

## Zakaj je spanje v vrtcu muka?

UDK 613.954.4:159.922.7

**IZVLEČEK** – Avtorica razkriva, zakaj je počivanje na ležalniku v vrtcu za otroke prava muka. Opisani so razlogi za njihove stiske, strah in nezadovoljstvo. Koristna bi bila izmenjava izkušenj pri razumevanju težav in navajanju otrok na spanje.

**WHY DO CHILDREN HATE SLEEPING IN NURSERY-SCHOOL? ABSTRACT** – The author explains why resting in a nursery school is so hateful to many pre-schoolchildren. She outlines some causes of their distress, fear and unhappiness, and stresses the need for an exchange of experience gained in understanding this problem and making sleeping in nursery-school more acceptable to children.

Oni dan sem povprašala petletno Majo, če rada hodi v vrtec. »Ne«, je odgovorila prepričano. Izrazila sem ji razumevanje in sočustvovanje in jo pobarala zakaj. »Zato, ker moram spati.« Isti odgovor sem slišala že neštetokrat. Poskusite še sami povprašati vrtičkarje!

Maja je stara pet let in to že nekaj pove. Večina otrok v tej starosti postane dovolj krepka, da popoldanskega spanca ne potrebuje več. Tu pa tam se najde otrok, ki mu počitek po kosilu še prija, takšen otrok ponavadi sam odide v posteljo ali si poišče doma priméren prostorček, da zadrema. Za nekatere otroke bi po našem mnenju bilo dobro, da bi za kakšno urico čez dan zaspali, ker postanejo preutrujeni, razdražljivi, a se z vso močjo upirajo, da bi šli ležat in pogosto kljub utrujenosti ne zaspijo. Kadar pa zaspijo, bi spali dolgo. Če jih na silo prebudimo, so ravno tako razdražljivi, če spijo predolgo, ne morejo zaspiti zvečer.

Večina odraslih si težko predstavlja, da je »počivanje na ležalniku« za otroka prava muka. Večini bi se po kosilu prav prilegla urica dremeža in menimo, da je tako tudi z otroki. Kaj pomeni dolgo uro in pol ležati na ležalniku, ko te je že vnaprej strah spanja in morda še na ukaz zapreti oči, dojame samo človek, ki je kdaj sam okusil nespečnost. Premetavaš se na vse strani, doživljaš tesnobo, poslušáš bitje ure, se siliš, da bi na kaj mislil, pa ne gre ...

Če opazujemo v številnih vrtcih napore »kdo bo koga« pri spanju, dobimo pestro lestvico postopkov od sproščujoče-uspavalnih (ti, žal, ne prevladujejo!), do takšnih, ki vsebujejo že kar precej elementov nasilja.

Med sproščujoče načine spada brana ali pripovedovana pravljica. Še ugodnejša je glasbena pravljica. Poznala sem varuha, ki je otrokom igral na piščal. Sploh posnetki pomirjujoče poltihe glasbe, ki smo jo otrokom predvajali že tudi kdaj prej med aktivnim dopoldanskim časom in se poskušali z njimi vred ob njej učiti sprostitve, dobrodejno vplivajo. Poznala sem tudi varuhinje, ki so posebej odele vsakega otroka, ga pobožale in mu zaželele, da sladko spančka.

V drugo skrajnost spadajo načini, da morajo otroci na povelje zapreti oči. Poznala sem otroke, ki so doživljali doma hude strahove, ki so izvirali iz tega povsem neprimerne načina. Nespečni otrok si nekako pomaga, da preživi te muke



*Foto: Mara Jakša*

z vsemi čutili: opazuje, kdaj bo kdo prišel, gleda predmete in režice svetlobe, ki prodirajo med zaveso. Če ob tem uspe s fantazijo splesti lastno pravljico, je muka veliko manjša. S tem ko mora zapreti oči, mu vzamemo še to obrambo.

Pri petletnikih lahko govorimo o epidemijah masturbacije na ležalnikih. Po eni strani sovpada to obdobje z razvojno potrebo po spoznavanju lastnega telesa in razlik med spoloma, po drugi strani pa postane otroku otipavanje spolovila nadomestna zadovoljitev v mukah bedenja na ležalniku. Toda tu se odrasli še ne damo! Nekje so preventivno zahtevali, da se morajo otroci obrniti na hrbet in vtakniti roke pod glavo ali vsaj na odejo (da so dobro vidne!). Poskusite sami leči v takšen položaj in nasilno držite skupaj veke . . . Želim vam prijeten počitek!

V številnih vrtcih so z zdravo pametjo prišli do ugotovitve, da je za vse boljše, če otrok ne silijo k spanju, ko otroci to potrebo prerastejo. Poleti jim pogrnejo odeje v senco, ob slabem vremenu pa motivirajo za oblike počivanja in umirjanja. Od varuhinje zahteva ta način več aktivnosti, posebno v začetku, dokler se otroci ne privadijo. Spanje običajno pojmujejo kot naraven počitek po nekem naporu, aktivnosti. Stvar je, seveda, precej bolj komplicirana, zaradi mnogih psiholoških dejavnikov, ki imajo tudi veliko vlogo razen fiziološke utrujenosti. Samo spanje nosi v sebi nek prastrah pred smrtjo. Znani so primeri, da se težko bolan človek brani ležanja in posebno spanja iz podzavestnega strahu pred smrtjo. Tudi otrok, ki doživlja hude strahove, npr. prilagoditvene, se zelo brani spanja.

Mateja so starši s tremi leti vključili v vrtec. Do takrat je živel pri babici na obrobju Ljubljane, ker starši niso imeli stanovanja. Starši so vse konce tedna preživljali z otrokom pri babici; ko pa so dobili stanovanje, so ga vzeli k sebi in ga vključili v vrtec. Matej je z veseljem vstopil v vrtec, o katerem so mu že prej pripovedovali. Nepričakovano so se začele hude težave. Matej je celo dopoldne jokal, ni pokusil hrane, zjutraj se je z vsemi štirimi branil vrtca. Najhuje pa je bilo pred spanjem. Matej se je ves tresel, ko naj bi legel na ležalnik, vpil in se upiral. Poleg Mateja so bili zastrašeni tudi starši in vzgojiteljici – nihče ni tega pričakoval. V skupnem pogovoru smo ugotovili, da je Matej ob izgubi dosedanjega okolja, tj. ljubeče babičine celodnevne nege, izgubil občutek varnosti, doživel eksistenčno izgubo. Za trenutek so starši celo omahovali, da bi ga poslali nazaj k babici, saj so zelo trpeli ob otrokovem trpljenju. Potem so se le sklenili spoprijeti s težavami, saj niso videli nobenega smisla v tem, da družina ne bi bila končno skupaj. Tudi vzgojiteljici sta bili pripravljene sodelovati. Mateja niso z nobeno rečjo silili, posebno varuhinje, ki si jo je sam izbral, ga je vzela v naročje, kadar je le utegnila. Zanimivo je bilo njegovo prilagajanje na spanje. Na ležalnik mu ni bilo treba. Sedel je k varuhinji in za kratek čas zadremal na blazini, ki jo je prinesel od doma in jo položil varuhinji na kolena. Čez mesec dni je bil opazen napredek, čez dva meseca je Matej brez težav spal z drugimi. Ko je čez nekaj mesecev moral ostati doma zaradi angine, je hotel čez tri dni v vrtec in štel dneve, ko bo zdrav. Lahko bi rekli, da se je Matej na vrtec res navadil in se ni le pasivno vdal pred neizbežnim, kar se, žal, zgodi z mnogimi otroki.

Vsaj v začetku prilagajanja bi morali imeti poseben posluš pri navajanju na spanje in začititi otrokove stiske in strahove. Najmanj, kar lahko storimo, je, da poskušamo spanje napraviti vsaj nekoliko prijetno s pravljico ali umirjeno glasbo ter pustimo otrokom, da si sami pomagajo, če ne morejo spati. Pogosto dajo varuhinje otrokom, ki po določenem času ne morejo zaspati, na ležalnik slikanico ali primerno igračko.

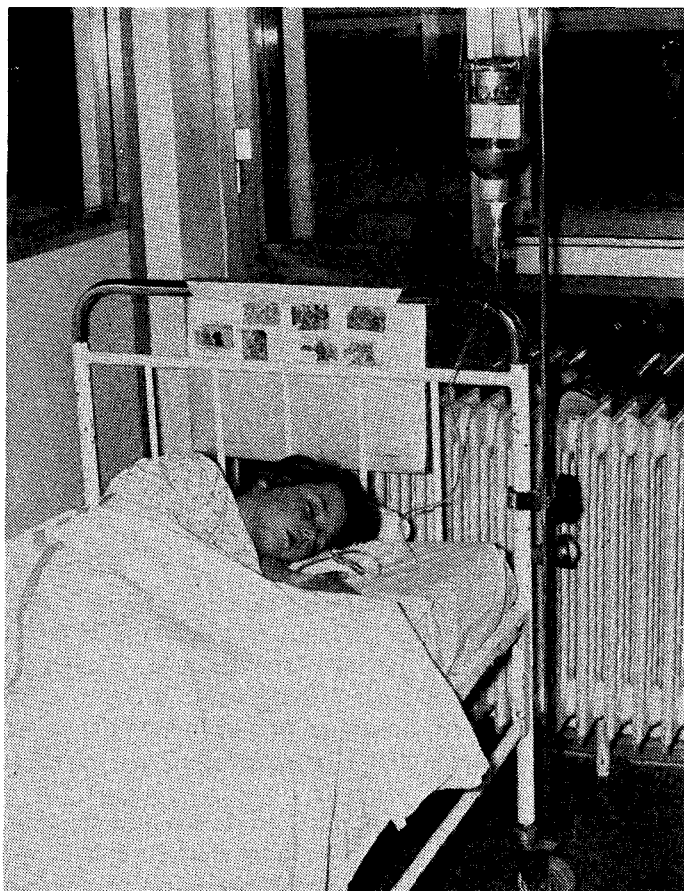
V jaslih pogosto doživljamo izkušnje, ki so drugačne od opisanih. Ura je deset. Po tleh gomazi malčkov, ki si pomagajo naprej (ali nazaj) po dveh, po štirih, z rokami in nogami. Tina se krepko postavlja ob posteljici in obhodi z nekaj opore skoraj celo sobo. Od nekod poskuša zbežati gumijasto igračko, potem pa živahno naprej. Mika je Petrova žoga, a Peter je buden in močan. Tina za tokrat opusti namero. Čez pet minut ima žogo, ko je inteligentno izkoristila Petrov lov za vozičkom in trenutek nepazljivosti.

Ura je pol enajstih. Tina sedi na oblazinjeni podlagi, se cmeri in zeha. Vzajem jo v naročje in jo božam. »Joj, nikarte!« obupano vzdihne vzgojiteljica. »Zaspala vam bo v naročju, potem bo pa zamudila kosilo in popoldne ne bo spala.« Zdaj je vrsta na meni, da sem obupana. Ne samo Tina, tudi »okrog prenešeni Peter«, pa Darko in Polona postajajo nerazpoloženi. Na kosilo bo treba čakati še vsaj dobre pol ure. Kako bodo ti kinkajoči in nerazpoloženi otroci jedli? Kako hočeš otroka navajati na nekaj, za kar njegov organizem ni zrel?

V drugih jaslih tolerirajo in celo vzpodbujajo dojenčke in malčke, ki še niso zreli za daljše bedenje, da zadremajo na podlagah, pogrnenih po tleh. Zanimivo je, da običajno mirno zadremajo kljub vrvežu otrok, bedeče pa speči tudi ne motijo. Ko otroci nekoliko odrastejo in dozoriijo, sami opustijo dremež, ki jim ni

več potreben. Otroci kljub zaspanosti dopoldne ne marajo v posteljico, odgovarja pa jim, da zadremajo mimogrede, v bližini drugih otrok.

O spanju v vrtcu presenetljivo malo razmišljamo. Za mnoge je z ugotovitvijo, da predšolski otrok potrebuje počitek, vse rešenò. To še daleč ni tako, če je to razlog za strah in nezadovoljstvo mnogih otrok. Številni vrtci in posamezne vzgojiteljice iščejo in doživljajo uspehe z drugačnimi načini. Izmenjava teh izkušenj bi koristila vsem, najbolj pa otrokom.



*Bolezen je del otrokovega življenja in jo spremljajo različne težave. Pri premagovanju le-teh otroku poleg staršev lahko veliko pomagajo prav medicinske sestre. Foto: Mara Jakša*