

Debreceni Egyetem Gyermeknevelési- és
Gyógypedagógiai Kar

**Az alvás és a mosdóhasználat szükséglete az
óvodás korú gyermekek életében**

Témavezető:

Vargáné dr. Nagy Anikó

Egyetemi docens

Szerző:

Vas Enikő

Óvodapedagógus

2024

Tartalomjegyzék

Absztrakt.....	1
1. Elméleti háttér.....	3
1.1. Az alapvető emberi szükségletekről általában, különös tekintettel az óvodás korosztályra	3
1.2. Az alvás, annak fázisai, szakaszai, rendellenességei	5
1.3. A személyes higiénia és a mosdóhasználat szükséglete és annak feltételei, rendellenességei	8
2. Kutatás	13
2.1. A kutatás célja és kérdése.....	13
Hipotézisek	13
Minta bemutatása	13
A kutatás módszerének, eszközének és vizsgálat körülményeinek bemutatása.....	14
2.2. Eredmények elemzése és bemutatása	15
Kvantitatív kutatás: Szülők és óvodapedagógusok kutatási eredményei.....	15
Alvási szokások	16
A délutáni és az éjszakai alvás összefüggése	17
A nyugodt, pihentető délutáni alvás feltételeinek biztosítása az óvodában	20
Délutáni alvás, pihenés az óvodában	22
Mosdóhasználat szokásai az óvodában és otthon.....	25
Kézmosás.....	29
2.3. Következtetések.....	29
3. Összegzés	32
IRODALOMJEGYZÉK	34
MELLÉKLETEK	36

Absztrakt

A szükségletek meglétére mindnyájan természetesként, magától értetődőként tekintünk. A számunkra legalapvetőbb szükségletek szabályozzák az ember és ezáltal a gyermek életét is. Hatással van a közérzetünkre, a viselkedésünkre és az érzelmeinkre. Ezen alapszükségletek között a mosdóhasználat és az alvás még jobban a háttérbe szorul. Az alvás és a mosdóhasználat is, a Maslow-piramis, más néven szükségletpiramis legalsó szintjén helyezkedik el. Tehát a jólét és a fejlődés legalapvetőbb velejárói. A szükségletek gyakran csak olyankor kerülnek előtérbe, amikor valamelyik szükségletünk hiányt szenved, kielégülése akadályba ütközik, vagy a kielégülés mértéke, minősége visszaesik, milyensége megváltozik valamilyen külső befolyásoló tényező miatt. A gyermekek viselkedését nagyban befolyásolja a szükségleti igényük és azok kielégülése.

Amikor a gyermekek szükségleteiről beszélünk, szinte mindig csak a magasabb rendű szükségleteket, mint például a társakkal való kapcsolat igényét vagy a játék szükségletét említik az óvodapedagógusok. A játék „a kisgyermek elemi pszichikus szüksége, melynek mindennap visszatérő módon, hosszantartóan és lehetőleg zavartalanul ki kell elégülnie” Az alap fiziológiás szükségletek megléte és kielégültsége nélkül az említett magasabb rendű szükségletek igénye sem jelenik meg és nem elégül ki, ami erősen visszavetheti a gyermek fejlődését. A szükségletek kielégülésének akadályozása a gyermekek jogait sérti.

Témaválasztásomban az motivált, hogy a képzésem során több alkalommal találkoztam olyan gyerekekkel, akinek valamelyik tevékenység végzése nehézséget okozott. Emellett a téma kutatása még kezdetleges és hiánypótlást érdemelne. A szakirodalmak bővülését is fontosnak tartom, ami az óvodapedagógusok munkáját segíthetné elő.

A szakdolgozat témájának megértéséhez, először nagyobb betekintést kell szerezni általánosságban a gyermekek szükségleteibe, hogy megérthessük az alvás és a mosdóhasználat szokásának jelenségét, azok nehézségeit és rendellenességeit. A dolgozat első része ezt taglalja, hogy átfogó képet kaphassunk a gyermeki szükségletekről. Az elméleti háttér kidolgozása során felvetődött néhány hipotézis, amelyek igazolására vagy cáfolására a kutatás szolgál alapul. A dolgozat második részét a kutatás teszi ki. A szakdolgozat alapjául szolgáló kvantitatív szemléletű, kérdőíves kutatási módszert alkalmazva vizsgáltam az óvodás korú gyermekek alvási és mosdó használati szokásait. Óvodapedagógusokat és szülőket. A kérdőíves kutatási módszer mellett, a gyakorlatom során megfigyeléseket is végeztem. Megfigyelésem tárgya a gyermekek mosdóhasználati szokása volt.

A szakirodalmak alapján arra következtethetünk, hogy a szülők és az óvodapedagógusok fontosnak tartják a gyermekek alvását, továbbá tesznek is annak érdekében, hogy megfelelő mennyiségű időt és körülményt biztosítsanak a számukra. Illetve a mosdóhasználat esetében is azt feltételezzük, hogy az óvodapedagógusok igyekeznek megteremteni a gyermekek számára biztonságos, intim környezetet, hogy akadályok nélkül kielégíthessék szükségleteiket.

Cél, hogy a kutatás konkrét problémák megoldását segítse elő. Az alvással és a mosdóhasználattal összefüggő vizsgálatok által megközelíthető az óvodás korú gyermekek alvás és mosdóhasználati szokásainak megértése, mely segítséget nyújthat a szülők és a pedagógusok fejlődésében, a gyermekek szükségleteinek figyelembevétele mellett.

1. Elméleti háttér

1.1. Az alapvető emberi szükségletekről általában, különös tekintettel az óvodás korosztályra

„A szükséglet olyan hiányállapotot jelöl a szervezetben, amely tartósabb fennállása esetén testi és / vagy lelki károsodást okoz, vagy az életet veszélyeztetheti” (Körmöci 2019: 23). Körmöci Maslow elméletére, az emberi szükségletek hierarchikus rendszerére támaszkodik, amelyben a szükségletek alulról felfelé építkeznek és egyre magasabb rendűvé válnak. Maslow elmélete alapján, az önmegvalósítást, az önfejlődést, a különböző szükségletek megléte és azok kielégítése iránti vágy motiválja. Az a gyermek, amelyik boldog, egészséges és biztonságban érzi magát, az fejlődik, pozitívan áll az új készségek megtanulásához, vágyat érez a növekedés és a fejlődés iránt (Maslow, 2003. 89-91). A szükségletek egymásra épülnek, így garantálva az előrelépést az egyed önfejlődésében, *„egy szükséglet kielégítettsége esetén egy magasabb rendű szükséglet iránti igény lép elő, amelynek kielégítettsége ismét kivált egy még magasabb rendűt.”* (Körmöci 2019: 25). Körmöci ezt a szükséglet hierarchiát dolgozta át és specializálta az óvodás korú gyermekekre. Óvodai nevelés országos alapprogramja (továbbá Alapprogram) kimondja, hogy minden óvodai nevelési feladat irányelve: az óvodáskorú gyermek testi és lelki szükségleteinek kielégítése (I5). Továbbá alapelveként fekteti le, hogy az óvodai nevelésnek a gyermeket megillető jogok tiszteletben tartásával kell zajlania. Két fontos jogot kell a témával kapcsolatban kiemelni, ami a gyermeket megilleti. Az egyenlő bánásmód joga megilleti, hogy ugyanolyan szeretetben és odafigyelésben részesüljön, nemtől, bőrszíntől, származástól, vallási hovatartozástól függetlenül (I3). Az egészséghez és az egészségügyi ellátáshoz való joga megilleti, hogy egészséges életet éljen és megfelelő orvosi ellátásban részesüljön (I3).

A Körmöci által átdolgozott, óvodás korosztályra levetített szükséglet hierarchia a következő módon épül fel. A piramis legalján a mozgásigény, és egyéb biológiai, fiziológiai szükségletek állnak. Erre épül az érzelmi biztonság, a szeretet, a szociális szükségletek, a megbecsülés iránti szükséglet, a kíváncsiság és a tudásvágy, az esztétikum iránti szükséglet az alkotásvágy, felfedezés iránti vágy. A hierarchia legfelső szintjén az önmegvalósítás vágya, az önkifejezés vágya és a szabadságvágy helyezkedik el. A gyermek testi-fiziológiai szükségleteinek kielégítését az óvodapedagógus számára az egészséges életmód alakításával kapcsolta össze. Így a gyermeknek joga van, hogy személyiségét figyelembe vevő gondozást kapjon, a mozgás szüksége kielégüljön, joga van hogy az egészségét védelmezzék, megőrizték. Ezáltal a gyermeknek *„joga van a testápoláshoz, a tisztálkodáshoz, az egészséges*

étkezéshez, a fogmosás, az öltözködés, a pihenés, a betegségmegelőzés és az egészségmegőrzés szokásainak alakításához” (Vargáné és Pálfi, 2021, 13).

Minden ember és, ezáltal minden gyermek, akkor fejlődik a legjobban, ha mind testileg, mind lelkileg jól érzi magát. Az általam vizsgált két szükséglet, a hierarchia legalsó fokán helyezkednek el, ezáltal alapjai az emberi létnek és fejlődésnek. Ahhoz, hogy a magasabb rendű szükségletek megjelenhessenek, ahhoz az alacsonyabb rendűeknek, esetünkben az alvásnak és a mosdóhasználatnak ki kell elégülnie. Körmöci véleménye szerint minden gyermekre jellemző az egyéniségéből adódó sajátos szükséglet, ami gyakran sajátos módon tud csak kielégülni (Körmöci 2019: 27-28). Körmöci, Vargáné és Pálfi is egyetértenek abban, hogy a gyermek korából adódóan kiszolgáltatott, így támogatni kell a szükségleteik kielégítésében és ezáltal a jogaik érvényesítésében. Továbbá az Alapprogram kimondja, hogy az óvodás korú gyermekek testi és lelki szükségleteinek kielégítése az óvoda általános nevelési feladatai közé tartozik (I5).

A gyermek egyik legfőbb szükséglete, a biztonságérzet, ami szorosan összekapcsolódik a szeretettel. Ezt azért fontos kiemelni, mert a biztonságérzet hiánya stagnáláshoz vagy retardációhoz vezethet a fejlődésben. Továbbá kihathat az alapvető szükségletekre is, ilyen eset például, amikor a gyermek visszatartja a székletét, tartási nehézségei vannak vagy alvási zavarok jelentkeznek nála. Ahogy fentebb említettem, a biztonságérzet szorosan összefügg a szeretettel, a szerető környezetben, a gyermek biztonságban érzi magát, ami által újabb, magasabb rendű szükségletei alakulhatnak ki. A tartós szeretethiány, akár otthoni vagy óvodai környezetben, a gyermek egész életére kihathat. A szeretetmegvonás a gyermek jogait sérti, mert minden gyermeknek joga van a szeretethez, továbbá az Alapprogram is előírja, hogy a *„gyermeket szeretetteljes gondoskodás és különleges védelem illeti”*(I5), amit az óvodapedagógus feladata biztosítani. Az óvodapedagógusnak ugyanolyan szeretettel kell fordulnia minden gyerekhez a gyermek származásától, személyiségétől és vallási hovatartozásától függetlenül. A megfelelő bánásmód és az önzetlen szeretet minden gyermeket ugyanúgy megillet, mint társait, a gyermeknek *„joga van, hogy önmagáért szeressék, akarják, feltétel nélküli elfogadáshoz, a bizalomhoz, a személyisége tiszteletben tartásához, megbecsüléséhez, joga van a szeretethez és a viszonzszeretéshez”* (Körmöci, 2019. 169). A szükségletek szem előtt tartásával az óvodapedagógusok biztosítani tudják a gyermekek szükségleteinek kielégülését és a gyermekek fejlődését.

1.2. Az alvás, annak fázisai, szakaszai, rendellenességei

Az életben maradás egyik legfontosabb biológiai eleme az alvás. Az alvás alapvetően egy idegrendszeri folyamatok által irányított állapot, amely során az agy nyugalmi állapotban van, pihen (I4). Ilyenkor a test és az izmok elernyednek. A szervezetünk az alvás során regenerálódik, ilyenkor dolgozza fel azokat az ingereket, amelyek a nap folyamán érte a szervezetet (Arbter-Öttl 2002. 123). Gyermek jogairól szóló 1991. évi LXIV. törvény 31. cikke is kimondja, hogy a gyermeknek joga van a pihenéshez és ezt minden részes államnak biztosítania kell (I3). Az Alapprogram is az óvoda nevelési feladatai közé sorolja a pihenés szokásának alakítását (I4). Közismert tény, hogy a gyerekek 3-6 éves korban mennek át a legnagyobb fejlődésbeli változáson, amihez elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés, alvás. Az alvás felerősíti a tanulási képességet, javítja a memóriát emellett erősíti az immunrendszert és jótékonyan hat az egészségre is (Walker 2019. 16). Az alváshiány következtében csökken az immunrendszer védekezőképessége is a betegségekkel szemben. Az alvásszükséglet kielégülésének hiánya hatással lehet a gyermek későbbi életére is. *„A koragyermekkori alváshiány jelentősen megnöveli az esélyét a kora kamaszkori drog- és alkoholfogyasztásnak”* (Walker 2019. 176).

Az alvás két fázisból, a REM (Rapid Eye Movements, gyors szemmozgások) és a NREM (Non-REM) fázisok ciklikus váltakozásából épül fel. Az óvodáskorú gyermek esetében ugyanúgy, mint a felnőtteknél az alvás ciklikusan épül fel. Egy alvási ciklus egy mélyalvási fázisból és egy álmodó alvási fázisból épül fel, ezek együttesen adnak egy ciklust (Arbter-Öttl 2002. 13). Ami viszont különbség a gyerekek és a felnőttek alvása között, hogy a gyerekeknek sokkal több mélyalvási fázisra van szükségük. A mélyalvási fázisok „a gyermeki agy és a központi idegrendszer fejlődése szempontjából kiemelt jelentőséggel bír” (Márkus 2018). Ezen fázisban a növekedési hormonok értéke magas, ami hozzájárul a testi növekedéshez, továbbá ilyenkor termelődnek azok a hormonok is, amelyek hozzájárulnak az éréshez (Bódizs 2017.).

„A pihentető alvás a kisgyermek alapszükséglete, elengedhetetlen a jólét és az egészsége szempontjából.” (Márkus 2018. 196). A pedagógusoknak figyelembe kell venniük a gyermekek alvási sajátosságait. A gyermekek különböző kultúrával és családi sajátosságokkal rendelkeznek, amik befolyásolhatják a gyermek alvási szokásait, illetve más-más biológiai alappal rendelkeznek. Ezeket a tényezőket figyelembe kell venni, amikor a gyermekek alvási szokásait alakítják az intézményen belül. Továbbá a családdal közösen, együttműködve kell kialakítani az adott gyermek alvási szokásrendszerét, figyelembe véve az otthoni tényezőket, körülményeket (Márkus 2018). Az óvodáskorú gyermekek alvásigénye egyéntől függően eltérő

lehet. Nincs két egyforma gyerek, tehát ugyanúgy, ahogy a fejlődésük is egyéni ütemű, úgy az alvási igényük is eltérő és egyedi. Vannak olyan gyerekek, akik igénylik a napi 15 óra alvást (Arbter-Öttl 2002. 18), de vannak olyan gyerekek is, akik megelégszenek a napi 9-10 óra alvással (Ranschburg 2012. 42). Ugyanaz vonatkozik a délutáni alvásra is, hogy nem minden gyerek tart rá igényt vagy, ha igényt is tart rá nem biztos, hogy ugyanabban az időpontban és ugyanannyi idő pihenésre van szüksége, mint a társainak. Általánosságban azt lehet elmondani, hogy egy óvodáskorú gyermek alvásigénye napi 12-13 óra. Vekerdy (Vekerdy 2011.), Ranschburg (Ranschburg 2012.) és Hornyán (Hornyán 2020.) is azt mondja, hogy a gyerekeknek általában szükségük van a délutáni alvásra. Az alvással/pihenéssel töltött idő a kor előrehaladtával csökken a délutáni órákat tekintve. A délutáni pihenés során is fontos megteremteni a nyugodt és meghitt környezetet. A pedagógusoknak a délutáni alvás szervezésekor figyelembe kell venniük azoknak a gyermekeknek az igényeit is, akik nem tartanak már igényt a délutáni alvásra. Az alvás ideje a pihenési időtől hosszabb, emiatt azok a gyerekek, akik délután csak pihennek, hamarabb elkezdnek mozgolódni az ágyukban. Ilyen esetekben a pedagógusoknak ezt figyelembe kell venni és biztosítani kell a gyermekeknek a megfelelő tevékenységeket, ha már kipihenték magukat (Márkus 2018).

A napirend folyamatossága hozzájárul a megfelelő átmenethez az étkezés, a mosdóhasználat és az alvás között (15). Fontos, hogy minden gyerek megfelelő mennyiségű időt kapjon az evésre, a mosdó használatra és az öltözködésre, ezáltal van idejük elcsendesülni, rákészülni a pihenésre. (Hornyán 2020. 9-10). A délutáni pihenés során is fontos megteremteni a nyugodt, biztonságot adó légkört és környezetet. Fontos, hogy a gyermek eldönthesse, hogy hol, melyik társa mellett szeretne aludni vagy, hogy egyáltalán szeretne-e aludni vagy sem. Továbbá az is lényeges kérdés, hogy a gyermek beviheti-e az otthoni cumiját, alvókáját, rongyát vagy sem, hiszen ez is befolyásolja a nyugodt alvást az óvodában (Hornyán 2020. 9-10).

Ahhoz, hogy a gyerek jól aludjon, számtalan dolgot figyelembe kell venni. Fontos a napirend tartása, hogy a lefekvés ideje mindennap nagyjából ugyanabba az intervallumba essen. *„Ha a gyerek napirendje nem életkora sajátosságaihoz és szükségleteihez szabott, akkor különböző zavarok léphetnek fel az alvásban.”* (Vekerdy 2011. 62). Vekerdy mellett a napirend fontosságát hangsúlyozza Arbter-Öttl (Arbter-Öttl 2002), Hornyán (Hornyán 2020.) és Ranschburg (Ranschburg 2012.) is könyveikben/cikkeikben. Továbbá kiemelik még, hogy a lefekvés körüli tényezők is nagyon fontos szerepet játszanak. A nyugodt alváshoz tehát hozzájárul a napirend, a lefekvés idejének betartása, az elalvás körüli tényezők, mint például a rituálék, meseolvasás, beszélgetés vagy a plüss, amivel a gyerek alszik. Ezek mind a gyermek

biztonságérzetét fogják erősíteni és ezzel megkönnyítik az elalvást és javítják az alvás minőségét is.

Az alvást számtalan dolog befolyásolhatja negatívan is. Vannak olyan helyzetek, amelyek alkalmanként okozhatnak alvási nehézségeket vagy zavart a gyermekeknél. Ezen esetek közé tartozik a betegség, amely megzavarja a nyugodt pihenést. A kevés fizikai aktivitás, a mozgásigény kielégülésének hiánya illetve a helytelen, késő esti étkezés vagy külső tényezők, zajok, fények, a szoba hőmérséklete is negatív hatást gyakorolhatnak az alvás minőségére. Az alvás minőségére az is hatással lehet, hogy milyen ruházatban alszik, pihen a gyermek. A pizsama vagy valamilyen kényelmes viseletet elősegíti a nyugodt alvást. A szűk, szoros ruhadarabok helyett a laza, kényelmes ruhadarabokat kell előnyben részesíteni. A szoros ruha nyugtalan alvást, fészkelődést, éjszakai megébredést is eredményezhet. A pizsama viselése nem csak a nyugodt, pihentető alvás miatt fontos, hanem egészségügyi szempontból is jelentős. A szoros, szűk ruházat elszorítja a vérkeringést, ami zsibbadáshoz, kellemetlen érzéshez vezethet. Továbbá higiéniai szempontból sem elhanyagolható, mivel a gyerek nem a koszos, esetleg homokos ruhájában fekszik be az ágyba, hanem tiszta pizsamában, így elkerülhető a betegségek, fertőzések kialakulása. Ezen befolyásoló tényezők átmentiek és az okozott zavar is csak időleges, a kiváltó ok megszüntetésével az alvás minősége is javítható.

Az álmok megjelenésével megjelenik a szorongás is, a gyerek fél a sötétől, az egyedüllétől és a szörnyektől, amelyek a képzeletében vannak, ez szintén megváltoztathatja az alvást. *„A sötétségtől való félelem a szimbolikus félelmek egyike.”* (Balogh, 2003. 90). A sötétben a gyermek számára a környezet láthatatlanná válik, eltűnik az édesanyja is, így a biztonságérzete meginog. Jellemzően az óvodáskorban jelenik meg ez a fajta probléma, a gyerekek fantáziájának kiszélesedésével. Azoknak a gyerekeknek, akik szoronganak, jellemzőn nagyon élénk a fantáziájuk, amelyek a sötétben rejtőző szörnyeket szülik. Viszont az ágy alatti vagy a szekrényben lévő szörny, nem a valós problémát jelenti, hanem csupán egy eszköz a gyermek számára, amivel a szülőt maga mellett tudja tartani. Óvodás korban a gyerekek gyakran még nem tudják kifejezni a félelmeiket, nem biztosak abban, hogy mi az, ami aggodalmat jelent a számukra. Ennek hatására jelennek meg az ágy alatti vagy a szekrényben megbúvó szörnyek. A szörnytől való félelem, általában nem azt jelenti, hogy ténylegesen fél a szörnyektől, hanem a gyermek fél az elalvástól, a lefekvéstől, a szülőtől való elválástól, de ezeket nem tudja kifejezni. *„A lefekvéstől való félelem háttérben jellemzően a szeparációtól, a sötétben való egyedüllétől vagy a kinti történetekből való kimaradástól való szorongás áll.”* (J. Cohen 2016. 247). A nap folyamán érte ingerek feldolgozása nem minden esetben olyan gördülékeny és gyors, mint általában. *„A rémálmok okait a nap folyamán átélt folyamatokban*

és konfliktusokban kell keresni” (Kast-Zahn, Morgenroth 2017. 158). A mostani generációk gyermekeire jellemző, hogy elalvás előtt mesét néznek vagy valamilyen digitális eszközt használnak elalvás előtt. A mesék megújulását követően a mesék sokkal gyorsabbak, eseménydúsabbak lettek, amit a gyermek idegrendszere nem képes befogadni. A gyors vágások, hangos effektek hatással lehetnek a gyermekekre, mert a nagy mennyiségű ingerek befogadására gyermek idegrendszere és agya nem áll készen abban a pillanatban. A beérkező hatások feldolgozása későbbre tevődik az újabb és újabb ingerek beérkezésével, ami a késő esti tévénézés esetén hatással lehet a gyermek alvására, álmaira (Ranschburg 2006). Továbbá . „*a gyerek nehezebben tesz különbséget képzelet és valóság, játék és valóság között*” (Ranschburg 2006. 37), emiatt a filmben, mesében megtörtént események feldolgozása megjelenhet álmaikban, ami által nyugtalanná válhat a megszokott alvásuk. Walker azt vallja, hogy a különböző okoseszközök (TV, okostelefon, tablet), kék fénye károsan hat a melatonin szint termelődésére, késlelteti annak termelődését, tehát átveri a szervezetet és ezáltal rossz hatással van az alvásra is. A gyerekek esetében a kék fény károsan hat a gyermekek alvására, ami az agyi fejlődésre is hatással lehet a biológiai óra felborulásával. „*A LED-es készülékek esti használata befolyásolja a természetes alvás ritmusunkat, alvásunk minőségét, és azt, hogy mennyire vagyunk éberek másnap*” (Walker 2019. 313).

1.3.A személyes higiénia és a mosdóhasználat szükséglete és annak feltételei, rendellenességei

Óvodás korban alakul ki a személyes higiénia iránti vágy, ilyenkor válik fontossá a gyermekek számára, hogy külső megjelenésük rendezett, tiszta legyen. „*A higiénia az orvostudomány az a része, amely az egészség megvédését, a károsodások megelőzését kívánja elérni*” (Baloghné és Ponty, 2017. 22). Ezen belül „*a személyes higiénia az egyén tisztálkodásával, öltözködésével, táplálkozásával, szellemi egészségével, a helyes napirenddel, a rendszeres testedzéssel és a káros szenvedélyekkel foglalkozik*” (Baloghné, 2018. 6). Erre példa, a lányok hajának rendezettsége, az étkezés utáni arcmosás, fogmosás, a kézmosás, a nemi szervek higiénája vagy a mosdóhasználat utáni ruha igazítás, ez a vágy a szülői, nevelői szokásoktól függően valakinél hamarabb, valakinél később jelentkezik, de rendszerint ebben az időszakban. Az óvodapedagógus és a szülő feladata mintát adni a gyermeknek, az igényes, rendezett, tiszta megjelenés segítségével. A gyermek utánzás útján tanul, a környezetében jelen levő, általa kedvelt, szeretett felnőttet vagy nagyobb testvért utánozza cselekedetei során. Ezen módszer kihasználása jó lehetőség arra, hogy a személyes higiénia iránti vágyat hamar

kialakítsuk benne. Ha a gyermek pozitív mintát lát, mind az öltözködésre, mind a tisztálkodással, mosdóhasználatával kapcsolatban, akkor hamar kialakul benne ez a fajta igény és könnyen elsajátítja ezen tevékenységek valamennyikét (I6).

A személyes higiénia kialakulásához vezető út első lépcsőfoka a kézmosás elsajátítása és az igény kialakulása. Napjainkban a kézmosás elsajátításának fontossága kiemelten fontos, a minket körülvevő baktériumok és vírusok miatt. A rendszeres és az alapos kézmosás hiányában sok fertőzés elterjedését tudjuk növelni, ami a közösségekben hatványozottabban van jelen és nagyobb problémát okoz. A személyes higiénia kialakítása elsősorban a család feladata, de mivel a gyermek az ideje jelentős részét az óvodában tölti, így az óvodapedagógus szerepe sem elhanyagolható. Emiatt fontos az óvodapedagógus pozitív példamutatása, emellett elengedhetetlen a pedagógus türelmes hozzáállása és a megfelelő idő biztosítása a kézmosás elsajátítására és gyakorlására. A rendszeres gyakorlási lehetőség biztosításával és a pozitív, folyamatos visszacsatolással a gyermek számára hamar szokássá alakul át a kézmosás gyakorlata. Továbbá fontos a gyermekek számára kihangsúlyozni, hogy ne csak akkor mossanak kezet, ha a kezük piszkos vagy ragacsos, hanem étkezés előtt, mosdóhasználat után, köhögés vagy tüsszentés után és ha az udvarról vagy utcáról jönnek be. Illetve azt is fontos kiemelni, hogy megfelelő módon és ideig történjen a kézmosás, a kezünket minimum 20 másodpercig kellene dörzsölnünk, ami a gyermekek esetében gyakran ennek az időnek csak a töredéke. *„A kisgyermekek esetében legkönnyebben a kézmosásról szóló kis versikékkel, mondókákkal tudjuk a meghatározott időt tartani.”* (Baloghné, 2018. 6-7). A 2020 tavaszán kirobbanó COVID-19 világjárvány kapcsán előtérbe került a fokozott személyi higiénia, különös tekintettel a kézmosásra, kézfertőtlenítésre. A járvány ideje alatt még nagyobb hangsúlyt fektettek a kézmosás fontosságának tudatosítására, helyes módszerének elsajátítására példamutatással és segítségnyújtással. A fokozott járványveszély ideje alatt a hagyományos szappant felváltották a fertőtlenítő hatású folyékony szappanok, az érintésmentes szappanadagolók, a textil törölközőket felváltotta az egyszer használatos papír kéztörölő. A járvány megszűnését követően sok óvodában visszatértek a korábbi gyakorlathoz, a textil törölközők használatához. Az óvodákban a törölközők higiénikus elhelyezése és tisztántartása az egyik legkönnyebb feladat, a jellel, fényképpel ellátott akasztóknak köszönhetően a gyerekek hamar megtanulják, hogy csak a saját törölközőjüket használhatják. Mindenekelőtt viszont az a legfontosabb, hogy a gyermek kézmosási szokása minél előbb átalakuljon igénnyé, mert a későbbi egészségmegőrzésre a gyermekkorai minta szolgál alapul (Baloghné, 2018. 6-7).

A koragyermekkorai minták közé tartozik a szájhigiénia kialakulása is. A gyermekek jelentős százaléka küzd fogszuvasodással és fogerozióval, a nagy mennyiségű édesség, cukros

üdítő és cukros ételek fogyasztása miatt, ami miatt még fontosabbá vált, hogy a gyermekek minél előbb elsajátítsák a szájápolás lépéseit. A szájápolás legjelentősebb eleme a fogmosás, amit már az első fogak megjelenésével alkalmazni kellene prevenciós célból. A szájápolás esetében is, mint a kézmosásnál is a szülői és az óvodapedagógusi minta a meghatározó és kulcsfontosságú. Az otthon kialakított napirend és szokás szolgál alapul az óvodai szájápolásnak. Az óvodában sajnos nem megfelelő a mosdók kialakítása ahhoz, hogy az óvodapedagógusok megfelelően odafigyelhessenek minden gyermekre fogmosás közben. A mosdók általában 3-4 mosdókagylóval és tükörrel rendelkeznek, aminek köszönhetően nem megoldható a gyermekekkel megfelelő fogmosást tudjanak végeztetni. (Baloghné és Ponty, 2017. 22). Továbbá gyakran a poharak és fogkefék higiénikus tárolására sincs lehetőség, a poharak, fogkefék összeérnek, ami következtében a baktériumok elszaporodhatnak és egyik pohárról, fogkeféről a másikra átterjedhet, ami a betegségek terjedését segíti elő.

„A kisbabák döntő többsége 24 és 36 hónapos kora között érik meg a szobatisztaságra.” (Simkó 2016. 10). Ranschburg könyvében az olvasható, hogy ebben az időszakban, a test szexuális energiája a száj körüli területekről a kiválasztás szerveire összpontosul, ami beindítja a szobatisztasághoz vezető folyamatot. Freud az embert egy *„komplex energiarendszernek”* (Sztancsik, 2016. 21) tekintette, amit valamilyen ösztön vagy vágy és annak beteljesülése irányít. Kezdetben önfenntartási és szexuális ösztönöket nevezett meg, amelyek irányítják az ember önfejlődését. Ezen elmélete alapján született meg a pszichoszexuális fejlődés elmélete, ami végig kíséri a gyermekkor. A gyermekkor más-más szakaszaiban más-más erogén zónák kerülnek a központba, ami meghatározza a gyermek érzelmi fejlődését. A pszichoszexuális fejlődésnek öt szakaszát különböztetjük meg; az orális szakaszt, az anális szakaszt, a fallikus szakaszt, a latenciát és a genitális szakaszt. A gyermek fejlődése során az anális szakasz körülbelül az óvoda megkezdéséig, a harmadik év végéig tartó szakasz, ami a szobatisztaság kialakulásának a szakasza. Ebben a szakaszban *„az anus a központi erogén zóna: az élvezet a székletürítéskor érzett megkönnyebbülés”* (Sztancsik, 2016. 25), a gyermek megtanulja uralni a saját testét. A szobatisztaság az, amikor a gyermek képes felismerni teste jelzéseit és képes jelezni azt, majd addig visszatartani, amíg a szükségletét nem tudja kielégíteni. Az elsőszámú örömforrás az elengedés, megtartás lesz, körülbelül a gyermek hároméves koráig (Ranschburg 2012. 69.).

Freud anális szakaszával megegyező fejlődési szakasz, Erikson pszichoszociális stádiumai alapján ez az időszak a szégyen és kétely stádiuma (1-3 éves kor). A gyermekben kialakul az önkontroll és a megfelelés érzése. A gyermekek megtanulják akaraterejüket és önkontrolljukat gyakorolni, vagy bizonytalanokká válnak, és kételkedni fognak abban, hogy

maguk is képesek a dolgokat megcsinálni. Ez az időszak az analitás időszaka, kialakul az akaratlagosság, az izomműködés szabályozása, ezáltal a gyermek függetlenedik (17).

A gyermeknek mind mentálisan, mind pedig fizikálisan elég érettnnek kell lennie, ahhoz, hogy a szobatisztaság kialakulhasson (Gilbert 2003. 11). A gyermeknek fel kell ismernie teste jelzéseit és ha erre a szintre eljut, akkor azokat meg is kell tanulnia kielégíteni. Továbbá megtanulja szükségleteit kontrollálni és késleltetni addig, ameddig a kielégüléshez szükséges feltételek nem adóttak és nem teljesülnek. Kialakul az akaratlagos szabályozás, a gyermek ura a testének, megtanulja végbélnyílását szabályozni, ami önállóságra sarkallja és örömet jelent neki, hiszen ez válik az elsődleges örömforrásává a szülői dicséret vagy szidás által. Ez egy meglehetősen fontos életszakasz, ami sikeressége vagy sikertelensége nagyban befolyásolhatja a gyermek fejlődését a továbbiakban.

A szobatisztaság során lehetnek olyan tényezők, amelyek visszaesést jelenthetnek a már kialakult mosdóhasználatnál. Erre példa, amikor egy gyereknek kistestvére születik, ilyenkor az anya időleges elvesztése, az új családtag érkezése frusztrációt okozhat, ami regresszióhoz is vezethet a szobatisztaságban (Balogh, 2003. 91). Továbbá *„sok gyermekben alakul ki például szorongás azzal kapcsolatban, hogy melléktermékeit le kell húznia a vécén”* (J. Cohen, 2016. 244). Fontos, hogy a gyerek elegendő időt kapjon a mosdózásra, különösképpen azok a gyerekek, akik valamilyen problémával küzdenek. *„A székelési nehézség kialakulásában egyaránt szerepet játszhatnak genetikai okok, helytelen táplálkozási szokások, szoktatási hibák és lelki tényezők.”* (Simkó, 2016. 15). A rostban gazdag táplálkozás, a megfelelő folyadékbevitel és a rendszeres testmozgás nagyban megkönnyíti a székelést.

A mosdóhasználat rendellenességei közé tartoznak a székelési problémák és a bevizelés, ami a gyerekek nagy százalékát érinti, azon belül is jellemzően a fiúkat. A bevizelés könnyen kialakulhat valamilyen lelki sérülés, konfliktus hatására, azoknál a gyerekeknél is, akik már hosszabb ideje teljesen szobatiszták. A bevizelés kialakulására, különösen egyke gyerekek esetében, nagy hatással lehet a kistestvér érkezése. A gyermeket a *„pozíció vesztese”* negatívan érinti, amire tudat alatt bevizeléssel reagálhat, így felkeltve a figyelmet magára (Ranschburg 2012. 74.). A bevizelés emellett lehet egy fejlődésbeli lemaradás is társaival szemben, amit a gyermek idővel behoz. Ezen magatartásbeli problémát a gyermek önállóan, kezelés nélkül is kinövi. A szobatisztaságban történő visszaesést rendszerint valamilyen nagyobb, a mindennapokra kiható változás idéz elő, amire ez egy pszichés reakció. Ilyen eset lehet, például családtag elvesztése, kistestvér születése esetleg valamilyen egyéb trauma.

A székelési problémák sokkal ritkábbak, de annál súlyosabbak, mint a bevizelés. Ezen probléma minden esetben csakis pszichológiai okokkal magyarázható és a nappali órákra

korlátozódik a bevizeléssel ellentétben. A székletürítés rendellenességei közé sorolható a manipulatív szennyezés, a krónikus hasmenés és a székrekedés, székletviisszatartás (Ranschburg 2012. 78.). Az első két csoport általában a szülő ellen irányul, aminek a szeretethiány vagy a szeretet elvesztésétől való félelem lehet a hátterében. A manipulatív szennyezés az, amikor a gyermek szándékosan vagy tudat alatt a figyelem felkeltésére, a család befolyásolására használja fel a székelés folyamatát, manipulálni kívánja környezetét. A krónikus hasmenés olyan esetekben fordul elő, amikor a gyermeket valamilyen erősebb stresszhatás éri, amire a gyermek teste így reagál. A székelési nehézséggel küzdő gyermekek nagy többsége krónikus székrekedéssel küzd.

A mosdóhasználat nem kap elegendő odafigyelést, és erre próbálja meg felhívni a figyelmet Millei (Millei 2012.), az ausztráliai óvodában végzett kutatásával. A gyermeki környezet megtervezése során a csoportszoba és az udvar élvez prioritást, a mosdóról csak ritkán esik szó, olyankor is általában csak a berendezések méretéről és elhelyezéséről. Ennek ellenére *„a gyermeki környezet részeként a mosdó több figyelmet érdemelne”* (Millei, 2017. 167). A fentebb említett problémák, mint a székrekedés vagy a bevizelés gyakran amiatt alakul ki, hogy a gyermek nem hajlandó valamilyen okból használni a mosdót. A mosdóhasználat esetében úgy, mint az alvás esetében is elengedhetetlen az intim, meghitt, nyugodt környezet. A problémát okozhatja az, hogy a gyermek nem találja komfortosnak az adott WC-t vagy nem akarja abbahagyni a játékot (Millei, 2017. 168). Millei is egy ilyen mosdót említ, ahol a WC-csészék nincsenek egymástól elszeparálva, nincs közöttük elválasztó, nincs rajtuk függöny vagy kisajtó, gyakran magán a helyiségen sincs ajtó. Ezek a típusú nyitott wc-k az óvodapedagógusok feladatát könnyítik meg, bármikor rálátnak a mosdókra, akár még anélkül is, hogy elhagynák a csoportszobát. Ezzel ellentétben viszont a gyermek szükségleteit nem veszik figyelembe az ilyen típusú mosdók kialakítása során, ami viszont sérti a gyermekek jogait. Továbbá *„méltóságukban megsértik a gyerekeket, és ez a mosdóhasználat kerülését is eredményezheti”* (Millei, 2017. 170) ennek eredményei lesznek a fentebb említettek.

A széklet- és vizeletviisszatartás a gyermek egész napjára hatással van. Abban az esetben, amikor a gyermek nem tudja szükségleteit kielégíteni a nem megfelelően kialakított környezet vagy személyzet miatt, az nagyban befolyásolhatja a gyermek hangulatát. A székletviisszatartás hasfájással, kellemetlen érzéssel társulhat, ami által a gyermek nem tud olyan elmélyülten játszani, nem érzi magát komfortosan illetve ez kihat a koncentrációjára is. A vizeletviisszatartás hasonló frusztrációt okozhat a székletviisszatartáshoz, illetve a vizeletviisszatartás későbbi bevizeléshez is vezethet, amikor már a gyermek nem tudja

visszatartani az ingert, de nem hajlandó a mosdót használni A bevezetés további frusztrációt okoz a megszegyenülés által.

2. Kutatás

2.1. A kutatás célja és kérdése

A szakdolgozat alapjául szolgáló, kérdőíves kutatási módszert alkalmazva vizsgáltuk az óvodás korú gyermekek alvási és mosdóhasználati szokásait. A cél, hogy minél több ismeretet szerezzünk az óvodás korú gyermekek alvási és mosdóhasználati szokásairól, majd ezek segítségével következtetéseket vonjunk le.

Az adatgyűjtés egyszer lett elvégezve, ezáltal egy adott állapotot mér fel, annak eredményét mutatja. A kutatás ideje 2024. januártól-májusig tartó időszak volt. Továbbá interjúkat készítettem óvodás korú gyermekekkel. Az interjúkat egy hajdúböszörményi és egy hosszúpályi óvodában készítettem 2024 májusának második hetében. A gyermekekkel délelőtt a szabad játék ideje alatt vettem fel az interjúkat, amik maximum öt-öt percet vett igénybe egyénenként.

Hipotézisek

A szakirodalom feltérképezése alapján az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

1. Feltételezzük, hogy a szülők törekednek arra, hogy biztosítsák gyermekeik számára, hogy megfelelő mennyiségű időt töltsenek minőségi és nyugodt alvással.
2. Feltételezzük, hogy az óvodapedagógusok törekszenek arra, hogy megteremtsék az alváshoz szükséges feltételeket és figyelembe veszik a gyermekek igényeit az óvodai alvás során.
3. Feltételezzük, hogy az óvodapedagógusok törekszenek arra, hogy megteremtsék a gyermekeknek számára az intim, nyugodt környezetet a mosdóhasználatához.

Minta bemutatása

A kérdőíves kutatás során óvodapedagógusokat és óvodás korú gyereket nevelő szülőket kérdeztünk a gyermekek alvási és mosdózási szokásaikról. A kérdőívek az óvodák zárt csoportjainak oldalán és emailben vált elérhetővé a megkérdezett szülők és óvodapedagógusok számára, biztosítva ezáltal a célközönség elérését. Az alapsokaság csoportja az online kérdőívet kitöltött szülők és óvodapedagógusok. A kutatásban $n=101$ szülő és $n=21$ óvodapedagógus

részvételével történt a felmérés. Emellett interjúkat készítettünk két különböző óvoda gyermekeivel. A gyermekeket az óvodákon, óvodapedagógusokon keresztül értük el. Az interjúban résztvevő gyermekeket a csoportban dolgozó óvodapedagógusok választották ki az interjúkra. A kutatásetikai szempontokat szem előtt tartva, az interjúban részt vevő gyermekek szülei hozzájáruló nyilatkozat aláírásával engedélyezték, hogy gyermekeik részt vegyenek a kutatásban. Az interjúkészítés $n=12$, hatodik életévét betöltött vagy ötödik életévét betöltött, szívesen kommunikáló gyermek részvételével történt. A gyermekekkel az interjú készítése előtt játszottam, ismerkedtem, hogy szívesebben nyilatkozzanak meg.

A kutatás módszerének, eszközének és vizsgálat körülményeinek bemutatása

A szakdolgozat alapjául szolgáló kérdőíves kutatási módszert alkalmazva vizsgáltuk az óvodás korú gyermekek alvási és mosdó használati szokásait. A kérdőívek elkészítéséhez a Google Űrlap segítségével szerkesztettünk egyedi kérdőíveket, amelyeket online tudtak kitölteni a megkérdezettek. A kérdőív kérdései között voltak zárt és nyitott kérdések egyaránt, a kérdések tényekre irányultak.

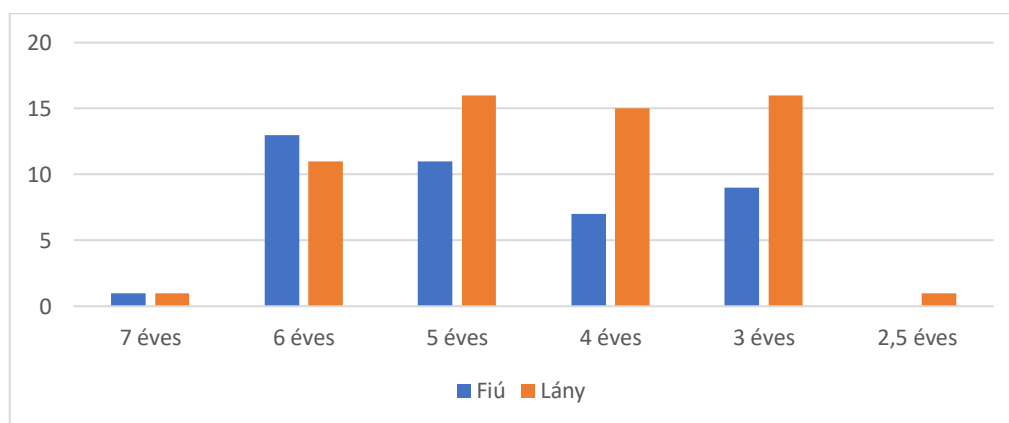
Félig strukturált interjúk segítségével kérdeztük a gyermekeket az alvási és mosdóhasználati szokásaikról. Az interjúalanyok kiválasztásában az óvodapedagógusok segítettek. Az interjúkat egy hajdúböszörményi és egy hosszúpályi óvodában végeztem hat-hat gyermekkel.

Az interjú és a kérdőív esetében is a kérdések két nagy témakör köré rendeződtek: mosdóhasználat és alvási szokások. Emellett demográfiai adatokra irányuló és kontrol jellegű kérdéseket is tartalmaztak a kérdőívek. Az adatok elemzéséhez a Google Űrlapok diagramjait és Excel táblázatokat alkalmaztunk.

2.2. Eredmények elemzése és bemutatása

Kvantitatív kutatás: Szülők és óvodapedagógusok kutatási eredményei

A szülőknek, és az óvodapedagógusoknak szánt kérdőívek demográfiai adatokat tartalmazó kérdésekkel kezdődtek. A szülőknek szánt kérdőív első kérdése a szülők életkorára vonatkozott. A kitöltők átlag életkora 36,8 év (1. sz. melléklet). A válaszadókból 85 fő nő és 16 fő férfi volt. A következő kérdés az iskolai végzettségre irányult. A megkérdezettek 69,3%-a, (70 fő) rendelkezett felsőfokú végzettséggel, 21,8%-a, (22 fő) érettségivel, 7,9%-a, (nyolc fő) szakiskolát és egy fő általános iskolát végzett, illetve nem volt olyan kitöltő, aki kevesebb mint 8 általánossal rendelkezne (2. sz. melléklet).



1. Ábra: A megkérdezett szülők gyermekeinek életkora a nemek alapján megosztva
(N=101, forrás: saját szerkesztés)

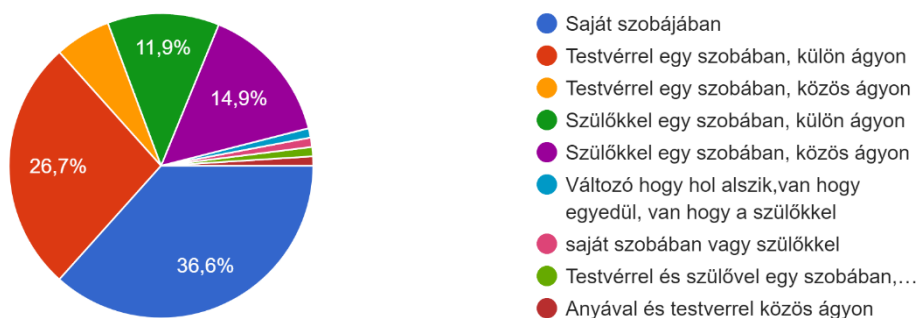
A megkérdezett szülők a következő válaszokat adták gyermekeinek korát tekintve, a gyermekek, 2%, (kettő fő) hét éves, 23,8%-a, (24 fő) hat éves 26,7%-a, (27 fő) öt éves, 21,8%-a, (22 fő) négy éves, 24,8%-a, (25 fő) három éves, és 1 fő kettő és fél éves volt a kérdőív kitöltésének időpontjában.

Az óvodapedagógusoknak szánt kérdőívet 21 óvodapedagógus töltötte ki, 20 nő és 1 férfi. A megkérdezettek 52,4%-a, (11 fő) friss diplomával rendelkezik, egy-öt éve, 9,5%-a, (2 fő) öt-tíz éve, 4,8%-a, (1 fő) 10-20 éve, 9,5%-a, (2 fő) 20-30 éve, 23,8%-a, (5 fő) 30-40 éve dolgozik óvodapedagógusként (3. sz. melléklet). A csoportok összetételét tekintve 17 homogén csoport és 4 vegyes életkorú csoport óvodapedagógusa töltötte ki a kérdőívet.

Az interjúkban n=12 fő gyermek vett részt, nemek megoszlását tekintve fele-fele arányba, hat lány és hat fiú. Az interjúban résztvevő gyermekek közül a legfiatalabb 72 hónapos, a legidősebb pedig 80 hónapos volt az interjú készítésének időpontjában.

Alvási szokások

A szülőket és az óvodapedagógusokat is először a gyermekek, gyermekcsoportok alvási szokásairól kérdeztem.



2. Ábra: A szülők válaszai a gyermekek alvási helye alapján (N=101, forrás: saját szerkesztés)

Saját szoba és ágy		Testvérrrel / Szülővel közös szoba-Saját ágy		Testvérrrel/ Szülővel közös szoba-Közös ágy	
Szülő	Gyermek	Szülő	Gyermek	Szülő	Gyermek
37 (37%)	3 (25%)	40 (40%)	5 (42%)	23 (23%)	4 (33%)

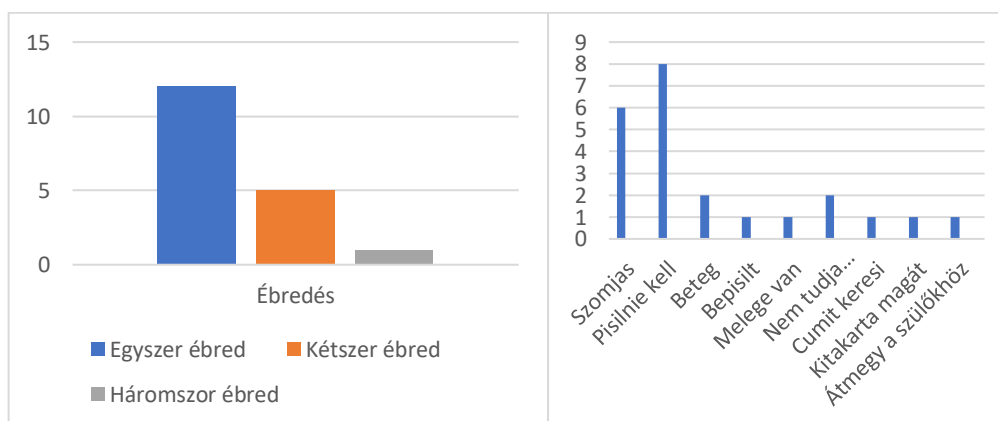
3. Ábra: A szülők (N_1) és gyermekek (N_2) válaszai gyermekek alvási helye alapján ($N_1=100$, $N_2=12$, forrás: saját szerkesztés)

A szülőket érintő első kérdés arra vonatkozott, hogy a gyerekek hol és kivel szoktak otthon aludni. A válaszokból az derül ki, hogy a gyermekek több mint egyharmada, 36,6%, (37 fő) a saját szobájában alszik egyedül, 26,7% (27 fő) alszik a testvérével egy szobában a saját ágyában és 5,9% (hat fő) alszik a testvérével közös ágyban. 28,7% (29 fő) alszik a szülővel egy szobában, ebből 17 fő a szülővel egy ágyban, és 13 fő pedig a szülővel egy szobában, de külön ágyon. 2,1%, (kettő fő) gyermek esetében írták azt a szülők, hogy változó, hogy egyedül vagy a szülővel alszik (4. sz. melléklet).

Erre a gyermekeknél is rákérdeztünk az interjúk során, amiből az derült ki, hogy a 12 megkérdezett gyermekből, három gyermek teljesen egyedül alszik, saját szobája és ágya van, és kilenc gyermek pedig megosztja másokkal a hálószobát. A kilenc gyermekből négy közös ágyon alszik testvérével vagy valamelyik szülőjével, nagyszülővel.

A délutáni és az éjszakai alvás összefüggése

A következő kérdés arra kérdez rá, hogy ki szokta altatni a gyermeket otthon. A válaszokból kiderül, hogy 23 gyermek önállóan alszik el. 36 gyermeket édesanyja és 9 gyermeket pedig édesapja altat el. 21 főt anya és apa közösen altatnak el. 12 gyermek esetében az egyéb választ jelölték meg, ahova a nagytöbbség azt írta, hogy felváltva altatja a szülő a gyermekeket vagy hogy nagyobb részt az apa altat (5. sz. melléklet). A kérdőív kitért arra is, hogy a gyermekek könnyen el tudnak-e aludni. A válaszadók közül 35 szülő válaszolta azt, hogy gyermeke könnyen, pár perc alatt elalszik, ami a gyerekek 34,7%-t jelenti. Azonban a gyerekek 35,6%-nak, azaz 36 főnek minimum 20 perc kell ahhoz, hogy el tudjon aludni. A megkérdezett szülők közül válaszaik alapján a gyerekek 21,8%-nak, (22 főnek) jelent nehézséget az elalvás, ebből 10 gyerek nem akar lefeküdni, mindig kitalál valamit és 12 gyerek sokáig mocorog, forgolódik elalvás előtt. Továbbá hat fő jelölte meg az egyéb válasz lehetőségét, amiben az jelölték meg, hogy az elalvás idejének hossza függ a napirendjüktől, a mesétől és a gyermek fáradtságától, de többnyire 10-30 perc között van. Ezen felül két szülő adta azt a választ, hogy az esti alvás az óvodai alvástól függ, „ha sokat aludt az oviban akkor nehezen alszik el”, „ha alszik az oviban, akkor későn alszik el”(6. sz.melléklet). Itt mutatkozik meg, amit Ranschburg (2012) és Arbter-Öttl (2002) is megemlíti, hogy a gyerekeknek egyéntől eltérően más-más az alvási igényük, emiatt a délutáni alvás befolyásolhatja az esti lefekvés idejét a fáradtságtól függően.



4.-5. Ábra: A gyermekek ébredési aránya (N=18, forrás, saját szerkesztés) A felébredő gyermekek ébredésének okai (N=18, forrás: saját szerkesztés)

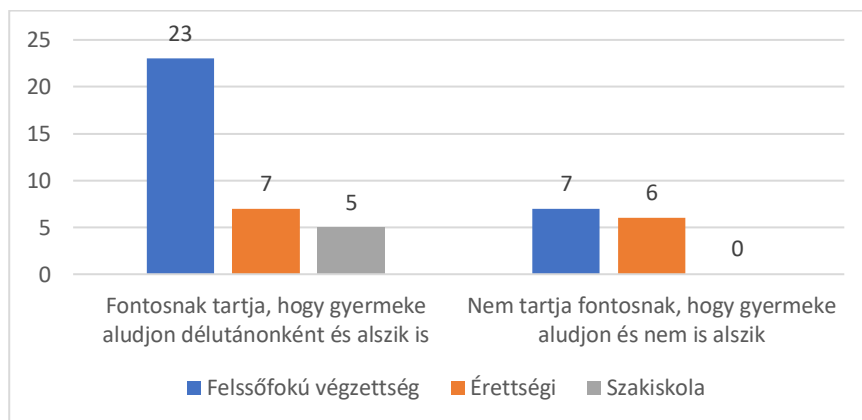
Ennek ellenére a gyermekek 47,5%-a, (48 fő) nem ébred fel éjszaka. 35 szülő válaszolta az, hogy változó, hogy gyermeke felébred-e vagy sem és 18 szülő válaszolta azt, hogy gyermeke

felébred. Azon gyermekeknek, akik felébrednek éjszaka a 66,7%-a, (12 fő) egyszer ébred, a 27,7%-a, (öt fő) kétszer és 5,66%-a, (egy fő) pedig háromszor is felébred az éjszaka folyamán.

Azok a szülők, akiknek a gyermekük felébred, a felébredés okaként több választ is megjelölhettek. Az adatok szerint nyolc gyerek kel fel amiatt, hogy pisilnie kell, hat gyerek kel fel arra, hogy szomjas, két-két gyerek kel fel amiatt, mert beteg vagy nem tudja megmondani az ébredés okát és egy-egy gyerek kel fel amiatt, mert bepisilt vagy melege van. Az egyéb válaszadási kategóriában olyan válaszokat fogalmaztak meg az ébredés okaként, mint például keresik a cumijukat, kitakarták magukat és nem tudják visszatakarni vagy átmennek a szülők ágyába.

Ha mind a 101 szülő válaszát nézzük, akkor a gyermekek leggyakrabban arra ébrednek fel, hogy pisilniük kell (35 fő), szomjasak (23 fő) vagy betegek (22 fő). Az egyéb válaszok között ilyen válaszokat adtak a szülők az ébredés okaként, mint rosszat álmodtak (10 fő), átmennek a szülők szobájába (öt fő), eltűnt a cumijuk (három fő) vagy kitakarták magukat (négy fő), illetve egy szülő említette azt, hogy gyermeke fél a sötétben.

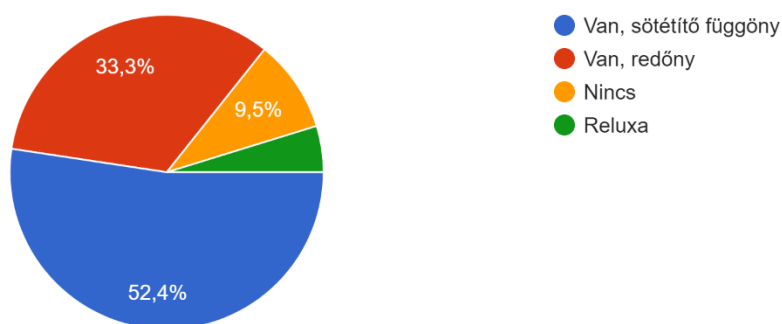
A kérdőív arra is rákérdezett, hogy a gyerekek általában mikor fekszenek le aludni. A megkérdezett 101 szülőből 63,4%, (64 fő) esetén a gyermeke 21 óra körül alszik el, 24,8%, (25 fő) gyermeke 20 óra körül, 3,9%, (négy fő) gyermeke 19 óra körül és 7,9% (nyolc fő) gyermeke 22 óra körül szokott elaludni. Egy szülő válaszolta azt, hogy gyermeke lefekvésének idejét nagyban befolyásolja az - másfél óra különbség is lehet a lefekvés ideje között -, hogy gyermeke délután alszik-e.



6. Ábra: A gyermekek délutáni alvási szokásai a szülők végzettségi szintjének tükrében
(N=48, forrás: saját szerkesztés)

A kérdőív következő két kérdése arra vonatkozott, hogy a szülők fontosnak tartják-e azt, hogy gyermekük aludjon délután az óvodában, és hogy otthon szokott-e aludni gyermeke

délután. A szülők 85,1%-a, (86 fő) tartja fontosnak, hogy gyermeke aludjon délután, ezzel ellentétben viszont csak a gyerekek 35,6%-a, (36 fő) alszik rendszeresen délutánonként, amikor otthon van. Általánosságban elmondható az, hogy a magasabb iskolai végzettséggel rendelkező szülők tartották fontosnak, hogy gyermekük alvásigénye kielégüljön. Az adatokból az derül ki, hogy azok, akik fontosnak tartották, hogy gyermekük aludjon az óvodában és otthon is rendszeresen pihen délutánonként, a 66,7%-a, (24 fő) felsőfokú végzettséggel rendelkezik. Viszont azoknál a szülőknél (13 fő), ahol nem tartották fontosnak a délutáni pihenést és a gyermekük nem is alszik délutánonként, amikor otthon van, a felsőfokú végzettséggel rendelkező szülők aránya itt is több mint a válaszadók fele, 54%. Ebből következtetve a szülők végzettsége nem hozható összefüggésbe a gyermekek délutáni alvásával és annak fontosságának elismerésével. A következő kérdés még mindig a napközbeni, délutáni alvással kapcsolatos. A szülőket arról kérdeztem, hogy gyermekük érzékelhetően nyugodtabb-e, ha napközben alszik. A 101 gyermekből, 81 gyermek (80,2%) esetén válaszolták azt a szülők, hogy észrevehetően nyugodtabb a gyermekük és 20 gyermek (19,8%) esetén válaszolták azt, hogy nem vesznek észre különbséget a között, hogy alszik-e gyermekük napközben vagy sem. Minden megkérdezett óvodapedagógus tájékoztatja a szülőket arról, hogy gyermekük aludt-e délután és 85,7% (18 fő) fontosnak tartja azt is, hogy a gyermekek alvási szokásairól a szülői értekezletek alkalmával beszéljenek.

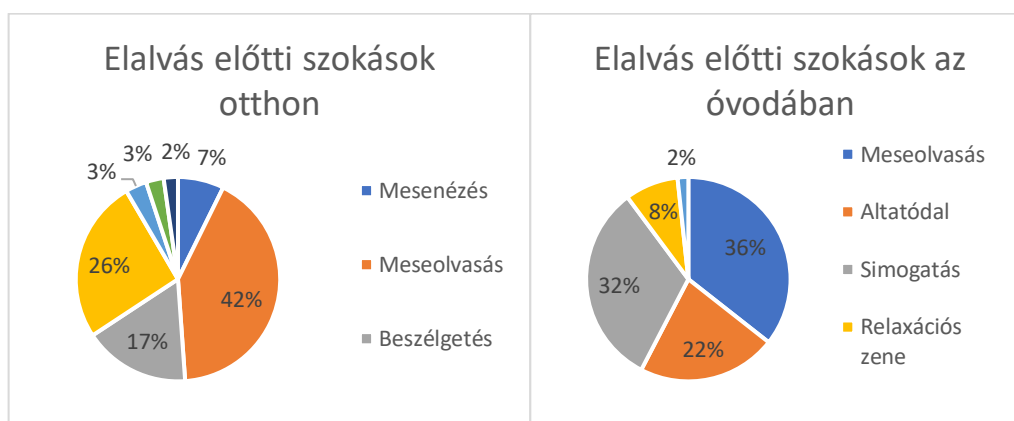


7. Ábra: Sötétítő eszközök aránya az óvodában (N=21, forrás: saját szerkesztés)

A kérdőív rákérdezett arra is, hogy az óvodapedagógusok milyen intézkedéseket tesznek a gyermekek nyugodt, pihentető alvásáért és milyen elalvás előtti szokásaik vannak a csoportban. A válaszokból kiderül, hogy a megkérdezett óvodapedagógusok közül, mindössze két főnél nincs semmilyen sötétítő eszköz nincs a csoportszobában. 52,4%-nál, (11 főnél) van sötétítőfüggöny, 33,3%-nál, (hét főnél) van redőny és 4,8%-nál, (egy főnél) van reluxa. A 19

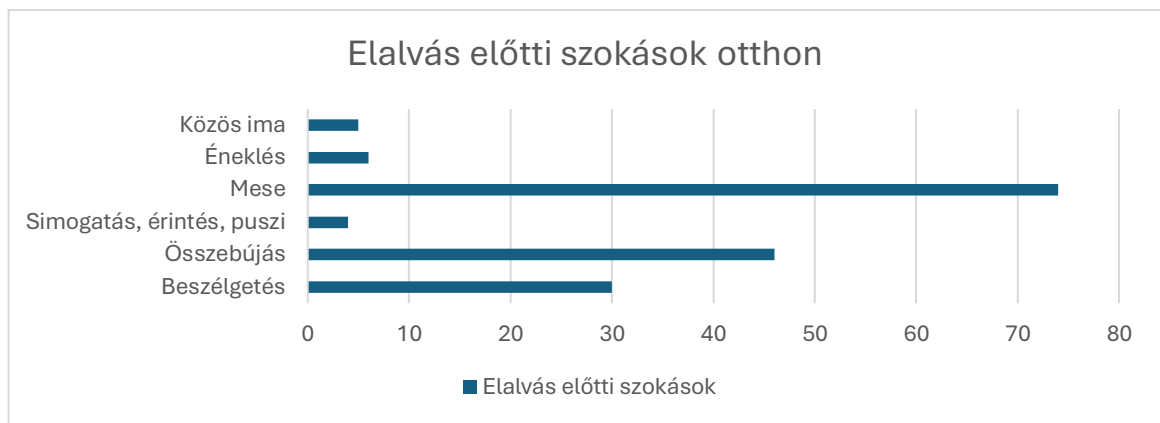
főből viszont a sötétítő eszköz ellenére két fő nem használja azokat. Továbbá a 17 óvodapedagógusból, akik besötétítenek, hét pedagógus mondta azt, hogy a csoportban van valamilyen kislámpa, ami a gyermekek sötétől való félelmét, a sötétben való szorongást kívánja csökkenteni. Arbter-Öttl (2002) és Vekerdy (2011) is azt javasolja, hogy azoknál a gyerekeknél, akik valamilyen okból félnek a sötétben érdemes elhelyezni egy kislámpát, amivel a gyermekben lévő feszültség csökken. A kérdőív arra is rákérdezett, hogy a gyermekek az alváshoz átöltöznek-e pizsamába. Az óvodapedagógusok 81%-a, (17 fő) válaszolt nemmel és 19%-a, (négy fő) válaszolt igennel. Higiéniai szempontból és kényelem szempontjából is, ha nem is pizsamába, de valami tiszta, kényelmes viseletbe kellene aludni.

A nyugodt, pihentető délutáni alvás feltételeinek biztosítása az óvodában



8. és 9. Ábra: A gyermekek elalvási szokásai otthon (N=101, forrás: saját szerkesztés)
/Elalvás előtti szokások az óvodában (N=21, forrás: saját szerkesztés)

Az alvási szokásokkal kapcsolatban az utolsó két kérdés arra kérdezett rá, hogy a gyermekek mivel alszanak szívesen és milyen elalvás előtti szokásaik vannak. A gyermekek döntő többsége, 53,5%-a, (54 fő), valamilyen plüssöt ölel magához elalvás során, 21,8%-a, (22 fő), alvókát választ, 7,9%-a, (nyolc fő) cumiját igényli. Az egyéb válaszlehetőségekként, három gyermek kispárnával, 10 gyermeknek nincs szüksége semmire sem az elalváshoz, egy gyermek valamelyik szülővel és egy gyermek egy speciális zenélős, rezgős plüssel tud nyugodtan aludni, illetve egy gyermek alvókát, plüssöt és cumit is igényel az elalváshoz.



10. Ábra: Elalvás előtti szokások otthon (N=101, több válasz megjelölhető volt, forrás: saját szerkesztés)

A megkérdezett szülők válaszaiból kiderül, hogy gyermekeik elalvás előtt igénylik a szülőkkel szoros kontaktot, a beszélgetést (30 fő), az összebújást (46 fő), a simogatást, érintést, puszit (négy fő). A mese megteremti az elalváshoz szükséges meghitt hangulatot, 74 szülő olvas mesét gyermekének elalvás előtt. Hat szülő énekel gyermekének altatódalt és öt szülő közösen imádkozik gyermekével elalvás előtt. A gyermekek válaszaiból az derült ki, hogy a gyermekek 50%-a, (hat fő) nem viheti be az óvodába az alvókáját, plüssét és nem aludhat vele délutánonként. A gyermekek a következő válaszokat adták:

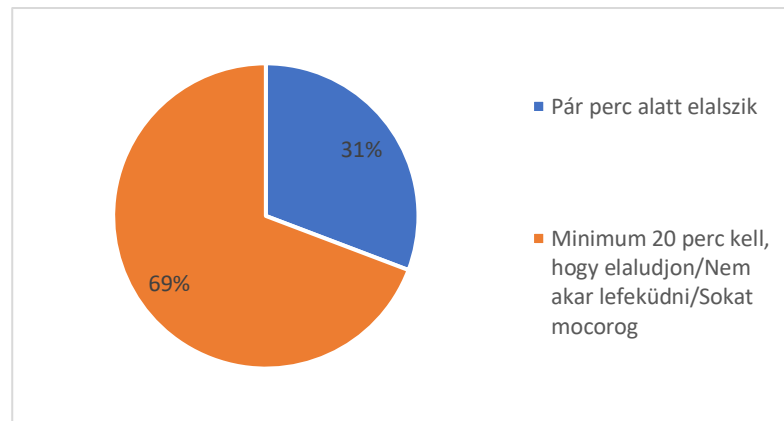
„Mert már nagycsoportosok vagyunk és nem szabad behozni plüssöt” (6 év 6 hónapos kislány),

„Mert mi már nagycsoportosok vagyunk és nem alszunk alvókával” (6 év 7 hónapos kislány)

„Mert nem lehet már plüssel aludni” (6 év 7 hónapos kislány)

„Már nem lehet hozni” (6 év 4 hónapos kislány)

Ezen gyerekek csoportjában az óvodapedagógusok nem engedik, hogy a gyermekek behozzanak plüssöt vagy alvókát magukkal a délutáni alváshoz. A gyermekek óvodapedagógusa ezt azzal indokolta, hogy a gyerekek helyzetét szeretnék megkönnyíteni, mert szeptemberben már nem vihetnek magukkal az iskolába semmilyen plüssöt és ezzel csak nekik akarnak jól.



11. Ábra: A gyermekek elalvásához szükséges idő mesenézés után (N=13, forrás: saját szerkesztés)

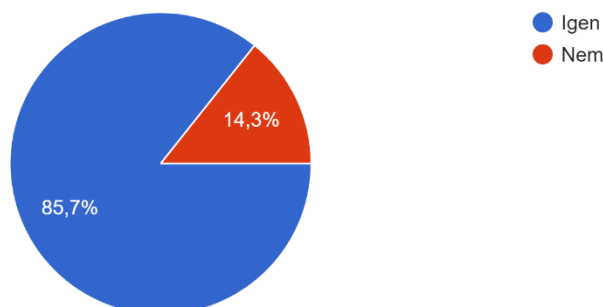
Délutáni alvás, pihenés az óvodában

Nem nagy arány, de a gyerekek 12,9%-a, (13 fő) néz mesét valamilyen digitális eszközön elalvás előtt. Azok közül a gyerekek közül, akik elalvás előtt mesét néztek, 13 fő, 9 gyermeknek jelent nehézséget elaludni, négy gyerek a mesenézés ellenére pár perc alatt elalszik. Walker (2019) szerint, az alvás előtti tévé nézés, digitális eszközök használata erősen befolyásolja a gyerekek alvását, negatív irányban. A képernyő erőteljes fényének köszönhetően kitolódhat az elalvás időpontja.

A szülők mellett az óvodapedagógusokat is megkérdeztük arról, hogy milyen elalvás előtti szokások vannak a csoportjukban. Az adatokból az derül ki, hogy mindnyájan olvasnak mesét a gyerekeknek elalvás előtt (21 fő), 19 fő simogatja a gyerekeket, ami alátámasztja azt, hogy a gyerekek igénylik a test kontaktust és kiszolgálja az igényeiket. 13 fő énekel altatódalt a gyerekeknek és öt óvodapedagógus csoportjában szól valamilyen meditatív, relaxációs zene, a gyerekek könnyebb elalvása érdekében. Egy óvodapedagógus pedig a meselámpáról számolt be, amivel a besötétítést követően megteremtik a meghitt, intim hangulatot a meséhez és a pihenéshez.

Az óvodapedagógusok közül, mind a 21 fő egyetértett abban, hogy a gyerekek használhatják alvás során az otthonról hozott alvókát vagy plüsst, ami segíti a gyermek elalvását. Fontos kérdés volt az is, hogy a gyerekek számára napközben elérhető-e a behozott alvóka. A válaszok alapján a megkérdezettek, 66,7%-a, (14 fő) engedi meg a gyerekeknek, hogy bármikor elővegyék az alvókáikat, 4,8%-a, (egy fő) ezt ritkán engedi meg és 9,5%-a, (kettő fő) szinte soha. A kérdésre egyéb válasz megadására is volt lehetőség, amire a következő válaszokat adták az óvodapedagógusok. Két pedagógus válaszolta azt, hogy a gyerekek csak

indokolt esetben, például zaklatottság esetén hozhatják be a csoportba az alvókát napközben. Szintén két fő válaszolta azt is, hogy a kisebb gyerekek esetében megengedett, hogy az alvókák a délelőtti folyamán bent legyen a csoportszobában, de az éres előrehaladtával, a nagyok esetében már csak az alvásidőre korlátozódik. Ezen alvást segítő eszközök tárolására is rákérdezett a kérdőív, ami alapján, a gyermekek rendszerint, 17 csoport esetében, az öltözőben tárolják az alvókáikat vagy a zsákjukban, vagy a jellel ellátott szekrényükben, polcukon. Négy csoportban tárolják sajátos helyen a gyermekek alvókáit, három csoportban egy erre kinevezett kosár van és egy csoportban pedig falra rögzített, jellel ellátott kincses zseb, amibe a gyerekek tárolni tudják az otthonról hozott plüssüket.



12. Ábra: Az óvodapedagógusok válaszai a gyermekek kéréseinek figyelembevétele alapján (N=21, forrás: saját szerkesztés)

A továbbiakban az óvodapedagógusokat kérdeztük arról, hogy a gyermekek ágyainak elhelyezésekor milyen szempontokat vesznek figyelembe. 18 óvodapedagógus figyelembe veszi a gyermekek kéréseit, hogy ki mellett szeretnének aludni és három fő nem. Viszont arra a kérdésre, hogy a gyermekek eldönthetik-e, hogy a csoportszoba mely részén szeretnének aludni, arra már csak hét óvodapedagógus válaszolt igennel. A megkérdezett gyerekek 50%-a, (hat fő) válaszolta azt, hogy az óvodapedagógusok, dajkák figyelembe veszik, hogy hol, ki mellett szeretnének aludni a csoportszobában, és ugyanennyi gyermek válaszolta azt, hogy nem választhat, hogy hol szeretne aludni. A válaszokban egyértelműen látható, hogy a felnőtt (dajka, vagy az óvodapedagógus) döntése az, hol pihenhet a gyerek. A döntés mögött nem a gyermeki szempontok az elsődlegesek, függetlenül azok jogaitól, vagy emocionális szükségleteitől, hanem a felnőtt irányító szerepe. A gyermekek a következőket fogalmazták meg:

„Amikor rendesen alszunk, mindig egymás mellé teszik az ágyunkat a barátommal.” (5 év 4 hónapos kisfiú)

„Ha megkérem őket akkor odarakják az ágyamat, ahova szeretném” (6 éves kisfiú)

„Nem mi döntjük el, hogy hol legyen az ágyunk. Nálunk úgy csináljuk, hogy ő (Dajka) oda teszi ahova ő akarja” (6 év 6 hónapos kisfiú)

„Mindig ugyanoda teszi a dajka néni az ágyamat” (6 év 6 hónapos kislány)

„Nem teszik a barátom mellé az ágyamat azért, mert akkor beszélgetünk és alvás időben nem szabad beszélgetni” (6 év 7 hónapos kislány)

A gyermekek fektetési módjával kapcsolatban a válaszok alapján meglepő eredményeket kaptunk, mert az óvodapedagógusok 85,7%-a, (18 fő) válaszolta azt, hogy a gyermekeket fejtől-lábtól fektetik a délutáni pihenés során (7. sz. melléklet). Ez a fektetési mód a betegségek, fertőzések elkerülése és megelőzése miatt alakult ki, illetve, hogy a gyerekek ne tudjanak egymással beszélgetni az alvásidő alatt. Antal (2013) cikkében megfogalmazta, hogy alapvetően a gyermekek fej-fej melletti altatása lenne a javasolt abban az esetben, ha a gyermekek nem betegek illetve nem zavarják a társaikat a pihenésben. A nagy arányú fejtől-lábtól fektetések, további kérdéseket vetnek fel, ami további utánajárást igényelne a módszer alkalmazásával kapcsolatban.

A gyermekek alvásigénye más és más, ezáltal van, aki hamarabb elfárad a délelőtt során vagy a nagyon korán érkező gyerekeknek időre van szükségük még reggel az óvodában, arra, hogy felébredjenek. Ezen gyermekek esete miatt jó, ha van a csoportszobának egy olyan sarka, ahol a gyermekek elpihenhetnek, ha fáradtak. A válaszok alapján, a pedagógusok csoportjai közül, 90,5%-ban, (19), van olyan hely kialakítva, ahol a gyerekek napközben is el tudnak pihenni és mindössze 9,5%-ban, (kettő) nincs ilyenre lehetőség (8. sz. melléklet). Az adatok azt mutatják, hogy az óvodapedagógusok gondolnak arra, hogy a gyermekeknek legyen olyan hely kialakítva a csoportban, ahol pihenni tudnak, ezzel elősegítik a gyermekek egyéni igényeinek a kielégülését. Egyéni igények figyelembevételét az is alátámasztja, hogy a megkérdezettek pedagógusok közül mindösszesen két fő mondta azt, hogy a délutáni alvás minden gyermek számára kötelező. A többi esetben a lefekvés kötelező, viszont az alvás nem (9. sz. melléklet). Arra a kérdésre, hogy mit csinálnának szívesen az alvásidőben az ágyban fekvés helyett, többségük a rajzolást, színezést, könyvnézegetést, beszélgetés és a játékot válaszolta. A gyermekek válaszaiból itt is az tűnik ki, hogy a felnőtt nem a gyermeki igényeket, nem a gyermekek egyéni fejlettségi szintjét veszi figyelembe, és nem ajánlanak fel más lehetőséget a délután már aludni nem tudó gyermeknek. Az egyéni bánásmód elve sérül, amikor egyszerre

mindenkinek egységesen kell(ene) aludnia délután. Nem gondoljuk azt, hogy sok esetben ez az intézmény humánerőforrásán múlna. Úgy véljük, hogy a gyermeki szempontok figyelembevételével gyermekközpontú megoldásokat kellene keresni. A megkérdezett gyerekek a következő válaszokat adták:

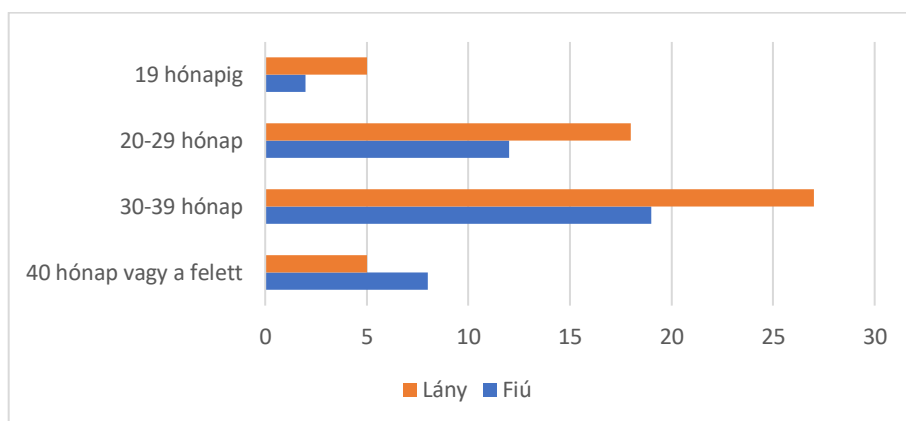
„Mindig forgolódok és inkább játszanék ilyenkor” (6 év 7 hónapos kisfiú)

„Inkább színeznék vagy valami” (6 éves kisfiú)

„Könyvet nézegetnék, de nem engedik, mindenkinek az ágyában kell maradnia” (6 év 6 hónapos kislány)

„Inkább játszanék” (6 év 7 hónapos kislány)

„A barátnőmmel játszanék” (6 év 4 hónapos kislány)

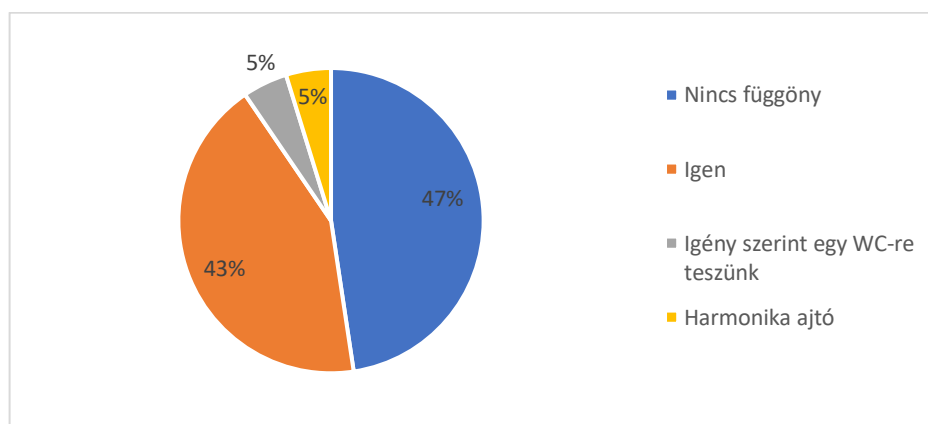


13. Ábra: A gyermekek szobatisztasági ideje nemek szerinte megosztva (N=96, forrás: saját szerkesztés)

Mosdóhasználat szokásai az óvodában és otthon

A kérdőív másik nagy része, mind az óvodapedagógusok és mind a szülők esetében a gyermekek mosdóhasználati szokásaira irányult. A kérdőív harmadik része, a gyermekek mosdóhasználati szokásaira kérdezett rá. A n=101 megkérdezett szülőből 96 fő adott értékelhető választ, ami alapján a gyermekek átlagosan 29,9 hónapos korukban lettek szobatiszták. Átlagosan a lányok valamivel korábban 29,2 hónapos korukra, míg a fiúk kicsit később 30,7 hónapos korukra váltak szobatisztává az adatok alapján. Simkó (2016) azt írja, hogy a kisbábák átlagosan 24 és 36 hónapos koruk között válnak szobatisztává, ami a kutatás adatai által is beigazolódik. Az adatok között volt néhány nagyon korai korban 12., 15., 18. hónapra kialakult szobatisztaság, amit eredményezhet például nagyobb testvér példamutatása,

de erre a kérdőív nem kérdez rá, így nem rendelkezünk elegendő, ehhez szükséges adatokkal. A gyermekek szobatisztasága megbízható, mert arra a kérdésre, hogy szokott-e baleset történni, a megkérdezettek 68,3%-a, (69 fő) nemmel válaszolt. A szülők 15,8%-a, (16 fő) válaszolta azt, hogy igen, de ritkán és 9,9%-a, (10 fő), hogy csak éjszaka. A kérdésre egyéb válasz megadására is volt lehetőség, két szülő azt válaszolta, hogy gyermeküknél betegség esetén szokott előfordulni baleset. Egy-egy szülő írta azt, hogy gyermeknél olyankor történik ritkán baleset, ha belefeledkeznek a játékba, túl sok folyadékot isznak elalvás előtt vagy valamilyen nagyobb stressz éri. Továbbá egy szülő válaszolta azt, hogy gyermeke „szertartásosan és tudatosan csak az alsóneműjébe hajlandó a székletét üríteni, néha már ráül a bilire, de akkor is alsóneműben”, a gyermek 3 éves. Ez tipikusan az a jelenség, amikor a gyermek teljes mértékben tisztában van a teste jelzéseivel, de valamilyen okból kifolyólag ellenérzése van a WC használatával szemben a nagydolog végzése esetén, például nem szereti, ha a széklet a vízbe csobban (Gilbert, 2003). Továbbá érdemes megemlíteni, hogy a megkérdezettek közül egy szülő alkalmazza az ébresztéses módszert. Ennek a módszernek a használatával a szülő segít megelőzni a baleseteket, azok gyakoriságát csökkenti éjszaka, ami gyermeke számára is sikerélményt jelent, mert gyakran ennek a módszernek köszönhetően reggel száraz ágyban ébred (Gilbert, 2003).



14. Ábra: A mosdókon lévő függönyök aránya (N=21, forrás, saját szerkesztés)

A kutatás egyik fő kérdése az volt, hogy az óvodapedagógusok az óvodákban meg tudják-e teremteni a mosdóhasználatához szükséges intim környezetet. A megfelelő környezeti adottságok elengedhetetlenek ahhoz, hogy a gyermekek el tudják engedni magukat. A képzésem során találkoztam, láttam több olyan óvodai mosdót, ahol a mosdók kialakítása során semmilyen módon nem törekedtek arra, hogy a gyermekek elvonulhassanak a mosdóhasználat közben. A WC-csészék szabadon, bármilyen elválasztás vagy eltakarás nélkül szabadon álltak a helyiségben. A megkérdezett óvodapedagógusok óvodáiban valamivel jobb a helyzet, mert

mindenhol legalább fallal vagy paravánnal el vannak választva a WC-csészek egymástól. Az adatokból kiderül, hogy az oldalsó elválasztás ellenére, csak kilenc csoportban van függöny és egy csoportban van harmonika ajtó a mosdókon. Egy óvodapedagógus az egyéb válasz lehetőséghez azt írta, hogy abban az esetben, ha a szülők vagy valamelyik gyermek jelzi, hogy szeretné, ha zártabb lenne a mosdó, akkor igény szerint egy mosdóra helyeznek fel függönyt.

A gyermekek megkérdezésekor próbáltuk felmérni, hogy számukra milyen a megfelelő mosdó kialakítása. Az egyik kérdés során két képet helyeztünk a gyermekek elé, az egyikken olyan WC-csészék voltak, amelyek fallal el voltak választva egymástól illetve függöny is volt rajtuk, a másik képe pedig csak három szabadon álló WC-csésze volt, ahol nem volt semmilyen takarás. Arra kértük őket, hogy válasszanak egyet a két kép közül az alapján, hogy melyiket használnák szívesebben. A gyermekek 67%-a, (8 fő) választotta a függönnyel, fallal eltakart mosdót és mindegyikük meg is tudta fogalmazni, hogy számukra ez miért tetszett jobban. A válaszokból kiderül, hogy miért fontos a gyermekek számára a függöny:

„Ha valaki észreveszi, hogy pisilünk, akkor kinevet” (6 éves kislány)

„Azért, hogy ne lássanak vécézés közben” (5 év 7 hónapos kislány)

„Mert akkor el tudom magamat takarni, hogy ne lássanak meg” (6 éves kisfiú)

„Hogy ne lássanak meg” (6 év 7 hónapos kisfiú)

„Amikor pisil valaki, akkor behúzzák a függönyt és nem látják meg” (6 év 7 hónapos kislány)

Továbbá a komplex, nyolc hetes gyakorlatom alkalmával megfigyeléseket végeztem a gyermekek mosdóhasználatáról. Ekkor tapasztaltam azt, amikor az egyik kislány (4 éves) megjegyezte a következőt;

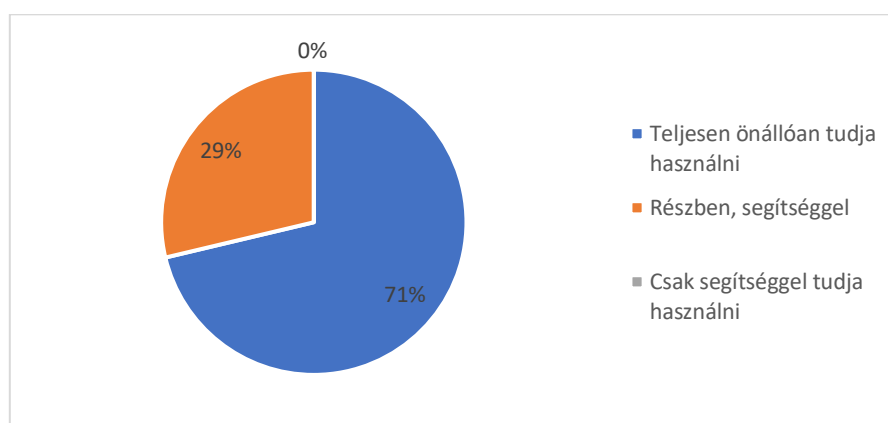
„Szólni fogok a gondnok bácsinak, hogy csináljon ide egy kicsi ajtót, mert nem szeretem, ha kakilás közben látnak.”

A kislány megjegyzése ráébresztett arra, hogy sokkal nagyobb hangsúlyt kellene a mosdókra, azok kialakítására és a mosdóhasználatra fordítani. Illetve, az a tény, hogy egy 4 éves kislány, számára ez ennyire nagy gondot okoz, hogy azt meg is fogalmazza, akkor az valóban azt jelenti, hogy ez egy létező probléma és ezen változtatni kell. Millei (Millei 2012) is ezt vette észre és a gyermekek bevonásával tervezték újra az óvodai mosdót egy ausztráliai óvodában. A gyermekek megoszthatták az ötleteiket, a mosdók kialakításával kapcsolatosan.

Az óvodai mosdók újra tervezésével és átalakításával egy, a gyermekek számára komfortosabb mosdó tervét készítették el (Millei 2012.).

A megfigyelésem során feltűnt az is, hogy voltak olyan gyermekek a csoportban, akik kifejezetten olyan időben végezték a nagyobb dolgukat a mosdóban, amikor biztos nem láthatja meg őket más, például olyankor amikor a csoport kint volt az udvaron vagy bent ebédelt. Továbbá a vezetővel való beszélgetésem és a kutatásom ismertetésének a hatására a vezető elkezdte megvarratni a dajkákkal a függönyöket a WC-csészék zártabbá tétele érdekében.

A szülőket megkérdeztük arról, hogy gyermekük szokott-e panaszkodni arról, hogy nem szeret az óvodában elmenni mosdóra, amire 10 szülő válaszolt igennel. Több gyermek is arra panaszkodott, hogy nem szeretnék ha valaki meglátná vagy megzavarná őket, illetve többen panaszkodtak arra, hogy nyitott a mosdó, nincs rajta függöny vagy, hogy nem szeretnék bevonni az óvodapedagógusokat a székletürítés alkalmával. Ebből is következik, hogy valóban fontos az, hogy a mosdó mennyire nyitott vagy zárt. A szükségletek kielégítése, a Maslow szükségletpiramis alapján a legalapvető feltétel ahhoz, hogy jól érezze magát a gyermek egy nem otthoni közegben (Maslow 2003.). Az alapvető szükségletek biztonságos módon való kielégítése megfelelő feltételek között gyermeki jog. Minden megkérdezett óvodapedagógus készségesen segít a gyermekeknek a mosdóhasználat során, biztosítja azt, hogy a gyermekek alvás időben is ki tudják elégíteni ilyesfajta szükségleteiket, továbbá biztosítják az időt az önálló mosdóhasználatra is (10. sz. melléklet).



15. Ábra: A gyermekek megoszlása az alapján, hogy a mosdót mennyire tudják önállóan használni (N=101, forrás: saját szerkesztés)

A segítségre viszont szükség van még akkor is, ha az adatokból kiderül, hogy a gyerekek 71,3%-a, (72 fő) tudja önállóan használni a mosdót, de emellett 28,7%-a, (29 fő) csak részben tudja önállóan elvégezni a dolgát, a mosdóhasználat során segítségre szorul. A mosdóhasználati

szokásokról, az óvodapedagógusok 90,5%-a, (19 fő) tartja fontosnak, hogy a szülői értekezleten beszéljenek a témáról. A témáról való beszélgetés megkönnyíti az óvodapedagógusok és a szülők dolgát is, ha tisztában vannak vele, hogy milyen problémák vagy esetleg előre lépések vannak a gyermekek fejlődésébe a mosdóhasználat tükrében.

Kézmosás

Végezetül rákérdeztük a gyermekek kézmosási szokásaira is. A gyermeke 84,2%-a, (85 fő) használ otthon is saját törölközőt a kézmosás során, 15,8%-k közös törölközőt használ családtagjaival. Az óvodapedagógusok elmondásai alapján a koronavírust követően visszatértek a törölközők használatára. A családok és az óvodák többsége azonos értékrendet, hasonló véleményt képvisel, a törölköző használatával kapcsolatban, aminek köszönhetően a gyermekek számára hamar elsajátíthatóvá válik a kézmosás szokása és annak fontossága. A gyermekek fogmosási szokásait is erősíti az óvodai minta. A megkérdezett óvodapedagógusok 85,7%-a, (18 fő) nyilatkozott arról, hogy a gyermekek szoktak fogat mosni a délutáni alvás előtt és 14,3%-a, (3 fő) válaszolt nemmel. Az adatok reménykedésre adnak okot, mert a helyes fogmosást minél hamarabb el kellene sajátítani, a mai ételek és üdítők magas cukortartalma miatt, amihez az óvoda remek lehetőséget kínál. *„Minden harmadik óvodás korú gyermeknek fogszuvasodása van, és a KSH adatai alapján a gyermekek 30%-a szenved fogeróziótól”* (Baloghné és Ponty, 2017. 22). A gyermekek fogainak megvédésében az otthonról hozott szájápolási szokások, minták mellett az óvodapedagógusok szerepe sem elhanyagolható, hiszen ők tudnak példaént szolgálni azon gyerekek esetén, ahol ezt otthon nem kapják meg.

2.3. Következtetések

H1: Feltételezzük, hogy a szülők törekednek arra, hogy biztosítsák gyermekeik számára, hogy megfelelő mennyiségű időt töltsenek minőségi és nyugodt alvással.

Az első számú hipotézis megválaszolásában a következő kérdés nyújtott segítséget, amelyben a szülőktől azt kérdeztük, hogy fontosnak tartják-e, hogy gyermekük aludjon délután. Az eredmények alapján a szülők 85,1%-a, (86 fő) tartja fontosnak gyermekük életében a délutáni alvást, és mindössze 14,9%-a, (15 fő) nem tartja fontosnak az alvás ezen formáját. Ezt a tényt az is alátámasztja, hogy az adatok alapján a gyermekek 35,6%-a, (36 fő) rendszeresen alszik délutánonként, 15,8% (16 fő) esetében változó, hogy alszik-e és 48,5%-a, (49 fő) nem alszik délutánonként, amikor otthon van.

Emellett a gyermekek lefekvési ideje sem elhanyagolható információ, a gyermekek alvással töltött idejének meghatározása szempontjából. Az eredmények alapján a gyermekek időben fekszenek le, mert mindössze a gyermekek 7,9%-a, (nyolc fő) fekszik le késő este. A megkérdezett 101 szülőből, 63,4%, (64 fő) gyermeke alszik el 21 óra körül, 24,8%, (25 fő) gyermeke 20 óra körül, 3,9% (négy fő) gyermeke 19 óra körül és 7,9% (nyolc fő) gyermeke 22 óra körül alszik el rendszerint esténként.

Ezek az eredmények azt bizonyítják, hogy a szülők nagyobb részének fontos, hogy gyermekeik megfelelő mennyiségű időt töltsenek alvással az este és a délután folyamán, mind otthon, mind pedig az óvodában. A hipotézis beigazolódt, miszerint a szülők törekszenek arra, hogy biztosítsák gyermekeik számára, hogy megfelelő mennyiségű időt töltsenek minőségi és nyugodt alvással.

H2: Feltételezzük, hogy az óvodapedagógusok törekszenek arra, hogy megteremtsék az alváshoz szükséges feltételeket és figyelembe veszik a gyermekek igényeit az óvodai alvás során.

A második és harmadik számú hipotézis megválaszolásában az óvodapedagógusok számára összeállított kérdőív nyújtott segítséget. A hipotézis bizonyításához az a kérdés járult hozzá, amelyben azt kérdeztük az óvodapedagógusoktól, hogy a csoportjukban van-e olyan eszköz, amely segítségével be tudnak sötétíteni. Az eredmények alapján, a 21 megkérdezett óvodapedagógusból, 90,5%, (19 fő) esetében van a csoportban a sötétítésre alkalmas eszköz és 9,5%, (kettő fő) esetében nincs erre alkalmas eszköz. A pedagógusok 52,4%-a, (11 fő) alkalmaz sötétítő függönyt, 33,3%-a, (7 fő) redőnyt, 4,8%-a, (egy fő) relaxát és 9,5%-a (kettő fő) nem rendelkezik semmilyen sötétítésre alkalmas berendezéssel (7. ábra).

Emellett az eredmények alapján a 85,7%, (18 fő) óvodapedagógus veszi figyelembe a gyermekek igényeit, kéréseit, hogy ki mellett szeretnének aludni és 14,3%, (három fő) nem veszi figyelembe. Továbbá a feltételezést alátámasztja az a kérdés, amely az elalvás előtti szokásokról kérdezi az óvodapedagógusokat. Az adatokból az derül ki, hogy a 21 megkérdezett óvodapedagógus 100%-a, (21 fő) olvas mesét a gyerekeknek elalvás előtt, 90,5%-a (19 fő) simogatja a gyermekeket, 61,% (13 fő) énekel altatódalt a gyerekeknek és 23,8%, (öt fő) csoportjában szól valamilyen meditatív, relaxációs zene, a gyermekek könnyeb elalvása érdekében (9. ábra). Az óvodai szokások igazodnak a gyermekek otthoni szokásaikhoz, ami elősegíti a gyermekek nyugodt alvását (8. ábra). Az adatokból az is kiderül, az óvodapedagógusok 90,5%, (19 fő) esetén biztosítanak a gyermekek számára olyan helyet a csoportban, ahol pihenni tudnak, ezzel kiszolgálva az egyéni igényeket.

Ezek az eredmények azt bizonyítják, hogy több óvodapedagógus törekszik arra, hogy figyelembe vegye a gyermekek egyéni alvási igényeit és tesz is érte. A hipotézis beigazolódott, miszerint az óvodapedagógusok törekszenek arra, hogy megteremtsék az alváshoz szükséges feltételeket és figyelembe veszik a gyermekek igényeit az óvodai alvás során.

H3: Feltételezzük, hogy az óvodapedagógusok törekszenek arra, hogy megteremtsék a gyermekeknek számára az intim, nyugodt környezetet a mosdóhasználatához.

A harmadik számú hipotézis megválaszolásában a következő kérdések nyújtottak segítséget, amelyekben a mosdók kialakításáról, nyitottságáról kérdeztük az óvodapedagógusokat. Az eredmények alapján, a 21 megkérdezett óvodapedagógus 100%-a (21 fő) arról nyilatkozott, hogy a WC-csészék paravánnal el vannak választva. Ezzel ellentétben az eredmények azt mutatják, hogy 52,4%-ban, (11 fő) nincs függönnyel vagy ajtóval eltakarva a mosdó, 47,6%-ban, (10 fő) alkalmaznak függönyt vagy harmonika ajtót.

Emellett a gyermekek esetében a 57,1%, (12 fő) kell engedélyt kérnie, ha ki szeretne menni a mosdóra, ami által az óvodapedagógus döntésétől függ a gyermek szükségletének kielégülése, 42,9%, (kilenc fő) nem kell engedélyt kérnie, ha el szeretne menni a mosdóra. Ennek ellenére az óvodapedagógusok válaszaiból az derül ki, hogy a 100%, (21 fő) biztosít elegendő időt arra, hogy a gyermekek önállóan végezhessék a dolgukat, illetve a 100%, (21 fő) nyújt segítséget a gyermekeknek a mosdóhasználat során (10. sz. melléklet).

A gyermekek mosdóhasználatához kialakított biztonságos, nyugodt környezet hiányát jól megmutatja a megfigyelt kislány (4 éves) kijelentése a témával kapcsolatban; „*Szólni fogok a gondnok bácsinak, hogy csináljon ide egy kicsi ajtót, mert nem szeretem, ha kakilás közben látnak.*”- 4 éves kislány. A megjegyzés jó példázza, hogy a biztonságos mosdóhasználat feltételei nem megoldottak a kutatásban részt vett óvodákban. Továbbá a gyermeki interjúkban adott válaszok is azt igazolják, hogy a gyermekeknek igényük van a függönnyel eltakart, fallal elválasztott mosdókra, hiszen a megkérdezett gyermekek 67%-a, (8 fő) választaná inkább a jól eltakart mosdókat a szükségleteik kielégítésekor.

A rendelkezésünkre álló adatok és megfigyelések alapján a hipotézis nem igazolódott be. Érdeemes lenne a témával kapcsolatban edukatív anyagokkal ellátni az óvodapedagógusokat, hogy a mosdóhasználat nagyobb jelentőséget kapjon a mindennapokban. A hipotézis nem igazolódott be, miszerint az óvodapedagógusok törekszenek arra, hogy megteremtsék a gyermekeknek számára az intim, nyugodt környezetet a mosdóhasználatához.

3. Összegzés

A kutatás az alvás és a mosdóhasználat jelenségeinek feltárását célozta meg, az óvodáskorú gyermekek életében. A cél az volt, hogy minél több ismeretet szerezzünk az óvodáskorú gyermekek alvási és mosdóhasználati szokásairól, majd ezek segítségével következtetéseket vonjunk le. Fontos megjegyezni, hogy a kérdőívet kitöltő szülők és óvodapedagógusok közel 100%-a Hajdúböszörmény vagy Debrecen városában, vagy annak vonzáskörzetében él. A kutatás eredményei ezáltal nem adnak teljes képet Magyarország, de még Hajdú-Bihar Vármegye területéről sem a témát illetően. A jövőben fontos lenne egy nagyobb szabású, nagyobb területet és több települést is lefedő, több óvodát átfogó vizsgálatot készíteni, hogy jobban beleláthassunk az alvás és a mosdóhasználat szokásaiba, nehézségeibe.

A szülők és óvodapedagógusok kérdőívében adott válaszaik alapján jutottunk el a sikeres eredményekhez, melyek segítségével választ kaptunk a feltételezésekre is. A kutatás eredményeiből kiderül, hogy mind a szülők és mind az óvodapedagógusok számára fontos, hogy a gyermekek minőségi időt töltsenek alvással, otthon és az óvodában is egyaránt. A családok és a pedagógusok is igyekeznek a gyermekek igényeit szem előtt tartva szervezni a mindennapokat. Ez köszönhető annak, hogy alvásról rengeteg szakirodalmat, cikket találunk az interneten és a könyvtárakba egyaránt, ezáltal a pedagógusok nagyobb ismerettel rendelkeznek a téma kapcsán.

Ezzel ellentétben a kutatásból az is kiderül, hogy a mosdóhasználat jóval kevesebb figyelmet kap, mint amit valójában fontosságához mérten kellene. Az eredmények azt mutatják, hogy az óvodapedagógusok ismeretek hiányában vannak a téma kapcsán, ami köszönhető a nagyon kevés fellelhető szakirodalomnak is. A kutatás folytatásaként érdemes lenne gyerekeket is megkérdezni az otthoni és az óvodai mosdóhasználati szokásaikról, nehézségeikről. Mi az, ami zavarja őket a mosdóhasználat során? Mi az, ami szükséges ahhoz, hogy biztonságban érezzék magukat és ezáltal könnyebb legyen az elengedés? A kutatás következménye, hogy a gyakorlatban több ponton szemléletváltásra lenne szükség, elsősorban az intézményi nevelésen belül.

A kutatás bebizonyította, hogy az óvodáskorú gyerekek alvásáról és mosdóhasználati szokásaikról érdemes beszélni otthon és az óvodában is, hiszen vannak megoldatlan nehézségek mind a két területen. A kutatást érdemes volt megvalósítani, mert az eredmények alapján új módszereket valósíthatnak meg a szülők és óvodapedagógusok egyaránt az alvás vonatkozásában. Az eredmények átgondolása a gyermekek mindennapjaik érdekében nélkülözhetetlenek. Úgy véljük, hogy a gyermeki szempontok figyelembevételével

gyermekközpontú pedagógiai megoldásokat kellene keresni. Ezen pedagógiai módszerek kidolgozása során olyan megoldásokat kellene rendszeresíteni, ami által támogatni tudnák a gyermekeket abban, hogy szükségleteik megfelelő módon elégülhessenek ki. Illetve ezen megoldásokkal hozzájárulnának ahhoz, hogy a gyermekek jogai a lehető legkevésbé sérüljön. Úgy gondoljuk, a vizsgálat eredményeit érdemes a szülők és a szakma számára ismertetni, ezzel hozzájárulva a témával kapcsolatos információk további bővítéséhez.

IRODALOMJEGYZÉK

Könyvek, könyv fejezetek:

1. Arbter-Öttl, D. (2002): *Végre elaludt a gyerekek!* Budapest: Akkord Kiadó.
2. Balogh, É. (2003): *Fejlődéslélektan.* Debrecen: Didakt Kft.
3. Gilbert, J. (2003): *A bilire szoktatás.* Pécs: Alexandra Kiadó.
4. J. Cohen, L. (2016): *Legyőzzük a félelmet! A gyermekkori szorongások kezelése a játékos nevelés módszerével.* Budapest: Kulcslyuk Kiadó.
5. Kast-Zahn, A., Morgenroth, H. (2017): *Szép álmokat, gyerekek! Mit tegyünk az alvászavar ellen?.* Debrecen: Móra Könyvkiadó
6. Körmöci, K. (2019): *A gyermek szükségleteire épített tanulás az óvodában* Budapest: Flaccus Kiadó.
7. Maslow, Abraham (2003): *A lét pszichológiája felé.* Budapest: Ursus Libris.
8. Millei, Zs. (2012): Óvodapedagógiai kutatás egy érzékeny és elhanyagolt témában: az óvodai mosdó újratervezése az óvodások részvételével. In.: Vargáné Dr. Nagy Anikó: *Családi nevelés 2.* Debrecen: Didakt Kft. 164-192
9. Ranschburg, J. (2006): *Áldás vagy átok? Gyerekek a képernyő előtt.* Budapest: Saxum.
10. Ranschburg, J. (2012): *Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban.* Kaposvár: Saxum Kiadó Kft.
11. Ranschburg, J. (2014): *Szülők könyve.* Szekszárd: Saxum Kiadó Kft.
12. Simkó, A. (2016): *Kakapara.* Gyoma: Móra Könyvkiadó.
13. Sztancsik, V. (2016): *Személyiséglélektan II.* Debrecen: Debreceni Egyetemi Kiadó.
14. Vekerdy, T. (2011): *Érzelmi biztonság, Mit kell(ene) tudunk a gyerekekről és magunkról?.* Debrecen: Kulcslyuk Kiadó.
15. Vekerdy, T. (2020): *Kisgyerekek óvodások...* Budapest: Central Kiadó.
16. Walker, M. (2019): *Miért alszunk? Az alvás és az álmok hatalma.* Miskolc: Akkord Könyvkiadó

Folyóiratban megjelent cikkek:

1. Antal, J. (2013): Alvás az óvodában. *Óvodai Nevelés*, 66(4), 26-27.
2. Baloghné Dr. Bakk, A. (2018): Az egészséges életmódra nevelés az óvodában-avagy a kézmosás az óvodai nevelésben. *Óvodai Nevelés*, 71(8), 6-7.
3. Baloghné Dr. Bakk, A., Ponty, E. (2017): Személyi higiénia az óvodában. *Óvodai Nevelés*, 70(3), 22-23.
4. Csaba, Gy. (2014): Tobozmirigy az atomkorban. *Természettudományi Közlöny*, 145(8), 354-357.
5. Hornyán, A. (2020): A csendes pihenő I. *Óvodai Nevelés*, 73(7), 9-10.
6. Hornyán, A. (2020): A csendes pihenő II. *Óvodai Nevelés* 73(8), 18-19.
7. Márkus Éva (2018): Könyvismertetés Alvás a bölcsődében. Odafigyelő és konkrét kialakítási lehetőségek. *Gyermekeknevelés* 2018/3, 196-198.
8. Vargáné Nagy, A., Pálfi, S. (2021): Gyermeki jogok és szükségletek az alapprogram tükrében. *Óvodai Nevelés*, 74(5), 13-15.

Internetes hivatkozás:

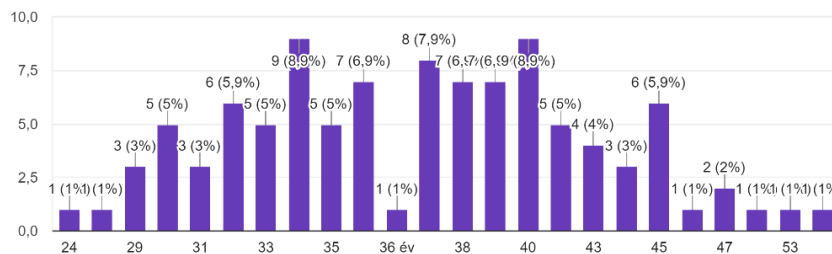
- I1. Dr. Bódizs, R. (2017): A melatonin és az alvás: a napszakos ritmusok rendezésétől a pihentető álmokig. Forrás: <https://semmelweis.hu/psychophysiology/2017/11/23/a-melatonin-es-az-alvas-a-napszakos-ritmusok-rendezesetol-a-pihenteto-almokig/> Letöltés dátuma: 2024. 01. 13.
- I2. Dr. Tényi Tamás (1999): Pszichoanalitikus fejlődéslelektan. Forrás: <https://psychiatry.aok.pte.hu/tavoktatas/Pszichoanalitikus%20fejlodeslelektan.pdf> Letöltés dátuma: 2024. 03. 23.
- I3. Gyermek jogairól szóló Egyezmény. 1991. évi LXIV. törvény (X. 7.) I. rész, 31. cikk, New York. Forrás: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99100064.tv>. Letöltés dátuma: 2024. 01. 02.
- I4. Hirshkowitz, M. (2004): Normal human sleep: an overview. Forrás: <https://www.sciencedirect.com/sdfe/pdf/download/eid/1-s2.0-S0025712504000173/first-page-pdf> Letöltés dátuma: 2024. 04. 05.
- I5. Kormányrendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról. 363/2012. (XII. 17.) Forrás: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor>. Letöltés dátuma: 2024. 01. 02.
- I6. Koltói Lilla (2013): Pedagógiai pszichológiai jegyzet óvodapedagógusoknak. Forrás: http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Pedagogiai_pszichologia_jegyzet_vodapedagogusoknak/index.html. Letöltés dátuma: 2024. 03. 17.
- I7. Meskó Norbert: A gyermekek megismerésének lehetőségei és új módszerei. Forrás: https://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbert-gyermekekmegism/32_a_pszichoszocilis_fejlds_elmlete.html. Letöltés dátuma: 2024. 02. 22.

MELLÉKLETEK

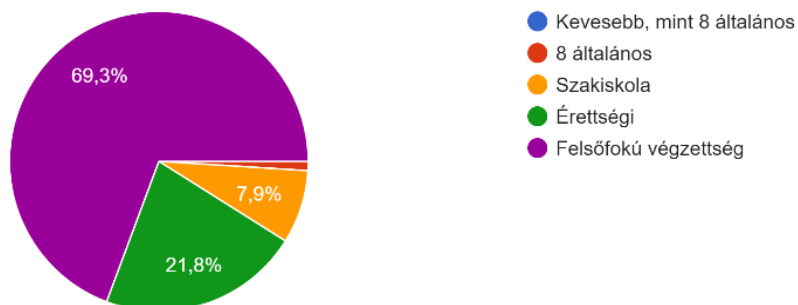
1. számú melléklet: Szülők életkora (forrás: saját szerkesztés)

1. Hány éves Ön?

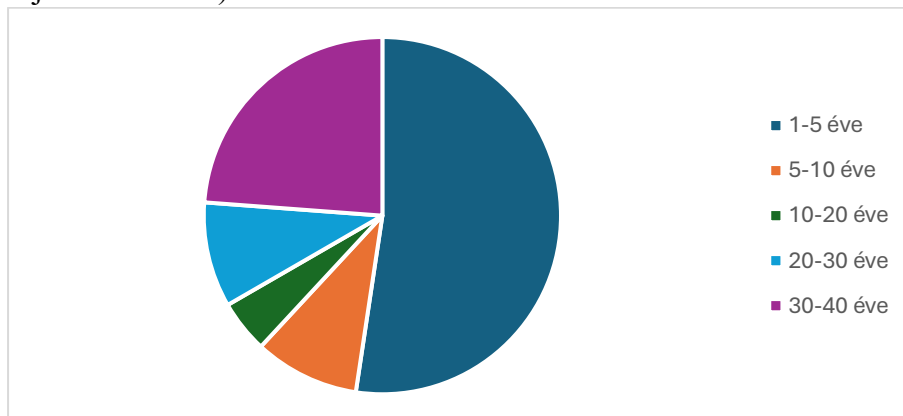
101 válasz



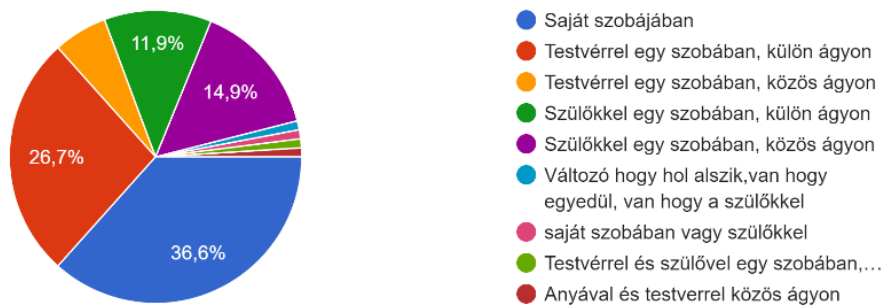
2. számú melléklet: Szülők iskolai végzettsége (forrás: saját szerkesztés)



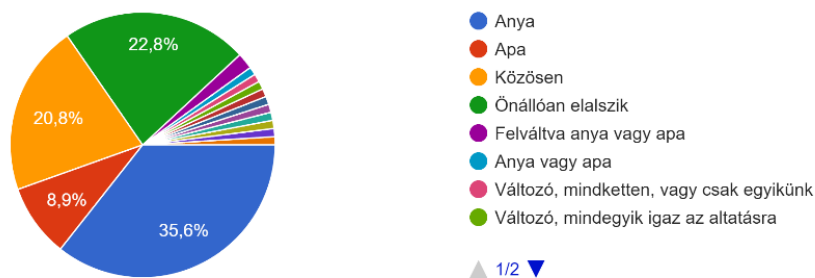
3. számú melléklet: Óvodapedagógusok aránya, eddig pályán töltött évek alapján (forrás: saját szerkesztés)



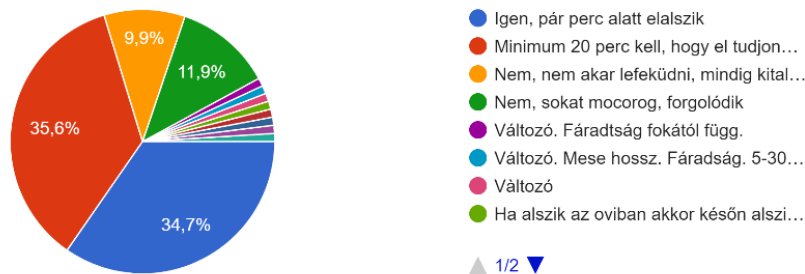
4. számú melléklet: A gyermekek alvási helye otthon (forrás: saját szerkesztés)



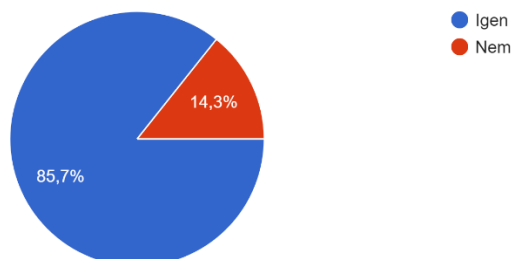
5. számú melléklet: Gyermekek altatása (forrás: saját szerkesztés)



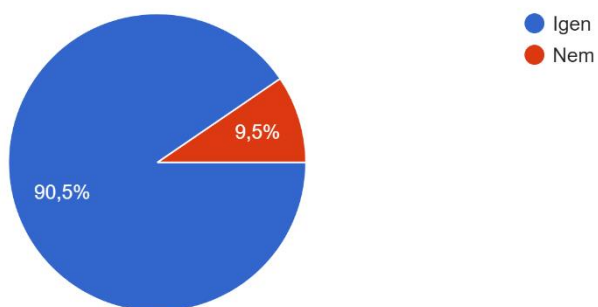
6. számú melléklet: Gyermekek aránya elalváshoz szükséges idő alapján (forrás: saját szerkesztés)



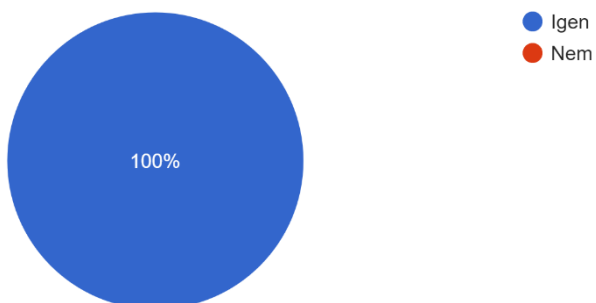
7. számú melléklet: Az óvodapedagógusok válaszai a gyermekek fektetési módját illetően (forrás: saját szerkesztés)



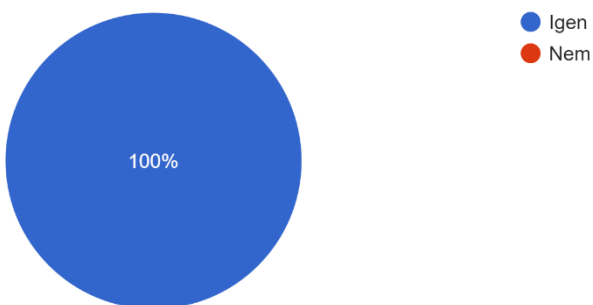
8. számú melléklet: A napközbeni pihenésre kialakított helyek aránya az óvodapedagógusok válaszai alapján (forrás: saját szerkesztés)



9. számú melléklet: Az alvás kötelező tevékenységére adott válaszok (forrás: saját szerkesztés)



10. számú melléklet: Az óvodapedagógusok válaszai a mosdóhasználatra szánt elegendő idő biztosításának tükrében (forrás: saját szerkesztés)



Kérdőív Szülőknek

Tisztelt Hölgym, Uram! Vas Enikő vagyok, a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési- és Gyógypedagógiai Kar, III. éves óvodapedagógus hallgatója. Azzal a kéréssel fordulok Önhöz, hogy a kérdőívet szíveskedjen kitölteni, ezzel hozzájárulva a szakdolgozatom sikeres elkészítéséhez. A szakdolgozatomban a gyermekek szükségleteit vizsgálom, azon belül is az alvás- és a mosdóhasználat szükségletét. A kérdőív kitöltése név nélkül történik, az adatok felhasználása kimondottan kutatási célt szolgál. Köszönöm, ha kitöltésével hozzájárul a szakdolgozatom sikerességéhez!

*** Kötelező kérdés**

1. 1. Hány éves Ön? *

2. 2. Neme: *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Nő

☐ Férfi

3. 3. Legmagasabb iskolai végzettsége: *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Kevesebb, mint 8 általános

☐ 8 általános

☐ Szakiskola

☐ Érettségi

☐ Felsőfokú végzettség

4. 4. A gyermek neme, akire vonatkozóan a kérdőívet kitölti: *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Lány

☐ Fiú

5. 5. A gyermek életkora, akire vonatkozóan a kérdőívet kitölti: *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ 2,5 éves

☐ 3 éves

☐ 4 éve

☐ 5 éves

☐ 6 éves

☐ 7 éves

6. 6. Hol alszik otthon a gyerek? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Saját szobájában

☐ Testvérrel egy szobában, külön ágyon

☐ Testvérrel egy szobában, közös ágyon

☐ Szülőkkel egy szobában, külön ágyon

☐ Szülőkkel egy szobában, közös ágyon

☐ Egyéb: _____

7. 7. Otthon ki szokta gyermekét altatni? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Anya
- ☐ Apa
- ☐ Közösen
- ☐ Önállóan elalszik
- ☐ Egyéb: _____

8. 8. Könnyen elalszik a gyermeke? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen, pár perc alatt elalszik
- ☐ Minimum 20 perc kell, hogy el tudjon aludni
- ☐ Nem, nem akar lefeküdni, mindig kitalál valamit, csak ne kelljen aludni
- ☐ Nem, sokat mocorog, forgolódik
- ☐ Egyéb: _____

9. 9. Rendszerint esténként mikor alszik el a gyermeke? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ 19 óra körül
- ☐ 20 óra körül
- ☐ 21 óra körül
- ☐ 22 óra körül
- ☐ 23 óra után
- ☐ Éjfél után
- ☐ Egyéb: _____

10. 10. Éjszakánként felébred-e a gyemeke? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem
☐ Változó

11. 11. Ha felébred, milyen gyakran? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ 1x
☐ 2x
☐ 3x
☐ 3-nál többször
☐ Nem ébred fel

12. 12. Miért szokott felébredni? Többet is megjelölhet! *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Szomjas
☐ Pisilnie kell
☐ beteg
☐ Bepisilt
☐ Melege van
☐ Nem tudja megmondani
☐ Egyéb: _____

13. 13. Otthon, hétvégén szokott-e délután aludni a gyermeke? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem
☐ Változó

14. 14. Fontosnak tartja-e, hogy a gyermeke aludjon délután az óvodában? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

15. 15. Észreveszi-e, hogy gyermeke nyugodtabb, ha napközben alszik? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

16. 16. Mi az, amivel szívesen alszik a gyermeke? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Cumi
☐ Plüss
☐ Alvóka
☐ Egyéb: _____

17. 17. Van-e valamilyen elalvás előtti szokása/szokásuk? Ha igen, milyen? Többet *
is megjelölhet!

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- ☐ Nincs
☐ Mese nézés
☐ Beszélgetés
☐ Összebújás
☐ Meseolvasás
☐ Egyéb: _____

18. 18. Hány hónaposan lett gyermeke szobatiszta? (nappal és éjszaka is) *

19. 19. Szokott-e baleset történni(bepisil, bekakil)? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen, gyakran
☐ Igen, ritkán
☐ Igen, de csak éjszaka
☐ Nem
☐ Egyéb: _____

20. 20. Az óvodában szokott-e gyermekének széklete lenni? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem
☐ Egyéb: _____

21. 21. Gyermeke tudja önállóan használni a mosdót? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Részben, segítséggel
☐ Nem

22. 22. Gyermeke szokott-e panaszkodni, hogy nem szeret az óvodában wc-re menni? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

23. 23. Ha az előző kérdésre igennel válaszolt, mit mesél a gyermeke?

24. 24. Otthon van-e saját törölközője? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen, van
☐ Nem, nincsen

25. 25. Megengedi-e, hogy gyermeke játszon a vízzel (mint anyaggal) kézmosás közben? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

26. 26. Otthon a gyermek milyen szappant használ? Folyékony szappant vagy hagyományos tömb szappant? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Folyékony szappant
☐ Hagyományos tömb szappant

27. 27. Van-e gyermekének bármilyen szokása a mosdóhasználatban, amit szívesen megosztana?

Ezt a tartalmat nem a Google hozta létre, és nem is hagyta azt jóvá.

Google Űrlapok

12. melléklet: Kérdőív óvodapedagógusoknak

Kérdőív Óvodapedagógusoknak

Tisztelt Hölgyem, Uram! Vas Enikő vagyok, a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési- és Gyógypedagógiai Kar, III. éves óvodapedagógus hallgatója. Azzal a kéréssel fordulok Önhöz, hogy a kérdőívet szíveskedjen kitölteni, ezzel hozzájárulva a szakdolgozatom sikeres elkészítéséhez.

A szakdolgozatomban a gyermekek szükségleteit vizsgálom, azon belül is az alvás- és a mosdóhasználat szükségletét. A kérdőív kitöltése név nélkül történik, az adatok felhasználása kimondottan kutatási célt szolgál. Köszönöm, ha kitöltésével hozzájárul a szakdolgozatom sikerességéhez!

* Kötelező kérdés

1. 1. Az Ön neme: *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Nő
☐ Férfi

2. 2. Hány éve dolgozik óvodapedagógusként? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ 1-5 éve
☐ 5-10 éve
☐ 10-20 éve
☐ 20-30 éve
☐ 30-40 éve
☐ Egyéb: _____

3. 3. Milyen összetételű csoportban dolgozik? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Homogén, azonos életkorú csoportban
☐ Vegyes életkorú csoportban

4. 4. Van-e bármilyen sötétítő a csoportszobában? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Van, sötétítő függöny
☐ Van, redőny
☐ Nincs
☐ Egyéb: _____

5. 5. Ha besötétítenek, akkor van-e jelzőfény a csoportban? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem
☐ Nem sötétítünk be

6. 6. Az alváshoz a gyerekek átöltöznek pizsamába? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

7. 7. A gyerekek választhatnak-e, hogy a csoportszoba melyik részében szeretnének aludni? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen, megkérdezem tőlük
☐ Nem

8. 8. Figyelembe veszik a gyerekek kéréseit, hogy ki mellett szeretnének aludni? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Igen

☐ Nem

9. 9. A gyerekek az ágyukban fejtől-lábtól fekszenek? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Igen

☐ Nem

10. 10. Elalvás előtt milyen módszereket alkalmaznak? Többet is megjelölhet! *

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

☐ Meseolvasása

☐ Altatódal

☐ Simogatás

☐ Egyéb: _____

11. 11. A gyerekek használhatják az otthonról hozott alvókát, plüsst? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Igen

☐ Nem

12. 12. Hol tartják az alvókákat? *

13. 13. Az alvókák elérhetőek-e a gyermekek számára napközben? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem
☐ Egyéb: _____

14. 14. Szokta-e tájékoztatni a szülőket, hogy gyermekük aludt-e délután? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

15. 15. Fontosnak tartja-e, hogy szülői értekezleten az alvási szokásokról beszéljenek? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

16. 16. Csoportszobában van-e olyan hely, ahol a gyerekek lepihenhetnek napközben, ha fáradtak? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

17. 17. Az alvás mindenki számára kötelező? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem
☐ Egyéb: _____

18. 18. Ki szokta engedni a gyerekeket alváskor a mosdóba? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

19. 19. A gyerekek szoktak-e fogat mosni ebéd után? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

20. 20. A mosdók el vannak-e választva fallal, paravánnal egymástól? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

21. 21. Van-e függöny a mosdókon? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem
☐ Egyéb: _____

22. 22. A csoportszobából közvetlenül elérhető a mosdó? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen, a csoportszobából nyílik
☐ Nem, folyosóval van összekötve

23. 23. Másik csoporttal közös-e a mosdó? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

24. 24. A gyerekeknek kell-e engedélyt kérniük, ha szeretnének kimenni a mosdóba? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

25. 25. A gyerekeket kettessel kiengedi a mosdóba? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen
☐ Nem

26. 26. A gyerekeknek van-e saját törölközőjük vagy a koronavírus óta papírtörölkőt használnak? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- ☐ Igen, van saját törölközőjük
☐ Nincs, papírtörölkőt használunk

27. 27. A mosdóban a vízzel, mint anyaggal való játékot megengedi-e? (Pl.: szappanos víz) *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Igen

☐ Nem

28. 28. Fontosnak tartja-e, hogy a szülői értekezleten a mosdóhasználatról, mosdózásról beszéljenek? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Igen

☐ Nem

29. 29. A gyerekeknek hagynak-e időt arra, hogy önállóan végezzék a dolgukat? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Igen

☐ Nem

30. 30. A mosdóhasználat során szokott-e segítséget nyújtani a gyerekeknek? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

☐ Igen

☐ Nem

13. számú melléklet: Gyermeki interjú kérdései

1. Otthon mivel szoktál aludni? Itt az óvodában is vele szoktál aludni?
2. Otthon hol szoktál aludni? Hol van az ágyad?
3. Kivel szoktál aludni otthon anyával/apával/tesóval?
4. Itt az oviban ki mellett szeretsz aludni?
5. A dajka/Óvodapedagógus hova szokta tenni az ágyadat?
6. Meg szokta kérdezni, hogy hol szeretnél aludni? Ha megkéred átrakja az ágyadat máshová pl. a barátod mellé?
7. Délután szoktál itt aludni az óvodában? Szeretsz itt aludni?
8. Ha nem tudsz elaludni, akkor mit szoktál csinálni? Mi az amit szívesen csinálnál ilyenkor a pihenés helyett?

9. Ha alvás közben mosdózni kell, akkor ki szoktak engedni?
10. Az oviban szoktál kakilni is vagy csak pisilni? (Ha csak pisil akkor: Miért nem szoktál az oviban kakilni?)
11. Mutatok neked két képet, amiket más óvodákban fotóztam. Arra kérlek, hogy válassz egyet. Te melyiket választanád, h most éppen mosdózni kellen?
12. Miért ezt választottad? Mi tetszik benne jobban mint a másikban?
13. Otthon milyen WC van
14. Otthon a WC-n van szűkítő, ami megkönnyíti a használatát?

NYILATKOZAT

Kijelentem, hogy mesterséges intelligencia alkalmazást/programot (pl. képalkotó, szövegalkotó) nem használtam a dolgozat készítése során. Jelen nyilatkozat aláírásával tudomásul veszem, hogy amennyiben bizonyítható, hogy a dolgozatot nem magam készítettem, illetve mesterséges intelligencia alkalmazás/program segítségét vettem igénybe vagy a dolgozattal kapcsolatban szerzői jogi jogsértés ténye merül fel, a Szekció megtagadja a dolgozat befogadását.

Dátum: 2024.06.10.

..... Vas Enikő

Aláírás

..... VAS ENIKŐ

Név (olvashatóan)