

POLUBIĆ LEŻAKOWANIE

Wielu nauczycieli boryka się z problemem nielubianego przez dzieci leżakowania. Najczęstszą przyczyną takiego stanu rzeczy jest zwyczajny brak przyzwyczajenia dziecka do odpoczynku w czasie dnia.



TEKST: Małgorzata Broniszewska

W domach najczęściej dzieje się tak, że jeśli dziecko nie chce spać, różnymi sposobami jest w stanie wymóc na rodzicach odstępnie od tego zwyczaju. Czasem również zabawa jest dla dziecka o wiele bardziej absorbującym i ciekawym zajęciem niż spokojne leżenie. Psychologowie twierdzą jednak, że czas poobiedniego odpoczynku dziecka jest niezwykle dla niego ważny.

Za dużo zabawy

Między 2. a 3. rokiem życia, jeżeli malec nie chodzi do żłobka ani do przedszkola, często nie chce już kłaść się spać po obiedzie. Nie znaczy to jednak, że taki smyk jest w stanie bez problemu dobrze funkcjonować przez cały dzień bez snu czy choćby wyciszenia w porze poobiedniej. Układ nerwowy dziecka w tym wieku nie jest jeszcze na tyle silny, by malec mógł się bawić, biegać i być w dobrym humorze przez wiele godzin. Sami rodzice często skarżą się, że maluch, który nie śpi już w dzień, jest rozdrażniony, płaczliwy. Zdarza się nawet, że rodzice trafiają do psychologa, zaniepokojeni proble-

mami wychowawczymi, które nagle się pojawiły, bo dziecko, do tej pory pogodne i spokojne, zmieniło się: szybko wpada w złość, samo nie wie, czego chce, często płacze. Tymczasem powodem takiego zachowania czasami jest właśnie to, że już nie sypia w dzień!

Popołudniowa drzemka

Nie wszystkie dzieci lubią leżakowanie, jednak w przedszkolu, w dużej grupie, taki odpoczynek jest maluchowi szczególnie potrzebny. Zwykle jest tam głośno, dzieciaki są stale aktywne, podekscytowane, wciąż mają nowe zajęcia. Dlatego naprawdę powinny po obiedzie trochę się przespać lub chociaż odpocząć na leżaczku czy materacyku. Oczywiście, malucha nie można zmuszać do zasypiania, bo będzie się przed tym bronił, a w dodatku nie polubi z tego powodu przedszkola. Najlepiej, jeśli dzieciom, które spać nie chcą, pani w czasie leżakowania poczyta bajkę. Często dzieci nie muszą też przebierać się w piżamkę. I bardzo dobrze, bo wtedy odpoczynek w przedszkolu nie kojarzy im się z nocą. Nie czują się opuszczone i pozostawione przez rodziców, a takie odczucie może powodować niechęć do odpoczynku. Warto też pamiętać, że poobiedni odpoczynek szczególnie

Wypoczęte dzieci rzadziej zapadają na choroby i nie są „marudne”.

potrzebny jest maluchom ze wzmożoną pobudliwością psychoruchową. Wydaje się tylko, że dzieci nie są zmęczone, a to bardzo mylny wniosek. Zdarza się przecież tak, że już w czasie obiadu niektóre dzieci „przysypiają”, ponieważ jest to moment wyciszenia i skupienia się na jednej czynności. Ograniczony też zostaje dopływ wielu różnorodnych bodźców, co uspokaja układ nerwowy dziecka, sprawia, że „łapią oddech” po kilkugodzinnych zajęciach i zabawie. Dzieci, które nie chcą spać lub nawet leżąc na leżaczku, nie śpią, nie należy do tego przekonywać na siłę. Dużym sukcesem jest już to, że dziecko spędzi ten czas, spokojnie siedząc, bo to też dla niego forma odpoczynku. Takim dzieciom można zaproponować pooglądanie książeczki, przytulanie lali lub misia, układankę, nawlekanie koralików i wiele innych czynności, które nie zakłóca snu pozostałym dzieciom. Jeśli spotkamy się z rodzicem, który wymaga od nas takiego zachowania, by zmotywować lub przekonać dziecko do spania w przedszkolu, a wiemy, że sam w domu tego nie egzekwuje, należy poprosić go o współpracę. Często taki wymóg stawiany jest wychowawcy grupy, ponieważ dziecko po odebraniu przez rodzica jest przemęczone, rozdrażnione i marudne.

Pomoc rodziców

Wytłumaczmy rodzicom, jak mogą pomóc dziecku, sobie i nam, udzielając im kilku prostych wskazówek:

- proszę nie zabierać dziecka z przedszkola zaraz po obiedzie, lecz dać mu szansę na odpoczynek;
- proszę również w domu wprowadzić zwyczaj poobiedniego leżakowania. Jeśli dziecko nie chce kłaść się do łóżka, proszę zadbać, by odpoczywało choćby na materacu lub dywanie, ale koniecznie w pozycji leżącej;
- proszę być konsekwentnym i codziennie, bez żadnych wyjątków stosować się do swojego postanowienia. Wtedy dziecko szybko się do niego przyzwyczai;
- proszę zadbać o warunki sprzyjające odpoczynkowi (wyłączyć radio i telewizor, włączyć wyciszającą muzykę, przeczytać dziecku spokojną bajkę).

Wysłuchajmy również tego, co mają nam do powiedzenia rodzice. Być może dziecko ma jakiś swój rytuał związany z odpoczynkiem i spaniem, a umożliwienie jego wykonania całkowicie wyeliminuje problem. Może się okazać, że dziecku coś przeszkadza, np. to, że leży twarzą do okna i jest mu za jasno. Dzieci mogą mieć także kłopot z samodzielnym rozbieraniem i jeśli tylko im pomożemy, nie będą za każdym razem traktować leżakowania jak kolejnej niechcianej czynności.

Zalety odpoczynku

Dzieci leżakują, bo potrzebują odpoczynku, snu w trakcie dnia. Muszą zregenerować siły vitalne i intelektualne. Wypoczęte maluchy rzadziej zapadają na choroby i nie są takie „marudne” jak te zmęczone. W przedszkolu dodatkowo panuje spory hałas. Z tych wszystkich względów leżakowanie powinno odbywać się w przedszkolach. Problem z leżakowaniem polega również na tym, że nie wszystkie dzieci w tym samym czasie robią się zmęczone. W warunkach domowych same decydują, kiedy się położyć i odpocząć, w przedszkolu muszą to robić „na zawołanie”. Trudno im, oczywiście, wytrzymać w bezruchu, gdy mają tyle rzeczy do zrobienia: porozmawiać z koleżanką, pobawić się sznurowadłami, dokończyć rysowanie.

Aby nie pogarszać sytuacji, musimy pamiętać o kilku podstawowych regułach:

- w przypadku dzieci nadpobudliwych (stres, obgryzanie paznokci, zaburzenia zachowania, masturbacja) należy je zrozumieć, nie wolno na nie krzyczeć ani ośmieszać ich przed grupą, gdyż to spotęguje objawy. Lepiej dziecko pogłaskać po głowie, powiedzieć mu coś miłego szeptem;
- nie wolno zabraniać dziecku wyjścia do toalety w czasie

■ Poobiedni odpoczynek szczególnie potrzebny jest maluchom ze wzmożoną pobudliwością psychoruchową. ■



- leżakowania – może to doprowadzić do stanów nerwicowych i objawów wegetatywnych lub po prostu do płaczu;
- w czasie leżakowania nie rozdzielajmy rodzeństwa lub przyjaciół;
- nie odrzucajmy prośb dziecka o to, by mogło zabrać ze sobą na leżak ulubionego pluszaka, a raczej zachęmy je, by przyniosło swoją przytulankę z domu, bo to ułatwi mu zaśnięcie.

Pamiętajmy, że często od tego, czy dziecko lubi leżakowanie w przedszkolu, zależy stosunek malucha i jego rodzica do nas jako wychowawców lub dyrektorów placówek.