

## Lenkin vzgojni kotichek

Ste se znašli pred vzgojno dilemo? Vam otrok želi nekaj povedati, pa ne razumete njegovega jezika? Vaša vprašanja in dileme lahko pošljete socialni pedagoginji Alenki Žavbi. Z dolgoletnimi izkušnjami pri delu v vrtcu, vodenju »lenkarij« in seveda tudi z osebnimi izkušnjami iz svoje družine vam bo svetovala in pomagala najti pravo smer. Pišete ji lahko na [lenkarije@gmail.com](mailto:lenkarije@gmail.com).

Nekateri najbolj aktualni odgovori pa bodo objavljeni tudi v reviji.



# Doma noče spati!

### Spoštovani!

**Moj otrok je star 3 leta. V vrtcu baje zaspil med prvimi in tudi med zbujanjem ravno ni pri hitrih. Sklepam, da popoldanski spanec torej še kar potrebuje. Doma pa je situacija povsem drugačna. Ko med vikendom napoči čas za spanje, se začne na ves glas upirati in pritoževati, da ni zaspil. Skupaj gremo v njegovo sobo, preberemo pravljico in izvedemo tak ritual kot zvečer. Potem ugasnemo luč oz. zatemnimo okna in gre spat. Kljub temu resnično noče zaspiti. Premetava se, sprašuje stvari, si nekaj mrmra in prepeva. Vse skupaj lahko traja tudi dve uri. Včasih je ura že toliko, da raje odneham, saj bi potem zvečer bedel do enajstih. Ali bi morali vztrajati, biti še bolj dosledni ali pa morda otrok doma res ni tako utrujen, da bi potreboval toliko spanca? Če popoldne ne spi, je sicer slabše razpoložen, zvečer pa gre tudi kako urico prej spat. Raje bi videla, da bi hodil spat, saj imam občutek, da mu tak ritem bolj ustreza. Ne vem pa, kako doseči, da bo zaspil tako kot v vrtcu.**

Otroku omogočite počitek, vendar ga na silite v spanec!

**S**panje in hrana sta dve najpogostejši temi staršev mlajših otrok, šele kasneje sledijo vzgojne teme, kot so neposlušnost, trma ... V obupu neuspelih različnih poskusov, kako začarati, da bi naš otrok brez upiranja in predvsem brez joka zaspil, povsem pozabimo poslušati sebe, otroka in delovati po domače rečeno v skladu z zdravo kmečko pametjo. Čeprav je treba poslušati sebe in otroka, pa to ne pomeni, da je vse prepuščeno naključju in da tempo narekuje otrok. Zdrava kmečka pamet ima pravilo, da odgovornost za vzdušje in disciplino v družini prevzamemo starši.

### Organizacija družinskega življenja je v rokah staršev

Ne moremo se vedno izgovarjati na neukrotljivo naravo otroka, lepo sončno vreme, ki nas prav nič ne vleče v posteljo, dobro družbo na pikniku. Starši prevzemamo odgovornost za t. i. rutino. Če je otrok lačen, ga nahranimo. Če je otrok navajen spati ob določeni uri, je naša odgovornost, da mu to omogočimo in to ima prednost pred vsemi drugimi načrti in željami. Če otrok ne more zaspiti, mu omogočimo vsaj počitek. S tem prevzamemo tudi odgovornost za dogajanje popoldan, ko je otrok že močno na koncu z močmi. Če otroku ne zmoremo zagotoviti počitka, smo mi odgovorni, da je popoldan neznošen in se nimamo pravice jeziti nanj, če nam na glavo obrne pol hiše.

### Vsi potrebujemo počitek

Spočiti starši in spočiti otroci so osnova formule sproščenega družinskega vzdušja. Namerno govorim o počitku in ne o spanju. Otroku potrebuje počitek, ne nujno spanca. Naj gre počivat, ne vztrajajte, predvsem pa ga ne prepričujte in ne silite, da zaspil. Lahko vi zaspate na ukaz? Jaz ne. Bi lahko zaspali, če vam nekdo stalno ponavlja „Zdaj pa spat.“? Pa še nečesa ne znam – po kosilu ne znam počivati. Kadar se skušam popoldne



umiriti na kavču, mi misli drviyo sem in tja, kaj šele, da bi zaspala. Najbrž si mislite, da vam odveč govorim o sebi, saj vas zanima le, kaj storiti z vašim sinom. Povedati želim, da me ni nihče naučil počivati in še danes se ne znam umiriti. Nejevoljo, razdraženost, obupanost, skratka vso energijo in razpoloženje, ki ga porabimo za to, da vztrajamo, da otrok zaspi takrat, ko mi to želimo, lahko usmerimo v to, da otroka naučimo prepoznati, da je utrujen, umiriti se in počivati.

Vaš otrok je že dovolj star, da se z njim lahko dogovorite, kaj pomeni počitek – kaj se takrat sme, česa se ne sme. Počitek je ležanje v postelji, mirna dejavnost kot npr. listanje knjigice, pogovarjanje s svojo ninico, mrmrljanje, poslušanje radijske pravljice, umirjene glasbe ... Dogovorite se tudi, koliko časa naj počitek traja, vendar pri tem ne pretiravajte z dolžino. V knjižnici zagotovo najdete pravljice, ki otroku preko domišljjskega sveta sporočijo, zakaj je dobro počivati in kako to storiti.

Kaj počnete takrat, ko naj bi otrok imel popoldanski spanec? Če v sosednji sobi igra televizija ali pa se starejši otrok glasno igra z avtomobilčki in lego kockami, boste otroku težko predstavili pojem počitka. Ko se počiva, zagotovite umirjeno vzdušje ne le v postelji, pač pa v celotnem domu. Naj počiva vsa družina, spočijte se tudi sami. Umazana posoda, perilo iz pralnega stroja, sesalec vas bodo počakali in po počitku bodo imeli vsi družinski člani dovolj energije in volje, da vam pri tem pomagajo.

### ... da bi otrok zaspal tako kot v vrtcu

Resnici na ljubo, tudi v vrtcu vsi otroci ne spijo, sploh pa ne vsak dan in sploh ne starejši otroci. Otroci, ki ne spijo, se mogoče za nekaj časa uležajo, nato si postrežejo s slikanicami, če je mogoče, se igrajo mirne dejavnosti v sosednjem prostoru. V kurikulumu za vrtce piše, da počitek in spanje ne bi smela biti ne obvezna ne časovno preveč strogo

določena, organizacija počitka je odvisna od individualnih potreb itd.

Otrok v vrtcu sladko zaspi ne le zato, ker tam spi večina, ker vodene dejavnosti v večjih skupinah terjajo kognitivne napore, ker se znorijo na igrišču, pač pa tudi zaradi rutine, ki je povezana z občutkom varnosti. Sosledje dogodkov, kot so zaključek kosila, kopalnica, rahla zatemnitev igralnice, branje pravljice, nato poslušanje umirjene glasbe, predvsem pa prisotnost vseh ostalih prijateljčkov, daje otroku občutek varnosti in udobja, zato v vrtcu ni težko zaspati. Otroci morajo ponavadi doma spati sami v svoji postelji v svoji sobi. V vrtcu sicer spijo na svojih ležalnikih, a so obdani s prijatelji ter vzgojiteljico, ki ne zapusti igralnice, tako kot mi doma zapustimo sobo. Novejše nevro študije nakazujejo, da otroški možgani potrebujejo umirjeno pripovedovanje, božanje, udobje, da se prične sproščati oksitocin in opiodi in pomagajo, da se otrok umiri. Otrok torej potrebuje občutek varnosti, da se umiri in zaspi. Če želimo, da je sposoben storiti to sam, ga moramo to naučiti. Pogovarjamo se o tem, o čem lahko v postelji razmišlja, preden zaspi, kaj si lahko poje, pripoveduje, kako diha, in mu vse to tudi pokažimo. Pogovor o tem, kako se umiriti in zaspati, naj ne poteka pred počitkom. Takrat se izogibajte pretiranemu razlaganju in razglabljanju. Čas za to si vzemite čez dan med igro. Dogovore in načine, kako si otrok lahko sam pomaga, da zaspi, lahko tudi narišete in obesite poleg postelje. Kot sem že omenila, opazujte otroka in njegove potrebe, prisluhnite sebi in imejte „stvari“ v svojih rokah.

Alenka Žavbi,  
socialna pedagoginja, mag. znanosti

# WWW.PIKEPOKE.SI

čarobni izdelki za otroke

fb NASPANI DOJENČKI, SREČNI STARŠI

## Bacek Ewan

vse o backu na [www.ewan.si](http://www.ewan.si)

POMAGA UMIRITI NEMIRNE DOJENČKE Z ZVOKI:

- ZVOK MATERNICE
- ZVOK SESALCA
- ZVOK DEŽJA
- MELODIJA HARFE

VSE V KOMBINACIJI Z BITJEM MATERINEGA SRCA  
IN POMIRJAJOČIM ROZA SIJEM



WWW.PIKEPOKE.SI  
E: INFO@PIKEPOKE.SI  
TEL: 041 454 222