

AZ ELSŐ HETEK

reggeli rutin, amit a gyerekek magától követ



Az óvodás és az iskolakezdő gyerek reggel nem listát olvas. Képet viszont azonnal felismer. Vágjátok ki a nyolc kártyát, a sorrendet pedig rakja ki a gyerek, és ragasszátok az ajtóra, a gyerek szemmagasságába, körülbelül 100 és 120 centi közé. Onnantól a tábla szól rá, nem te.

A NYOLC LÉPÉS

Ébredés, mosdó, öltöztetés, reggeli, fogmosás, arc és haj, cipő, táska. A nyolc kártya a következő négy lapon van, laponként kettő. Vágjátok ki mind a nyolcat, aztán rakjátok sorba.

A SORREND A TIÉTEK

Nincs egyetlen jó sorrend. Van, akinél a reggeli megy előbb, mert éhesen nem hajlandó öltözni, és van, akinél fordítva, mert reggelizés közben összekeni a pólót. Rakjátok ki együtt, a sorrendet pedig döntse el a gyerek. Amit ő rakott sorba, ahhoz sokkal könnyebben tartja magát.

Írjátok be a csíkba, melyik kártya hányadik lesz, és ugyanazt a számot írjátok bele a kártya karikájába is. Ha leesik valamelyik, harminc másodperc alatt visszaáll a rend.



Mi kell hozzá

Négy lapnyi nyomtatás, egy olló, és valami, amivel az ajtóra kerül: ragasztószalag vagy gyurmaragasztó. Vastagabb papíron tovább bírja, de a sima nyomtatópapír is jó, ha a kivágott kártyát felragasztjátok egy kartonlapra.

Egy hét múlva kérdezd meg, akar-e cserélni

Ettől a tábla az övé marad, nem a tiéd lesz. Ha valamelyik lépés nem működik, a lépésen kell változtatni, nem a gyereken.

Az olló az egyetlen veszély ezeken a lapokon

A kivágás felnőtt vagy nagyobb testvér munkája. Hatéves kortól gyerekollóval, felnőtt mellett, egyenes vonalak mentén már mehet. A kártyát erős ragasztószalaggal vagy gyurmaragasztóval rögzítsd, ne rajpszöggel. A rajpszög előbb-utóbb leesik, és a földön köt ki, ott, ahol reggel mezítláb jártok.



ÉBREDÉS

jó reggelt



ide írátok
a sorszámot



MOSDÓ

és kézmosás után



ide írátok
a sorszámot



ÖLTÖZÉS

ami este kikészült



ide írástok
a sorszámot



REGGELI

leülve, nem állva



ide írástok
a sorszámot

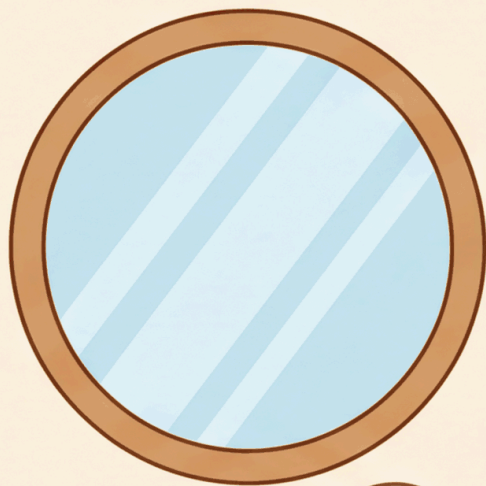


FOGMOSÁS

két perc



ide írátok
a sorszámot



ARC ÉS HAJ

mosakodás, fésülködés



ide írátok
a sorszámot





CIPŐ

és a kabát



ide írátok
a sorszámot



TÁSKA

ami este bekerült



ide írátok
a sorszámot

AZ ESTE, AMITŐL A REGGEL MŰKÖDIK

tíz perc lefekvés előtt, és a reggelből eltűnik a keresés



A reggeli veszekedések nagy része nem a reggelről szól, hanem arról, hogy valami nincs meg: a zokni, az aláírt füzet, a tornazsák.

MI MEGY ESTE, MI MARAD REGGELRE

Este, együtt	Reggel, egyedül
A holnapi ruha kikészítve, egy kupacban, alul a zokni	felveszi
A táska összepakolva, a gyerek rakja, te ellenőrzöd	leveszi a fogasról
Kulacs megtöltve a hűtőben, uzsonna becsomagolva	beteszi a táskába
Aláírandó papír aláírva, vissza a táskába	reggel nincs vele dolga
Cipő és kabát az ajtóhoz készítve	felveszi

A ruhakupac-trükk

Este rakjátok ki a holnapi ruhát abban a sorrendben, ahogy felveszi: legalul a zokni és az alsónemű, arra a nadrág, legfelül a póló. Ezt egy hároméves is végigcsinálja.

A HÁROM KÉRDÉS LEFEKVÉS ELŐTT

1. **Van holnapra valami, amiről tudnom kell?** Tornaóra, úszás, elmaradó edzés. Reggel erre már késő.
2. **Kell valamit aláírnom?** Az aláíratlan füzet miatt sok reggel indul sírással.
3. **Van olyan, amit holnap nagyon vársz? És van, amitől tartasz?** Nem kell megoldás, elég, hogy kimondja.

Az első héten mindent te csinálsz

Az első héten csináld meg mellette, hangosan mondva, mit csinálsz. A másodikon ő csinálja, te nézed. A harmadiktól elég a tábla. Amit az első héten kihagysz, azt később pótolni kell.

Amit ne várj el, mert nem életkorszerű

Az óra ebben a korban a legtöbb gyereknek még nem mond semmit, a „siess, nyolcra ott kell lennünk” is üres mondat marad. Az viszont jelent neki, hány lépés van hátra a táblán, és ezt homokóra vagy konyhai időzítő sürgetés nélkül mutatja.

A BÚCSÚZÁS AZ AJTÓBAN

négy lépés, ami minden nap ugyanaz



A NÉGY LÉPÉS

- 1. Érkezzetek időben, de ne túl korán.** Aki utolsóként érkezik, egy már beindult csoportba lép be, és ez nehezebb. Aki viszont húsz perccel korábban ér oda, annak húsz perce telik el várakozással, és a várakozás alatt nő a feszültség.
- 2. Legyen egy rövid búcsúzó mozdulatsor, és minden nap ugyanaz.** Három mozdulat elég: egy ölelés, egy pacsi, egy integetés az ablakból. A kiszámíthatóság nyugtat, nem a hosszúság.
- 3. Mondd meg, mikor jössz, de eseményhez kösd.** A „négykor jövök” egy ötévesnek üres szó. Az „ebéd és alvás után jövök” viszont érthető: tudja, hogy két dolog jön előbb, és azok után te.
- 4. És akkor indulj el.** Ha visszafordulsz, kezdődik előlről a búcsúzás. Ha viszont szó nélkül mész el, azt tanulja meg, hogy bármelyik pillanatban egyedül maradhat, és ettől a következő reggel lesz nehezebb.

AMIT MONDANI SZOKTUNK, ÉS AMI HELYETTE MŰKÖDIK

Ehelyett

„Ne sírj, nincs semmi baj.”
„Nagy vagy már, ne csináld ezt.”
„Ha nem hagyod abba, elmegyek.”
„Milyen volt a napod?”

Ezt

„Látom, most nehéz. Te is hiányzol majd nekem.”
„Nehéz reggel elköszönni. Ez így van rendjén.”
„Most elmegyek, és ebéd után itt leszek.”
„Mi volt ma a legjobb, és mi volt a legunalmasabb?”

Egy tárgy, ami nála marad

Egy kis kavics a zsebben, egy szív a tenyérre rajzolva, egy fénykép a táska zsebében. A lényeg, hogy megfogható legyen, és hogy közösen találjátok ki. Azt, hogy mit vihet be, előre kérdezd meg az óvodában vagy az iskolában.

Mikor beszélj az óvodapedagógussal vagy a tanítóval

A búcsúzáskori sírás az első hetekben megszokott, és a legtöbb gyereknél pár percen belül elül. Kérdezd meg, mi történik azután, hogy elmentél: ez többet mond, mint amit az ajtóban láttál. Beszélj meg az óvodapedagógussal vagy a tanítóval, ha hetek múlva sem lesz könnyebb a reggel, ha napközben sem oldódik fel, vagy ha az alvása és az étvágya tartósan megváltozik. Ha kell, a gyerekorvossal is.

AZ ELSŐ HÉT

három kérdés hazafelé, és egy rács, amit a gyerek tölt ki



A „milyen volt?” kérdésre a válasz „jó”, és ezzel a beszélgetés véget is ért. Konkrét kérdésre viszont konkrét választ kapsz, mert van mire emlékeznie.

A HÁROM KÉRDÉS

- Mi volt ma a legjobb, és mi a legunalmasabb?** A kettőt együtt kell kérdezni: ha csak a jót kérdezed, megtanulja, hogy csak a jóról számolhat be.
- Kivel voltál ma a legtöbbet?** Erről derül ki, van-e kihez tartoznia. Az első hetekben ez sokat számít.
- Volt ma olyan, amit nem értettél?** Nem a tananyagról van szó. A „hol van a mosdó”, a „mikor lehet inni” és a „kihez szóljak” típusú kérdések viszik el az energiát.

AZ ELSŐ HÉT ÖT NAPJA

A gyerek rajzol vagy ír bele minden nap egy dolgot: azt, ami a legjobb volt. A vonal alá egy szó kerül tőled, arról, amit észrevettél rajta.

H _____	K _____	SZE _____	CS _____	P _____
-------------------	-------------------	---------------------	--------------------	-------------------

KI MIT CSINÁLHAT MAGÁTÓL

A tábla a négy és hét év közötti gyerekekre van szabva. A táblázat ennél tágabb: megmutatja azt is, mi megy már hároméves korban, és mi lesz belőle kilenc fölött.

Kor	Ezt már ő	Ez marad a felnőtté
3–4 év	felveszi a kikészített ruhát, cipőt húz tépőzárral, viszi a saját táskáját	a kivágás, a pakolás, a cipőfűző, az időzítés
5–6 év	végigmegy a táblán szólás nélkül, fogat mos ellenőrzéssel, pakol felsorolás alapján	a lista összeállítása, az aláírás, és a kivágásnál a felügyelet
7–8 év	maga pakol a tábláról, kivág gyerekollóval, tudja mondani, mi kell holnapra	az ellenőrzés, a hivatalos papírok, a hazaút
9 évtől	a saját reggele az övé, a tábla már csak emlékeztető	a megbeszélés, nem a végrehajtás