Děti v lesní školce spát nenutíme, přesto spí – a rády, říká Johana Passerin

14. 08. 2023 autor/ka: redakce EDUzínu

Spánek po obědě je jedním z častých bodů sváru mezi rodiči a mateřskou školou. Část rodičů si přeje, aby jejich dítě přestalo spát co nejdříve. Mnohdy ale zrovna tyto děti odpočinek ještě vyloženě potřebují. „Tři čtvrtiny dětí v Česku spí méně, než by měly," říká zakladatelka a ředitelka lesní mateřské školy Hvězdy v lese v Praze. Pokud se dětem vytvoří ke spaní vhodné podmínky, většinou s ním nemají problém.

Proč je spánek pro předškolní děti tak důležitý?

Spánek je důležitý pro všechny, pro dospělé i děti všeho věku, stejně jako jídlo, pohyb nebo dobré vztahy. Ve spánku se učíme, ukládáme zážitky a informace, naše tělo regeneruje, zdají se nám sny, v nichž si zpracováváme to, co nemůžeme rozumem pochopit, a toho je u malých dětí opravdu hodně… Ve spánku se vylučuje růstový hormon. A přesto, že tohle všechno je vědecky potvrzený fakt, tři čtvrtiny dětí v Česku nespí tolik, kolik by měly spát. Celosvětově uznávaným standardem pro délku spánku jsou doporučení CDC (Centers for Disease Control and Prevention). Podle nich by děti ve věku 6–12 let měly každý den spát 9–12 hodin. Teenageři ve věku 13–18 let pak osm až deset hodin.

Jaký má nedostatek spánku rizika?

Dostatek spánku u dětí je například prevencí rizika pozdější obezity a deprese. Nedostatek spánku vede ke zhoršení kognitivního výkonu a hyperaktivitě. Spánková deprivace u dětí má stejné projevy jako ADHD a patří mezi ně hyperaktivita, poruchy koordinace, zakopávání, úrazy, neschopnost se soustředit na delší dobu, snížená motivace, problémy s pamětí, obtížné navazování vztahů, časté vyrušování, obtížné chování, záchvaty vzteku a náladovost. Takže pokud máte ve školce dítě, „které má určitě ADHD", první věc, která by vás měla zajímat, je – jak a jak dlouho spí. Nedostatek spánku vede také ke zhoršení paměti. Dokázal to třeba experiment s panáčkem. Ročním dětem výzkumníci ukázali cvičení s prstovou loutkou. Pouze děti, které po obědě spaly, dokázaly loutku rozpoznat a vzpomenout si, co s ní dělaly.

Pro zdravý spánek má taky význam teplota – v chladu se spí nejlépe. FOTO: LMŠ V Závětří

Jak poznám nevyspalé dítě?

Nevyspalé dítě (nebo i dospělý) nevstane ráno sám od sebe, ale musí ho vzbudit rodiče nebo budík, dítě usíná během dne i mimo odpolední spánek, budí se v noci nebo má večer před uložením do postele záchvaty vzteku, pláče, hroutí se a má potíže usnout – je přetažené, ale nemůže „zabrat". Nevyspalým lidem je větší zima a mají hlad. Takže dostatek spánku má samé výhody, a to jak u dětí, tak dospělých. Dobře vyspaní lidé jsou hodnější, ochotnější se domluvit, lépe jim to myslí a mají lepší paměť, jsou zdravější, veselejší a šťastnější.

Co hraje v přístupu ke spánku roli?

Spánek je základní biologická potřeba a zároveň je to návyk, spojený se spoustou kulturních a sociálních konstruktů. V naší kultuře například je spánek spojovaný s dopřáváním si odpočinku a to zase s leností. Za ctnostné je považováno méně spát a být výkonný a produktivní. Když dostanete mail od spolupracovníka, který byl odeslán ve 2 ráno, co si pomyslíte? Že ten dotyčný se zbláznil! Budete o něj mít obavy? Nebo si pomyslíte – to je ale přičinlivý a pracovitý člověk!? To, jaký máme postoj ke spánku, ovlivní to, jakou mu budeme přikládat důležitost u malých dětí. Takže ten postoj je důležitý.

Jak vytvořit hladký přechod mezi aktivitou a odpočinkem?

Když chceme, aby něco s malými dětmi dobře fungovalo, pak je potřeba, aby se to dělalo opakovaně a stále stejně, v nějakém rytmu. Takže třeba mezi aktivní a klidovou částí dne je něco, co navodí pocity bezpečí, láskyplné péče a spokojenosti. To je třeba jídlo, jeho společná příprava a konzumace. Po dopoledni stráveném v lese následuje svlékání, mytí a oběd v teple a bezpečí, pak odpočinek, tedy klidová fáze dne. Potom zase aktivní – hra, procházka domů, příprava večeře, jídlo, mytí, pohádka, písnička. Stále stejný postup ukládání ke spánku – ať už je to vyprávění, čtení, nebo písnička, vždycky to vyjadřuje: „J*sme v bezpečí, můžeme usnout, je o nás postaráno*".

Od kolika let by se dítě mělo samo rozhodovat o tom, kdy a zda půjde spát?

To je velmi zásadní otázka, zvlášť když se na to díváme z pohledu masového užívání technologií dětmi a mladými lidmi. Mnohým rodičům oprávněně dělá starosti ponocování jejich teenagerů před displeji s takzvaným modrým světlem, které je úplný zabiják kvalitního spánku. Takže dokud je dítě dítětem, měl by mít rodič nějaký vliv na to, kdy půjde jeho dítě spát, například i nastavením rodičovské kontroly na počítači a mobilním telefonu. V předškolním věku by měl mít rodič absolutní moc nad tím, jak bude vypadat denní rytmus jeho dítěte. Představa o tom, že „dítě samo nejlépe ví, co je pro něj dobré" ohledně spánku, jídla a tak dále, je bohužel úplně zcestná. Generace současných rodičů vyrůstala v atmosféře konce osmdesátých let, kdy s autoritou byla spojena ignorance vůči emocím. Proto ve svém vlastním rodičovském stylu mívají vyhýbavý vztah k autoritám obecně. Nebojím se říct něco nepopulárního: tito rodiče často nechtějí být autoritou pro své dítě. Chtějí být kamarádi. Ale tak nenaplňují primární potřebu svého dítěte být v bezpečí. To bezpečí mu totiž může poskytnout jen někdo, kdo „to ví nejlíp", kdo ví, kdy a co bude, kdy se půjde spát, kdy bude oběd, který určí, jak se má dítě chovat v určitých situacích, a zároveň který svému dítěti poskytne bezpečný prostor pro vyjadřování emocí a sebeprožívání, čímž se dítě naučí tzv. seberegulaci.

Uspávací rituál je taky pořád stejný: posezení na nočníčkách a několik básniček s gesty rukou; do postýlek děti vyprovázejí písničky, které dobře znají, protože se pořád opakují. Nálada je láskyplná; dospělý, který děti ukládá, si je jistý, že to je pro děti a jejich zdraví opravdu dobré, působí jistě, a tak také děti vědí, že jsou v bezpečí.

Jakou další roli v tomto procesu hraje rodič?

Dítě potřebuje základní zážitek bezpečné vztahové osoby, která pro něj činí rozhodnutí, které může důvěřovat, na které může být závislé… tady mluvím o věku do sedmi let, o fyziologické vztahové závislosti, ze které se pak rodí zdravá nezávislost a svoboda. Dítě potřebuje zkušenost bezstarostnosti, kdy je zcela osvobozeno od nutnosti činit rozhodnutí, vybírat si, prostě zkušenost, že pečovatelé dělají dobrá rozhodnutí – tím dítě nabývá zkušenost, že život je dobrý. Jinými slovy učí se mít důvěru v život a v lidi. Moc hezky o tom píše třeba Christof

Wiechert, který dělal výzkum resilience (komplexní psychické a fyzické odolnosti), a ten faktor láskyplné autority se tam ukázal jako hrozně důležitý.

Jak by měl vypadat prostor pro spaní?

Doma je normální, že máme každý svou postel, svoje místečko, kde se nám bezpečně usíná. Nikoho by ani nenapadlo jednou usínat v kuchyni na zemi, podruhé v obýváku a potřetí někde úplně jinde. Ani ve školce to není jiné. Pokud chceme vytvořit podmínky pro dobrý spánek, kde děti usnou samy a s radostí, pak potřebujeme udělat to samé: ideální je vlastní postýlka, která patří tomu dítěti, které v ní spí, kde má svou kožešinku nebo deku, spacák nebo peřinku, polštářek, plyšáka. Prostě útulno. Ideální je, pokud se v daném prostoru, ložnici, nedělá nic jiného, děti si tam nechodí hrát, maximálně se tam skladují věci.

Děti nenutíme spát, ale vytvoříme ke spánku podmínky. FOTO: LMŠ V Závětří

Co patří mezi osvědčené spánkové rituály?

Pamatuji si, že nám babička zakazovala hrát si v ložnici, a když, tak jsme si mohli hrát jen na koberci a nikdy na posteli nebo v peřinách. Neexistovalo, že by se v posteli dělalo něco jiného, než spalo. Chci říct, že uspořádání prostoru pro spánek je spolu se spánkovými rituály a dostatkem pohybu jediná věc, co můžeme pro dobrý spánek udělat. Můžeme jenom vytvořit podmínky a odstranit škodlivé vlivy, nemůžeme dítě „donutit usnout".

Jaké podmínky?

Pro zdravý spánek má třeba význam teplota – v chladu se spí nejlépe. Teplota do 15 °C je ideální, a to i doma. Přílišné teplo může být příčinou toho, proč malé děti večer nemohou usnout. Doma je také důležité, jak je ložnice dětí využívána a uspořádána. Pokud má malé dítě postel jako hernu, hrad se skluzavkou, může to být velká zábava přes den, ale pak večer to může být problém – jak to má dítě poznat, že se jedno místo změnilo v jiné? Proto se hodně vyplácí, aby postel byla prostě postel, kde se spí, maximálně tak ještě čte pohádka nebo stoná.

Máte pro děti v lesní školce, kde působíte, nastavené spánkové rituály?

Za prvé je to součást pravidelného denního rytmu, který je opravdu stále stejný a je v něm minimum výjimek. Za druhé – děti jsou od rána až do oběda venku a čile se hýbou. Za třetí, dobře se v teple naobědvají. Pak jdou do ložnice. Uspávací rituál je taky pořád stejný: posezení na nočníčkách a několik básniček s gesty rukou; do postýlek děti vyprovázejí písničky, které dobře znají, protože se pořád opakují. Nálada je láskyplná; dospělý, který děti ukládá, si je jistý, že to je pro děti a jejich zdraví opravdu dobré, působí jistě, a tak také děti vědí, že jsou v bezpečí. Děti ke spánku ukládá a pak je zase budí celý týden stejný člověk, panuje klidná, neuspěchaná atmosféra. Další důležitá podmínka je denní doba. Jedná se o polední, ne odpolední spánek. Takže děti by měly jít spát mezi 12:00 – 13:00 hodinou, aby nebyly moc unavené, nebo dokonce přetažené, protože přetažené dítě nemůže usnout. A také

kdyby spaly moc pozdě odpoledne, pak by špatně usínaly večer. Tomu je nutné uzpůsobit denní rytmus celé školky: včas začít, abyste mohli být včas u oběda a včas v posteli.

U dvou až tříletých dětí polední spánek podle výzkumů nemá na večerní usínání vliv, ale musí to být opravdu polední spánek, tedy ukládání do 13:00 hodin, lépe dříve. Když dítě usne ve 14:00 hodin a spí do 16:00, pak to vliv má.

Liší se, jak v lesní školce spí děti v létě a v zimě?

Liší se to jenom množstvím a druhem přikrývek. Jinak je všechno stejné – děti spí v nevytápěném venkovním přístřešku hned vedle maringotky, kde má každé svou postýlku s kožešinou a spacákem. V zimě tam jdou v tom oblečení, které nosí pod kombinézou, a mají teplé spacáky a přes ně deku nebo peřinku, v létě se někdy svléknou do spodního prádla a přikryjí jen chladivým lněným prostěradlem.

Setkala jste se s mýty okolo spánku dětí ve školce?

Pokud myslíte mýtus jako „nepravdivá domněnka", pak jedna z věcí, které lidé věří, ale výzkum ji nepotvrzuje, je to, že odpolední spánek dětem zabraňuje usnout večer. U dvou až tříletých dětí polední spánek podle výzkumů nemá na večerní usínání vliv, ale musí to být opravdu polední spánek, tedy ukládání do 13:00 hodin, lépe dříve. Když dítě usne ve 14:00 hodin a spí do 16:00, pak to vliv má. Souvisí to s biorytmy, které se lidem v průběhu života mění: všichni víme, že malí novorozenci spí skoro pořád s přestávkami na kojení, ale v noci jsou pak vzhůru, dokud se nenaučí, že ve dne my lidé bdíme a v noci spíme. Pak se spánek postupně zredukuje na dva spánky během dne a dlouhý spánek v noci, pak zbyde už jen polední spánek. Spánkové návyky jsou ovšem hodně kulturně podmíněná věc, jiné je to na severu, kde tma a chladno vybízí k tomu, aby šli po většinu roku spát poměrně brzy; a jiné ve středomořských krajinách, kde je přes den hrozné vedro a lidé jsou aktivní pozdě večer. Pro naše mírné pásmo máme mírné spánkové návyky s mírným poledním spánkem.

Velkou podporou pro nás bylo i hodně pozitivní hodnocení naší spánkové hygieny českou školní inspekcí. FOTO: LMŠ V Závětří

A nějaký další mýtus?

Další častá mylná představa je tvrzení, že „moje dítě je jiné, nepotřebuje tolik spát." Je to často spíš o tom, že nemá vhodné podmínky, rytmus dne, nebo že rodiče nedávají spánku dostatečnou prioritu. Přitom jak pro dospělé, tak pro děti platí přímá úměra – dostatečný spánek rovná se lepší zdraví. Měli bychom chtít, abychom všichni – dospělí i děti – dostatečně spali. A to znamená děti 11–13 hodin za noc a k tomu polední zdřímnutí a dospělí 8–10 hodin, a pokud můžete, tak i siesta – a nikoliv kafe – po obědě. (Pokud se chcete zeptat, jak to dělám já, tak ano, chodím spát ve 22:00 a vstávám mezi 5:30 a 6:00 a polední zdřímnutí si dopřeju, kdykoliv je to možné, hlavně když se např. učím na zkoušky ve škole a podobně.)

A jak o spánku komunikujete s rodiči?

Jak jsem už říkala, dítě nemůžeme přimět, aby spalo. Rodiče se nás často na dni otevřených dveří ptají, jak ty děti „donutíme" usnout, že jejich dvouleté dítě už dávno doma po obědě nespí. A my říkáme, že ty děti nenutíme, ale vytvoříme podmínky, aby spalo. Ujišťujeme rodiče, že jejich dítě bude po půl dni stráveném v lese pohybem za spánek velmi vděčné, a nestalo se nám, že by nám nějaké dítě ve školce nespalo. Zájemcům o docházku ukážeme zázemí, včetně ložnice. Pokud by někdo nesouhlasil například s tím, aby jeho dítě spalo po celý rok venku, nebo aby vůbec spalo, tak k nám své dítě nezapíše. V tomhle musí mezi školkou a rodiči panovat shoda ještě před zápisem, že s tím ti rodiče souhlasí nebo ještě lépe, je jim to blízké a mají radost. Děti u nás ve školce spí do zhruba 4–4,5 roku. O ukončení spánku komunikujeme s rodiči, protože to ovlivní celý denní rytmus rodiny. Jsou rodiče, kteří nás třeba prosí, aby dítě spalo i do 5 let, a těm se snažíme vyhovět – mají třeba starší sourozence, ukládají děti společně a mladší by bylo už moc unavené. Jsou i opačné případy, kdy rodiče tlačí na to, aby dítě přestalo spát co nejdříve, a tam je důležité, aby to dítě bylo skutečně zralé na to být se staršími dětmi, aby nebylo unavené… Prostě vedeme dialog. Ale určitě o tom, zda spí nebo ne, nerozhoduje dítě samo nebo jenom rodiče. Velkou podporou pro nás bylo i hodně pozitivní hodnocení naší spánkové hygieny českou školní inspekcí, a znovu zdůrazňuji, že jde o to, že vytváříme vhodné podmínky, ne že ty děti nutíme spát.

Johana Passerin působí jako průvodkyně v lesních mateřských školách od roku 2010. Nejprve jako vedoucí pedagog v LMŠ Šárynka, od roku 2014 pak v lesním klubu Hvězdy v lese, který založila a vede. Vystudovala seminář waldorfské pedagogiky pro učitelky MŠ a je kvalifikovanou chůvou pro děti od narození do začátku školní docházky.