

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

A magyar társadalom jelenlegi egészségi állapota nem megnyugtató. Ez a tény motiválja mindazokat összefogásra, akik leginkább tudnak tenni egészségünk javulásáért. Cikkünk szerzője tehetség-gondozási szakértő, szaktanácsadó – ebből a szempontból közelíti meg tehát ezt a fontos kérdést.

Anemzeti köznevelésről szóló törvényhez igazodva az óvodai nevelés elsődleges célja, hogy bővítse mindazt az ismeretanyagot, illetve fejlessze azokat a képességeket, amelyekre az iskolába lépéshez szükség van. Az óvodai nevelőmunkában fontos a tevékenységközpontú szemlélet, amely segíti a kisgyermek hátrányainak csökkentését, támogatja egészséges fejlődését. Elmondhatjuk, hogy ebben az életszakaszban döntően a szülő, illetve az óvodai nevelés módszerei vannak hatással a gyermek személyiségének fejlődésére.

Nézzük meg egy kicsit a szülő oldaláról ezt a kérdést! Mindenkinek a legkedvesebb, legszebb és legokosabb a saját gyermeke. Ez természetes. Tudni kell azonban, hogy a nem megfelelő nevelési módszerek negatív hatással lehetnek a gyermekre. Megnyilvánulhat ez képességeiben, szociális érettségében, egészségi állapotában is.

Ezért nagyon lényeges, hogy elfogultság nélkül, a realitás talaján állva ismerjük meg gyermekünk adottságait, képességeit. A vele szemben tanúsított „túlzott féltés” oda vezethet, hogy már semmit sem mer a gyermek önállóan megtenni. Ez önbecsülése, kezdeményezőképesége elvesztéséhez, visszahúzódsághoz, bezárkózáshoz és még számtalan negatív viselkedésforma kialakulásához vezethet. Az ilyen gyermekek általában alábecsülik saját képességeiket, szoronganak, vagy éppen agresszívok lesznek. Néhány felnőtt a saját vá-

gyai, elképzelései megvalósulását szeretné gyermekében látni. A kisgyermekkel szemben támasztott túlzott szigor, a képességeket meghaladó követelmény megfoszthatja a motivált-ságtól, az örömteli feladatvégzéstől, ami krónikus levertséghez, fáradsághoz vezethet.

Mindennek az ellenkezője sem célravezető. Ha a szülő hagyja, hogy mindenben a gyermeke döntsön, az is torz értékrendhez, energiája felaprózódásához, jellemvonásainak torzulásához vezethet. És még az elvált szülők, csunka családok gyermekeiről nem is beszélünk, ahol gyakran előfordulnak az ellentétes értékrendek, követelmények. Ebben a korban a szeretet különféle megnyilvánulásaira van szüksége a gyermeknek. Tapasztalnia kell, hogy a szülők türelmesen meghallgatják örömet, bánatát, megdicsérik, rámosolyognak vagy éppen szomorúak lesznek viselkedésétől. Éreznie kell, hogy szülei bíznak benne. Senki sem tökéletes, de ha keressük egymásban a jót, az értékeset, akkor a gyermek látja, elfogadja saját hiányosságait, és elfogadja környezete másságát is. A rossz nevelés gyakran a gyermek hazugságaihoz vezethet. A feladat alóli kibúvás, a dús fantázia, a kudarc elkerülése, az önbizalom hiánya és még sok más ok miatt ez is előfordulhat. Ha egészséges rendszabályokat állítunk fel, és annak betartását megköveteljük, akkor gyermekünk elfogadja, betartja azokat. A becsületesség, az őszinteség, az alapos munkavégzés szükségletévé válik.

Ma leginkább időhiánnyal küszködünk. Nincs idő együtt játszani, beszélgetni, társaságba menni. A kisgyermeknek szüksége van a szülők figyelmére, érzelmi biztonságra, az együtt, örömmel eltöltött szabadidőre. A közös programokban jobban megismerhetjük képességeit, érzelmeit, gondolatait.



Ha nehezen teremt kapcsolatot, tanítsuk meg rá, hogyan tudja elérni azt, hogy legyenek barátai. Az emberekhez való viszonyát, viselkedését, szociális érettségét segíthetjük olyan helyzetek megteremtésével, ahol félénk gyermekük lassan barátságot tud kötni. Ne erőltessük, hanem kínáljunk fel több alkalmat, lehetőséget!

Az iskolát kezdő kisgyerekeknek az egyik legfontosabb dolog az érzelmi és értelmi előkészítés. Lényeges, hogy fegyelmelési célokra ne használjuk fel az iskolát. Ne ijesztgessük őt sem a tanító néniével, sem a tanulással, hisz akkor nem lesz bizalma, őszinte érdeklődése az új, ismeretlen iránt! Az sem vezet jóra, ha irreális enképet alakítunk ki leendő iskolásunkban: „Te már tudsz olvasni, nagyon okos vagy, biztos te leszel a legügyesebb az osztályban”. Ilyen helyzetben ugyan örömmel várja majd az óvodás az iskolát, de lassan ráébredhet az ellenkezőjére, és nagyot csalódik, teljesítménye alulmaradhat. Készüljünk inkább együtt az iskolára, beszéljünk meg, hogy mennyiben lesz más, mint az óvoda. Ott már nemcsak játék lesz, írni, olvasni, számolni fog, lesznek feladatok, kötelességek, amelyeket teljesíteni kell. Időben kell felkelni, mert az iskolába pontosan kell érkezni. Minél előbb vonjuk be az otthoni munkába! Legyen feladata, melyet számon kérünk tőle és értékeljük! Játsszunk vele, és közben beszéljünk, növeljük információit a világról! Ezzel fejlődik beszédkézsége, szókincse, tájékozottsága. Társasjáték közben megtanulja a kudarcot elviselni, ha néha szembesül azzal, hogy nem mindig győzhet. Igyekezzünk a képességeinek megfelelő terhelést biztosítani számára! Nem az iskolai értelemben kell tanítani, hanem fejleszteni a lehetőségek tárházának biztosításával. Nem mindig a drága játék a legmegfelelőbb erre a célra, a szülő is alkothat gyerekével egyszerű társasjátékokat, amivel kreativitását is fejlesztheti. Akkor tanítsuk olvasni, ha kifejezetten érdekli a gyereket a betűk világa. Ezzel a tevékenységgel nagyon óvatosan bánjunk! Önmagában tanítsuk a hangokat.

Mikor lesz sikeres gyermekünk iskolakezdése? Ha könnyen be tud illeszkedni az új közösségbe, sikerül barátokat szereznie, biztonságban, jól érzi



magát az osztályban, sikerélménye van, nem fárad el nagyon, keveset beteg, érti a feladatát, tele van tudásvágygyal, jól teljesít. A sikert nemcsak a fent említett tudatos óvodai, családi nevelés, hanem a gyermek egészsége, életmódja is befolyásolja. A kicsit vézna, gyenge izomzatú gyermek lényegesen könnyebben elfárad, mint átlagos testi felépítésű társai. Ha üres gyomorral indul az iskolába, akkor is fáradékony lesz. Ha nem biztosítunk számára kellő mennyiségű, egészséges folyadékot, akkor nem jut elég oxigénhez az agy, ha kevés gyümölcsöt, vitamint fogyaszt, akkor nem tud megfelelően koncentrálni, figyelni, gondolkodni, fejlődni.

Napi tapasztalat, hogy nagyon sok óvodás, kisiskolás szobájában van televízió, amelyen addig nézi a tévé fő műsorát, amíg el nem alszik. Ha éjszaka nem pihent eleget, akkor fáradt lesz, alul maradhat a teljesítménye, így kudarc érheti. Tehát fontos az egészséges táplálkozás, a megfelelő napirend kialakítása, a kellő mennyiségű és minőségű pihenés biztosítása a kisgyermek számára. De éppannyira fontos a megfelelő terhelés is. Ha a szülő úgy véli, gyermeke minden téren nagyon tehetséges, és ezért jó szándékkal az egész délutánját különórákkal zsúfolja teli, akkor a gyermek fáradt lesz, motiválatlan, és még a teljesítménye is romolhat. A tehetséges gyermeknek is van kevésbé kifejlett képességterülete. Ennek megállapításához kérjük szakem-

ber segítségét. A szülő feladata, hogy a tehetség ápolása mellett a lemaradt képességterület fejlesztését is biztosítsa. Ha ez nem történik meg, akkor a kisgyermek valódi tehetsége sem tud majd megfelelően kibontakozni.

Hogy minél örömtelibb legyen a kisgyermek számára az iskolakezdés, az óvónővel közösen kell dönteni. Ha valamelyik fél lemaradást tapasztal a gyereknél, bizonytalan, mindenképpen szakemberhez kell fordulni. Az ő feladata megállapítani, hogy az óvodás iskolaérett-e. A pedagógus tisztázza a szülővel az iskolaérettség szempontjait: fontosak az ép érzékszervek, a megfelelő izomzat, a könnyed eszközkezelés, a mozgás összerendezettsége, a jó egyensúlyérzék, a pontos finommozgás, a keresztcsatornák jó működése, a megfelelő látás, hallás, szemmozgás, térérzékelés, ritmus, szem-kéz koordináció, beszédkézség, tanulási képességek és még sok minden más mellett a test és a lélek egészsége. Az óvónők, tanítók, a pedagógiai intézetek szaktanácsadói, a tehetségpontok szakemberei segítséget nyújtanak abban, hogy a gyermek képességeit, annak fejlődési feltételeit reálisan láthassa a szülő, gondviselő. Megkeresésre javaslatokat adunk a megfelelő tevékenységekhez, szokásrendhez, életmódhoz, melyek együttesen hozzájárulhatnak a gyermek egészséges fejlesztéséhez, a sikeres iskolakezdéshez.

PATAKFALVI ATTILÁNÉ