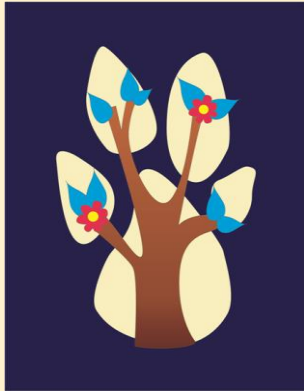


Inovatyvus požiūris į vaikų poilsio organizavimą Vilniaus Vilkpėdės lopšelyje-darželyje



2020-12-06

Situacija.

Jau kurį laiką pastebime, kad atsiranda vaikų, kuriems pietų miegas darželyje kelia neigiamas emocijas, jie labai sunkiai užmiega arba miega trumpiau nei numatyta dienotvarkėje, kartais visai neužmiega. Yra buvę tokių situacijų, kai vaikas dėl pietų miego nenori eiti į darželį. Siekdami išsiaiškinti individualius vaikų poilsio poreikius, tėvų ir visos įstaigos bendruomenės požiūrį šiuo klausimu, telkiame bendruomenę, kad išanalizuotume problemą bei paieškotume sprendimų.

Priimti nauji sprendimai padės Vilniaus Vilkpėdės lopšeliui - darželiui tobulinti poilsio organizavimą atsižvelgiant tiek į vaiko, tiek į tėvų poreikius. Labai norime, kad darželyje vaikai būtų laimingi, jaustųsi saugūs, suprasti ir išklaudyti.

Probleminis klausimas.

Kaip inovatyviai organizuoti vaikų poilsį darželyje atsižvelgiant į skirtingus vaikų poreikius?

Darbo tikslas ir uždaviniai

Tikslas - išsiaiškinti ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų poilsio poreikius ir tėvų lūkesčius bei pateikti inovatyvius poilsio organizavimo būdus.

Uždaviniai.

- *Parengti interviu ir apklausos klausimynus tėvams, mokytojams, psychologams.*
- *Naudojant interviu ir apklausos metodus sukaupti Vilkpėdės l/d bendruomenės atstovų (administracijos, pedagogų, psichologų, ugdytinių ir jų tėvų) nuomones ir patirtis bei jas išanalizuoti.*
- *Sukaupti ir išanalizuoti užsienio šalių 2-6 metų vaikų poilsio organizavimo ugdymo įstaigose patirtis.*
- *Analizuoti šia tema atliktus mokslinius tyrimus.*
- *Pateikti inovatyvaus poilsio organizavimo pasiūlymus bendruomenei.*
- *Organizuoti diskusiją su pedagogų bendruomene.*
- *Parengti sprendimų planą su terminais.*

Interviu analizė

Ikimokyklinio ugdymo mokytoja Arūnė Karpavičienė:

Iki 2.5 metų vaikams būtinas pietų miegas, nes jo metu vaikai auga.

Grupėje skirtingi vaikai: vieni nori pailsėti ir juos net sunku pažadinti po miego, kiti nenori miegoti. Tokie vaikai gali pagulėti, kol kiti užmiega, ir atsikėlę kitoje patalpoje varto knygeles, piešia.

Yra vaikų, kurie net namie nemiega, todėl jie stresuoja, nes nenori eiti į darželį vien dėl tos minties, kad reikės miegoti.

Ikimokyklinio ugdymo mokytoja Ieva Jonėnaitė:

Pietų miegas
būtinai vaikams iki
3 metų.

Vaikams reikia
miegoti 11-13 val.
Tad jei vaikas naktį
išmiega 11 val.,
dienos metu
miegoti jis
nebenori.

Dažnai būna, kad
vaikas stresuoja,
kai reikia eiti į
darželį, nes nenori
miegoti pietų
miego. Mokytoja
bendradarbiauja su
tėvais, spręsdama
šią problemą, ieško
išeičių.

Užmigęs kitiems
vaikams,
nemiegantiems
leidžiama
atsikelti ir kitoje
patalpoje ramiai
pavartyti
knygeles, piešti.
Taip vaikas
nebestresuoja
dėl pietų miego.

Psichologė Aistė Burbienė:

Vaikams yra rekomenduojamas paros miego laikas. Jeigu vaikas per naktį išmiega reikiamą miego trukmę, pietų miegas jam nebūtinas.

Miego poreikis žmogaus organizme užkoduotas genetiškai, todėl būtina atsižvelgti į kiekvieno vaiko individualumą.

Oficialiai pietų miegas nerekomenduojamas nuo 3-4 m. amžiaus.

Tėvai vis dažniau kelia klausimą dėl vaikų poilsio laiko organizavimo, tarpusavyje dalinamasi užsienio šalių praktikomis, kur pietų miegas nėra įtrauktas į dienotvarkę.

Dažniausia pirminė priežastis, kodėl vaikas nenori eiti į darželį, yra nenoras miegoti. Tačiau dirbant su tokiais vaikais išaiškėja daugiau gilesnių niuansų.

Būtina suprasti auklėtojų padėtį: dėl didelių grupių, sąlygų (pvz., kitų patalpų alternatyvios veiklos vykdymui) trūkumo Lietuvos valstybiniuose darželiuose sunku inovatyviai organizuoti poilsio laiką. Auklėtojos neturi pertraukų, pietų miego laiką naudoja kitos dienos veiklų planavimui, dokumentų pildymui.
Būtina keisti sistemą.

Psichologė Vaida Kašubienė:

Pietų miegas yra būtinas kūdikiams ir vaikams iki 3 metų amžiaus, nes jų nervų sistema yra nebrandi. Nuo 3-4 m. amžiaus gali pakakti nakties miego, jei išmiega rekomenduojamą paros miego trukmę (10-11 val.)
Reikia atsižvelgti į individualius vaiko poreikius, nes jie yra labai skirtingi.

Į vaikų, patiriančių sunkumą užmigti, poreikius būtina atsižvelgti. Vertimas miegoti, būti užsimerkus, nejudėti, bausmių taikymas tokiems vaikams gali sukelti rimtus psichosomatinius simptomus ir neigiamas emocijas būsenas: pilvo skausmą, pykinimą, nerimą, baimę, kančią, skriaudą ir pan. Tokios neigiamos patirtys užgožia kitas geras emocijas, kurias turėtų suteikti darželis.
Būtina išsiaiškinti, kodėl vaikas nenori miegoti: pakanka nakties miego, ar yra kitų priežasčių.

Situaciją darželyje reikia po truputį keisti. Nemiegantiems vaikams būtina erdvė, kurioje galima ilsėtis kita forma: klausytis pasakų, vartyti ar spalvinti knygelę, klausytis relaksacinės muzikos, užsiimti nejudria, atpalaiduojančia, malonia vaikui veikla.
Tam reikalingi papildomi žmogiškieji ištekliai ir resursai (papildomos erdvės ir pan.). Kitas pasiūlymas - leisti vaikui atsikelti anksčiau.

Igno (5 metai) mama Vitalija:

Pietų miegas turi būti trumpesnis vyresnėse grupėse, kadangi sunku užmigdyti vakare. Mama siūlo iki 1,5 val. trumpinti poilsio laiką.

Pietų miegas reikalingas vaikams iki 4 metų ir tai yra jų pagrindinis poilsis darželyje.

Jeigu vaikas neužmiega per 30 min., auklėtoja galėtų leisti atsikelti ir užsiimti ramia veikla (knygelių vartymas, spalvinimas), kadangi vaikas turi teisę pasirinkti miegoti ar ne.

Fausto (6 metai) mama Karolina:

Mamą tenkino pietų miego laikas darželyje, nes vaikams reikalingas poilsis. Šeima laikosi ir savaitgaliais dienos režimo.

Pietų miegą nuo 4-5 metų galima trumpinti ir siūlyti kitas poilsio formas.

Mokytoja grupėje leido pasirinkti: eiti miegoti ar ilsėtis kitaip. Vaikai galėjo eiti į papildomą patalpą ir užsiimti papildoma veikla.

Vaikai nenorėjo eiti miegoti, nes reikėjo nusirengti ir jie gėdijosi.

Augustės (6 m.) tėtis Vidas:

Vaikas sunkiai užmiega vakare po pietų miego darželyje, nes poilsis 6 metų vaikui jau nereikalingas.

Yra skirtingų vaikų, reikia atsižvelgti į kiekvieną vaiką ir leisti jiems pasirinkti, kaip ilsėtis darželyje, tačiau Lietuvoje ne visada yra sąlygų darželiuose.

Auklėtojai nenori toleruoti vaikų pageidavimo nemiegoti grupėje, tačiau leidžia jiems tiesiog pagulėti. Bet vaikams sunku ilgai gulėti.

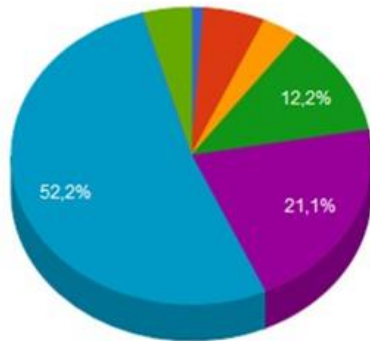
Vaikams turi būti siūlomos kitos poilsio formos: knygelių vartymas, piešimas ir pan.

Vilniaus Vilkpėdės lopšelio-darželio tėvėlių internetinės apklausos svarbiausi fragmentai

Apklausoje dalyvavo 92 tėvai (3-6 m. amžiaus vaikų)

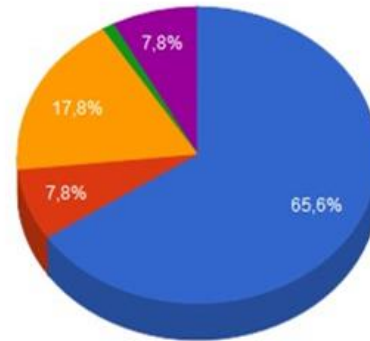
Kaip manote, iki kokio amžiaus vaikams būtinas pietų miegas?

- iki 2 metų
- iki 3 metų
- iki 4 metų
- iki 5 metų
- iki 6 metų
- individualiai: iki tiek, kiek jam reikia fiziologiškai
- neturiu nuomonės
- Kitas variantas



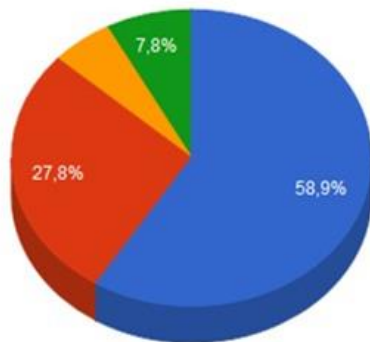
Ar jūsų vaikas miega pietų miegą darželyje?

- Taip
- Ne
- Kartais
- Nesidomėjau
- Kitas variantas



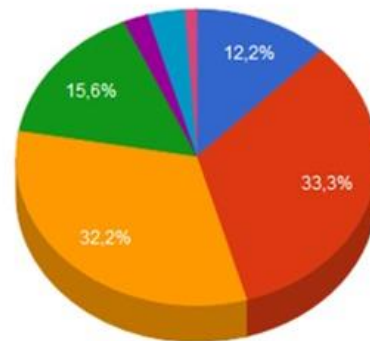
Ar vietoj pietų miego vaikams tiktų kita poilsio forma (pvz. rami individuali veikla klausantis muzikos, vartant knygas, piešiant, žaidžiant ramius žaidimus, leidžiant laiką lauke ir pan.)?

- Taip
- Ne
- Neturiu nuomonės
- Kitas variantas



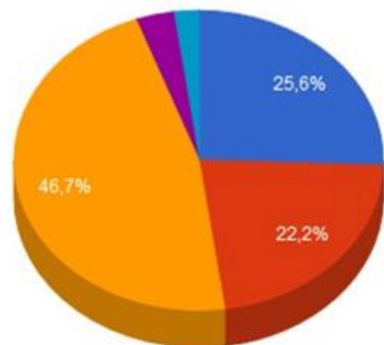
Ar jūsų vaikas miega pietų miegą namuose?

- Taip, namuose visada miega
- Ne, namuose niekada nemiega
- Kartais miega
- Miega ir darželyje, ir namuose
- Neniega nei darželyje, nei namuose
- Kitas variantas
- Neatsakė į klausimą



Ar palaikytumėte inovacijas vaikų poilsio organizavime darželyje, jei būtų pagal galimybes bandoma atsižvelgti į individualius vaiko poilsio poreikius?

- Taip, labai noriu, kad kažkas keistųsi
- Man viskas tinka
- Priklauso nuo to, kokios tai būtų formos
- Neturiu nuomonės
- Kitas variantas
- Neatsakė į klausimą



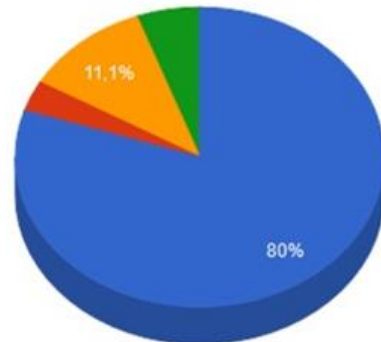
Kokios vaikų poilsio organizavimo formos Jums atrodo priimtinos vietų pietų miego?

- Vaiko individualiai pasirinkta veikla
- Pagulėjimas
- Ramūs žaidimai (stalo žaidimai, dėlionės ir pan.)
- Muzikos klausymasis
- Vaikų joga
- Pasivaikščiavimas ar žaidim...
- Knygų vartymas/skaitymas
- Piešimas/spalvinimas ar kit...
- Neturiu nuomonės
- Nereikia iš viso poilsio laiko
- Kitas variantas



Ar turite mums pastabų/pasiūlymų dėl poilsio organizavimo kokybės?

- Neturiu
- Turiu
- Kitas variantas
- Neatsakė į klausimą



Ačiū už Jūsų darbą, planavimą, strategijos kūrimą, taikymąsi prie šiuolaikiško tempo.c

Musu grupėje viskas ok, vaikui guleti visa laika niekas neliepia. Bet zinau kad ne visos aukletojos tokios supratingos, su tuo susidureme vasaros metu, kuomet keitesi aukletojos ir vaikai turejo priverstinai guleti. Mano vaikai tai buvo priezastis del ko nenori eiti i darzeli

Tikrai pritarčiau miego atsisakymui darželyje, geriau lauke prlaeisti laiką, jei tik oro sąlygos leidžia

Mano nuomone, vaikai neturetu buti isvedami i kitas patalpas, kadangi mano vaikas klausines, kodėl jie iseina ir nores kartu, visi miegai baigsis, nors jam miegas i nauda. Pritarciau miego laikui iki 2 val.

Trumpinkite miego laiką

Bandyti savaite be miego ir stebeti vaiku bukle ir elgesi, pasiteisins Ar ne . Ir butinai vaikus informuoti kad vyksta ekperimentas ir jei jis nepavyks teks grizti prie pietu miego. Kad butu maziau nusivylimo

Smagu, kad nenorintys miegoti vaikai turėtų pasirinkimą nemiegoti

Kitų šalių patirtys

JAV

Poilsio (pietų miego) laikas numatytas dienvakėje ir jis privalomas. Jei vaikas nemiega, tai ramiai paguli. Specialių, atskirų patalpų poilsiui nėra. Tačiau poilsis numatytas tik iki 5 metų vaikams.



ANGLIJA

Poilsui laikas numatytas. Į vaikų poreikius darželyje atsižvelgiama, žiūrima kūrybiškai ir lanksčiai. Iki 2 metų vaikai miega atskirame kambaryje, o didesni gulasi ant čiužinukų bendroje erdvėje pagal poreikį. Nuo 2 iki 5 m. poilsio trukmės ir formos pasirinkimas priklauso tėvams. Nemiegančius vaikus prižiūri atskiras žmogus toje pačioje grupėje arba kitoje erdvėje.

VOKIETIJA

Dienotvarkėje numatytas poilsio laikas, tačiau miegas nėra būtinas. Vaikams leidžiama rinktis: pagulėti, pamiegoti, ramiai užsiimti kita veikla ar būti gryname ore (lauke yra staliukai su suoliukais, kur vaikai gali užsiimti įvairia veikla pagal savo norus auklėtojų padedami).



ISPANIJA

Ispanijoje vaikas iki 3 metų yra darželinukas, nuo 3-jų eina į mokyklą. Dauguma darželinukų turi galimybę pagulėti ant paprastų čiužinių, o mokykloje pietų miego nėra.



Kitų šalių patirtys

SUOMIJA

Darželyje yra organizuojamas vaikų poilsio miego laikas. Mažesnieji vaikai dažniausiai užmiega, vyresni, jei nenori miegoti, nėra verčiami. Jie gali pagulėti, pailsėti, pavartyti knygelę. Jei nori keltis, eina į atskirą patalpą, kurioje žaidžia.

Visada atsižvelgiama į individualius vaiko ir šeimos poreikius.



DANIJA

Po priešpiečių vaikai eina į lauką arba lieka viduje žaisti. Aišku, daug priklauso nuo oro. Jei yra norinčių miegoti, yra čiužinukai, kur vaikai gali pailsėti. Bet tokių nedaug.



NORVEGIJA

Vaikų poilsio organizavimas priklauso nuo darželio.

Dauguma darželių net neturi miego patalpų. Vaikai miega vežimėliuose, kai kur lauke.

0-3 m. vaikams miegas yra būtinas, o vyresnieji - nemigdomi, tačiau jei nori gali prigulti, pailsėti, pamiegoti.



RUSIJA

Tiek ikimokyklinėse, tiek priešmokyklinėse grupėse yra pietų miegas. Miega visi. Būna, kad tiems, kurie miega mažiau ir atsikelia anksčiau, leidžiama užsiimti ramia veikla grupėje.

Moksliniai tyrimai

Jungtinės karalystės Nacionalinė sveikatos tarnyba pateikia rekomendacijas, kad

trimečiai dieną gali nebemiegoti arba miegoti iki 45 min. Apie vyresnių vaikų pietų miegą net nerašoma. Keturmečiai naktį turėtų miegoti apie 11 val. 30 min, penkiamečiai – 11 val., šešiamečiai – 10 val. 45 min., septynmečiai – 10 val. 30 min.

JAV Visuomenės miego fondas nurodo, kad

mažyliai virš metų turėtų miegoti 11–14 val. per parą, o 3–5 m. vaikai – 10–13 val., 6–13 m. vaikai – 9–12 val. Tarptautinėse rekomendacijose nurodoma, kad dauguma vaikų natūraliai baigia miegoti pietų miegą penktaisiais metais, tačiau svarbu atminti, kad yra dalis vaikų, kuriems to dar labai reikia. JAV Visuomenės miego fondas rekomenduoja atsižvelgti į tai, kad vaikų miego ribos labai varijuoja, yra labai individualios ir priklauso ne tik nuo konkretaus vaiko, bet ir nuo tam tikro jo gyvenimo etapo.

Kvinslando technologijų universiteto ir James'o Cook'o universiteto Kvinslande mokslininkai nurodo ryšį tarp

pietų miego ir nakties miego trukmės. Pastebėta, kad vyresni nei trejų metų vaikai miegoję pietų, vėliau užmiega nakčiai, jų nakties miegas yra trumpesnis bei prastesnės kokybės.

Moksliniame žurnale „Sleep medicine“ lyginami duomenys tarp šalių,

kuriose įprasta nuo trejų metų vaikų nebeguldyti dieną, ir šalių, kuriose įprasta ir vyresnius vaikus guldyti pietų. Pastebėta, kad pietų miegantys vaikai vėliau eina miegoti nakčiai, o bendra paros miego suma yra trumpesnė (Jodi A. Mindell, Avi Sadeh, Benjamin Wiegand, Ti Hwei How, Daniel Y.T. Goh. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep Medicine. 2010 Mar, Volume 11, Issue 3. Pages 274-280).

Išvados

1. Pasitelkus bendruomenę, atlikus interviu, vaikų tėvų apklausą, išanalizavus kitų šalių patirtis bei tyrimus, pastebėtas akcentas j **individualius vaikų poreikius**.
2. Neatsižvelgiant j individualius vaiko poreikius, vaikui **gali būti sukeltas stresas, atsirasti nenoras lankyti darželį, pasireikšti psichosomatiniai simptomai, nerimas, baimė**.
3. Išryškėjo **žmogiškųjų išteklių trūkumo problema**: sunku organizuoti ir taikyti skirtingas, individualizuotas poilsio formas ir užtikrinti visų grupėje esančių vaikų saugumą bei kokybišką poilsį, kai grupėse ugdoma 20 vaikų.
4. **Sudėtingas patalpų pritaikymas arba įvardijamas jų stygius**.
5. Užsienio šalių darželiai **lanksčiai atsižvelgia j individualius vaikų poilsio poreikius bei jų tėvų lūkesčius**.
6. Analizuotų **užsienio šalių darželiuose yra miego alternatyva**, vaikai neverčiami miegoti, jų miego (poilsio) laikas nėra fiksuotas, nuo penkerių metų amžiaus užsienio šalių darželiuose vaikai miega ir ilsisi jų pasirinktu būdu arba nemiega visai.
7. Moksliniai tyrimai atskleidžia, kad **vaikui svarbiausia bendra jo paros miego trukmė**. Tad galima teigti, kad jei vaikas pakankamai išmiega naktį, dienos miegas jam nebūtinas ir jo poilsio laiką dieną galima organizuoti kitomis formomis.

Sprendimai inovatyviam vaikų poilsio organizavimui

Kiekvienoje grupėje, jei yra tam poreikis, t. y. atsiranda neužmiegančių, trumpiau miegančių vaikų, nenorinčių dėl to lankyti darželio, išsakyti pagrįsti, argumentuoti tėvų lūkesčiai, mokytojų pastebėjimai nuo 2021-2022 mokslo metų pradžios:

- 1) sudaryti sąlygas vaikams pasirinkti poilsio formą** (piešti, spalvinti, vartyti knygas, žaisti ramius žaidimus, dėlioti dėliones, konstruoti ir pan.) **miego trukmę ar poilsio formą suderinus su tėvais;**
- 2) grupėse, rūbinėse ar šalia grupių įrengti ar pritaikyti poilsio kampelius ar patalpas nemiegantiems vaikams** (pavyzdžiui, su sėdmaišiais, mobiliu knygynėliu, staliukais meninei veiklai, priemonėmis ir pan.);
- 3) išnaudoti papildomas patalpas** (pavyzdžiui, salę, psichologo ar logopedo kabinetą, lauko oranžeriją ir kt.)
- 4) organizuojant nemiegančių vaikų poilsio veiklas pasitelkti mokytojų padėjėjus:** (suformuluojant šią papildomą funkciją jiems metinėse užduotyse, už kurių įvykdymą bus mokamas nuo 5% iki 15% priedas prie DU);
- 5) pasitelkti j pagalbą fizinio ugdymo mokytoją** (pvz. vaikų jogos, pasivaikščiojimo lauke ar pan. ramios veiklos organizavimui), **meninio ugdymo pedagogą** (pvz. muzikos klausymo terapijos organizavimui), **socialinį, specialųjį pedagogą ar psichologą** (pvz. socialinių įgūdžių formavimo veiklų organizavimui).