Pietų miego reforma

Pietų miegas ar poilsio laikas

Nuotrauka iš Shuterstock

„Dabar eisim miegoti“,- vaikas išgirdęs tokį raginimą dažnai sunerimsta, ima prieštarauti ir nenori užbaigti savo žaidimų. Pasikalbėję su vaikų tėvais ir prisiminę savo vaikystę, kai lankėme darželį, dažnam neigiamų prisiminimų kyla, kai prisimename pietų miegą. Kai reikėjo iškęsti tas kelias valanda lovoje, jei nepavykdavo užmigti. Miego kokybė svetimoje vietoje nukenčia, ne visi galime užmigti būdami ne namuose.

Be abejonės, norime, kad vaikai atgautų jėgas po dienos veiklų, tam reikėtų mokinti pasiūlant, o vėliau padedant surasti patiems, jiems tinkamiausią poilsio būdą: piešimas, meno terapija, pasakos klausymas, meditacija, karpymas, muzikos klausymas, ga net aktyvus sportas ir pan.

Kiek miego reikia vaikui?

Nuotrauka iš *Vaikui. Lt*

Naujagimiai miega po 16-18 val. per parą. Kuo vyresnis vaikas, tuo mažiau miego jam reikia, tačiau nėra vieningos normos, o kiekvienas vaikas yra individualus, ir miego jam gali reikėti arba daugiau, arba mažiau nei vidutiniškai.

Kaip suprasti, ar vaikas miega pakankamai?

Yra keletas požymių, įspėjančių, kad vaikui miego gali trūkti:

☐ *Vaikas sunkiai keliasi rytais.*

☐ *Vaikas po pietų tampa irzlus.*

☐ *Vaikas dienos metu atrodo mieguistas, jam sunku sutelkti dėmesį.*

☐ *Vaikas tapo agresyvus, nekantrus.*

☐ *Vaikas yra įaudrintas, itin energingas.*

Paskutinysis punktas dažnai sutrikdo tėvus, nes įprasta manyti, kad pavargęs žmogus – taip pat ir vaikas – tampa lėtesnis, vangesnis. Tačiau labai dažnai pervargę vaikai savo tempo nesulėtina.

Kad energija trykštantis vaikas yra pervargęs išduoda jo nerangumas: jis griuvinėja (dažnai lygioje vietoje), prasčiau koordinuoja judesius. Stenkitės pastebėti šį niuansą, nes pervargimas dažnai būna traumų priežastis.

Kaip suprasti, ar vaikui reikia pietų miego?

Vieni vaikai naktį miega trumpiau (tarkime 9 valandas), tačiau atsigriebia dienos miego metu. Kiti – atvirkščiai – naktį miega 11-13 valandų, o dieną numinga labai trumpai. Yra net ir dviejų metų vaikų, kurie kuo puikiausiai išsiverčia be dienos miego.

Suprantame, kad yra vaikų, kuriems pietų miegas reikalingas iki pat 7 metų amžiaus. Stebėdami vaiką, mes galime tai suprasti ir vaikas laimingas miegojęs pietų miegelio. Todėl labai svarbu žinoti ženklus, kada ir kiek miego reikia jūsų vaikui. Miegas yra labai svarbus visiems, o ypač augančiam organizmui. Kokybiškas, pastovus ir tinkamos trukmės miegas padeda organizmui funkcionuoti, kad miegas yra būtinas augimui, smegenų vystymuisi, nuotaikos reguliavimui, atstatymui ir imuninei funkcijai. Miego trukmė skiriasi priklausomai nuo amžiaus.

Jei jūsų 3 metų vaikas vis dar snaudžia popiet ir toliau gerai miega naktį, nereikia mesti popiečio miego. Atminkite, kad 3–5 metų vaikams iš viso reikia apie 10–13 valandų miego per

dieną, apie 60 proc. 4 metų vaikų ir toliau miega pietų miego ir tik penkerių metų daugelis nustoja tai daryti.

Tačiau jei tėvai pastebi, kad jų vaikas ilgai neužmiega vakare arba naktį atsibunda, gali tekti ir anksčiau sutrumpinti vaiko miegą dienos metu arba išvis jo atsisakyti.

KADA VAIKUI JAU NEBEREIKIA PIETŲ MIEGO?

Daugumai **3-5 metų vaikų** reikia apie **10-13 val.** miego per parą, kurios gali būti išmiegotos per vieną kokybišką nakties miegą, nors kai kuriems vaikams vis dar labai svarbu pamiegoti dieną. **Kaip atskirti, kada vaikui dar reikia pietų miego, o kada – nebe?**

Vaikai **natūraliai nustoja miegoti** pietų skirtingu metu, todėl tėvams (globėjams) ir ugdytojams svarbu atidžiai **stebėti vaiko poreikius**. Iš pradžių dienos miegas trumpėja, kol ilgainiui tampa nebereikalingas.

Pateikiame ženklus, kurie padės suprasti, ar vaikas jau pasirengęs nebemiegoti dieną:

Vaikams pietų miegas nereikalingas, kai jie jaučiasi energingi visą dieną po ilgo, kokybiško nakties miego.

- **Vaikui sunku užmigti dieną.** Pats migdymas trunka ilgiau nei pogulis. Vaikai, kurie nebepavargsta per dieną ir kurių nuotaika per dieną be miego yra stabili, gali sunkiai užmigti, kai ateina dienos miego metas. Jie vartosi, žaidžia gulėdami lovoje neužmigdami. Tai taip pat gali būti ženklas, kad vaikui dar reikia dienos miego, tačiau migdyti jį reikėtų vėliau, jeigu dėl to nenusivėlina nakties miegas.
- **Pamiegojęs pietų miego vaikas ilgai būdrauja vakare iki nakties miego, jam sunku užmigti nakčiai.** Dienos miegas gali pavėlinti vaikų užmigimą nakties miegui, taip jam natūraliai tampant mažesnės trukmės. Verčiau patrumpinti dienos pogulį, taip dar paliekant nuovargio ir vakarui. Nerekomenduojama naktinio migdymo vėlinti, geriau keisti dienos pogulio trukmę arba jo atsisakyti.
- **Vaikas atsibunda labai anksti ryte.** Miegas dienos metu vaikui, kuris jau gali dieną miegoti trumpiau ar visai nemiegoti, gali paankstinti rytinį atsibudimą. Jei jūsų vaikui vis tiek reikia dienos miego, tačiau jis bunda anksti, galima sutrumpinti jo dienos miegą, o ne visiškai jo atsisakyti.
- **Dienomis, kai nemiega dienos miego, vaikai išlieka budrūs ir atrodo laimingi.** Jeigu vaikas dieną nežiovauja arba jam nesunku išbūdrauti visą dieną be dienos miego, o vakare jis išlieka geros nuotaikos, nesuirzęs, tuomet tai gali būti ženklas, jog jam jau nereikia dienos pogulio.
- **Neberodo nuovargio ženklų.** Per numatytą pietų miego metą, vaikas toliau žaidžia ar skaito, nerodydamas jokių nuovargio ženklų.
- **Nakties metu dažnai atsibunda**. Naktį atsibudimai gali būti ilgi, jų metu gali atrodyti, kad vaikas jau yra pailsėjęs

Šaltiniai:

- https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/when-do-kids-stop-napping#references-79314
- Akacem, L. D., Simpkin, C. T., Carskadon, M. A., Wright, K. P., Jr, Jenni, O. G., Achermann, P., & LeBourgeois, M. K. (2015). The Timing of the Circadian Clock and Sleep Differ between Napping and Non-Napping Toddlers. PloS one, 10(4), e0125181.
- Christine Acebo, PhD and others, Sleep/Wake Patterns Derived from Activity Monitoring and Maternal Report for Healthy 1- to 5-Year-Old Children, Sleep, Volume 28, Issue 12, December 2005, Pages 1568–1577, https://doi.org/10.1093/sleep/28.12.1568

Požymiai, kad jūsų vaikui galbūt nereikia pietų miego:

☐ *Sunku užmigti naktį*

☐ *Paprastai sutrinka miegas naktį arba dažnai prabunda labai anksti ryte,*

☐ *Neatrodo pavargę tomis dienomis, kai praleidžia miegą*

☐ *Nemiega visą dieną ir neatrodo, kad jie būtų paveikti ar pernelyg*

pavargę prieš miegą.

Jei jūsų vaikas miega pietų miego ir jūs pradedate pastebėti kai kuriuos

iš šių požymių, pirmiausia apsvarstykite galimybę sutrumpinti miegą,

o ne visiškai jį nutraukti. Reikėtų viską daryti etapais.

Pereinamasis laikotarpis

Į vaiko poreikius turi būti atsižvelgiama ir ugdymo įstaigoje, pasiūlant

mažamečiui kitas poilsio alternatyvas. Be to, pagal amžių gali skirtis ir pietų miego trukmė.

Galimybė sutrumpinti miego laiką dieną, padės keisti poilsio formas darželyje, suteikiant vaikui patirti kitus įdomius išgyvenimus, o ne būti verčiamam gulėti lovytėje ir kentėti.

Augant vaikui jo pietų miegas trumpėja, o vėliau ateina laikas jo iš viso

atsisakyti. Yra pereinamasis laikotarpis, kai vietoj dviejų valandų ar valandos užtenka pamiegoti 20 ar 25 minutes, o kitą laiką skirti žaidimams.

Svarbu, jog būtų atskirtos erdvės – jei vieni vaikai miega, kiti gali kitaip leisti laiką ir ilsėtis. Poilsis nėra tik miego laikas. Kaip kuriam vaikui ilsėtis yra labai individualu. vaikas taip pat yra žmogus, kuris turi savo įsitikinimus, poreikius.

Juos paminame, liepdami eiti miegoti, tarkime, pirmą valandą dienos. Svarbu prisiminti, kad visi esame skirtingi, bet kartais norime suvienodinti gana svarbų, intymų ir asmenišką dalyką – miegą.

Kaip suprasti, ar poilsis reikalingas?

Stebėdami vaiką, mes pamatysime požymius: keičiasi vaiko emocinė savijauta, jis gali tapti piktesnis, irzlesnis, reikalauja saldumynų, nes jam reikia pasikrauti.

Daug požymių, kurie praneša, kad vaikui reikia poilsio, bet tai nebūtinai būtų miegas. Poilsis – vienas pamatinių poreikių, todėl pokalbiai su tėvais yra labai reikalingi. Kol nepatenkintas pamatinis poreikis, tol negalime pasiekti kitų dalykų – savirealizacijos, kūrybiškumo, adaptacijos mokykloje.

Pastebėjus, kad vaikas suirzęs, reikėtų jo paklausti gali jis norėtų pailsėti, atsigerti vandens.

Tiems vaikams, kurie nemiega pietų miego, labai naudinga yra Ramybės valandėlės. Tai palaiko jų kūno poreikį pailsėti vidury dienos, ir tai gali būti tikrai puiki proga jiems išmokti ramiai pramogauti užsiimant ne tokia aktyvia veikla.

Nuotrauka iš *Stalo žaidimai vaikams*

Jei jau vaikas nemiega pietų miego, o laiką leidžia piešdamas, skaitydamas ar ramiai žaisdamas, verta tai laikyti rutinos dalimi ir būti nuosekliems. Poilsio pertrauka turėtų vykti toje pačioje vietoje, tuo pačiu metu ir maždaug tiek pat trukmės kiekvieną dieną. Nuoseklumas gali užkirsti kelią ginčams ir atsisakymui miegoti, nes žinome, kad dauguma ikimokyklinio amžiaus vaikų geriausiai jaučiasi turėdami rutiną.

KAIP VAIKAI ILSISI DARŽELYJE?

„Higienos normoje nėra nustatyto reikalavimo, kad vaikai privalo miegoti dieną“.

Nacionalinis visuomenės sveikatos centras, 2023

Tariantis su vaiko tėvais (globėjais) išsiaiškinama, kokia poilsio forma vaikui palankiausia

Poilsio laikas trumpinamas palaipsniui atsižvelgiant į vaiko amžiaus tarpsniams būdingus raidos ypatumus bei fiziologinius poreikius

KĄ VEIKTI POILSIO METU?

Tyliai

Tėvai gali suruošti poilsio kuprinytes

- KLAUSYTIS ISTORIJŲ (GALIMA IR PER AUSINUKĄ)
- VARTYTI KNYGELES
- PAGULĖTI
- MIEGOTI
- ŽIŪRĖTI PRO LANGĄ
- UŽSIIMTI PAPILDOMO UGDYMO VEIKLA IR KT.
- DĖLIOTI
- KONSTRUOTI
- KARPYTI
- SPALVINTI
- PIEŠTI

KUR?

- Esant galimybei atskiroje darželio poilsio erdvėje
- Grupėje vizualiai atribotoje poilsio erdvėje kiek toliau nuo miegančių draugų
- Grupės poilsio erdvėje, jeigu yra atskiras miegamasis
- Papildomo ugdymo užsiėmimo erdvėje
- Lauke

KAIP?

- Numatyti, kas iš įstaigos darbuotojų būtų atsakingas už nemiegančių vaikų poilsio laiko organizavimą.
- Jei Įstaigoje kokiu nors metu organizuojamas ne vaikų ugdymas pagal ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas, o vaikų priežiūra, tai vaikų priežiūrą gali vykdyti vienas asmuo, kuriam nereikalingas atitinkamas išsilavinimas.
- Jeigu ilsimasi grupėje, mokytojas stebi ir miegančius, ir kitaip besiilsinčius vaikus.
- Jeigu yra atskiras miegamasis, pasirūpinama, kad jo erdvė būtų matoma iš ugdymo erdvės – mokytojas stebi visus vaikus.
- Jeigu vaikai ilsisi kitose erdvėse, jų poilsį gali organizuoti grupės, meninio, sportinio ar papildomo ugdymo pedagogai bei kitas darželio personalas: pavaduotojai, sveikatos specialistai, socialiniai pedagogai, psichologai.
- Nesant atskirų patalpų, vienos grupės mokytoja gali būti su dviejų grupių miegančiais vaikais, kitos – su dviejų grupių kitaip besiilsinčiais vaikais.
- Išgirsti kiekvieno vaiko ir jo tėvų (globėjų) poreikius ir argumentus bei pritaikyti kiekvienam vaikui tinkamiausius poilsio sprendimus.
- Nuo lopšelio vaikus ugdyti suprasti ir gerbti savo bei aplinkinių fiziologinius poreikius: aš noriu pamiegoti, tad einu prigulti, mano draugui (-ei) geriau ilsėtis prie stalelio spalvinant, todėl ji (-is) ilsisi kitaip.

* Parengta remiantis Lietuvos ir užsienio ugdymo įstaigų poilsio organizavimo praktika.

Šaltiniai

https://www.svietimonaujienos.lt/sveikatos-specialistai-apie-miego-reiksme-vaikui/

https://www.tevu-darzelis.lt/kiek-miego-reikia-vaikui/

https://d6.lt/stalo-zaidimai/zaidimai-vaikams/