

POČITEK IN SPANJE V VRTCU V I. STAROSTNEM OBDOBJU

Rest and Sleep in Kindergarten in the First Age Group

UVOD

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. Spanje v vrtcu sicer ni obvezno, je pa pomembno, da strokovni delavci vsem otrokom omogočijo počitek in spanje. Strokovni delavci v vrtcih morajo prepoznati znake utrujenega otroka in izhajati iz njegove potrebe po počitku in spanju in ne iz želja njihovih staršev. Pri tem imajo strokovni delavci različne rutine za otroke pred počitkom in spanjem kot tudi med počitkom in spanjem.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Slovar slovenskega knjižnega jezika definira:

- počitek kot navadno daljšo prekinitev kake dejavnosti zlasti zaradi telesne sprostitve, okrepitve;
- spanje pa, kot stanje telesnega in duševnega počitka s popolnim ali delnim zmanjšanjem zavesti.

V Kurikulu za vrtce (1999) je poudarjeno, da počitek in spanje ne bi smela biti ne obvezna in ne časovno preveč strogo določena. Organizacija počitka je odvisna od individualnih potreb in organizacije dnevnih aktivnosti. Prehod iz dejavnosti ali od kosila k počitku naj bi bil postopen in naj bi potekal brez pretiranega hitenja s pospravljanjem in pripravljanjem ležalnikov.

E. Pentley (2003) navaja, da se dojenček ne rodi z dnevnim ritmom, kot ga imamo odrasli. Dojenčkova biološka ura se začne razvijati približno med šestim in devetim tednom starosti. Z meseci biološka ura pri dojenčku dozoreva in doseže točko, ko je podnevi večinoma buden, ponoči pa večinoma spi. Približno pri devetih oziroma desetih mesecih se dojenček običajno zbujata in hodi spat ob približno enakem času. Ko otrok postaja starejši, dozoreva tudi njegov spalni cikel.

Od prvega do drugega leta starosti otrok praviloma dnevno spanje skrči le na kako uro. V začetku tega starostnega obdobja podnevi spi od dvajset minut do treh ur in sicer dvakrat, tako da precej enakomerno porazdeli dnevni čas. V obdobju od treh do šestih let se otroci v potrebi po spanju med seboj močno razlikujejo. Večina malčkov ima težave, preden zaspi. Otroci v predšolskem obdobju pa se glede tega delijo v dve skupini: otroci, ki zaspijo brez težav, in otroci, ki zelo težko zaspijo (Leach, 2004).

Če želimo razumeti, zakaj majhen otrok včasih težko zaspi in se pogosto zbujata, moramo vedeti, da naravno sledi določenemu ciklu v procesu spanja (Pentley, 2003).

Spati kot odrasli človek se otrok »nauči« šele okoli drugega leta starosti. To pomeni, da otrok spi tako trdno, da se pri tem ne zbujata, in da spi v določenem ritmu, bolj globoko ponoči in bolj rahlo podnevi (Leach, 2004).

Naloga odraslega je, da prepozna otrokove potrebe po spanju. Vrtec ima postavljen okvirni red, znotraj njega pa je določen čas za prehrano in dnevne rutine, za zagotavljanje zdravja in varnosti otrok (Vinšek, 2007). Eden izmed elementov dnevne rutine je tudi počitek ali spanje, saj je kakovostno spanje ključnega pomena za otrokovo rast in zdravje. Naspan otrok hitreje pomni, je boljše volje in se lažje koncentrira, pri tem pa se otroci med seboj razlikujejo, saj nekateri potrebujejo le počitek, drugi pa spanec (Leach, 2004). Dolžina počitka pa naj bi se spreminjala tudi glede na to, koliko časa otroci preživijo v vrtcu (Dolar Bahovec in Bregar Golobič, 2004). Vemo namreč, da so otroci v vrtcu vključeni v različne programe glede na dolžino njihovega bivanja v vrtcu. Nekateri so vključeni v poldnevne programe in v vrtcu preživijo bistveno manj časa kot tisti, ki so vključeni v celodnevne programe in v vrtcu preživijo do 9 ur dnevno. Otroci, ki ne potrebujejo spanja, naj ta čas namenijo počitku, ki ga gotovo potrebujejo, in naj se v tem času ukvarjajo z mirnimi aktivnostmi (Batistič in Matičetov, 1987).

Da bi počitek potekal nemoteno, je tik pred njim priporočljivo načrtovanje mirnih dejavnosti (pripovedovanje zgodb, tiho petje, poslušanje glasbe itd.). Vsak otrok naj ima svoje ležišče ali poseben kotic, svojo igračo ali posebno odejico. Med počitkom pa moramo otrokom dovoliti, da se umirijo v svojem tempu, in jih ne smemo siliti k spanju. Lahko pa jim pomagamo k lažjemu spanju tako, da se usedemo v bližino nemirnega otroka. Enako velja za zburjanje – otroke pustimo, da se zbudijo v svojem tempu (Dolar Bahovec in Bregar Golobič, 2004).

M. Stroj in (1985) navaja, da mnogi otroci ne želijo v vrtec zaradi tega, ker morajo spat. Poudarja, da se otroci med seboj razlikujejo – nekaterim je počitek ob umirjeni glasbi ali pravlji povsem dovolj in jim siljenje s spanjem povzroča velike stiske.

Podobno tudi J. Čirič (2005) meni, da je v vrtcu treba ustvariti demokratično vzdušje. Dejavnosti naj bodo zastavljene tako, da otroke spodbujajo k sodelovanju, ki pa ne sme voditi v skupinsko rutino, prisilno prilagajanje ter negiranje avtonomnosti posameznika. Otroci se morajo namreč že zgodaj navaditi na možnost izbire in sodelovanja pri načrtovanju, oblikovanju in sprejemanju odločitev ter pri delitvi odgovornosti za skupinsko sprejete odločitve. Vsakdanje življenje v vrtcu, vsakodnevna rutina, rituali, dogodki, dnevni red morajo otroku omogočiti ob-

čutek pripadnosti, ustvarjati prijetno vzdušje in omogočati vzpostavljane vezi med vrtcem in družinskim življenjem.

Mnogi odrasli si težko predstavljajo, da je počivanje na ležalniku za otroka lahko prava muka in stiska. Večini ljudi po kosilu prija kaka urica spanja, zato menijo, da je tako tudi z otroki. Vzrok za vztrajanje pri togem dnevnem redu po navadi tiči v strahu pred kakršnimi koli spremembami. Preizkušanje novega za odraslega pomeni tudi več vložene energije in napora. Zagotovo je lažje samo paziti na otroke v času počitka, kot pa slediti aktivnostim v tem delu dnevene rutine (Čirič, 2005).

OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Spremembe na področju organizacije počitka in spanja v vrtcu so bile na novo opredeljene leta 1999 s sprejetjem Kurikula za vrtce, v katerem je poudarjeno, da morajo vzgojitelji spoštovati možnost izbire pri organizaciji počitka in spanja, pa tudi pri drugih potrebah otroka. Na podlagi tega me je zanimalo, ali je v vrtcih v I. starostnem obdobju otrokom dana možnost izbire pri organizaciji počitka in spanja oz. kolikšni meri se upoštevajo otrokove želje in potrebe pri načrtovanju in izvajanju tega.

Na temelju tega sem postavila naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Ali vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic predšolskih otrok upoštevajo individualne potrebe otrok pri organizaciji počitka in spanja?
2. Kako upoštevajo individualne potrebe otrok pri organizaciji počitka in spanja?
3. Ali vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic predšolskih otrok upoštevajo želje otrok glede počitka in spanja?
4. Ali vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic upoštevajo želje staršev otrok glede počitka in spanja?
5. Katere dejavnosti vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic ponudijo tistim otrokom, ki ne zaspijo?

RAZISKOVALNI VZOREC

Vzorec je bil namenski in priložnostni. V raziskavo je bilo vključenih 359 vzgojiteljic in pomočnic vzgojiteljic predšolskih otrok iz vseh 12 statističnih regij Slovenije.

OPIS VPRAŠALNIKA

Empirični podatki so bili pridobljeni na podlagi anonimno izpolnjenega spletnega anketnega Vprašalnika o počitku in spanju otrok v I. starostnem obdobju. Vprašalnik je sestavljen iz 13 vprašanj izbirnega tipa, kjer je pri 12 vprašanjih možen en odgovor in pri 1 vprašanju več odgovorov.

REZULTATI IN RAZPRAVA

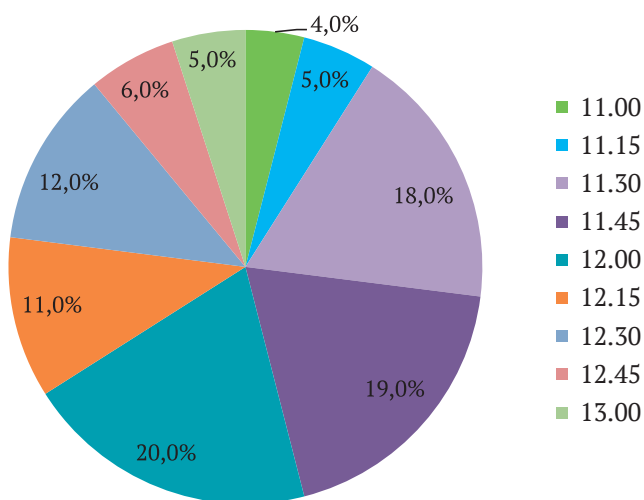
V nadaljevanju so podani rezultati o počitku in spanju v I. starostnem obdobju po vsebinskih sklopih.

1. Prisotnost počitka/spanja v skupinah I. starostnega obdobja

Vsem 359 strokovnim delavkam, ki so sodelovale v raziskavi, se zdi pomembno, da je otrokom I. starostnega obdobja omogočen/-no počitek/spanje. V 99 % skupin I. starostnega obdobja zaspri večina otrok in le v 1 % temu ni tako. V 62 % skupin I. starostnega obdobja, vključenih v raziskavo, je čas za počitek strogo določen in v 38 % imajo čas za počitek prilagojen in ne poteka vedno v enakih časovnih okvirih. V 9 % skupin I. starostnega obdobja, vključenih v raziskavo, je čas za počitek opredeljen pred kosilom in v 91 % imajo čas za počitek načrtovan po kosilu.

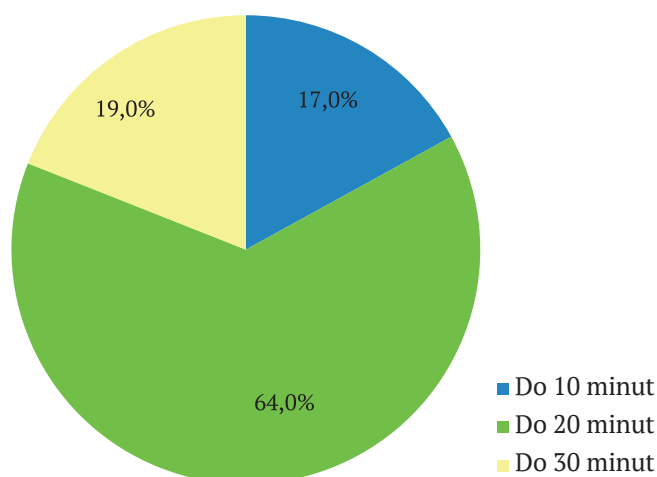
2. Trajanje in načini priprave na počitek/spanje in trajanje počitka/spanja

Nadalje nas je zanimalo tudi, ob kateri uri se začne priprava na počitek in koliko časa traja v skupinah I. starostnega obdobja (Graf 1 in Graf 2).



► GRAF 1: Ura, ob kateri se začne priprava na počitek/spanje v skupinah I. starostnega obdobja.

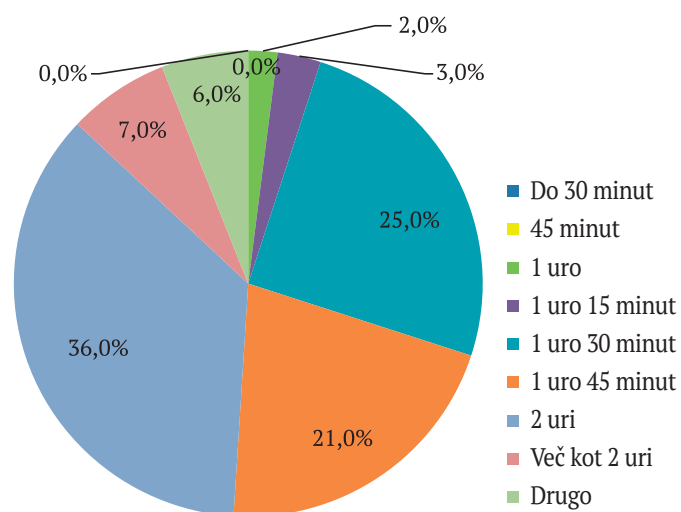
Podatki kažejo, da se v dveh tretjinah skupin I. starostnega obdobja priprava na počitek začne med 11.30 in 12.00. 11 % skupin I. starostnega obdobja začne s pripravo na počitek ob 12.15 in 12 % ob 12.30. Zanimivo je tudi to, da se pri 9 % začne priprava na počitek med 11.00 in 11.15, kar je zelo zgodaj, in v 11 % skupin med 12.45 in 13.00, kar pa je že nekoliko pozno. Podatki kažejo, da prihaja do velikih razlik v urah, pri katerih se otroci skupin I. starostnega obdobja začnejo pripravljati na počitek.



► GRAF 2: Čas trajanja priprave na počitek/spanje v skupinah I. starostnega obdobja.

64 % skupin I. starostnega obdobja pripravi na počitek nameni do 20 minut časa, 19 % jih za pripravo na počitek porabi 30 minut in 17 % jih temu nameni do 10 minut.

V Grafu 3 je razvidno, koliko časa traja počitek/spanje v skupinah I. starostnega obdobja.

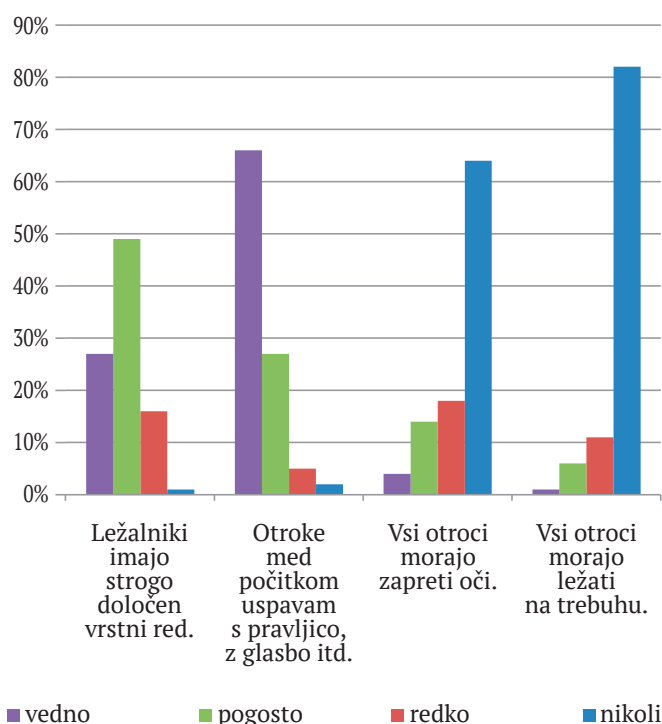


► GRAF 3: Čas trajanja počitek/spanje v skupinah I. starostnega obdobja

Pridobljeni podatki izkazujejo, da v otroci v skupinah I. starostnega obdobja v največji meri, to je v 36 %, počivajo/spijo 2 uri, 25 % 1 uro in 30 minut in 21 % 1 uro in 45 minut. Podatki kažejo tudi, da otroci skupin I. starostnega obdobja počivajo/spijo najmanj 1 uro in v 7 % tudi več kot 2 uri. 6 % strokovnih delavk, ki so sodelovale v raziskavi, je pri času trajanja počitka/spanja napisala, da se ta dnevno prilagaja otrokom, njihovim dejavnostim tekom dneva, njihovi utrujenosti in potrebi po počitku/spanju.

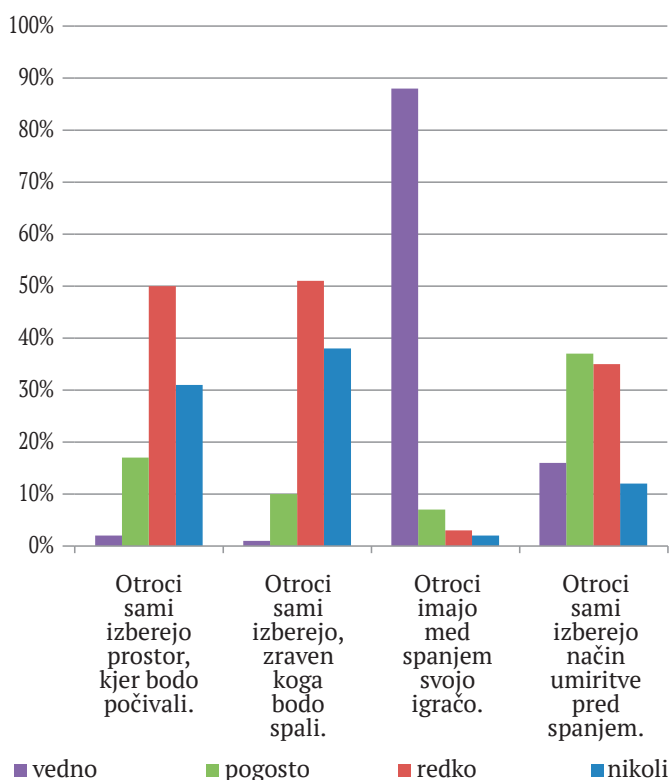
Nadalje nas je zanimalo tudi, kako poteka priprava na počitek/spanje, kar je prikazano v Grafu 4.

Rezultati kažejo, da v 49 % skupin I. starostnega obdobja pogosto nimajo določenega vrstnega reda ležalnikov in v 27 % imajo le-tega vedno določenega. 66 % skupin otrok I. starostnega obdobja strokovne delavke vedno uspavajo



► GRAF 4: Potek priprave na počitek/spanje v skupinah I. starostnega obdobja

s pravljičo ali glasbo, 2 % pa se jih za to nikoli ne odloči. 64 % strokovnih delavk je odgovorilo, da od otrok skupin I. starostnega obdobja nikoli ne zahtevajo, da morajo zapreti oči, 4 % strokovnih delavk, vključenih v raziskavo, pa jih to vedno zahteva. 82 % strokovnih delavk nikoli ne zahteva, da morajo otroci I. starostnega obdobja ležati na trebuhu, 6 % jih to zahteva pogosto in 1 % vedno.



► GRAF 5: Upoštevanje želja otrok pri organizaciji počitka/spanja v skupinah I. starostnega obdobja.

3. Upoštevanje želja otrok pri organizaciji počitka/spanja

Zanimalo nas je tudi, kako vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok/pomočnice vzgojiteljic upoštevajo želje otrok pri organizaciji počitka v skupinah I. starostnega obdobja (Graf 5) in koliko upoštevajo želje staršev otrok I. starostnega obdobja glede počitka njihovega otroka (Graf 6).

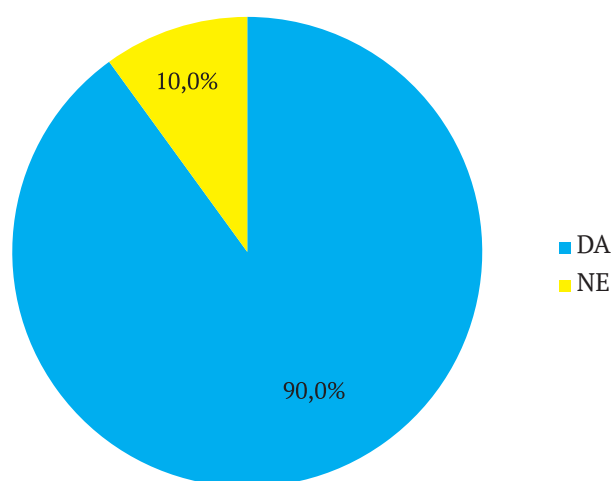
37 % otrok skupin I. starostnega obdobja si lahko pogosto izbere prostor, kjer bodo počivali, 12 % otrok teh skupin si tega ne more nikoli izbrati. 10 % otrok skupin I. starostnega

obdobja si lahko pogosto izbere, poleg koga bodo spali, 51 % jih to lahko izbere le redko in 6 % si tega ne more nikoli izbrati. Je pa tudi 1 % otrok skupin I. starostnega obdobja, ki si to lahko vedno izbere. 88 % otrok skupin I. starostnega obdobja ima lahko vedno pri počitku svojo igračo, 2 % pa nikoli. 37 % otrok skupin I. starostnega obdobja lahko pogosto izbere način umiritve pred spanjem, 35 % redko, 12 % nikoli in 16 % vedno.

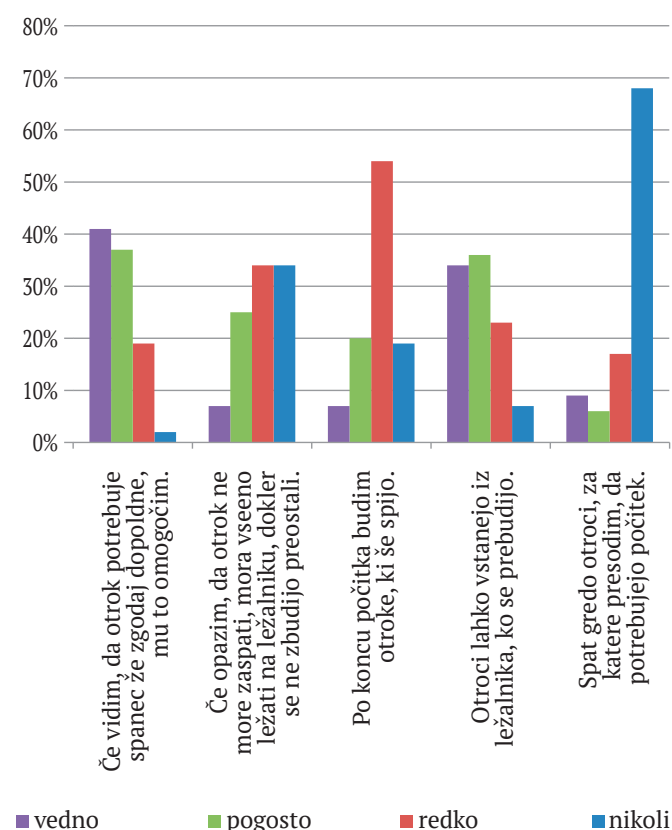
90 % strokovnih delavk upošteva želje staršev otrok I. starostnega obdobja glede počitka in 10 % želja staršev glede počitka ne upošteva.

V Grafu 7 je razvidno, kako vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok/pomočnice vzgojiteljic upoštevajo individualne potrebe otrok pri organizaciji počitka/spanja v I. starostnem obdobju.

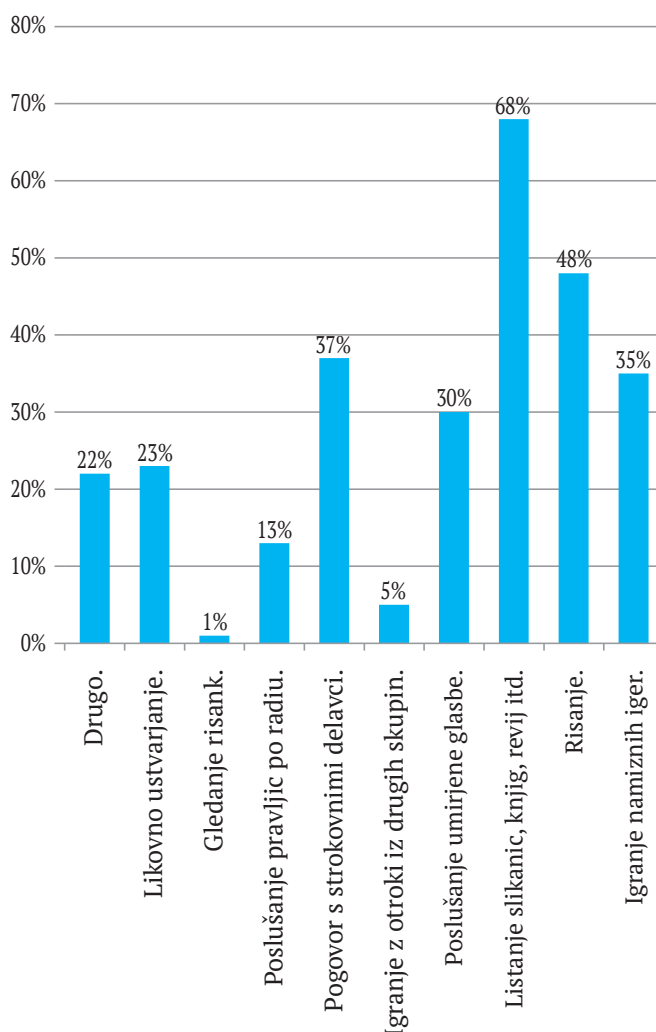
41 % strokovnih delavk, ki je sodelovalo v raziskavi, je odgovorilo, da omogočijo spanje otrokom že dopoldan, če otrok potrebuje spanec. 37 % jih to omogoči pogosto, 19 % redko in 2 % nikoli. 34 % strokovnih delavk nikoli ne vztraja pri tem, da morajo tisti otroci, ki ne zaspijo, ležati na ležalniku tako dolgo, dokler se ne zbudijo preostali otroci. Prav toliko se jih redko odloči in vztraja, da morajo otroci ležati na ležalniku tako dolgo, dokler se ne zbudijo preostali otroci,



► GRAF 6: Koliko vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok/pomočnice vzgojiteljic upoštevajo želje staršev otrok I. starostnega obdobja glede počitka njihovega otroka.



► GRAF 7: Kako vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok/pomočnice vzgojiteljic upoštevajo individualne potrebe otrok pri organizaciji počitka/spanja v I. starostnem obdobju.



► GRAF 8: Katere dejavnosti vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok/pomočnice vzgojiteljic najpogosteje ponudijo otrokom, ki ne zaspijo, v I. starostnem obdobju.

25 % pogosto in 7 % vedno, kar je zaskrbljujoč podatek. 54 % strokovnih delavk otroke I. starostnega obdobja po končanem počitku redko budi, 20 % pogosto, 7 % vedno in 19 % nikoli. 34 % strokovnih delavk vedno omogoča otrokom I. starostnega obdobja, da lahko vstanejo z ležalnika, ko se prebudijo, 36 % jih to dopušča pogosto, 23 % redko in 7 % nikoli. 68 % strokovnih delavk se nikoli ne odloči, da gredo spat samo otroci, za katere presodijo, da potrebujejo počitek, 17 % redko, 6 % pogosto in 9 % strokovnih delavk se za to odloči vedno.

4. Dejavnosti za otroke, ki ne spijo

V Grafu 8 je razvidno, katere dejavnosti vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok/pomočnice vzgojiteljic najpogosteje ponudijo otrokom, ki ne zaspijo, v I. starostnem obdobju.

Na to vprašanje anketnega vprašalnika so lahko strokovne delavke odgovorile z več možnimi izbirami. Vzgojiteljice,

vzgojiteljice predšolskih otrok/pomočnice vzgojiteljic otrokom I. starostnega obdobja, ki ne zaspijo, v največji meri ponudijo listanje slikanic, knjig in revij, temu po odstotku sledita risanje in pogovor z njimi. Najredkeje pa otrokom ponudijo gledanje risank.

SKLEP

Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšno je mnenje vzgojiteljic in vzgojiteljic predšolskih otrok/pomočnic vzgojiteljic o počitku in spanju v vrtcu v skupinah I. starostnega obdobja in kako ta poteka.

Analiza zbranih podatkov izkazuje, da imajo strokovne delavke, ki so sodelovale v raziskavi, različna mnenja in da tudi ravnaajo različno. Podatki kažejo, da strokovni delavci še vedno premalo vključujejo želje in potrebe otrok pri načrtovanju in izvajanju počitka in spanja v vrtcu v I. starostnem obdobju.

VIRI IN LITERATURA

Batistič Zorec, M., Matičetov, D. (1987). Počitek in spanje otrok v vrtcu. *Otrok in družina*, št. 7.

Cvetko, I., Bahovec, D. E. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Čirič, J. (2005). Psihologija. Interno gradivo. Ljutomer.

Dolar Bahovec, E., Bregar Golobič, K. (2004). Šola in vrtec skozi ogledalo. Ljubljana: DZS.

Leach, P. (2004). *Otrok od rojstva do šole*. Ljubljana: Domus.

Panty, E. (2003). *Otroško spanje*. Radovljica: Didakta.

Slovar slovenskega knjižnega jezika (1995). Ljubljana: DZS.

Strojin, M. (1985). Zakaj je spanje v vrtcu muka – od načela do izvedbe. *Obzornik zdravstvene nege*, 19 (3-4). <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/1667> (Pridobljeno: 30. marec 2020). <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/1667> (Pridobljeno: 20. 3. 2020).

Vinšek, Z. (2007). *Moj otrok v vrtcu ne bo spal. Revija za starše*. Ljubljana: Delo d. o. o.