

Leżakowanie – koszmar dzieci czy rodziców?

dr Zuzanna Jastrzębska-Krajewska

Utarło się przekonanie, że leżakowanie to tortury dla dzieci... Wielu dorosłych tak kojarzy moment relaksacji z własnego dzieciństwa. Są też i tacy rodzice, którzy uważają, że poobiednia drzemka jest dla ich pociech niewskazana, bo wieczorem trudniej „zagonić” malucha do spania. Po co zatem przedszkolakom relaks w ciągu dnia? Jak wyjaśnić rodzicom, że leżakowanie jest dla dzieci korzystne?

Jestem zdania, że nauczyciele wychowania przedszkolnego mają za zadanie nie tylko sprawować funkcję edukacyjną, opiekuńczą i wychowawczą wobec przedszkolaków, ale powinni być również drogowskazem rodziców w procesach dotyczących rozwoju dzieci. Pedagogika małego dziecka oraz związana z nią nieodłącznie psychologia rozwojowa składają się z niebywale ważnych wskaźników, które pomagają zrozumieć funkcjonowanie dzieci, a co za tym idzie, wspierają je w zdobywaniu kompetencji, rozwijaniu ich, a także holistycznym rozwoju.

Postanowiłam więc podzielić się wiedzą, którą warto popularyzować odnośnie do leżakowania, coraz bardziej budzącego znaki zapytania wśród rodziców. Wielu z nich obawia się, że jeśli dziecko w ciągu dnia będzie miało

wypoczynek i drzemkę w przedszkolu, to w domu dłużej nie będzie mogło zasnąć, co zaburzy rytm dnia. To stereotypowe myślenie. Tak naprawdę układ nerwowy małego człowieka potrzebuje odpoczynku w ciągu dnia. Dlaczego? Wyjaśniam poniżej.

Zanim ocenisz leżakowanie przedszkolaków

Warto przypomnieć na wstępie, że sala przedszkolna i dom to dwa inaczej funkcjonujące miejsca. W sali przedszkolnej panuje inna akustyka, co ma duże znaczenie dla funkcjonowania zmysłu słuchu. Tutaj znajduje się też znacznie więcej osób, co siłą rzeczy niesie większy hałas i ekspozycję na niego. Wszyscy doskonale wiemy, jaki hałas potrafi zrobić jedno dziecko. Łatwo sobie wyobrazić, jaki gwar jest w sali, w której znajduje się 25 przedszkolaków. Nawet jeśli każdy z nich mówi umiarkowanym tonem, to ilość bodźców odbieranych przez słuch dzieci jest ogromna. Czy możliwa jest zatem efektywna praca mózgu w takich warunkach przez cały dzień?

Dzieci się bawią, komuś coś spadnie, ktoś śpiewa, ktoś chce poskakać, ktoś udaje motorówkę, a jeszcze ktoś opowiada historię... W sali przedszkolnej dzieci prawidłowo się rozwijających trwająca dłuższą chwilę cisza jest nie naturalna.

Nauczyciel zna wiele sposobów, żeby dzieci wyciszać, stosuje odpowiednie sygnały dźwiękowe, zabawy wyciszające, ale nienaturalne jest całkowite wyciszenie przedszkolaków na dłuższy czas, jeśli rozwijają się prawidłowo. Trzeba też pamiętać, że wiele dzieci przychodzi do przedszkola już o 7:00 (a nawet wcześniej), bo tego wymaga praca ich rodziców. Charakterystyką funkcjonowania małych dzieci jest to, że intensywnie się bawią, po czym muszą naładować baterie. Około południa większość dzieci jest na nogach 5–7 godzin, a do czasu odbioru zostaje kolejnych kilka godzin.

Leżakowanie – potrzeba dzieci czy wygoda nauczycieli?

Każdy rodzic wie, z jakim wysiłkiem się wiąże wieczorne układanie do snu jednego czy dwójki dzieci, a co dopiero całej grupy. Nauczyciele często zmieniają się w porze drzemki, sami nie kładą się z dziećmi, tylko chodzą od leżaka do leżaka, żeby pogłaskać maluchy, które mają problem z zaśnięciem, pomagają w toalecie tym, które się budzą itd. A więc jest to czas intensywnej pracy. Zaryzykowałabym stwierdzenie, że trudniejszej niż w trakcie zabaw swobodnych, które można byłoby zorganizować zamiast leżakowania.

Odpoczynek w ciągu dnia w przedszkolu został stworzony w odpowiedzi na potrzeby dzieci, z myślą o ich intensywnie rozwijającym się układzie nerwowym. Zorganizowanie relaksu dla grupy 25 dzieci to żadna wygoda dla nauczycieli.

Integracja sensoryczna a leżakowanie

Dużą uwagę w dzisiejszych czasach przykładamy do rozwoju integracji sensorycznej. Układ nerwowy, który w okresie wychowania przedszkolnego rozwija się niezwykle szybko, w grupie przedszkolnej jest wspierany wszechstronnie. Jednak nie da się ukryć, że relaks w ciągu dnia, a więc czas wyciszenia, pozwala mu się zregenerować i nie dopuścić do przeciążenia, które często skutkuje trudnymi zachowaniami. Długotrwałe i częste przeciążenia są niestety podstawą do pojawienia się kłopotów z integracją sensoryczną, koncentracją uwagi, przebodźcowaniem (nadwrażliwością lub podwrażliwością na bodźce), gorszym zasypianiem wieczorem...

Czas relaksacji jest poobiednim czasem siesty, momentem, kiedy w sali jest mniej bodźców wzrokowych i słuchowych. Tego potrzebuje intensywnie rozwijający się układ nerwowy.

Ale po co leżak?

Leżak, który być może wielu osobom źle się kojarzy, to przestrzeń danego dziecka, dużo bardziej higieniczna niż przestrzeń na dywanianie na wspólnym kocu.

Obecnie leżakowanie często nazywane jest relaksacją lub bajkowaniem – zasłyszane od Agnieszki Czeglak. Dzieci wcale nie muszą w tym czasie spać, choć większość z nich zasypia w mgnieniu oka. Maluchy mogą po prostu poleżeć, posiedzieć na swoim leżaku, posłuchać bajki czy muzyki relaksacyjnej.

Czy trzeba przebierać się w piżamę?

W wielu przedszkolach się z tego rezygnuje, szczególnie w czasie adaptacji. Dzieciom piżama kojarzy się z nocą i domowymi rytuałami. Kwestia ubioru w czasie relaksacji zależy od ustaleń w danym przedszkolu.

Czy dzieci, które nie chcą leżakować, powinny móc wybrać sobie inne zajęcie?

Z punktu widzenia bezpieczeństwa i funkcjonowania w grupie społecznej, jaką bez wątpienia jest grupa przedszkolna – nie. Dziecko może w ramach przebywania na leżaku (siedząc lub leżąc) przytulać maskotkę lub jeśli nauczyciel się zgodzi, oglądać książeczkę... Jednak zapisując dziecko do przedszkola, rodzice wchodzi w pewien układ. Warto zaufać, że wypracowane przez lata zasady funkcjonowania dzieci w przedszkolu są dla nich dobre, nawet jeśli takie się nie wydają. Warto zapytać nauczyciela, po co, w jakim celu coś się dzieje. Nie warto natomiast negocjować leżakowania dla zasady albo z powodu własnych doświadczeń i wspomnień. Relaks w ciągu dnia jest młodszym przedszkolakom potrzebny. Może je uchronić przed nadmiernym przestymulowaniem i wyczerpaniem organizmu. ■



Plakat dołączony do bieżącego numeru miesięcznika



dr Zuzanna Jastrzębska-Krajewska – terapeuta wczesnego wspomaganie rozwoju, pedagog specjalny, nauczyciel wychowania przedszkolnego. Głównym nurtem jej działalności jest edukacja matematyczna dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym z wykorzystaniem metody Dziecięcej Matematyki®, a także rozwijanie zadań i zadań uzdolnień matematycznych przedszkolaków w szeroko pojętej normie oraz dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Jest autorką projektu #2ominutdlaMATEMATYKI. Współpracuje z prof. Edytą Gruszczyk-Kolczyńską.