

Leżakowanie to niekoniecznie spanie. Po co właściwie dzieci w przedszkolu leżakują?

Temat leżakowania dzieci w przedszkolu budzi u rodziców przyszłych przedszkolaków różne reakcje. Niektórzy są temu bardzo przychylni i twierdzą, że jest to dobre rozwiązanie dla ich dziecka, bo maluch w ciągu dnia ma jeszcze drzemkę i leżakowanie w przedszkolu będzie dla niego potrzebne i naturalne, natomiast rodzice dzieci, które już od dawna w dzień nie śpią, są przeciwni takiej formie odpoczynku maluchów, bo twierdzą, że to zaburzy dotychczasowy rytm snu ich dziecka. Jak to pogodzić? Czy da się dogodzić jednej i drugiej grupie rodziców? W końcu każdy chce dla swojego dziecka jak najlepiej a jedno i drugie podejście rodziców do tego tematu jest jak najbardziej zrozumiałe.

Jednak moje doświadczenie w pracy w przedszkolu podpowiada, że jedynymi rozstrzygającymi w tej sprawie są tylko dzieci i ich indywidualna potrzeba odpoczynku.

Po co w ogóle jest czas przewidziany na “leżakowanie” dzieci w przedszkolu?

Może zacznę od tego, iż to że dzieci odpoczywają na łóżeczkach zwanych leżakami, to wcale nie oznacza, że mają obowiązek zasypiać. Wiadomo, że łóżko samo w sobie kojarzy się ze snem, ale maluszki w przedszkolu absolutnie obowiązku spania nie mają i nikt nie może zmusić dziecka do spania, jeśli maluch sam nie wyraża takiej chęci. Czas zwany leżakowaniem dotyczy głównie najmłodszych grup w przedszkolu 3, 4-latków i przypada najczęściej po obiedzie, jest to wtedy moment wyciszenia i relaksacji, podczas którego dzieci mają szansę odpocząć od nadmiaru bodźców, które towarzyszą im od samego rana w przedszkolu. Przeważnie czas przeznaczony na leżakowanie dzieci (włącznie z przebieraniem w piżamkę) trwa około 1,5 godz. Często w tle słychać spokojną muzykę klasyczną, słuchowiska lub panią nauczycielkę czytającą dzieciom bajki. Panie przygotowujące dzieci na ten poobiedni odpoczynek otulają maluszki kołderką bądź kocykiem podają ulubione pluszaki, głaskają, przytulają. Starają się, aby każdy maluch był dobrze zaopiekowany, czuł się komfortowo i bezpiecznie, bo tylko w takich warunkach organizm dziecka ma szansę dobrze wypocząć. Przeważnie wszystkie dzieci w najmłodszej grupie na leżakach zasypiają. Maluszki przebywając od rana w przedszkolu, mają prawo być zmęczone. Szczególnie na początku, w okresie adaptacyjnym, kiedy stres związany z rozłąką z rodzicami, pozbawia je energii do działania. W przedszkolu od rana dużo się dzieje, ramowy rozkład dnia wypełniony jest co do minuty różnymi aktywnościami, w tym zabawą swobodną, a do tego wszystkiego dzieciom towarzyszy ciągły hałas, muzyka, ruch w sali jak i na świeżym powietrzu. Dlatego czas odpoczynku pozwala im na wyciszenie układu nerwowego, zregenerowanie umysłu oraz nabrania sił do dalszej zabawy. Życie przedszkole dziecka, bardzo różni się od życia w domu rodzinnym. Może się więc okazać, że nawet te maluszki, które nie spały w ciągu dnia w domu, w przedszkolu będą znowu tego potrzebowały. Jeśli jednak, dziecko nie chce spać i po jakimś czasie daje wyraźne sygnały, że jest znużone, to pani np. ogląda z nim książeczki lub coś zaproponuje na czas odpoczynku innych dzieci.

W naszym przedszkolu dzieci mają stały rytuał związany z poobiednim odpoczynkiem. Zawsze po zjedzonym obiedzie dzieci, korzystają z toalety a potem każdy maluszek podchodzi do przygotowanego “swojego” leżaka, na którym jest jego indywidualna pościel i przebiera się w piżamkę. Taki rytuał ma za zadanie uczyć dzieci, poprawnych nawyków higienicznych, czyli tego, że do czystej pościeli nie powinno się wchodzić w ubraniach, w

których dzieci się bawią, jedzą, kładą na dywan itp. Jest też to dla dzieci świetne ćwiczenie doskonalenia samodzielności podczas prób rozbierania i ubierania się.

Czasem zdarza się sytuacja, kiedy rodzic stanowczo zabrania, aby jego dziecko w przedszkolu zasypiało, tłumacząc, że przez przedszkolne leżakowanie maluch idzie spać późnym wieczorem a rano ma problem wstać z łóżka. Bardzo ciężko jest jednak odmówić dziecku snu, kiedy naprawdę tego potrzebuje, jest zmęczone, pełne wrażeń i chce odpocząć i zasnąć podczas relaksacji w przedszkolu. Dobro dziecka powinno być priorytetem i dla rodzica i dla nauczycieli. Powinni w zgodnej współpracy dbać o prawidłowy rozwój dziecka. A zaspokojona potrzeba snu i odpoczynku dziecka jest ważnym czynnikiem jego prawidłowego rozwoju. Najlepsza w tym wypadku będzie, moim zdaniem, rozmowa rodziców z nauczycielami grupy i wypracowanie dobrego rozwiązania dla dziecka.

Warto pamiętać, że “leżakowanie” dedykowane jest tylko najmłodszym grupom przedszkolnym. Średniaki i starszaki, mają przeważnie krótki 20-30 minutowy poobiedni odpoczynek. Zdarza się jednak, że i w tych grupach podczas relaksacji dzieci zasypiają, bo każde dziecko ma swoją indywidualną potrzebę odpoczynku i regeneracji.

(blog: <https://mamaolazprzedszkola.blog/category/przedszkole/>)