

POČITEK V VRTCU

V vrtcu je čez dan pestro dogajanje. Otroci se igrajo, ustvarjajo, se pogovarjajo, poslušajo, gibajo na prostem itd. Del tega dogajanje je tudi počitek po kosilu. Večina otrok med počitkom zaspi. V vrtcu pa so tudi otroci, ki jim počitek predstavlja resen problem, saj med njim ne morejo zaspati.

V Kurikulumu za vrtce (1999) je o tem delu dneva zapisano: »Počitek in spanje ne bi smela biti ne obvezna ne časovno preveč strogo določena; organizacija počitka je odvisna od individualnih potreb, organizacije posebej utrudljivih dejavnosti, sprehodov, obiskov različnih institucij, izletov. Prehod iz dejavnosti ali od kosila k počitku pa naj bo postopen in naj poteka brez pretirane naglice, hitenja s pospravljanjem, pripravljanim ležalnikom itn.«

Čas počitka se začne s pripravo na počitek, ko vzgojiteljici pri najmlajših (otroci do 2. leta starosti) opravljata nego otrok. Otroke previjeta ali jih posadita na kahlico. Vsakemu izmed otrok obrišeta ritko, umijeta roke, po potrebi očistita nos, zavežeta slinček in posadita za mizo. Delo vedno opravljata v enakem zaporedju, tako so otroci vajeni na vrstni red. Po kosilu vsakemu otroku odstranita slinček, umijeta roke in obraz. Sezujeta jim copate in otroke položita na ležalnik ter pokrijeta.

Pri starejših otrocih se priprava na počitek začne, ko otroci zaključijo s kosilom: odnašajo pribor ter pomagajo pri pospravljanju miz. Umijejo si roke in opravijo potrebo. Medtem vzgojiteljici očistita mize, prezračita in pripravita ležalnike. Otroci poiščejo svoj ležalnik, se sezujejo in ležejo nanj.

Fazi priprave sledi faza umirjenja. Večina najmlajših otrok v tej fazi nima težav, zelo hitro zaspajo. Velikokrat se zgodi, da otroci, ki so bili med prvimi položeni na ležalnike, že spijo, medtem ko se drugi še pripravljajo na spanje. Starejše otroke je potrebno, ko se uležajo na ležalnike, vsaj toliko umiriti, da ne motijo drug drugega.

Vzgojiteljice za umirjanje uporabljajo različne tehnike: pripovedovanje ali branje zgodbic, pravljic, poezije, predvajanje glasbe, ljubkovalne igrače in ninice, fizični kontakt (ljubkovanje, božanje, masaža).

Sledita fazi spanja in prebujanja. Otroci med spanjem ne smejo biti prepuščeni sami sebi. Vzgojiteljici se zaposlita z delom, ki jima istočasno omogoča pregled nad vsemi otroki.

Otroci se različno prebujaajo. Pri najmlajših vzgojiteljici vsakega budnega otroka dvigneta, ga po potrebi previjeta ali posadita na kahlico, starejši otroci opravijo potrebo. Ponudita jim popoldansko malico ter nato zagotovita igro.

Največ težav nastane v fazi spanja. Otrokova potreba po spanju se spreminja in je individualna. Med otroki so glede spanja velike individualne razlike. Danes v vrtcih spanec ni več obvezen, vendar morajo otroci imeti možnost počitka. To pomeni, da se v času počitka vsi otroci za krajši čas uležajo na ležalnike, se umirijo in sprostijo po dnevu, ki so ga preživeli v vrtcu. Tisti, ki spanec potrebujejo, bodo v tem času zaspali, tiste, ki ga ne potrebujejo, pa vzgojiteljici povabita k dejavnosti. Otroci, ki ne zaspajo, lahko tako, da ne motijo spečih otrok, listajo po slikanicah, ustvarjajo, se igrajo s kockami, sestavljajo sestavljanke itd.