



Vrtec Antona Medveda Kamnik  
Novi trg 26b  
1241 Kamnik  
telefon 01 830 33 30  
telefaks 01 839 13 27  
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si  
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



## SPANJE IN POČITEK OTROK V VRTCU

Spanje je naravno stanje telesnega počitka in je nujno potrebno za preživetje. Kot ugotavljajo študije, spanje pomaga pri utrjevanju, ohranjanju spominov in pri učenju. Spanje in počitek sta veliko pomembnejša kot mislimo. Razlog, zakaj sem se odločila pisati o pomembnosti spanja in počitka otrok v vrtcu je, da se med nekaterimi starši otrok drugega starostnega obdobja pojavljajo pomisleki o potrebi spanja otroka v vrtcu. Menijo namreč, da otrok dnevnega spanja ali počitka ne potrebuje več, saj doma tudi več ne spi, zvečer pa ga zato težje ali veliko kasneje spravijo v posteljo.

V nadaljevanju bom predstavila kako poteka počitek in spanje v vrtcu; ali morajo vsi otroci ves čas počitka ležati in kakšne alternative nudijo strokovni delavci otrokom, ki ne spijo.

Otroci potrebujejo dovolj spanja, da se odpočijejo, krepijo odpornosti in ohranjajo zdravje. Otrokova potreba po spanju je v veliki meri biološko pogojena in jo uravnava notranji bioritem, ki ga ne moremo poljubno spreminjati. Z otrokovim razvojem se njegove potrebe po spanju v predšolskem obdobju zelo hitro spreminjajo.

Za predšolske otroke velja, da se njihova potreba po počitku poveča, kadar se čustveno vznemirijo, močno prestrašijo, preživijo obdobje hitre rasti, ob večjih stresnih dogodkih. Razlike v potrebah po počitku so lahko pogojene z zunanjimi okoliščinami, kot je vreme, količina telesne aktivnosti, novo okolje.

Zavedati se moramo, da obstajajo razlike med navadami otrok glede počitka in spanja v vrtcu in doma: spalne navade, rituali, spalni ritem (pričetek, čas trajanja, prebujanje). V obdobju od treh do šestih let se otroci med seboj močno razlikujejo v potrebi po spanju. Močno se razvije občutek za lastnino in zasebnost, zato potrebuje otrok kotichek, ki bo samo njegov, kamor se bo lahko umaknil, ko mu bo težko, se bo v njem igral ali celo imel za svojo posteljo.

Vrsta počitka – spanje ali mirne dejavnosti, čas in trajanje počitka, so odvisni od starosti otrok, od jutranjega prihoda v vrtec.

Zahteve staršev po drugačnem ravnanju v zvezi s počitkom in spanjem otrok v vrtcu, včasih ne upoštevajo, da se potrebe, ki se kažejo v vrtcu, razlikujejo od domačih. V vrtcu je menjavanje različnih dejavnosti tekom dneva, zgodnejše jutranje vstajanje od tistega, ko je otrok doma. Pri razmišljanju o počitku in spanju moramo izhajati iz predpostavke, da sta to osnovni človekovi potrebi, nujni za ohranitev notranjega ravnotežja in zdravja. Dnevni počitek je kot varovalni mehanizem, ki preprečuje okvare organizma zaradi pretirane utrujenosti. Umirjen otrok se lažje posveti konkretnim dejavnostim, socialni stiki so mirnejši. Med otroki, tudi znotraj iste starostne skupine, obstajajo razlike v dnevnem razporedu aktivnosti in spanja ter v količini spanja, ki ga potrebujejo, zato je v strokovnih krogih prevladalo prepričanje, da je potrebno tudi na tem področju zagotoviti, da bodo v času, ki je v vrtcu namenjen počitku in spanju,

posamezni otroci lahko spali, počivali ali se igrali. Gre za premagovanje stereotipnih vzorcev in uskladitev počitka z različnimi potrebami otrok in željami staršev.

Počitek v obliki različnih sprostitvenih vaj, vodenih fantazij, umirjanja z glasbo je lahko tudi aktivna oblika obnavljanja moči. Otroke sproščamo in umirjamo ob poslušanju ustrezne glasbe, rokovanju z različnimi materiali, ki nudijo čutno stimulacijo, gladenje po telesu in zgodbicami.

Spanje v vrtcu ni obvezno, vendar morajo imeti vsi otroci možnost počitka, da se vsi uležejo za krajši čas in se umirijo. O tem, kdo spanja ne potrebuje, presodi vzgojiteljica z upoštevanjem otrokovih potreb. Če je iz otrokovega vedenja razvidno, da potrebuje spanec, medtem ko starši zagovarjajo bedenje, da bi otrok zvečer lažje zaspal, potem je v prid otroku, da zaspí. Pomembno je prepoznati znake utrujenega otroka in predvsem slediti njegovim potrebam. Pomembno je vedeti, da počitek umirja in obvladuje vedenje. Samo zato, ker ima otrok težavo zaspati čez dan, še ne pomeni, da ni utrujen. Pravzaprav je ravno obratno - preveč utrujeni otroci imajo po navadi težavo zaspati.

V preteklosti so imele strokovne delavke v vrtcu natančna navodila za potek počitka otrok. V oddelkih prvega starostnega obdobja je bil potek počitka veliko bolj individualen. Čim starejši in zrelejši je bil otrok, tem bolj se je njegova individualnost zlivala v hotenja in želje celotne skupine. V prenovi Kurikula za vrtca pa je predvidena tudi pravica do izbire in drugačnosti, kar pomeni, da je treba možnosti izbire spoštovati tudi pri zadovoljevanju otrokovih potreb, kamor sodita tudi spanje in počitek.

V nacionalnem dokumentu (Kurikulum za vrtce, 1999), ki predstavlja osnovo za vzgojno delo v vrtcih je glede spanja v vrtcu omenjeno, da »Počitek in spanje ne bi smela biti obvezno ne časovno preveč strogo določena; organizacija počitka je odvisna od individualnih potreb, organizacije posebej utrudljivih dejavnosti, sprehodov, obiskov različnih institucij, izletov. Prehod iz dejavnosti ali od kosila k počitku pa naj bo postopen in naj poteka brez pretirane naglice, hitenja s pospravljanjem, pripravljanjem ležalnikov itn.«

Vsak vzgojitelj ima svoj način s katerim umiri otroke pred spanjem, počitkom. Otroci imajo predvsem radi stalen ritual pred počitkom, ki jih tudi umirja.

Načini umirjanja otrok pred spanjem so lahko:

- z ljubkovalnimi igračami, ninico
- masaža/božanje/dotik
- z mirno glasbo
- s pripovedovanjem ali branjem zgodbic, pravljič

Red v zvezi s počitkom in spanjem, ki je povezan z organizacijo dela v vrtcu, je torej zelo pomemben dejavnik kakovosti dela v vrtcu.

Vzgojitelj je strokovnjak, ki staršem jasno pove, da v vrtcu ravnamo v prvi vrsti po potrebah otroka in ne po zahtevah in željah staršev, kadar so te v nasprotju z otrokovimi potrebami in pravicami.

Pripravila:

Janja Hudej

Povzeto po:

- Bahovec, E., Kodelja, Z. (1996). Vrtci za današnji čas. Center za kulturološko raziskovanje. Ljubljana.
- Batistič Zorec, M. Pravice najmlajših: Ali morajo otroci v vrtcu res spati? (<http://www2.arnes.si/~jcurk/RAZVOJNA/spanje.htm>)
- Kurikulum za vrtce. (1991). Ministrstvo za šolstvo in šport. Ljubljana.