**Je odpočívání ve školce týrání dětí?**

*Asi si řeknete, že nadpis je přitažený za vlasy. Věřte či ne, někteří rodiče se domnívají, že odpočívání ve školce je neoprávněné omezování svobody dětí. A že učitelky nemají právo po dětech chtít, aby si na chvíli lehly.*

Potřeba odpočinku je individuální. Některé dítě je spavé a některé ne. Některé běhá celý den a jiné je za chvíli unavené. Každý máme jiné tělo a jiné potřeby. V předškolním věku bývají rozdíly opravdu velké. A je třeba je respektovat.

Dítě ve školce musí být velmi samostatné. Poprvé v životě je součástí kolektivu bez opory maminky a blízké rodiny. Je to velký krok. Navíc ve školce během dopoledne cvičí, tančí, zpívá, rozvíjí v oblasti jazyka, matematiky, umění... Musí dodržovat pravidla. Samo si připravuje stůl, nosí a odnáší jídlo a pití, samo pečuje o svou hygienu. Pak se vydá ven a tam si pořádně zaběhá a všemi smysly prozkoumává svět.

Po obědě část kamarádů odejde. A je čas na klidový režim. Ten je pro všechny školky závazný. Zážitků již bylo mnoho a děti si potřebují odpočinout. Vstřebat všechny události, třeba i nedorozumění s kamarády. Lehnou si na lehátko, paní učitelka přečte pohádku. Někomu se zavřou oči hned. A pak je chvíli úplný klid. Kdo potřebuje, usne. Kdo nepotřebuje, chvíli odpočívá. A za chvíli si může potichu třeba prohlížet knížky.

Je dobré vědět, že se děti ke spaní nijak nenutí. Někdo lehne a spí, někdo lehne a nespí. Budit dítě, které je unavené a ihned usnulo, učitelka nesmí Je její povinností dítěti odpočinek dopřát. Když by si dítě nelehlo, asi by neusnulo. Jenže kdyby některé děti neležely, nespal by nikdo. Kdo někdy uspával 10-15-20... dětí, ví, o čem mluvím.

Může se zdát, že učitelka nemá právo děti nutit, aby si lehly. Ale co je to "nutit"? Při vedení skupiny dětí totiž po dětech chceme spoustu věcí:

* Aby si sedly k jídlu. *28 lítajících dětí s 28 namazanými krajíci chleba by mohlo způsobit 28 fleků na koberci a 25 dětí by se nejspíš nenajedlo*... *O nebezpečí zaskočení sousta nemluvě.*
* Aby se seřadily do dvojic a držely se za ruce. *28 dětí volně poskakujících přes silnici by mohlo způsobit v nejlepším případě chaos v dopravě... A z bezpečnostních důvodů to prostě nejde.*
* Aby byly tiše, když kamarád vypráví. *28 hlásků najednou je velmi hlasitá kokafonie... Trochu o uši...*
* Aby používaly WC v odpovídajících polohách. *Protože jinak to bude chtít úklidové komando...*
* Aby se do divadla společensky oblékly a byli úplně tiše během celého představení. *Běhající a křičící děti v převleku Spidermana by se na jevišti vyjímaly, ale není to účel...*
* atd., atd., atd.

Takto děti "nutíme" prakticky celý den. Nebo můžeme říct, že po nich chceme, aby se fyzicky i psychicky přizpůsobovaly. Socializují se. Učí se pravidla skupiny. Učí se respektovat, že svoboda jednoho končí tam, kde začíná svoboda druhého. Učí se dělat věci společně a zároveň bezpečně. Učí se starat samy o sebe. To vše je svázáno s velkým množstvím pravidel. Je samozřejmě žádoucí, aby měly prostor pro volnou hru, učily se vlastním tempem a mohly ovlivňovat dění. A aby učitelka stanovovala hranice vhodným způsobem s důrazem na pozitivní motivaci.

**Odpočinek** je součást života ve školce. **Důležitá část života člověka**. Dítě by se mělo naučit **být v klidu, jen samo se sebou**. Vnímat své tělo a své pocity. Zároveň se při společném odpočívání učí**ohleduplnosti a empatii.**Rozvíjí svou emoční inteligenci. To vše je základem pro budoucí naplněný osobní život.

Jako učitelka i ředitelka MŠ jsem viděla různé školky. Někde děti neodpočívaly vůbec (prý na přání rodičů). Někde odpočívaly jen menší děti a předškoláci měli "klidovou činnost". Nejmilejší atmosféra a nejláskyplnější vztahy byly ve školkách, kde odpočívají všechny děti. Byly odpočatější, ohleduplnější, laskavější a usměvavější. A téměř každý den usnul i nějaký předškolák. Pozor na školky, kde "klidová činnost" znamená pracovní listy předškolní přípravy, to je přeci nejobtížnější úkol celého dne! To nemá s odpočinkem co dělat! Pokud se někde neodpočívá vůbec, je to v rozporu s požadavky na psychohygienu v předškolním věku. A na dětech je to vidět. Jsou přetažené, rozlítané, rozkřičené...

Někdy se dítě vyspí ve školce a pak se mu doma nechce do postele včas. Ale spalo, protože bylo unavené, potřebovalo to. Pomůže pravidelný rituál. Důsledně na něm den po dni trvat. Pravidelně dětem číst. I školákům. A cestou ze školky se ještě projít nebo proběhnout.

Někdy má rodič osobní trauma ze spaní ve školce, které neprobíhalo, jak mělo. A zbytečně jej přenáší na dítě.

Tak ať jsou naše děti pěkně odpočaté, než vyrazí do dalšího života!

*Daniela Šimonová, 16.2.2021*