Jak je to se spánkem (odpočinkem) dětí po obědě

Odpočinek v průběhu dne je **přirozená potřeba dítěte**, které roste, vyvíjí se, pozoruje svět, učí se každým dnem něco nového.

Odpočinek je **nezbytný** pro **dobré fyzické i psychické naladění** na hru s kamarády, přemýšlení, soustředění, pozorování, tvoření, komunikaci s dospělými, dodržování pravidel soužití v kolektivu, prostě **všech aktivit**, které dítě během dne vykonává.

Naopak tam kde **chybí odpočinek, vyskytují se negativní jevy** – roztěkanost, nesoustředěnost, emoční nevyváženost, konflikty mezi dětmi při hře, mnohdy i úrazy.

Nejlepší formou odpočinku pro dítě (i dospělého) je **spánek**. V tomto **fyziologickém stavu** dochází k celkové regeneraci organismu. Ale pozitivní vliv má i klidné spočinutí na lůžku, kdy dítě přímo neusne, jen není vystaveno příliš mnoha podnětům.

Je pravda, že předškolní **děti se od sebe liší** různou mírou potřeby denního spánku. Souvisí to například s jejich věkem, fází vývoje, ve které se nacházejí, odlišnou dobou, kdy přicházejí do školky, tím, nakolik pro ně byl náročný dopolední program, co je čeká odpoledne a mnoha dalšími faktory.

Při uvažování o míře odpoledního spánku je třeba mít na paměti, že samotný pobyt v kolektivu druhých dětí představuje větší psychickou i fyzickou zátěž, než když je dítě v rodině s dospělými lidmi nebo sourozenci.

Další charakteristikou dětí v tomto věku je, že si **teprve vytváří schopnost rozpoznat** postupný nárůst určitých potřeb, reagovat na ně, rozhodovat se, které upřednostní – mnohdy to vypadá tak, že se spánku vyhýbají. Pokud se jim však poskytne **pravidelný čas a klidný prostor** na odpočinek, usínají bezprostředně.

Ve školce využíváme **pravidelného programu dne** (střídání zátěže a odpočinku, rituálů apod.) **jako prostředku**, který pomáhá dětem vytvářet schopnost vnímat vlastní tělo a samostatně se orientovat v čase.

Současně děti učíme **být tolerantní** k druhým. V době odpočinku tedy respektovat to, že jiné děti potřebují klidné prostředí.

Děti mohou vstávat z postýlky a věnovat se jiné činnosti, ale současně nesmí rušit ostatní děti ve třídě. **Je na učitelkách, aby posoudily**, jaké chování je **v daném okamžiku** pro ostatní děti rušivé.

Zpracovala: Mgr. Petra Kadlecová - školní psycholog