## 🎒 ****Beszoktatási Túlélőkártya – Szülőknek****

### 👶 Hogyan segíthetem a gyermekem óvodai beszoktatását?

**Gyakorlati útmutató stresszes reggelekre és nehéz pillanatokra**

### 🧠 ****1. Előtte – Felkészítés otthon****

* Beszélgessetek az óvodáról minden nap!
* Játsszatok „ovisat”!
* Nézzetek meg együtt meséket, képeket az óvodai életről.
* Állítsatok be egy óvodás napirendet (kelés, ebéd, pihenés).
* Gyakoroljátok az önállóságot játékosan (öltözés, cipőfelvétel, WC-használat).

### 🏫 ****2. Az első napok – A beszoktatás ideje****

* Reggel legyél nyugodt, kiszámítható.
* Ne tartsd túl hosszúra az elválást!
* Mindig köszönj el – NE tűnj el!
* Használjatok egy ismétlődő búcsú-rítust (ölelés, puszi, kedves mondat).
* Bízd rá az óvónőkre – ők is segítenek neki kötődni.

### 💡 ****3. Magadnak – Szülőként is számítasz!****

* Ne titkold, ha nehéz – de a gyermek előtt mutass biztonságot.
* Fogalmazd meg magadban: „Ez is a fejlődés része.”
* Keresd más szülők társaságát, beszélj róla bátran!
* Tudd: **a sírás természetes** – és elmúlik.
* Figyeld: a gyermeked nem ellened sír, hanem melletted mer.

### 📅 ****4. Napról napra – Amit érdemes észben tartani****

✅ Minden gyerek más tempóban szokik be.  
✅ Lesznek jó napok – és lesznek nehezebbek.  
✅ A szeretet, az idő és a türelem a legjobb kapaszkodók.  
✅ Az óvodakezdés egy folyamat, nem egy esemény.  
✅ Te vagy a gyermeked legfontosabb biztonsági pontja.

🧷 **Vidd magaddal! Vedd elő, amikor elbizonytalanodsz.**  
Ez a kártya emlékeztet arra, hogy **jól csinálod**. A gyermeked nem a tökéletes szülőt keresi – hanem Téged.