

# LEŻAKOWANIE- RELAKS CZY MOŻE TORTURY DLA DZIECI...?

Temat leżakowanie budzi kontrowersje wśród wielu rodziców. Wielu dorosłych ma złe wspomnienia z własnego dzieciństwa. Inni uważają, że poobiednia drzemka ich pociech spowoduje, że wieczorem trudniej im będzie zasnąć. W związku z tym, czy poobiedni relaks jest potrzebny najmłodszym przedszkolakom?

Okazuje się, że układ nerwowy dziecka potrzebuje odpoczynku w ciągu dnia. Akustyka w sali przedszkolnej znacznie różni się od tej, która panuje w domu malucha. W pomieszczeniu przedszkolnym znajduje się zazwyczaj grupa dzieci w liczbie około 25. Nawet, jeśli przedszkolaki mówią w miarę cicho, to ilość bodźców odbieranych przez słuch zgromadzonej grupy jest ogromna. Dzieci nie tylko rozmawiają, lecz również wydają odgłosy, wkładają coś, ktoś śpiewa.

Nauczyciel wycisza grupę znanymi sobie sposobami, stosuje różne sygnały dźwiękowe, zabawy wyciszające. Trzeba przy tym pamiętać, że nienaturalne jest całkowite wyciszenie przedszkolaków na dłuższy czas, jeśli rozwijają się prawidłowo. Należy również zwrócić uwagę na to, że niektóre osoby pojawiają się w przedszkolu około 7.00 lub wcześniej. Więc około południa są na nogach około 5-7 godzin.

Ośmielam się obalić pewnego rodzaju stereotypowe myślenie o roli nauczyciela podczas leżakowania. To nie jest czas odpoczynku, przerwy dla niego. Rodzice wiedzą, jakim wysiłkiem nieraz jest usypianie dzieci wieczorem do snu. A nauczyciel ma pod opieką około 25 dzieci. Część z nich nie potrafi zasnąć od razu. Inne trzeba odprowadzić do toalety. Jest to czas intensywnej pracy dla nauczyciela.

Odpoczynek w ciągu dnia dla malucha to odpowiedź na potrzeby intensywnie rozwijającego się w tym okresie układu nerwowego. Czas wyciszenia, relaksu w ciągu dnia pozwala mu się zregenerować i nie dopuścić do przeciążenia.

Słowo „leżak” często źle się kojarzy wielu osobom. Jest to jednak dla dziecka wydzielona przestrzeń. W czasie odpoczynku maluchy nie muszą spać, choć większość od razu zasypia. Mogą poleżeć, posiedzieć na swoim leżaku, posłuchać bajki.

Jeśli chodzi o ubiór w czasie leżakowania, to ta kwestia jest zależna od ustaleń w danym przedszkolu.

Rodzice często zadają sobie pytanie: czy dzieci, które nie chcą leżakować, powinny móc wybrać sobie inne zajęcie? Z punktu widzenia bezpieczeństwa i funkcjonowania w grupie przedszkolnej- nie. Dziecko może w czasie relaksacji przytulić maskotkę (siedząc lub leżąc), oglądać książeczkę/

Relaks w ciągu dnia jest młodszym przedszkolakom potrzebny. Chroni je przed nadmiernym przestymulowaniem.

Źródło: miesięcznik „Blżej przedszkola” nr 10.265/2023 **Przygotowała: Agnieszka Cielesta**