

## **Alternativne oblike počitka v vrtcu**

Katja Leskovic, Vrtec Trnovo

### **POVZETEK**

Počitek v vrtcu je ena najbolj aktualnih tem tako med strokovnimi delavci kot starši in otroki. Nekateri strokovnjaki so mnenja, da naj bi popoldanski počitek otrok potreboval vse do šole, hkrati pa vemo, da so potrebe otrok po popoldanskem počitku zelo različne. Poleg tega je počitek zlasti med najstarejšimi otroki v vrtcu pogosto nepriljubljen, saj ga ti enačijo s spanjem. Prav zato je tako pomembno, da omogočimo tudi druge načine počitka, ki omogočajo, da se otroci vseeno spočijejo in umirijo, vendar to nujno ne pomeni, da morajo zaspiti. Na voljo imamo veliko različnih sprostitvenih dejavnosti ter umirjenih aktivnosti, ki jih lahko ponudimo otrokom v času počitka in so jim vseč ter s katerimi prav tako lahko dosežemo svoj namen. Namen pa je med drugim tudi ta, da se otroci sami naučijo, kako se umirit in si lahko sami izberejo način, ki jim najbolj ustreza. Seveda pa z različnimi sprostitvenimi oz. umiritvenimi dejavnostmi zasledujemo tudi druge cilje.

V prispevku bom predstavila različne oblike počitka, ki jih lahko nudimo otrokom vsaj zadnje oz. zadnji dve leti pred vstopom v šolo, ter se osredotočila predvsem na naš svojski pristop (v našem vrtcu) k organizaciji počitka za tiste otroke, ki spanja ne potrebujejo več (prehajanje med oddelki, projektno delo z lutko).

**KLJUČNE BESEDE:** otrok, počitek, zdravje, sprostitvene dejavnosti, prehajanje, projektno delo z lutko

**TITLE:** *Alternative Forms of Rest in Kindergarten*

### **ABSTRACT**

Rest-time is one of the most topical subject among educators as well as parents and their children. Some experts believe that a child needs a nap until he/she goes to school. Yet, we know that the children's nap needs are highly individual. Moreover, the rest-time is very unpopular among the children in the second age group as they identify it as sleep. For that reason, it is very important to present other forms of rest that enable the children to be relaxed and calm and does not necessarily



force them to sleep. There are several ways of relaxing activities that can be introduced to children during the rest-time and which children like. The alternative forms can also relax and calm the children and thus fulfil their purpose. Among other things, the purpose of rest-time is to teach the children how to relax on their own and they can also choose the type of rest that suits their needs. In addition to that, other objectives can be pursued by different relaxation activities.

This article deals with different forms of rest that can be introduced to children in the second age group and focuses mainly on a unique approach of the Trnovo Kindergarten to organize rest-time for those children who no longer need a nap (crossing between groups, Project Work with a Puppet).

**KEYWORDS:** child, rest-time, health, relaxing activities, crossing between groups, Project Work with a Puppet

## 1. UVOD

Spanje je nujno potrebno za preživetje vsakega posameznika. Pri majhnem otroku je potreba po spanju večja in je razdeljena na nočno in dnevno spanje. S starostjo se potreba otrok po spanju zmanjšuje in hkrati vedno bolj prenaša le na nočni del, medtem ko se dnevni zmanjšuje in postopoma ukinja. Kdaj se to zgodi in koliko spanja otrok potrebuje, je zelo odvisno od posameznega otroka, zaradi česar je treba poznati te otrokove potrebe in jim v največji možni meri tudi slediti. Še zlasti to velja, ko se otrok vključi v vrtec, kjer je treba vsem zagotoviti optimalne pogoje za zdrav razvoj.

Hkrati je zelo pomembno ločiti med spanjem in počitkom. Četudi otrok več ne potrebuje dnevnega spanja, pa je nujno potreben počitek. V kakšni obliki in koliko časa naj bi potekal pa je v praksi najbolj odvisno predvsem od iznajdljivosti strokovnih delavcev v vrtcu.

V vrtcu se pri svojem delu pogosto srečujemo s problematiko spanja, in sicer tako s strani otrok kot staršev. Starši otrok drugega starostnega obdobja imajo večkrat pomisleke glede spanja njihovega otroka v vrtcu. Razlogi, ki jih navajajo, so večinoma zelo podobni: da otrok počitka ne potrebuje več, da potem zvečer težko zaspi, da doma nikoli ne hodi spat ... Problem nastopi takrat, kadar se želje staršev in potrebe otrok razlikujejo. In tu je še zlasti pomembna vloga strokovnih delavcev, da znajo postaviti na prvo mesto potrebe otrok in to tudi ustrezno strokovno avtonomno zagovarjati.



Seveda je dinamika dela in posledično življenje v vrtcu drugačno od domačega, zaradi česar se lahko potrebe otrok po spanju in počitku razlikujejo od tistih doma. Ozavestiti je treba tudi, da se potreba po počitku pri otroku poveča, kadar so npr. čustveno vznemirjeni oz. doživijo več stresnih (lahko pozitivnih ali pa negativnih) dogodkov.

Spanje v vrtcu ni in za nikogar ne sme biti obvezno, vseeno pa je pomembno, da imajo vsi otroci možnost počitka. To pomeni, da se ima otrok možnost umiriti in spočiti, ne pa tudi nujno zaspati.

Na voljo imamo zelo veliko možnosti in načinov, kako organizirati počitek v skupini, da bo otrokom prijeten, da bo dosegel svoj namen in otroci do njega ne bodo razvili odpora, kar se sicer lahko zgodi, zlasti pri otrocih zadnje ali pa zadnji dve leti pred vstopom v šolo. Zaradi tega organizacija počitka v vrtcu predstavlja za vsakega vzgojitelja svojevrsten izziv, še zlasti, ker mora upoštevati različne potrebe posameznih otrok in počitek prilagoditi vsem, kar je v istem prostoru lahko zelo težka naloga.

Kakšne možnosti torej imamo? Kako prostorsko, časovno in vsebinsko organizirati počitek, da hkrati sledimo potrebam vseh otrok v skupini?

## **2. SPANJE IN POČITEK PREDŠOLSKEGA OTROKA**

Spanje je stanje telesnega in duševnega počitka s popolnim ali delnim zmanjšanjem zavesti. Gre za naravno telesno stanje in se pojavlja znotraj 24-urnega cikla dneva. Je čas, v katerem se telo obnavlja, utrjuje spomine in kopiči energijo. Med spanjem se ne zavedamo svoje okolice, vseeno pa v telesu potekajo številni procesi, ki so nujni za normalno delovanje človeka. Spanje ni enakomerno; stanje mirovanja in aktivnost možganov se ponoči spreminja (Kast - Zahn in Morgenrooth, 2012).

Pri počitku pa gre za daljšo prekinitev kakšne dejavnosti, zlasti zaradi telesne sprostitve in okrepitve. Počitek pogosto poimenujemo kot naravno potrebo prekinitve po nekem naporu. Poteka lahko v obliki poležavanja, spanja ali neke sprostitvene dejavnosti (Hudolin, 2013).

Najosnovnejša potreba za zdravo rast in razvoj je zadostno in kakovostno spanje, saj se med spanjem izločajo hormoni, vključno z rastnim, ki ima pomembno vlogo pri otrokovi rasti in razvoju. Pomanjkanje spanja lahko privede do resnih posledic na kognitivnem in telesnem razvoju. Spanje ima pomembno vlogo tudi pri obdelavi informacij v osrednjem živčevju, utrjevanju spomina, učenju in

drugih dejavnostih (Perkovič, 2016).

Otroci potrebujejo dovolj spanja, saj se le tako odpočijejo, si krepijo odpornost in ohranjajo zdravje. Še nedavno je prevladalo mnenje, da otrok *je*, spi in opravlja druge fiziološke potrebe predvsem tako kot ga navadimo. Otrokova potreba po spanju je v veliki meri biološko pogojena in jo uravnava nekakšna notranja ura ali bioritem, ki ga ni mogoče spreminjati. Potrebe po spanju se z otrokovim razvojem v predšolskem obdobju zelo hitro spreminjajo. Potreba po nočnem spanju do šestega leta zelo počasi upada na povprečje desetih ur. Iz leta v leto se dnevni počitek krajša, tako da otroci med tretjim in četrtem letom starosti potrebujejo le eno uro popoldanskega spanca. Težko je določiti starost, do katere otroci potrebujejo spanje, saj se otroci med seboj razlikujejo in so lahko med enako starimi otroki od dve do tri ure razlike v celodnevni potrebi po spanju. To je odvisno od temperamenta otroka, fiziološkega razvoja in dejavnosti oziroma otrokove aktivnosti (Žerovnik, 1995). Večina pet do šestletnikov ne potrebuje več popoldanskega spanja, so pa tudi izjeme. Odrasli moramo upoštevati individualne potrebe otrok po spanju, ne glede na starost otrok (Perkovič, 2016).

Glede na raziskave o spanju dolžina in kakovost spanja čez dan vplivata na spanje ponoči in obratno – spanje ponoči vpliva na spanje podnevi. To ne šteje, če otrok čez dan spi manj kot uro. Takšno spanje lahko prežene slabo voljo, ni pa nujno; otrok lahko postane še bolj siten. Prav tako je pomemben tudi čas, kdaj gre otrok podnevi spat. Na slabo nočno spanje vpliva tudi, če gre podnevi prepozno spat. Nekatera obdobja so primernejša za spanje čez dan kot druga in lahko zelo ugodno vplivajo na spanje ponoči. Če otrok podnevi spi samo enkrat, je najprimernejši čas za to zgodaj popoldne.

### 3. POČITEK V VRTCU

Počitek je del vsakodnevne rutine v vrtcu, kakor jo opredeljuje Kurikulum za vrtce (1999). Dnevna rutina je opredeljena kot nekaj, kar se stalno ponavlja vsak dan, vsak teden, vsak mesec in ni nič manj dejavna, čeprav je tiha in prikrita. Zanja je značilno, da se jo po tiho privzema kot nekaj najbolj samoumevnega in to, da jo posameznik doživlja kot nekaj spontanega, naravnega in pristnega, ne pa kot zunanjo nujnost, ki se ji je treba podrediti (Dolar Bahovec in Bregar Golobič, 2004, str. 31).

Danes je v Kurikulumu za vrtce (1999) poudarjeno, da »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, pripravljanjem ležalnikov itn.« (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 21).

Počitek oziroma spanje nikoli ne bi smela biti prisila, saj otrok takrat doživlja strah in negotovost ter se ne počuti varnega. Pri tem imamo odrasli pomembno vlogo, da otroka motiviramo za počitek oziroma spanje, se z njim pogovarjamo in poiščemo skupno rešitev. S prisilo za spanje otroci pridobivajo slabe izkušnje v odnosu do dnevne rutine. Strokovni delavci bi se morali tej dnevni rutini bolj posvečati in imeti pozitiven odnos do nje; tako bodo tudi otroci gledali na počitek oziroma spanje kot na nekaj koristnega in potrebnega, ne pa kot na nekaj slabega.

Da bi počitek potekal nemoteno, je priporočljivo načrtovanje mirnih dejavnosti tik pred počitkom (pripovedovanje zgodb, tiho petje, poslušanje glasbe, sprostitvene dejavnosti ...), otrokom pa moramo dovoliti, da se umirijo v svojem tempu; ne smemo jih siliti k spanju, lahko pa jim pri tem pomagamo. Načrtujemo tudi dejavnosti za otroke, ki se zbudijo pred koncem počitka, in za otroke, ki ne spijo. Otroke pustimo, da se prebujajo v svojem tempu (Nemanič, 2017).

Poznamo različne načine oziroma navade uspavanja in umirjanja otrok. Katere načine umirjanja bomo izbrali, je prepuščeno vzgojiteljici. Nič ni narobe, če jih vsakič prilagodimo otrokovemu počutju in razpoloženju. Pomembno je, da otroke umirjeno pripravimo na počitek in spanje.

Kavčič in Fekonja (v Marjanovič Umek in Zupančič, 2009) navajata, da je rutina pred spanjem zelo pomembna, saj otrokom s tem omogočimo, da se hitreje umirijo in tako lažje zaspijo.

Otroke lahko pred počitkom umirjamo s pripovedovanjem ali branjem pravljic. Pri tem pa je zelo pomembna vsebina besedil, ki naj bi bila umirjena, sproščujoča, da otroka čustveno pripravi, da se umiri. Vsebina zgodb mora otroka pripraviti na počitek in ga nikakor ne sme vzburjati, saj potem ne bo mogel počivati. Če zgodbe vsebujejo preveč dinamike, bo tudi otrok bolj živahen in ne bo hotel počivati. Besedila morajo pri otroku vzbujati domišljijo. Različne zgodbe in pesmi lahko pripoveduje tudi lutka, saj je ta mnogo bolj zanimiva za otroke kot pa odrasla oseba. Skupaj z otroki lahko lutko poimenujemo in jo imamo kot del naše skupine ter nas lahko spremlja pri vseh dejavnostih. Lutka

otrokom predstavlja močno motivacijsko sredstvo in je zelo priljubljena. Lutka lahko otroka tudi poboža, mu kaj prišepne, ga pokrije, mu zaželi mirno spanje (Žerovnik, 1996).

V vrtcu bi moralo biti v času počitka in spanja zagotovljeno varstvo za vse otroke, tako za tiste, ki spanje potrebujejo, kot tudi za tiste, ki potrebujejo samo počitek. V mnogih vrtcih so vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic kljub prostorski stiski dokazale, da je možno organizirati počitek in spanje tako, da utrujeni otroci lahko počivajo, spijo, drugi pa se ukvarjajo z umirjenimi aktivnostmi, ki spečih otrok ne motijo, ali pa se igrajo v drugem prostoru, na igrišču. Spanje vsekakor ne sme biti kazen in prisila (Batistič Zorec, 2016).

#### **4. ALTERNATIVNE OBLIKE POČITKA**

Na voljo imamo celo paleto najrazličnejših dejavnosti, ki jih lahko ponudimo otrokom v času počitka, bodisi za umirjanje vseh otrok pred spanjem ali kot alternativne oblike počitka za otroke, ki spanja ne potrebujejo več. V nadaljevanju predstavljam nekaj oblik, ki jih pri svojem delu uporabljam tudi sama (vse so uporabne tudi sicer za sproščanje in umiritev otrok, ne samo v času počitka – npr. po večji telesni ali miselni aktivnosti, pred aktivnostmi, ki zahtevajo večjo koncentracijo ipd.).

##### 4.1 DOMIŠLJIJSKA POTOVANJA (po Srebot in Menih: Na krilih domišljije)

Gre za tekste, ki jih pripovedujemo otrokom, namenjeni pa so sprostitvi, sanjarjenju in spodbujanju domišljije. Sproščen otrok se je bolj sposoben kreativno ukvarjati z življenjskimi okoliščinami (Srebot in Menih, 1993).

Pomembno je, da ima otrok na voljo miren in udoben prostor, kjer se namesti (sedi ali leži), prostor naj ne bo presvetel, lahko prižgemo svečo. Poskrbimo tudi, da izločimo vse moteče dejavnike, zvoke ipd. Branje tekstov lahko spremlja mirna ali celo meditativna glasba. Pred branjem otroci zaprejo oči (da se tako lažje skoncentrirajo) in nekajkrat globoko vdihnejo in izdihnejo. Tekste beremo ali pripovedujemo počasi, z umirjenim in monotonim glasom, vmes delamo premore. Lahko se zgodi, da otrok vmes zaspi; v nasprotnem primeru povemo/preberemo na koncu še prebujevalni tekst.

Pomembno je tudi, da si po koncu vzamemo čas za pogovor, da otroci povedo svoje občutke in predstave, lahko pa jih uprizorijo tudi v risbi (Srebot in Menih, 1993).

Besedila so kratka in so razdeljena na:

- **Slikovna predstavljenost (vodena vizualizacija)**: dobrodošla ni samo zaradi sprostitve, temveč tudi zaradi spodbujanja domišljije in predstavljanja, ki ni pri vseh otrocih enako razvita. Težave imajo predvsem otroci, ki jim manjka kreativna stimulacija (Srebot in Menih, 1993). V poplavi vizualnih spodbud otroci namreč težko samo poslušajo – raje imajo slikanico kot samo zgodbico. V slikanici pa je že vse narisano in ni treba uporabiti lastne domišljije, zato je način vodene vizualizacije, ki spodbuja domišljijo in spoznavanje drugega sveta, ki je v njih samih, tako dobrodošel (Schmidt, 2006a). Pri vodeni vizualizaciji spodbujamo v otroku različne predstave, ne samo vizualne (tudi slušne, tipne, vonjalne, okušalne in gibalne).

- **Sprostitvene meditacije**: meditativni teksti, ki predvsem pomirjajo. V njih posredujemo impresije iz narave, saj nas pogled na določene naravne pojave pomirja in poživlja. Jezik je enostaven in slikovit, sprostitveni efekt pa lažje prodre v otrokov podzavest. Čeprav teksti že sami po sebi sproščajo, so vanje integrirani tudi elementi avtogenega treninga, s katerimi se sprostitveni učinek še poglobi. Meditacije so sestavljene tako, da se faze mirovanja izmenjujejo s fazami gibanja in aktivnosti (Srebot in Menih, 1993).

- **Fantazijska potovanja**: ta popeljejo otroka v svet domišljije. Z dobro razvito domišljijo otrok svet doživlja bolj pestro, ima večstranski pogled na stvari in lažje rešuje konflikte. Vendar brez urjenja tudi domišljija usahne, s tem pa otrok izgubi enega najvažnejših gradbenih elementov kreativne osebnosti. V teh potovanjih prevladujejo doživetja, vtisi, barve in zvoki, ki jim otrok sledi z zaprtimi očmi. Čeprav je potovanje vodeno, si ga vsak otrok predstavlja po svoje (Srebot in Menih, 1993).

- **Fantazije z nedokončanim koncem**: v domišljiji privedemo otroka v določene situacije, nato pa mu pustimo čas, da sam odloči, kako se bo le-ta končala. V sproščenem stanju je otrok bolj sposoben, da se v miru kreativno ukvarja z zastavljenimi nalogami. Sprostitev mobilizira otrokove kreativne

sposobnosti in iznajdljivost, s čimer ga stimuliramo, da gleda na stvari večplastno (Srebot in Menih, 1993).

#### 4.2 MASAŽE IN SPROSTITVENE IGRE (po Schmidt: Igre – masaže in sprostitve za otroke)

Masaže in sprostitve za otroke so namenjene umirjanju in sprostitvi. Gre za igre, ki se jih igramo odrasli z otroki ali otroci med seboj (Schmidt, 2003). Primerne so ravno zaradi tega, ker gre za igre, igra pa je otrokova osnovna oz. najpogostejša dejavnost. Otrok se vsega nauči ravno preko igre. Pravzaprav je vse, kar otrok počne, igra. Odrasli lahko to izkoristimo za doseganje mnogih ciljev, ki se jih otroci niti ne zavedajo.

Ob masažah in sprostitvah otroci zelo uživajo. Telesni stik jih pomirja in jim daje občutek varnosti. Otroke popeljemo v tišino s pomočjo igrice, ki jim pomagajo prisluhni samemu sebi in se predati. Zelo pomembno je, da že najmlajše otroke navajamo na sprostitve, ki jo še kako potrebujejo v času hitrega in drvečega življenja, prepolnega dražljajev iz okolice in televizije oz. drugih medijev.

Gre za zelo različne igre, ki jih lahko sproti po potrebi tudi sami prilagajamo in dodajamo nove elemente ter tako povežemo z vsemi področji kurikula. Tako lahko z njimi spodbujamo večjo povezanost med otroki, razvijamo pri otroku čut za drugega, socialne spretnosti, fino motoriko, občutek za prostor, otroci spoznavajo različne vremenske pojave, kmečka opravila, se učijo novih besed in še bi lahko naštevali.

Masaže in sprostitve delamo običajno po kakšnih gibalnih igrah ali drugih tovrstnih dejavnostih, kjer se otroci veliko in dlje časa intenzivno gibljejo in razgibavajo (tečejo, skačejo ...). Otroci jih imajo zelo radi in jih pogosto uporabljajo tudi sami pri svoji igri. V tem zelo uživajo in se res sprostitjo. Pri tem so zelo nežni drug do drugega in zelo skrbijo, da se njihov partner dobro počuti.

Otroci sodelujejo v glavnem v parih, pri čemer si izmenjujejo vloge. Vsak ima svojo blazino in je udobno oblečen in obut. Včasih pa tudi sedimo v krogu, in sicer tako, da je vsak s hrbtom obrnjen k otroku za seboj, otroku pred seboj pa z rokama in prsti riše oz. piše po hrbtu.

#### 4.3 JOGA IN »TIBETANČKI« (po Schmidt: Začetni tečaj joge za otroke in »Tibetančki za otroke«)





Joga ima na človeka mnoge pozitivne učinke. Tako se otrok lahko na naraven in zdrav način razgiba, saj jogijske vaje delujejo na ves organizem. Povečujejo moč in gibljivost ter izboljšujejo koordinacijo in držo telesa. Poleg tega tudi povečujejo zmožnost osredotočenja in navsezadnje otroku pomagajo, da se sprosti, zbere in umiri (Schmidt, 2003). Poleg gibanja pa lahko jogo povežemo tudi z drugimi vzgojnimi področji na mnoge načine; z družbo (npr. pozornost, skrb za drugega, poglobljanje medsebojnih odnosov ...), matematiko (npr. spoznavanje prostora in razvijanje orientacije v prostoru ...) in z malo izvirnosti ter ustvarjalnosti tudi z vsemi drugimi področji. Z jogo lahko torej zasledujemo mnoge cilje, koliko in katere pa je odvisno tudi od tega, koliko so otroci vajeni joge in jo »obvladajo«.

»Tibetančki« pa omogočajo telesu prost pretok energije, povežejo telo, um in duh, hkrati pa otroka sprostijo (Schmidt, 2003).

Podobno kot joga so tudi »tibetančki« primerni za razgibavanje telesa, umiritev in sprostitvev otrok, povežemo pa jih lahko tudi z drugimi vzgojnimi področji.

#### 4.4 SOCIALNE IGRE

Socialne igre so igre, s katerimi lahko vplivamo na potek socialnega učenja pri predšolskih otrocih, hkrati pa razvijamo višjo stopnjo socialne občutljivosti. So torej strategije, ki pripomorejo k razvoju socialnih veščin in čustev posameznika (Tomažin, 2013).

Otroci skozi te igre razvijajo svoje socialne kompetence, spoznavajo sebe in druge, premagujejo strah in sramežljivost, večja se njihova empatija in občutek za drugega, krepijo se medsebojni odnosi, otroci se učijo ustrezne komunikacije, spoštovanja drugih in drugačnosti, sodelovanja in se ob njih sprostijo ter umirijo (torej so pomembne za otrokov socialni in čustveni razvoj).

Socialne igre se od navadnih družabnih iger razlikujejo predvsem po tem, da se po končani igri udeleženci pogovarjajo o svojem počutju in doživljanju med samo igro. Torej ni primerno, da jih izvajamo na storilnostni ravni, ampak razmišljamo, kaj se je med igro dogajalo in zakaj (Tomažin, 2013).

#### 4.5 IGRE ZAUPANJA IN SODELOVANJA (po Schmidt: Igre zaupanja in sodelovanja)



Igre zaupanja in sodelovanja so gibalne igre v parih (dvojicah), v katerih si dva otroka izmenično pomagata in skrbita drug za drugega (čeprav naj bi v originalu en otrok skrbel za drugega skozi celo zgodbo). Gre torej za kratke zgodbe, ki vpletajo dane gibalne igre. Avtorica te metode je dr. Helen Payne iz Velike Britanije.

Take usmerjene dejavnosti so zelo dobrodošle pri ustvarjanju boljšega ozračja v skupini, eden od namenov njihove uporabe pa je tudi ta, da se otroci bolje spoznajo med seboj. Zaradi slednjega je pomembno, da oblikujemo vedno nove dvojice, da se tako vsi otroci dobro spoznajo med seboj in se poveča zaupanje med njimi. Poleg tega lahko pričakujemo homogeniziranje cele skupine, zmanjšanje nasilnega vedenja med otroki, povečanje strpnosti in sprejemanje različnosti (Schmidt, 2007a in 2007b).

#### 4.5 GRAFOMOTORIČNE VAJE IN NALOGE

Čas počitka je primeren tudi za različne grafomotorične vaje in naloge, ki so umirjene, zahtevajo individualno delo in koncentracijo. Lahko so v obliki delovnih listov (nalog) ali različnih finomotoričnih iger, ki jih lahko pripravimo tudi sami (npr. risanje s prsti po različnem sipkem materialu – pesek, zdrob, moka ...; igra z drobnim naravnim materialom ...).

#### 4.6 BARVANJE MANDAL

Mandala je sanskrtska beseda za krog ali magični krog. Gre za meditativno sliko, ki ima vedno sredino, okrog katere se oblikuje nek krožni motiv. Po Jungovem mnenju je krog simbol urejenosti in trdnosti ter predstavlja sredino naše osebnosti. Mandale naj bi se razvile na osnovi opazovanja narave, saj krožne motive najdemo v oblikah cvetnih kelihov, krogov drevesnih debel, sonca, polževe hišice, pajčevine ... Ustvarjanje z mandalami ima dolgo tradicijo in ima številne pozitivne učinke na človeka, tudi na najmlajše:

- pomaga pri umirjanju,
- izboljšuje zmožnost koncentracije (priporočljivo pri nemirnih otrocih),
- uri fino motoriko (pri barvanju zahteva natančnost zaradi omejenih polj),

- pomaga pri samospoznavanju (katere barve in oblike so nam všeč ...),
- nudi zanimive in zabavne ustvarjalne dejavnosti (risanje, barvanje, oblikovanje iz naravnih in umetnih materialov, ustvarjanje z gibom in glasbo).

## **5. SVOJSKI PRISTOP V VRTCU TRNOVO**

V Vrtec Trnovo imamo svojski izvedbeni kurikulum, in sicer vse dejavnosti izvajamo skozi Projektno delo z lutko. Pri tem gre za umetnostno-pedagoški koncept vzgojnega dela, v katerem je podlaga načrtovanja in otrokovega delovanja lutka in njena zgodba; funkcija obeh je dolgoročno motivirati otroka za delovanje, raziskovanje in ustvarjanje. Skupaj predstavljata rdečo nit celotnega vzgojnega projekta. Na začetku vsakega šolskega leta vsi strokovni delavci oblikujemo zgodbo, ki jo nato v več etapah peljemo tekom celega leta. Znotraj posameznih etap načrtujemo različne raziskovalne dejavnosti. Z našim PDL tako nadgradimo Kurikulum za vrtece in na ta način v dejavnostih zajamemo vsa področja iz kurikula (jezik, matematika, gibanje, umetnost, narava in družba).

Vse to izvajamo preko zgodbe, pri čemer je poudarek na izkustvenem učenju in učenju z odkrivanjem otroka. Pri tem nam je v pomoč lutka kot motivacijsko sredstvo za otroke (Antič et al, 2015a).

Dogajanje zgodbe na pripovednem nivoju ima svojo vzporednico v dogajanju v vrtcu, v najrazličnejših aktivnostih otrok, ki se odvijajo po tematskih enotah, od katerih je vsaka vezana na raziskovanje enega materiala.

Vsak material obdelujejo otroci v čim bolj različnih aktivnostih, kjer pridobivajo konkretne izkušnje raziskovanja, delovanja, ustvarjanja. Otrok postane protagonist svojega razvoja, kjer se preko igre uči in ustvarja (Antič et al, 2015a).

Otrok je torej preko lutke in njene zgodbe, v katero je tudi čustveno vpet, dodatno motiviran, kar velja ne samo za načrtovane, ampak tudi rutinske vsakdanje dejavnosti. Na ta način se lažje in hitreje uči ter sprejme nove stvari, saj vse poteka preko igre. Tudi počitek in vse aktivnosti, ki jih izvajamo v tem času, vpeljemo skozi PDL, kar konkretno pomeni, da je lutka prisotna tudi med počitkom, ona pripoveduje oz. z njimi izvaja sprostitvene dejavnosti, jim kaj pokaže, jih spodbuja ipd. Na ta način

postane tudi počitek enakovreden ostalim, za otroke privlačnim in zabavnim, dejavnostim in pogosto se ga veselijo.

Imamo pa v našem vrtcu še eno tudi zelo pozitivno sprejeto značilnost našega dela, ki jo sicer opredeljuje tudi Kurikulum za vrtce, in sicer t.i. »prehajanje«.

V Kurikulumu (1999) je zapisano, da je treba pravico do izbire in drugačnosti na ravni načrtovanja dejavnosti razumeti kot ponujene možnosti, da otroci izbirajo med različnimi dejavnostmi in vsebinami glede na njihove želje, interese, sposobnosti, razpoloženja, pri tem pa je pomembno, da gre za izbiro med alternativnimi dejavnostmi in vsebinami, ne pa za izbiro med sodelovanjem ali nesodelovanjem, aktivnostjo in neaktivnostjo, usmerjeno zaposlitvijo in prosto igro, na ravni organizacije prostora in časa pa tudi kot možnost otrokovega umika od skupinske rutine oz. izražanja individualnosti pri različnih dejavnostih. To pa seveda pomeni, da je treba možnost izbire spoštovati tudi pri organizaciji spanja in počitka, hranjenja in drugih potreb.

Pri našem »prehajanju« gre ravno za to: vrata naših igralnic so pogosto odprta, da lahko otroci prosto prehajajo med ponujenimi dejavnostmi, si sami izberejo prostor in odrasle ter otroke, s katerimi v tistem trenutku prihajajo v interakcijo. V dopoldanskem času to pomeni, da vsaka skupina pripravi eno raziskovalno dejavnost na določeno temo, otroci pa imajo možnost prehajanja med temi dejavnostmi (svobodna izbira dejavnosti, igralnice, odraslih in otrok; gre za izbiro med enakovrednimi dejavnostmi, ne za izbiro med dejavnostjo in ne-dejavnostjo). Prehajanje med igralnicami je torej načrtovano z reorganizacijo časa, prostora, vsebine ter otrokove izbire dejavnosti. S tem otrokom omogočimo in zagotovimo možnost prehajanja iz skupine v skupino glede na njegov lasten interes, izbiro, počutje, želje in potrebe.

Podobno kot za načrtovane dejavnosti tudi za čas počitka velja, kjer in kadar je le mogoče, da so tudi umirjene dejavnosti zastavljene tako, da lahko otroci prehajajo oz. so iz več skupin združeni otroci, ki spijo, in otroci, ki takega počitka ne potrebujejo. Slednjim ponudimo že prej opisane dejavnosti. Včasih to pomeni tudi to, da en strokovni delavec vzame iz več skupin tiste otroke, ki ne spijo, in z njimi izvaja druge dejavnosti, zanje načrtuje drugačne zaposlitve.



V času počitka smo imele organizirane t.i. delavnice, ki smo jih izvajali strokovni delavci, vsak za svoje področje, npr. pevski zbor, likovne oz. ustvarjalne delavnice, naravoslovne ipd. Teh so se lahko udeležili otroci iz različnih skupin, ki spanja ne potrebujejo več.

## **6. SKLEP**

Možnosti, kako organizirati počitek za otroke v vrtcu, je torej ogromno. Veliko je sicer odvisno od angažiranosti posameznih vzgojiteljev in tudi vodstva vrtca ter seveda pogosto, na žalost, tudi od povsem praktičnih zunanjih dejavnikov, ki nam omogočajo ali pa omejujejo te možnosti. Ne glede na to pa bi morali vsi slediti vsaj temu, da spanje za nikogar ne bi smelo biti obvezno in pod prisilo, saj s tem za otroke počitek dobi negativni prizvok in do njega razvijejo odpor.

Pomembno je torej slediti potrebam in željam otrok, jih v največji možni meri upoštevati in otrokom ponuditi možnost izbire.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Antič S. et al. (2015a). *Pedagoška inovacija: Literarno-didaktična zgodba*. Ljubljana: Vrtec Trnovo.
- [2] Batistič Zorec, M. (2016). *Pravice najmlajših: Ali morajo otroci v vrtcu res spati*.  
<http://www2.arnes.si/~jcurk/RAZVOJNA/spanje.htm>
- [3] Dolar Bahovec, E. in Bregar Golobič, K. (2004). *Šola in vrtec skozi ogledalo*. Ljubljana: DZS.
- [4] Hudolin, S. (2013). *Spanje v vrtcu*.  
  
[www.oshjhstaritrg.si/files/2013/03/SPANJE\\_V\\_VRTCU\\_internetna\\_stran.pdf](http://www.oshjhstaritrg.si/files/2013/03/SPANJE_V_VRTCU_internetna_stran.pdf).
- [5] Kast - Zahn, A. in Morgenroth, H. (2012). *Vsak otrok se lahko nauči spati*. Ljubljana: MK.
- [6] *Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo.
- [7] Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Filozof. fakulteta.
- [8] Nemanič, T. (2017). *Spanje in počitek otrok v vrtcu*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [9] Perkovič, N. (2016). *Spanje in počitek kot element dnevne rutine v predšolskem obdobju*. Diplomsko naloga. Koper: Pedagoška fakulteta.
- [10] Schmidt, G. (2003). *Igre: masaže in sprostitve za otroke*. Ljubljana: Schlamberger P&J, knjižna zbirka Zate.
- [11] Schmidt, G. (2003). *»Tibetančki« za otroke*. Ljubljana: Schlamberger P&J, knjižna zbirka Zate.
- [12] Schmidt, G. (2003). *Začetni program joge za otroke*. Ljubljana: Schlamberger P&J, knjižna zbirka Zate.
- [13] Schmidt, G. (2006a). *Vodena vizualizacija*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [14] Schmidt, G. (2007b). *Igre zaupanja in sodelovanja*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [15] Srebot, R. in Menih, K. (1993). *Na krilih domišljije (domišljajska potovanja)*. Ljubljana: ZRSŠŠ.
- [16] Tomažin, M. (2013). *Socialne igre pri predšolskih otrocih*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [17] Žerovnik, A. (1995). *Počitek, spanje, bioritem 1. Teorija in praksa*. Radovljica: Didakta.
- [18] Žerovnik, A. (1996). *Počitek, spanje, bioritem 2. Teorija in praksa*. Radovljica: Didakta.