

## Polubić LEŻAKOWANIE

### Polubić leżakowanie

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

**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 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 rodrażniony, płaczący. Zdarza się, że trafiają do psychologa, zaniepokojeni problemami wychowawczymi, które nagle pojawiły się, 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 jest właśnie to, że już nie sypia w dzień!

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, w dodatku nie polubi z tego powodu przedszkola. Najlepiej, jeśli dzieciom, które spać nie chcą, pani czyta w czasie leżakowania czyta bajkę. Często dzieci nie muszą rozbierać 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 odpoczynek szczególnie 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 posiłku 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 przekonywać do tego na siłę. Dużym sukcesem jest to, że dziecko spędzi czas spokojnie siedząc, bo to też jest forma odpoczynku. Takim dzieciom można zaoferować pooglądanie książeczki, przytulanie misia lub lalki, układankę, nawlekanie koralików i wiele innych czynności, które nie zakłócą 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.

**Kilka wskazówek**, jak mogą pomóc i nam i rodzicom:

- proszę nie zabierać dziecka z przedszkola zaraz po posiłku, lecz dać mu szansę na odpoczynek;
- proszę również w domu wprowadzić zwyczaj poobiedniego leżakowania; jeśli dziecko nie chce kłaść się do łóżka, proszę zadbać o to, by odpoczywało 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 (wyłączyć radio i tv, włączyć wyciszającą muzykę, poczytać dziecku spokojną bajkę).

Być może dziecko ma jakiś utrwalony 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 się i jeśli tylko im pomożemy, nie będą za każdym razem traktować leżakowania jak kolejnej niechcianej czynności.

Dzieci leżakują, bo potrzebują odpoczynku, snu w trakcie dnia. Muszą zregenerować siły witalne i intelektualne. Wypoczęte maluchy rzadziej zapadają na choroby i nie są takie "marudne", jak te zmęczone. W przedszkolu dodatkowo panuje duży 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 czują 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 zasadach:

- w przypadku dzieci nadpobudliwych (stres, obgryzanie paznokci, zaburzenia zachowania, masturbacja) należy je zrozumieć, nie wolno na nie krzyczeć, ani obrażać ich przed grupą, gdyż to tylko potęguje ww objawy, lepiej pogłaskać po głowie i powiedzieć szeptem coś miłego;
- nie wolno zabraniać dziecku wyjścia do toalety w czasie leżakowania - może to doprowadzić do stanów nerwicowych i objawów wegetatywnych lub po prostu do płaczu;
- w czasie leżakowania nie rozdzielajmy rodzeństwa, przyjaciół,
- nie odrzucajmy próśb dziecka o to, by mogo zabrać ze sobą na leżak ulubionego pluszaka, a raczej zachęćmy 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 przedszkola, do nauczycielek, do kolegów w grupie i ogólnego otoczenia, w którym się znajduje.