

DNEVNI ODMOR A NE SPAVANJE U VRTIĆU

Jasna Hrvoj, dipl.defektolog, savjetnik
Ravnateljica Dječjeg vrtića Jarun, Zagreb

Potreba djeteta za dnevnim odmorom, pravilnoj izmjeni aktivnosti i odmora jedno je od temeljnih prava djece, s kojim se mi u vrtićima intenzivnije bavimo u posljednjih desetak godina. U poimanju i tretiranju spavanja odnosno dnevnog odmora predškolske djece u vrtićima, dogodile su se suštinske promjene. Iako kod tih promjena uvijek ima otpora ili bolje rečeno različitih razmišljanja, na njima valja ustrajati, ako su u skladu s potrebama i pravima djeteta, te njegova zdravog razvoja.

Kao prvo, termin "spavanja" zamijenili smo terminom dnevni odmor. Promjena termina nije sama sebi svrhom već ona predpostavlja i određene promjene u pristupu ovom problemu. Naime uočili smo da potrebe djece za dnevnim odmorom nisu jednake. Iskustvo nam je govorilo kako je spavanje u vrtiću jedan od najčešćih uzroka otpora djeteta prema vrtiću i najčešća loša uspomena iz vrtića.

Neke globalne promjene u društvu kao što je uvođenje europskog radnog vremena roditelja, pojačana orijentacija stručnih ljudi u vrtićima i uopće u društvu na prava djece te u skladu s tim zadovoljavanje potreba svakog djeteta, utjecale su na to.

Jedno od temeljnih ljudskih prava je pravo na izbor. I dijete ima pravo na izbor! Na koji će način provoditi svoj odmor, odlučili smo dati djetetu na izbor. Stoga danas u vrijeme dnevnog odmora u vrtićima ćemo vidjeti i djecu koja spavaju i djecu



koja se odmaraju i djecu koja su u nekim mirnim aktivnostima. Vidjeti ćemo da se za potrebe takve organizacije rada, koriste, strukturiraju i drugi prostori vrtića, tj da djeca koriste i druge strukturirane, poticajne prostore i za igru i za dnevni odmor.

U našem vrtiću je u prošloj godini formiran tim odgojitelja, koji je u suradnji sa stručnim suradnicama i ravnateljem imao zadaću unapređivanje organizacije dnevnog odmora djece. Rezultati rada tima prezentirani su na Odgojiteljskom vijeću i predstavljeni kao model. Zadaće su bile usmjerene na socioemocionalne odnose (poštivanje različitosti, uvažavanje, empatija, tolerancija, poštivanje pravila), zatim kompetencija, samokontrola, samopercepcija, zadovoljavanje individualnih potreba, te osvještavanje koristi od dnevnog odmora. Rezultati su pokazali da je, od provedenih aktivnosti na bazi izbora djeteta načina na koji će se odmarati, dobit i za djecu i za odgojitelje. Bile su zadovoljene individualne potrebe djece, dnevni odmor više nije bio razlog za

odbijanje vrtića, jačala je povezanost djece i odgojitelja, razvijala se empatija i tolerancija. Odgojitelji su bili zadovoljni opuštenijom atmosferom tijekom dnevnog odmora i suradnjom s drugim odgojiteljima (međugrupna suradnja).



Kako se često pojavljuje dilema, pa i unutar stručnog tima, mora li zašto i koliko dijete predškolske dobi spavati ili odmarati se tijekom dana iz posve medicinskih razloga, pozvali smo u naš vrtić na sjednicu Stručnog tima pedijatricu našeg Doma zdravlja Trešnjevka dr Anku Penava koja nam je ukazala na medicinska stajališta o potrebi djeteta za snom u različitim periodima predškolske dobi.



Razgovor s liječnikom proveden je u ugodnoj atmosferi i vrlo koristan. Shvatili smo da je dobro da u vrtiću ne koristimo termin spavanje, da je dobro da dnevnom odmoru pristupamo individualno i da je za pravilnu procjenu potrebe svakog djeteta za snom tijekom dana najvažnije znati koliko je sati sna imalo dijete tijekom noći, te uočiti njegovu potrebu za odmorom tijekom dana. Zaključili smo da smo na dobrom putu i da uvažavajući individualne potrebe djece nastavimo s praksom koja osigurava djetetovo pravo na izbor. Upit prema roditeljima o vremenu u koje dijete odlazi na noćno spavanje, omogućiti će nam pravilnije procjene i motivaciju djece za adekvatan izbor dnevnog odmora u vrtiću.

