

BATANCS ENIKŐ

Önrendelkezés az óvodában

Tapasztalatfelmérés az alvás és étkezés gyakorlatáról

https://doi.org/10.71157/upsz.2026.09-10.08

KÖZELÍTÉSEK

BEVEZETŐ

A demokratikus nevelés fő narratívája abból indul ki, hogy a gyermek nem tárgya, hanem résztvevője a nevelési folyamatnak. Ez nem csupán pedagógiai álláspont, hanem olyan értékrend, amelynek keretei közt a gyermeket saját testének, érzelmeinek és szükségleteinek hiteles ismerőjeként kezeljük, a gyermekek jogainak ismeretét és figyelembevételét pedig a mindennapos pedagógiai döntések alapvető elemeinek tekintjük.

Az önrendelkezés kérdése az óvodai életben különösen két területen mutatkozik meg élesen: az alvás és az étkezés helyzetében. Ezek szükséglete a szervezet biológiai jelzéseire épül, mégis mindkettő napjainkban is erősen szabályozott a pedagógusok által az óvodai mindennapokban.

A jelenlegi magyarországi óvodai gyakorlatban ezek a szabályozások sok esetben évtizedek óta változatlanok (főleg a pihenőidő hosszát tekintve), miközben a gyermekek fejlődéséről, alvásigényéről és étkezési szokásairól szóló szakmai tudás, valamint a családok igényei és elvárásai jelentősen átalakultak.

A tanulmány elkészítésének egyik (de nem kizárólagos) kiindulópontját azok a tapasztalatok adták, melyeket tanácsadói munkámon keresztül gyűjtöttem össze.[1] Elégedetlen szülők, panaszkodó gyerekek és intézményi rugalmatlanság: ezek a jelenségek visszatérő mintát mutattak. Szülők jeleztek, kérdeztek, alternatívákat javasoltak, mégis szembesültek olyan gyakorlatokkal, amelyeket nem tudtak befolyásolni. Gyerekek olyan mondatokat vittek haza, amelyek a testi jelzéseik figyelmen kívül hagyásáról tanúskodtak, esetenként túlkapásokról meséltek. Pedagógusok pedig arról számoltak be, hogy maguk is látják a feszültséget, de a rendszer keretei között nem találnak mozgásteret.

Mindebből egyetlen közös kérdés adódik: mennyire érvényesülnek a gyermekek

[1] A szerző pedagógiai tanácsadóként többször dolgozott már szülőkkel, szülőcsoportokkal, akik az alvás- és étkezési gyakorlatok körüli feszültségekkel fordultak hozzá segítségért. A szociális média platformjain keresztül számtalan pedagógussal áll kapcsolatban, akik többször felhívták a figyelmét (főleg a pihenőidő körüli) gyermekjogokat figyelmen kívül hagyó, nem gyermekközpontú gyakorlatokra.

jogai (különösen a saját testük feletti önrendelkezés joga) az óvodai mindennapokban?

Ennek a tanulmánynak nem célja hibáztatni sem a szülőket, sem a pedagógusokat. Egyetlen célja van csak: megvizsgálni, hogy mi 2026-ban a valóság, mifélék a mai tapasztalatok:

Milyen gyakorlatok élnek ma a magyar óvodákban az alvás és étkezés terén?

Hogyan látják ezt a szülők, és hogyan látják ugyanezt a pedagógusok?

Hol találhatók jó és követhető példák, és hol van szükség szemléletváltásra?

A TAPASZTALATFELMÉRÉS ADATAI

A kérdések megválaszolásához 2026 februárja és márciusa között online tapasztalatfelmérés történt 1325 válaszadó bevonásával: szülőkkel és óvodai szakemberekkel egyaránt.

Gyűjtési időszak: 2026. február 1. – március 31. Összes válasz: 1325 fő

A válaszadók megoszlása:

- Szülő vagy törvényes gondviselő: 47,7% (629 fő)
- Óvodai pedagógus vagy szakember: 49,2% (649 fő)
- Egyéb: 3% (40 fő)

Az érintett intézmények típusa:

- Állami vagy egyházi fenntartású, hagyományos napirenddel: 92,9%
- Alternatív óvoda (Waldorf, Montessori stb.): 1,4%
- Egyéb (pl. kéttannyelvű, sport fókuszú): 5,7%

Földrajzi megoszlás:

- Főváros: 26%
- Megyeszékhely: 17,3%
- Város: 33,1%
- Község: 17,4%
- Kistelepülés: 6,2%

Érintett korosztály:

A válaszadók 78,5%-a a teljes óvodai időszakra vonatkozóan válaszolt, a további korosztályról szóló válaszadások a következőképpen oszlottak el (*1. táblázat*):

1. TÁBLÁZAT

A válaszok aránya a tematizált óvodai korosztály tekintetében

Válasz	db	%
Teljes óvodai időszak	1030	78.5%
csak ‘kiscsoportos’ korosztály (≈ 2,5–4)	188	14.3%
csak ‘középsős’ korosztály (≈ 4–5)	126	9.6%
csak ‘nagycsoportos’ korosztály (≈ 5–7)	76	5.8%

FORRÁS: *saját szerkesztés*

A minta értelmezéséről

Az adatgyűjtés önkéntes részvételen alapuló, anonim online kérdőívvel zajlott (online-kerdoiv.com platform). A kérdőív szülőim illetve pedagógusok által látogatott Facebook- és Instagram-csoportokban volt elérhető, valamint a továbbosztások révén organikusan terjedt. Személyes adatot nem gyűjtöttem; a válaszadók csupán szerepüket (szülő vagy pedagógus) és az érintett gyermek életkorát jelölték meg.

Mivel a felmérés önkéntesen zajlottt, eredményei nem tekinthetők reprezentatívnak minden magyarországi óvodára nézve. Az 1325 fős minta (amelynek közel fele gyakorló óvodai szakember) ugyanakkor *fontos tendenciákat mutat*, amelyek figyelmet érdemelnek, és esetleg egy reprezentatív felmérésre motivál más szakembereket.

ELMÉLETI KERET: ÖNRENDELKEZÉS, GYERMEKJOGOK ÉS DEMOKRATIKUS NEVELÉS

A gyermek mint jogalany

Az ENSZ Gyermekjogi Egyezménye, amelyet Magyarország 1991-ben ratifikált, alapelvként rögzíti, hogy a gyermek véleményét az őt érintő döntésekben figyelembe kell venni (12. cikk), joga van a pihenéshez és a játékhoz (31. cikk), valamint a személyes integritás védelméhez (16. cikk). Ezek az elvek együttesen többek közt azt fejezik ki, hogy a gyermek testi jelzései és szükségletei nem írhatók felül intézményi szempontok alapján.

Pedagógiai szemléleti keretként értelmezve a gyermekjogi deklaráció célja nem a felnőtt döntési hatáskörének csökkentése, hanem annak minőségi megváltoztatása. A kérdés nem az, hogy „a gyerek csinálhat-e, amit akar", hanem az, hogy „hogyan hozunk döntéseket úgy, hogy a gyermek szükségletei és méltósága valóban szerepet játsszon bennük".

A demokratikus nevelés mint keret

A demokratikus nevelés szemlélete ezt a gondolatot viszi tovább a mindennapi gyakorlatba.[2] Középpontjában a partnerség áll: a felnőtt vezet és kereteket ad, a gyermek pedig meghallgatott résztvevő, akinek a véleménye számít, és fontos része az óvodai mindennapoknak.

Az alvás és az étkezés ebben a keretrendszerben különleges helyet foglal el: mindkettő olyan terület, ahol a gyermek testi jelzései (fáradtság, éhség, jóllakottság, szomjúság) az önszabályozás természetes alapjai. Ha ezeket következetesen figyelmen kívül hagyják, a gyermek fokozatosan elveszíti a kapcsolatot saját testével. A kutatások arra utalnak, hogy a korai önrendelkezés lehetőségének hiánya összefüggésbe hozható az evési zavarok, a szorongás és az önszabályozási nehézségek kialakulásával. [3]

A rendszer és az egyén

E tanulmány nem kizárólag rendszerszintű magyarázatot keres. A kérdőív kérdéseire adott válaszok azt mutatják, hogy a helyzet összetett: van, ahol valóban a tárgyi és

[2] A demokratikus nevelés óvodai megvalósításáról részletesen lásd: Batancs Enikő (2025): Óvoda, ahol minden gyermek hangja számít. Gordon, Budapest.
[3] Ellyn Satter: Division of Responsibility in Feeding (1986/2000) modell; részletesen lásd: Uő. (2000): Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense. Bull Publishing.

személyi feltételek hiánya akadályozza a rugalmas megközelítést, de van, ahol a gyermekek jogait figyelmen kívül hagyó gyakorlatot elsősorban a pedagógus szemlélete határozza meg. Az adatok olyan helyzetekre is rávilágítanak, ahol a gyermek testi jelzéseinek figyelmen kívül hagyása nem feltételek kérdése, hanem hozzáállásbeli döntés eredménye. *A demokratikus nevelés szempontjából ez utóbbi esetekben nem elég a rendszert változtatni: a szemléletnek is meg kell újulnia. Egy több évtizede változatlan gyakorlat nem válik helyessé pusztán attól, hogy megszokott.*

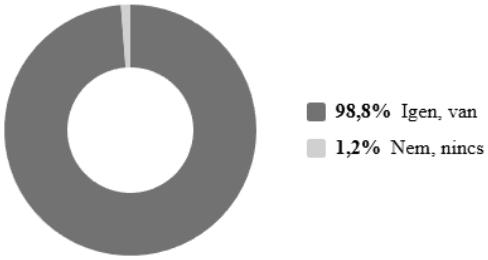
EREDMÉNYEK I. – AZ ALVÁS ÉS A PIHENŐIDŐ GYAKORLATA

A kötelező pihenőidő mint univerzális valóság

A felmérés egyik legegyértelműbb eredménye: a kötelező pihenőidő a magyar óvodákban szinte kivétel nélkül jelen van (*1. ábra*).

1. ÁBRA

Van-e kötelező pihenőidő az óvodában? (összesített, n = 1320)



FORRÁS: *saját szerkesztés*

A pedagógusok 99,84%-a, a szülők 97,62%-a számolt be arról, hogy az általuk ismert intézményben van kötelező pihenőidő. Ez önmagában nem meglepő, és nem is problematikus. A pihenés biztosítása gyermekjogi szempontból is indokolt: a 3–6 éves korosztály idegrendszere valóban igényli a napi lecsendesedést, a feldolgozási időt, a regenerációt.

Fontos hangsúlyozni: annak a gyermeknek is joga van pihenni, aki igényli – éppúgy, ahogy annak a gyermeknek is joga van, hogy ne kényszerítsék mozdulatlan fekvésre, aki nem álmos. Ez a kettős jog egyszerre kell hogy érvényesüljön.

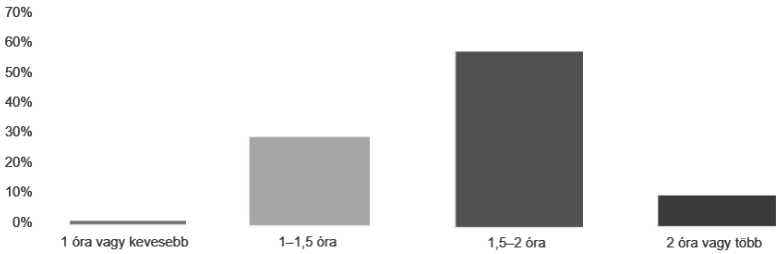
A kérdés nem az, hogy legyen-e pihenőidő, hanem az, hogy az hogyan valósul meg.

Mennyi ideig tart – és kinek szól?

A pihenőidő hosszát tekintve a pedagógusok 60,82%-a, a szülők 56,76%-a jelölte meg az 1,5–2 órás időtartamot (*2. ábra*).

2. ÁBRA

A pihenőidő hossza (összesített, n = 1292)



FORRÁS: *saját szerkesztés*

Ennél is figyelemre méltóbb adat: a szülők 14,49%-a számolt be 2 óránál hosszabb pihenőidőről: ez közel háromszorosa a pedagógusok által jelzett 5,69%-nak. Ez az eltérés valószínűleg nem szándékos torzítás: a pedagógusok a napirendbe épített „hivatalos" időt jelölték, míg a szülők a gyermekük által ténylegesen megélt, ágyban töltött időt. A kettő között érzékelhető különbség van.

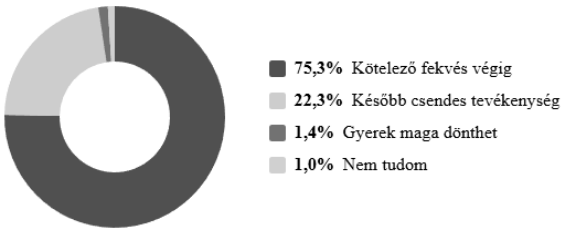
A hosszú pihenőidő önmagában nem feltétlenül probléma, ha rugalmasan, az egyéni igényekhez igazodva valósul meg. A következő adatok azonban azt mutatják, hogy ez ritkán van így.

Kötelező fekvés: a domináns gyakorlat

A pihenőidő tényleges tartalmát tekintve a kép egyértelmű: a pedagógusok 75,96%-a, a szülők 74,85%-a szerint a gyermekeknek a teljes pihenőidőt fekve kell tölteniük. Mindössze 0,62%, illetve 2,24% azoknak az aránya, ahol a gyermek maga dönthet arról, hogyan tölti ezt az időt. A két csoport között itt szinte nincs különbség. *Ez azt jelenti, hogy a kötelező fekvés valósága nem szülői torzítás, hanem mindkét oldal által egyformán látott és átélt tény.*

3. ÁBRA

Hogyan zajlik a pihenőidő? (összesített, n = 1320)



FORRÁS: *saját szerkesztés*

Ez az adat gyermekjogi szempontból különösen figyelemre méltó. Egy 5-6 éves gyermek, aki már nem aludna délután, így napi 1,5–2 órát tölt kötelező mozdulatlanságban. Nem azért, mert erre van szüksége, hanem azért, mert a napirend így szól. A pihenés tehát nem opcionális, hanem fekvés formájában kötelezővé válik.

Amikor a gyermek nem alszik el, a másfél-két órás mozdulatlanság igazából nem más, mint egy hosszan tartó koncentrációs feladat. Ez az időtartam meghaladja a 3–6 éves gyermekektől életkoruk alapján általában elvárható figyelmi teljesítményt.

Az életkori sajátosságokat meghaladó elvárt mozdulatlanság fokozott mentális terhelést róhat a gyermekre, ami fáradtsághoz, belső feszültséghez, valamint a pihenőidővel szembeni ellenállás kialakulásához vezethet.

Fontos megjegyzés: Az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja (ÓNAP)[4] nem ír elő kötelező alvást vagy fekvést, és nem határoz meg konkrét időtartamot sem a délutáni pihenésre. A kötelező fekvés időtartamát tehát nem országos szabályozás határozza meg, hanem jellemzően az intézményi gyakorlat.

A pihenőidő és az életkor

A felmérés adatai azt mutatják, hogy a pihenőidő hossza és formája sok intézményben nem igazodik a gyermekek életkorához. Miközben egy kiscsoportos 3 éves gyermek idegrendszere valóban igényli a hosszabb pihenést, egy 6 éves nagycsoportos alvásigénye jelentősen csökken, ezt a fejlődéspszichológiai szakirodalom egyértelműen alátámasztja. A szokások azonban, úgy tűnik, nem a valóságon alapulnak:

„A mi óvodánkban ugyanolyan a pihenőidő hossza kiscsoportban, mint nagycsoportban. Szerintem ez nem jó, mégsem tudok rajta egyedül változtatni." (pedagógus válasza)

„Ígéret szerint nagycsoportban már nem kell feküdni annak, aki nem tud elaludni, hanem iskolaelőkészítő feladatlapot lapozhat helyette. Jelenleg, nagycsoport második félévében, még mindig kötelező az alvás." (szülői válasz)

„Szerintem kiscsoportban lehet 2 órás a pihenőidő, de nagycsoportban semmiképp se haladja meg a másfél órát, és 40 perc fekvés után hadd játsszanak csendben a gyerekek." (szülői válasz)

Az életkorhoz igazodó pihenőidő nem luxus, hanem az életkori sajátosságok tiszteletben tartásának alapvető követelménye. Ahol ez megvalósul, ott a gyermek pihenéshez való joga és az egyéni igények figyelembevétele egyszerre tud teljesülni.

Szorongás és ellenállás — és amit a számok mögött látunk

A válaszadók 53%-a (pedagógusok), illetve 59,5%-a (szülők) számolt be arról, hogy tapasztalt a gyermeknél szorongást vagy ellenállást a pihenőidővel kapcsolatban.

Ez azt jelenti, hogy ha száz gyermeket nézünk, több, mint felüknél jelenik meg valamikor a pihenőidőhöz kapcsolódó szorongás vagy ellenállás, nem egyszeri kivételként, hanem visszatérő tapasztalatként.

[4] Magyarország Kormánya (2012): 363/2012. (XII. 17.) Korm. rendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról.

A két csoport közötti legszembetűnőbb különbség a súlyosság megítélésében mutatkozik: a szülők 23,08%-a jellemezte a szorongást „nagyon gyakori”-nak, míg a pedagógusoknak csupán 3,94%-a. Ez az ötszörös különbség nem feltétlenül ellentmondást jelez, hanem inkább azt, hogy a gyermek otthon megmutatja azt, amit az intézményben esetleg eltitkol. A pihenőidőhöz kapcsolódó szorongás tehát nem ér véget az óvoda kapujánál: hazamegy a gyermekkel. Szöveges válaszok ezügyben:

„Nem mertem szólni, hogy pisilnem kell, ezért végig fájt a hasam.” (szülői válasz, a gyermek szavait idézve)

„Azt mondták a gyerekemnek, hogy ha nem alszik, elviszik a másik csoportba a gonosz óvónénihez.” (szülői válasz)

„Csak a rossz gyerekek nem alszanak.” (szülői válasz, a gyermek által az óvodában hallott mondat)

„Csukd be a szemed, és aludjál, mert ha nem alszol, megint bolond leszel délután. ” (pedagógus által felidézett, kollégájától hallott mondat)

Ezek a mondatok nem csupán egyedi, kirívó esetek. A szöveges válaszok összességében visszatérő mintát mutatnak: *a nem alvó gyermek problémává válik, amelyet meg kell oldani, nem pedig olyan gyermekké, akinek szükséglete van, amelyre reagálni kell.*

A testjelzések tisztelete: szakadék a két csoport között

A kérdőív egyik skálakérdése azt vizsgálta, hogy a válaszadó megítélése szerint menynyire tartják tiszteletben a gyermek testének jelzéseit a pihenőidő alatt az óvodában (1 = egyáltalán nem, 10 = teljes mértékben). Az eredmény a felmérés legélesebb megosztottságát mutatja.

A pedagógusok 73,4%-a adott 8–10-es értéket, és csupán 14,8%-uk sorolta az 1–5-ös tartományba a tapasztalatát. A szülőknél ez az arány megfordul: mindössze 35%-uk adott 8–10-es értéket, míg 50,9%-uk az 1–5-ös tartományba sorolt. A legsúlyosabb értéket, az 1-est, a szülők 20,03%-a választotta, szemben a pedagógusok 2%-ával.

Ez a szakadék önmagában is fontos eredmény. Nem feltétlenül azt jelenti, hogy valaki hazudik, inkább azt, hogy a két csoport ténylegesen más valóságot él meg. A gyermek teste és jelzései iránt érzékeny szülő és a 25 gyereket egyszerre felügyelő pedagógus más-más fókusszal figyel. Az 50%-os szülői elégedetlenség azonban fontos jelzés, amelyet nem lehet figyelmen kívül hagyni.

A korai hazahozatal mint kényszer és mint egyenlőtlenség

A szöveges válaszok egyik visszatérő és különösen elgondolkodtató eleme a korai hazahozatal jelensége. *Számos szülő számolt be arról, hogy nem alvó gyermekét naponta el kellett hoznia ebéd után, mert az óvoda nem tudott vagy nem akart alternatívát biztosítani.*

„Emiatt konkrétan 2,5 éve úgy jár óvodába, hogy mindennap el kell hozni 12:30-ig.” (szülői válasz)

„Az lett a megoldás, hogy elhozzuk ebéd után. Nagyszülői segítséggel tudjuk ezt megtenni.” (szülői válasz)

Ez a helyzet több szempontból is problematikus. A korai hazahozatal azt jelenti,

hogy a gyermek kimarad az uzsonnából, a délutáni programból vagy a szabad játékból, a kortárscsoporttal töltött időből, miközben más gyerekek mindezt megkapják. *Ez nem egyéni megoldás: ez egy olyan helyzet, amelyben a gyermek az alvási igénye miatt hátrányos helyzetbe kerül az intézményi életben való részvétel szempontjából. Gyermekjogi nyelven fogalmazva: az egyenlő bánásmód elve sérül.*[5]

Ahol működik: ezt fontos látni!

Az adatok és a szöveges válaszok nem kizárólag problémákat mutatnak. A válaszadók 23,27%-a (pedagógusok), illetve 20,99%-a (szülők) ismer olyan intézményt, ahol a pihenőidő elején kötelező ugyan a lefekvés, de később a nem alvó gyermekek csendes tevékenységet végezhetnek.

A szöveges válaszokban konkrét, működő példák is megjelennek:

> „A nagyobbaknak a kicsik elalvása után csendes tevékenységet ajánlok: kísérleteket, kézműveskedést, fonást, puzzle-t, rajzot." (pedagógus válasza)
>
> „Nálunk a nem alvó gyerekek az alvószoba asztalánál könyvet nézhetnek, puzzleözhetnek vagy az alvókájukkal csendben játszhatnak – ez mindig is természetes volt." (pedagógus válasza)

Ezek a példák azt mutatják, hogy a rugalmas megközelítés megvalósítható, és hogy a gyermekek pihenéshez való jogát és az egyéni szükségleteket egyszerre is lehet tiszteletben tartani. Ahol ez működik, ott általában egy dolog működteti: a pedagógus szemlélete.

Az alvókájától megfosztott gyermek

Külön figyelmet érdemel egy visszatérő jelenség a szöveges válaszokban: az átmeneti tárgy, az úgynevezett „alvóka", a plüss, a biztonságot nyújtó tárgy elvétele büntetésként. A szöveges válaszokból idézve:

> „A gyerekem elmondása szerint elvették a plüsst azoktól a gyerekektől, akik nem feküdtek nyugodtan a pihenőidő alatt. Büntetésképpen." (szülői válasz)
>
> „Elveszem az alvókádat, mert mocorogsz, és csak akkor kapod vissza, ha elaludtál." (pedagógus által felidézett mondat)

Az átmeneti tárgy fejlődéspszichológiai szempontból a gyermek biztonságérzetének egyik legfontosabb forrása, különösen stresszes vagy szorongással teli helyzetekben. Elvétele pontosan abban a pillanatban veszi el a gyermektől a megnyugvás lehetőségét, amikor arra a legnagyobb szüksége lenne. *Ez pedagógiailag és gyermekjogi szempontból egyaránt indokolhatatlan.*

EREDMÉNYEK II. – AZ ÉTKEZÉS GYAKORLATA

A kóstoltatási elvárás mint alapértelmezett norma

Az étkezéssel kapcsolatos adatok első és legfontosabb üzenete: a kóstoltatási elvárás a magyar óvodákban széles körben jelen van.

[5] Az egyenlő bánásmód elvét az ENSZ Gyermekjogi Egyezményének 2. cikke, valamint a magyar egyenlő bánásmódról szóló 2003. évi CXXV. törvény rögzíti.

A pedagógusok 43,55%-a, a szülők 56%-a számolt be arról, hogy az általuk ismert intézményben kötelező vagy inkább kötelező a gyermeknek megkóstolni az ételeket. Ez azt jelenti, hogy *a válaszadók többségének tapasztalatában az étkezés nem a gyermek saját döntése, hanem egy elvárás, amelyet teljesítenie kell.*

A két csoport között itt is érzékelhető különbség van: a pedagógusok nagyobb arányban jelölték, hogy a gyermek teljes mértékben dönthet az étkezésről (41,84%), míg a szülőknél ez az arány jóval alacsonyabb (23,52%).

Ez az eltérés részben fogalmi különbségre vezethető vissza. Értelmezésem szerint a „kötelező kóstoltatás" fogalma nem egységes; egyesek számára csak a fizikai kényszer minősül elvárásnak, mások számára már az is, ha az ételt a gyermek tányérjára teszik anélkül, hogy megkérdezték volna, kér-e belőle. Ez a fogalmi különbség részben magyarázhatja a két csoport eltérő megítélését.

Mit jelent a motiválás, és hol végződik?

A kérdőív azt is vizsgálta, hogy mi történik az óvodában, ha a gyermek nem akar enni. A leggyakoribb válasz mindkét csoportban a motiválás volt: a pedagógusok 86,27%-a, a szülők 67,78%-a jelölte meg ezt. *A motiválás (saját példával, beszélgetéssel, kóstolásra bátorítással) önmagában nem problematikus.*[6] *A demokratikus nevelés szemléletével is összeegyeztethető, ha a gyermek végső döntését tiszteletben tartják.*

A határvonal ott húzódik, ahol a motiválás átmegy nyomásgyakorlásba vagy büntetésbe. A szülők 15,79%-a, a pedagógusok 4,94%-a számolt be nyomásgyakorlásról, előbbiek 5,26%-a, illetve utóbbiak 1,85%-a büntetésről. Ezek az arányok önmagukban nem magasak, de ha száz gyermeket nézünk, ez azt jelenti, hogy közülük nagyjából 15 olyan csoportba jár, ahol (szülői tapasztalat szerint) nyomást gyakorolnak rá étkezés közben, és közel 5, ahol büntetés is előfordul. Ha figyelembe vesszük, hogy ezek heti rendszerességgel ismétlődő helyzetek, a hatásuk összeadódik.

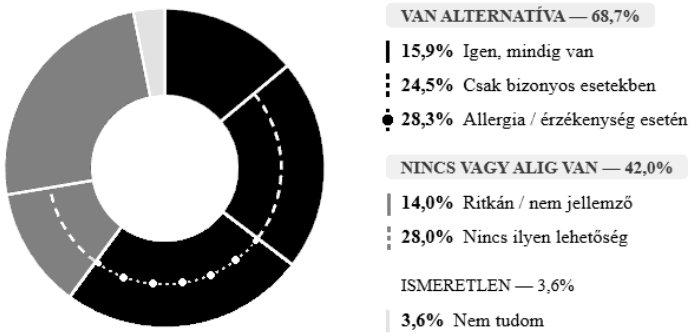
Az alternatíva hiánya: strukturális probléma

Az étkezési önrendelkezés egyik legkonkrétabb mutatója: van-e alternatíva, ha a gyermek valamit nem tud vagy nem akar megenni? Az eredmény figyelemre méltó: a pedagógusok 22,66%-a, a szülők 33,33%-a szerint egyáltalán nincs ilyen lehetőség. Ha ehhez hozzáadjuk a „ritkán jellemző" kategóriát, a pedagógusoknál 36,7%, a szülőknél 46,8% azoknak az aránya, akik szerint az alternatíva vagy nem létezik, vagy kivételes (*4. ábra*).

[6] A motiválás és a kényszer közötti határt nehéz objektívan mérni, mert azt elsősorban a gyermek éli meg. Ugyanaz a mondat („csak kóstold meg") egészen mást jelent attól függően, hogy a pedagógus részéről egy kedvcsináló javaslat vagy egy felszólítás érzelmi kontextusában hangzik el. Azaz nem mindegy, hogy a gyermek a nemet mondást lehetségesnek és következmény nélkülinek tudja, vagy pedig érzi, hogy az a „nem evés" implicit szankciójával fenyeget.

4. ÁBRA

Van-e alternatíva, ha a gyerek nem eszik? (összesített, n = 1305)



FORRÁS: *saját szerkesztés*

Ez azt jelenti, hogy sok gyermek számára az étkezési szituáció valójában nem tartalmaz választási lehetőséget: vagy megeszi, amit elé tesznek, vagy éhesen marad. Ez a helyzet különösen érzékeny a szenzoros feldolgozási nehézségekkel, ételallergiával vagy egyszerűen erős ételpreferenciákkal rendelkező gyermekek esetében.

„Az egyik gyermeket hányásig etették, mert akkor meg kellett kóstolnia az ételt, amikor egyértelműen jelezte, hogy nem kér belőle." (szülői válasz)

„Az előző kolléganőm beleerőltette a szenzoros gyerekbe az ételt, aki ezután kihányta. Az óvónő ilyet következmények nélkül megtehetett." (pedagógus válasza)

Ezek szélsőséges esetek, de nem egyediek. A szöveges válaszokban visszatérő motívum, hogy a gyermek jelzése nem elegendő ahhoz, hogy a felnőtt leálljon.

A kóstoltatás

A kóstoltatási elvárás mögött általában jó szándék áll: a felnőtt azt szeretné, hogy a gyermek minél több ételt megismerjen és megszeressen. A kérdőívben is megjelent ez az érv többször:

„Ha elsőre ráhagyom, hogy nem kér, [és] nem adok neki, akkor ez [az étel megismerése] nem történik meg." (pedagógus válasza)

„Mindent meg kell kóstolni. Azt is, amit nem szeret. Mindig. Akkor is, ha múlt héten kóstolta, és nem ízlett neki. Hétvégén már szorong emiatt, hogy hétfőn vajon mi lesz, mit kell megint megkóstolnia. Tehetetlennek érzem magam." (szülői válasz)

A fenti válaszokban megjelenő pedagógusi érvelések azonban ellentmondanak a táplálkozáspszichológiai kutatások eredményeinek. Ellyn Satter *Division of*

Responsibility modellje, amely az egyik legszélesebb körben elfogadott keretrendszer a gyermekek étkezésével kapcsolatban, egyértelműen elkülöníti a felnőtt és a gyermek felelősségét: a felnőtt feladata eldönteni, mit és mikor kínál; a gyermek feladata eldönteni, eszik-e és mennyit.[7]

A kényszerített kóstoltatás kutatások szerint nem növeli, hanem csökkenti az ételfogadási hajlandóságot, és hosszú távon erősítheti az ételelutasítást.[8]

Ehhez kapcsolódik egy alapvető, de ritkán kimondott pedagógiai igazság: a felnőtt ízlése nem kell hogy egyezzen a gyermekével. Ami a felnőttnek finomnak tűnik, a gyermeknek valóban lehet kellemetlen ízében, állagában, illatában egyaránt. Ez nem nevelési hiba és nem dackorszak, ez a gyermek saját érzékelése.

Szerencsére megjelennek a pozitív ellenpéldák is szöveges válaszként, ahol a kóstolásra való meghívás valódi választást kínál:

„Ha nem szeretnéd megkóstolni, nem muszáj." (pedagógus válasza)

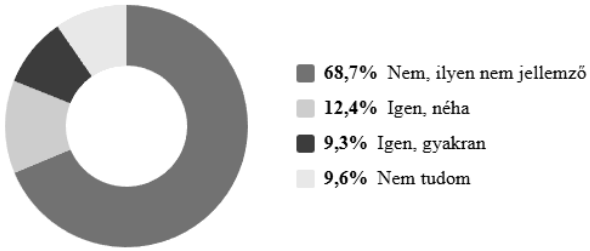
„Teszek egy cseppet ide, és ha szeretnéd, megkóstolhatod." (pedagógus válasza)

Az asztalnál tartás és a szomjúság

A felmérés két további területet is vizsgált. Az asztalnál tartás (vagyis amikor a gyermeknek addig kell az asztalnál maradnia, amíg nem eszik) a pedagógusok válaszainak 19,72%-ánál, a szülőkéinek 23,28%-ánál fordult elő valamilyen mértékben. Ez nem a domináns gyakorlat, de nem is elhanyagolható (*5. ábra*).

5. ÁBRA

Asztalnál tartás étkezés közben (összesített, n = 1302)



FORRÁS: *saját szerkesztés*

Az ivás kérdése meglepő eredményt hozott. A pedagógusok 89,03%-a szerint a gyermekek korlátozás nélkül ihatnak egész nap, ami pozitív és örömteli adat. A szülők körében azonban ez az arány csak 60,67%, és 39,33%-uk számolt be korlátozásról vagy arról, hogy nincs mindig lehetőség inni.

[7] Satter, E. (2000): Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense. Bull Publishing.
[8] Birch, L. L. és Fisher, J. O. (1998): Development of eating behaviors among children and adolescents. Pediatrics. **101.** 3. sz., 539–549.

„Ahogy hazaér, délután 2 dl vizet iszik meg egyszerre mindennap a gyermekem." (szülői válasz)

„Amíg nem etted meg a levest, nem ihatsz." (szülői válasz, az óvodában hallott mondat)

A szomjúság testi jelzés, az egyik legalapvetőbb. Ha egy gyermek nem ihat akkor, amikor szomjas, az nem fegyelmezési aktus: ez a testi szükséglet figyelmen kívül hagyása a legalapvetőbb szinten.

Az ivással kapcsolatos adatok alapvetően pozitívak, az önrendelkezést támogató százalékok magasak. Azt viszont meg kell jegyezni, hogy ezen adatok alapján 100-ból körülbelül 10 gyermek nem ihat akkor, amikor szomjas. Ez arra is utal, hogy néhány pedagógus napjainkban is többek közt a gyerekek *legalapvetőbb szükségleteit próbálják kontrollálni*, és a testük feletti irányítást ebben a kérdésben is átveszik.

ÉRTELMEZÉS

Nem kivételek, hanem minták

A felmérés eredményeit olvasva könnyű lenne az egyes kirívó esetekre fókuszálni: a fenyegetésekre, a WC-tiltásokra, a hányásig etetésre. Ezek valóban megjelennek az adatokban, és nem szabad őket elhallgatni. De a felmérés legfontosabb üzenete nem ezekben az esetekben rejlik.

A legfontosabb üzenet az, hogy a problémák nem kivételek, hanem minták.

A kötelező fekvés 75%-os aránya nem egyes pedagógusok döntése. A kóstolási elvárás 50%-os jelenléte nem néhány intézmény sajátossága. Ezek rendszerszintű tények, amelyek az ország különböző pontjain, különböző méretű településeken, különböző pedagógusoknál egyformán megjelennek.

Az alvás és az étkezés: ugyanaz a kérdés, különböző súllyal

A két vizsgált terület között lényeges különbség van. Az étkezésnél több a rugalmasság, több a pozitív példa, és a pedagógusok és szülők megítélése közelebb van egymáshoz. Az alvásnál a helyzet súlyosabb: a mozgástér szűkebb, a kényszerelemek erősebbek, és a két csoport között nagyobb a szakadék. A szülők közel ötször akkora arányban látják nagyon gyakorinak a gyermeknél a kötelező alvással kapcsolatos szorongást, mint a pedagógusok, ami azt jelzi, hogy a gyermek otthon megmutatja azt, amit az intézményben eltitkol.

Ez a különbség részben strukturális magyarázatot kap a válaszokból: az étkezés rugalmasabban szervezhető, míg az alvás logisztikailag összetettebb, különösen nagy csoportlétszámok és kevés felnőtt esetén. De a strukturális magyarázat nem fedi le az összes esetet. A válaszok között rendre megjelennek olyan helyzetek is, ahol a rugalmasság megvalósítható lenne, de a szemlélet nem engedi.

A rendszer és a szemlélet felelőssége

A felmérés egyik legfontosabb tanulsága, hogy a rossz gyakorlatok mögött nem mindig ugyanaz áll. Néhol valóban a feltételek hiánya a magyarázat: nincs elég felnőtt, nincs külön helyiség, vagy épp nincs szervezeti mozgástér. Ezekben az esetekben a pedagógus maga is látja a problémát, és tehetetlennek érzi magát:

„Rugalmasabb pihenőidőt szerettem volna alkalmazni csendes sarok kialakításával, de az intézményvezető megtiltotta." (pedagógus válasza)

„Pedagógusként remélem, hogy tud változás lenni. A gyerekek más igényekkel rendelkeznek, mint 50 éve, mi mégis ugyanúgy dolgozunk. Jó lenne, ha az intézményvezetőnk támogatná a változást, de ellenzi. Egyedül nehéz." (pedagógus válasza)

Máshol azonban a feltételek megléte esetén sem változik a gyakorlat, mert a szemlélet nem változott. Az évtizedek óta változatlan napirend, a „mindig is így csináltuk" logika és az intézményen belüli hierarchia (mely szerint a dajka vagy az igazgató felülírhatja a pedagógus döntését) mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyermekközpontú megközelítés egyéni küzdelem marad, és nem az intézmény alapműködését jellemzi.

„Az óvodában egymás mellett létezik a gyermeket tiszteletben tartó bánásmód és az erőltető. A dajkák gyakran erőltetik az elavult módszereket, az óvónőt gyengének állítják be, ha elutasítja ezeket." (pedagógus válasza)

„Nálam mindig lehet inni. A váltótársam viszont nem engedi sem alvás alatt, sem foglalkozásokkor. Szerinte zavaró, ő idősebb, 50+ korosztály." (pedagógus válasza)

Ez a belső ellentmondás a gyermek szempontjából kiszámíthatatlanságot jelent: ugyanabban az intézményben, sőt ugyanabban a csoportban más felnőttnél más szabály érvényes. A kiszámíthatóság hiánya önmagában is stresszforrás, különösen olyan helyzetekben, mint az alvás vagy az étkezés, amelyek alapvetően biztonságot és nyugalmat igényelnek.

A testjelzések és a hosszú távú következmények

A felmérés nem vizsgálta a hosszú távú következményeket, erre egy tapasztalatfelmérés nem alkalmas eszköz. De a fejlődéspszichológiai és táplálkozáspszichológiai kutatások alapján indokolt feltenni a kérdést: mi történik azzal a gyermekkel, aki következetesen azt tanulja, hogy a testi jelzéseinek nincs érvényük?

A szomjúság, az éhség, a jóllakottság, a fáradtság és az éberség mind olyan belső jelzések, amelyek az alapvető önszabályozást működtetik, segítik. Ha ezeket a jelzéseket rendszeresen felülírják, a gyermek fokozatosan elveszítheti a kapcsolatot saját testével. A kutatások összefüggést mutatnak a korai étkezési kényszer és a későbbi étkezési zavarok között, valamint a testi autonómia korai korlátozása és a szorongásos tünetek kialakulása között. Ezek nem szükségszerű következmények, de kockázati tényezők, amelyeket figyelmen kívül hagyni felelőtlenség lenne.

„Az a gyermek, aki megtanulja tisztelni saját határait és megérti, hogy joga van dönteni önmagáról, nagyobb valószínűséggel fog nemet mondani olyan dolgokra, amelyek számára megalázóak vagy kellemetlenek."[9]

[9] Batancs E. (2025): *Óvoda, ahol minden gyermek hangja számít – demokratikus nevelés és participáció.* Gordon, Budapest.

ZÁRÁS: MERRE MUTATNAK A JÓ PÉLDÁK?

Nem az a kérdés, hogy kell-e pihenés és étkezési kultúra

Mielőtt bárki félreértené e tanulmány üzenetét: a pihenés biztosítása és az étkezési szokások alakítása az óvodai nevelés fontos és jogos feladata. A 3–7 éves gyermekek idegrendszere valóban igényli a napi lecsendesedést. Az ételek megismerése, az étkezési kultúra közvetítése valóban az óvoda szerepe is. Ezeket nem vitatja ez a felmérés.

Amit viszont vitat: azt, hogy ezek a célok csak kényszer árán érhetők el. A felmérés adatai és szöveges válaszai egyaránt azt mutatják, hogy ahol a rugalmas, gyermekközpontú megközelítés jelen van, ott a gyerekek nem kevesebbet pihennek és nem rosszabbul étkeznek, hanem nyugodtabban, kevesebb konfliktussal és saját testükkel összhangban.

Amit a jó példák mutatnak

A felmérés nem csak problémákat dokumentált. A válaszok között számos olyan gyakorlat jelenik meg, amely megmutatja: másképp is lehet. Pihenőidőnél:

> „Akiknek kevesebb volt az alvási szükséglete, előbb felkelhetett, és csendes asztali tevékenységet folytathatott — ez éveken át jól működött." (pedagógus válasza)
>
> „Három gyermekem járt ugyanabba az óvodába. Ha túl izgatottak voltak, könyvet lapozhattak, ébren lehettek, soha nem érte őket emiatt semmiféle hátrány." (szülői válasz)

Étkezésnél:

> „Szelektív evő gyermek nálunk csak a halrudacskát eszi, de hozhatja az uzsonnás dobozát, és ehet abból. Volt gyermek, aki kizárólag rizsen élt, de mindig biztosítottuk neki." (pedagógus válasza)
>
> „Annyit kérjenek, amit el fognak fogyasztani; amit nem ismernek, kóstolót kérhetnek. Jól működik, nincs erőltetés." (pedagógus válasza)

Ezek a példák rendszerszinten sem utópisztikusak, hiszen valódi óvodákban dolgozó valódi pedagógusoktól származnak. Közös bennük, hogy itt a gyermek jelzése a pedagógus számára kiindulópont, nem pedig akadály. A felnőtt vezet és kereteket ad, de a gyermek teste és szükséglete benne van a döntésben.

Mi kellene a változáshoz?

A felmérés alapján a változáshoz nem egyetlen nagy reform szükséges, hanem több szinten egyidejűleg zajló szemléletváltás.

Az intézményvezetői szinten: a rugalmas pihenőidő és az egyéni étkezési igények tiszteletben tartása ne kivétel legyen, hanem az intézményi kultúra része. A pedagógus ne egyedül kelljen hogy megküzdjön ezért. Fontos, hogy a pedagógusok a csoport és benne az egyének szükségleteit figyelembe tudják venni felső kontroll nélkül, azaz a napirend akár csoportonként eltérő módon is rugalmas tudjon lenni.

A szakmai közösségen belül: a dajkák, pedagógiai asszisztensek és óvodapedagógusok közös szemlélete elengedhetetlen. Ahol egy felnőtt gyermekközpontú szemlélettel dolgozik, a másik pedig elavult módszerekkel, a

gyermek kiszámíthatatlan környezetben nő fel, és ez önmagában is terhelő számára.

A képzésben: a testjelzések tiszteletben tartása, az önrendelkezés pedagógiája, a gyermekjogok és a demokratikus nevelés szemlélete olyan tartalmak, amelyeknek az alapképzésben és a továbbképzésekben is hangsúlyos helyet kellene kapniuk.

A szülők és az intézmény párbeszédében: a szülői jelzések, amelyek ebben a felmérésben is megjelennek, nem problémák, amelyeket el kell intézni, hanem visszajelzések, amelyekből tanulni lehet. A partnerség nem a szülő és az intézmény közötti hatalmi küzdelem, hanem közös érdek a gyermek jólléte érdekében.

ZÁRÓ GONDOLAT

Ez a felmérés 1325 ember tapasztalatát gyűjtötte össze, szülőkét és pedagógusokét egyaránt. A számok mögött gyerekek vannak, akik megtanulták, hogy szomjasan kell maradniuk, mert most nem lehet inni. Akik megtanulták, hogy a testük jelzései kevésbé fontosak, mint a napirend. De vannak olyan gyerekek is, akik megtanulták, hogy az óvónő megkérdezi, mennyit kérnek. Hogy ha nem éhesek, nem kell megenni. Hogy ha nem álmosak, csendesen lapozhatnak könyveket.

A különbség nem a gyerekekben, hanem a szemléletben van.

A demokratikus nevelés nem azt jelenti, hogy a gyerek azt csinálhat, amit csak akar. Azt jelenti, hogy a felnőtt döntéseiben ott van a gyermek: a hangja, a teste, a szükséglete. Ez nem ideál, amit „majd egyszer” meg lehet valósítani. Ez maga is egy döntés, amelyet minden egyes nap meg lehet hozni.

