

## **Hviletid i Tryllestien for de 2-6 årige i børnehavegrupperne.**

Hverdagen i børnehaven er fyldt af aktiviteter, leg og læring. Derfor har børnene brug for en pause i løbet af dagen.

Det foregår på den måde, at alle børn for en kort stund skal ligge og slappe af. Det er det eneste tidspunkt på dagen, hvor børnene kan tænke lidt for sig selv i fred og ro, og det svarer til de voksnes frokostpause. Det kan være, at de får en historie eller lytter til meditations musik. Vi bruger vores meditationsskildpadde og indimellem massage. Dette afhænger af, hvilken stue de går på, og hvad vi som fagpersonale vurderer virker bedst for den aktuelle børnegruppe.

Vi hviler i tidsrummet mellem kl. 13-14. Her har børnene mulighed for at komme ned i gear, få reflekteret og bearbejdet formiddagens mange sanseindtryk. Dette er med til at styrke børnenes følelsesmæssige, sociale, kognitive og motoriske udvikling.

Der er ikke lagt op til, at man skal sove, men nogle børn falder i søvn og bliver vækket i forhold til de individuelle aftaler med deres forældre. Såfremt nogle af de ældre børn kun må hvile, men ikke sove, vil de blive tilbudt at ligge og kigge i en bog, da de to medarbejdere, der er på arbejde, befinder sig på stuen. Selve hvilestunden varer ca. 15-25 minutter.

Vi oplever, at børnene holder meget af denne lille pause og dagen igennem ser frem til hvilestunden. Mange giver udtryk for at have brug for hvilestunden og spørger ofte "Skal vi hvile nu?". Vores oplevelse er, at de synes denne form for hvilestund er rar, og dét at få et lille hvil midt på dagen giver energi til resten af dagen.

Vores erfaring viser os, at denne hvilestund har givet os en mere harmonisk børnegruppe. Vi oplever markant færre konflikter mellem børnene om eftermiddagen, og de har mere overskud til at indgå i legerelationer.

Der er ofte brug for nærvær under hvilestunden i form af f.eks. en voksenhånd at holde i eller et nus på kinden. Vi oplever ofte, at nogle af de ældste børn bruger denne stund til at reflektere over dagens indtryk og mærke efter i deres krop, ligesom dybe samtaler finder sted med børnene efter hvilestunden.

Med baggrund i den positive effekt, det har på børnene at hvile i løbet af dagen, er det derfor vigtigt for os, at I respekterer denne hvilestund. For os er det derfor vigtigt, at børnene enten hentes inden kl. 13 eller efter kl. 14, da det ellers forstyrrer alle børnene på stuen. Vi håber på jeres forståelse. På forhånd tak☺

Personalet i Tryllestien.