

TREBAJU LI SVA DJECA IMATI POPODNEVNI ODMOR U VRTIĆU?

U vrtiću se pod jednim krovom nalaze djeca od godinu dana pa do polaska u školu tj. do 7 godina. Potreba za dnevnim odmorom razlikuje se ne samo po dobi djece, već i po specifičnom bioritmu svakog djeteta koji se iz dana u dan mijenja. Pred odgojiteljima je zadatak da stvori uvjete u kojima će svako dijete zadovoljiti svoju potrebu a da pri tome ne ugrožava potrebu drugog djeteta ili djece. Da bi se to omogućilo nužno je dogovoriti pravila ponašanja na nivou cijele kuće, a onda i svake pojedine odgojne grupe. Svakodnevni, relativno stalni ritam izmjena aktivnosti u vrtiću omogućava djeci predvidivost situacije, a samim tim i osjećaj sigurnosti.

Vrijeme poslije ručka vrijeme je mira u inače bučnom vrtiću. Tiha i opuštana atmosfera zadatak je prije svega odraslih, ali i djece, osobito one starije. Odgojitelji planski osmišljavaju prostorni kontekst, te postupke i aktivnosti koji će pomoći djeci da se smire i opuste (vježbe disanja, priča, tiha glazba, prigušena svjetlost i sl.). Djeca koja žele mogu leći, ako zaspu i spavati. Djeci koja to ne žele nudi se individualna igra za stolom ili mogućnost odlaska u drugu skupinu s popodnevnom odgojiteljom. Pravilo je da dijete, ukoliko mu se ne leži i ne spava, može izabrati jednu od „tihih igara“ kako ne bi smetalo onima kojima se spava u istoj sobi ili ako prostorni i organizacijski uvjeti vrtića dozvoljavaju, može se igrati u drugoj skupini u kojoj borave djeca „nospavači“.

Nije važno spava li dijete ili ne, ali je važno čiji je to izbor. Odgojitelj treba pomoći djetetu da odabere ono što mu treba, ali ih ne bi smio prisiljavati. Važno je da kroz odgojno obrazovni rad djeca osvijeste da je spavanje zdravo i da se protiv sna i umora nije zdravo boriti.

Istraživanja pokazuju da djeca vole neke rituale kojima im odgojitelj pomaže da se opuste i po potrebi i zaspu. Ponekoj djeci, koja imaju više energije i kojima se ne spava, smeta to što se moraju igrati sami i što trebaju biti tiha. Neka djeca, koja imaju potrebu za snom, ponekad se trude ostati budna jer se boje da ne propuste neke socijalne situacije ili zanimljive aktivnosti. Loše je dijete tjerati da leži dulje od pola sata ukoliko za to nema potrebu i ako mu se ne spava. O tome da li će dijete spavati, ležati ili se igrati dogovara se svakodnevno s odgojiteljom.

Odgojitelj je dužan pratiti signale djeteta, osobito signale koje mu ukazuju da je dijete umorno i sukladno s time djelovati tj. sugerirati djetetu što da odabere.

Roditelji djetetovu potrebu za popodnevnom odmorom ponekada vide drugačije nego odgojitelj. Neki roditelji inzistiraju na tome da dijete spava jer kažu da je u protivnom kod kuće „nemoguće“. Roditelji djece koja ne spavaju se ponekad žale da djeca prerano zaspu i da tada oni nemaju vremena da se bave djetetom kroz tjedan. Neki opet žele da dijete ne spava jer se dijete uvečer ne da na spavanje. Ponekad se iza toga kriju loši rituali ili komunikacija kojima dijete upućuju na spavanje, pa im je jednostavnije kada dijete zaspe od iscrpljenosti. Ipak to nije dobro po psihofizičko zdravlje djeteta.

Odgojitelj s roditeljima treba razgovarati i raspraviti eventualne probleme. Ipak odgojitelj mora zadovoljiti potrebu djeteta a ne roditelja. Potrebu procjenjuje svakodnevno u skladu s onim što vidi i provjerava kroz razgovor s djetetom. Djecu treba poticati da budu u kontaktu sa svojim tijelom i da prepoznaju da li im je vruće, hladno, kada su gladni, žedni ili umorni te da to verbalno izraze. Njihove osjećaje treba uvažiti ali za zdravlje djeteta i njegov razvoj odgovoran je odrasli. Dijete može odabrati gdje i kraj koga će leći, koliko dugo će ležati ili spavati. Kad je starije od tri godine može odabrati da li će uopće leći ili će se odmarati igrajući se u tišini.

Odgojitelji i svi zaposlenici vrtića odgovorni su za stvaranje uvjeta u kojima će svako dijete moći zadovoljiti svoju potrebu uz uvažavanje i poštivanje potreba drugih. Djecu valja osamostaljavati u zadovoljavanju ove potrebe, kao što ih se osamostaljuje kod uzimanja hrane, pranja ruku, služenja toaletom, oblačenju u skladu s vremenskim uvjetima i sl. Ni jedno linearno rješenje (svi spavaju ili ne spavaju) nije

dobro, jer ne uvažava individualne potrebe djeteta i ne omogućava razvoj osobne odgovornosti.

U razvoju osobne odgovornosti djetetu mogu naštetiti odgojni stilovi kao što su:

- korištenje ležanja ili spavanja kao kazne (to ima jednake posljedice na dijete kao i prisilno hranjenje ili lišavanje hranjenja tj. rezultirati će osjećajem nelagode i poremećajima na tom planu)
- komunikacija s pozicije moći koja ne poštuje djetetov integritet tj. djetetovo mišljenje o vlastitim potrebama (stav „Ja najbolje znam što djetetu treba.“)
- separacija od grupe i prijatelja radi zadovoljavanja ove potrebe.

Ovi postupci mogu se okarakterizirati kao kršenje djetetovih prava pa i zlostavljanje djeteta.

U vrtiću bi se svake godine trebala preispitati kvaliteta ovog segmenta života djeteta u vrtiću. Nakon stručnih rasprava trebalo bi dogovoriti slijedeće elemente koji čine kvalitetu u zadovoljavanju djetetove potrebe za dnevnim odmorom:

- nakon ručka spremačice postavljaju ležaljke (tamo gdje je potrebno i koliko je potrebno). Odgajatelj upućuje spremačice gdje će staviti ležaljke (udaljiti ležaljke od ulaza, mogućnost nadzora prostora, osigurati prostor tj. stolove za tihu, individualnu igru ukoliko djeca koja ne spavaju borave u sobi sa „spavačima“...)
- atmosfera u grupi je tiha, opuštena
- odgajatelj planira sadržaje s kojima će smiriti djecu i postići atmosferu
- djeci koja nemaju potrebu leći i odmoriti nude se individualne, tihe igre za stolom ili se mogu igrati u drugoj skupini s popodnevnim odgojiteljem
- djecu se uči da tiho komuniciraju (jer je to vrijeme odmora u kući. Ako nitko ne spava u njegovoj sobi, u susjednoj možda spava i treba ih učiti da budu obzirni)
- u grupi treba imati dogovorena pravila ponašanja u ovom periodu i djecu od prvih dana boravka u vrtiću treba uvježbavati u poštivanju tih pravila (npr. nakon ručka možeš se igrati za stolom, sam i u tišini; ako ti nešto treba tiho zamoli tetu ili prijatelja, kada ne želiš više ležati tiho ustaješ i uzimaš igračku s kojom se želiš igrati...)
- omogućiti djetetu koje želi leći ili spavati, da legne i u tišini spava
- dijete ima pravo birati gdje i kraj koga će leći (u slučaju da ometa drugu djecu važno je intervenirati)
- odgajatelj pomaže djeci da odaberu ono što im treba, ali ih ne prisiljava (sugerira, motivira, kroz odgojno obrazovni rad uči da je odmor i san nešto ugodno i važno za zdravlje)
- odgajatelj prati ponašanje djece i procjenjuje potrebu za odmorom, provjerava uočeno u komunikaciji s djetetom – važno je dijete postepeno osamostaljavati u zadovoljavanju ove potrebe tj. omogućiti mu da postepeno preuzima odgovornosti za svoje izbore
- u komunikaciji s roditeljem uvijek treba zastupati prava djeteta (kada roditelj inzistira da dijete spava, a dijete nema tu potrebu i obrnuto), ali treba roditelja pažljivo saslušati i uvažiti njegova zapažanja o ponašanju djeteta kod kuće).



Jessetalks.wordpress.com
27 September 2009



Pripremila

Gordana Patarčec, stručni suradnik - pedagog