesztők

ALAPÍTVÁNYI - AJÁNLÓ

Kedves oviújság olvasók!

Már tizenegy éve működik a „Mosolygó Gyermekarcok” alapítvány, segítve az óvodás gyermekek mindennapjait. Alapítványunk közhasznú tevékenységet folytat, célja a nevelési és oktatási tevékenység tárgyi feltételeinek javítása, az óvodások értelmi és érzelmi fejlődésének elősegítése, a hátrányos helyzetű gyermekek támogatása. Örömkre szolgál, hogy továbbra is fogadhatjuk a felajánlott adók 1%-át. Ennek segítségével, új eszközöket, fejlesztő játékokat vásároltunk ez évben is, minden csoportnak, hiszen tudjuk ezek, pótlására, kiegészítésére folyamatosan szükség van. Ezért szeretnénk kérni önöket, hogy támogassák alapítványunkat.

Kérjük, így töltsé ki az APEH nyomtatványcsomagjában található rendelkező nyilatkozatot.

A kedvezményezett adószáma: 18465954-1-06

A kedvezményezett neve:

„Mosolygó Gyermekarcok” Alapítvány

Köszönjük, hogy a jövőben is mi javunkra dönt, ez gyermekeink örömét, mosolyát gyarapítja.

Harkai Józsefné
Kuratórium elnöke



Alapítványunknak köszönhetően minden évben örömmel juttatjuk el az oviújságot, az óvodás gyermekek családjaihoz. Továbbá az éves programjaink lebonyolításához is rendszeresen támogatást biztosít (gyermeknap, nagyszülős nap, rendvédelmi nap stb.).

A kistérségben megrendezett versmondó versenyen óvodánkat képviselhették tehetséges gyerekek, a csoportokat díszítik, színesítik az alapítvány által vásárolt szekrények, polcok, szőnyegek, kiegészítők, valamint fejlesztő játékok segítik munkánkat. Az Adventi Vásárhoz is hathatós segítséget kapunk. A befolyt összegből - minden óvodás kisgyermek örömére - értékes és hasznos játékokkal bővül a csoportok játéktára, melyeket a karácsonyi ünnepünk keretében kerülnek átadásra.

Köszönjük, hogy támogatja a Mosolygó Gyermekarcok Alapítványt!

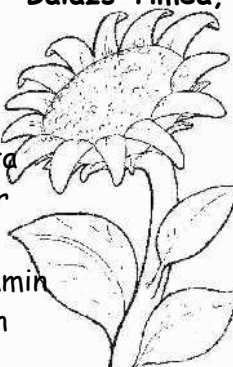
Süliné Horváth Gabriella
az alapítványban kuratóriumi tagként közreműködő óvodapedagógus

CSOPORTJAINK NÉVSORA 2011 - 2012 NEVELÉSI ÉVBEN

Napraforgó nagy csoport

Balázs Tímea, Törökné Jani Edit, Kovács Sándorné (Kati)

Balla Nelli
Balázs Zalán
Bartos Renáta
Csepko Gábor
Deák Alex
Farkas Benjamin
Kincses Zalán



Kispál László
Kolompár Barbara
Kunos Rebeka
Mezei Erik
Mityók Emma
Mursa Zsanett
Restás Krisztián



Simon Vivien
Szurmai Viktória
Szűcs Zsanett
Tóth Bojtorján
Trutz Melinda
Varga Vanda
Vass Fanni Réka

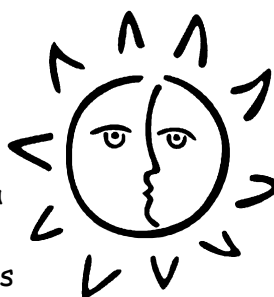
kifesto1.hu

Napsugár vegyes csoport

Baranyiné Gulácsi Zsuzsanna, Benák Gabriella, Matuszka Istvánné (Évike)

Adai-Simon Vivien
Baranyi Attila
Borka Torda
Domján Roxána
Dömösi András
Farkas Regina
Farkas Roland
Furulyás Levente

Gera Marcell
Kis Marcell
Kovács Virág
Kovács Hunor
Mezei Amarilla
Nemes Lara
Sárszegi Balázs
Süveg Janka



Szabó Lili
Szekeres Junior
Tábori Flóra
Tóth András
Tóth Máté
Túri Dániel



Bajnok vegyes csoport

Haklikné Balázs Ildikó, Süliné Horváth Gabriella, Gera Ferencné (Rózsika)

Balogh-Diós Gergely
Csányi Antal
Dorogi Norbert
Farkas Zsófia
Gulyás Ákos
Kardos Réka
Katona Réka



Lőrincz Patrik
Mityók Károly
Nagy Péter
Solymosi Dániel
Szabó Anna
Szabó Szintia
Szokol Krisztina

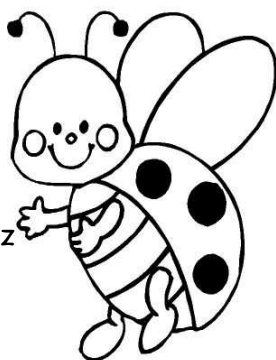


Szőnyi Bence
Szokol Bettina
Furulyás Kristóf
Mezei Sándor
Raffai Dominika

Katica nagy csoport

Imre Mátyásné (Katika), Szűcsné Ponyecz Mária, Pásztor Miklósné (Zsuzsika)

Czene Vivien
Csanádi Réka
Decsi Gergely
Domján Zóra
Fancsali Péter
Gara Mercédesz
Gulyás Kristóf



Kovács Adrienn
Lakatos Balázs
Lukács Richárd
Magyar Cintia
Márton Levente
Méreg Milán József
Mészáros Martin

Németh Ádám
Rácz Emese Anita
Rédai Balázs
Szántó Brigitta Ilona
Tábori Fanni
Tóth Dzszenifer

Micimackó középső csoport
Németh Angéla, Simor Gáborné (Andrea), Kovács Ilona

Bagaméri Jázmin
 Baranyi Bettina
 Bíró Kata
 Boros Sándor
 Csala Adrián
 Horog Dominik
 Horváth Levente

Horváth Zoltán
 Kórász Gábor
 Mezei Vanessza
 Naszradi Barbara
 Neparáczki Letícia
 Pintér Ronett
 Pipic Tibor



Sirokmán Dominik
 Szabó Fanni Csillag
 Szabó Hédi
 Urbán Petra
 Zatykó Lili
 Zentai Zoltán
 Zsiga László



Ficánka kiscsoport
Mártonné Miron Ágnes, Dávid Mihályné (Ilike), Csóti Jánosné (Zsuzsi)

Baranyi Dóra
 Baranyi Viktória
 Benyó Tamás
 Bokor Ádám
 Csala Kitty
 Csamangó Olivér
 Cseri Patrícia
 Gaál Ákos Levente

Jóni Milán
 Kádár Barbara
 Karsai Dorina
 Lele Nóra
 Laszák Roland
 Lovas Anna
 Magyar Anita
 Makk Amanda



Méreg Dominik
 Nagy Noémi
 Nyári Botond
 Parancs Fruzsina
 Tóth Dániel
 Zentai Zóra
 Zubán Szofi



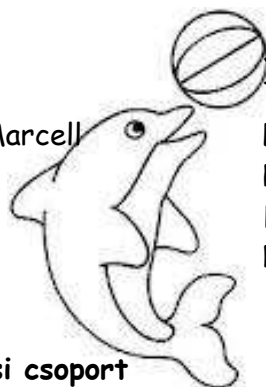
Delfin vegyes csoport

Bábelné Miskolczi Zsuzsanna, Szabó Zoltánné (Margó), Becsei Györgyné (Ildi)

Boros Balázs
 Erdei Martin
 Feyes Dániel
 Horváth Tibor
 Jankó Georgina
 Karsai Krisztián
 Klonka Enikő



Kovács Lara
 Pósa Krisztián
 Ruszkai-Török Marcell
 Sárkány Róbert
 Schvabl András
 Szalay Zsófia
 Szalma Dániel



Szabó Dárius
 Turányi Réka
 Lakatos Vivien
 Rigó Henrietta
 Klonka Evelin
 Nógrádi Áron

Ferencszállási csoport

Rutainé Matuszka Katalin, Geczóné Kiss Katalin

Fekete István
 Dankó Milán
 Erdélyi Hanna
 Balogh Adrián
 Lele Alexandra
 Gárgyán Bence



Rózsa Natália Kitty
 Szögi Alexandra
 Farkas Csamangó Gréta
 Fekete Roland
 Fehér Krisztián
 Berta Bence

Herskovics Eszter
 Dinnyés Áron
 Juhász Konrád
 Fehér Ánja
 Nothof Bence
 Juhász-Szeles László

Klárafalvai csoport

Kovácsné Pásztor Katalin, Gázsó Mihályné (Irma)

Mezei Márk
 Dinka Barbara

Oláh Kornél
 Korom Levente
 Schmidt Balázs

Dinka Máté
 Fűrge Rebeka



SZMK NÉVSORA

Napraforgó Csoport:

Zahar Réka
Tóth András
Mityókné Bíró Erika

Katica csoport:

Mándoki Anikó
Némethné Kiss Ildikó
Méregné Putnoki Nóra

Delfin csoport:

Kókai Noémi Tünde
Simonné Klonka Edit
Klonka Istvánné (Szilvia)

Napsugár csoport:

Túriné Szűcs Katalin
Szegvári Mónika
Borka Krisztián

Micimackó csoport

Gyürki Anita
Urbánné Vígh Melinda
Horogné Kispál Éva
Horváth Zoltánné

Ferencszállási csoport:

Erdélyiné Dénes Szilvia
Csanádi Hajnalka
Nagy Andrea

Klárafalvai csoport:

Császár Erika
Szikora Ibolya

Bajnok csoport:

Nyári Izabella
Fodor Anita
Mityók Károly és Mityókné (Erika)

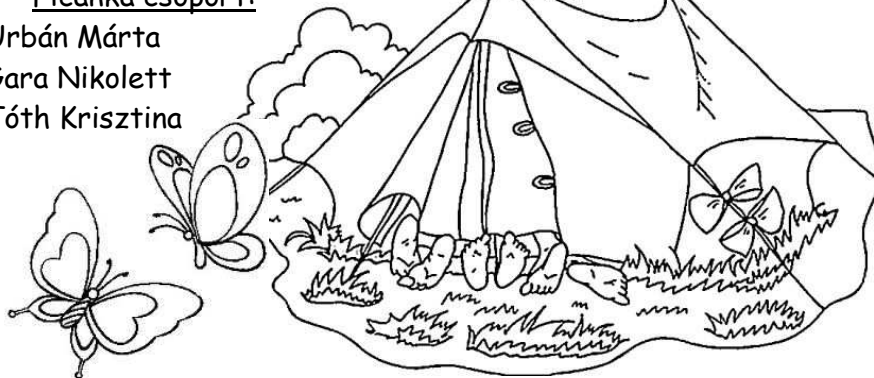
Ficánka csoport:

Urbán Márta
Gara Nikolett
Tóth Krisztina

H Á Z I R E N D

-kivonat-

Kedves Szülők!



Kérem, hogy a házirendet figyelmesen olvassák végig, gyermekeik érdekében törekedjenek a benne foglaltak betartására. A teljes házirend megtalálható az óvoda folyosóin kihelyezett tartókba.

A nevelési év rendje

A nevelési év: 2011. szeptember 01-től 2012. augusztus 31-ig tart

A szorgalmi időszak: 2011. szeptember. 01-től 2012. május 31-ig

Nyári életünk: 2012. június 01-től 2012. augusztus 31-ig

Az új gyerekek beíratása: 2012. március elején

Napi nyitva tartás: 6.00 – 17.00 óráig

Csoport összevonás:

– Reggel, 6.00-7.00 óráig – reggeli gyülekező a Delfin csoportban

– Délután, 16.00-17.00 óráig – délutáni gyülekező a Delfin csoportban.

Mikor veheti igénybe a gyerek az óvodát?

- ✓ 3. életév betöltésétől az iskolaérettségig. (esetleg 2,5 évesen)
- ✓ Amennyiben a gyermek megbízhatóan ágy- és szobatiszta;
- ✓ Teljesen egészséges,
- ✓ A szülő az étkezési térítési díjat befizette.

A gyermek, napi háromszori étkezésének megszervezése, biztosítása az óvoda feladata.

Az étkezések időpontja:

- Reggeli: 9.00 – 10.00 óráig
- Ebéd: 12.00 – 12.30 óráig
- Uzsonna: kb. 14.45 – 15.00 óráig

(Az a gyermek, aki ebéd után hazamegy, az uzsonnáját becsomagolva viheti haza.)

A gyerekekkel kapcsolatos szabályok:

Kérjük, hogy a gyermekek ruházatát a praktikusság, a kényelem, a tisztaság jellemezze. Legyen számukra átöltöztetéshez szükséges tartalékruha, váltócipő, tornafelszerelés, udvari öltözk.

Az óvodában csak egészséges gyermek tartózkodhat. Beteg, lázas, gyógyszert szedő, még lábadozó gyermek felvétele az óvodába a többi gyermek egészségének megőrzése érdekében nem lehetséges. A nevelési év alatt, hiányzás után, orvosi igazolás bemutatása az ÁNTSZ előírása szerint kötelező. Fertőző betegség esetén a szülőnek az óvoda felé bejelentési kötelezettsége van.

Kérjük, hogy a gyerekeket az óvodába érkezéskor a szülő minden esetben személyesen adja át az óvónőnek, mert csak így vállalhat felelősséget érte.

Higiéniiai szabályok:

Az intézmény egész területén –az udvart is beleértve– **TILOS A DOHÁNYZÁS!**

Kérjük a szülőket, hogy a csoportszobába utcai cipővel ne lépjenek be, a gyermekek is csak váltócipővel mehetnek be. Kérjük, hogy az óvoda folyosóin és az öltözőkben ne étkezzenek.

A gyermekek ágyneműjét kéthetente hazaküldjük mosás, fertőtlenítés, szellőztetés céljából. Járványos időszakban hetente szükséges az ágynemű cseréje.

Ha a szülő serkét, ill. tetűt vesz észre a gyermek hajában, köteles szólni az óvodában, hogy védőnő a többi gyermeket is átnézze, a kezelés módját megbeszéljék. Az elhalt serkétet is el kell távolítani a gyermekek hajáról. A törölközőket hetente váltjuk, ezek mosásáról a dajka nénik gondoskodnak.

Az intézmény gyermekorvosa: dr. Kiss Katalin
Egyéb szabályok:

Otthonról hozott játékokért felelősséget nem tudunk vállalni. Kérjük, hogy a baleset elkerülése érdekében az óvodás gyerekek ékszer ne viseljenek.

Nagycsoportos gyerekeknek kötelező óvodába járni. Kérjük, hogy ők reggel 8 óráig érkezzenek meg az óvodába. A kisebb gyermekeket legkésőbb 9 óráig várjuk.

Az étkezési térítési díjak befizetésének rendje: a hónap elején, előre kell fizetni a pénztárban. Ennek időpontját a bejáratnál jól látható helyen kifüggesztjük. Hiányzás lemondására előző napon 8.30 óráig van lehetőség, tehát ez, a másnapi étkezést érinti.

Az óvoda nevelőtestülete 5 nevelés nélküli munkanappal rendelkezik egy nevelési éven belül. Ezt az időt, továbbképzéseken való részvételre, nevelőtestületi értekezletekre fordítjuk. Az óvoda ilyenkor zárva tart.

Kérjük a szülőket, írásban tudassák az óvónőkkel, hogy a szülőkön kívül kik azok a felnőtt személyek, akik a gyermeket elvihetik az óvodából és mikor.

A szülők nevét, lakcímét, telefonszámát – a gyermekek egyéb személyi adataival együtt – az óvónők a felvételi mulasztási naplóban rögzítik.

Közös nevelési elvek kialakítása a szülővel:

Az óvodánkba járó gyermekeket arra neveljük, hogy tanulják meg tisztelni a felnőtteket, fogadják el, szeressék pajtásaikat, legyenek képesek az önkifejezésre, önállóságra, alkalmazkodásra. Esetleges konfliktusait ne durvasággal oldják meg. Ezen törekvésünk sikere érdekében kérjük, hogy óvodán kívül is erősítsék bennük ezeket az alapelveket.

Gyermekeik harmonikus fejlődése érdekében szükségünk van az Önök igazi együttműködésére, nyitottságára, őszinteségére. Ha problémájuk akad, keressék meg az óvónőket, ill. az óvoda vezetőjét, próbáljuk közösen megoldani a konkrét helyzeteket.

A szülőknél lehetőségük van rá, hogy az óvodában folyó pedagógiai munka alakításában, a megfelelő fórumokon aktívan részt vegyenek, ötleteikkel elősegítsék a közös gondolkodást.

E fórumok:

- Szülői értekezletek,
- Fogadóórák,
- Nyílt napok,
- SZMK megbeszélések
- Családlátogatás



A gyermekek fejlődéséről csak az óvónők adhatnak tájékoztatást. Ha az óvónő a gyermek fejlődésében valamilyen problémát észlel, erre felhívja a szülő figyelmét. Kérjük, fogadják ezt segítő szándék jeleként, szükség esetén vegyék igénybe a Pedagógiai Szakszolgálatok segítségét is.

A szülők közössége megalakította a szülői munkaközösséget, melynek 21 tagja van. Csoportonként 3 fő képviseli a szülőket.

Az SZMK Elnöke: Nyári Izabella (Bajnok csoport)

SZMK Koordinátor: Simor Gáborné óvodapedagógus

Minden óvodás gyermeknek van érvényes, államilag finanszírozott balesetbiztosítása.

A nevelésmentes napok

A nevelésmentes napok száma a nevelési évben 5 nap, melyet szakmai napokra, értekezletek tartására fordítunk. Az ütemezést az SZMK választmányával véleményeztetjük. A szülőket a nevelés nélküli nap időpontjáról legalább 1 héttel előtte értesítjük.

A felhasználás ütemezése, várható időpontjai:

1. 2011. December 23, Továbbképzéseken hallottak átadása
2. 2012. Február 17, Nevelési értekeztet
3. 2012. Május 10, Nevelőtestületi szakmai kirándulás
4. 2012. Június 6, Tanérvzáró értekeztet
5. 2012. Augusztus 29, Tanérvnyitó értekeztet

Szülői értekezletek a nevelési év során

- ☼ 2011. szeptember. 19-22
- ☼ 2012. január. 26-30
- ☼ 2012. április 27-30

Az óvodai beiratkozás várhatóan 2011. március 1-3 között lesz.

Ekkor, *minden óvodás gyermeket ismét be kell íratni* - pontosítjuk a személyes adataikat, a lakcím, telefonszám változásokat, valamint lehetőség van baleset biztosítás kötésére -.

Továbbá a 2012. augusztus 31-ig, harmadik életévüket betöltő gyermekeket íráthatják be a szülők, illetve a 2012. december 31-ig harmadik életévüket betöltőket pedig előjegyezethetik..

Speciális szolgáltatásaink

Gyermek néptánc Badicsné Szikszai Zsuzsanna (heti 2 ó)
Logopédia: Mészáros Adrienn (heti 3 óra)
Gyógytestnevelés: Bodnár Ildikó (heti 4 óra)
SNI fejlesztés Kökény Mihályné (heti: 12 óra)
Katolikus Hittan: Varga Attila és Szőke László (heti 4 óra)
Református hittan: Venkné Gecsei Krisztina (heti 1 óra)
Látékos angol Csapóné Mátó Mónika (heti 2 óra)

Böröcskné Balázs Márta
óvodavezető

ÉTELALLERGIÁS GYERMEK A CSALÁDBAN - ÉS AZON KÍVÜL

Az óvodába, iskolába kerülő ételallergiás gyermekek étkeztetése külön figyelmet igényel. Mire ügyeljen a szülő, ha a gyermek speciális igényei miatt a menza nem jelent megoldást?

Egyre több gyermeket érint

Az ételallergiások száma gyermekek körében a legmagasabb, megközelítőleg 6-7 százalék. A legismertebb allergén a tej, tojás, szója, hal, eper ésogyoró. Az ételallergia *egyetlen kezelési módja a kizárásos diéta*, vagyis a betegnek tartózkodnia kell az allergén összetevőket tartalmazó ételek fogyasztásától. Természetesen mindezt úgy kell megvalósítani, hogy biztosítjuk a tápláltsági állapotnak és az életkori sajátosságoknak megfelelő tápanyag bevitelt. Tehát *amit elveszünk az allergizáló hatása miatt, azt valahogyan vissza kell csempészni az allergiás étrendjébe*, hogy az allergéntől mentes diéta hatására ne alakuljon ki hosszú távon egyik tápanyagnak a hiánya sem.

Az ételallergiás gyermekek ellátása *speciális gondoskodást igényel a szülő részéről* – magyarázza dr. Hidvégi Edit, a Budai Allergiaközpont gyermek gasztroenterológusa. Ez a 3 év alattiak esetében nem jelent problémát, hiszen az otthoni környezetben, az édesanya többnyire külön főz az ételallergiás gyermek részére, illetve odafigyel az elfogyasztandó ételek összetevőire. A nehézséget az jelenti, ha a gyermek közösségbe, óvodába kerül, ahol nem biztosított a speciális igényeknek megfelelő étkeztetés.



Közös gondoskodás

Az óvodák, iskolák többsége nincs felkészülve a speciális táplálkozási igényű gyermekek ellátására. A szülők ezért többségében a hét elején áttanulmányozzák a heti étlapot és szükség esetén külön készítik el az aznapi fogásokat. A gyermekek számára is az a legjobb megoldás, ha szülői segítséggel ők is az étlapon szereplő – például gluténmentes liszt, laktózmentes tej, vagy más allergénmentes összetevők felhasználásával készült – ételt fogyaszthatják, mint társaik – tette hozzá a doktornő.

Ha gyermeke ételallergiás ...

- A gyermekével foglalkozókat tájékoztassa gyermeke ételallergiájáról! Beszéljen a gondozókkal, az iskolai tanárokkal, a gyerek barátainak szüleivel és mindenkiel, aki a gyerekkel rendszeresen kapcsolatba kerül, és hangsúlyozza, hogy az allergiás reakció életveszélyes lehet és azonnali figyelmet igényel!
- Magyarázza el gyermekének és a gyermekével foglalkozóknak az ételallergia tüneteit!
- Győződjön meg arról is, hogy gyermeke tudja, azonnal segítséget kell kérnie, ha valamilyen étel kapcsán allergiás reakció kezdődik!
- Hordjon gyermeke figyelmeztető karkötőt vagy nyakláncot! Ez tartalmazza, hogy a gyermek mire allergiás és az alkalmazott gyógyszereit.

Így sem állhatunk azonban a gyermek mellett a nap minden percében, ezért **fontos, hogy a szülő azt a tudást**, amit az évek alatt összegyűjtött a gyermek étkezéséről, **az ételallergiáról, megossza környezetével, a gyermeket napközben gondozó óvónőkkel, tanítókkal. Fontos, hogy életkorának megfelelően a gyermeket is tanítsuk meg arra, hogy melyek azok az ételek, amelyek fogyasztását kerülnie kell.**

Összetevők

Fontos, hogy főzés során és az uzsonnára csomagolt ételeknél olyan termékeket válasszunk, **amelyeket a gyermek biztonsággal fogyaszthat.** Az Egyesült Államokban 2006 óta előírás, hogy az

akár csak nyomokban fellelhető allergéneket is egyértelműen fel kell tüntetni a termékek csomagolásán.

Az Európai Unió országaiban a 2003-ban kiadott, majd 2007-ben módosított Annex IIIa írja elő, hogy mely allergén összetevőket köteles a gyártó a terméken feltüntetni. **Vásárlás előtt tanulmányozzuk tehát az összetevők felsorolását és ha nem vagyunk biztosak** abban, hogy a gyermek biztonsággal fogyaszthatja az adott készítményt, **inkább ne vegyük meg**. Előfordulhat, hogy bizonyos élelmiszerek összetevői időnként megújulnak, a csomagoláson lévő címkét ezért mindig olvassuk el.

Jobb a bajt megelőzni

Ételallergia esetén az allergén összetevők egészen kis mennyiségben történő fogyasztása is súlyos mellékhatásokat okozhat. Kisebb gyermekeknél hasznos lehet, ha az allergiára figyelmeztető karszalagot hordanak, vagy az uzsonnás dobozra ragasztunk figyelemfelhívó matricát.

Akkor se essünk kétségbe, ha a gyermek a barátainál tölti a délutánt, esetleg egy barátja születésnapjára kap meghívót. Ilyen esetekben készítsük el otthon az allergénmentes süteményeket, vagy vásároljunk egy szelet glutén-, tej-, vagy laktózmentes tortát, amit aztán a többiekkel együtt elfogyaszthat.

Ismerjük fel a tüneteket!

Ételallergiás reakció bőrön

A legnagyobb odafigyelés mellett is előfordulhat, hogy a gyermek allergént tartalmazó ételt fogyaszt. Az ilyen esetekre is fel kell készülni. Az első és legfontosabb, hogy ismerjük az allergiás reakció jeleit, melyek az étel

Próbáljunk ki – esetleg a gyermek bevonásával – új ízeket. **Ne a lemondásra helyezzük a hangsúlyt, tegyük színessé, érdekessé a speciálisan az ő számára készített ételeket.** Keressük a hasonló helyzetben lévő szülőtársakat, akikkel recepteket és tapasztalatokat lehet megosztani illetve kicserélni. Interneten is sok jó receptet és tanácsokat lehet találni. (pl. <http://www.etelallergia.hu> oldalon)

Jó hír, hogy a statisztikák alapján a gyermekek közel 95 százalékánál az évek múlásával megszűnnek az ételallergiás tünetek, így minden változtatás csak rövidebb-hosszabb ideig szükséges. Ezt igazolja az is, hogy felnőttek körében az ételallergia előfordulása ritkább, 1-2 százalék körülire tehető.

(<http://www.webbeteg.hu/cikkek/allergia/12304/etelallergia-gyermekek>)

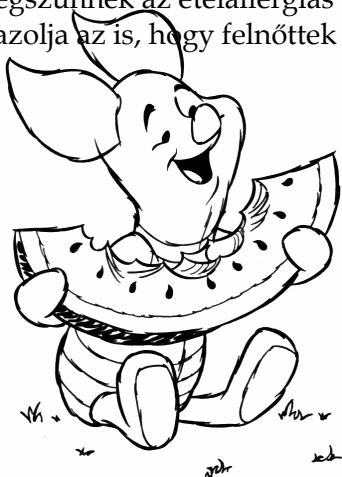
fogyasztását követően néhány perccel, vagy órával később is jelentkezhetnek. Ha a gyermek kiütések, bőrpír jelentkezik, esetleg a szájában tapasztal égő, viszkető érzést, nyelve, ajkai megduzzadnak, hányinger, hányás, hasmenés, rossz közérzet alakul ki, azonnal hívjunk orvosi segítséget.

A kezdetben enyhének látszó tünetek rövid időn belül súlyos, akár életveszélyes állapot kialakulásához is vezethetnek. Az enyhébb tünetek többnyire antihisztamin készítmények alkalmazásával jól enyhíthetők, a súlyos allergiás reakciók gyors kezeléséhez epinefrin szükséges. Használatuk módjáról a kezelőorvos ad pontos tájékoztatást.

Betegségtudat nélkül

Az ételallergia diagnózisa után nagy mértékben átalakul a család élete. Nem csak a konyhában változnak meg a főzési szokások, de más fajta szervezést igényel a szabadidős programok kivitelezése is. Szükség lehet rá, hogy a konyhai polcok elrendezését is úgy alakítsuk át, hogy a gyermek csak az ő számára biztonsággal fogyasztható ételekhez férjen hozzá. Családi programok során keressünk olyan éttermet, ahol allergénmentes fogások közül is biztonsággal válogathatunk. (Itt sem árt azonban, ha a rendelés során rákérdezzük az összetevőkre.)

Fontos, hogy a gyermekben mélyítsük el, hogy melyek azok az ételek, amelyeket nem fogyaszthat, mindezt anélkül, hogy betegségét a mindennapjaira nehezedő teherként élné meg. Az édesanyák fontos szerepet játszanak ebben. Ők azok, akik folyamatosan kutatják a lehetőségeket, hogyan lehet a főzési szokások átalakításával zökkenőmentessé tenni az átállást.





KIFELE VAN A BEFELE?

Avagy néhány gondolat arról, milyenek is ők, vagyis a balkezesek

használgák, de sosem kerültem még abba a szituációba, hogy meg kell értenem „őket”, sőt segítenem kell nekik. Mostanáig.

A Napraforgó csoport egyik óvónőjeként meglepve tapasztaltam, hogy sok kisgyerekünk balkezes. Pontosabban, a csoport egynegyede! Ráadásul kolléganőm, Jani Edit is a „másik” kezét használja. Az óvodai jelek nálunk nem hagyományosak. Például a zászló fordítva, azaz jobbról balra lobog. És a gyerekek. Sutának érzem magam, mert jobbkezesként szeretnék nekik segíteni a festésben, gombolásban, ollóhasználatban, cipő bekötésben. De hogyan? És vajon mi okozhatja ezt a „fordított világot”. Ennek jártam kicsit utána, hogy megértssem őket, és maximálisan segíteni tudjak.

Kutatások bizonyítják, hogy öröklődik. Azt állítják, hogy ahol a szülők legalább egyike balkezes, ott a gyermek is az lesz. De érdekes, hogy ez nem mindig van így. E témával kapcsolatban vezető óvónőnk, Börcsökne Balázs Mártit is megkérdeztem. Balkezesnek született, sőt mindkét gyermeke is az. De családjában nem tud más balkezesről. Talán nagynénje az lehetett, de erről nincsenek pontos adatai.

Bizonyított tény, hogy a tesztoszteron (férfi nemi hormon) mennyisége is előidézhetheti. Ha az embrióban magasabb koncentrációban van jelen, akkor nagyobb a valószínűsége annak, hogy a gyermek megszületése után balkezes lesz. (Talán ezért balkezesek nagyobb százalékban a férfiak.) Ez a hormon befolyásolja a bal agyféltekét, a jobb fejlődik erőteljesebben. Ennek a keresztiránynak következtében lesz a gyermekből balkezes. Ultrahangos felvételeken azt is megfigyelték, hogy a magzat amelyik ujját szopja, megszületése után az lesz a domináns. Létezik azonban szerzett balkezesség is. Vagyis, ha valamilyen okból sérül a jobb kéz, akkor a bal kezét használjuk, és fordítva. Minél korábbi a sérülés, minél tovább tart, a „csere” annál tovább megmarad, sőt rögzül.

Tovább kutatva e témában újabb érdekességekre bukkantam. Az ősemberek nagy többsége balkezes volt. Erre utalnak a megtalált kőbalta és egyéb leletek. Az ókortól kezdve

azonban mihelyst a férfiak csatába indultak a szívüket pajzzsal védték meg, melyet a bal kezükben tartottak, jobb kezükben a fegyvert forgatták. Ez a lovagkorban is megmaradt. A balkezességet azonban elítélték. Boszorkányságnak tartották. Ennek a kereszténység elterjedése sem tett jót. Istenkáromlásnak tartották volna, ha a templomi szertartáson a pap bal kézzel osztotta volna az ostyát, vagy vetett volna keresztet. A bal kezét a gonosz, a Sátán eszközének tekintették. Nagyon sok szavunk is erre utal: balszerencse, balsors, balsejtelem, balek, balhé, ballépés, balfácán, stb. Szerintem mindenki tudná a felsorolást folytatni. Az emberek mindig is kitaszították a mássággal rendelkezőket. Félnék attól, aki különbözik az átlagtól. Nem megérteni, és segíteni próbálják, hanem könnyebb elfordulni.

Az ipari forradalom sem segített megérteni a balkezesek világát. Sőt a társadalom egyre inkább elítélte „őket”. Olyan tárgyak, gépek készültek, melyeket csak jobb kézzel lehetett használni. Sajnos a 19. századra ez a helyzet még rosszabbá vált. Professzorok nyilatkoztak arról, hogy a balkezesség előidézhetheti az emberi faj bukását. Szerintük, a balkezesek hibáztathatók minden társadalmi problémáért. Ez a 20. századra is megmaradt. A szülők féltették gyermeküket a balkezes megbélyegzésért, ezért elterjedt, hogy a „rossz” kezét hátrakötözték, megütötték, hogy azt ne lehessen használni.

Csak igen kevés kutató foglalkozott ennek hátrányaival. Az ő véleményük szerint az átszoktatás idegrendszeri károsodáshoz vezet. Sajnos a társadalom csak a '70-es években kezdett megváltozni. A vezetőnk emlékei szerint azokban az években indult Kiszomboron egy kísérleti osztály. Ő, és egyik iskolatársa voltak az első, akiket már nem akartak átszoktatni. Szerencsére ma már nem szokás a balkezesek átszoktatása. Sőt megháromszorozódott a balkezesek aránya. Ez annak köszönhető, hogy elfogadta a társadalom, a

gyermeket nem szabad kényszeríteni, hiszen természetes adottságuk a balkezesesség! Vannak kutatók, akik azt állítják, hogy azért nőtt meg ez az arány, mert megváltozott, kitolódott a szülő nők átlagéletkora. (Erre azonban statisztikai adatokat nem találtam.)

Érdekes tény az is, hogy a történelem során igen sok és híres balkezesek él, élt: Andersen, Beethoven, Leonardo da Vinci, Michelangelo, Mozart, Petőfi Sándor, Picasso, Nagy Sándor, Julius Caesar, Napóleon, Ronald Reagan, Barack Obama, Papp László, Puskás Ferenc, Szeles Mónika, Charlie Chaplin, Tom Cruise, Morgan Freeman, Angelina Jolie, Hujber Ferenc, Robert de Niro, Bud Spencer, Keanu Reeves, Sylvester Stallone, Bródy János, Phil Collins, Eminem, Hobo, Jimi Hendrix, Lady Gaga, stb.

Hogyan vehetjük észre, hogy a gyermek balkezes?

Ennek megállapítása igen fontos. Tény azonban, hogy a szülők többsége nem veszi észre gyermeke balkezesességét, és csak az óvodában jelez az óvónő. Pedig a kicsik otthon is rajzolnak, isznak pohárból, illetve mosnak fogak. Ha a szülő figyelmeztet, hogy mikor, mihez nyúl, és abban a szituációban mindig úgy használja kezét, akkor az lesz a domináns. Figyeljük tehát, hogy gyermekünk, mit és hogyan cselekszik. A végleges kialakulás azonban 4 éves kor körül, a tényleges dominancia kialakulása pedig a kutatók állítása szerint csak 8 éves korban rögzül. Legyünk résen és figyeljük meg, mit, melyik kézzel végez. Például: gyermekünk melyik kezével kapcsolja fel a villanyt, szedi ki a gyufaszálat a dobozból, nyomja le a kilincset. Ha óvodába kezd járni a gyermek, tájékoztatni kell az óvónőket. Ne csak arról, hogyan született, mivel lehet megnyugtatni, stb., hanem arról is, hogy melyik kezét használja. Az sem probléma, ha őszintén elmondják, még nem tudják, melyik kezét használja gyakrabban. Meglehet állapítani azt is, hogy a gyermek melyik szemét, fülét, illetve lábát használja szívesebben. Egyszerű „kísérletek” ezek, például: melyik szemével néz bele egy papírcsőbe, melyik füléhez teszi a mobiltelefont, melyik lábával rúgja a labdát.

Miért lehet káros az átszoktatás?

Mert a gyerek fáradékonyabb lesz, keveri majd a térirányokat, dadogóvá válhat. Ezek a tünetek megjelenhetnek halmozottan is, illetve súlyosbodhatnak. Kialakulhat a bizonytalanság érzése, visszahúzódóvá válhat. Vagy éppen dacos

lesz, visszabeszél, és a többieket provokálja. Szükséges tehát, a kézdominancia minél korábbi felismerése és annak segítése. Célravezető, ha ezt az óvónő és a szülő a gyermek érdekében közösen és minél hamarabb megteszi.

Hogyan segíthetjük a balkezes gyerekeket?

Óvodáskor előtt figyelje meg a szülő a gyermekét. Ha valami „furcsa”, olvasson, vagy kérdezzen utána! Jó, ha lejegyzí egy füzetbe a tapasztalatokat. Ez a későbbiekben még hasznos lehet.

Óvodába lépve a szülő tájékoztassa az óvónőt! Nem baj, ha a gyermek keveri kezeinek használatát. Fontos azonban megjegyezni, hogy sok balkezes gyerek csak az óvodában szembesül azzal, hogy ő különbözik a többiektől. Sosem szabad kirekesztetni a tevékenységekből, hanem segíteni kell. A csúfolódást sem szabad megengedni. Természetesen kell kezelni, hogy nekik a másik kezük a kényelmesebb, a „szebbik”! Sajnos ez is gyakori hiba a felnőttek körében, hogy rajzolj (iskolában) írd a „szebbik kezedd”. Nincs átszoktatás, sőt tilos, mégis előfordul. Örömmel mondhatom, hogy óvodánkban ez nem fordult még elő. A gyermekeket minden lehetséges téren segítjük, bátorítjuk, fejlesztjük, és erősítjük dominanciájukat. Már kiscsoportos korban odafigyelünk arra, hogy melyik kezét részesíti előnyben. Ösztönözzük a rajzolásra, festésre. A jó minőségű háromszög ceruzák erre tökéletesek. Később már, barkácsolás során használhatunk balkezes ollót is. Ennek megvételére a szülőt is ösztönözhetjük, hiszen jó, ha otthon is tud a gyermek alkotni. Nagycsoportban önállóan terítenek a naposok. És a balkezesek? Nálunk a Napraforgó csoportban jobbkezes terítés van. Étkezésnél azonban a balkezesek megfordíthatják az eszközöket. Szerencsésnek mondhatják magukat az ebbe a csoportba járó gyerekek, mert Edit óvó néni ebben tökéletesen tud segíteni.

És elkezdjük a cipőfűzők kötözését is. A jobbkezeseket ölembe veszem, melljük ülök, úgy mutatom a technikát, és a balkezesek? Nos, nekik kolléganőm segít. De mit csináljon az a felnőtt aki jobbkezes, és bal kezes gyermeket próbál segíteni, lehetőleg úgy, hogy az átszoktatás még véletlen se valósuljon meg. Igen egyszerű a megoldás. Üljön szembe a gyermekkel, és úgy mutassa. A balkezes gyermek leutánozza a tükörképet és tökéletesen meg fogja oldani a feladatokat. E térem már nem egyszer voltak vicces pillanataink.

És mi lesz velük az iskolában?

Reméljük a legjobbakat. Írni, olvasni megtanulni nem egyszerű, pláne egy balkezesnek. Fontos az ülésrend. Ha a pad bal oldalára ül, akkor nem üti össze a könyökét a jobbkezes társával. Erről sajnos Jani Edit kolléganőmnnek vannak rossz tapasztalatai. Gyakran ültették jobb oldalra, ez által konfliktusba keveredett padtársával. És tanító néni sem nézte jó szemmel, hogy ez miatt zavarja az órát. A dolgozatírás sem ment könnyedén. Ha a bal oldalon ült, és a könyöke is elért, akkor pedig tökéletesen le lehetett lesni a megoldásokat a lapjáról. Nagyon sok balkezes maszatolja a papírt. Ezért vagy behajlítja a könyökét, kézfejét (ezt nevezik „horogtartás”-nak), vagy elfordítja a papírt. Ez utóbbi jelenik meg kolléganőmnél is. Továbbá igen jellemző a tükörírás. Teljesen lenyűgözött, amikor megláttam Börcsökne Balázs Mártit, hogy folyékonyan, játszi könnyedséggel ír fordítva. Ha a leírtakat a tükörhöz tesszük, szabályosan kirajzolódik az írás. Ezzel kapcsolatban azt olvastam. Leonardo da Vinci teljes munkásságát, kb. 5000 oldalon keresztül tükörírással írta.

Iskolákban még nem elterjedt, de manapság már könnyedén beszerezhetőek a balkezes eszközök. Ilyenek például a már említett olló, de ide sorolható a vonalzó, a fordított pengéjű hegyező.

Figyeljünk hát oda a balkezesekre és segítsük őket! Manapság már egyre több segítő könyv jelenik meg, és az interneten is sok fórum közül lehet mazsolázni. A gyermekeket igenis bátorítsuk balkezességük használatára, teremtsük meg a kellő feltételeket hozzá! Vásároljunk olyan eszközöket, mely megkönnyíti a mindennapjaikat! Nem balszerencsések ők, hanem különlegesek. Ha ezt figyelembe vesszük, könnyebben segíthetjük az ő életüket és ez általa a miénket is.

Balázs Tímea (Óvónő, Napraforgó csoport)



MIÉRT ROSSZALKODNAK A GYEREKEK?

Ha a lábosból éppen kifutni készül a tej, nem a legjobb módszer fedőt tenni rá. Jobban járunk, ha a tűzhely lángját tesszük takarékra. Ugyanígy, ha a fegyelmezéssel bajlódó szülőnek sikerül megértenie, hogy éppen miért rosszalkodik a gyereke, megfelelőbb eszközt találhat arra, hogy a nem kívánt viselkedés megszűnjön.

A gyerek sohasem ok nélkül rossz, mindig van rá valami oka. Ha nincs tisztában vele, hogy amit tesz, az tilos, vagy ha véletlenül csinál butaságot, az természetesen nem számít rosszaságnak. A legtöbb szülő - nagyon helyesen - csak azt tekinti rosszalkodásnak, amikor a gyerek szándékosan nem tart be egy szabályt, átlépi a határokat. Az ilyen helyzetekből rendszerint veszekedés és büntetés származik. Fontos azonban, hogy a felnőtt elgondolkozzon azon is, vajon mi lehetett a rosszalkodás oka. Talán valamit értésünkre akart adni a gyerek? Csak így tud tiltakozni valami ellen? Nagyobb figyelmet szeretne?

A leírtak alapján talán már nem meglepő, hogy a balkezesek mindennapjai egy jobbos társadalomban nem mindennapiak. Erről kérdeztem Antalfi Emesét is, akinek a kisfia szintén a nagycsoportunkba jár. Elmondása alapján, anyukájától örökölte balkezességét. Sajnos a mamát kényszerrel átszoktatták a jobbosságra. Viszont ahogy öregszik, vagy nagyon elfárad, rögtön a balkezét használja. Az anyuka elmondása szerint ő is gyakran használja mindkét kezét. Írni azonban jobbal igen csúnyán tud. A kenyeret azonban csak a ballal szegi. Ugyanezt mesélte el nekem a vezető óvónő is. A konzervnyitás mindaddig nehezebbre ment, míg a család be nem szerzett egy jobbos-balos eszközt. És náluk milyen az „ülésrend”? Nos, mivel csak a férje jobbkezes, így az összeütközéseket elkerülvén körasztaluk van.

Ami a legnehezebben ment számára, az a kötés. Szerencsére egy kedves ismerőstől, kapott egy könyvet kifejezetten balkezeseknek.

Mi az amivel nehezen boldogul kolléganőm? A gyermekek öltözködésénél a gombokkal. De a kenyeret ő is ballal vágja. Viszont sok más tevékenységben a jobbot is ügyesen használja. És az ajtók? Edit óvónéni elmondása szerint ha nagyon siet, előfordul, hogy a befele nyíló ajtókat, kifelé próbálja húzni. Mondhatnánk azt is, hogy „kifele van a befele.”



A kicsik haszontalanságának 6 leggyakoribb oka a következő:

1. A helytelen viselkedés jutalomban részesül

Minden gyerek szeretné, ha többet foglalkoznának vele. Számára a legfőbb jutalom a szülő odafigyelése, szeretete. Az elfoglalt szülők figyelmét azonban látványos jelenetekkel, hangoskodással, nyafogással általában könnyebb kivívni, mint csendes, fegyelmezett viselkedéssel. Ha az anyu vagy apu tudomást sem vesz rólam, annál még az is jobb, ha veszekszik vagy megbüntet - gondolja a gyerek. Ha a rendetlenkedéssel sikerül felhívnia magára a figyelmet, ne csodálkozzunk, ha legközelebb is ez a módszer jut eszébe először.

2. A szüleiket utánozzák

A gyerekek gyakran nem tesznek mást, mint a szüleik, náluk ez mégis rosszaságnak minősül. Az iskolában agresszív, verekedős nebulóknál nem egyszer találkozunk veréssel büntető szülőkkel. Ha a szülő keze könnyen eljár, és repül a pofon az elől hagyott játékokért ugyanúgy, mint a rossz osztályzatért, a gyerek is gátlástalanabban üt majd meg másokat. Ha a konfliktuskezelésnek ezt a módját tanulja meg otthon, honnan tudná, hogy másként is lehet. Különösen paradox helyzet az, amikor azért fenekelik el a gyermeket, mert bántotta a kicsit, vagy az iskolában verekedett.

Ha a szülő olyasmit büntet, amit ő maga bármikor elkövethet, összezavarja a gyermeket, aki joggal lesz dühös az igazságtalanságért. Arra van szüksége, hogy ha a szülő vizet prédikál, maga se igyon bort.

3. Kíváncsiak rá, mennyire vesszük komolyan az általunk felállított szabályokat

A gyereknevelés fáradságos munka. Nem elég kitalálnunk, mi szolgálna legjobban a gyerek

vagy az egész család érdekét, ezt be is kell tartatnunk, ami nem mindig könnyű. Hiába ragaszkodunk ahhoz az elvünkhöz, hogy a gyerekeknek a saját ágyukban kell végigaludniuk az éjszakát, ha hajnali háromkor képtelenek vagyunk betartatni ezt a szabályt: bármit megengedünk, csak visszaallassunk végre. A gyerekek nem a szavaknak hisznek, hanem a tetteknek. Csak azokat a szabályokat veszik komolyan, amelyeket a szülők is.

4. Önállóságukat és függetlenségüket szeretnék megerősíteni

A felnőttek naphosszat rá akarják venni a gyereket valamire, amit az éppen nem szeretne megtenni, vagy megtiltanak neki valamit, ami pedig nagyon jó móka lenne. Az önálló akarat feladása még akkor is nehéz, ha a kicsik nem szívesen vesznek össze a mamával és a papával. Már egy csöppnyi kétéves is képes teli torokkal üvölni, és minden erejével ellenállni annak, hogy ágyba tegyék. "Nem, nem! Add ide! Enyém! Tegyd le!" kiabálja a bölcsődés. "Mi közöd hozzá! Hagyd békén! Azt csinálom, amit akarok!" jelenti ki a kamasz.

A szülői akaratnak való ellenszegülés - bármely életkorról legyen is szó - két fontos célt szolgál. A gyerek egyrészt azt akarja kifejezni, hogy ő is valaki, egy önálló személy, saját vágyakkal és akarattal. Másrészt a veszekedés biztonságérzetet ad: megmondhatom a saját véleményem, ellenkezhetek velük, mégis szeretni fognak. Még az is lehet, egy kicsit alkalmazkodnak az igényeimhez, ha már ilyen fontos ez nekem.

Nem biztos, hogy a csendes, szófogadó, alkalmazkodó gyerekek könnyebb az élete a szüleivel. Van, akinél a passzivitás veleszületett tulajdonság, de sok fegyelmezett, jó gyerek valójában fél a szüleitől, vagy egyszerűen csak reménytelennek érzi, hogy a saját érdekében szót emeljen, hiszen úgysem figyelnek rá.

Mindez természetesen nem azt jelenti, hogy feltétlenül örülnünk kell annak, ha gyermekünk nem akarja betartani a szabályokat. Néha igenis ragaszkodnunk kell ahhoz, hogy a mi akaratunk érvényesüljön. A gyakori veszekedések azonban jelzések is lehetnek: át kell gondolnunk, mennyire betarthatóak és testreszabottak az általunk emelt korlátok.

5. A rosszkodás mint védekezés

A gyerekek szorult helyzetükben nem mindig találják meg a legelfogadhatóbb

védekezési módot. Ha az óvodástól el akarják venni a babáját, odacsap. A kisiskolást csúfolják, ezért csúnya szavakat kiabál a többiekre. A kamasszal igazságtalanság történik az iskolában, ezért másnap nem megy be, csavarog. A szülőknek, nevelőknek segíteniük kell abban, hogy a gyerek megtanuljon a jogos sérelmekre, fenyegetettségre megfelelő választ adni, és védekezése valóban az érdekét szolgálja.



6. Rossz gyerekek tartja magát

A gyerekek igyekeznek a saját magukról kialakult képpel összhangban viselkedni. A sokat szidott gyerek néha azért rendetlenkedik, mert róla mindenki tudja, hogy ő a rossz gyerek. Aki folyton azt hallja, hogy ostoba és nevetlen, az butaságokat fog bekiabálni, amikor a többiek jelentkeznek. Neki is joga van hozzá, hogy legyen valaki: ha a sikeres, jó gyerek címért nem indulhat, majd ő lesz a bohóc vagy a tanárok réme.

Mindig annak a szülőnek és pedagógusnak van kevesebb fegyelmezési problémája, aki a gyerek önbizalmát, méltóságát, saját értékességébe vetett hitét növelni és támogatni próbálja.

GYERMEKET NEM MAGUNKNAK SZÜLÜNK

Arra mindenki viszonylag hamar rájön, hogy hiába a sok szakirodalom, könyvből nem lehet gyereket nevelni. Minél több előfeltevéssel indulunk, annál nagyobb csalódások érnek.

A gyermek születésével alapvetően változik meg a nők és férfiak élete, válnak szülővé annak minden örömeivel, gondjával együtt. Szinte elképzelhetetlen, micsoda felelősséggel is jár egy gyermek felnevelése, de túlzásokba sem kell esnünk. Nem kell tökéletes szülővé válnunk!

A gyermeknevelés tulajdonképpen problémák sorozatos megoldásából áll, alig jutottunk túl az egyiken, máris ott a következő. Nem biztos, hogy azonnal megoldást kell találnunk, előbb csak figyeljünk, keressük a lehetséges megoldásokat. Sokszor elég a türelem, sok probléma idővel magától is megoldódik.

A gyermek csak vendég nálunk

Gyermekünk valóban csak vendég nálunk! Jó esetben hosszú éveken át a segítségünkre, támogatásunkra szorul, de végül (ez lenne a cél!) a saját lábára áll, önálló életet kezd élni. Gyermeket nem magunknak szülünk, nem azért jön a világra, hogy a mi hibáinkat helyrehozza, a mi meg nem valósított álmainkat beváltsa, hogy támaszt nyújtson életünk során.

Van abban igazság, hogy gyermekünk nem nekünk tartozik hálával a felneveléséért, hanem a saját gyermekeinek, a mi unokáinknak. Természetesen ez nem zárja ki a meghitt, bensőséges, jó kapcsolatot felnőttkorban sem.

A kényszerből vállalt feladatok egy életre megkeseríthetik gyermekeinket. A sorozatos

sikertelenségek pedig az önbizalmát ássák alá. Ráadásul nincs módja megtapasztalni, hogy ő miben jó, sikeres. Hasonló okokból ne döntsük el helyette, hogy miben lesz sikertelen, a kudarcok is hozzátartoznak a fejlődéshez, építik a személyiséget, fejlesztik az önismeretet. Csak álljunk mellette, ha kudarc éri.

Találja meg önmagát!

A mi felelősségünk, hogy kezdetől figyeljük miben tehetséges, miben leli örömét gyermekünk. Tegyük lehetővé, hogy minél több dologban kipróbálhassa magát! Lehet, hogy havonta más-más dolog érdekli, emiatt ne aggódjunk, így tanulja sajátmagát, keresi helyét a világban. Nem nekünk kell a helyét megtalálni, csak a lehetőségeket megteremteni. Ne erőltessük

a focit, mert apa mindig is nagy focista akart lenni, de legalább fiát annak szeretné látni. A balett sem okoz minden lánynak örömet. Lehet, hogy gyermekünk sohasem lesz számítógépzseni, de esetleg szívesen foglalkozik állatokkal, emberekkel.

Viselkedéssel nevelünk

Gyermekünk elsősorban utánzással tanul. Megfigyeli a mimikánkat, gesztusainkat, hanglejtésünket, szófordulatainkat, figyel, hogyan reagálunk különböző helyzetekben, majd ezeket az elemeket beépíti saját repertoárjába. Így fordulhat elő, hogy hiába mondjuk el mindennap, rakjon rendet, ha mi magunk is folyamatosan rendetlenek vagyunk. Hiába hangsúlyozzuk a reggeli fontosságát, ha mi is csak futtában harapunk valamit. Bizony ijesztő lehet saját hibáinkkal szembesülni gyermekünknel.

Ezért fontos saját életvitelünket, elvárásainkat már a gyermek születése előtt átgondolnunk. Persze az évek múlásával már nem csak szüleitől, de környezetétől (óvoda, bölcsőde, barátok) is vesz át mintákat, de mi alapozunk.

Lehet hibázni

Nem kell, sőt nem is szabad tökéletes szülőnek lenni. A tökéletes szülő árnyékában nehéz felnőttnek, kezdő szülőnek lenni. Mi is emberek vagyunk, ezt a gyerekeinknek is látniuk kell!

Abból is sokat tanulnak, ha hibázni látnak bennünket. Figyelik a helyzetmegoldásunkat, látják, mit tegyenek, ha ők vétenek. Ismerjük be nyugodtan, ha valamit nem jól csináltunk, kérjünk bocsánatot, gyermekünk ezt értékelni fogja. Fordított esetben ő is hamarabb nyúl az őszinte beismerés, bocsánatkérés eszközhöz

JUTALMAZÁS VAGY BÜNTETÉS?

A gyermeknevelés során a következmények nagy szereppel bírnak a gyermek viselkedésének alakulásában. A pozitív és a negatív következményeknek is van helye, de érdemes árnyalni a képet.

Pozitív következmény (dicséret, jutalom, stb.) esetén az adott viselkedés gyakorisága nő, a viselkedésminta rögzül, míg negatív következmény (figyelem megvonás, jutalom megvonás, büntetés, stb.) esetén az adott magatartás megjelenési valószínűsége csökken. Mindkét módszernek helye van a nevelésben, de érdemes árnyalni a képet.

A jutalmazás szerepe

Kezdjük a jutalmazással! A legegyszerűbb és legfontosabb jutalmazás a figyelem és a dicséret. Az átgondolt, tényleges erőfeszítéssel arányos és a tevékenységet elismerő választékosan kifejezett dicséret szárnyakat ad. Figyeljük csak meg a csecsemőket, akik annál büszkébben gyakorolják újra és újra frissen megszerzett tudásukat, minél több figyelmet és dicséretet kapnak cserébe szüleiktől. Pontosan a figyelem az, ami megerősítheti a "rosszalkodást" is, ilyenkor a gyermek ezzel harcol ki figyelmet magának, mert az elfoglalt szülők a "jó" gyereket sajnos nem érnek rá jutalmazni a figyelmükkel.

Későbbi életkorban egyéb jutalmazási formák (játékok, ajándékok) is előtérbe kerülnek, de ezzel mindig bánjunk óvatosan. A túlzásba vitt pénz és ajándék jutalom elveszi a teljesítmény felett érzett öröm ízét, odáig juthatunk, hogy a gyerek már csak pénzért hajlandó teljesíteni. Tudatosítani kell, hogy nem nekünk tanul, hanem saját jövőjét építi, hogy az igazi jutalom a siker érzése, a győzelem önmagunk felett.

A büntetés szerepe

A büntetés szerepe is nagyon fontos, így tiltódnak le a helytelen viselkedésformák. Legegyszerűbb módja, ha maga a viselkedés jár negatív következményekkel, például a forró étel megégeti a szánkát. A helyes büntetés figyelem és jutalom megvonásból áll! Például hisztiző gyermeket soha ne jutalmazunk a figyelmünkkel, ilyen figyelem a nevetés is, de a kiabálás is. Amennyire lehet igyekezzünk a gyereket az adott szituációból kimenteni, gyakran segít, ha nyugodt környezetben (pl. csendes szobában) hagyjuk lehiggadni.

Kezdeti életévekben remekül működhet a figyelemelterelés, későbbi életkorokban a várt jutalom megvonása. A fizikai büntetést (verés) mindenképpen kerüljük el! A verés valójában a szülő tehetetlenségéről szól, azt árulja el, hogy kifogytunk a nevelési eszközökből vagy a türelemből, esetleg mindkettőből. Az erőszak erőszakot szül, további ellenállásra készíteti a gyereket (újra és újra kiharcolja a pofont). Jobb esetben játékain, rosszabb esetben környezete

gyengébb tagjain vezeti le a feszültséget, indulatokat.

Szabályokra, korlátokra szükség van

A két szélsőséges nevelési stílus, a drákói szigor és a mindent megengedő nevelés között van az aranyközépút, mindkét szélsőség káros. Talán a túlzó szigor könnyebb megérteni. Az erős korlátozás, büntetések, ne adj isten, verések önbizalomhiányt, agresszivitást szülnek, felnőttkorban gyakran vezetnek kisebb, nagyobb személyiségzavarokhoz, beilleszkedési, kapcsolatteremtési gondokhoz.

Sajnos legalább akkora gondot jelent a szabályok és korlátok hiánya is. Különösen az empátia tanulása, az érzelmi intelligencia fejlődése sérül, ha a gyermeket nem tanítjuk meg mások érdekeinek tiszteletben tartására. Ez már a homokozóban indul a lapát kölcsönadásával. Az aprócska emberkét se mentsük fel azzal, hogy milyen aranyos ha hisztizik, hogy verekedésnél a másik gyerek kezdte, ő csak rendszeresen belekeveredik, csak megvédi magát. A szociális szabályok tanítása a gyerek



Hagyd gyermeked döntést hozni!

Ezt már egy 2-3 évessel is el lehet kezdeni: most sétáljunk vagy játszótérre menjünk? A piros vagy a zöld pulóvered szeretnéd felvenni? Ovis, kisiskolás gyereket nyugodtan bevonhatunk a különórák kiválasztásába. Mert ugye, te hiába álmodtál neki sport karriert, ha ő inkább sakkszakkörre szeretne járni. Lehetőleg minél több helyzetben adj lehetőséget neki a választásra. További fontos előny az önállóság növekedése mellett, hogy a gyerek önbizalma is nő, hiszen engem is meghallgatnak a szüleim, tehát fontos vagyok nekik. Továbbá, az örökös ellenállását is csökkenti, mert tényleg megéli a gyerek, hogy szava van a családban, és beleszólhat saját élete alakulásába.

Képzeld magad az ő helyébe és kössetek kompromisszumot!

De mi van akkor, ha a szülő sietne és a gyerek meg éppen valamivel szeretne időt eltölteni? A legfontosabb, hogy nyugodtak maradjunk és egy pillanatra figyeljünk mégis a

későbbi beilleszkedését, közösségi sikereit alapozzák meg.

Egy gyermek, de még egy serdülő sem tud vigyázni magára. Bármennyire "lázadozik" a korlátozás ellen, a stabil, kiszámítható határoktól érzi biztonságban magát. A jól átgondolt határok megóvnak, segítik az érzelmi fejlődést. A korlátlan szabadság ijesztő és káros. A határok feszegetése azonban része a fejlődésnek, az önismereti tanulásnak.

Csak ha komolyan gondoljuk!

Fontos hangsúlyozni, hogy csak a stabil, kiszámítható, csak a szükséges mértékig mobilis határok segítik a fejlődést. A gyermeket összezavarja, ha egyik nap szabad a falat összefirkálni, másik nap komoly büntetés jár érte. Igyekezzünk csak akkor tiltani, ha azt komolyan is gondoljuk. Lehetőség szerint fáradtság, figyelmetlenség miatt se engedjük meg azt, amit egyébként nem tennénk. A legfontosabb azonban, hogy igyekezzünk önazonosan viselkedni. Ez azt jelenti, hogy azt tegyük és mondjuk, amit valóban érzünk, a gyerekek megérik a színlelést.

(a fenti cikkek szerzője: Dr. Dinya Zoltán, pszichiáter)

EGY-KÉT TANÁCS, HOGYAN SEGÍTHETED GYERMEKED ÖNÁLLÓSÁGÁT

gyerekekre. Ne a hatalmunkat használjuk, és ne is próbáljuk manipulálni őt. Inkább igyekezzünk olyan megoldást találni, ami mindkettőnknek jó. Egyezkedjünk a gyerekekkel. Ha úgy ítéljük meg, hogy mégis erre idő, éreztessük vele, hogy fontosnak tartjuk az ő kívánságát is, ezért ajánljunk egy legközelebbi konkrét időpontot amikor visszatérünk majd a dologra. Magyarázzuk el, hogy most sietnünk kell - mert ha nem tesszük, annak ez és ez lesz a következménye. Itt lehetőleg a gyerek szempontja szerint próbáljunk magyarázni. Neki miért érdemes most a sietést választani? Az ő szemszögéből milyen pozitív következménye lesz annak, ha most igyekszik, illetve milyen negatív következménye várható az időhúzásnak.

Engedd meg tapasztalni, hogy tetteinek következményei vannak!

A szerető, elfogadó és biztonságot adó családi környezet a legalkalmasabb arra, hogy a gyerek fokozatosan, egyre nagyobb szabad teret kapva próbálgathassa ki saját képességeit, akaratát. Fontos, hogy mindig legyen számára

döntéslehetőség. Azt a kompetenciaterületet, amelyen belül ő hozhat döntéseket, mindig az őt szerető felnőttek jelölik ki. Ez a terület legyen mindig a gyermek korának, érettségének megfelelő. Vannak dolgok amiben ő dönthet és van amiben nem. De mindenképp szüksége van arra, hogy megtapasztalja tettei, döntései következményét is. Így fejlődik, erősödik öntudata, egyéni döntésképesége, önállósága, akarata illetve ezekben a helyzetekben tanulja meg saját vágyai kielégítésének késleltetését, a saját kívánságai feletti önuralmat. Azt hogy ne mondjon le a későbbi nagyobb jóról egy pillanatnyi kisebb jó megszerzése miatt. Mindezen képességek kialakulása jelentik az ember érett szociális viselkedéskultúráját. Tehát, hadd tapasztalja meg azt, hogy ha nem veszi fel a kesztyűjét, fázni fog a keze. Vagy ha nem eszik rendes ételt, a desszertként járó csoki kimarad.

Ne vedd el a reményt!

„Nem akarom, hogy csalódás érjen!” „Még túl kicsi vagy!” „Jaj, ne viccelj, ez neked nem fog menni!”

Legalább hadd próbálja meg! Igen tudom, minden szülőnek fáj, ha a gyermekét csalódás éri. De, ha ki sem próbálhat dolgokat, ha csak a biztonságos határai között mozog, hogyan fogja tudni, mire képes. Milyen torz énképe lesz? Vagy túlértékeli magát, vagy még azt sem próbálja ki, amit biztosan tudna. Ez a viselkedés nem igazán kifizetődő felnőtt korban. Inkább kérdezd meg, hogy hogyan gondolja azt a dolgot, vagy miért szeretné ezt vagy azt? Egy gyerek nagyra értékeli, ha szülei segítségével mehet végig egy nagyon göröngyös úton, aminek a végén az az örömteli érzése lesz, hogy megcsináltam! Ez a hatékonyság érzés az alapja az önértékelésnek.

Értékelj gyermeked erőfeszítéseit!

Ha gyermeked a cipőfűzőjével bajlódik, és nem mindig sikerül, ezért néha ideges. Ne kösd

be helyette, hanem bátorítsd, hogy ez bizony nehéz feladat, sokat kell gyakorolni! Mert ha hiszed, ha nem, ez a cipőkötés egy 4-5 éves gyerek ujjainak igen bonyolult feladat. Vagy ha nem tudja megcsinálni a leckéjét, ne készítsd el helyette, inkább segíts neki megérteni! Mert ezzel tanul a legtöbbet. (Ha meghaladja a képességeidet a gyerek leckéje, akkor a tanártól vagy felsőbb évestől is kérhetek segítséget.)

Fontos szabály, hogy ne halat adj gyerekeknek, hanem tanítsd meg halászni!

Hadd lássa meg a hibáidat is!

Először is leesik az a teher a válladról, hogy neked mindent tudnod kellene. Nyugodtan mondhatod, hogy ezt megnézzük a lexikonban, megkérdezzük a tanárt. Ezzel arra tanítod gyermeked, hogy rajtad kívül sok minden és sok mindenki van, aki segíthet, nem kell tőled függenie. Ezért nem lesz olyan tragikus az elválás majd fiatal korában, nem fog félni kilépni a nagybetűs életbe, mert tudja, hogy a szülein kívül mástól is lehet segítséget kérni. Ezen túl megérti, hogy nem kell mindent tudni ahhoz, hogy értékes ember legyen. Hiszen szülei sem tudnak mindent, mégis nagyon értékesek.

Ne siesd el a válaszadást, visszakérdezve gondolkodtass!

Nem kell minden kérdésre azonnal válaszolni. Néha vissza lehet dobni a labdát, és megkérdezheted, hogy szerinted, miért van ez így? Például: „Anya, apa miért ilyen későn jön haza minden este?” Ha ilyen kérdések esetén visszadobod a labdát: Szerinted miért? Egy 5-6 éves már tudja a választ, hogy apának sokat kell dolgoznia, sok a munka. Előny, hogy ha visszakérdezel, akkor a gyerek egy kicsit sajátjának érzi a problémát, és soha nem felejt el, hogy mi az oka a dolognak.

SZÜLŐKET KÉRDEZTÜNK

NAGYMAMÁNAK LENNI JÓ!

Többéves hagyomány a kiszombori óvodában, hogy késő ősszel megrendezik a „Nagymamák napja” eseményt. Örömnapp ez a gyerekeknek, óvó néniknek és a meghívott nagyszülőknek is. Minden évben van egy

központi téma, ami köré szerveződik a program. Az idén EGÉR NAP volt a kulcsszó.

Mint meghívott nagymama örömmel készültem reggel, gondosan betettem a táskámba a fényképezőgépet, hogy majd a szülőknek is meg

tudjuk mutatni, hogy töltöttük el együtt a délelőttöt. Az óvodában már a bejáratnál meglepetés fogadott bennünket: egérlyuk díszleten keresztül tudtunk bejutni az apró egerek birodalmába. Kifestve, egérmaszokban fogadtak bennünket a gyerekek. A kisegerek és nagyszülei közös elfoglaltságot kereshettek maguknak, kinek mihez volt vonzódása. Választék volt bőven: lehetett egér-kitűzött hajtogatni papírból, egér rajzokat színezni, ragasztani. Akinek kedve volt hozzá, őszi termésekből készített dekorációt. Nem is tudom felsorolni mi mindennel lehetett az alkotókészséget fejleszteni a felsoroltakon kívül, mert belefeledkeztem a rajzolásba-ragasztásba. Eközben észre sem vettem, hogy az unokám már nincs is mellettem, mert keresett magának egy újabb terepet. Nagy akarással morzsolta a piros kukoricát.

Miután a gyerekekkel közösen rendet raktunk, az egérlyukon kibújva kimentünk az udvarra. Az időjárás nagyon kegyes volt hozzánk, ekkorra már a nap is kisütött. Volt is neki látnivaló: kezdődött az igazi show műsor! Csoportonként verseket adtak elő az „egerek”, amit a többiek és a meghatódott vendégek nagy tapsal és ovációval köszöntek meg. A műsor befejezéseként Gabika és Zsuzsika



óvó néni fergeteges előadásában láthattuk és végig kacaghattuk az ismert Macska-duettet. Ezután meghívást kaptunk az ötletesen kialakított SAJTBARBA. Szemet gyönyörködtető látvány fogadott bennünket: a szépen megterített asztalokon gondosan elkészített, sajtfalatkák sorakoztak. Úgy tűnt, mintha milliányi apró színes sündisznó kuksolna a tálcaikon.

Mivel az apró egereknek ezután ebédre harangoztak, visszaadtuk a birodalmukat, hogy a megszokott rendben folytathassák a napjukat. Az őszi napsütésben csoportokba verődve még sokáig beszélgettünk. Mindannyian értékeltük azt a nagy figyelmet és szeretetet igénylő munkát, amit az óvoda dolgozói megtettek ennek a napnak a sikeréért. Köszönjük nekik!

Miközben az autóbuszmegállóhoz sétáltam, röstelkedve jutott eszembe, hogy a fényképezőgépet elő sem vettem a táskámból. Már nem búsulok miatta, mert így az érzéseket tároltam el magamban, amikről lehet, hogy lemaradtam volna, miközben a technikával bajlódom. A nagyszülő létnek (mivel akadtak nagypapák is!) egy szép pillanatát élhettük át ezen a délelőttön.

Ferenczi Erzsébet

SÜSSÜNK - FŐZZÜNK EGYÜTT A GYEREKKEKEL

De mit lehet egy-, esetleg két gyerekkel együtt sütni? Bármit. (Nagyon jó ötleteket, recepteket találhat a neten <http://parentia.hu/> - Itt egy - egy recept kapcsán arra is találhatunk tanácsot, hogyan tudjuk bevonni a gyerekeket a főzésbe.)

A közös munka jellegű tevékenységek - így a főzés is remek alkalom minőségi időt együtttölteni csemetéinkkel. A gyerekek szívesen társulnak a "felnőtt" elfoglaltságokhoz. Nagyon vidám közös program együtt sütogetni a gyerekekkel. A kicsik miközben játékosan részt vesznek a munkában, rengeteg mindent tanulnak is. Fejlődik a kreativitásuk, ügyességük, önállóságuk, öntudatuk ... stb. Amíg anyunak segít, remek alkalom nyílik a beszélgetésre is. Ráadásul a közösen elkészített étel mindig finomabb. Kérdezzék csak meg a gyerekeket!

Mikulás keksz

Hozzávalók

5 dkg vaj
6 dkg barnacukor
12,5 dkg méz
25 dkg liszt
1 cs. sütőpor
(lehetőleg foszfátmentes)
½ tk. szódabikarbóna



1-1 tk. őrölt fahéj,
gyömbér és szegfűszeg
1 citrom héja (reszelve)
1 narancs héja (reszelve)
1 tojás

Elkészítés

A vaját a mézzel és a cukorral felolvasztjuk. A lisztet összekeverjük a sütőporral és a fűszerekkel, és belereszeljük a citrom és a narancs héját.

A közben kissé kihűlt mézes keverékben elkeverjük a tojást, majd hozzáadjuk a fűszeres lisztet, jól összedolgozzuk és néhány órára - de inkább egy egész éjszakára - hűvös helyre tesszük.

A sütőt 200°C fokra előmelegítjük. A kézzel kissé átgyúrt tésztát 3-4 mm vastagságúra nyújtjuk, majd kiszűrőval vagy késsel rénszarvas formákat vágunk belőle. A rénszarvas két füle helyére mini pereceket teszünk, a szemét és az orrát pedig kirakjuk tetszés szerinti édességből (pl. mogyoró, francia drazsé, kandírozott gyümölcsök).

A kekszeket sütőpapírra téve 7-8 perc alatt megsütjük.

Tippek, trükkök, praktikák

Ha lágynak tűnik a tészta, akkor nem kell utána lisztezni, mert a hideg pihentetés után megkeményedik és kezelhetővé válik.

Minél vastagabbra hagyjuk a tésztát, annál puhább lesz a kész sütemény, de annál kevésbé tartja meg a kiszaggatott formáját. Ha fontos, hogy szép, szabályos formáink legyenek, akkor inkább nyújtjuk a tésztát vékonyabbra.

Sütéskor helyezzük egymástól kissé távolabb az egyes darabokat, hogy sülés közben ne "nőjenek össze".

A kekszeket mindenképpen a tepsiben, a sütőpapíron hagyjuk kihűlni.

Hogyan vonjuk be a gyereket az elkészítésébe?

Biztosan szívesen "gyömöszöli" a kissé ragacsos, illatos tésztát, de a díszítésbe feltétlenül vonjuk be, hiszen ott dolgozhat igazán a fantáziája és a keze is ügyesedik!

parentia



ŐK MONDTÁK

Kisfiam, Rédei Balázs immár nagycsoportos „Katicás” nagy legény. Kicsi korától kezdve rengeteget beszéltem hozzá. Sokat mondókáztunk, és manapság is sokat mesélek, énekelek neki. Ennek - no meg némi genetikának - oka, hogy igen korán elkezdett beszélni. Az évek folyamán rengeteg örömteli percet okozott már nekem, családomnak cserfességével, választékos szókinccsel. Ezeket a kis boldogságmorzsákat szeretném most megosztani, olvassák hát sok szeretettel:

Balázs bölcsődés (2-2.5 éves):

1. „- Anya! Miért pusziltál meg?”
- Mert szeretlek.
„- Akkor adjál még egyet!”

2. Bazsit állva pisílatom.

„- Bazsi, fogd meg a kukidat és próbálj meg egyedül pisílni!”
- Nem érek rá fogni a kukacom.
A falat kell támasztanom,
hogy el ne essek.”

3. „- Anyacina. Úgy szeretlek!

- Miért kisfiam?
- Mert az enyém vagy!”



Balázs kiscsoportos:

1. Bazsi elesett, meghorzsolta a könyökét.
Apukája beragasztotta. Mikor megláttam,
kérdeztem, mi történt.
„- Kisfiam, mi van a könyöködön?”
- TAPASZTALAT!”

2. Balázst reggel ébresztgettem, s közben puszigattam, simogattam.
Mire ő: „- Anya. Puszild már meg a LÁBTENYEREMET.” (Vagyis a talpát.)

Középső csoport:

1. „- Bazsika. Mi leszel, ha nagy leszel?”
 - Apa.
 - És még?
 - Anya kisfia!”

2. Egyszer vacsora után elkezdett bohóckodni. Ugrált, kiabált, mindent szétdobált. Én persze már haladtam volna a fürdetéssel, mert gyorsan telt az idő. No, meg másnap korán ovi...

Dühösen megkérdeztem tőle:

„- Mit csináljak most veled?”

Mire ő:

„- Szeressél!”

3. „- Anya! Létezik olyan a valóságban hogy digitális hintőpor?

- Olyan nincsen kicsim.

- Pedig az olyan lenne, hogy a teteje elektromosan kinyílik!”

4. Magyar kártyával játszik. Kérdi:

„- Anya, ez milyen lap?

- Ez az Ász. A játékból ez a legerősebb lap.

- Én ezt nem értem. Ugyanolyan vékony lapból van, mint a többi!”

Nagycsoport:

1. Megölelt és így szólt:

„- Anya. Olyan jó illatod van, mint a rózsának amelyiken nincs tüske!”

2...és végezetül a legszebb mondat:

„- Anya, én annyira szeretlek, hogy évekig tartana az ölelgetés!”

Balázs Tímea (óvónő-édesanya)



GYERMEK SAROK

MESÉLTJ MINDEN NAP!

Minden nap egy mese - ez az egyik legegyszerűbb, de legnagyobb dolog, amit szülő adhat a gyerekének. Ha minden gyereknek (még kisiskolás korban is!) mesét olvasnának esténként, akkor belőlük sokkal több boldog és magabiztos felnőtt válna - ezáltal pedig jó néhány súlyos társadalmi probléma lenne megelőzhető. Hiszen akinek mesélnek, az figyelmet, törődést kap. A közös mesélés, felolvasás nem csak szórakozás, hanem jóval több annál. Egyben tartja a családot, és a gyermeket az életre tanítja.

Sajnos a felmérések szerint a 3 év alatti gyermekek közel felének, a 4-8 év közöttieknek csak 31 %-ának mesélnek minden nap a szülei. Ezzel szemben egy másik felmérés szerint a gyerekek átlagosan 1-4 órát töltenek naponta a tévé előtt...

Pedig a televíziózás nem kisgyermeknek való (3 éves kor alatt a gyermekpszichológusok egyáltalán nem ajánlják, hogy akár csak kis mennyiségben is tévézzen a baba) és később is csak akkor jelent értékes időt, ha neki való műsorokat néz a gyermek, lehetőség szerint mindig a szülővel együtt, és korlátozott időtartamban, azaz a tévézés nem szorít ki más fontos (mozgásos, szabadtéri) tevékenységeket, játékot.

Az a gyermek viszont, akinek sok mesét olvastak gyermekkorában, "jobban fel lesz vértézve az élet mindennapi konfliktusai, lélektani dilemmái ellen, mint a filmgyári produkciókon szocializálódó kortársa." (Szvetelszky Zsuzsanna) Hiszen a mesék

fordulatai az élet alapvető problémáit mutatják be, sőt, megoldást is kínálnak mindezekre. A mese a legjobb gyerekszoba, hiszen a mese magára az életre tanít! Nem is

gondolnánk, hogy a mese mi mindent ad: a mese épít, a mese tanít, a mese gyógyít, a mese összehoz, megtart... Ráadásul az együttlét és az egymásra figyelés élménye mellett még valami mást is adunk gyermekünknek, amikor mesélünk neki: útravalót az élethez. Észrevétlenül tanítjuk, fejlesztjük őt mesélés közben, és rá hagyományozzuk, átörökítjük azt a generációkon átívelő tudást és tapasztalatot, ami segítségül szolgálhat a hétköznapi felmerülő problémák kapcsán - de amit egyébként nehéz lenne "elmagyarázni". A mesében benne van ez mind. A meseolvasást a legtöbb esetben a szülő is élvezi! A mese a mesélőre is hat, mesélni nem lehet szív és lélek nélkül, csak úgy, ha valóban résztveszünk, ott vagyunk... Éppen ez a szép benne.

Arra szeretnénk buzdítani a szülőket, hogy meséljenek a gyermekeiknek minden nap, akár könyvből, akár fejből. Olvassanak és



beszélgessenek, *meséljenek és meséltesse nek,* hiszen a közös mesélés, felolvasás nem csupán szórakozás, hanem *igazi minőségi együttlét, amely összetartja a családot. Minden családnak elemi szükséglete, hogy elegendő időt*

tölthessenek együtt bensőséges hangulatban (mint amilyen hangulatot például a mesélés, a beszélgetés teremt.)

Ehhez szeretnénk most a következő két mesével segíteni, melyeket most szándékosan nem láttunk el illusztrációkkal. A mesét akár többször is el lehet mondani a kicsinek. Később le is rajzoltathatjuk vele a mesehősöket, vagy a mese egyik elképzelt jelenetét.

Jó mesélést kívánunk!

SEBŐK ÉVA: AZ ALMA MEG A KERTI MANÓ

Hajnalban vadlibák húztak el a kert fölött. Alacsonyan repültek, s hát látták, hogy az almafán egy alma búslakodik árválkodik egyes-egyedül. Teljesen zöld volt

– Hát te még itt vagy?! – kiáltottak rá. – Nem tudod talán, hogy mögöttünk hősárnyakon közelít a félelmetes, hideg tél? Egy-kettő, bújj a kamrába!

Szegény alma nagyon megrémült, és ijedtében még jobban elzöldült. Mitévő legyen? Hiszen ment volna ő szívesen a kamrában, de nem szedték le, mivel olyan halvány az orcája.

– Szél, szél, lökj le, kérlek, a földre! – könyörgött A szél jól szemügyre vette az almát.

– Nem vagy még elég piros – dörmögte –, de hát semmi közöm hozzá. Ha úgy kívánod, lelöklek a földre.

Jó nagyot fújt, és megrázta az almafát.

Az alma lepottyant, és hosszan gurult a fűben. Épp arra ment a kerti manó. Pókhálóból volt a zekéje, nagy, kerek szalmakalapot viselt a fején. Megbotlott az almában

– Hát te mit keresel itt? – kiáltotta. – Nem tudod talán, hogy a vadlibák mögött

hősárnyakon közelít a félelmetes, hideg tél? Bármely pillanatban beronthat a kertbe. Gyorsan bújj a kamrába!

– Bújnék én örömet – mondta az alma –, de nem tehetem. Nincs még pír az orcámon, nem akarnak befogadni.

– Hát ezen igazán könnyű segíteni! – kacagott fel vidáman a kerti manó. – Várj csak egy cseppet!

Száraz fűszálakból fürgén ecsetet kötött, arany napsugarakat olvasztott egy kettétört mákfejbe, jól elkeverte frissen szedett hajnali harmattal, s gyönyörű, kicsattanó pirosposzsgásra festette a sápadt alma pufók orcáját.

– Köszönöm, köszönöm! – hálálkodott az alma, és felderült.

Hevert a szép piros alma a fűben. Gyerekek jöttek a kertbe, észrevették, odaszaladtak.

– Nézzétek, milyen gyönyörű alma!

Gyorsan felkapták, vitték a kamrába, szépen beillesztették a többi alma közé, a polcra, s hát egy se volt oly szép, ő volt mind közt a legnagyobb, legkövérebb, legpirosabb, leggyönyörűbb!

Vidáman kuksolt a polcon. Jöhet már a tél!

Te hogyan képzelted el ezt az almát? No és a manót? Meg a zord hideg telet? Ha lerajzolod, és elhozod az oviba januárban - egy kiállításon megmutatjuk mindenkinek, hogy te milyennek képzelted el a mesét. A legszebben rajzolóknak meglepetés ajándékot is kapnak.

HORGAS BÉLA: MADARAS NÉNI MESÉJE

Madaras Neni Ősz Anyó barátnője, s persze láthatatlan, mint a tündérek, manók, óriások és más effélék – vagyis nagyon kell figyelnie annak, aki mégis látni akarja. Lerajzolni könnyebb, bár az sem könnyű, mert Madaras Neni furcsa neni. Elég, ha a külsejét nézed, a zöld kesztyűs kezét, amellyel kampós botot lenget (az egyikkel) és bőrtáskát lóbál (a másikkal). Kék harisnyanadrágos lábain nincs cipő. Talán azért, hogy be ne törje a házak tetejét, hiszen a földre

nem lép soha: mindig csak a magasban jár. Léghajón érkezik, de azt sem köti ki a viláért sem – megparancsolja neki, hogy lebegjen csak a háta mögött. Na és a szemüvege, ahogy a fülére kanyarodik, az a csodás, piros keretes zöld szemüveg a zöld füleken, a csigákban göndörödő kék haj bozontjában! A régimódi barna kalap a lengedező dísszel már ráadás csupán, de elmaradhatatlan ráadás.

Madaras Néni láthatatlan, de sok jelből látható, ha jelen van. Először is a madarak, különösen a villogó szárnyú fecskék sorakozóiból tudjuk, hogy megérkezett ... Vagy a kémények szürkén bodorodó füstcsíkjaiból, ahogy tekeregnek, tekeregnek, de végül egyetlen gubancba futnak össze.

Madaras Néni hírt hoz. A történetben, amit elmesél, senki sem kételkedik: egyetlen madár sem. A fecskék például! Ők a leghűségesebbek: csivitelnek, gyülekeznek, hallgatják Madaras Néni meséjét, és megfogadják a tanácsát, indulnak délre, mind-mind, a fekete, a lila és a kék kabátos fecskék. A házak melletti öreg tölgyfa száraz, már hosszú évek óta lombtalan ágain is üldögél néhány kismadár, de ők nemigen hallgatják végig Madaras Néni intelmeit. Kíváncsiskodnak kicsit, érdeklődve nézik a csapatba verődő fecskéket, aztán: huss! Röpülnek lakmározni.

Nyár vége van, ősz eleje, a napsütés meleg, a levegő átlátszóbb, mint a nyári hónapokban bármikor, a verebek rigók, cinkék és a többiek könnyen vannak. Nem gondolnak a télre. Pedig ha eljön, ha fúj a szél és csikorog a fagy, nehéz a kismadár élete. Emlékszel, mi történt az egyik télen?

Délután öt óra volt. Sötét, hideg, szeles, fagyos délután. Hó mindenütt. Nyakamat behúзва siettem haza. Hát ahogy lépkedek, egyszer csak mit látok? Valami apró göröngy vergődik előttem ... Göröngy? Dehogy! Egy kismadár. Lehajolok és fölveszem, melengetem a tenyeremben. Cinege. Széncinege. Fekete sáv húzódik a hasán, kékesfekete a sapkája. Alig él. Mi más tehetnék, hazaviszem.

Meggyorsítom a lépteimet, és közben érzem ám, hogy mocorog a madár. Egyre

erősebben ver a szíve, veri a tenyeremet, mint egy kis kalapács.

Aztán megérkeztem a cinegével – emlékszel? A félig fagyott cinege a meleg lakásban egyszer csak így csinált: huss! És máris fönn ült a könyvespolcon. Aztán a lámpa zsinórjára röppent, aztán az ablaknak, aztán a falnak s végül rémülten leszállt a fikusz karójára. „Fogjuk meg a cinegét” – mondtuk, mert összetöri magát. Gyorsan lekapcsoltuk hát a lámpákat, és a cinege máris ott verdesett szíve kalapácsával újra a tenyeremben.

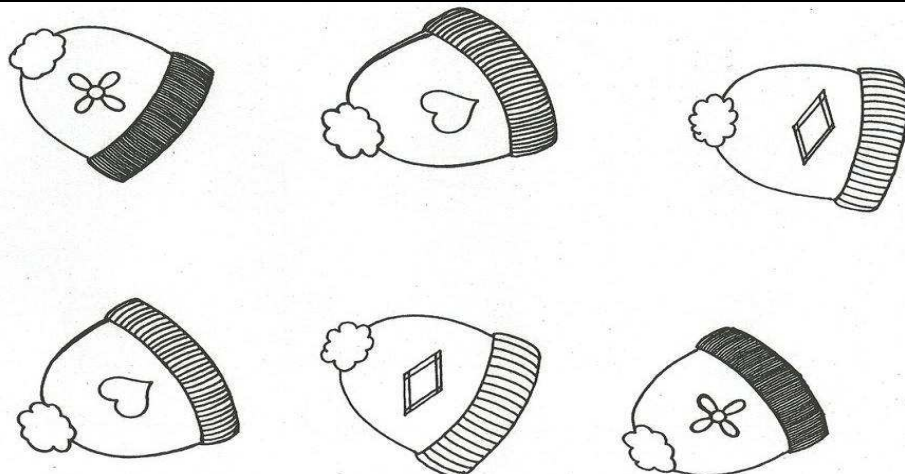
„Mit tegyünk a cinegével? Ha kiengedjük, megfagy. A jó meleg laskában átmelegedett, ha hirtelen kivágódik a fagyos éjszakába, az bizony a halál lesz számára. Nem, nem, ezt nem szabad.” – Kerestünk hát egy kosarat, leterítettük valami lukacsos, ritka szövésű anyaggal, és ez lett a cinege háza egy éjszakára. Kapott szalonnadarabkákat és dióbelet, tálkában vizet, hogy ne éhezzen és ne szomjazzon.

Másnap aztán elengedtük. Kimentünk az erkélyre, levettük a kosár terítőjét, és a cinege újra így csinált: huss! És már el is tűnt a szemünk elől. Aznap nem volt erős hideg, délből a fagy is fölengedett, remélhetőleg a mi cinegénk is megmenekült.

Lehet, hogy a legközelebbi őszön, amikor újra fölhangzik Madaras Néni meséje, a cinege is gondolkodóba esik. „Nem volna jobb, ha ő is elmenne?” – gondolkodik, gondolkodik, de aztán marad. Hosszú volna neki az út. El is tévedne talán. És ha oda is érne, nem találná a helyét. Madaras Néni mesél, és a mondókája végén odasúgja hallgatóinak: „Jön a tél, fúj a szél, röpüljetek délre!” A fecskék, gólyák bólintanak, és mennek. A cinege is bólint, de marad.

Te hogyan képzelted el Madaras nénit? No és a kis cinegét? Ha lerajzolod, és elhozod az oviba januárban - egy kiállításon megmutatjuk mindenkinek, hogy te milyennek képzelted el ezt a mesét. A legszebben rajzolók meglepetés ajándékot is kapnak.

**Keresd meg a sapkák párját!
Kösd össze őket!**



SZÁMOLÓ

Rajzolj a karácsonyfára
1 sárga, 2 kék, 3 lila, 4 narancs és 5 piros dísz!



Díszítő



Díszítsd ki a csizmákat a megadott mintákkal!

