

Počitek in spanje v vrtcu

v II. starostnem obdobju



Nataša Satler, mag. prof. SRP, spec. soc. del., spec. dipl. ing. teks., OŠ Kungota

V prispevku pišemo o počitku in spanju v vrtcu v II. starostnem obdobju. V prvem delu prispevka so podana teoretična izhodišča o počitku in spanju v vrtcu. V empiričnem delu pa je podana analiza rezultatov, pridobljenih s spletnim anketnim vprašalnikom o počitku in spanju v vrtcu v II. starostnem obdobju, ki so ga izpolnjevali strokovni delavci vrtcev iz vseh 12 statističnih regij v Republiki Sloveniji.

Ključne besede:

počitek, spanje, potrebe in želje otrok, II. starostno obdobje, predšolska vzgoja

UVOD

Spanje je biološka potreba in je del življenjskega ciklusa, ki pomembno vpliva na delovanje našega telesa in duha.

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. Starši otrok, ki so v vrtcu vključeni v oddelek II. starostnega obdobja, imajo večkrat pomisleke glede potrebe njihovega otroka po spanju v vrtcu. 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 potrebe otroka po počitku in spanju, in ne iz želja njihovih staršev. Strokovni delavci v vrtcih imajo različne rutine za otroke pred in med počitkom ter spanjem.

TEORETIČNA IZHODIŠČA

Pantley (2003) navaja, da je spanje ena izmed fizioloških funkcij telesa oz. organizma, ki je nujna potreba za normalno, nemoteno delovanje osrednjega živčevja. Spanje ni počivanje možganov, temveč je to njihov aktivni proces. Sestavljeno je iz dveh obdobjev, ki se med seboj izmenjujeta in odražata različno stopnjo delovanja možganskih živčnih celic:

- faza mirnega ali globokega spanja (ne-REM),
- faza spanja s hitrim gibanjem očesnih zrkel (REM).

Slovar slovenskega knjižnega jezika definira:

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

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 leta starosti pa nekje do drugega leta starosti bo otrok dnevno spanje skrčil le na kako uro. Otrok bo v začetku tega starostnega obdobja podnevi spal od dvajset minut do treh ur in bo gotovo podnevi spal dvakrat, in sicer tako, da bo precej enakomerno porazdelil dnevni čas. V obdobju od treh do šestih let se otroci v potrebi po spanju močno razlikujejo med seboj. Večina malčkov ima težave preden zaspijo. Otroci v predšolskem obdobju pa se delijo v dve skupini: na tiste, ki zaspijo brez težav, in tiste, ki zelo težko zaspijo.

Večina petletnikov in šestletnikov popoldanskega počitka ne potrebuje več. Manjšina otrok pa počitek po kosilu zelo potrebuje, saj postanejo utrujeni in razdražljivi. Nekateri otroci se kljub utrujenosti upirajo počitku, vendar ko zaspijo, ponavadi spijo zelo dolgo. Večina otrok, ki jih prebudimo na silo, postanejo razdražljivi in sitni (Leach 2004).

V *Kurikulumu za vrtce* (1999) je poudarjeno, da počitek in spanje ne bi smela biti ne obvezna niti časovno preveč strogo določena. Organizacija počitka je odvisna od individualnih potreb in organizacije dnevnih aktivnosti. Prehod iz dejavnosti ali od kosila k počitku naj bo postopen in naj poteka brez pretiranega hitenja s pospravljanjem in pripravljanjem ležalnikov. Naloga odraslega je, da prepozna otrokove potrebe po spanju. Vrtec pa naj ima postavljen okvirni red, znotraj katerega 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 si hitreje zapomni, je boljše volje in se lažje koncentrira. Pri tem pa je treba upoštevati, da se otroci med seboj razlikujejo, saj nekateri potrebujejo le počitek, drugi pa spanec (Leach 2004). Pri prvih naj se dolžina počitka spreminja glede na to, koliko časa otroci preživijo v vrtcu (Dolar Bahovec in Bregar Golobič 2004). Čas, ko drugi otroci spijo, naj 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 priporočljivo načrtovanje mirnih dejavnosti tik pred počitkom (pri-povedovanje zgodb, tiho petje, poslušanje glasbe ...). Vsak otrok naj ima svoje ležišče ali poseben kotiček, svojo igračo ali posebno odejico. Med počitkom moramo otrokom dovoliti, da se umirijo v svojem tempu in jih ne smemo siliti k spanju. Lahko pa jim pomagamo, da bodo lažje zaspali, tako da se usedemo v bližino nemirnega otroka. Otroke pustimo, da se zbudijo v svojem tempu (Dolar Bahovec in Bregar Golobič 2004).

Strojin (1985) navaja, da mnogi otroci ne želijo v vrtec zaradi tega, ker morajo spati. Otroci se med seboj razlikujejo in nekaterim otrokom je počitek ob umirjeni glasbi ali pravljici povsem dovolj in jim siljenje s spanjem povzroča velike stiske.

Dolar Bahovec in Bregar Golobičeva (2004) navajata, da so v delu dnevne rutine, ki zajema spanje in počitek otrok, opazne velike, ključne spremembe. Otroci spijo v nekoliko zasenčenih igralnicah, spat gredo samo tisti otroci, ki imajo to navado tudi doma, to so ponavadi mlajši otroci, ostali pa lahko izbirajo med različnimi igrami ali bolj umirjenimi dejavnostmi. Vzgojitelji bi pri organizaciji počitka morali upoštevati:

- da se čas za počitek in spanje razlikujeta tudi glede na to, koliko časa otrok preživi v vrtcu;
- da imajo otroci različne spalne navade in potrebe ter da zaspijo na različne načine;
- da ima vsak otrok svoje lastno ležišče, na katerem je njegovo ime;
- da smejo otroci od doma prinesiti tudi najljubšo igračo, blazino, odejo ...;
- da otrok nikakor ne silimo k spanju, temveč jim pomagamo, da se lažje sprostijo in umirijo;
- da je svetloba v prostoru za počitek lahko dnevna ali pa rahlo zasenčena;
- da naj bo prostor za počitek prezračen;
- da je nujna stalna prisotnost vsaj ene odrasle osebe;
- da naj otrokom dopustimo, da se prebujajo počasi in postopoma;
- da za otroke, ki ne zaspijo, omogočimo prostor, kjer se tiho igrajo.

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 II. starostnem obdobju otrokom dana možnost izbire pri organizaciji počitka in spanja. V raziskavi je bilo moje zanimanje usmerjeno tudi na vzgojiteljevo presojo o počitku in spanju v II. starostnem obdobju.

CILJ RAZISKAVE

Osnovni cilj raziskave je bil ugotoviti, kako v vrtcih v skupinah II. starostnega obdobja poteka počitek in spanje ter v kolikšni meri strokovni delavci upoštevajo otrokove želje in potrebe pri načrtovanju in izvajanju le-tega.

RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

1. Ali vzgojiteljice in vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic upoštevajo individualne potrebe otrok iz skupin II. starostnega obdobja pri organizaciji počitka in spanja?
2. Na kakšen način vzgojiteljice in vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic upoštevajo individualne potrebe otrok iz skupin II. starostnega obdobja pri organizaciji počitka in spanja?
3. Ali vzgojiteljice in vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic upoštevajo želje otrok iz skupin II. starostnega obdobja glede počitka in spanja?
4. Ali vzgojiteljice in vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic upoštevajo želje staršev otrok iz skupin II. starostnega obdobja glede počitka in spanja?
5. Katere dejavnosti vzgojiteljice in vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic ponudijo tistim otrokom iz skupin II. starostnega obdobja, ki ne zaspijo?

METODA IN RAZISKOVALNI PRISTOP

Metoda raziskovanja je deskriptivna ali opisna, ker smo z njo spoznavali problematiko na ravni kakovosti in količine. Raziskovalni pristop je kvantitativna empirična pedagoška raziskava.

RAZISKOVALNI VZOREC

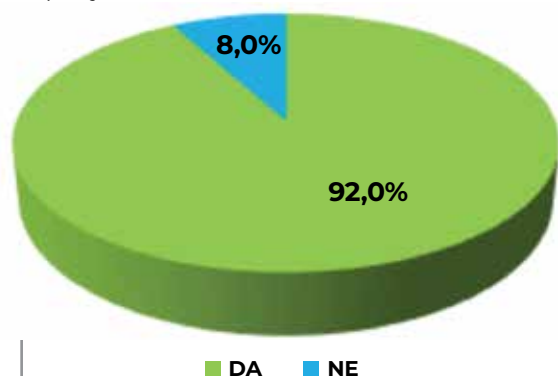
Vzorec je bil namenski in priložnostni. V raziskavo je bilo vključenih 26 vzgojiteljic in vzgojiteljic predšolskih otrok – pomočnic vzgojiteljic iz vseh dvanajstih statističnih regij v Republiki Sloveniji, ki so bile izbrane naključno. V statistično množico

co so zajeti podatki, pridobljeni na podlagi anonimno izpolnjenih spletnih anketnih vprašalnikov o počitku in spanju v II. starostnem obdobju. Način izpolnjevanja spletnega vprašalnika o počitku in spanju v II. starostnem obdobju je bil tak, da so vzgojiteljice in vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic odgovarjale na vprašanja izbirnega tipa večstranske izbire in vprašanja odprtega tipa. Spletne vprašalnike so vzgojiteljice in vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic izpolnjevale anonimno.

REZULTATI IN RAZPRAVA

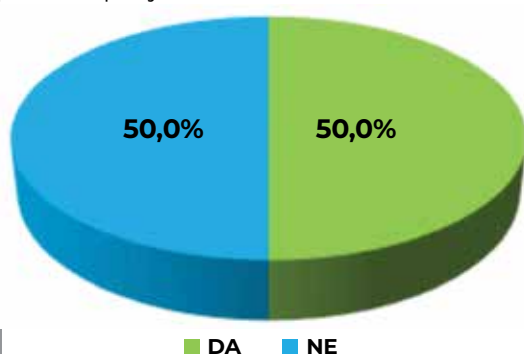
V nadaljevanju so podani rezultati o počitku in spanju v II. starostnem obdobju.

V grafu 1 je razvidno, kako pomembno se vzgojiteljicam in vzgojiteljicam predšolskih otrok – pomočnicam vzgojiteljic zdi, da je vsem otrokom v vrtcu v II. starostnem obdobju omogočen počitek/spanje.



Graf 1: Ali se vam zdi pomembno, da je vsem otrokom v vrtcu v II. starostnem obdobju (tudi v najstarejši skupini) omogočeno spanje?

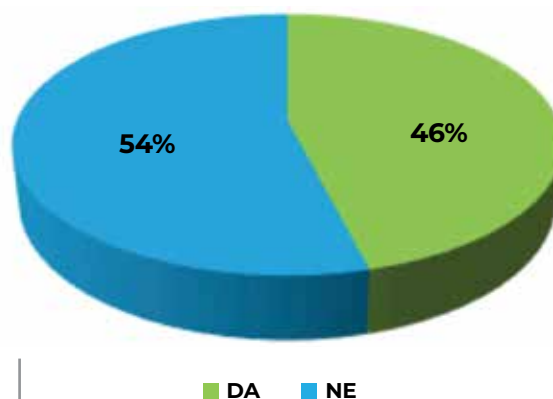
92 % vzgojiteljicam in vzgojiteljicam predšolskih otrok – pomočnicam vzgojiteljic se zdi pomembno, da je otrokom II. starostnega obdobja omogočen počitek/spanje, 8 % pa meni, da ni pomembno, da otrokom II. starostnega obdobja omogočijo počitek/spanje.



Graf 2: Ali v vaši skupini (II. starostno obdobje) večinoma zaspijo vsi otroci?

Vzgojiteljice in vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic so opredelile, da samo v polovici skupin otrok v skupinah II. starostnega obdobja zaspri večina otrok.

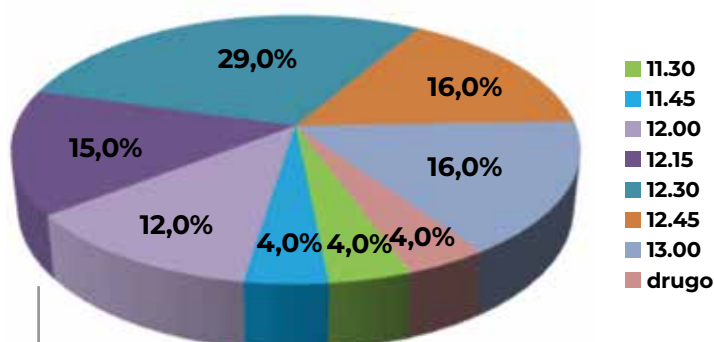
V grafu 3 je prikazano, v kolikšni meri je čas za spanje/počitek v skupinah II. starostnega obdobja strogo določen.



Graf 3: Ali je čas za spanje/počitek v vaši skupini II. starostnega obdobja strogo določen?

Iz grafa 3 lahko razberemo, da ima 46 % skupin II. starostnega obdobja, vključenih v raziskavo, čas za počitek strogo določen in da ima 54 % čas za počitek prilagojen, tako da ne poteka vedno v enakih časovnih okvirjih.

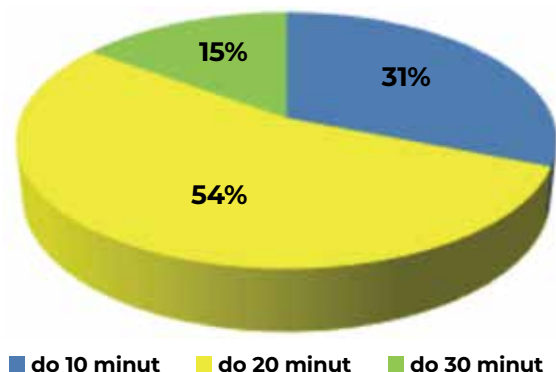
Nadalje nas je zanimalo tudi, ob kateri uri se prične priprava na počitek in koliko časa traja le-ta v skupinah II. starostnega obdobja (graf 4 in graf 5).



Graf 4: Ura ob kateri se prične priprava na počitek/spanje v skupinah II. starostnega obdobja

Podatki izkazujejo, da se v največji meri priprava na počitek v skupinah II. starostnega obdobja prične ob 12.30. Temu s 16 % sledi čas za pripravo na počitek s pričetkom ob 12.45 in 16 % ob enih. Zanimivo je tudi to, da se pri 8 % prične priprava

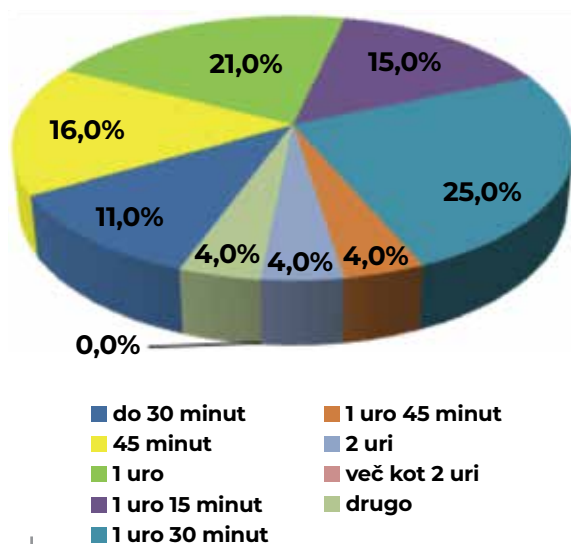
na počitek med 11.30 in 11.45, kar je zelo zgodaj in v 4 % skupin po trinajsti uri, kar pa je že nekoliko pozno. Podatki izkazujejo, da prihaja do velikih razlik v urah, pri katerih se otroci skupin II. starostnega obdobja pričnejo pripravljati na počitek.



Graf 5: Čas trajanja priprave na počitek / spanje v skupinah II. starostnega obdobja

54 % skupin II. starostnega obdobja pripravi na počitek nameni do 20 minut časa, 31 % jih za pripravo na počitek porabi do 10 minut in 15 % jih za pripravo na počitek nameni do 30 minut.

V grafu 6 je razvidno, koliko časa traja počitek/ spanje v skupinah II. starostnega obdobja.



Graf 6: Čas trajanja počitek/spanje v skupinah II. starostnega obdobja

Pridobljeni podatki izkazujejo, da otroci v skupinah II. starostnega obdobja v največji meri, to je v 25 %, počivajo/spijo 1 uro in 30 minut, 21 % 1 uro in 16 % 45 minut. Podatki izkazujejo tudi, da otroci skupin II. starostnega obdobja počivajo/spijo najmanj 30 minut in v 4 % tudi 2 uri. 4 % strokovnih delavk, ki so sodelovale

v raziskavi, je pri času trajanja počitka/spanja napisala, da se le-ta dnevno prilagaja otrokom, njihovim dejavnostim tekom dneva, njihovi utrujenosti in potrebi po počitku/spanju.

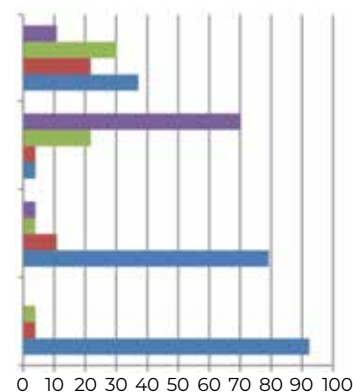
Nadalje nas je zanimalo tudi, kako poteka priprava na počitek/spanje in na kakšen način vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic upoštevajo želje otrok pri organizaciji počitka v skupinah II. starostnega obdobja (graf 7 in graf 8).

Ležalniki imajo strogo določen vrstni red

Otroke med počitkom uspavam s pravljico, z glasbo

Vsi otroci morajo zapreti oči

Vsi otroci morajo ležati na trebuhu



■ vedno ■ pogosto ■ redko ■ nikoli

Graf 7: Potek priprave na počitek/spanje v skupinah II. starostnega obdobja

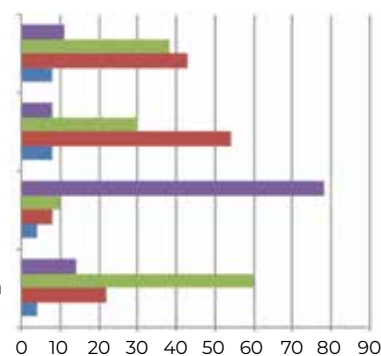
Rezultati izkazujejo, da v 37 % skupin II. starostnega obdobja pogosto nimajo določenega vrstnega reda ležalnikov, v 11 % pa imajo le-tega vedno določenega. 70 % skupin otrok II. starostnega obdobja strokovne delavke vedno uspavajo s pravljico ali glasbo, 4 % pa se tega nikoli ne poslužuje. 79 % strokovnih delavk je odgovorilo, da od otrok skupin II. starostnega obdobja nikoli ne zahtevajo, da morajo zapreti oči, 4 % strokovnih delavk, vključenih v raziskavo, pa to zahteva vedno. 92 % strokovnih delavk nikoli ne zahteva, da morajo otroci II. starostnega obdobja ležati na trebuhu, 4% to zahteva pogosto.

Otroci sami izberejo prostor, kjer bodo počivali

Otroci sami izberejo, zraven koga bojo spali

Otroci imajo med spanjem svojo igračo

Otroci sami izberejo način umiritve pred spanjem

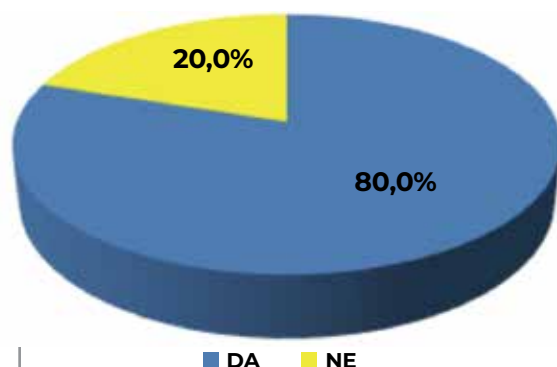


■ vedno ■ pogosto ■ redko ■ nikoli

Graf 8: Upoštevanje želja otrok pri organizaciji počitka v skupinah II. starostnega obdobja

38 % otrok skupin II. starostnega obdobja si lahko pogosto sama izbere prostor, kjer bodo počivali, 8 % otrok teh skupin si tega ne more nikoli izbrati. 30 % otrok skupin II. starostnega obdobja si lahko pogosto izbere, poleg koga bodo spali, 54 % jih to lahko izbere le redko in 8 % si tega ne more nikoli izbrati. Je pa tudi 8 % otrok skupin II. starostnega obdobja, ki si to lahko vedno izbere. 78 % otrok skupin II. starostnega obdobja ima lahko pri počitku vedno svojo igračo. 4 % pa nikoli. 60 % otrok skupin II. starostnega obdobja lahko pogosto izbere način umiritve pred spanjem, 22 % redko, 4 % nikoli in 14 % vedno.

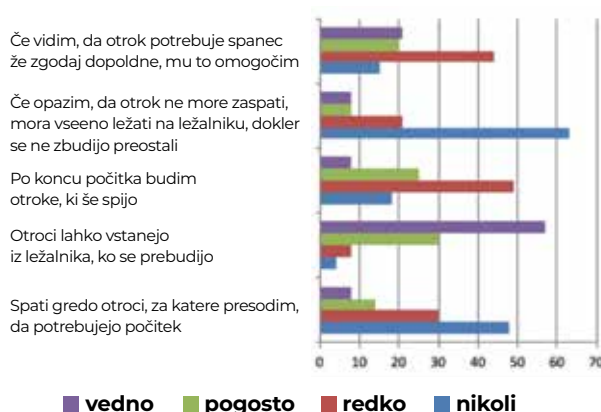
V grafu 9 je razvidno, v kolikšni meri vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic upoštevajo želje staršev otrok II. starostnega obdobja glede počitka njihovega otroka.



Graf 9: Ali upoštevate individualne želje staršev glede počitka njihovega otroka

80 % strokovnih delavk upošteva želje staršev otrok II. starostnega obdobja glede počitka in 20 % želja staršev glede počitka ne upošteva.

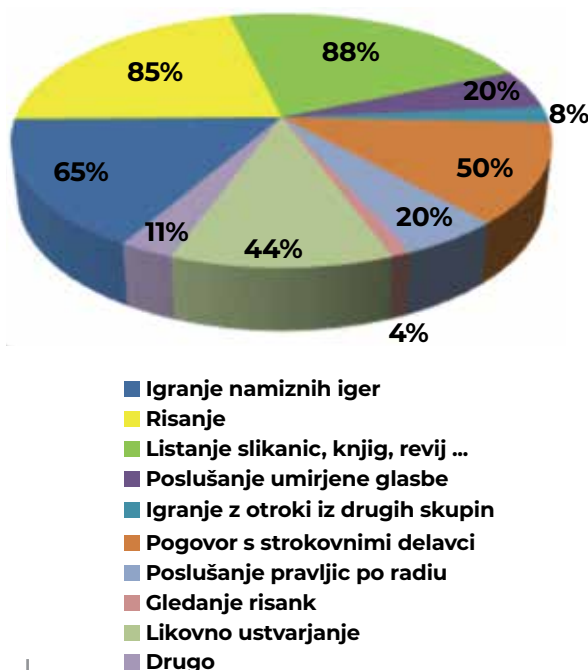
V grafu 10 je razvidno, na kakšen način vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic upoštevajo individualne potrebe otrok pri organizaciji počitka/spanja v II. starostnem obdobju.



Graf 10: Na kakšen način vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic upoštevajo individualne potrebe otrok pri organizaciji počitka/spanja v II. starostnem obdobju

21 % strokovnih delavk, ki je sodelovalo v raziskavi, je odgovorilo, da vedno omogočijo spanje otrokom že dopoldan, če otrok potrebuje spanec. 20 % jih to omogoči pogosto, 44 % redko in 15 % nikoli. 63 % strokovnih delavk nikoli ne vztraja pri tem, da morajo tisti otroci, ki ne zaspijo, ležati na ležalniku tako dolgo, dokler se ne zbudijo ostali otroci. 21 % se jih redko odloči in vztraja, da morajo otroci ležati na ležalniku tako dolgo, dokler se ne zbudijo ostali otroci, 8 % pogosto in 8 % vedno, kar je zaskrbljujoč podatek. 49 % strokovnih delavk otroke II. starostnega obdobja po končanem počitku redko budi, 25 % pogosto, 8 % vedno in 18 % nikoli. 57 % strokovnih delavk vedno omogoča otrokom II. starostnega obdobja, da lahko vstanejo z ležalnika, ko se prebudijo, 30 % jih to dopušča pogosto, 8 % redko in 4 % nikoli. 48 % strokovnih delavk se nikoli ne odloči, da gredo spat samo otroci, za katere presodijo, da potrebujejo počitek, 30 % redko, 14 % pogosto, 8 % strokovnih delavk pa se za to odloči vedno.

V grafu 11 je razvidno, katere dejavnosti vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic najpogosteje ponudijo otrokom, ki ne zaspijo v II. starostnem obdobju.



Graf 11: Katere dejavnosti vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic najpogosteje ponudijo otrokom, ki ne zaspijo v II. starostnem obdobju

Na to vprašanje anketnega vprašalnika so lahko strokovne delavke odgovorile z več možnimi izbirami. Vzgojiteljice, vzgojiteljice predšolskih otrok – pomočnice vzgojiteljic otrokom II. starostnega obdobja, ki ne zaspijo, v največji meri ponudijo listanje slikanic, knjig in revij, temu po odstotku

sledi risanje, igranje namiznih iger in pogovor z njimi. V najmanjši meri pa otrokom ponudijo gledanje risank. Pod rubriko drugo so vzgojiteljice in vzgojitelji predšolskih otrok – pomočnice vzgojteljic navedle še: grafomotorične in finomotorične vaje, igranje s kockami, reševanje delovnih listov, nadaljevanje dopoldanskih dejavnosti, umirjene igre vlog in poslušanje glasbe.

SKLEP

Namen raziskave je bil ugotoviti, kakšno je mnenje vzgojteljic in vzgojteljic predšolskih otrok – pomočnic vzgojteljic o počitku in spanju v vrtcu v skupinah II. starostnega obdobja in kako le-ta poteka. Počitek in spanje sta namreč tisti del *Kurikula za vrtce*, ki se spreminjata najpočasneje in se hkrati tudi manj prilagajata potrebam in pravičam otrok, ki bi naj imeli pravico do izbire.

V vrtcih je zadovoljevanje otrokovih potreb v rokah vzgojteljic in vzgojteljic predšolskih otrok – pomočnic vzgojteljic, med katerimi se nekatere

zavedajo otrokovih individualnosti, spet druge pa individualne potrebe otrok še vedno smatrajo kot nekaj, čemur se je mogoče izogniti na drugačen način, ki od njih ne zahteva toliko prilagajanja, fleksibilnosti in truda.

Analiza zbranih podatkov izkazuje, da imajo strokovni delavci, ki so sodelovali v raziskavi, različna mnenja in ravnanja. Podatki izkazujejo, da strokovni delavci še vedno premalo vključujejo želje in potrebe otrok pri načrtovanju in izvajanju počitka in spanja v vrtcu v II. starostnem obdobju.

LITERATURA

Batistič Zorec, M. in Matičetov, D. (1987): Počitek in spanje otrok v vrtcu. *Otrok in družina*, št. 7, str. 2–3.
Cvetko, I., Bahovec, D., E. (1999): *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
Dolar Bahovec, E. in Bregar Golobič, K. (2004): *Šola in vrtec skozi ogledalo*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
Leach, P. (2004): *Otrok od rojstva do šole*. Ljubljana: Založba Domus.
Panty, E. (2003): *Otroško spanje – brez joka v sanje*. Radovljica: Didakta.
Slovar slovenskega knjižnega jezika (1995). Ljubljana: Državna založba Slovenije.
Vinšek, Z. (2007): Moj otrok v vrtcu ne bo spal: otroci. *Revija za starše*, let. 6: str. 8.

