

AZ ALVÁS KÖRÜLMÉNYEINEK VIZSGÁLATA AZ ÓVODÁS KORÚ GYERMEKEK ÉLETÉBEN

Szerzők:

Vargáné Nagy Anikó (PhD)¹
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Molnár-Kovács Mária²
Csillagvár Óvoda és Bölcsőde, Dobó István úti
Telephely, Hajdúböszörmény
(Magyarország)

Lektorok:

Németh Nóra (PhD)
Debreceni Egyetem (Magyarország)

Molnár Balázs (PhD)
Miskolci Egyetem (Magyarország)

...és további két anonim lektor

Vargáné Nagy Anikó és Molnár-Kovács Klára (2024): Az alvás körülményeinek vizsgálata az óvodás korú gyermekek életében. *Különleges Bánásmód Interdiszciplináris folyóirat*, 10. (4), 135-151.

DOI: <https://doi.org/10.18458/KB.2024.4.135>

Absztrakt

A tanulmányban a gyermekek alvását vizsgáltuk az óvodapedagógusok és a szülők szemszögéből. A nyugodt alvás és pihenés meghatározó szerepet tölt be mindenki életében, ezért voltunk kíváncsiak hogyan valósulnak meg a körülményei az óvodás korú gyermekek családjában és az óvodában. Azt vizsgáltuk, hogy melyek az alvással összefüggő jó és rossz hatások következményei, melyek a gyermek mindennapjait befolyásolhatják. A kutatás célja az óvodás korú gyermekek alvásának megismerése, a pihenés és alvás körülményei során tapasztalható jelenségek és okainak feltárása, mind otthon és mind az óvodában. Célunk volt, hogy a kutatás világítson rá a témával kapcsolatos helytelen és elavult megoldási módokra. Az alvással összefüggő vizsgálatok által megközelíthető az óvodás korú gyerekek alvás mentálhigiénéjének létrehozása, amely során a gyermekek szükségleteinek figyelembevétele mellett segítheti a szülőket és a pedagógusokat hatékony módszerek alkalmazására.

Kulcsszavak: alvás, pihenés, altatási szokások, napirend

Diszciplína: neveléstudomány

Abstract

EXAMINING THE CIRCUMSTANCES OF NAPPING TIME IN KINDERGARTEN-AGED CHILDREN

This study explores the conditions surrounding nap in the lives of kindergarten-aged children, focusing on both family and kindergarten environments. Recognizing that restful napping and relaxation are essential for healthy development, the research aims to identify factors that support or hinder children's nap quality. The study examines the effects of nap-related habits and practices, addressing both beneficial

¹ Vargáné Nagy Anikó (PhD), Debreceni Egyetem, Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar (Magyarország). E-mail cím: vnaniko@ped.unideb.hu. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5868-3156>

² Molnár-Kovács Mária. Csillagvár Óvoda és Bölcsőde, Dobó István úti Telephely, Hajdúböszörmény (Magyarország),

and detrimental influences on children's daily well-being. The goal is to uncover outdated or ineffective approaches to nap management and to promote strategies that consider the individual needs of children. By investigating the conditions of nap and rest, the study contributes to the development of nap hygiene for kindergarten-aged children. This includes providing insights that can guide parents and educators in adopting more effective methods to support children's mental health and overall well-being through proper nap routines.

Keywords: nap-time, rest, nap habits, daily schedule

Discipline: pedagogy

Az alvás szükséglete az élethez és a fennmaradáshoz nélkülözhetetlen. Az alvás hatással van közérzetünkre, egészségünkre. Fontos, hogy az óvodapedagógusok és a szülők megfelelő, biztonságos környezetet biztosítsanak a gyermekeknek pihenéskor, alváskor, mind fizikai és lelki értelemben egyaránt. Így valósulhat meg minden gyermek nyugodt pihenése és alvása. A tévhitek eloszlatása, a helyesnek vélt megoldások feltárása az alvás kellemetlenségeinek megoldását segíti elő. A régi módszerek összehasonlítása a napjainkban lévővel alkalmas lehet megkísérelni, értelmezni, magyarázni, feltárni az alvással kapcsolatos felmerülő szituációkat. Az óvodás korú gyerekek alvásában tapasztalható jelenségekről beszélünk, azokkal óvodapedagógus szakemberként foglalkozni kell. A kutatás elvégzését motiváló nézőpont, hogy a válaszokból kiderül-e mely eljárások, lehetőségek vannak többségben a gyermekek nevelésében?

Az óvodás gyermekek pihenés/alvás szükségletei, joga

Körmöci (2019) az óvodás gyermekek testi- lelki szükségleteinek fontosságát hangsúlyozza. A gyermekek sokszor nem képesek felismerni szükségleteiket, nincsenek tisztában azzal, hogy érzeteik mit jelentenek számukra, hogyan elégítsék ki azokat. A pedagógusok feladata, hogy a gyermekek szükségleteit ismerje, felismerje, kielégítse. A gyermekek eltérő adottsággal születnek, különbözik érési folyamatuk, más környezeti tapasztalattal kerülnek

óvodába. Eltérő szükségletrendszerrel rendelkeznek és joguk van ahhoz, hogy ezek kielégítettek legyenek. A szükséglet kielégítettség színvonala befolyásolja az egyén aktuális állapotát.

Antal (2015) is hasonlóképpen vélekedik a gyermekek fiziológiai szükségleteinek kielégítéséről. Az egészséges napi ritmus kialakítása alkalmával fontos gondoskodni a kielégítő arányú pihenésről is. Az egyéni sajátosságoknak és életkornak megfelelő alvási lehetőség biztosítása elengedhetetlen az óvodában. A mosdót alvásidőben is igény szerint bármikor használhatják a gyerekek, így testi szükségleteiket időben ki tudják elégíteni. Ebből adódóan a gyermekeknek joguk van szükségleteik kielégítésére (Pálfi, 2018). Az intézményes életben, így az óvodában az óvodapedagógusoknak tevékenységeikben, attitűdükben figyelembe kell venniük a gyermekek jogait. Az óvodai nevelésben a gyermekek jogai védve és biztosítva vannak azáltal, hogy a magyar óvodapedagógusokkal szemben nevelési attitűdök vannak megfogalmazva, mint például az elfogadó, segítő, támogató magatartás. Ezek a viselkedésmódok biztosítják a gyermekeket, hogy kényszer és tekintély nélkül érik el céljaikat a pedagógusok. A gyermekeknek jogaik vannak arra, hogy személyiségüket figyelembe véve, egyéni igényeiknek megfelelő gondozást kapjanak.

A magyar óvodai nevelés elfogadta, hogy a gyermeki szükségletek igazodási szempontok az óvodapedagógusok számára. Egyetértünk Körmöci (2007:192) érvelésével, amikor leszögezi, hogy a

„gyermeki szükségletek egyben a gyermek jogai is”, s ezeket az óvodapedagógus kötelességei közé tartozik figyelembe venni. Ha ezt összevetjük a magyar óvoda nevelés feladataival az Alapprogram sommásan minden feladat referencia szempontjává emelte az óvodáskorú gyermek testi és lelki szükségleteinek kielégítését (Vargáné és Pálfi, 2021).

A gyermekek jogai, hogy érvényesüljenek a mindennapok során az óvodai nevelés szervezési feladatai, követelményei közé is beépült egy gyermeki szempont. A magyar óvoda (az iskolától eltérő módon) elfogadja, azt az elvet, hogy a gyermekek azonos időben egymás mellett más-más tevékenységet választanak, végeznek, amihez eltérő feltételek és főleg idő szükséges. Ezért az Alapprogram két kritériumot fogalmaz meg, amelyek ezt garantálják. Az egyik, hogy a „napirend igazodik a különböző tevékenységekhez és a gyermek egyéni szükségleteihez”, másik pedig a „jó napirendet folyamatosság és rugalmasság jellemzi”. (137/2018. VII. 25. Kormányrendelet) Ezekben egyértelműen a gyermekközpontúság részeként a gyermekek és nem a felnőttek szempontjai kerülnek előtérbe. A gyermeki jogok áttekintése során megállapítható, hogy a jogok közvetve és közvetlenül megjelennek az Alapprogramban. A magyar óvoda követi a nemzetközi szabályozó dokumentumok elvárásait, (1991. évi LXIV. Törvény a Gyermek jogairól) s a hazai Alapprogram tükrözi a gyermeki érdekvédelem szellemiségét, ez annál is inkább fontos, mert a magyar gyakorlatban a teljes körű a 3-6 éves korosztály megjelenése az intézményben (Vargáné és Pálfi, 2021).

A Gyermek jogairól szóló Egyezmény 1991. évi LXIV. törvény előírja, hogy minden esetben a gyerek elsődleges érdekének kell érvényre jutnia. Az ítélőképességük tudatában a gyermekek részére biztosítja a jogukat, hogy minden őket érdeklő kérdésben szabadon kinyilatkoztathassák véleményüket, tekintettel korukra és érettségi fokukra. Az Egyezményben részes államok tiszteletben tartják a gyermekeknek a pihenéshez, szabadidő eltöltésé-

hez, korának alkalmas játékhöz, szórakoztató tevékenységekhez való jogát.

A 363/2012. (XII.17.) Kormány rendelet az Óvodai Nevelés Országos Alapprogramja megfogalmazza, hogy: „A gyermek fejlődő személyiség, fejlődését genetikai adottságok, az érés sajátos törvényszerűségei, a spontán és tervszerűen alkalmazott környezeti hatások együttese határozzák meg.” A gyermekeknek egyedi, életkoronként és személyenként különféle testi és lelki szükségletei vannak. Az óvodai nevelés feladatai között sorolja a gyermekek testi-lelki szükségleteinek kielégítését. Az egészséges életmód kialakításánál említi a pihenés szokásainak alakítását.

Külön alvás vagy együtt alvás

Sok család tölti az egész éjszakát egy ágyban írja (Weissbluth, 2017). Ez se nem jó, se nem rossz. Egy és két év között az együtt alvóknál rendszerek az éjszakai ébredések. Ha rögzült a szokás, a gyerek vonakodhat visszatérni saját ágyába. Számos kultúrában természetes, hogy a család tagjai együtt alszanak, akár a hagyomány, akár a kevés hálószoba miatt. Fontos megjegyezni, hogy az Egyesült Államok Fogasztóvédelmi Hatósága és az Amerikai Gyermekorvosok Akadémiája is határozottan ellenzik az együtt alvást, mert fennáll a veszély, hogy a gyerek beszorul a matrac, ágy szerkezet, fal vagy szomszédos bútorok közé. A mélyen alvó felnőtt ráhengeredhet a gyerekre, meg is fojthatja, puha felületek, nem feszes takarók szintén fulladáshoz vezethetnek.

Gál és Kémény (2004) véleménye szerint a csecsemőkkel 6 hónapos korukig egy szobában, de külön ágyban aludjon a szülő. Az Amerikai Gyermekorvosok Társaságának az álláspontját képviselik ők is, mint az előzőekben Weissbluth, miszerint egy ágyban alváskor a fáradt szülő megnyomhatja álmában a sérülékeny újszülöttet vagy csecsemőt. Továbbá a bölcsőhalál rizikófaktorai a túl puha ágynemű és a magasabb hőmérséklet is. Azt javasolják, hogy semmiképpen ne altassuk a

gyermeket a szülőkkel egy ágyban. A gyermekek számára fontos a külön fekhely. Vizsgálatok kimutatták, hogy az egy ágyban alvók ébredései, alvász ciklusai hatással vannak egymásra. Vannak családok, akiknél természetes jelenség, hogy a szülők együtt alszanak gyermekeikkel. Az a fontos, hogy mindenki számára megfelelő döntés, egységes vélemény szülessen. Az otthoni alvási magatartások variációja végtelen.

Estivill és Béjar (1999) könyv borítóján az alábbiakat olvashatjuk pirossal kiemelve: „Európában sikerkönyv az alvászavarok megoldására”. Pontokba szedve írta le könyvében, hogy mit nem szabad tennie a szülőknek a gyermek elalvása érdekében. Nem szabad énekelni, bölcsőben vagy karban ringatni, fogni a kezét, babakocsiban tologatni, autóban kocikáztatni. Nem szabad Megengedi, hogy a hajunkat fogja. Ne simogassuk, ne paszkoljuk, ne adjunk neki cumit, ne vegyük az ágyunkba, nem szabad megitatni. A későbbi értelmezése során részletezi, hogy elalvásnál ne maradjunk a gyerek mellett, ha ezt betartjuk, adhatunk neki cumit, plüss vagy kendőt. Azt írja, nem szabad segíteni a gyermeknek, hogy elaludjon és fél éves koráig meg is tudja tanulni. A kézikönyv segíteni szeretne, hogy a szülők megtanítsák gyermekeiket aludni.

A svédek vizsgálata (Kast és Morgenroth, 2003) szerint a hároméves gyerekek több mint 50%-a, a kilencévesek kevesebb, mint egyharmada a szüleik ágyában alszik. A szülői ágyban a gyerekek nem alszanak jobban, mint a szobájukban egyedül alvó társaik. Azon gyerekek, akik a szülői ágyban alszanak, többször alszanak el nehezebben és sokszor ébrednek fel éjszaka. A könyv szerzői kérdésekkel segítik az olvasókat abban, hogy eldöntsék és megvizsgálják megfelel-e a számukra az ahogyan, ahol alszik gyermekük. Ha a kérdésekre nemmel válaszolnak, akkor nincs gondjuk az alvással, tudatosan a szülői ágyban alszik gyermekük. Ha van olyan kérdés, amire igennel válaszoltak, akkor nem tudatosan választották az együtt alvást, csak vala-

milyen történés hatására kialakult ez a szokás. Fontos, hogy a szülők úgy döntsenek, hogy az a család számára a legjobb legyen. Az, hogy a szülői ágyban helyes vagy helytelen-e aludnia a gyermeknek, nem lehet igennel vagy nemmel válaszolni. (Arbter-Öttl, 2002) Vannak családok, akiknek teljesen megfelel, hogy egy ágyban alszanak gyermekeikkel, elfogadják, hogy később majd úgyis magától leválik a szülőkről. Ehhez azonban szükséges, hogy mindkét szülő akarja, egyiküket se zavarja ez az állapot. A gyerek közös ágyban alvása ne kibúvó legyen a másik fél távolságtartására. Ne azért csinálják, engedjék, hogy ezzel kárpótolják a gyereket, ha nappal kevés idő jut rá.

Sok szülőben a megjegyzések következményeként bizonytalanság támad, hogy vajon jót tesz-e a gyermekével, ha együtt alszik vele. Skandináviában és az ázsiai országokban sokkal több azon családok aránya, ahol egy ágyban alszanak a gyerekek a szülőkkel. A szüleikkel együtt alvó gyerekeket összehasonlították a saját szobájukban alvókkal és nem találtak a vizsgálat során semmilyen érzelmi, szociális, értelmi és fejlődésükben megmutatkozó hátrányt. Fontos, hogy ne javasolja senki azoknak, akiknek bevált az együtt alvás, hogy hagyjanak fel vele. Az együtt alvásról megoszlanak a vélemények. Pedig az ember a kétmillió éves fejlődése során nagyrészt együtt aludt csecsemőjével. Egyes kultúrákban természetes az együtt alvás, míg más kultúrákban nem. Sok szülő kockázatosnak gondolja az együtt alvást, félnek, hogy ráfekszenek, megfulladnak gyermekeik. Az együtt alvás során fokozódik az anyák ébersége.

Vida (2019) szerint, a magyarországi kultúrában tartózkodóak a szülők az együtt alvás tekintetében. Úgy vélik, a gyerekeknek van külön szobájuk és ott aludjanak. Más kultúrákban a kultúra része az együtt alvás (Sunderland, 2008), így például a délkelet-ázsiai családokban a gyerekek éjszaka szüleikkel alszanak, a kutatók összefüggést állapítottak meg, úgy vélik, hogy emiatt ritkábban fordul elő bölcsőhalál az említett népcsoportoknál. A WHO

ajánlása az, hogy a csecsemő legyen a szülők szobájában fél éves korig, ezzel is csökkentve a bőrcsőhalál kockázatát, hiszen a csecsemők átveszik a szülők légzésritmusát, ha a szülők a közelükben vannak, ez a kötődést erősíti és nem okoz hátrányt. További javaslatuk, hogy az együtt alvás során bizonyos biztonsági dolgokra oda kell figyelni, pl. ne legyen sok párna, ne legyenek rések az ágyban, ne legyen keskeny az ágy. A WHO ajánlása mellett számos irodalom és írás foglalkozik a témával. (Lipták, 2009)

A társadalomtörténet során a gyerekek évtizedeken keresztül nem aludtak külön szobában, mert nem volt hol, ez nem volt gond. A lényeg, hogy ne hagyjuk sírni a gyerekeket. Amennyiben magukban hagyjuk sírni őket, a stressz hormon szintjük megemelkedik, a kortizol szint magas marad, ha a szülő mellette van gyermekének, a hormonszint lecsökken. Fontos alapszabály a gyerekek jogait biztosítani a közös ágyban véli Noll és Horn (2001), ugyanakkor, amennyiben a gyermek saját ágyában akar aludni engedjük el. A gyerek érezze, hogy a szülők szobájába visszavezető út mindig szabad. Azok a gyerekek, akik biztonságban érzik magukat a szüleik mellett, maguktól visszaköltöznek saját ágyukba, legkésőbb iskolakezdésig.

A napirend és szokások fontossága az alvás vonatkozásában

Elalvási rituáléként azt javasolja Weissbluth (2017), hogy elalvás előtt csökkentve legyenek az ingerek. Legyen kevesebb zaj, teremtsünk félhomályt, ritkábban érjünk a gyermekhez, játsszunk vele kevesebbet. A hálószoba legyen csendes, sötét, meleg, de ne túl meleg, adjunk a gyermekre alvó ruhát. Ringasson, öleljen, énekeljen halk altatódalt, kapcsoljon zenét, dúdoljon, olvasson neki.

Kahn (2000) szerint két fontos feltétele van a jó alvásnak. Elsősorban a lelki kiegyensúlyozottság játszik szerepet, amiben egy pontos, de rugalmas napirend szükséges, a szabályok betartásával, melyet a gyermek iránti szeretet érzékeltetésével

egészíthetünk ki. A másik lényeges elem, a testi komfortérzet kialakítása. Ide tartozik a testápolás, táplálkozás, a környezet kényelme, biztonsága, esetleges betegség enyhítése. A jó alvás feltétele a megfelelő ingerek, mozgás biztosítása is.

Lefekvés előtti rituáléként ad tanácsot Swanson (2000) is, azt javasolja, gondolják végig a gyermek-nevelők, miket kell végigcsinálni lefekvés előtt. Praktikus lehet listát készíteni ezekről a teendőkről, végiggondolni mennyi időre van szükség ezeket véghezvinni.

Székely (1998) az alábbiakat javasolja, a gyermekek alvásához jól kiszellőztetett szobát, csendet és nyugalmat. Ne hallatszódjon a rádió, ne zavarjon a televízió fénye. Emellett ugyanolyan fontos egy megnyugtató személlyel való kapcsolat. A kisgyermek igényli, hogy elalvás előtt ágyára üljenek, mesét olvassanak, simogassák, puszt adjanak neki.

A kisgyermek nevelésében lényeges a napirend kialakítása. (Vajda, 2010) Sok gyereknek szükséges három-négy éves kora előtt a délutáni alvás. A szülők közül többen nem vélik fontosnak a napirendet vagy nehéz számukra úgy alakítani a napot, hogy a gyerek ugyanabban az időben aludjon. A kisgyerekek szeretik az állandóságot, így érzik magukat biztonságban, ha sorban ismétlődnek az események. Az időt még nem látják át, így a történéseket kapcsolják a mindennapi életük részleteihez, például: „ha ebéd után felébredsz”. A könyv szerzője szerint a kisgyerekkori alvászavarok minden esetben a nem megfelelő szokáskialakítás eredményei. Úgy véli, ha nem határozottak a szülők az esti rituálék (új mese, vizet kér) hosszabbra nyúlhatnak, gátolva a gyereket, hogy zavartalanul elaludjon.

A megfelelő mennyiségű alvás létfontosságú a gyermekek életében. A növekedési hormon kizárólag alvás alatt szabadul fel. (Sunderland, 2008) A nem megfelelő mennyiségű alvásnak következményei lesznek, például rossz hatással van a teljesítő-képességre, figyelemzavar és hiperaktivitás léphet fel. Sunderland azt javasolja, semmiképp ne úgy akarjuk elérni gyermekünk jobb alvását, hogy hagy-

juk a gyermeket sírni. Hangsúlyozza, hogy a zaklatott állapotokra megnyugtatóval, vigasztalással válaszoljunk, hiszen a gyermekekben szorongást válthat ki, hogy éjszaka a sötétben egyedül kell lenniük. Szorongás során az agyukban levő agyalapi mirigy ACTH hormont küld a mellékveséhez, itt nagy mennyiségben szabadul fel a kortizol stresszhormon, ellenben egy megnyugtató érintés lefekvéskor oxitocin és opioid termelést vált ki, mely elősegíti a nyugodt alvást. (Sunderland, 2008) További módszerek, melyek segíthetnek egyedül aludni: anya hangja, anya illata, ágynemű, párna, alvójáték kiválasztása stb. Az éjszakai testközelség tehát kulcsszerepet játszik a gyermek mentális és testi egészségének megőrzésében.

Alvás előtti és utáni szokások tervezése az óvodában, javaslatok a pihenőidőre

Az óvodában olyan légkört kell teremteni, ahol a gyermekek érzelmi szükségleteik is kielégítődnének. (Antal, 2015) Ez az jelenti, hogy felszabadultak lehetnek, önmaguk lehetnek, nevezhetnek, játszhatnak. Biztonságos csoportműködést kell kialakítani, mely alatt az állandó értékrendet, szokás és szabályrendszert érti. Fontos a derűs, kiegyensúlyozott, szeretetteljes légkör megteremtése. Lényeges, hogy az óvodai dolgozók egységes attitűddel és személyes támogatással a gyermekeket segítsék. A személyes percek, segítő beszélgetések jelentősek, hogy nehézségeikben értő figyelmet és segítséget kapjanak. A rugalmas napirend kiszámíthatóságot jelent a gyermekek számára. Az életkornak és egyéni igényeknek optimális alvási lehetőséget biztosítunk. A testi érintés iránti igényének kielégítése során tiszteljük az intimitáshoz való jogát, tehát akarat ellenére nem simogatjuk, puszilgatjuk alvás előtt. Ha alváshoz igényli a gyermek, természetesen simogatjuk. Az alváshoz szükséges kellékeket, plüss, takaró, cumi biztosítjuk.

A dajkák fontos feladata közé tartozik az óvodában, hogy alvás előtt a lehető legjobb feltételeket teremtsék meg a gyermekek számára. (Bákány és

Hoffer, 2017) Ide tartozik a csoportszoba kiszellőztetése, az ágyak kipakolása megfelelő távolságra egymástól, a gyermekek igénye szerint barátok mellett.

Körmöci (2018) szerint helyet és időt kell biztosítani kell a gyermekeknek a pihenésre, ha reggel vagy napközben álmosak. Délután hagyni kell tovább aludni a még alvó gyermekeket az egyéni szokások figyelembevételével, míg a nem alvó gyerekeknek is megértésre és csend biztosítására van szükségük. A szervezési feladatokat pedig a szükségletekhez kell igazítani: hely és ágyak kialakítása, úgy, hogy a gyerekek ne fejjel és lábbal feküdjenek egymás mellett!

A napirend rugalmassága és folyamatossága kiemelt feladat, így lehet segíteni, hogy a gyermekek egyéni fejlődési ütemüknek, sajátos életritmusuknak tökéletesen folyjon óvodai életük. (Hornýán, 2020) Fontos, hogy a gyerekek az időszzerű érési szakaszaiknak megfelelő tempóban vehessenek részt a mindennapokban. A folyamatosság a lefekvéshez készülődés teendőire is érvényes. Az eltérő fejlődési ütem, az egyéni tempó itt is meghatározó. Nem helyes a vezényszóra és egyszerre történő mosdóztatás és folyósón várakoztatás, ami véleményünk szerint a holt időt növeli. Hornýán számos ötletet sorol fel saját óvodai gyakorlatából, hogyan oldották meg a gyermekek saját tempóját, egyéni szükségleteit figyelembe véve a dajka segítségével az ebéd utáni mosdózási majd alvás előtti előkészületek elvégzését, és alakították ki a gyerekekkel közösen szabályrendszert.

Az eltérő életkorú óvodai csoportban cél, hogy a délutáni pihenőidőben is a gyermekek különböző szükségleteikhez igazodjanak (Heilmann-Botlik, 2018). A pihenés elmaradása a testi-lelki komfortérzetük felborulását eredményezheti. Az óvodás gyerekek alvásiigénye, ahogy nőnek, úgy csökken. Indokolt a szülővel bizalmat kiépíteni, hogy szükség szerint a közös tapasztalatokkal a gyermekek érdekei mellett álljunk. Azon gyermekeknek, akik kipihenték magukat, más tevékenységet folytat-

hatnak. Az alvás előtti rituáléból nem maradnak ki ezek a gyerekek sem. Mese vagy vers után altatódal jön, majd a Vén Dióleső manó mindenki arcát megsimogatja és valamelyik gyerek mellé fekszik. Számon tartják, mikor kinél alszik és mindenki sor fog kerülni. Ha valaki mellé lefekszik a manó, a többiek a fejüket a párnára teszik. (Heilmann-Botlik, 2018)

Eredmények elemzése és bemutatása

A kutatás során az eredmények összehasonlíthatósága és a kutatási cél miatt az elemzési egységek kifejezetten az óvodapedagógusok és az óvodás korú gyermeket nevelő szülők voltak. A vizsgálatban $n=123$ óvodapedagógus és $n=57$ szülő részvételével történt a mérés, online önkitöltős kérdőíves adatfelvételeket végeztünk óvodapedagógusoktól és szülőtől, valamint a közösségi oldal egy csoportjában végeztünk megfigyelést. A kutatás ideje 2023. január és február hónap volt.

Megfigyelések és következtetések

A közösségi oldalon végzett megfigyelések során a pedagógusok és a szülők online közösségi oldalon elmesélt történetei által közelebb kerültünk a felmerülő problémákhoz és azok fontosságához. A csoportba 2023.01.18-án felkerült egy cikk (Batancs, 2023), melyre 198 hozzászólás érkezett, ahol az óvodapedagógusok és a szülők egyaránt kinyilatkoztatták véleményüket, melyben bőven akadtak negatív és pozitív vélemények egyaránt. A cikk az óvodai alvást a gyermekek oldaláról közelíti meg, a gyermekek jogait előtérbe állítva. Az alvás egy egyéni szükséglet, melynek igénye minden gyermeknél más, így a kötelező szabályok kerülendők. A felnőtt kötelessége a gyermekek véleményét figyelembe venni. A pedagógiai munka a kívánságokhoz igazított napi ritmus kialakítása. A gyermek döntéseit el kell fogadnunk, akkor is, ha nekünk mások az elveink. Több hozzászóló volt azon a véleményen, hogy az óvodás korú gyermekeknek kötelező a pihenés, ágyban fekvés és szükségük is

van rá, azt írták szoktatás kérdése. Voltak, akik azt írták, hogy a nagyok már nem alszanak délben. Egy óvodapedagógus leírta jó gyakorlatként, hogy egyes életkorú csoportok vannak az óvodában, ahol dolgozik, így ebéd előtt kettő csoportra osztják őket. A kisebbek hamarabb ebédelnek és alszanak ebéd után. A nagyok később esznek és minden délután különböző tevékenységekkel töltik az időt. Ezt az összevont csoport módszert egy másik óvodapedagógus is írta, hogy alkalmazzák. Volt több óvodapedagógus, akik gúnyosan kiemelték a gyermekek jogaira való hivatkozást. Egy pedagógus azt írta ironikusan, hogy hadd csináljon minden gyerek azt az óvodában, amit akar. Egy pedagógus írta, hogy se hely, se ember, se a technikai feltételek nincsenek biztosítva az óvodában ennek a problémának a megoldására. Erre a bejegyzésre 282 ember reagált pozitív jel küldéssel, tehát vélhetően hasonló véleményük volt. Egy óvodapedagógus véleménye volt, hogy Magyarországon egyik óvodában sem kell mozdulatlanul feküdni vagy aludni. Véleménye szerint nagyon fontos a csend a gyermekek idegrendszerének. Tapasztalatai szerint a gond onnan gyökerezik, hogy a gyermekeknek otthonukban sem volt kialakítva az a szokás, hogy ebéd után aludjanak. 114-en jelezték tetszésüket erre a véleményre. Az otthoni szokások kialakításának hiányát sokan a baj forrásának gondolják. Az elcsendesedés, a test és az idegrendszer pihentetésének szükségességét többen támogatják. Volt szülő, aki kifejezetten hálás az óvodapedagógusoknak, hogy el tudják altatni gyermekét. Több óvodapedagógus javasolta és tetszett nekik a megoldás, hogy milyen jó lenne, ha a nagyok külön helyiségben lehetnének felügyelet alatt. Vannak szülők, akik azért hozzák el gyermeküket délben az óvodából, mert már nem alszanak délután gyermekeik. Az olvasottak alapján arra következtethetünk, hogy az intézményekben vannak egyedi helyzetek, megoldások az alvó/nem alvó gyerekekkel kapcsolatban. A cikk alatti sok hozzászólás bizonyíték lehet arra, hogy sokakból erős érzelmeket vált ki a

téma és feltételezhető, hogy megoldatlan probléma van a háttérben. Úgy véljük, hogy az óvodás korú gyermekek szükségleteinek ismerethiánya és a gyermekjogok nem értése, vagy azok megsértése ellenében áll a gyermek-központú gondolkodásmód.

Szülői kérdőív kutatási eredményei

A kérdőívet kitöltő szülők átlag életkora 34,8 év. A válaszadókból 54 fő nő és három fő férfi volt. A kutatásban központi kérdés volt, hol alszanak éjszaka a gyermekek az otthonukban. A vála-szokból kiderült, hogy a legtöbb gyermek, 16 fő, testvérével egy szobában, de külön ágyban al-szanak. 14 gyermek saját szobájában alszik, egyedül. 13 óvodás korú gyermek alszik a szülőkkel egy ágyban, nyolc lány és öt fiú, és a szülők szobájában, de külön ágyban alszik kilenc fő. A testvérükkel egy ágyban alszanak a legkevesebben, csak öt fő. A vizsgálat kitért arra a tényre, hogy könnyen el tud-e a szülők óvodás korú gyermeke aludni. A visszajelzésekből kiderült, hogy a gyermekek 36,8%-ának minimum 20 perc kell, hogy elaludjon. Az 57 megkérdezett szülő közül 21 gyermekének szükséges ennyi idő az elalváshoz. 29,8%-a az óvodásoknak pár perc alatt elalszik, 17 főt jelent. A szülők 17,5%-a úgy nyilatkozott, hogy nem tud könnyen elaludni gyermeke, mindig kitalál valamit, csak aludni ne kelljen, itt tíz főt érint a nehézség. A gyerekek 12,3%-a pont lefekvéskor érzi úgy, hogy beszélgetni szeretne (7 fő). Két szülő válaszolta azt, hogy sokat mocorog, forgolódik gyermeke, míg el nem alszik. Ebből a vizsgálatból azt a következtetést lehet levonni, hogy az elalvása a gyermekeknek kisebb nehézségekbe ütközik.

Ellenben az éjszakát az óvodások 63,2 %-a (36 fő) rendszeresen végig alussza, ami nagyon megnyugtató adat, hiszen a nyugodt alvással lehet elérni a legmegfelelőbb regenerálódást. 29,8% (17 fő) változónak jelölte az éjszaka átalvását gyermekének. Csak 7 %-a (4 fő) a szülőknek azt válaszolta, hogy gyermekük nem alussza végig az éjszakát. A

gondviselők 90,6 %-a (52 fő) azt nyilatkozta, hogy egyszer kelnek fel éjszaka gyermekeik. Azt gondoljuk ez is a gyermekek nyugodt alvásának a bizonyítéka.

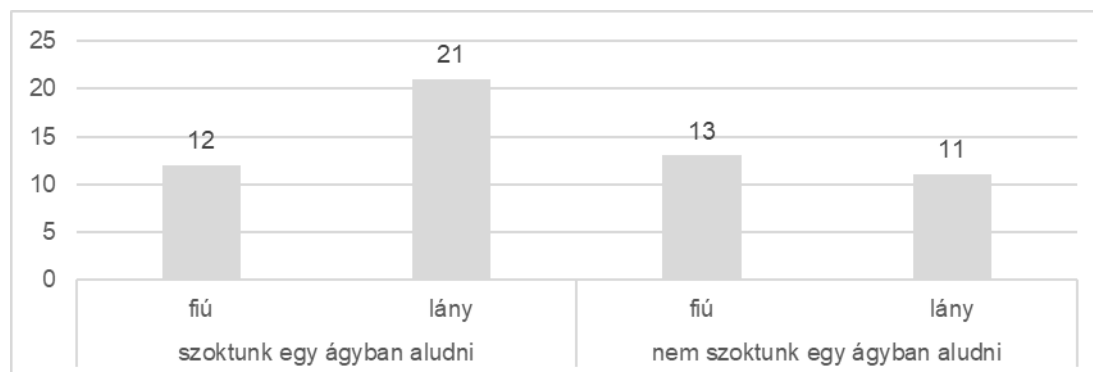
A nyugodt éjszakai alvás szempontjából érdekes, miért ébrednek fel a gyerekek éjszaka. Az adatok szerint 24 szülő jelölte, hogy a szomjúságra kel fel gyermeke és 26 gyermek kel fel pisilni éjszaka. Tíz szülő jelölte, hogy akkor kel fel gyermeke éjjel, ha beteg. Heten választották azt, hogy gyermekük nem tudja megmondani miért ébred fel és öt-öt gyermek azért ébred, mert melege van vagy rosszat álmodik. A többi válasz az egyéb kategóriába íródott. Itt olyan válaszokat fogalmaztak meg az ébredés okának, mint például, keresik édesanyjukat, átmennek a szülői ágyba vagy be kell takarni őket.

A vizsgálat során, arra a válaszra, hogy hamar visszaalszik-e gyermekük éjszaka, 90,6% (52 fő) válaszolt úgy, hogy igen. A továbbiakban azt vizsgáltuk, hogy a gyermekek helyiségében, ahol alszanak, van-e televízió, mellyel arra következte-tünk, hogy használják-e a készülékeket. 57 megkérdezett szülő gyermekének alvóhelyén 21 főnek (36,8%) van televízió és 36 főnek (63,2%) nincs a helyiségben.

Összevetve a szülők iskolai végzettségével megállapítást nyert, hogy többségében a magasabb iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekei-nél nincs televízió abban a helyiségben, ahol alszanak. 12 fő érettségivel és 23 fő felsőfokú végzettséggel rendelkező anya nyi-latkozott úgy, hogy gyermekeik alvóhelyében nincs televízió.

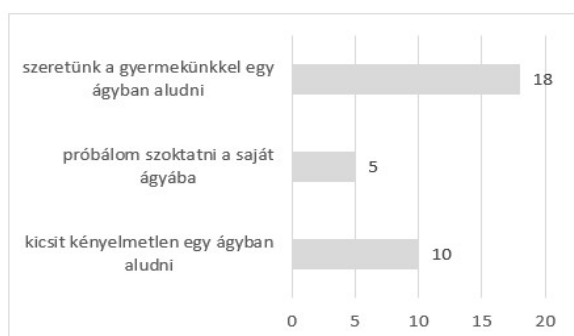
A szülők kérdőívében, a válaszok adatai alapján, miszerint alszik-e otthon gyermekük ebéd után az 57 főből, 24 gyermek legtöbbször nem alszik, 16 gyermek van, amikor nem alszik el délután és csupán 17 fő alszik rendszeresen minden délután. A kérdőívben vizsgált gyermekek kevesebb, mint 1/3-a alszik ebéd után, otthon. A szülők 71,9 %-ának, 41 főnek, fontos, hogy gyermekük aludjon délből, míg 28,1 %-uknak, 16 szülőnek nem fontos.

1. ábra. Óvodás korú gyermekek alvása a szülői ágyban nemek szerint (N= 57, forrás: Szerzők)



A szülői kérdőívből látható, hogy hány gyermek szokott a szülőikkel egy ágyban aludni. 57 szülőből 33 fő (57,9%) nyilatkozott úgy, hogy gyermekeik szoktak velük egy ágyban aludni, és 24-en (42,1%) választották a nem kategóriát. Érdekes mérés, hogy a lányok vagy a fiúk vannak-e többségben a szülők ágyában. Az összehasonlításból (1. ábra) látható, hogy arányában több lány alszik a szülők ágyában, mint fiú.

2. ábra. Szülők véleménye az együtt alvásról (N= 33, forrás: Szerzők)

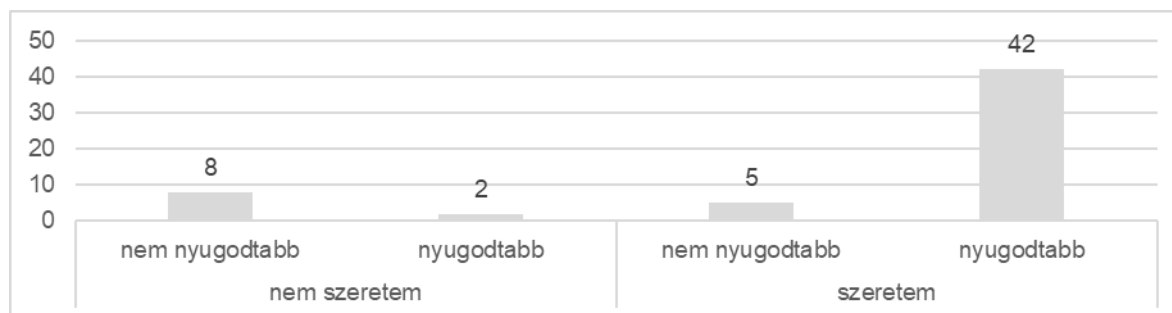


A 33 együtt alvó család közül, 18 szülő (54,5%) azt válaszolta szeretnek gyermekeikkel egy ágyban aludni, tíz szülő (30,3%) visszajelzése alapján kicsit kényelmetlen egy ágyban aludni és öt fő (15,2%) próbálja saját ágyába szoktatni gyermekét. A megkérdezettek esetében az együtt alvók nem szeretnének változtatni szokásaikon.

A következő kérdések és eredmények bemutatása arra keresik a választ, milyen a szülők és az óvodás gyermekek viszonyulása az óvodai alváshoz.

Az 57 megkérdezett szülőből 43 fő (75,4%) azt állította, hogy szeret az oviban aludni gyermeke, ellenben 14-en (24,6%) azt közölték, hogy nem. Ennél is több szülő, szám szerint 47-en (82,5 %) szeretik, ha gyermekük alszik az óvodában, tehát a szülők is szükségét érzik ennek a tevékenységnek. A 14 (24,6%) gyermek, akik nem szeretnek aludni az óvodában és a 10 szülő (17,5%), akik nem támogatják az óvodai alvást, indokolná, hogy kiderítsük, miért gondolják így.

3. ábra. A szülői vélemények összevetése arról, hogy szeretik-e, ha gyermekük alszik az óvodában *azzal, hogy nyugodtabb-e gyermekük, ha alszik az óvodában* (N= 57, forrás: Szerzők)



Összehasonlítva a szülők véleményeit, hogy szeretik-e, ha gyermekeik alszanak az óvodában, és észreveszik-e, hogy nyugodtabb a gyermekük, ha napközben alszik az óvodában, statisztikából kiderül, hogy 42-en (73,7%) vélhetően azért szeretik, ha alszik gyermekük, mert így nyugodtabbak a délután folyamán. Nyolc (14%) szülő állítása szerint nem szereti, ha alszik gyermeke az óvodában és nem is nyugodtabb, ha alszik. A gyermekek összalvásának kiszámolását illetően érdemes tudnia a szülőknek, alszik-e gyermekük napközben az óvodában. 44 szülőt (77,2%) tájékoztat az óvodapedagógusuk a gyermekük alvásáról, míg 13 szülőt (22,8%) nem. Ebből megállapítható, hogy az óvodapedagógusok számára fontos, az, hogy a szülők értesüljenek gyermekük alvásáról.

Óvodapedagógusokkal kapcsolatos kutatási eredmények

A 123 kitöltött kérdőívet 121 fő nő óvodapedagógus és kettő férfi óvodapedagógus töltötte ki. A megkérdezettek között 31 kitöltő egy-öt éve dolgozik óvodapedagógusként, öt-tíz éve 17 fő, 10-20

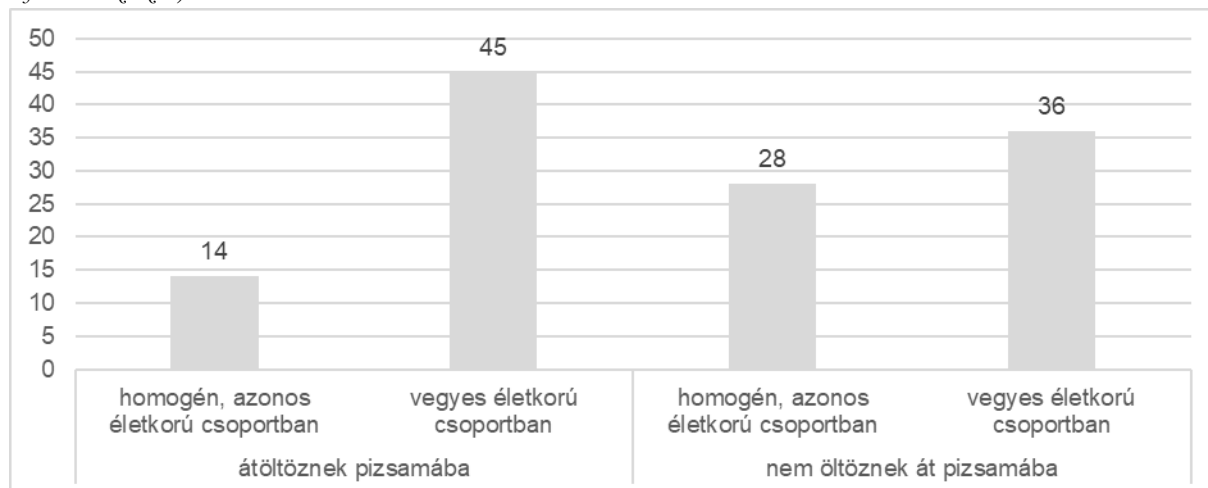
éve 17 fő és 20-30 éve is 17 fő óvodapedagógus dolgozik a szakmában.

A 123 főből 40 fő 30-40 éve dolgozik óvodapedagógusként. A csoport összetételét tekintve 81 fő óvodapedagógus dolgozik vegyes életkorú csoportokban és 42 fő azonos életkorú csoportban.

Az ágyak kényelmét vizsgálva, mely, mint külső tényező befolyásolhatja a pihenés, alvás megvalósulását, a felmérésből kiderült, hogy 40 (32,5%) óvodapedagógus régi és 83 (67,5%) új fektető ágyakon altatja a gyermekeket. Az új ágyak súlya sokkal könnyebb, mint a régi fémvázás ágyaké, nem mellesleg fekvőfelületük jobban biztosítja a gerinc megfelelő helyzetét, így kényelmesebb pihenést, alvást biztosítva, továbbá kétszer annyi csoportban vannak már új ágyak, mint régiek.

Az árnyékolás is fontos külső tényező, szokás, mely segíti az elcsendesedést, a pihenésre hangolódást, az alvást. A vizsgálatban 82 fő (66,7%) válaszolta, hogy sötétítő függöny van a csoportszobában, 38 fő (30,9%) óvodapedagógus redőnnyel árnyékol, és három fő (2,4%) jelezte, hogy egyik sincs a csoportszobában.

4. ábra Az óvodapedagógusok válasza a csoportjukban, a gyermekek pizsamába átöltöztetése tekintetében (N=123, forrás: Szerzők)

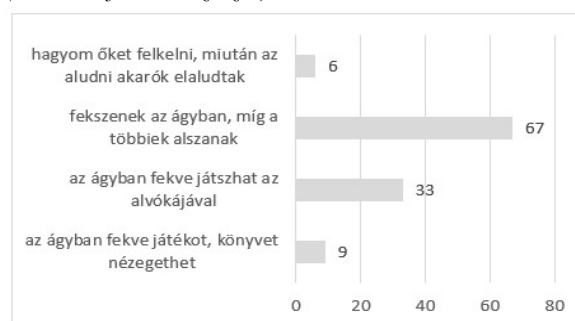


A pizsama használata lelkileg és testileg is segítheti a gyermekeket az ellazulásban (Antal, 2013). Az előforduló szennyezett, kényelmetlen ruhanyelvük levétele által, a kényelmes pizsamában jobban, gyorsabban el tudnak lazulni a gyermekek, miközben fejlődnek képességeik is, és az elalvás előtti szokás alakítás szempontjából is kedvező az átöltöztetés alvóruhába. A vizsgálati adatok információiból kiderül, hogy az óvodában majdnem fele-fele arányban öltöztetnek át a gyermekek pizsamába.

Arra, hogy van-e összefüggés a csoportok összetételénél az átöltöztetés tekintetében, az adatok összevetése során kiderült, hogy a vegyes életkorú csoportokban sokkal több gyermek nem öltöztet át pizsamába (36 fő, 56,3% óvodapedagógus nyilatkozta), mint a homogén csoportban (28 fő, 43,7% óvodapedagógus jelölte). Érdekes lehetne ennek az oknak a feltárása, hiszen a pizsama használata fontos előkészület az alvás előtt a gyermekek számára és ezzel a külső hatással is hozzájárulhatnának az óvodapedagógusok a gyermekek önállóságának, ügyességének fejlesztéséhez. Átöltöztetnek alvóruhába 45 fő (76,3%) óvodapedagógus vegyes csoportjában és 14 fő (23,7%) homogén csoportban. Jól

látható, hogy az azonos életkorú óvodai csoportok fele öltöztet csak át.

5. ábra Nem alvó gyerekek tevékenységei az óvodában (N=115, forrás: Szerzők)

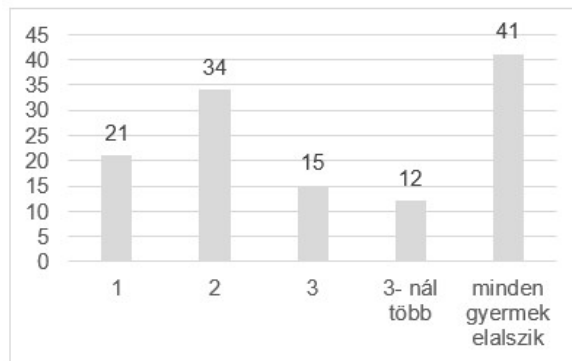


A kutatás nagyon lényeges kérdése volt, hogy kiderüljön, a nem alvó gyermekek mit csinálnak az alvásidőben, az óvodában. A 115 válasz alapján 67 fő (58,2%) óvodapedagógus a lehetőségek közül azt jelölte, hogy a nem alvó gyerekek fekszenek az ágyban, míg a többiek alszanak. 33 fő (28,7%) pedagógus beérkezett válasza alapján a gyermekek az ágyban fekvő játszhatnak az alvókájukkal. Kilenc

fő (7,9%) jelölte, hogy az ágyban fekvé játékok, könyvet nézegethet és hatan (5,2%) válaszoltak úgy, hogy hagyják őket felkelni, miután az aludni akarók elaludtak. A kérdésre lehetőség volt egyéb választ is megadni. Nyolc fő (6,5%) élt ezzel a válaszolási formával. Négy (3,2%) óvodapedagógus azt írta, az ő csoportjában minden gyermek elalszik. Egy pedagógus azt válaszolta, ha van rá lehetőség kimennek az étkezőbe színezni, rajzolni, könyvet nézegetni. Van, ahol a nem alvó gyerekek egy másik helyiségben játszanak. Volt, aki azt írta, a tanköteles korú gyermekek nem fekszenek le, meghallgatják a mesét, kirakóznak és szabadon játszhatnak. Az eredményeknek köszönhetően elmondható, hogy a 115 óvodapedagógus közül hat főnek (5,2%) a csoportjában nem kell feküdniük a nem alvó gyermekeknek az alvásidő alatt. 109 fő (94,8%) óvodapedagógus nem alvó óvodásai az ágyban fekszenek alvásidőben. További kutatást igényelne, hogy a nem alvó gyerekeket megkérdezzük, szeretnének-e pihenőidőben más tevékenységet végezni.

A 6. ábrán látható eredményekből kiderül, átlagosan hány gyermek nem alszik rendszeresen az óvodában.

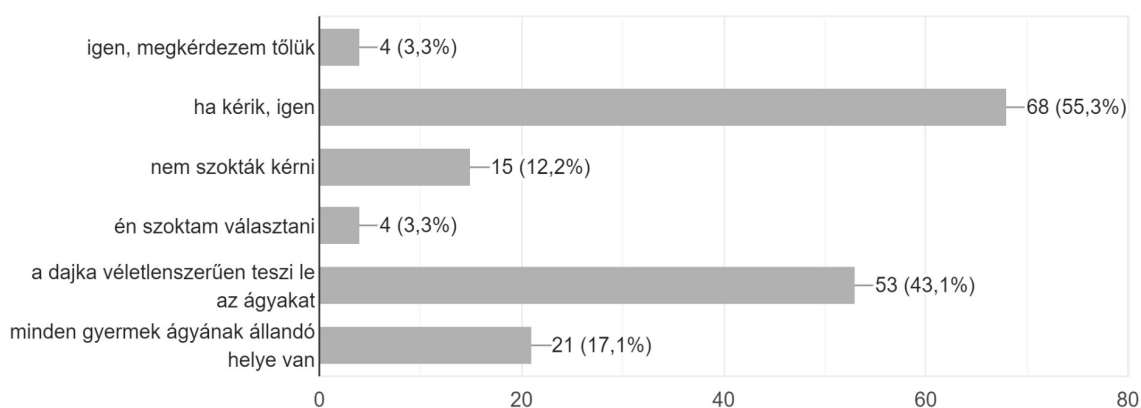
6. ábra. Az óvodában rendszeresen alvó/nem alvó óvodások száma (N=123, forrás: Szerzők)



Az adatok szerint 41 fő (33,3%) óvodapedagógus csoportjában minden gyermek elalszik. 34 óvodapedagógus (27,6%) csoportjában mindig van kettő gyermek, aki nem alszik el. 21 (17,1%) csoportban egy gyermek nem alszik és 15 (12,2%) csoportban három fő nem tud elaludni, 12 (9,8%) csoportban háromnál több gyermek nem alszik délután, az óvodában.

Sok gyermek elalszik az óvodában, azonban fontos a nem alvó gyermekek érdekeit is figyelembe venni, megoldásokat keresni, hogy lehetőségük legyen egyéni igényüket érvényesíteni.

7. ábra. A pedagógusok válasza a gyermekek ágyának elhelyezéséről (N=123, forrás: Szerzők)



Antal Judit (2013) írta, hogy az alvás intim dolog, nem mindegy ki van mellettünk, ha megbeszéljük a gyerekekkel, ki ki mellett szeretne feküdni és mindig úgy pakolja vissza a dajka az ágyakat, úgy a gyermekeknek támogatjuk a biztonságérzetét, pozitív hozzáállását az alváshoz. A következő kérdésben, miszerint a gyerekek választhatnak-e a csoportszoba melyik részében szeretnének aludni több választ is megjelölhettek a pedagógusok. Az ábrában (7. ábra) látszik, mely módszereket használják az ágyak helyének kiválasztásához. 68 fő (55,3%) jelölte, hogy ha kéri a gyerekek, akkor választhatnak helyet a csoportszobában, hol szeretnének aludni. 53 (43,1%) alkalommal szavaztak amellet, hogy a dajka véletlenszerűen teszi le az ágyakat, négyen (3,3%) nyilatkoztak, úgy, hogy megkérdezik a gyermekeket, hol szeretnének aludni. Négy (3,3%) óvodapedagógus választani szokott helyet, hol aludjanak a csoportszobában a gyermekek, és 21 (17,1%) pedagógus válaszolt úgy, hogy a gyermekek ágyának állandó helye van.

Kérdés volt, hogy megkérdezik-e a gyermekeket ki mellett szeretnének aludni. 37 óvodapedagógus (70%) megkérdezi a gyermekeket, míg 86-an (70%) nem. Jó gyakorlat lehetne és a gyermekek választási jogaik is jobban érvényesülnének, ezáltal az alvás is kellemesebb cselekvés lenne számukra, ha több óvodapedagógus figyelembe venné, melyik gyermek ki mellett szeretne aludni.

Ha vannak gyermekek, akik szeretnének mesét kérni, megvalósíthatjuk kérésüket, de mindenképpen egyenlő esélye legyen kérni a gyerekeknek, így jó gyakorlat, ha névsor szerint haladva mindenki sorra kerül (Antal, 2013). Ez is lehet egyfajta kitűnő szokás, mellyel a gyerekek jobban várhatják a lefekvés idejét.

Az ágyban fekvés után általában a meseolvasás következik. A kérdőívben feltett kérdés volt, hogy választhatnak-e mesét elalvás előtt a gyerekek. Ezt a módszert alkalmazza 90 óvodapedagógus (73%), és csak 33-an (27%) nem. Ezekből az értékekből levonható következtetés, hogy az óvoda-

pedagógusok nagyon fontosnak tartják a mese szerepét az elalvás előtti időben és a mese megszerettetésére törekednek a gyermekek körében.

Kérdés volt, hogy milyen módszereket alkalmaznak elalvás előtt a pedagógusok. Több lehetőséget is választhattak egyszerre. 122 (99,2%) fő jelölte, hogy olvas mesét, 116-an (94,3%) simogatják a gyermekeket, 96-an (78%) énekelnek altatódalt, 84 fő (68,3%) jelölte a kedves szavakat, 70-en (56,9%) a mosolyt, 50-en (40,7%) a testközelséggel segítik a gyermekeket az elalváshoz. Kevesebben jelölték, 33-an (26,8%) az ölelést, 23-an (18,7%) a beszélgetést, 18-an (14,6%) a pusztit. 15 fő nyitott kérdésként válaszolta meg, mit tesz elalvás előtt.

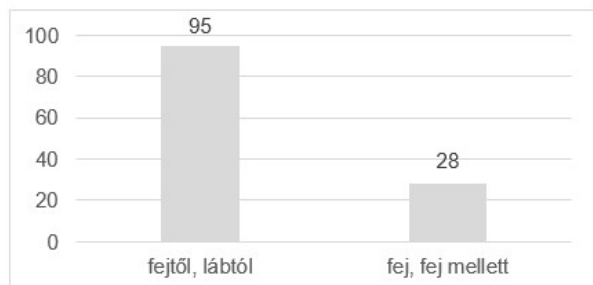
Ők olyan válaszokat írtak, melyet a kérdőív nem adott meg válaszlehetőségként, mint például az illóolaj, mécses, diffúzor, gyertya használata. A relaxációs zenét 3 óvodapedagógus jelezte, hogy alkalmazza. 2 óvodapedagógus olyan dalt énekel a gyermekeknek, melyben benne van a nevük. Ezek a tevékenységek és az óvodapedagógusok jelenléte megnyugtató és segítik a gyermekek ellazulását, a nyugodt pihenés biztosítását.

A kérdésre adott válaszok, miszerint alvásidőben kiengedik-e a gyermekeket a mosdóba, egyöntetűen igen volt. Mind a 123 (100%) megkérdezett óvodapedagógus kiengedi a gyermekeket alvásidőben a mosdóba. Antal Judit (2015) is megfogalmazta, hogy a gyermekeknek joguk van testi szükségleteiket alvásidőben is kielégíteni. Ugyanakkor úgy véljük, hogy az óvodapedagógusok azt választották erre a kérdésre, amit úgy véltek, hogy hallani szeretnének.

A fektetés módjában is nagy eltéréseket találunk a megkérdezett óvodapedagógusok válaszaiban (8. ábra). A fejtől-lábtól fektetés a betegségek megelőzése, terjedésének akadályozása miatt alakult ki, és mert így nem tudnak beszélgetni a gyerekek egymással (Antal, 2013).

A fej-fej mellett altatás javasolt, ha nem betegek és nem zavarják egymást az elalvásban.

8.ábra. Az óvodás korú gyermekek fektetése az óvodában, alvásidőben (N=123, forrás: Szervezők)



Az adatokból látható, hogy 95 fő (77,2%) óvodapedagógus jelezte, hogy csoportjában fejtől, lábtól fekszenek a gyerekek és 28 fő (22,8%) óvodapedagógus altatja fej, fej mellett az óvodásokat. Az eredmények alaposabb kikérdezést igényelnek, mi a pontos oka ennek az elavult módszer alkalmazásának.

Sarkalatos kérdés a szülők véleménye az óvodai alvásról, melyek már a szülők szemszögéből ismertetésre kerültek. 83,6%-a (47 fő) a szülőknek szereti, ha gyermeke alszik az óvodában, 78,6%-uk (44 fő) észreveszi, hogy nyugodtabb a gyermeke, ha alszik az óvodában. Ellenben mégis akadnak olyan szülők, akik arra kérik az óvodapedagógusokat, hogy ne altassák el gyermekeiket alvásidőben. A megkérdezett óvodapedagógusok összesített adatai birtokában elmondható, hogy 74 óvodapedagógust (60%) kért már szülő arra, hogy ne aludjon gyermeke az óvodában. 49 óvodapedagógus (40%) még nem találkozott ilyen kéréssel. Antal (2013) cikkében javasolja, hogy a szülőket tájékoztassák, lássák el tanácsokkal az óvodapedagógusok a pihenés, alvás szükségességéről, jótékony hatásairól.

Az óvodapedagógus személyisége, módszerei és jelenléte meghatározó a gyermekek pihenésénél, alvásánál is. A csend, a nyugalom és a szeretetteliség kialakítása mindvégig fontos az alvás ideje alatt. Vannak gyerekek, akik alvás időben felébrednek és vissza kell altatni őket, ilyenkor fontos a pedagógus jelenléte, hogy tudja segíteni a gyermekeket. A felmérés arra vonatkozott, hogy

otthagyják-e a pedagógusok alváskor a gyermekeket a dajkára vagy a pedagógiai asszisztensre. A válaszokból láthatjuk, hogy a 123 főből 48,8% (60 óvodapedagógus) otthagyja a gyermekeket, míg 51,2 % (63 fő) nem.

Lényeges kérdéskör mit csinálnak az óvodapedagógusok, míg a gyermekek alszanak a csoportszobában (1.táblázat). A kérdésben több alternatívát is meg lehetett jelölni és egyéb visszajelzést is lehetett írni.

1. táblázat. Óvodapedagógusok jelölt tevékenységei az óvodában, alvásidőben (N=123, forrás: Szervezők)

Tevékenység	Óvodapedagógus/fő
dokumentációt készít	117
felkészül a következő heti tevékenységre	90
játékeszközt készít	78
játékeszközt javít	50
vázlatot ír	39
nem alvó gyerekekkel csendben játszik	15

117-en (95,1%) reagáltak úgy, hogy dokumentációt készítenek, míg a gyermekek pihennek. 90 (73,2%) óvodapedagógus jelölte, hogy felkészül a következő heti tevékenységre és 78-an (63,4%), hogy játékeszközt készítenek. 50 (40,7%) óvodapedagógus játékeszközt is készít és 39 fő (31,7%) vázlatot is ír. A nem alvó gyerekekkel csendben játszik opciót jelölte 15 fő (12,2%). A szabad kategóriában 18 óvodapedagógus (14,4% írta le mit csinál még a megadott alternatívákon kívül alvásidőben. 18 válasz érkezett, amiből arra lehet következtetni, hogy sok teendője van az óvodapedagógusoknak és az alvásidőt maximálisan kihasználják erre. Két fő írta, hogy pihennek kicsit: „regenerálok”, „iszok egy kávé”. Több olyan válasz érkezett, hogy ötletet gyűjtenek, beszélgetnek, tapasztalatot cserélnek váltótársukkal vagy dekorációt készítenek (1.táblázat).

Hipotézisek vizsgálata

A vizsgálat során feltételeztük, hogy többségben van azon óvodás korú gyermekek száma, akik szoktak a szülők ágyában aludni.

A hipotézis bizonyításaként a következő tényfeltárás az együtt alvást célozta vizsgálni. A válasszokból kiderült, hogy az 57 főből 33 gyermek (57,9%) alszik a szülőkkel egy ágyban, és 24-en (42,1%) nem. Érdekes viszonyítás ez az eredmény a hol alszanak éjszaka gyermekeik kérdéssel. Akkor, még csak 13 (22,8%) szülő válaszolta, hogy a szülőkkel egy ágyban, míg következő kérdésnél már 33 (57,9%) gyermeket jelöltek, hogy szokott egy ágyban aludni szüleikkel. Tehát később más megkérdezésben, már sokkal több szülő reagált úgy a kérdésre, hogy gyermeke szokott a szülők ágyában aludni, bár itt feltételezhetjük azt, hogy ez nem rendszeresen fordul elő. Így a második hipotézis, mi szerint többségben van azon óvodás gyermekek száma, akik szoktak szüleikkel egy ágyban aludni, bizonyítást nyert, igazolódott a kutatás alkalmával (1.ábra).

Továbbá feltételeztük, hogy az óvodapedagógusok figyelembe veszik a nem alvó gyermekek igényeit.

Fontos kérdés volt e tekintetben, hogy mit csinálnak azok a gyerekek alvásidőben, akiknek nem sikerül, nem tudnak, nem akarnak aludni. Tisztázatlan, hogy a 13 órától 15 óráig tartó időszakban, kettő órahosszán keresztül mi történik a nem alvó gyerekekkel/ gyerekekkel. A 115 vizsgált válasz alapján 67 fő (58,2%) óvodapedagógus azt jelölte, hogy a nem alvó gyermekek fekszenek az ágyban, míg a többiek alszanak. 33 fő (28,7%) pedagógus beérkezett válasza alapján a gyermekek az ágyban fekvé játszhatnak az alvókájukkal. Kilenc fő (7,9%) jelölte, hogy az ágyban fekvé játékot, könyvet nézegethet és hatan (5,2%) válaszoltak úgy, hogy hagyják őket felkelni, miután a többi gyerek elaludt. Egyéb válaszként négy (3,2%) óvodapedagógus azt írta, az ő csoportjában minden gyermek elalszik. Egy pedagógus azt válaszolta, ha van rá lehetőség

kimennek az étkezőbe színezní, rajzolni, könyvet nézegetni, van, ahol a nem alvó gyerekek egy másik helyiségben játszanak. Volt, aki azt írta, a tanköteles korú gyermekek nem fekszenek le, meghallgatják a mesét, kirakóznak és szabadon játszhatnak. Tehát az eredményeknek köszönhetően elmondható, hogy a válaszadó óvodapedagógusok közül négy főnek (3,2%) a csoportjában nem kell feküdniük a gyermekeknek az alvásidő alatt. 109 fő (88,6%) óvodapedagógus óvodásai az ágyban fekszenek alvásidőben.

Érdemes lenne ebben a kérdésben egy közös módszer alkalmazását megalkotni, hiszen úgy gondoljuk, vannak nem alvó gyermekek, akik szívesen felkelnének az ágyból, ha az aludni akarók elaludtak (5. ábra).

Feltételeztük, hogy az óvodában több gyerek elalszik ebéd után, mint otthon.

A felmért adatokból, könnyen megtalálhatjuk a választ. 57 szülőből csak 17-en nyilatkozták azt, hogy otthon minden délután alszik gyermekük. Ez a gyermekek 29,8%-a. Ellenben 123 óvodapedagógus (100%) visszajelzéséből az látszik, hogy 41 csoportban (33,3%) minden gyermek elalszik ebéd után, és háromnál többen csak 12 (9,7%) csoportban nem alszanak. Igaz, hogy az összehasonlítás a gyermekek számában nem arányos, de egyértelműen megmutatkozik, hogy az óvodában több gyermek elalszik ebéd után, mint otthon. A megfigyelések viszonyítása birtokában kimondható, hogy a hipotézis beigazolódott, miszerint az óvodában több gyermek elalszik, mint otthon.

Feltételeztük, hogy vannak szülők, akik jelezték már az óvodapedagógusoknak, hogy ne altassák el gyermeküket az óvodában.

Az adatok birtokában elmondható, hogy 74 óvodapedagógust (60,1%) kért már szülő arra, hogy ne aludjon gyermeke az óvodában. 49 óvodapedagógus (39,9%) azt állította, hogy még nem találkozott ilyen kéréssel. A gyermekek egyéni igényeinek

figyelembevétele és támogatása szempontjából nem teheti meg az óvodapedagógus, hogy megakadályozzon fáradt gyermekeket a pihenés szükségleteinek biztosításában. A hipotézis bizonyítást nyert, miszerint többségben vannak azon szülők száma, akik kérték már arra az óvodapedagógusokat, hogy ne altassák el gyermekeiket délben, az óvodában és ezzel a kívánsággal már a 123 óvodapedagógusból 74 találkozott.

Összegzés

Az óvodás korú gyermekek alvási szokásainak eredményei újabb kutatási célokat vetettek fel, mind a családban és mind az óvodában. Bizonyos kérdésekben a mélyebb és további okok feltárása válik szükségessé. A kutatás eredménye, hogy a gyakorlatban több ponton szemléletváltás szükséges. A gyermekeknek joguk van az alvás időjükhöz beleszólni. A gyermekek alvásiigénye különböző. Vannak, akik éjszaka és vannak, akik délben alszanak többet. Több gyermek nem alszik el ebéd után otthon, míg az óvodában igen. Ennek az oknak is szükséges lehet a felkutatása. Az Óvodai nevelés országos alapprogramja nem írja elő a kötelező alvást és a kötelező fekvést sem az óvodában, azonban az alvás, pihenőidő szerves része a napirendnek. Sok gyermek elalszik alvásidőben, azonban lényeges a nem alvó gyerekeket is figyelembe venni, megoldást, lehetőségeket keresni, az ő igényeikre is. Több jó gyakorlat működik és javaslatokat is tettek az óvodapedagógusok a kutatásban. Például csoportok összevonása, külön helyiségben tevékenykedés, vagy a legegyszerűbb, ha felkelhetnek és csendben játszhatnak a még alvó gyerekek mellett.

Fontos lenne, hogy a gyermekek választási jogaik az alvás tekintetében jobban érvényesüljenek. Ha alvóhelyet választhatnak maguknak, az alvás is kellemesebb cselekvés számukra. A kutatás bizonyította, hogy az óvodás korú gyerekek alvásáról érdemes beszélni otthon és az óvodában is, hiszen vannak megoldatlan nehézségek a területen. A

kutatást érdemes volt megvalósítani, mert az eredmények alapján új módszereket valósíthatnak meg a szülők és óvodapedagógusok egyaránt az alvás vonatkozásában.

Az eredmények átgondolása a gyermekek mindennapjaik érdekében nélkülözhetetlenek és használhatóak.

Irodalom

- Antal Judit (2013). Alvás az óvodában. *Óvodai nevelés*, 66(4), 26-27.
- Antal Judit (2015). *Itt és most: mentálhigiéné az óvodában*. Győr: Barbori Bt.
- Arbter-Öttl, Daniella (2002). *Végre elaludt a gyerek!* Budapest: Akkord Kiadó.
- Batancs, E. (2023). 3 indok a kötelező alvás eltörléséért. Forrás: <https://ovoneminyugaton.com/2023/01/15/kotelezo-alvas/?fbclid=IwAR20RUiFtm9cbW5HCe5qWoCcF53t-IaHr7oppSQEDzJVQ5JbkLFTUQMRewL>. [2023.02.12.]
- Bákány Brigitta, Hoffer Ivett (2017): *Óvodai dajka ABC: alapos, biztos, céltudatos*. Budapest.
- Estivill, Eduard, de Béjar Sylvia (1999). *Aludj jól gyermekekem*. Marfa-Mediterrán Kiadó, Budapest.
- Gál Éva, Kemény János (2004): *Aludj velem!* Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Gyermek jogairól szóló Egyezmény. 1991. évi LXIV. törvény (X. 7.) I. rész, 31. cikk, New York. Forrás: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99100064.tv>. [2024. 01. 02]
- Heilmann-Botlik Erika. (2018). Kreativitás eredménye a délutáni pihenőidő átgondolt kitöltése óvodánkban. *Óvodai nevelés*, 71(7), 14-15.
- Hornján Anna (2020). A csendes pihenő I. *Óvodai Nevelés*, 73(7), 9-10.
- Kahn, André (2000). *Gyermekeink álma: Gyakorlati tanácsok álmatlanságban szenvedő gyermekek szüleinek*. Budapest: Kossuth Kiadó
- Kast-Zahn, Anette, Morgenroth, Hortmunt (2003): *Minden gyerek megtanul aludni! Az alvási zavarok*

- elkerülése és megoldása: csecsemőkortól iskoláskorig.* Budapest: Szépnap könyvek.
- Kormányrendelet az Óvodai nevelés országos alapprogramjáról. 363/2012. (XII. 17.). Forrás: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1200363.kor> [2023. 01. 01.]
- Körmöci Katalin (2018). *A személyes bánásmód kézikönyve: gyermekeink érdekében, fejlődésük elősegítésére.* Budapest: Sprint Kft.
- Körmöci Katalin (2019). *A gyermek szükségleteire épített tanulás az óvodában.* Budapest: Flaccus Kiadó.
- Lipták Judit (2009). *A szülő iskola. A baba első éve: Fejlődés és gondozás lépésről lépésre.* Pécs: Alexandra Kiadó.
- Pálfi Sándor (2018). *A gyermekre fókuszáló korai nevelés.* Debrecen: Debreceni Egyetemi Kiadó.
- Sunderland, Margot(2008). *Okosan nevelni tudni kell. Gyakorlati útmutató az alvásról, a sírásról, a játékról és az érzelmi jóllét egy életre szóló megalapozásáról.* Budapest: Mérték Kiadó.
- Swanson, Noel (2000): *Hogyan neveljünk jó gyereket?* Budapest: Athenaeum 2000 Kiadó.
- Vajda Zsuzsa (2010). *Az ember és kicsinye: A józan nevelés kézikönyve.* Budapest: M-érték Kiadó.
- Vargáné Nagy Anikó és Pálfi Sándor (2021). Gyermeki jogok és szükségletek az alapprogram tükrében. *Óvodai Nevelés*, 74(5), 13-15.
- Vida Ágnes (2019). Aludjunk-e együtt a gyerekekkel vagy sem?. Forrás: <https://www.youtube.com/watch?v=-jEo2e8HAE0> . [2023.01.08.]
- Weissbluth, Marc (2017). *Egészséges alvás, boldog gyerek: a nyugodt éjszakák receptje lépésről lépésre.* Budapest: Jaffa Kiadó.