

SPANJE V VRTCU

»Nočem v vrtec!« skoraj zajoka petletni Gaj, ko ga mama pobara naj se obleče, ker je čas, da se odpravita v vrtec. »Pomiri se in mi povej, zakaj ne želiš v vrtec?« ga skuša potolažiti mama. »Zato, ker moram spati!« ... Tak odgovor slišimo iz ust marsikaterega otroka. Dilema glede spanja v vrtcu se pojavlja že leta in leta. V zadnjih desetih letih se je v mnogih vrtcih režim pri počitku in spanju temeljito spremenil, še vedno pa se najde kak vrtec, kjer je ostalo vse po starem. To pomeni, da za cel oddelek otrok velja isti režim: v večini teh vrtcev otroci v oddelkih priprave na šolo ne spijo več, medtem ko je v ostalih oddelkih spanje obvezno, kar pomeni, da morajo nespeči otroci mirno in tiho ležati na ležalnikih. A je to sprejemljivo? Ali je takšno ravnanje neetično? Pa pogledjmo, če obstaja način, da bi naši otroci z veseljem hodili v vrtec in spočiti odhajali domov.

SPANJE IN POČITEK

Spanje je ena izmed osnovnih človekovih potreb, kot so tudi dihanje, hranjenje, izločanje ... Nujna je za človekov obstoj. **Razlika med spanjem in počitkom je naslednja:** spanje je stanje telesnega in duševnega počitka s popolnim ali delnim zmanjšanjem zavesti, pri počitku pa gre navadno za daljšo prekinitev kakšne dejavnosti, zlasti zaradi telesne sprostitve in okrepitve. Počitek navadno pojmuje kot naravno potrebo prekinitve po nekem naporu in lahko poteka v obliki spanja, poležavanja ali neke sprostitvene dejavnosti.



Otrokova potreba po spanju se spreminja in je povsem individualna. Ob mirnih dnevih z malo telesne aktivnosti boste morda zaznali, da malček ne potrebuje dnevnega počitka, medtem ko bo ob drugi priložnosti brez upora zdrsnil v spanec. Vzgojiteljice na različne načine (npr. zgodbe, glasba, božanje ...) poskrbijo, da je uspavanje za otroka prijetno. Kaj pa narediti, če opazimo, da otrok spanja v vrtcu ne potrebuje več?

SPATI ALI NE SPATI

Včasih lahko tudi odrasle slišimo, kako tarnajo, da niso marali vrtca, ker so jih silili spati (so jim tiščali glave na ležalnik, jih pokrivali čez glavo, so morali na zapoved zatisniti oči in podobno). Ob tem se lahko vsak izmed nas zamisli, kako grozno in žalostno je, da od vsega lepega, kar vrtec nudi, človek odnese le travme zaradi takšnih in drugačnih prisil. Vendar pa smo dandanes zelo napredovali tudi na teh področjih. Vsi se trudimo, da bo naš otrok v vrtcu užival, da bo njegov razvoj čim bolj optimalen in da se bo, kot odrasel, z nasmehom spominjal teh dni. Kot sem že prej omenila, danes v večini vrtcev spanec ni obvezen, vendar pa morajo imeti otroci možnost počitka. Ponavadi o tem presodi vzgojiteljica, pri čemer pa mora upoštevati otrokove potrebe. Zatakne pa se, če sta si mnenji staršev in vzgojiteljice nasprotujoči in vzgojiteljica vztraja pri spanju, kljub temu, da starši tega ne želijo. Če straši in vzgojiteljica ne najdejo skupne besede, se je v takšnem primeru je najbolje obrniti na vodstvo vrtca in skupaj poskusiti zadevo rešiti, seveda v prid otroka. Se pravi, če je iz otrokovega vedenja razvidno, da potrebuje spanec, medtem, ko starši zagovarjajo bedenje, da bi malček npr. zvečer lažje zaspal, to vsekakor ni usmerjeno v dobrobit otroku in lahko rečemo, da gre za kršenje otrokovih pravic. Če pa malček s svojim vedenjem kaže, da pogosto ne more zaspati v vrtcu, doma pa tudi nima težav z večernim odhodom v posteljo, se lahko v takšnem primeru, v času počitka, vpeljejo različne dejavnosti, ki malčku ta čas zapolnijo. Pri vsem tem je pomembno upoštevati tudi prihod malčka v vrtec. Če malček pride v vrtec zgodaj npr. med 6. in 7. uro, bo po vsej verjetnosti bolj potreboval spanec, kot pa če pride med 8. in 9. uro.



ČAS POČITKA ZA NESPEČE OTROKE

Dejavnosti, ki se lahko izvajajo v času počitka za nespeče otroke so različne. Vzgojiteljice jih prilagodijo potrebam in pogojem otrok in vrtca. Lahko se dejavnosti izvajajo izven oddelka npr. v predprostoru ali pa v oddelku. Otroci so pri tem lahko iz posameznega oddelka ali pa združeni iz več oddelkov. Vzgojiteljice se med seboj dogovorijo za varstvo teh otrok in kakšno dejavnost bodo z njimi izvajale. Za priokus

lahko naštejemo nekaj takih dejavnosti npr. risanje, sestavljanje sestavljank, lepljenje, gnetenje plastelina in še in še. Idej vzgojiteljicam nikoli ne zmanjka, pomembno je le, da se otroci igrajo v miru in tišini ter s tem ne motijo otrok, ki spanec in počitek potrebujejo.



Pri vsem tem pa moramo upoštevati naslednje. Kljub vsemu je pomembno, da vsi otroci pristopijo k počitku. To pomeni, da se v času počitka, vsi otroci uležejo na ležalnik za krajši čas, se umirijo in sprostijo po dnevu, ki so ga preživeli v vrtcu. Tisti, ki spanec potrebujejo, bodo v tem času zaspali, tisti, ki ne, pa jih vzgojiteljice nato pozovejo k dejavnosti.

Le s skupnimi močmi in komunikacijo lahko otrokom zagotovimo prijetno bivanje v vrtcu! To je pa seveda eden izmed vaših in naših glavnih ciljev! ☺

Pripravila: svetovalna delavka Sergeja Hudolin, univ. dipl. psih.