



## Parla la classe Paperines

Quan els nens arriben a aquesta classe ens trobem amb el clàssic problema de la migdiada. Pares que rondiner, que si els nens no dormen a casa, que si a la nit estan desperts fins molt tard etc.

Bé hem pensat que potser ja era hora de parlar i fer una mica d'explicació sobre el tema. En principi i per a la vostra tranquil·litat un direm que els nens fins als 4 anys necessiten dormir 12 hores, repartides entre la nit i la migdiada, sobretot pensant que la duració màxima de la vigília hauria de ser de 6 a 6 hores i mitja. Així que encara que a l'escola dormi dues hores no és motiu perquè el nen no dormi a casa. Més aviat al contrari la roda del son, és un hàbit, a major excitació del nen menys son tindrà i per tant quant menys dormi menys voldrà dormir.

Ens cal remarcar la necessitat d'una estona de relax dins la jornada, els nens després de dinar estan cansats, la prova és que tots dormen quasi bé tota l'estona.

També a nivell d'organització d'escola, la migdiada és un punt molt important, car és l'hora del silenci. Per dir-ho d'alguna manera, tota l'escola resta quieta i callada, només es senten a les educadores d'aquí cap a llà fent fitxes, diaris o decorant l'escola. És una estona que s'agraeix bastant, a tots ens convé trencar una mica el ritme.

És per tal de respectar aquestes dues hores de son que ens posem tan pesades perquè no porteu ni vingueu a buscar nens de 2 a 4 de la tarda, imagineu quin enrenou de timbres, prou problemes tenim ja amb el soroll dels cotxes que passen pel carrer... sort tenim que els vostres fills dormen com a "lirons".

Com ja hem escoltat moltes vegades la base de l'escola bressol són els hàbits, és per això que ja que la son és fonamental, intentem crear un ambient de tranquil·litat i relax, acostumen a explicar un conte i cantar cançons, també ens posem al costat d'aquells nens que més els hi costa adormir-se.

Els nens quan arriben nous a l'escola i entren directament a la classe Paperines, normalment mostren certa reticència a la migdiada, segurament no estan acostumats a fer-la. Els hi dona una sensació estranya quedar-se en un lloc desconegut i amb persones que no coneixen, quan això succeeix, ens omplim de paciència i els deixem que es quedin a fora la classe o que vinguin al menjador amb nosaltres. Finalment s'adapten, a poc a poc van entrant a la classe, primer una hora i després tota l'estona, acabant per dormir profundament. És molt maco compartir aquesta estona de relax.