

„Mottónkat Robert Fulghum könyvéből választottuk (Park Kiadó, Budapest, 2006)

Már az óvodában megtanultam mindent, amit tudni érdemes

„Ossz meg mindent másokkal!

Ne csalj a játékban!

Ne bántsd a másikat!

Mindent oda tégy vissza, ahonnét elvitted!

Rakj rendet magad után!

Ne vedd el a másikat!

Kérj bocsánatot, ha valakinek fájdalmat okoztál!

Evés előtt moss kezet!

Húzd le a WC-t!

A frissen sült sütemény és a hideg tej tápláló!

Élj mértékkel! Minden nap tanulj, gondolkodj, rajzolj, fess,

énekelj, táncolj, játssz és dolgozz egy keveset!

Délutánonként szundíts egyet!

A nagyvilágban óvatosan közlekedj, fogd meg a társad kezét,

és ne szakadjatok el egymástól!

Ismerd fel a csodát!”

Ha aludni talán nem is szeret mindenki felnőtt korára, de abban biztosak lehetünk, hogy alvásra mindenkinek szüksége van. Minél fiatalabbak vagy idősebbek vagyunk, annál inkább.

Egy kisgyermek élményekkel teli délelőttje, és az ebéd „fáradalmi” után a testnek jól esik a csend és a pihenés (minden belső folyamat ezt kívánja). Eltérően a felnőttek éber-elemző állapotú élmény-megmunkálásától, a kisgyermek élményfeldolgozásának nagy része alvás alatt történik. Az alvás pihentető szakaszaiban jelennek meg a feldolgozó periódusok (az ún. REM fázisok), melyek során az agy mintegy szortírozza, továbbítja, mélyíti, „helyére rakja” a velünk történt események élménytartalmait. Ezáltal az agy felfrissül, újra kipihentté, befogadóvá válik. Az idegsejtek közötti összeköttetések nincsenek túlterhelve, regenerálódhatnak.

Pihennek az agyi „élménybeszállítók” is, mint a szem, a fül... A csend éltető erő az agynak, ugyanúgy, mint a friss levegő.

Számos óvodában nem „sikk” délután aludni. Van olyan koncepció, miszerint a nagycsoportosok már ne is aludjanak, s ez a (téves) gondolat részét képezi az iskolára való „felkészítésnek”. „Hadd edződjenek a gyerekek, az iskolában már úgyszem alhatnak!” – halljuk nem is olyan ritkán. Ugye egyikünk sem gondolja komolyan, hogy az óvodáskorban szükséges alvást nem az óvodáskorban kellene „lealudnia” a gyermekünknek! Hogy az alvásmegvonás bármiben segítheti őket! Az előbb említett edzés legfőképpen azt jelentené, hogy hagyjuk, hogy kialudják magukat akkor és ott, ahol erre szükségük van – az óvodában éppúgy, mint otthon.

Vannak gyermekek, akik kiscsoportban úgy érkeznek, hogy otthon nem alszanak délután/ebéd után. Olykor mi szülők biztatjuk az óvónőket, hogy „Sose alszik délután, nincs szüksége rá! Ne is tessék altatni – hallani a szülőtársaktól -, mert akkor nagyon nehezen alszik el otthon nekem, olykor csak este 10-kor!”, vagy „Ha délután alszik, nem tudom este elaltatni....”.

Egy kisgyermek, aki nem alszik délután, annak oka van, hiszen minden egészségesen nevelkedő kisgyermek szeret aludni, és igényli az alvást. Ha otthon nincs idő aludni (majd a babakocsiban a bevásárláskor), ha állandó zaj van, ha a szülőnek nem fontos, hogy a gyermekük aludjon, ha nincs rendszeres napirend, amiben fontos a napközbeni alvás, ha a „kocsiban majd alszik” felkiáltással elmarad a csend, a nyugodt környezetben való pihentető álom, akkor a gyermekek igyekeznek megfelelni ezeknek az elvárásoknak, és nem alszanak, vagy „lopva” alszanak. Ne higgyenek annak a látszatnak, hogy nem szeretne aludni egy gyermek! Higgyenek abban, hogy a gyermeküknek szüksége van pihenésre, alvásra, a dinamikus napszakok után a csendre, a nyugodt élményfeldolgozásra, ami nagyban elősegíti a tanulást, az információk elraktározását, elmélyítését, egymással való összekötését, végső soron az „okosodást”. A túlterhelt agy nehezen fogad be újat, nehezen tanul, gyakrabban keveri az információkat, „tévútra tereli” a kiadott parancsokat, aminek következtében azt vesszük észre, hogy gyermekünk „össze-vissza beszél”, már maga sem tudja mit is mond, nem tudja koordinálni a mozdulatait, túlságosan felgyorsul vagy lelassul. Felborul a természetes szabályozás az aktivitás és pihenés periódusai között, az aktivitás egyre nagyobb időintervallumot kap, nincs idő a feldolgozásra. Mindez oka lehet a figyelem zavarának, az önszabályozás elégtelen voltának. A gyermek azt éli meg, hogy egyre kevésbé ura önmagának, kicsúszik a kontroll a kezéből (így aztán elkezd kapkodni), vagy kicsúszik a lába alól a talaj, és a szó szoros értelmében elkezd bukácsolni, összeakadnak a lábai, és egyszer csak azt vesszük észre, hogy hirtelen belealszik egy mozdulatba.

Sokat segíthetünk a gyermekeinknek, ha támogatjuk őket az aktív és nyugalmi periódusok idegrendszeri mintájának kialakításában, ami egy életre alap lehet arra, hogy érezze, tudja, mikor van szüksége aktivitásra, mikor pihenésre, hol kell megállnia, hogyan tudja „kézben tartani” önmagát. Ha az idegrendszer már gyermekkorban rendszertelen mintázatot alakít ki, idősebb korban hamarabb jutunk el a kontrollálhatatlanság érzéséig, hamarabb esünk pánikba, vagy szélsőséges

érzelmi állapotba. Nem állítom, hogy mindez teljes mértékben az alváson múlik, de azt igen, hogy nagyon sok múlik a pihentető alváson.

Remélem, ma már egyetlen óvónéni sincs, aki úgy látja, és úgy hiszi, a gyerekeknek nincs szükségük délutáni alvásra, és egyre inkább ellent tudnak állni a felülről jövő adminisztratív nyomásnak. Gyengéd, megengedő hangjuk, a gyengéd simogatás, a teljes alvásidő alatti odafigyelés biztonsága mindenkit álomba ringat. Minden vezető –, és csoportos óvónéni tudja, hogy az alvásidő nem a sürgető adminisztráció elvégzésére, nem a csoportba behurcolt számítógépen végzendő munkára, nem az „ollócsattogtató” aktuális dekoráció elkészítésére, és nem az óvónői megbeszélésekre való. A teljes odafigyelésben minden gyermekhez meg lehet találni az „álomutat”, amin megérkezhetnek az álomtündérek, akik segítséget nyújthatnak az álombirodalomba való eljutáshoz. Az álmok új perspektívát adnak, új távlatokat, reményt, talán célokat a mindennapjainkhoz. Erőt, képet a megvalósításukhoz. Az álmok kreatívabbá, ötletesebbé, egyben toleránsabbá is tesznek, feloldhatják az elakadásokat. Az álom hídján juthatunk el legkönnyebben saját tudattalanunkhoz, „nagy szövetségesünkhöz” az összerendeződés folyamatában.

Az álmok megérkezését segítik a meleg, puha, otthon illatú tárgyak, akár cumi is sokáig! Segítheti a felnőtt időt nem sajnáló, „ráérős”, megnyugtató jelenléte. A gyerekek akkor szeretnek aludni, ha értik őket, hogyan is szeretnének elaludni, ha szeretettel vigyáznak rájuk, ha biztonságban érzik magukat, ha engedik őket addig aludni, ameddig jól esik, és ha biztosítják őket, hogy gyengéden fogják felébreszteni mindannyiukat. Ha nincs sürgetés, sem otthon, sem az óvodában. A délutáni pihentető alvás– minden kutatás szerint– alig befolyásolja az esti alvás időtartamát! A gyerekek szeretnek aludni délután is egészen kisiskolás korukig! (elsőben is nagyon fontos lenne!!!) Teremtsük meg, és kérjük számukra ezt a lehetőséget az óvodában és otthon is.

Szép álmokat!

Forrás: Az írás megjelent a *Lurkóvilág* című folyóiratban.”

[http://www.nevtan.ujbuda.hu/gyik/alvas\\_az\\_oviban](http://www.nevtan.ujbuda.hu/gyik/alvas_az_oviban)