

Miért fontos a napirend 3 éven aluli korosztály számára? – néhány jó tanács a szülőknek

Az elmúlt napok eseményei megváltoztatták a családok hétköznapjait. A helyzet sok családot ért váratlanul, a szokásostól eltérő hétköznapok megszervezése is kihívás elé állította a szülőket.

A kisgyermek állandó napirendjének kialakítása, nemcsak a bölcsődés korú gyermekekre van pozitív hatással, hanem az egész család életére is. A bölcsődében a gyermekek számára az életet úgy szervezzük meg, hogy abban az **állandóság** kiemelt szerepet kap.(személyi állandóság, helyállandóság, a napirend állandósága). Fontos, hogy keretet adjunk a gyermek egy-egy napjának, amiben az étkezések, alvások száma meghatározó lehet. Ha az mindig ugyan abban az időben történik, ahhoz már könnyen igazíthatjuk a napi eseményeket. Ne felejtsük el, a gyermek legfőbb tevékenysége a **játék**. Ha aludt, evet arra mindig jusson elegendő idő. ☺

De miért is fontos a gyermek életében a napirend?

- ✓ A 3 év alatti gyermekek életében az állandóság, a kiszámíthatóság fontos szerepet játszik (bár, ha jól belegondolunk, nekünk felnőtteknek is vannak olyan állandó pontjaink a nap során, amihez ragaszkodunk, ha az változik, a hangulatunk is más lesz: pl.: a reggeli kávé, az esti tévénézés, stb.)
- ✓ Az állandó rendszerességgel ismétlődő események **biztonságérzetet** adnak a gyermek számára, ettől **nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb** lesz. Ha kiegyensúlyozott a gyermek, valószínűleg kiegyensúlyozott a felnőtt is.
- ✓ Lehetővé teszi számára a rendszeresen ismétlődő, egymáshoz kapcsolódó események „előrelátását”, megtanulja, hogy mi után mi fog következni, ez elősegíti alkalmazkodását, megalapozza és fokozza biztonságérzetét.
- ✓ Megkönnyíti a gyermek időbeli tájékozódását saját életében és környezete életében egyaránt.
- ✓ Átlátható rendszer alakul ki a család életében, ami a felnőttek napi tevékenységeinek tervezését is megkönnyíti: a szülők a napi teendőiket (pl.: otthonról végzett munka, háztartásvezetés) is jobban tudják szervezni.
- ✓ Ne féljünk tőle, hogy a kisgyermeknek unalmas ez az állandó ismétlődés, a bölcsiben is ilyen állandóság szerint telnek a napok, és a gyerekek remekül érzik magukat benne. ☺

A napirend kialakításánál nem egy szigorú szabályrendszer követése, hanem egy nap teendőinek az **ésszerű keretekbe** foglalása a cél! A kialakítás kezdetén, biztos sokszor nehézségekbe ütközünk, de ne adjuk fel, mert a hosszú távon a befektetett energia megtérül.

Még egy fontos dolog: **a napirend nem menetrend**, kisebb-nagyobb csúszások megengedettek ☺ ☺

A következő otthoni napirend tervezettel szeretnénk segíteni ennek a kialakítást.



Otthoni napirend tervezet

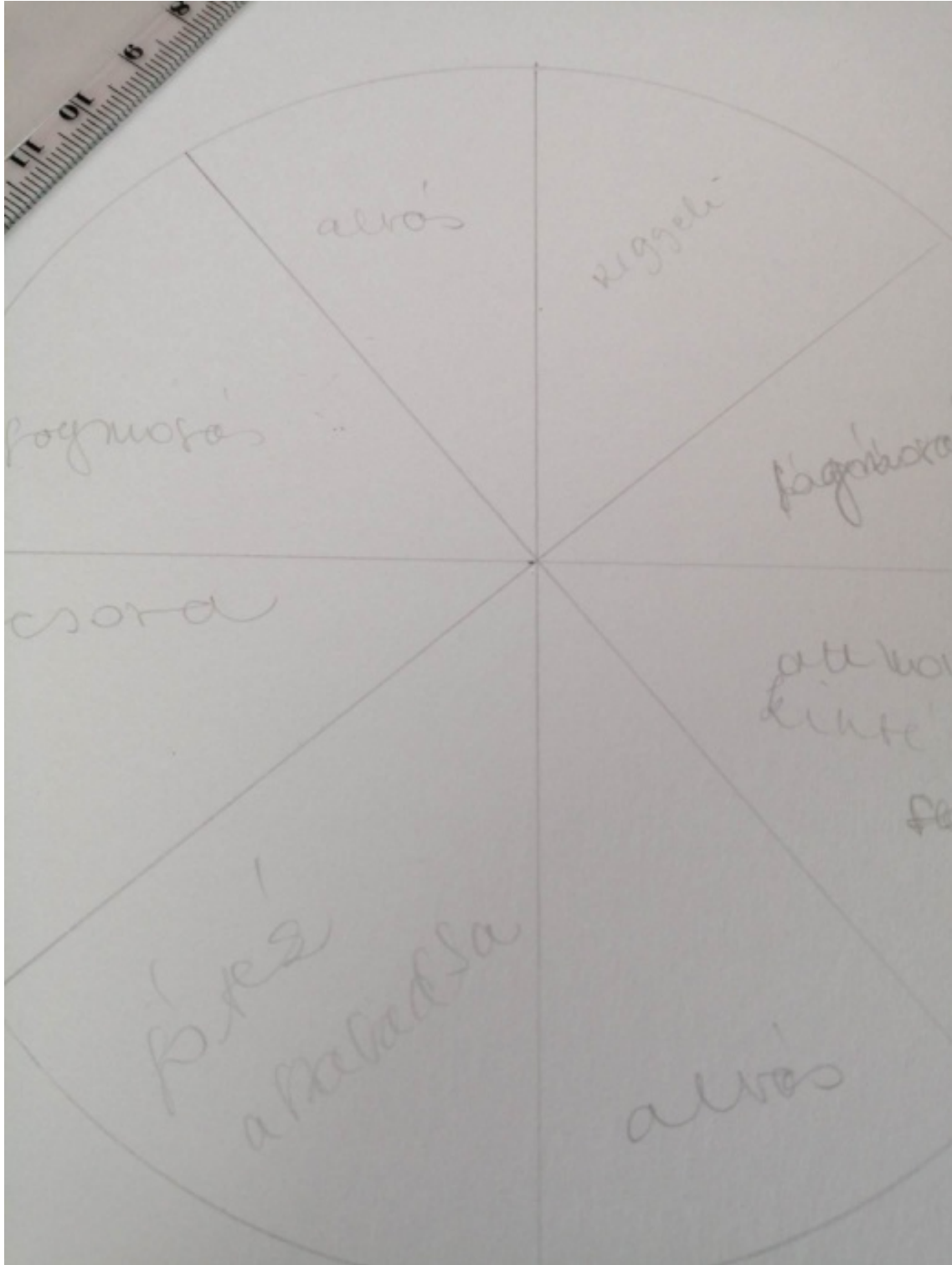


7:30	Ébredés, mosakodás öltözés (érdemes már ébredés után egy kicsit összebújva megbeszélni, hogy ma milyen tevékenységgel telik a nap)
8:00	Reggeli, majd fogápolás (reggeli készítésében is bátran vonjuk be a gyermekeket, vagy a lehetőséget biztosítani, hogy ő is főzhessen. Pl. ha van kiskonyhája a gyermeknek a konyhában elhelyezve)
9:00	„Csináljuk Együtt” A délelőtti időszakban a főzés és a játéké a főszerep
10:00	Tízórai, mosakodás a tanult versikével
10:20	Játék, levegőzés erkélyen vagy a kertben
11:30	Ebéd (ebéd előtt alaposan kezet mosok, mert egészséges szeretnék maradni. Az ügyes kiskukta már teríteni is tud)
12:00	Mese, csendes pihenő (anya is pihenjen egy kicsit, vagy ez az idő alkalmas arra, hogy a munkahelyi, de otthon végzett feladatait elkészítse)
15:00	Ébredés, mosakodás, uzsonna
15:30	Rövid séta (ha tehetjük, minél többet tartózkodjunk a friss levegőn, fedezzük fel a természet szépségét, beszéljünk róla)
16:30	Alkotás testvérrel, szülőkkal (meglepet készíthetünk a nagyiknak, akiket régen láttunk)
17:00	Nagyszülőkkal beszélgetés telefon, skype (mami, papi nézd mit készítettem nektek)
17:30	Játék közösen, együtt a család (apa, a hős, aki hagyja magát lebirkózni)
19:00	Vacsora (apának is megmutatom, hogy milyen ügyesen tudom megmosni a kezemet vacsora előtt)
19:30	Fürdés „Buborék Birodalomban” (Hagyjuk, hogy apa vállaljon nagyobb részt a gyermek fürdetésében, így lehetőség van, hogy egymásra figyeljenek – meg apa nagyobb buborékot tud fújni ☺)
20:00	Mese
20:30	Alvás

Mivel a gyerekek nem ismerik az óra világát, az idő múlását, ezért segíthetjük rajzos formában is. A közösen elkészíthető „ napirend órával” könnyebbé tehetjük gyermekünk számára a mindennapi teendőket. Egy ötlet a kivitelezésre:

Lépésről lépésre képeink segítik az elkészítést:

1.

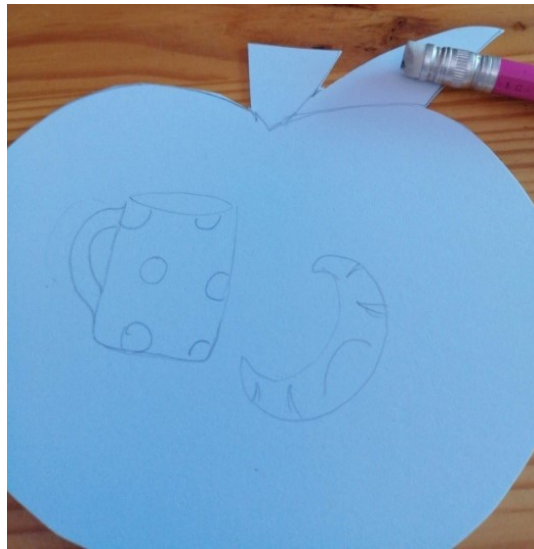
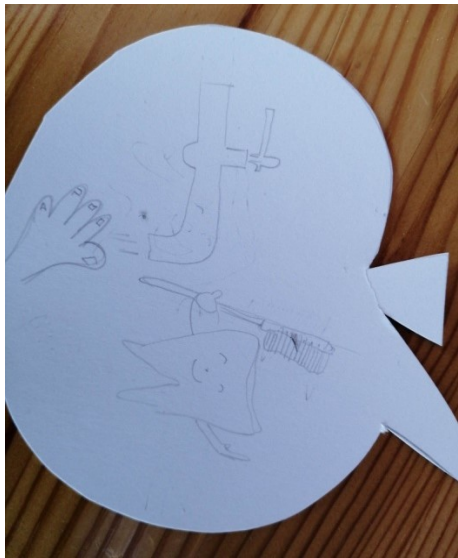
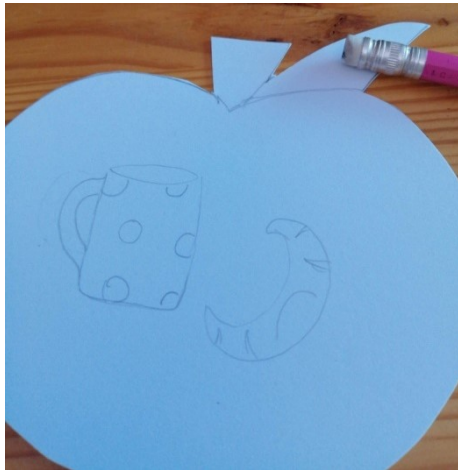


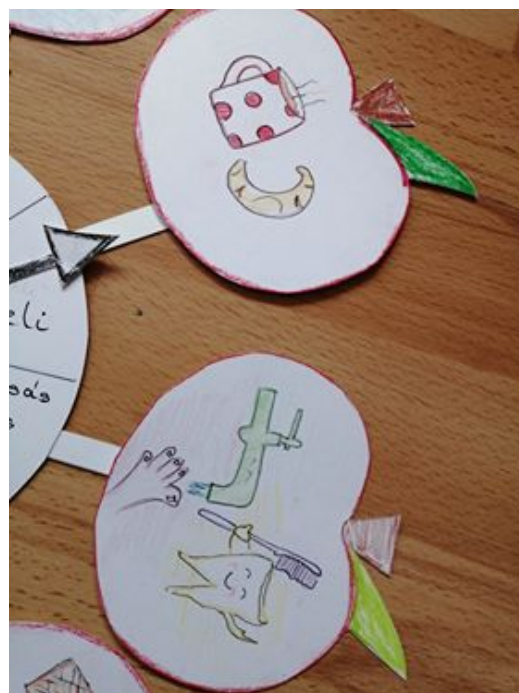
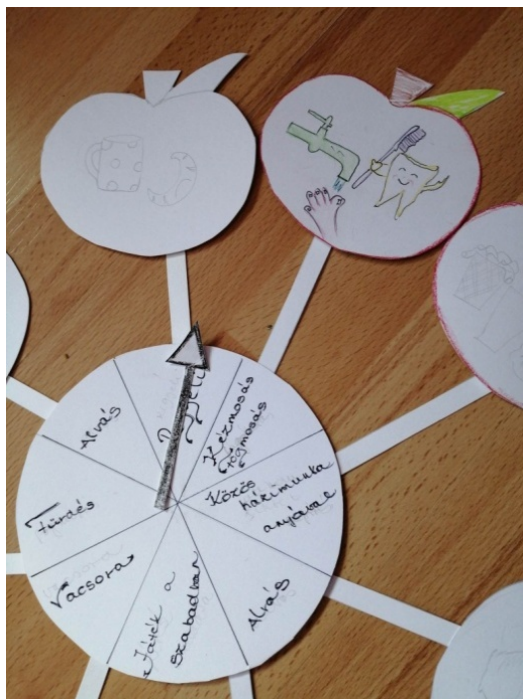






Készítette: Krokker Ferencné, Pintérné Pelyva Ágnes, Vörös Zsuzsanna (Úrhajós Bölcsőde kisgyermeknevelői)





😊 A kész napirendi óra 😊



Az almácskákon szereplő napirendi pontok családonként, a gyermekek életkora függvényében, és persze a készítőik kreativitása szerint változhat.

😊 **Napirend, nem menetrend** 😊