

BÖLCSICSERGŐ



XV. kerületi bölcsődék lapja

2021.év

Kedves Olvasó!

A XV. kerület Egyesített Bölcsődék Bölcsicsergő újság második példányát tartja most a kezében. Ebben a lapban hasznos tanácsokat olvashatnak a gyermekorvos és pszichológus kollégáinktól, továbbá különböző nevelési útmutatóval szolgálnak kisgyermeknevelőink. Folytatódnak a zenei neveléssel kapcsolatos ajánlások és a különböző játékezzeményezések lehetőségei is.

Bízunk benne, hogy mindenki talál maga számára érdekes olvasnivalót.

Naszekné Ladola Erika

Intézményvezető

*A gyermekkor évei azok az esztendőök, amikor a szív a legérzékenyebb,
leghajlékonyabb.*

Amit oda elültetnek, azt aligha lehet valaha is onnan kipusztítani.

(J.F. Oberlin)



Mit tehetünk közösségbe járó gyermekünk egészsége védelmében?

Írta: Dr. Érseki Ildikó, bölcsőde orvos

Talán az egyik legfontosabb, hogy a gyermek egészségesen járjon közösségbe.

- A kisdetek a tünetek jelentkezésekor általában már nyugósek, frusztráltak. Ilyenkor gyakran csak a szülő ölében nyugszanak meg.
- Az időben már a tünetek jelentkezésekor elkezdett kezelés és gondos ápolás hatására a gyermekek általában gyorsabban gyógyulnak, ill. többször van, hogy nincs szükség vényköteles gyógyszerre. Így valószínűleg rövidebb betegállományra lesz szükség.
- Nem elhanyagolható az az előny sem, hogy a közösségben sem terjed tovább a betegség, nem fertőz meg másik gyermeket.

Hosszú ideig egészségesnek maradni egészséges környezetben lehet.

Milyen tünetekre figyeljünk?

- Láz, hőemelkedés
- Hányás, hasmenés
- Nátha, köhögés
- Kötőhártya-gyulladás
- Fülfájás
- Hasfájás

A bölcsődében is ezek az alapvető akut tünetek, melyeket a kisgyermeknevelők figyelnek. Fogadjuk el a gondozók észrevételeit, hiszen ők a gyermek „aktív” időszakából sokat töltenek a kicsivel.

A tüneteket is felismerik mivel képzésük során alapvető egészségügyi ismereteket is elsajátítottak, ráadásul többen már évek óta foglalkoznak ezzel a korosztállyal. Ha jelzés érkezik Önök felé azt a vezetővel is egyeztetik.

Mit tehetünk még?

- Az otthoni kiegyensúlyozott táplálkozás rendkívül fontos. Ha ételallergia miatt nem fogyaszthat a gyermek valamilyen táplálékot akkor azt otthon sem kaphat még ”kis,, mennyiségben sem. Ha tünetek nem is jelentkeznek ilyenkor, a gyermek esendőbb lesz.
- Szabad levegőre és mozgásra a hétvégén is szükség van az ellenállókéesség kifejlődéséhez.

Alapvetően C és D-vitamin adása javasolt, azonban azoknál a gyermekeknél akik „válogatósabbak” érdemes olyan multivitamint választani amely ásványi anyagokat is tartalmaz. Ebben a gyermek védőnője, illetve gyermekorvosa tud segíteni.

Dr. Érseki Ildikó

bölcsődeorvos, kerületi házi gyermekorvos



Anya élete kisgyermeknevelőként

Írta: Kovács Krisztiánné Benedek Orsolya, Idevár Bölcsőde

Jelenleg 2017 -óta vagyok itthon kislányaimmal. A nagyobbik gyermekem járt bölcsődei közösségbe, amit az óvoda váltott fel. Mint anyuka nekem is nagyon nehezemre esett az akkor egyedüli pici lányom kezét „elengedni” sok kérdés volt bennem, mi lesz vele, hogy fogja ő és én átvészelni azt az időszakot.

Mint kisgyermeknevelő tudtam azt is, hogy mennyire jó lesz neki a közösség, a sok kis korabeli társ és a sok bölcsődei program. Itthon anyaként is nagyon sokat foglalkozom vele , énekelek, mondókázunk, tornázunk, de néha éreztem , hogy azt a pluszt amit a bölcsőde nyújt, én nem tudom megadni. Ilyen a több gyermekkel való ismerkedés, barátkozás. Itt a bölcsődében minden megvan amire egy kisgyermeknek szüksége van. A legfontosabb a rendszeres napirend, amit mi kezdő szülők nehezen tudunk kialakítani , hisz otthon teljesen más az időbeosztás . Én mint kisgyermeknevelő , a hivatásomnak köszönhetem amit áttudtam vinni a saját életünkbe, hétköznapijainkba.

A bölcsőde együttműködik a szülőkkel, és rengeteg mód van , hogy beszélgessünk a gyermek nevelőjével. Segítséget kapunk és összetudunk dolgozni , hogy az a kisgyermek egy stabil háttérben tudjon maradni. Nagyon sokat segít a kutyás foglalkozás , a sószoba, a tornaterem és a nagy, biztonságos játékokkal teli udvar is.

A kisgyermeknevelők készülnek a karácsonyra, a télapóra, és minden évszagnak megfelelő aktuális kis programmal. Pl , van egészségnap, Föld napja , amikor is kertészkednek a gyerekekkel, virágokat ültetnek velük. A gyermekek rengeteg ismeretet szereznek maguknak amit élménnyel mesélnek a szüleiknek. A szülőket is bevonják a mézeskalács sütésbe, kókuszgolyó készítésbe, így még családiasabb légkör alakul ki, és betekintést nyerünk gyermekeink bölcsődei létébe.

Amikor még nem voltak gyermekeim, nem is tudtam , hogy milyen fontos ez a szülőknek és mikor anya lettem, akkor láttam sok mindent a másik oldalról is.

Várom, hogy visszatérhessek a hivatásomhoz, és még jobban megteremthessem a gyermekeknek azt, amit már én is érzek anyaként. Ez egy gyönyörű hivatás, amit az ember szívvel, lélekkel csinál.



*„A gyermeknevelés kreatív vállalkozás.
Inkább művészet, semmint tudomány.”*

Bettelheim

Már születéskor elkezdődik, bármi is történik a világban!

Írta: Zvada Éva, Idevár Bölcsőde

Ahogy az idő halad előre, egyre jobban tudatosodik bennünk a gondolat, a megfégezhetetlen aggodalom, hová megy a világ, hogyan alakul a jövő, mi lesz gyermekeinkkel EZ - után?

A XXI. század első évtizedei „előtte” és „utána” fejezetekkel beíródtak a történelemkönyvekbe.

Igen, a COVID-19, ez a kis láthatatlan szörnyecske része lett az emberiség krónikájának, beszélünk róla, emlékezünk rá,..... hogy is volt előtte, és hogyan lesz ezek után?

Van azonban, ami állandó, és megállíthatatlan!

Ez a gyermekek születése, fejlődésük a családban, közösségben, majd a nagybetűs életben.

Az elmúlt időszak átértékelte bennem a fejlődéslélektan eriksoni téziseit, mert az elmélet ugyanaz, de a világ nagyot fordult, amihez alkalmazkodnunk kell!

A „múlt” felpörgött, rohanó világában sokszor nem jutott elég idő a gyermekekre.

A jelen történései beleszóltak a jól kialakított mindennapjainkba. Kiszámíthatatlan és sokszor félelemmel teli időszak van mögöttünk. Sokszor kényszerültünk bezárkózni az otthonainkba, a mindennapi ritmus felborult.



Gyermekeink fejlődése azonban nem állt meg, szükségük van az alapokra, mert fel fognak nőni, és Mi át fogjuk nekik adni a társadalmi stafétát.

És itt jön az eriksoni gondolat!

Erik H. Erikson neves fejlődépszichológus, pszichoanalitikus, a pszichoszociális fejlődélmélet megalkotója az emberi létet nyolc szakaszra osztja.

Erikson szerint a fejlődés egész életen át tartó folyamat, melynek középpontjában az identitás keresése áll.

Ebből a nyolc szakaszból kettő (!) a gyermek 3 éves koráig tart, ami figyelmet igényel, mert a felnőtt élet alapjait rakjuk le ebben a korban.

Ezen időszak egy része a gyermekek bölcsődei életének időszaka.

A csecsemőkör (0-1 évig) az ösbizalomról szól, a bizalom kialakulásának az időszaka. A csecsemők megtanulnak bízni abban, hogy mások gondoskodnak alapvető szükségleteikről.

Ha a gyermek szükségleteinek kielégítése akadályozott vagy nem akkor történik, amikor igazán szüksége van rá nem alakul ki az ösbizalom. Ezért fontos a szeretet, gondoskodás, a csecsemő szükségleteinek kielégítése, ami nem összekeverendő az „elkényeztetéssel”.



Ha a csecsemő megfelelő mennyiségű és minőségű (lehetőleg anyatejet) enivalót kap, ha tiszta, meleg környezetben él, ha száraz a ruházata, és a szeretet jelen van a mindennapokban, akkor bizalommal, kiegyensúlyozottan lép a fejlődés következő szakaszába.

A kisgyermekkor (1-3 éves korig): Ebben az életkorban a gyermek fő tevékenysége az üritést végző szerveire irányul. A szobatisztaság kialakulásának időszaka. Az első olyan szakasz, amikor nyílt konfliktusba kerül környezetével, hiszen olyan dolgot kérnek tőle, ami nem áll összhangban saját késztetéseivel. Attól függően, hogy a család ezt a helyzetet hogyan irányítja, alakul ki a gyermekben az autonómia érzése. A gyermek tudatába kerül annak, hogy valamit egyedül is képes elvégezni. A gyermekek megtanulják akaraterejüket és önkontrolljukat gyakorolni, vagy bizonytalanokká válnak, és kételkedni fognak abban, hogy maguk is képesek önállóan cselekedni.

A második szocializációs közeg a bölcsőde, ahol a gyermekek gondozása, nevelése során a közösség, a kisgyermeknevelők és a velünk dolgozó szakemberek egyfajta „szemléletet”, segítő kezet nyújtanak a családoknak

A kisgyermekkor meghatározó szakasz az emberi fejlődésben, hiszen a bizalom, bizalmatlanság, autonómia vagy büntudat, negatív, pozitív attitűdök a felnőtté válás fontos velejárói, ezért nem mindegy, hogyan, milyen hozzáállással „gondoskodunk” gyermekeinkről,



életük ezen szakaszában.

A mai világban ezt még több odafigyeléssel, alázattal, minőségi idővel kell tennünk, mert, ahogy az elején említettem a kisgyermek nem tudja, hogy a világ most nehéz, ők akkor is igénylik a szeretetet, megerősítést, türelmet a családtól a szakemberektől, a bölcsődei ellátás intézményétől.

Ezek a területek egymással összhangban az őszinteségre, bizalomra, tiszteletre épülve működnek jól, az egyensúly és együtt gondolkodás tud biztos alapot nyújtani a kicsik harmonikus, mentális, pszichés, emocionális fejlődéséhez.

Történjen bármi, a gyermeknevelés, az együtt gondolkodás, a szeretetteljes odafordulás álló csillag a világunkban!

A nevelésben a kisgyermekkor sokkal fontosabb a következő évek-nél. Amit ez a kor elront, vagy elmulaszt később helyrehozni nem lehet. Ezekben az években eldől az ember sorsa jóformán egész életre!” (Kodály Zoltán)

Játék otthon is megtalálható alapanyagokból

Írta: Füles csoport, Százholdas Pagony Bölcsőde

Nyáron előfordul, hogy a nagy hőségben az árnyékos lakást választjuk, vagy éppen a kertben, nyaralóban játszunk.

Tudjuk, hogy a gyerekek nem csak a szórakozásért játszanak. A játéknak egy sor pozitív hatása van fizikai, értelmi, társadalmi és érzelmi fejlődésre egyaránt. A kisgyermek első három életévében ezek a területek fejlődnek a legintenzívebben.

Ezzel szemben a játék hiánya olyan komoly problémákat okozhat, mint például a szorongás, a depresszió, a figyelemzavar, a tanulási nehézség és a magatartási problémák. A közös játék során mélyül a szülő-gyermek közötti bizalom, erősödik a kötődés.

A játék örömet okoz, a gyermek átéli az alkotás izgalmát, megtanulja szeretni azt, amit csinál, felébred a tudásvágya, ismeretet sajátít el. Fenntartja az érdeklődést, segíti a problémakezelést, fejleszti a kommunikációs készséget.

Ebben a cikkben olyan ötleteket hozunk, ami az otthon is megtalálható alapanyagokra épül, olyan tevékenységekkel, melyek gondolkodásra készítetik a gyermekeinket, illetve mozgásra ösztönzik őket.



Kezdjük is a mozgással!

A mozgás fejlettsége nagyon szoros kapcsolatban van az idegrendszer és az értelmi éréssel. Hatással van a beszédfejlődésre, a koncentrációra.

Mozgással járó tevékenység az otthoni hancúrozás, birkózás is. Ebben a tevékenységben a gyerekek kipróbálhatják a testi erejüket, felszabadultan kiabálhatnak visíthatnak aközben, miközben saját maguk kontrollálják az agresszivitásukat. A szülő (főleg Édesapa) gyermek kapcsolat bizalmasabb lesz, jobban fognak kötődni egymáshoz. Mindközben tartsuk be a legfontosabb szabályokat: ügyeljünk a biztonságra, (általában) hagyjuk a gyermeket győzni :) ,koncentráljunk, használjunk ki minden percet a kapcsolatteremtésre.

Be kell iktatni összefűzős szüneteket is, amikor a szülő és a gyermek kicsit megpihen. A felnőttek hajlamosak hirtelen véget vetni egy-egy birkózómeccsnek, amikor a gyermek átlép egy „határt”, pedig ez egy újabb lehetőség a kapcsolatteremtésre. Ilyenkor van lehetőség beszélgetni az emberi érzésekről és kapcsolatokról, a határok betartásáról.

A legfontosabb, hogy ki használni minden lehetőséget amikor a szülő erősítheti a gyermek önbizalmát és a saját erejükbe vetett hitet!



Süni fogócska

Semmi más nem kell hozzá, mint jónéhány csipesz, és tér a kergetőzéshez.

A fogócska, fizikai aktivitást biztosító mozgásforma amely által ügyesebbek és egyúttal egészségesebbek is lesznek gyermekeink, segíti a térbeli tájékozódást, és feszültségoldó hatása sem elhanyagolható.

A csippentő fogás elsajátítása (10-12 hó) nagy mérföldkő a gyermekek életében. Ez a játék segíti a finommotorikát, és a szem-kéz koordinációját.



Finommotorika fejlesztése

Kishajó készítés

A festés egy kifejezőmód a gyermek számára. Figyel, koncentrálni, észlel és gondolkodik közben. A környezetéből érkező hatásokat feldolgozza, és „kifesti” magából. Ez által csökken a feszültség és frusztráció.

Eszközök :

Tojástartó, festék, szívószál és egy vitorla sablon (ezt papírból vagy akár bármilyen más anyagból is előre elkészíthetjük. Mi tégelyes temperát használtunk hígítva, hogy



könnyen elosztható legyen a festék textúrája.

Fejleszti : szem-kéz koordinációt, képzelőerőt, kreativitást, eszközhasználati készséget

Fa készítés

Eszközök:

Papír guriga és előre elkészített lombkorona sablon. A fa díszítése tetszőlegesen lehet kisvirág, gyümölcs, bármi.

Mi kreppapírból előre téptünk és gyúrtunk gombócokat. Anyag használat során fejlődik a finommotorika és a gyúrás, különféle anyagokból a taktikus érzékelés fejlesztésére kiválóan alkalmas.



Halacska készítése a legkisebbekkel

Eszközök :

Papír, festék, különféle festő eszközök

Előre elkészítettük a hal sablont.

Akár ujjal, vagy parafadugóval, szivaccsal is színezhettük ezért a kisebb gyerekek is szívesen és könnyen el tudják készíteni.



Az Apák szerepe napjainkban

Írta: Gál Gyuláné, Szivárvány Bölcsőde

A két legszebb szó, az ÉDESANYA és az ÉDESAPA

Mindkettőt szülőnek nevezzük, mégpedig azért, mert egy új élet megszületéséhez szükség van mindkettőre.

A gyermek egészséges fejlődéséhez nélkülözhetetlen az anyai és az apai szeretet. Az elmúlt évszázadokban a gyermeknevelés kizárólag az anyukák feladata volt a világ számos országában, az apukák pedig az anyagi biztonságot igyekeztek megteremteni. Sokszor a napi 8 órás munka után másodállást vállaltak. Mire hazaértek a gyermekek már aludtak, az apukák fáradtak voltak. A szoros kötődés nem tudott kialakulni, mivel nem tudtak sem minőségi, se mennyiségi időt egymással eltölteni.

A XXI. században egyre inkább összerosódnak a női-férfi szerepek. Egyre több férfi szeretne aktívan részt venni a gyermeke életében már a fogantatástól kezdve.

Részt vehetnek terhestornán, születés felkészítő foglalkozásokon és lehetőség van az apák jelenlétére a megszületés pillanatában is.

Előfordul, hogy az apukák maradnak otthon Gyesen a babával. A férfiak erősek, bátrak, de a gyermekvállalás ideje alatt és később,



ahogy a gyermek cseperedik, bennük is érzelmi viharok zajlanak: öröm, büszkeség, aggodalom, féltés. Az interneten található egy honlap: Apa-füzet I. , Apa-füzet II. Ezen a felületen gyakorló apukák oszthatják meg egymással érzelmeiket, aggodalmaikat, tapasztalataikat a gyermekneveléssel kapcsolatosan. Ezek a beszélgetések pszichológus bevonásával zajlanak.

Az édesanyákat május első vasárnapján köszöntjük, ezt mindenki jól tudja. Ennek az ünnepnek mintájára a XX. század elején kezdték ünnepelni az Édesapákat is. Az apaságot, a szülői szerepeket ünnepeljük ilyenkor.

Az APÁK NAPJÁT világszerte különböző időpontokban ünneplik. Ez egy mozgó ünnep, ami azt jelenti, hogy évente nem ugyanarra a napra esik. Magyarországon Június második vasárnapján ünnepeljük az apukákat. A katolikus egyház hagyományosan március 19. napján Szent József napján tartja az Apák napját. Természetesen ezek a napok, csak hangsúlyosabbá teszik hálónkat, hiszen az év bármely napján szeretettel gondolunk szüleinkre, nagyszüleinkre. A bölcsődei csoportomban a gyermekekkel közösen készített apró ajándékokkal köszöntjük az édesapákat, melynek nagyon örülnek.

„Hogyan is kellene apának lenni? Anyát szépen és hűen szeretni.

Tenyéren hordani a kis családot, Megadva nekik az egész világot.”

Aranyosi Ervin

Andrák Andrea - Leder László

APA-füzet II.

Micsoda változás!

Szöveg Erna Kálmánnak



Képek: Andrák Andrea, Leder László

A mese gyógyító ereje

Írta: Tihany Tímea, Csemetekert Bölcsőde

Mielőtt elkezdenék olvasni a cikket, előre bocsátom, hogy nem vagyok sem író, sem újságíró, sem pszichológus, vagyok azonban elsősorban édesanya, gyakorló nagymama, nem utolsó sorban pedig kisgyermeknevelő, napjainkban pedig egy bölcsőde vezetője.

A minap megkérdezte egy gyermekét a bölcsődébe beírató édesanya, hogy én, mint pedagógus (ezt a titulust ez úton is köszö-

nöm), tudnék-e valamit tanácsolni, hogyan segíthetne gyermekének feldolgozni a gyászt, mert a családban most halt meg az egyik kedves hozzátartozó, akivel gyermeke szoros



kapcsolatot ápolt. Megtisztelő volt, hogy feltételezte rólam, tudok valamilyen csoda megoldást erre az esetre. Csodák márpedig nincsenek, vannak viszont segítő technikák és van a mese, melyet évezredek óta hallgatnak, olvasnak, mesélnek, írnak, alakítanak az emberek. Nem akarom hosszan fejtegetni a pszichológiai magyarázatokat, miért jó a mese, erről nagyon sok szakirodalom van, ha valakinek

erről van kedve olvasni, bőven talál anyagot az interneten is. Inkább saját élményt szeretnék elmesélni, annak mindig nagyobb ereje van. Legtöbbször a mesék feldolgozzák azokat a traumákat, melyek az embereket érik életük során. Sok mindennel lehet foglalkozni a mesékben, elválással, félelemmel, szorongással, gyásszal, veszteséggel, örömmel, bánattal, szegénységgel, gazdagsággal.

Vannak előre megírt mesék, ezeket is választhatjuk, azonban én legtöbbször azt szoktam javasolni a szülőknek meséljenek fejből, mert mesélni mindenki

tud. Mese közben lehetőség van figyelni a gyermek reakcióira, bensőségesen összelehet bújni, hallgatni a lélegzetvételét, figyelni arcki-fejezését, azt hogyan reagál az általunk kreált



situációkra, fordulatokra helyzetekre. Azt szoktam még tanácsolni, hogy egy-egy probléma „feldolgozásánál” többször is meséljék el ugyanazt a mesét, hiszen az ismétléseknek biztonság keltő hatása van. Miközben hallgatja a gyermek megnyugszik attól, hogy ismét minden jóra fordul a mesében, hogy megoldódnak a gondok. Azt szoktam még mondani, hogy attól sem kell megijedni, ha esetleg

gyermekünk nem akarja végig hallgatni elsőre a mesét, vagy közben leállít minket, ilyenkor legyünk türelmesek másnap térjünk újra vissza rá, hagyjunk elég időt arra, hogy a gyermek elfogadhassa, feldolgozhassa a hallottakat, valószínűleg időre van szüksége, hogy „megdolgozza” a témát.

Saját gyakorlatomban, munkám során, mint kisgyermeknevelő is használtam a mese erejét, több esetben is. Volt egyszer egy kislány, aki nem akart aludni délután a bölcsődében (ez úgy hangzik, mint egy mese kezdete), otthon is csak akkor, ha édesanyja volt vele, édesapával nem akart elaludni. Nehezen alakultak a dolgok, napokig az ágyba sem akart lefeküdni, hosszú napokon keresztül türelmesen szeretgettem, amíg elértem odáig, hogy legalább az ágyra lefeküdt, de nem aludt el, csak álmatlanul forgolódott. Végül a mese gyógyító erejéhez fordultam. A kislány mindennap hozott magával egy plüss macskát melynek természetesen neve is volt, és melyhez az alvásnál is ragaszkodott. Az alvásidőben, mikor már a többiek elcsendesedtek, mellé ültem, elkértem kiscicáját, megengedi-e, hogy meséljek vele. Felcsillant a szeme, átadta féltett kincsét, én pedig rövid mesét kerekítettem saját szavaimmal, egy kiscicáról, aki nagyon fél, sokszor sír, ha el kell hagynia anyuka cicát, elvitték őt a cica bölcsibe, ahol egy kuttyuska vigyázott rá, de lehetett más cicákkal játszani. Nem is teljesen emlékszem mi volt egész pontosan a mese, de oly bensőséges volt kettőnk között a hangulat, oly meghitt,

éreztem, hogy oldódik a feszültség ellazul az egyébként alvásnál folyton feszült kis izomzat. Emlékszem arra a mámorra, amit akkor éreztem, amikor láttam, hogy lecsukódik a szeme és elalszik. Emlékszem, hogy készítettem egy képet az alvó gyermekről és megmutattam a szülőnek. Az édesanya nagyon hálás volt. Napokig folytattuk még ugyanezt a mesét, de többé nem volt gond az elalvással. Az édesanya nem győzött hálálkodni, mert nemsokára otthon is oldódtak a dolgok a kislány az apukával is elaludt.

Mindenkit arra biztatnék attól függetlenül, hogy szülőről vagy kisgyermeknevelőről van szó, meséljen! Meséljen bátran, felszabadultan, kreáljon történeteket, vonja bele gyermeki fantáziáját, emlékezzen vissza, milyen volt mesét hallgatni! Teremtsen biztonságos, meghitt, bensőséges légkört és élvezze gyermeke felszabadult örömet, az együtt eltöltött idő csodáját! Kívánok ehhez mindenkinek türelmet, elfogadást, megértést és mérhetetlen szeretetet!



A gyermekirodalom fontossága

Idevár Bölcsőde

Berczkiné dr. Zálászi Anna az ELTE egyetemi adjunktusa a következőket fogalmazza meg a korai irodalmi neveléssel kapcsolatban.

„A könyves szakemberek, a szerzők, a pedagógusok és a nevelők számára fontos szempont, hogy a gyermeki fejlődés különböző szakaszaiban felhasznált képeskönyvek, vers- és mesekötetek tartalmi megfeleljenek a modern kor esztétikai elvárásainak.

Egyre több kutatás hangsúlyozza, hogy a korai literáció alakításában, az irodalmi érzékenység elmélyítésében meghatározó szerepe van a bölcsődei nevelők munkájának: rajtuk múlik, hogy milyen könyves élmények, kulturális ingerek érik a rájuk bízott kisgyermekket a fejlődés első éveiben.

A csecsemő- és kisgyermeknevelők a gondozási időben dajkarímekkel, ölbéli játékokkal gazdagíthatják a kicsiket, ők mutathatják be a gyermekirodalmi kánon legszebb darabjait, ők hívhatják fel a szülők figyelmét az irodalmi művek üzeneteire, a gyermekkönyvekhez kapcsolható együttlétek fontosságára, erejére.



Az utóbbi évtizedben létrejött új könyvkiadók képviselői felismerték, hogy az immár klasszikussá vált szerzők mellett teret kell adni olyan alkotók megjelentetésének, akik műveikkel a mai gyermekek érzelmeire és tapasztalataira reflektálnak, fogékonyra teszik őket a mindennapi apró jelenségek észrevételére, új megvilágításban ábrázolják a dolgokat, műélvezetet hoznak létre a gyermekbefogadókban.

Ma már a művészeti neveléssel foglalkozó módszertani kiadványokban rengeteg példát találhatunk arra, hogyan lehet - a folklórműfajok mellett - olyan kortárs művekkel játékosan bővíteni az élményalapú irodalomközvetítést, amelyek formálják a gyermek személyiségét, kibontakoztatják a gyermeki világképet. Néhány kortárs mondókákhoz, vershez gondolatébresztő ötleteket hangoltunk.”

A következő oldalakon néhány kisgyermeknevelői könyvajánlást olvashatnak a teljesség igénye nélkül. Találhatnak benne mondókás mesés és verses köteteket, amelyeket előszeretettel használunk mi is a mindennapokban.



Irodalmi könyvespolc bölcsődés korú gyermekeknek

Kisgyermeknevelői ajánlás, Idevár Bölcsőde



Népi gyermekmondókák

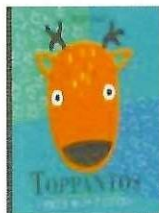
Cím: Toppantós

Szerkesztett: Lovász Andrea

Cerkabella Könyvek Kft. ,2016

Illusztrálta: Kismarty-Lechner Zita

Válogatta, összeállította: Szedlacsek Katalin,



Cím: Jár a baba, jár

Forrai Katalin Holnap Kiadó, 2009

Illusztrálta: Reich Károly



Cím: Kerekítő-Ölbeli játékok, mondókák

Móra Könyvkiadó,2015

Szerkesztette: J.Kovács Judit

Illusztrálta: Kállai Nagy Krisztina

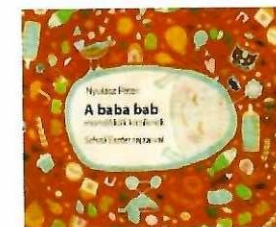


Irodalmi mondókák

Cím : A baba bab

Nyulász Péter, Betűtészta 2011

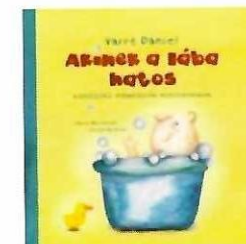
Illusztrálta: Schall Eszter



Cím : Akinek a lába hatos

Varró Dániel,Manó Könyvek,2010

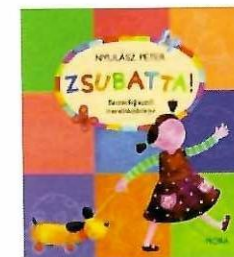
Illusztrálta : Maros Krisztina



Cím: Zubatta

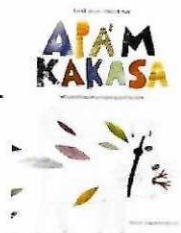
Nyulász Péter, Móra Könyvkiadó,
2011

Illusztrálta: Kállai Nagy Krisztina



Kortárs költők gyermekversei

Cím : Apám kakasa
Lakcfi János -Vörös István ,Kolibri Gyermekkönyvkiadó kft. ,2015
Illusztrálta : Molnár Jacqueline



Cím : Friss tinta
Banyó Péter-Csányi Dóra-Edinger Katalin– Kovács Eszter
Pozsonyi Pagony Kft ,2012
Illusztrálta : Takács Mari



Cím : Körtészet
Szabó T. Anna, Manó Könyvek, 2014
Illusztrálta : Hajba László

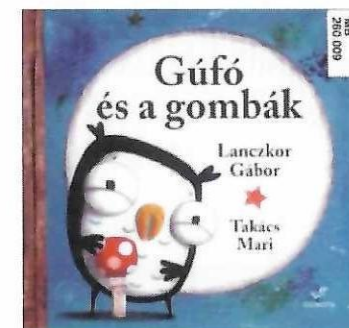


Kortárs mesék

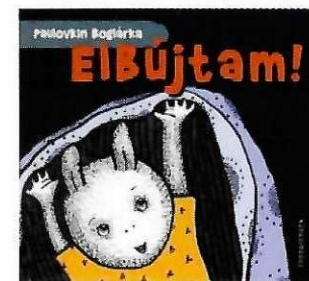
Cím : Esti mesék a szeretetről
Boldizsár Ildikó, Móra Ferenc Ifjúságkönyvkiadó Zrt., 2020
Illusztrálta : Kőszeghy Csilla



Cím : Gúfó és a gombák
Lanczkor Gábor , Csimota Kiadó , 2016
Illusztrálta : Takács Mari



Cím : Elbújtam!
Paulovkin Boglárka, Csodaceruza 2010



„Nem, nem, nem!”

Írta: Kecskés Bettina ,klinikai szakpszichológus - jelölt

Hangzik el kivétel nélkül minden családban, napjában akár többször is, mikor beköltözik a házba a szülők nagy kedvence: A Hisztimanó!

A legtöbb esetben azért kerestek fel Önök, kedves Szülők, hogy miként is kezeljék gyermekük hisztijeit. Ehhez azonban nagyon fontos megérteni, hogy a sok „nem”-en és tiltakozáson kívül, mit is jelent a híres – neves dackorszak.

A fejlődés szempontjából egy nagyon intenzív időszakról beszélhetünk. Amikor a gyermekek hisztijére reagálunk, egyúttal indulat – és stressz kezelést tanítunk nekik, ezért is nagyon fontos, miként viselkedünk. Ha mi is veszekedünk, kiabálunk, ők is dühösebbé válnak, mintegy tükrözik a viselkedésünket, lemásolják azt és így könnyen egy ördögi körbe keveredhetünk. A gyermekek sokkal könnyebben tanulnak utánzás, modellkövetés által, mint az elbeszélésekből. Ilyen helyzetekben, ha Önök igyekeznek minél higgadtan reagálni, gyermekük is sokkal hamarabb megnyugodhat. Vannak olyan gyerekek, akik szeretik, ha azonnal megölelik őket, másoknak csak az a fontos, hogy az Anyukája vagy az Apukája ott legyen leguggolva mellette, és biztosítsa őt szeretetéről. Semmiképp ne hagyják magukra őket ebben a helyzetben. A hiszti olyakor egy

segélykiáltás is lehet: „Segíts, feszült vagyok/ erős negatív érzelme-
ket élek meg/ egyszerűen túl fáradt vagyok és már nem tudok kezel-
ni a dolgokat!” Fontos az is, hogy ne a gyermeket minősítsék, ha-
nem a cselekedetét: „Te egy szeretetreméltó, kedves, aranyos gyer-
mek vagy, de amit csináltál, az
nem volt szép.” A negatív ér-
zelme-
k is elfogadhatóak, csak a
viselkedése nem: „Megértem,
hogy dühös vagy, és lehetsz is,
de így nem viselkedhetsz.”



A gyermekek agyában olykor
egyfajta „rövidzárlat” is keletkezhet, ezért tűnhet úgy, „mintha a fal-
nak beszélnék”, azonban valóban elérkezik az a pont, hogy a gyer-
mekek valóban nem képesek feldolgozni az őket ért ingeráradatot,
és egyszerűen nem képesek nem hisztizni. Bizonyos ideig biológiai-
lag nem érettek még ahhoz, hogy ne hisztizzenek.

Nagyon fontos a következetesség, a napirend a gyermekek éle-
tében, hogy tisztában legyünk a korlátaikkal, mit és mennyit bír el a
kis idegrendszerük. Például, ha a piacon mindig sír és dühöng, akkor
oda lehetőség szerint ne vigyük magunkkal, vagy előre készítsük fel
a helyzetre: mikor megyünk, miért megyünk. Adjanak esetleg fel



adatot nekik: segítsenek fogni a kosarat, keressenek meg egy adott gyümölcsöt stb. Tereljék el a figyelmüket vagy egészen egyszerűen vonják ki a helyzetből őket. A megannyi pozitív megerősítés is nagyon fontos, hogy ne csak a rosszaságukra reagáljanak, hanem azt is vegyék észre, mikor szépen játszanak vagy egész egyszerűen csak azért öleljék meg őket, mert akkor és ott az jóleső érzés.

A cél, hogy megtanítsuk a gyermekeinknek, miként kezeljék saját dühüket, hogyan vezessék le a felgyülemlett feszültséget. Tolták el közösen a szoba falát, használjanak „haraglabdát”, amibe belelúghatnak vagy amit eldobhatnak, vagy egy „dühös párnát”, amibe beleüthetnek, esetleg varázsolódjanak el vad oroszlánná és kiabáljanak együtt, majd varázslatos módon változzanak vissza, mindenki önmagává. Rendezzenek hangversenyt, futóversenyt, vagy ugrándozzanak.

Engedjék szabadon a fantáziájukat. Önöknek mi segít/segített? Megszoríthatták apa/anya kezét? Együtt futkároztak az udvaron? Esetleg zenére táncoltak?

Kedves Szülők! Mint látják, jóval többről van szó általánosságban, mint „egyszerű hisztiről”. A dackorszaknak nagyon fontos szerepe van az egészséges személyiségfejlődésben. Ne féljenek a dühüktől, joguk van nekik is megélni ezeket az érzéseiket, hiszen számos olyan helyzet előfordulhat, mikor minket is feldühítenek és mennyire meg tudunk könnyebbülni, mikor erről mesélhetünk a párnáknak, a legjobb barátnőnknek, vagy amikor elmegyünk futni, esetleg kitakarítjuk az egész lakást a pincétől a padlásig, csakhogy kiadjunk magunkból minden rossz érzést. Ők is ezt teszik, csak még nem találták meg, hogy másképp engedjenek utat érzéseiknek. Itt jönnek Önök, hogy segítség őket annak elfogadható kifejezésében, kezelésében.

Sok türelmet és kitartást!



Ének-zene kóstoltató a bölcsődében

Írta: Szank Antalné, szaktanácsadó



A korai életszakaszban a zenei nevelés legfontosabb célja az örömszerzés, a gyermekek figyelmének, érdeklődésének felkeltése, izlésének formálása.

„A zenei nevelés feladata a bölcsődében, hogy a gyermekeket a magyar mondókákkal, énekes játékokkal megismertesse, a dalolással kedvet keltsen és mintát adjon az önkéntes utánzásra, a spontán dúdolgatásra, énekelgetésre. Írja Forrai Kati néni Ének a bölcsődében c. könyvében.

Kodály Zoltán azt írja „az ének felszabadít, bátorít, jókedvre derít. Fejleszti a közösségi érzést, megadja a zenei műveltség alapját.”

Ezeket a fontos iránymutatásokat építették be a kisgyermeknevelők a csoportok mindennapjaiba a délelőtti játékkezdeményezésük során.

Zenei nevelés módja a bölcsődében

Személyes kapcsolatban történő éneklés: az ölbeli játékok, ringatók, tapsoltatók, simogatók, csiklandozók, höcögtető, lovagoltatók, táncoltatók, sétáltatók, pl. Cini-cini muzsika, Gyi-paci paripa.

A csoport életkorának, fejlettségének megfelelően énekelünk, dúdolunk, hangszereken játszunk.

A szobákban elhelyezett ritmushangszerek segítségével a gyermekek megismerhetik a zeneszerszámok

tulajdonságait, tapasztalatot szerezhetnek mozdulataik és a hangzás összefüggéseivel. (csörgő, dob, rumbatök)

-A népdalok énekelgetésével valódi kincsekkel ismerkedhetnek meg a gyermekek, pl. Új a csizmám, Csipke fa bimbója.

-Játékos torna kezdeményezésével a szókincs és a mozgás is fejlődik, pl. Szállnak a madarak, Fussunk, szaladjunk.

-Énekelhetnek gyúrmázásnál, főzőcskézés, képeskönyv nézegetése közben, pl. Borsót főztem, Én elmentem a vásárba.

-Énekkel köszöntik a születésnaposokat, az ünnepekre is mondókákkal, dalokkal készülnek, pl. Ég a gyertya, Kis Karácsony.

-Klasszikus zene hallgatásával a zenei értékek, élmények gazdagítása, pl. Bartók: Magyar képek, Mozart: Kis éji zene

Csoportos zenei játékkezdeményezés

-Közös éneklés pl. Megy a labda vándorútra

-Mondókás torna, közös sétálás, futás, ugrálás pl. Lassan jár a csiga-biga, Ugráljunk mint a verebek.

-A zene lüktetésének spontán követése tánccal, kendővel, pl. (népzenére, klasszikus zene)

-Ismerkedés a különböző hangszerekkel, és a közös zenélés éneklés élményével,

pl. Cini, cini muzsika, János bácsi.

-Közös labdázás mondókákkal kísérve, pl. Röppen, szökken

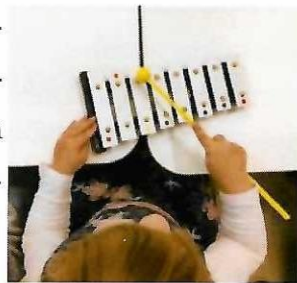
-Hintáztatás ölben, széken, labdán ülve, pl. Zsipp-Zsupp, kenderzsupp, Hinta - palinta.

-Elpihenés, a zenei kóstoltató lezárása zenehallgatással, pl. Vivaldi: Négy évszak (klasszikus zenék, relaxációs zenék)

Csoportos zenei játékezeményezés

- Közös éneklés pl. Megy a labda vándorútra
- Mondókás torna, közös sétálás, futás, ugrálás pl. Lassan jár a csigabiga, Ugráljunk mint a verebek.
- A zene lüktetésének spontán követése tánccal, kendővel, pl. (népzene, klasszikus zene)
- Ismerkedés a különböző hangszerekkel, és a közös zenélés éneklés élményével,
pl. Cini, cini muzsika, János bácsi.
- Közös labdázás mondókákkal kísérve, pl. Röppen, szökken
- Hintáztatás ölben, széken, labdán ülve, pl. Zsipp-Zsupp, kenderzsupp, Hinta - palinta.
- Elpihenés, a zenei kostoltató lezárása zenehallgatással, pl. Vivaldi: Négy évszak (klasszikus zenék, relaxációs zenék)

A magam tudásával, tapasztalatával ahhoz szeretnék segítséget nyújtani, hogy énekléssel mit és hogyan lehet otthon a családban megvalósítani abból amit a bölcsődében kipróbáltunk és jól működik.



Cini, cini muzsika

Táncol a kis Zsuzsika.
Jobbra dül meg balra dül,
Tücsök koma hegedül .



Csipkefa bimbója

kihajlott az útra.
Rida rida bom bom bom,
Kihajlott az útra

Arra ment Jánoska
szakajt egyet róla.
Rida rida bom bom bom
Szakajt egyet róla



Ég a gyertya ég

Ég a gyertya ég,
El ne aludjék!
Aki lángot akar látni,
Mind le guggoljék!



Fussunk, szaladjunk

Fussunk, szaladjunk
Hadd lobogjon a hajunk!
Ki ér ide hamarabb
Annak adok Violát.

Ugráljunk, mint a verebek

Ugráljunk mint a verebek,
Rajta gyerekek.
Rajta, rajta, rajta
Leszakadt a pajta,
Bent maradt a macska

János bácsi

János bácsi, János bácsi,
Keljen fel, keljen fel,
Szólnak a harangok,
Szólnak a harangok,
Ding dang dong
Ding dang dong

Megy a labda

Megy a labda vándorútra
Egyik kézből a másikba.
Aki tudja, meg ne mondja,
Merre van a labda útja
Csili-csalamádé, cukor, cso-
koládé,
Sári hipp és hopp !



Zsip-zsup

Zsip-zsup, kender-zsup,
Ha meg ázik, kidobjuk,
Zsupsz

Új a csizmám

Új a csizmám, a szögre van felakasztva,

Sarkantyúját belepte a rozsdá.

Összeverem olyan betyár módra

Mind egy szálíg leperreg a rozsdáról.



Röppen szökken

Röppen, szökken, repül

A sok labda,

Lóti-futi száz pötty

Keveredik rajta.

Sose pihen, sose áll

Tova repül, tova száll

Levegőbe föl-le

Fűre, fára földre.

Bölcsődéből óvodába

Írta: Gyöngyszem Bölcsőde

Az óvodához szükséges képességek, beszéd, önállóság, szobatisztaság már kétéves kor körül kialakulhat. A megszokott, bölcsődei közösségben létrejönnek a társas kapcsolatok, a gyerekek napi szinten keresik az egymással való közös játék lehetőségét. Életkori sajátoságából adódóan a gyerekek gyakran kerülnek konfliktushelyzetbe. A konfliktus fókuszálhat egy adott tárgyra, de abból is adódhat feszültség, hogy ha nem a gyermek akarata érvényesül. Két és fél éves korban kezdik megtanulni az osztozkodás fogalmát és az egymással játszást. Az osztozkodás tanult képesség, így a gyermekeknek időre és felnőtt segítségre van szükség ahhoz, hogy mihamarabb elsajátítsák.

Az ösztönzés, az út és a példamutatás remek eszköz a gyermek motiválására. A kisgyermeknevelők sok dicsérettel, megfelelő mennyiségű játékkal járulnak hozzá, hogy a gyermek minél korábbi életszakaszban elsajátítsa ezt a képességet.

Szobatisztaság

A szobatisztaság elérésének fő feltétele, hogy azt a gyermek önállóan határozza el. Ennek az elhatározásnak a jelentkezését, a környezet megkönnyítheti, de a gyermek helyett nem teheti meg. Ezt a kort egyrészt a gyermek pszichoszomatikus fejlettségi foka, másrészt a együttműködése határozza meg. Az egészséges, ép fejlődésű gyermek bizonyos kortól olyan szeretne lenni, mint a szülei. Úgy szeretne enni, inni, oda akarja végezni a szükségleteit, ahova a felnőtt. A kisgyermeket kb. 15 hónapos korában kezdi érdekelni a szobatisztaság,

de még hároméves korban sem szokatlan, ha ez még nem alakul ki. Éppen ezért nagy türelmet és elfogadást igényel ez a folyamat a szülőtől, és a kisgyermeknevelőtől egyaránt. A bölcsődében a szülőkkel együttműködve törekszünk arra, hogy lehetőség szerint a szobatisztaság kialakuljon mielőtt óvodába megy a gyermek. Ha a gyermekben megvan az érdeklődés és a vágy, megismeri a fürdőszoba berendezési tárgyait, a bilit, a kis WC-t, akkor szívesen fog próbálkozni. Az érdeklődését és motivációját úgy tudjuk növelni, hogy dicsérjük a próbálkozásait. Az óvoda elkezdésekor előfordulhat visszaesés, mely annak tudható be, hogy új a környezet, új személyekkel találkozik, mások a körülmények. Amint ezeket megszokja, a környezetéhez alkalmazkodik, újra sikerélményekkel fog gazdagodni.

Önállóság

Már a bölcsődében igyekszünk, hogy az önállóság minél hamarabb kialakuljon, a gondozási tevékenység során elegendő időt hagyva a próbálkozásnak. A gyermek ebben a korban (2-3 év) ruházatát, cipőjét felismeri, elveszi/elteszi. Helyes szokások kialakítása mellett törekszünk a gyermeket a tiszta étkezésre, helyes kanálfogásra rávezetni. Önállóságukat támogatva fontos, hogy könnyű ruhaneműt hordjanak (tépőzáras cipő, szandál, bővebb szárú nadrág) amit maguk is sikerrel próbálhatnak felvenni. A kellő időráfordítás és támogatás mellett mire a gyermek bölcsődéből óvodába megy, ezeket a műveleteket önállóan el fogja tudni végezni!



Kellemes időtöltést, sok türelmet kívánunk!



Szakácsunk ajánlásával



Rakott sárgarépa

Hozzávalók: 1,5 kg sárgarépa, 0,75 kg darált szárnyas hús, 0,2 kg vöröshagyma, 0,05 l olaj, 0,05 kg vaj, 0,5 l tejföl, 4 db tojás, 0,15 kg bulgur



Fűszerek : só, bors, petrezselyem, őrölt szerecsendió

Elkészítés: A sárgarépát burgonyahámzóval vágjuk, húzzuk egyenletesen hosszú lapokra. Forrásban lévő vízbe 7-10 percig blansírozzuk (előfőzzük). A levében hagyjuk kihűlni, majd szűrjük le. Az olajra tegyük rá a vaját, hevítsük majd tegyük hozzá a finomra vágott hagymát. Egyből sózzuk meg, így a hagyma üveges marad. Tegyük rá a darálthúst, sózzuk, fűszerezzük. Öntünk rá 0,3 liter vizet, forraljuk fel. Ekkor tegyük hozzá a bulgurt. Kb. 25 perc alatt pároljuk készre. A végén tegyük hozzá a finomra vágott petrezselymet. A tejföhlöz tegyük hozzá a tojásokat, egy kis sót és keverjük simára. A tepsit kenjük ki olajjal és hintsük meg morzsával. A lecsöpögtetett répa felét egyenletesen oszlassuk el rajta, majd a húst, utána a tejfölt rétegezzük rá. A tetejére tejföls masszát kerüljön.

Előmelegített, 170 fokos sütőbe kb. 45 perc alatt készül el.

Jó étvágyat kívánunk!

A tartalomból:

Naszekné Ladola Erika : Köszöntés	
Dr. Érseki Ildikó : Mit tehetünk közösségbe járó gyermekünk egészsége védelmében?	2
Kovács Krisztiánné Benedek Orsolya : Anya élete kisgyermekne- velőként	4
Zvada Éva : Már születéskor elkezdődik, bármi is történik a világ- ban!	6
Százholdas Pagony Bölcsőde : Játék otthon is megtalálható alap- anyagokból	10
Gál Gyuláné, Szivárvány Bölcsőde : Az Apák szerepe napjainkban	14
Tihany Tímea: A mese gyógyító ereje	16
Idevár Bölcsőde : A gyermekirodalom fontossága	20
Kecskés Bettina : „Nem,nem ,nem!”	26
Szank Antalné : Ének-zene kóstoltató a bölcsődében	30
Gyöngyszem Bölcsőde: Bölcsődéből óvodába	37
Szakácsunk ajánlásával	39

