

# Könyvismertetés

**Maren Kramer – Dorothee Gutknecht: Schlafen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. (= Alvás a bölcsődében. Odafigyelő és konkrét kialakítási lehetőségek). Verlag Herder, Freiburg/Basel/Wien. 2016. ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-80511-0**

## MÁRKUS ÉVA

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Tanító- és Óvóképző Kar

A kisgyermekkori pedagógiával foglalkozó színes, 113 oldalas szakkönyvet Maren Kramer és Dorothee Gutknecht jegyzi. A könyv célja, hogy segítséget adjon a bölcsődékben dolgozó pedagógusoknak és szakembereknek az alvás/altatás helyes kezeléséhez. A pihentető alvás a kisgyermek alapszükséglete, elengedhetetlen a jóléte és az egészsége szempontjából. A pedagógus sokféle kihívással szembe-sül az altatás során: a gyermekeknek egyrészt teljesen eltérők a biológiai alapjaik, másrészt kultúra- és családfüggő sajátosságokat is hoznak magukkal. A beszoktatás időszaka különösen nehéz az altatás szempontjából, mert a kisgyermek csak akkor alszik nyugodtan, ha biztonságban, szerető gondoskodásban érzi magát. Harmadrészt a szülők kérései is nehézségek elé állíthatják a pedagógust, például, ha azt kéri, hogy a gyermek mindenképpen aludjon a bölcsődében, vagy ellenkezőleg, ha ragaszkodnak hozzá, hogy ébren maradjon. A „Szabad-e a gyermeket felébreszteni” kérdés is nagy hangsúlyt kap a könyvben. A pedagógusok segítséget kapnak az alvás és pihenés életaktivitások gondos szakmai kíséréséhez. Megismerik, hogy hogyan tudják a gyermekek különbözőségét, más-más igényeit kezelni, és hogy hogyan tudják az egyes gyermekek alvási profilját megállapítani. Az altatás és az ébresztés, vagyis az alvás és az ébrenlét állapotába való átmenet segítése a pedagógiai asszisztencia és az érzelmi támogatás speciális formáit igényli, melyeket megismerhetünk a könyv tanulmányozása során. A szakkönyv kilenc fejezetből és mellékletből áll. A könyv szerzői: Maren Kramer egy heilbronni bölcsődében dolgozó pedagógus, valamint a

Freiburgi Evangélikus Főiskola oktatója. Prof. Dr. Dorothee Gutknecht a Freiburgi Evangélikus Főiskola oktatója, szakterülete a 0–3 éves korú gyermekek pedagógiája, a nyelv és az inklúzió. Számos bölcsődepedagógiával foglalkozó szakkönyv szerzője.

Az első fejezetben a szerzők felhívják a figyelmet arra, hogy ha a kisgyermek ideje egy részét bölcsődében tölti, akkor a szülők és a pedagógusok közösen kell, hogy dolgozzanak a gyermek egészséges alvási szokásainak kialakításán, figyelembe véve a teljes 24 órás ritmusát. A szülők és a pedagógusok közösen segítik hozzá a gyermeket ahhoz, hogy önállóan felismerje, mikor fáradt, mikor van szüksége pihenésre, alvásra, mikor éber és élénk.

A második fejezet a reszponzivitással foglalkozik az altatási helyzetekben. Reszponzivitás alatt professzionális válaszolási (vizonzás) magatartást értünk. A szülő vagy a pedagógus képes felismerni a gyermek jelzéseit és igényeit, azokat megfelelően tudja értelmezni és gyorsan és finom érzéssel reagál rájuk, megválaszolja őket. A pedagógusnak ismeretekkel kell rendelkeznie az alvásfejlődésről, fel kell tudnia ismerni a fáradtság jeleit – ezeket részletesen ismerteti a 2.3 alfejezetbeli keretes 'táblázat' a 23. oldalon –, reszponzív stratégiákat kell birtokolnia, amivel leépíti a kisgyermekben a stresszt és a nyugalmi szakaszba kíséri őt, majd ébredés után újra az ébrenléti állapotba való átmenetet segíti, ismernie kell azokat az alvási zavarokat, amik kisgyermekkorban felléphetnek, ismernie kell, hogy hogyan tud kellemes alvási vagy pihenési környezetet kialakítani a gyerekek számára. A pedagógusoknak a kulturális különbségeket is figyelembe kell venniük (például migrációs

hátter esetén), valamint a családi szokásokat is fontos megismerniük, hogy a gyermek alvási szokásai zavarok nélkül fejlődhessenek, a pedagógus támogató segítségével.

A harmadik fejezetből megtudjuk, mire jó az alvás, milyen funkciói vannak. Például a mélyalvás fázisban magas növekedési hormon értékeket mutattak ki a tudósok. Ezek a gyermeki agy és a központi idegrendszer fejlődése szempontjából nagy jelentőséggel bírnak. Megtudjuk azt is, mit okozhat az alváshiány és megismerjük az alvás különböző szakaszait, fázisait, valamint az elalvási stratégiákat is kisgyermekkorban, itt esik szó az elalvást segítő eszközökről, például a kedvenc plüssállatról. A kisgyermekkor elalvási stratégiákat két csoportra osztva (saját, önállóan irányított vagy másik személytől függő stratégia) sorolják fel a szerzők a 32. oldalon. A fejezet tárgyalja még neurobiológiai szempontból az alvás és ébrenlét összefüggését. Nem csak a fény és a sötétség határozzák meg, mikor alszunk és mikor vagyunk ébren, hanem egyéni különbségek is mutatkoznak a tekintetben, hogy egy ember például korán vagy későn kelő, hogy pacsirta- vagy bagolytípus-e. A 3.7 alfejezetből kiderül, mennyi alvásra van szükségük a gyerekeknek – táblázatos formában a 36. oldalon összefoglalva. Érdekes adat, hogy a háromévesek 50%-ának és az ötévesek 92%-ának már nincs szüksége délutáni alvásra. Az alvásnak többek között a tanulási folyamatok szempontjából is nagy jelentősége van, erről bővebben a 3.8 alfejezet ír.

A negyedik fejezet a délutáni alvásba való átmenettel, mikrotranzícióval foglalkozik. A pedagógus feladatát nehezíti, hogy az ebéd után az alvásig különböző állapotban és hangulatban lévő gyerekeket több lépésen keresztül kell vezetni (például kézmosás, levetkőzés, pelenkázás). Lehetőség szerint kerülni kell a hosszú várakozási időket. A szerzők álláspontja szerint fejlődépszichológiai szempontból nem helytálló az az érv, hogy a kisgyermeknek a várakozást is meg kell tanulnia. A pedagógus úgy tudja segíteni a gyermeket, ha kialakul egy 'forgatókönyv', ami a gyermek számára állandó, és világossá teszi, mikor mi következik, hol és mikor hogyan kell viselkednie, mi történik vele pontosan, mi

vár rá a következő lépésben. Érdemes ezen kívül a gyerekeket kisebb csoportokra osztani a vetkőztetésnél vagy a pelenkázásnál, így is elkerülhetők a hosszabb várakozási idők, a stressz, a hektika, és ilyen módon a gyermekekkel nem mechanikusan foglalkozik a pedagógus, hanem igazi, egyénre szabott odafigyeléssel, megadva számukra az önállósuláshoz vezető úton a megfelelő figyelmet és segítséget. És azt a biztonságérzetet és odafigyelést, ami az elalvást is segíteni fogja a nyugodt, biztonságos légkör miatt. „Támaszhelyeket” is berendezhetnek a pedagógusok a gyerekek számára, ahol nyugalomra lelnek, és könnyebben elviselik a várakozást. Ez lehet egy szőnyeg vagy egy olvasósarok. A „mágikus pillanatok” megteremtése segít az elalvásban: a szobát besötétítik, a pedagógusok halkán beszélnek és lassabban, puhábban mozognak, egy dal éneklése már önmagában nyugodtabb viselkedést eredményez a kisgyermeknél. A 4.8 alfejezet a tipikus nehéz helyzeteket veszi számba, amik elalvás előtt történhetnek, és zavarhatják a mikrotranzíció gördülékeny lefolyását, mint például a kézmosás, átöltözés vagy a fogmosás, és javaslatot tesz ezek megoldására is. A szerzők a bölcsődevezetés és a fenntartó számára is megfogalmazzák ajánlásokat, például az Európában ajánlott 1:3-as bölcsődepedagógus-gyermek-arány betartását.

Az ötödik fejezetben a szerzők hangsúlyozzák, hogy alvás közben is fontos a gyermek rezponzív kísérése (részletesen arról, hogy ez mit jelent, a 73. oldalon olvashatunk). A pihenőhely kialakításánál szem előtt kell tartani, hogy az a gyermek számára a nyugalom, jólét és biztonság atmoszféráját közvetítse (keretes táblázatszerű, praktikus összefoglalás erről az 58. oldalon). A beszoktatásnál a szülővel együtt lehet a gyermek fekvőhelyét kiválasztani és együtt otthonossá tenni. Az egy éves kor alatti gyermekekre vonatkozó speciális biztonsági szempontokról is szó esik ebben a fejezetben, például a SIDS-ről (= Sudden Infant Death Syndrome). A megelőzésről és a rizikófaktorokról a 62. oldalon található egy jól érthető, gyakorlatias összefoglaló táblázat. A kisgyermek, ha még nincs kialakult saját elalvási stratégiája, akkor a pedagógus segítségére van utalva, itt többek között az érintés,

a simogatás fontosságára hívja fel a könyv a figyelmet. Tanácsokat ad arra nézve is, hogyan lehet a gyermeket lassan segíteni abban, hogy kialakíthassa, megtalálja a saját elalvási stratégiáját, és ne szoruljon a pedagógus segítségére, például a kézfogására. A határok észlelése, megtalálása is szerepet játszik a gyermek könnyebb elalvásában, alakíthatjuk úgy a fekvőhelyet, hogy a feje érintsen egy párnát vagy a kiságy kipárnázott szélét. Bővebben erről és további ötletekről a 66. oldal táblázatában olvashatunk. A cumi használatára is kitérnek a szerzők: alvási helyzetben megkaphatják a kisgyermek a cumijukat, mert ez segíti őket az elalvásban. Egyéb helyzetekben nem ajánlják a szerzők a cumi használatát a bölcsődében, kivétel a nagyfokú izgalom állapota. A zenéről is szó esik ebben a fejezetben: a pedagógus által énekelt bölcsődalok segítik az elalvást. Szó esik ezen kívül a nyugtalanul (el)alvó gyermekek kezeléséről alvási helyzetben és a pedagógus stresszredukciójáról, ami akkor fontos, ha egy gyermek például még 40 perc elteltével sem alszik.

A hatodik fejezet témája az alvás utáni állapot, amikor a gyermeket reszponzív módon kíséri vissza a pedagógus az ébrenlétbe, az aktív állapotba. Szó esik az ébredés állapotának megfelelő kezeléséről, ami jellemzően 15 percig is eltarthat kisgyermeknél a felébredés/ébredés után. Javasolják a szerzők többek között, hogy hagyjunk elég időt a kisgyermeknek teljesen felébredni. Engedjük be a napfényt az alvásidő után az addig elsötétített szobába. Kínáljunk a gyermeknek enni- és innivalót, ezek segíti a teljes éber állapot elérését.

A hetedik fejezet a kisebb pihenőkkel foglalkozik, amikre a gyermekeknek időről időre szükségük van. Az erre a szükségletre utaló gyermeki jelzéseket a 81. oldalon sorolják fel a szerzők. Ez a fejezet arra is felhívja a figyelmet, mit jelent a kisgyermeknek a pihenés (mást, mint a felnőtteknek!). Szó esik arról a németországi gyakorlatról, hogy vannak a

délutáni alvás során pihenő és alvó gyerekek. A pihenő gyermek nem alszik, mert nincs szüksége a délutáni alvásra, talán mert éppen átáll az egyszeri, éjszakai alvásra, és csak pihen, míg a többiek alszanak. A szerzők nem ajánlják a gyermek alvásra kényszerítését, ha az nem akar vagy nem tud elaludni. Mivel a pihenőidő rövidebb az alvásidőnél, ezeknek a gyerekeknek biztosítani kell a megfelelő tevékenységeket, miután kipihenték magukat. A gyermeknek ezen kívül meg kell adni a lehetőséget, hogy bármikor felkereshesse a bölcsődében kialakított „nyugalom szigeteit” (ezek a szigetek lehetnek az asztal alatt, egy ágy vagy egy sarokban, egy épületbeugróban), ahol egyéni igény szerint kipihenhetheti magát.

A nyolcadik fejezetet a szerzők az alvással kapcsolatban felmerülő problémáknak, például az alvászavaroknak szentelték. A 8.3 alfejezet például a rémálmokkal foglalkozik, a 8.4 a horkolással, a 8.6 a fogcsikorgatással.

A 9. fejezet tárgyalja a szülőkkal való együttműködést. Fontos a dialógus abban az esetben például, ha a bölcsődében délután jól alvó kisgyermek éjszaka otthon nem tud aludni, ami a szülőkre is kihat. Vagy az ébresztés kérdése: szabad-e vagy szükséges-e a kisgyermeket a délutáni alvásból felébreszteni a pedagógusnak? A mellékletben található kérdőív segíti a pedagógust abban, hogy megtalálja a gyermek számára a megfelelő ébresztési időpontot.

A könyvben található színes fényképeket Gudrun de Maddalena készítette. A szakkönyv tanulmányozását ajánlom minden bölcsődében dolgozó szakembernek és a téma iránt érdeklődő szülőknak, a pedagógusképzésben (csecsemő- és kisgyermeknevelő alapszak) dolgozó kollégáknak és tanuló hallgatóknak, valamint az önkormányzati és a politikai döntéshozóknak. A könyv az alvás témáját több szempontot figyelembe véve járja körül alaposan, a legújabb angol és német nyelvű szakirodalmi művek eredményeinek felhasználásával.

Márkus Éva (2018): Könyvismertetés. Maren Kramer – Dorothee Gutknecht: Schlafen in der Kinderkrippe. Achtsame und konkrete Gestaltungsmöglichkeiten. (= Alvás a bölcsődében. Odafigyelő és konkrét kialakítási lehetőségek). Verlag Herder, Freiburg/Basel/Wien. 2016. ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-80511-0. *Gyermeknevelés*, 6. 3. sz., 196–199.