

LR savivaldybėms

Nr. ŠA_SR23_04

LR švietimo, mokslo ir sporto ministerijai

LR sveikatos apsaugos ministerijai

LR Seimo Švietimo ir mokslo komitetui

LR Seimo Žmogaus teisių komiteto biurui

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybai

LR vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus įstaigai

Lietuvos savivaldybių asociacijai

DĖL DIENOS POILSIO ORGANIZAVIMO LIETUVOS IKIMOKYKLINIO/ PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOSE

2023-05-22

Esame piliečių iniciatyvinė grupė, atstovaujanti šeimas, kurios susiduria su darželiuose vyraujančia privalomo poilsio lovoje dieną problema. Vienijame 983 (skaičius nuolat auga) asmenis, kurie dalijasi savo patirtimis apie sunkumus, kylančius dėl Lietuvos darželiuose vyraujančios poilsio tvarkos, ir palaiko iniciatyvą, kad šioje srityje vyktų pokyčiai. Iniciatyvą palaiko Šeimų asociacija, įvairių sričių ekspertai, kurių komentarus pateikiame rašto prieduose. Šį raštą sudaro 4 skyriai, kurie yra neatskiriama jo dalis ir 2 priedai, kurie negali būti viešinami niekur kitur nei tarp institucijų, į kurias kreipiamasi, darbuotojų.

Iniciatyvinė grupė reaguoja į informaciją, kad vaikai darželiuose spaudžiami miegoti arba gulėti visą poilsio laiką, bei į spaudimą, taikomą šeimoms, kad jų vaikai gulėtų, net jeigu šeima mato, kad vaikui ir šeimai ši praktika žalinga. Šeimos dažnai nesulaukia adekvataus problemos sprendimo. Todėl raginame ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigų steigėjus ir kitas atsakingas institucijas imtis atsakomybės spręsti šią problemą ne individualiu, o sisteminiu lygmeniu – nustatyti lygiavertes įvairaus poilsio formos, atliepiančias individualius vaiko poreikius.

Remdamasi moksliniais šaltiniais, teisiniu reglamentavimu ir gerosios praktikos pavyzdžiais iniciatyvinė grupė ragina ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigų steigėjus bei kitas atsakingas institucijas imtis sisteminių pokyčių:

1. užtikrinti, kad problema būtų sprendžiama ne individualiai, o būtų pereita prie sisteminio pokyčio savivaldybėje pasitelkiant sisteminės priemonės: komunikaciją, kontrolę, vadybą;
2. įtvirtinti požiūrį, kad darželinukams poilsio metu nemiegoti ir negulėti lovoje yra taip pat normalu kaip ir miegoti ar ilsėtis lovoje;

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.
el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;
juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:
asociacijaseimoms@gmail.com

3. užtikrinti, kad darželiuose būtų paisomas vaikų fiziologinis poreikis ilsėtis jiems ir jų šeimoms tinkamiausiais būdais;
4. užtikrinti ugdymo įstaigų darbuotojų kvalifikacijos kėlimą alternatyvaus poilsio organizavimo klausimais;
5. užtikrinti pedagogų bendruomenės įtraukimą sprendžiant alternatyvaus vaikų poilsio organizavimo klausimą;
6. užtikrinti alternatyvaus (ne tik lovoje) poilsio formas darželiuose;
7. užtikrinti, kad šeimos, kurių vaikams nepritaikomos poilsio formos, galėtų kreiptis į savivaldybę anonimiškai konkrečiu tam skirtu kontaktu.

Iniciatyvinė grupė prašo:

- 1) informuoti, kokių žingsnių savivaldybė/institucija imsis, siekdama ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose užtikrinti visiems vaikams tinkamas poilsio formas;
- 2) informuoti, kokių resursų skirs savivaldybė teikdama pagalbą ugdymo įstaigoms ir tėvams užtikrinant įvairių poilsio formų prieinamumą;
- 3) informuoti, koku kontaktu galėtų kreiptis šeimos (ir anonimiškai), kurių vaikams neužtikrinamas jiems tinkamas poilsis ugdymo įstaigoje;
- 4) informuoti, ar savivaldybė norėtų bendradarbiauti su iniciatyvine grupe rengiant rekomendacijas poilsio alternatyvų ir erdvių pritaikymo klausimais;
- 5) informuoti, kaip savivaldybė vykdys informacijos apie įvairių poilsio formų (ne tik miego) galimybę, sklaidą.

Rašto turinys:

I SKYRIUJE pateikiama mokslinių šaltinių analizė. Analizė rodo, kad remiantis teisės aktų reikalavimais pietų poilsis turi būti organizuojamas atsižvelgiant į individualius vaiko poreikius. Tačiau pedagogų ir įstaigų vadovų šis reglamentavimas sutinkamas ypač prieštaringai, neretai – priešiškaip taip pat ir dėl įsigalėjusių stereotipų apie pietų miego būtinumą visiems ikimokyklinio amžiaus vaikams. Žinių trūkumas – viena iš nepatarimo dienos poilsio pokyčiams darželiuose priežasčių. Pateikiame mokslinių tyrimų santrauką, iš kurių matyti, kad pietų miegas yra nulemtas individualių vaiko poreikių, jo trukmė – trumpėja su amžiumi, o nemiegojimas dienos metu yra natūralus reiškinys, ypač kai pietų miegas kompensuojamas ilgesnėmis nakties miego valandomis. Šaltiniai nurodo, kad dauguma vaikų natūraliai miego atsisako iki 5-erių metų, o vaikai, kurie vyresniame ikimokykliniame/priešmokykliniame amžiuje miega pietų miegą, naktį miega trumpiau, sutrumpėja ir bendra jų miego trukmė. (Tai nepaneigia to, kad kai kuriems vaikams natūraliai pietų miego reikia ilgiau). Lietuvoje dažniausiai teisė miegoti yra užtikrinama, tačiau eliminuojama teisė ilsėtis kita forma – ne lovoje, kai poreikio dienos miegui jie jau nebeturi. Plačiau – [I skyriuje](#).

II SKYRIUJE pateikiama aplinkos analizė – teisinė bazė, reglamentuojanti darželinukų poilsio formas. Šios analizės išvados:

Teisės aktai: Poilsio organizavimas ikimokyklinio ugdymo įstaigose turi būti lankstus, atitikti individualius vaiko poreikius. Miegas ir gulėjimas lovoje visą dienos poilsio laiką nemiegant kaip dienos

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.
el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;
juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:
asociacijaseimoms@gmail.com

režimo dalis nėra reglamentuoti, atitinkamai, negali būti laikoma vienintele, privaloma arba turinčia pirmenybę poilsio forma.

Institucijų vertinimas vaikams nėra privalomas dienos miegas. Nuostatos dėl dienos miego vaikams organizavimo ikimokyklinio ugdymo įstaigose neturi būti suprantamos, aiškinamos kaip prievolė, neišvengiamas privalomumas. Už lankstaus poilsio bei poilsio be miego organizavimą yra atsakingos HN 75:2016 normą įgyvendinančios įstaigos – ikimokyklinio ugdymo įstaigos kartu su steigėjais, t. y. savivaldybėmis.

Teismų praktika: resursų trūkumas nesudaro pagrindo nukrypti nuo HN 75:2016 nustatytų reikalavimų, šie yra imperatyvūs. Visos analizės išvados – [II skyriuje](#).

III SKYRIUJE pridedame užsienio šalių poilsio organizavimo praktikos pavyzdžius, kurie parodo, kad yra normalu ir įprasta vaikų nemigdyti dieną bei alternatyvius vaikų poilsio organizavimo būdus. Pavyzdžiai pateikti remiantis tėvų liudijimais, užsienio institucijų informacija. Šiuos šaltinius patvirtina ir ekspertės komentaras, pateiktas [IV skyriuje](#). Pavyzdžiuose pateikiama informacija, kaip užtikrinamas ir miego poreikį turinčių vaikų poilsis: be to, kad vaikai gali miegoti atskiroje erdvėje, jie gali pamiegoti ir toje pačioje erdvėje, kurioje būna nemiegantys vaikai.

IV SKYRIUJE psichologijos, medicinos, edukologijos ekspertės analizuoja su vaikų pietų poilsio organizavimu susijusią problemą: kokią žalą gali daryti priverstinis ar primygtinis guldymas, kodėl ir kaip derėtų atsižvelgti į fiziologinius vaikų poreikius bei kaip galima organizuoti poilsio laiką nespaudžiant vaikų gulėti lovoje. Ekspertės nurodo, kad priverstinis ar primygtinis guldymas gali būti traktuojamas kaip psichologinis smurtas, kviečia gilintis į priežastis, kurios lemia, kad vaikai, kurie jau yra “išaugę” iš pietų miego, dieną vis tiek užmiega. Pažymimi ir ženklai, kurie padeda suprasti, kad vaikas jau pasirengęs atsisakyti dienos pogulio: sunkiai užmiega dieną, pats migdymas trunka ilgiau nei pogulis; ilgai būdrauja vakare iki nakties miego ir vėlai užmiega nakčiai; nakties metu dažnai atsibunda, atsibudimai gali būti ilgi, jų metu gali atrodyti, kad vaikas jau yra pailsėjęs. Taip pat ekspertės pateikia alternatyvius vaikų poilsio dieną būdus. Plačiau – [IV skyriuje](#).

Iniciatyvinė grupė parengė apklausą, kurios nuasmenintus rezultatus, gautus iki 2023 m. balandžio 16 d., pridedame prie šio rašto (I ir II priedai).

I PRIEDE pateiktos ugdymo įstaigos, kuriose, remiantis tėvų ir globėjų liudijimais, nėra užtikrinama vaikų teisė ilsėtis jiems tinkamu būdu. Apklausą pildė 812 respondentų, priede pateikti atsakymai tų respondentų, kurie teigė, kad jų vaikų lankomuose darželiuose nėra užtikrinta lankstaus poilsio galimybė.

II PRIEDE pateikiami liudijimai, parodantys, kaip Lietuvos ikimokyklinio ugdymo įstaigose organizuojamas poilsio režimas, įstaigų požiūrį bei tėvų kelią lankstaus poilsio link. Liudijimai yra pridėtame [dokumente](#). Išanalizavus juos ir papildomus liudijimus iniciatyvos Facebook [grupėje](#), prieita prie šių apibendrinimų:

Ikimokyklinių įstaigų burbule klestinti ir nuo sovietinių laikų gyvuojanti praktika, kuri neigia individualius ir amžiaus nulemtus fiziologinius vaikų poilsio poreikius išlieka nepaliesta ir atspari po nepriklausomybės atkūrimo priimtiems teisės aktų reikalavimams, reglamentuojantiems vaiko poreikius

atitinkantį poilsį.

Dauguma ikimokyklinio ugdymo įstaigų tvirtai laikosi prieš daugelį dešimtmečių įsigalėjusio požiūrio – įstaigoje nustatytas dienos poilsio režimas (t. y. būtent miegas, jo trukmė, taip pat konkretus būdas – gulėjimas lovose pabudusiems ar apskritai nemiegantiems) yra vienintelis tinkamas ir privalomas visiems įstaigą lankantiems vaikams, nepriklausomai nuo jų individualių arba amžiaus apibrėžtų ypatumų. Dažnoje įstaigoje laikoma, kad ši tvarka yra vienodai tinkama tiek įstaigą pradėjusiems lankyti 2 metų, tiek priešmokyklinio (5-6 m.) amžiaus vaikams, nepaisant su amžiumi ryškėjančių fiziologinių pokyčių, nulemiančių besikeičiantį miego ritmą/poreikį.

Be kita ko, ikimokyklinio ugdymo įstaigos ir jose dirbantys pedagogai neretai savarankiškai ir laisvai nustato ir interpretuoja poilsio trukmę jų prižiūrimose vaikų grupėse. Šios interpretacijos ne tik neatitinka [moksliškai pagrįstų išvadų](#) ir/arba rekomendacijų, bet neretai – ir įstaigos oficialiai paskelbto poilsio laiko bei trukmės, tokiu būdu dar labiau pratęsiant priverstinį gulėjimą, kartais – iki trijų valandų.

Įsitvirtinę įsitikinimai – visiems vaikams privalomas dienos miegas, trumpiau miegantiems ir nemiegantiems privalomas gulėjimas lovose visą įstaigos ar pedagogų nustatytą poilsio laiką, o užsiimti kita ramia veikla – draudžiama.

Reikalavimas dėl poilsio lankstumo kreiptis individualiai

Bet koks nukrypimas nuo ikimokyklinių įstaigų nustatyto pietų poilsio režimo ir būdų bei lankstumas (įskaitant miegančių vaikų papildomus poreikius, pavyzdžiui, atsikelti iš lovos anksčiau nei baigiasi poilsio metas, pietų miego poreikio neturintiems vaikams – negulėti lovose visą dienos poilsio laiką ir pan.) dažniausiai reikalauja individualaus kreipimosi į darželių vadovus. Nepaisant galiojančio reglamentavimo, kuris neišskiria poilsio formų ir jų pirmenybės, lanksčiam poilsui galioja pačių įstaigų savarankiškai nusistatytos išimtys – priverstinai negulėti ir/arba nemiegoti leidžiama tik įstaigos vadovo leidimu, suteiktu individualiam vaikui. Miegantiems vaikams individualaus vadovų sprendimo dėl šio poilsio būdo nereikalaujama.

HN 75:2016 neišskiria poilsio formų, atitinkamai, nesuteikia prioriteto vienai poilsio formai prieš kitą – teisiniu požiūriu, kokios jos bebūtų, yra traktuotinos kaip lygiavertės teisės į poilsį užtikrinimo prasme. Per daugelį metų nusistovėjusi nerašyta taisyklė dėl vienos poilsio formos į ikimokyklinio įstaigos vadovus kreiptis individualiai, kai dėl kitos tokio reikalavimo nėra, yra nepagrįsta teisės aktu nuostatomis ir diskriminuojanti. HN 75:2016 nuostatos imperatyviai įpareigoja ugdymo įstaigas poilsio režimą organizuoti taip, kad atitiktų konkretaus vaiko fiziologinius poreikius, jo amžiaus ypatumus, neišskirdama poilsio būdų, taigi visos poilsio formos turi būti prieinamos vienodai, nesukuriant papildomų biurokratinių kliūčių jomis pasinaudoti.

Pateikiame apibendrintas tėvų patirtis ir kelią, siekiant lankstaus HN 75:2016 reikalavimus atitinkančio ir šiuo aktu garantuojamo dienos poilsio režimo.

Tėvų kelias link lankstaus dienos poilsio: pedagogai

Beveik absoliuti dauguma patirtimi pasidalinusių tėvų teigė, kad su grupės pedagogais susitarimo pasiekti nepavyko, dauguma pedagogų tėvams nurodė nepritariantys poilsio lankstumui; anot jų, vaikai dienos poilsio laiką turėtų praleisti gulėdami lovose. Dominavo argumentai: „tokios vidaus taisyklės/ tvarka/ įstatymai“, „nėra atskirų patalpų kitokiam poilsiui ir personalo“, „vaikams privalomas miegas ir gulėjimas lovose visą poilsio laiką“, nurodant, kai tai visiems vaikams naudinga, „auklėtojai turi kitų darbų“.

Pavieniai tėvų sutarimai, kuriuos pavyko pasiekti, buvo nulemti individualių pedagogų savybių ir geranoriškumo, bet iš esmės jie nebuvo sisteminiai, t. y., ir kilo ne iš teisinio reglamentavimo supratimo. Dažniausiai apsiribota nereikšmingais pokyčiais – leidimu pasiimti žaislą ar pavartyti knygą su sąlyga išgulėti poilsio laiką lovose, kartais – poilsio laiką praleisti rūbinėse, tinkamai nepasirūpinant vaikų užimtumu ir veikla. Individualiai su pedagogu pasiekti susitarimai buvo netvarūs – ne visada susitarimo buvo laikomasi nuosekliai, dalis jų nutrūko dėl pedagogų kaitos. Dėl reikšmingesnių ir HN 75:2016 nuostatas atitinkančių lankstaus poilsio sprendimų pedagogai dažniausiai nurodė kreiptis į ikimokyklinių ugdymo įstaigų vadovus.

Tėvai pateikė auklėtojų komentarus dėl lankstaus poilsio ir nesutikimo jį organizuoti motyvus (apklausos duomenys, kalba netaisyta, daugiau – [II priede](#)):

„Paklausus dėl galimybės nemiegoti, auklėtoja griežtai atsakė, jog galimybės nėra. Ir jei mums tai problema, turime pasiimti tuomet iš įstaigos prieš migdymą.“; „Vaikas neužmigdavo ir dėl to verkdamas, tada auklėtojos skambindavo pasiimti. Kartą pasakius auklėtojoms, kad turime ieškoti kitos išeities, nes tai negali tęstis, jos teigė, kad galimybės nemiegoti nėra, turės ramiai būti lovelėje.“; „Kalbėjomės, bet atsakyta, kad turi miegoti vaikas arba turime prieš miegą pasiimti iš darželio“; „Kalbėjome su auklėtojomis, prašėme, kad bent nelieptų užmerkti akių, nurodė, kad taip visada buvo ir jos negali išskirti vaikų, nes tada visi norės nemiegoti, o jei neužmerkia akių, joms tenka ilgai migdyti. Pradžioje leido neužmerkti akių, po to atsisakė ir to, nes pasak jų, užsimanė daugiau vaikų taip nedaryti. Diskusija apie nieką.“; „Buvo pasiūlyta vaiką išsivesti į kitą grupę dėl blogo vaiko elgesio ir prieštaravimo gultis“; „Kalbėjausi su auklėtojomis, kurį laiką buvo leista gulėti užsimerkus.“; „Vaikui nebuvo leidžiama nemiegoti, buvo verčiamas gulėti lovoj ir nejudėti“; „Kalbėjau su auklėtoja, tačiau grupėje nesant atskiro kambario poilsiui, buvo pasakyta kad nėra galimybės nemiegoti. Tiksliau kaip jie sako, gali ir nemiegoti, laikas vadinamas poilsiu. Gali pagulėti, tris valandas“; „Iškėliau klausimą tėvų susirinkimo metu su auklėtoja, bet auklėtoja išsakė, kad vaikai turi pailsėti dienos metu, kad yra kitų darželių, kurie leidžia nemiegoti, supratau, kad klausimas nediskutuotinas...“; „Vaikas dėl vertimo gulėti lovoje, nors nemiega, patiria stresą. Dažnai net neleidžiama nueiti "ant puoduko" (matyt vaikas bijo net pasiprašyti, nes turi gulėti tyliai), ko pasekoje prisišlapinama lovoje pietų miego metu.“; „Vaikas miega labai trumpai - apie 30 min. Jam prabudus, jis verčiamas gulėti apie 2,5 val. lovelėje. Auklėtoja motyvuoja tuo, kad ir gulėjimas yra poilsis ir vaikai privalo pabūt ramiai“; „Vaikui gal ir reikia poilsio ar to pačio miego, bet valandos, o ne kad pusdienį. Nes miega nuo 12.30-15:30-16. Paskui iki 24 be šansų užmigti. Ir be šansų atsikelti kitą

dieną.“

Dominuojantis pedagogų požiūris – „vaikai turi miegoti, nemiegantys - gulėti visą poilsio laiką, miegas visiems reikalingas“. Dėl amžiaus ar kitų priežasčių nebeužmiegančių, taip pat trumpiau miegančių vaikų priverstinis gulėjimas teisinamas organizaciniais (ir kiti vaikai norės, nėra patalpų nemiegantiems vaikams, auklėtojai atlieka kitus/ „metodinius“ darbus) argumentais, neteikiant pirmenybės vaikų poreikiams ir teisės akty, užtikrinančių poilsio lankstumą, reikalavimams.

Tėvų kelias link lankstaus dienos poilsio: ikimokyklinių ugdymo įstaigų vadovai

Tėvų kreipimais į įstaigų vadovus dažniausiai buvo atremiami išankstiniu nusistatymu - „nėra sąlygų“ ir „tokia tvarka“. Pastebime, kad neretai tėvai neišmanė teisinio reglamentavimo, nežinojo, kuo argumentuoti kitokį vaiko poilsio režimą, pasitikėjo ikimokyklinių ugdymo vadovų kompetencija teisės akty, reglamentuojančių poilsį, srityje, sveikatos srities žiniomis, nenorėjo konfrontuoti su darželių vadovais, jautė baimę dėl nesėkmingų pokalbių ar konfliktų poveikio savo vaikams ir šių atstūmimo kasdienėje veikloje. Atitinkamai, didžiausios dalies tėvų kelias, siekiant poilsio režimo lankstumo, baigėsi įstaigų vadovams žodžiu pademonstravus nenorą keisti esamą tvarką.

Įstaigų vadovai, į kuriuos tėvai kreipėsi raštu (neretai – po nesėkmingų problemos aptarimo žodžiu), buvo labiau linkę „suteikti individualų leidimą“ lanksčiam poilsiui – neversti nemiegančio vaiko gulėti lovoje visą poilsio laiką arba leisti atsikelti po pietų miego anksčiau, nei pasibaigus poilsio metui. Vis dėl to, administracijos raštuose, kuriais pasidalino tėvai, buvo nevengiama nurodyti, kad pietų poilsio metu „mokytojai turi metodines valandas, kurių metu turi ruoštis ugdymo procesui, kitos dienos veikloms, dalyvauti metodiniuose susirinkimuose, planuoti veiklas“. Nepaisydami tėvų prašymų organizuoti lankstų dienos poilsį, vadovai raštu siūlė kitus problemos sprendimo būdus, nesusijusiu su poilsio organizavimu darželyje, pavyzdžiui, „pietų miego metu vaiką išsivesti ir parvesti veikoms po pietų“, „pasirinkti grupės ugdymo modelį iki 4 val. ir nemigdyti vaiko darželyje, prieš pietų miegą vaiką išsivedant namo“. Pastebime, kad tėvų kreipimais į darželių administracijas raštu neužtikrindavo, kad vadovai visais atvejais priims vaikui palankius sprendimus ir imsis pokių.

Tėvai pateikė įstaigų vadovų komentarus dėl lankstaus poilsio ir nesutikimo jį organizuoti motyvus (apklausos duomenys, daugiau – [VI priede](#), kalba netaisyta):

„Buvau pas direktorę <...>, tai pasiūlė tėvams samdytis pedagogą, kuris užsiimtų su nemiegančiais vaikais“; „Į tokias diskusijas atsako gan aštriai, su pareiškimais kad vaikui miegas būtinas ir jei vienas nemiegos, tai ir kiti nemiegos.“; „Per pirmąjį susirinkimą, prieš pradėdant lankyti lopšelio grupę, vienas iš tėvų paklausė apie galimybę nemiegoti, tai direktorė aiškiai parodė, kad tokios galimybės nėra ir jos manymų, nemigdyti vaikų tai neatliepti jų poreikių. Visą likusį susirinkimą pabrėžtinai minėdavo to tėčio vardą ir ironiškai klausdavo ar dar turi KOKIŲ klausimų.“; „Tėvams pasiūlyta savanoriauti ir rotacijos būdu pabūti su vaikais, patalpas duotų, bet tai ne išeitis“; „Kalbėjau su darželio direktore. Pateikiau kelis galimus tokių nemiegiukų vaikų užimtumo variantus, o jos atsakymas buvo vienareikšmiškas ir

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.
el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;
juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:
asociacijaseimoms@gmail.com

nediskutuotinas,- taigi vaikams reikia poilsio, nėra personalo, negali su vaikais būti kitas žmogus išskyrus auklėtojas“; „Kalbėta su direktore, auklėtojom. Gautas atsakymas, kad nėra personalo, kas prižiūrėtų nemiegančius. Grupėje miego metu lieka tik viena auklėtoja, kuri turi prižiūrėti miegančius ir nusidirbt darbus prie kompiuterio.“; „Problema yra visos Lietuvos valstybiniuose darželiuose, mes esame pakeitę 4 darželius ir trijuose iš jų pietų miegas priverstinis be jokių kitų sąlygų“; „Buvo kalbėta su darželio administracija, rezultatas toks, kad turime nuo pietų pasiimti į namus“; „Direktorė sutinka, kad nereikia "kelti vaikui streso", tačiau nesutinka daryti sistemingo pokyčio darželyje. Vaikui klijuojama išimtinio emblema, tačiau miegoti in the end vis tiek turi. Mato problemą, bet nieko nenori su ja daryti. Yra ir daugiau tėvų, tačiau jie/jos bijo "triukšmauti".“; „Kalbėjau su auklėtojom ir direktore. Jų manymu, vaikai GALI nemiegoti, bet PRIVALO gulėti lovoje.“; „Buvo kalbėta ne kartą su auklėtojomis ir direktore. Iš vaikų kurie nemiega buvo net gi tyčiojamasi, šaipomasi.“; „Direktorė per susirinkimą buvo minėjusi, kad bus bandoma kurti nemiegančių grupę, bet ši grupė skirta vyresniems vaikams, priešmokyklinukams, nes ten daugiau tokių problemų, netelpa visi norintys“; „Nors direktorė ir auklėtojos pripažįsta, kad mūsų vaiko ritmas sutrikęs būtent dėl vėlyvo pietų miego. Prieš tai gyvenome Norvegijoje kur vaikai maždaug nuo 3- 4 metų nebemigdomi dieną, miega normalią naktį.“

Dominuojantis įstaigų vadovų požiūris – lanksčiam poilsui nėra sąlygų (patalpų, etatų), tokia tvarka, miegas ir gulėjimas lovoje nemiegantiems – privalomas. Dėl amžiaus ar kitų priežasčių nebemiegančių arba trumpiau miegančių vaikų priverstinis gulėjimas lovoje dienos poilsio metu atremiamas pragmatiškais administracinių išteklių trūkumo argumentais, tokiu būdu individualius vaikų poilsio poreikius ir juos reglamentuojančius teisės aktus laikant mažiau svarbiais.

Tėvų kelias link lankstaus dienos poilsio: ikimokyklinio ugdymo įstaigų komisijos, psichologų „patikrinimai“

Ikimokyklinio ugdymo įstaigose nėra neįprasta sušaukti komisijas konkreto vaiko miego klausimui spręsti. Tėvai apibūdino situacijas, kai posėdžiuose dalyvavo administracijos darbuotojai – pavaduotojai ugdymui, specialistai (psichologai, specialieji pedagogai ir kiti asmenys), pedagogai (ne tik tiesiogiai dirbantys su konkrečiu vaiku), sveikatos specialistai. Tėvai pasidalino patirtimi, kai komisijų posėdžius organizavę darželių darbuotojai nurodė, jog į posėdžius ketinama kviesti išorės įstaigų atstovus - vaikų gydytojus ar miesto visuomenės sveikatos centro darbuotojus. Tokių išplėstinių komisijos posėdžių diskusijų ašimi tapo ne būdai ir sutarimai, kuriais galėtų būti tenkinami vaiko poreikiai, o rafinuota arba kartais ir tiesmuka tėvų kritika dėl jų negebėjimo tinkamai auklėti vaikų, negebėjimo organizuoti vaiko dienos ritmo, pataikavimo vaikų užgaidoms, buvo siekiama suabejoti tėvų pasirengimu auginti vaikus, priversti paklusti nusistovėjusiai tvarkai, primesti per dešimtmečius įsišaknijusį požiūrį.

Komisijų posėdžius kartais lydėjo papildomi sprendimai – buvo organizuojami „patikrinimai“, kurio metu psichologai stebėjo, ar konkretus vaikas iš tiesų neužminga pietų poilsio metu. Vaiko užmigimą (kartais - net ir per paskutines poilsio, trunkančiam 2-3 val., skirtas minutes), vadovai/ komisijos/ specialistai/ pedagogai vertino kaip „įrodymą“ apie įstaigoje taikomo poilsio režimo ir priverstinio gulėjimo naudą, nesuteikdami deramos reikšmės tėvų argumentams, jog per ilgą užmigimo laikas signalizuoja apie

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.
el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;
juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:
asociacijaseimoms@gmail.com

fiziologinį pasiruošimą atsisakyti pietų miego, per ilgas arba priverstinis dienos miegas išbalansuoja jų vaikų nakties miego režimą, o būdravimas iki nakties/vidurnakčio valandų nėra sveikatai palankus dienos ritmas. Tėvai pasidalino situacijomis, kai net ir po komisijų posėdžių, psichologų stebėjimų, komisijų posėdžiuose tėvams pažadėti lankstaus poilsio sprendimai taip ir liko nepradėti įgyvendinti. Įstaigų darbuotojai (pedagogai ir kiti susiję asmenys) liko neinformuoti apie administracijos sprendimus arba atsisakė juos vykdyti.

Tėvų kelyje lankstaus poilsio link – komisijos ir patikrinimai, priverstinis tėvų teisinimasis ir vaiko fiziologinių poreikių įrodinėjimai, nepaisant teisės aktais garantuojamo ir privalomo įgyvendinti vaiko poreikius atitinkančio poilsio režimo.

Tėvų kelias link lankstaus dienos poilsio: savivaldybių požiūris

Pastebime, kad tik pavieniai tėvai ryžosi tęsti sprendimo dėl lankstaus poilsio režimo paieškas, kreipdamiesi į ikimokyklinio ugdymo įstaigų steigėjus. Besikreipę į savivaldybes konsultacijų arba prašydami tarpininkauti sprendžiat lankstaus poilsio klausimą, ne visuomet sulaukė pagalbos ir veiksmingų sprendimų. Lietuvos savivaldybėse vyrauja nevienodas supratimas apie dienos poilsio teisinį reglamentavimą, ypač skiriasi problemų sprendimo siūlymai ir būdai, kai kurie – akivaizdžiai prieštaraujantys teisės aktų nuostatomis. Dominuoja požiūris, kad tai yra pavienė ir individuali problema, neverta sisteminio požiūrio ir pokyčių.

Tėvai pasidalino savivaldybių atstovų raštu pateiktais komentarais, pateikiame keletą jų: „Kiekviena šeima, kurių vaikas pradeda lankyti ugdymo įstaigą, sudaro ugdymo sutartį. Siūlytume su įstaigos direktore aptarti tai, susipažinti su darželio galimybėmis neorganizuoti pietų miego, sutarti, kokie galėtų būti abiem pusėms priimtini sprendimai, ir tai fiksuoti sutartyje.“; „Jeigu klausimas aktualus ir kitiems vaikams, šią problema reikėtų aptarti ir ieškoti visiems priimtino sprendimo mokyklos-darželio taryboje, kuri yra aukščiausia ugdymo įstaigos savivaldos institucija.“; „Poilsio laiką išnaudoti galite kitaip, jeigu visos grupės tėvai sutinka vaikų nemigdyti, tada gali būti organizuojama veikla kitaip.“; „Jeigu tik Jūsų vaikas nemiega visame kolektyve - negalime keisti visos grupės veiklos dėl vieno vaiko. Darbuotojai yra tik tie, kurie dirba su visa grupe darželyje <...>“; „Vaikų pietų miego metu auklėtojoms yra metodinės valandos per kurias jos ruošiasi ugdymo procesui, todėl su grupės vaikais lieka tik 1 auklytė“; „Galimybės: Per tėvų susirinkimą šį klausimą aptarti. Jei visi kiti tėvai sutiks nemigdyti vaikučių per pietus - galima būtų kita veikla. Jei kiti grupės tėvai nesutinka Jūsų vaikas gali tiesiog ramiai pagulėti ir leisti kitiems vaikams ilsėtis.“; „Kai kiti užmiega, gali pasėdėti ramiai su auklyte arba pietų miego metu išsivedate vaiką ir parvedate veiklai po pietų. Pasirinkti ugdymo modelį iki 4 val. ir nemigdyti vaiko darželyje, prieš pietų miegą vaiką išsivesti.“

Savivaldybių atsakymai tėvams nurodo, kad daliai savivaldybių darbuotojų nėra žinoma, jog HN 75:2016 normos nuostatos, reglamentuojančios poilsį, yra imperatyvios, tad privalomos įgyvendinti, atitinkamai – jų įgyvendinimas teisiniu požiūriu nėra ir negali būti priklausomas nuo kitokio poilsio poreikį turinčių vaikų skaičiaus, pedagogų skaičiaus, o teisės aktuose numatyta vaiko teisė į poreikius atitinkantį poilsio

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.
el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;
juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:
asociacijaseimoms@gmail.com

būdą negali būti apribota jokiais kitomis formomis – sutartimis arba mokyklos-darželio tarybos sprendimais.

Be kita ko, ne visiems savivaldybės darbuotojams yra žinoma ikimokyklinių ugdymo įstaigų pedagogų darbo krūvio sandara ir apmokėjimo tvarka¹ arba ji neteisingai interpretuojama – LR švietimo, mokslo ir sporto ministerija nevienkartinai konsultavusi suinteresuotus asmenis/ tėvus nurodė, kad pietų poilsio metas, kai pedagogai tiesiogiai prižiūri vaikus, laikomas tiesioginiu darbu su mokiniais (t. y. „kontaktinis“, o ne „metodinis“ laikas) ir apmokamos kaip tiesioginio darbo su mokiniais valandos, išskyrus atvejus, kai mokytojai tuo metu vaikų neprižiūri (pavyzdžiui, kviečiami ir dalyvauja posėdžiuose ir pan.). Atitinkamai, pedagogų/darželių direktorių ir savivaldybės atstovų komentarai, kad pedagogai pietų poilsio metu negali prižiūrėti anksčiau atsibudusių arba nemiegančių vaikų dėl kitų jiems priklausančių atlikti pareigų prieštarauja teisės aktų, reglamentuojančių ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigų pedagogų darbo krūvį ir užmokestį, nuostatoms.

Tėvų kelyje lankstaus poilsio link – atskirų savivaldybių darbuotojų nekompetencija ir problemos ignoravimas, užkertantis kelią teisės aktuose numatyto dienos poilsio, atitinkančio vaiko fiziologinius poreikius, jo amžiaus ypatumus, sveikatos būklę, tinkamam organizavimui.

Išvada:

Tiek darželių vadovų, tiek su savivaldybių pagalba pasiekti teigiami sprendimai dėl lankstaus poilsio organizavimo dažniausiai buvo taikomi tik tiems vaikams, dėl kurių buvo kreiptasi į įstaigos administraciją/savivaldybę. Lankstaus poilsio sprendimai taip ir liko nepasiekiami ir neprieinami kitiems tokį poreikį turintiems vaikams, jei dėl jų nebuvo kreiptasi individualiai. Tai parodo, kad situacijos aptarti su pedagogais nepakanka. Kiekvienas kitas tėvas, pageidaujantis vaiko fiziologinius poreikius atitinkančio dienos poilsio, turi pradėti savo kelią ir įveikti tuos pačius iššūkius, vadovų, darbuotojų ir net kitų grupės vaikų tėvų/globėjų pasipriešinimą iš naujo.

Ikimokyklinio ugdymo įstaigos, dešimtmečiais ignoravusios teisės aktų reikalavimus ir susikūrusios savitą poilsio nemiegant leidimų suteikimo tvarką, nėra linkusios daryti sisteminių pokyčių, kuriais būtų užtikrinama visiems vienodai prieinama skirtingus vaikų poreikius atitinkanti dienos poilsio rutina. „Individualūs leidimai“ sukūrė situacijas, kuriose tėvai buvo priversti kovoti už jau teisės aktais vaikams suteiktas teises, pereiti biurokratinį leidimo išdavimo kelią, nuolat susidurti su išankstinėmis neigiamomis nuostatomis, kritika, buvo priversti teisintis dėl kitokio individualaus vaiko poreikio.

Savivaldybių požiūris, kad tėvų skundai atspindi pavienę individualią, o ne sisteminę problemą, palaiko ydingos sistemos gyvavimą toliau. Tokiu būdu, tėvai susiduria su institucine/sistemos prievarta, kuri yra diskriminacijos forma, veikianti per įstaigas ar institucijas sisteminiu būdu, jų nustatytas praktikas, kurios atkerta kelią ir prieigą prie galimybių ir teisių įgyvendinimo, kai įgalioti asmenys turėtų veikti visuomenės

¹Lietuvos Respublikos valstybės ir savivaldybių įstaigų darbuotojų darbo apmokėjimo ir komisijų narių atlygio už darbą įstatymas, III priedas.

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.
el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;
juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:
asociacijaseimoms@gmail.com

naudai, tačiau išnaudoja savo galią išlaikyti dešimtmečiais trunkančią ydingą praktiką kuriant papildomas administracines kliūtis ir neleidžiant pasinaudoti teisės aktais suteiktomis teisėmis.

Pridedame mūsų rekomenduojamas gaires dėl poilsio darželiuose organizavimo:

- Nemiegoti dieną vaikui yra normalu
- Nemiegoti dieną vaikui – ne individuali problema; o problemos kylančios dėl to – sisteminio požiūrio ir sprendimų ydos
- Pedagogams turi būti užtikrintas poilsio laikas, tačiau ne vaikų fiziologijos nepaisymo sąskaita
- Poilsio valandėlė skiriama vaikų nusiramimui, energijai po pietų atstatyti
- Po pietų valgio turėtų būti skirta laiko ramiai veiklai ne lovoje
- Poilsio laikas trumpinamas vaikams augant
- Poilsiu ne lovoje nereikia specialių patalpų – miegantys ir nemiegantys vaikai gali ilsėtis vienoje patalpoje
- Nemiegantiems vaikams veiklų alternatyvos: pasakų su mokytoja(-u) skaitymas, ausinukai pasakoms klausytis, rankdarbiai, piešimas, meditacija
- Nemiegantiems vaikams galimas kitų pedagogų ugdymas lauke, salėje, sensoriniame kambaryje: šokiai, sportas ar kita
- Tėvams/globėjams žodžiu informavus pedagogus apie vaiko poilsio formos poreikį sudaromos tinkamos sąlygos vaikui ilsėtis šeimos pasirinktu būdu: jeigu vaikas jau nemiega pietų miego, po pietų poilsio pasakos vaikui siūloma užsiimti ramia veikla ne lovoje (ant kilimo, prie stalo ar kt.); jeigu vaikui prasidėjo pereinamasis laikotarpis, kai po truputį vaikas atsisako pietų miego ir kartais užmiega, o kartais neužmiega, suderinti veiksmus su vaiko tėvais, kaip bus sprendžiama vaiko poilsio laiko klausimas (pvz., praėjus 20 min nuo vaikų sugulimo į lovas matant, kad vaikas neužmiega, jam pasiūlyti atsikelti iš lovos ir užsiimti kita ramia veikla, nepalikti vaiko gulėti lovoje visą poilsio laiką, jeigu vaikas to nepageidauja);
- Jeigu tėvai/globėjai pastebi, kad vaiko nakties miego laikas nusivėlina dėl mažėjančio pietų miego poreikio ir ilgo pietų miego laiko, tėvai/globėjai gali paprašyti vaiką žadinti anksčiau iš pietų miego ir šio prašymo paisoma.
- Tiek miegančius, tiek nemiegančius vaikus ugdyti gerbti kito poreikius: nemiegantys elgiasi tyliai. Tie kurie miega, taip pat nuo mažens mokosi suprasti ir vertinti kitų poreikį ilsėtis kitaip.

Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų dienos poilsio alternatyvų įtvirtinimo (Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems) iniciatyvinė grupė

[Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems | Facebook](#)

Šeimų asociacija

[Šeimų asociacija | Facebook](#)

I SKYRIUS. Mokslinių šaltinių apžvalga apie miego ir pietų miego trukmę ikimokyklinio amžiaus vaikams

Pateikiamos moksliniuose žurnaluose aktualia tema publikuotų straipsnių bei Jungtinės Karalystės ir Jungtinių Amerikos Valstijų miego klausimais besispecializuojančių visuomenės sveikatos įstaigų išvados dėl ikimokyklinio amžiaus vaikų pietų ir nakties miego.

Jungtinės Karalystės Nacionalinė sveikatos tarnyba (2022) nurodo, kad kai kuriems 3-5 metų vaikams dar gali reikėti pietų miego^{1,2}. Apie vyresnių vaikų pietų miegą neminima. JAV Visuomenės miego fondas (2015) nurodo, kad mažyliai virš metų turėtų miegoti 11–14 val. per parą, 3–5 m. vaikai – 10–13 val., 6–13 m. vaikai – 9–12 val. Taip pat nurodoma, kad apie penktuosius metus dauguma vaikų nebemiega pietų miego^{3,4}.

2019 m. Statton S. ir kt. atliktoje sisteminėje apžvalgoje ir metaanalizėje⁵ pažymima, kad 33 proc. trimečių atsisako pietų miego, tarp penkiamečių tokių yra jau 94 proc. Šie autoriai nurodo, kad 1–2 m. amžiaus vaikai dieną miega 2,3 val., 2–3 m. amžiaus – 1,9 val., 3–4 m. – 1,7 val., 4–5 m. – 1,5 val., o tarp tų, kurie vyresni nei penkerių metų ir miegojo dieną – miego trukmė vidutiniškai buvo 1,1 val. „Ikimokykliniame amžiuje (3-5 m.) vyksta ypač dinamiškas pietų miego atsisakymas su didelėmis variacijomis“, – teigia tyrimo autoriai bei pažymi, kad perėjimas prie vieno miego yra vienas iš esminių vaiko raidos etapų.

Moksliniame žurnale „Sleep medicine“ (2010) 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 trumpesnė⁶.

Kvinslando technologijų universiteto ir Jameso Cooko universiteto Kvinslande mokslininkai (2015) atrado ryšį tarp pietų miego ir nakties miego trukmės. Pastebėta, kad vyresni nei trejų metų vaikai pamiegoję pietų, vėliau užmiega nakčiai, jų nakties miegas yra trumpesnis bei prastesnės kokybės⁷.

Žurnale „Nature and Science of Sleep“ 2017 m. publikuotame straipsnyje pažymima, kad „vaikams, kurių miegas pertraukiamas, pasireiškia elgesio ir kognityvinių funkcijų problemos“⁸.

Žurnale „Nature and Science of Sleep“ 2019 m. publikuotoje studijoje⁹ rašoma, kad vaikai, kurie miega dienos miego, „gerokai trumpiau miegojo naktimis, buvo jaunesni ir turėjo žemesnius kognityvinės funkcijos balus nei kitų grupių vaikai“.

2015 m. moksliniame žurnale „PLoS One“ publikuotoje studijoje tirti vaikai iki 36 mėn (3 metų). Autoriai nustatė, kad pietų miegantiems vaikams melatonino atsiradimo laikas buvo 38 min vėliau nei pietų nemiegantiems vaikams, ėjimas miegoti buvo 59 minutės vėlesnis, o užmigimas truko 16 min. ilgiau nei pietų nemiegančių vaikų. Pabudimo laikas nesiskyrė. Studijos autoriai teigia, kad „vidutiniškai pietų

miegantys vaikai miegojo 69 minutėmis trumpiau¹⁰ nei pietų nemiegantys vaikai. Šio tyrimo išvados rodo, „kad miegas turi įtakos individualiam melatonino atsiradimo laikui ankstyvoje vaikystėje. Vėlesnis nakties miegas vaikams, kurie miega pietų, greičiausiai vyksta dėl ilgesnio buvimo šviesoje, o tai atitolina jų nakties miegą“.

JAV Visuomenės miego fondas (2023) nurodo požymius, iš kurių matyti, kad vaikams nebereikia dienos miego: jiems sunku užmigti dieną, dieną jie nerodo miego požymių, pamiegojus pietų miego jiems sunku užmigti nakčiai (nusivėlina jų nakties miegas ir jiems lieka bendrai mažiau miego). Taip pat vienas iš požymių – vaikai atsibunda anksti ryte¹¹.

Žurnale „Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics“ (2011) moksliniame straipsnyje buvo nagrinėjamos ikimokyklinio amžiaus vaikų kognityvinių funkcijų sąsajos su dienos miego pokyčiais. Nustatyta, kad dienos miegas neigiamai koreliuoja su ikimokyklinio amžiaus vaikų neurokognityvinėmis funkcijomis. Pasirodo, kad kognityvinės veiklos vystymuisi naktinis miegas yra kur kas svarbesnis. Pietų miego nutraukimas/atsisakymas gali būti natūralus smegenų brendimo vystymosi etapas. Taip pat pastebėta, jog rečiau pietų miegantys vaikai, neatrodo neišsimiegoję, ypač jei tai kompensuoja pailgėjusiu nakties miegu. Iš kitos pusės, vaikai, kurie naktį miega mažiau, neišsimiega ir tuomet jiems reikia pietų miego¹².

Itin aukštą mokslinį citavimo indeksą turinčiame žurnale PNAS¹³, 2022 metų pabaigoje buvo paskelbtas straipsnis, kuriame rašoma, kad naujausi tyrimai atskleidžia, jog perėjimas iš dvifazio į vienfazį miego režimą (iš pogulio poreikio į gebėjimą išbūti visą dieną be pogulio) yra universalus procesas kiekvieno vaiko raidoje ir amžius kada tai įvyksta gali skirtis labai ženkliai. Pogulis yra itin svarbus pirmaisiais vaiko gyvenimo metais (kūdikystėje ir ankstyvoje vaikystėje), nes padeda įsisavinti informaciją. Tačiau pagal natūralią vaiko raidą ateina laikas, kai jis pereina iš vienos fazės į kitą (iš dvifazės į vienfazę) ir šį procesą lydi kognityviniai, psichologiniai ir nervų sistemos pokyčiai. Būtent atminties tinklo, priklausančio nuo hipokampo subrendimas nulemia efektyvesnę atminties „saugyklos“ darbą, kuris sumažina homeostatinio miego slėgio kaupimąsi ties smegenų žieve ir tokiu būdu prisideda prie perėjimo į vienfazį miego režimą ir gebėjimą efektyviai priimti bei įsisavinti naują informaciją be pogulio¹³.

Geresnis šios transformacijos suvokimas padėtų švietimo įstaigoms ir globėjams sekti šias transformacijas ir prie jų prisitaikyti, tokiu būdu stiprinant vaiko sveikatą ir kognityvines funkcijas. Ši raida neapima konkrečių amžiaus rėmų ir turi būti vertinama kiekvienam vaikui individualiai. Tai taip pat turėtų paliesti ir įstatymus, susijusius su ankstyvuojančiu ugdymu¹³.

Žurnalo „Sleep Health“ (2015) moksliniame straipsnyje buvo nagrinėjama pietų miego nauda 3-6 metų vaikams. Nustatyta, jog pietų miegas teigiamai veikia vaikų vystymąsi, tačiau pastebėta, jog esant palankioms pietų miego sąlygoms, ne visi vaikai užmigdavo. Nedidelėje vaikų grupėje toks elgesys gali būti susijęs su nervinės sistemos brendimu, kuris sumažina miego streso kaupimąsi. Atkreipiamas dėmesys, jog yra būtini tyrimai siekiant padėti nustatyti šį kritinį tašką¹⁴.

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.
el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;
juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:
asociacijaseimoms@gmail.com

Žurnale „Nature“ (2020) skelbiami rezultatai teigia, kad vaikai gali būti skirstomi į linkusius miegoti pietų miego ir nelinkusius. Nustatyta, kad 4–6 metų vaikų įprastinė miego trukmė buvo susijusi su hipokampo galvos polaukio tūriu (CA2-4/DG). Šis hipokampo polaukių tūris kinta priklausomai nuo miego būsenos; vaikų, kurie vis dar noriai eidavo pietų miego, CA1 kiekis organizme buvo didesnis, lyginant su vaikais, kurie nebemiegojo. Kartu šios išvados atitinka hipotezę, kad įprastai pietų miegantys vaikai gali turėti labiau nesubrendusius pažinimo tinklus, ką ir parodė hipokampo vientisumo rezultatai.¹⁵

Atlikto tyrimo metu, publikuoto moksliniame žurnale „Brain Science“ (2021), nustatyta, jog vaikai dažniausiai pereina iš dvifazio į vienfazį miego režimą apie 3-5 gyvenimo metus, ir šio perėjimo neigiama įtaka atminties pokyčiams yra neįrodyta. Pasirodo, kad nustojusių miegoti pietų miego vaikų ir vis dar pietų miego miegančių vaikų naujos informacijos įsisavinimo modelis yra skirtingas. Tačiau nustojusieji pietų miegoti vaikai vienodai gerai atliko atminties testą, neatsižvelgiant į tai, ar užduoties dieną jie miegojo, ar nemiegojo. Priešingai, pietų vis dar miegantiems vaikams prireikė pietų miego, kad po 4 valandų vis dar atmintyje išlaikytų naują informaciją. Tuo tarpu pietų miego nebemiegojusių vaikų, net ir nemiegojus po mokymosi, atminties testo rezultatai buvo ne prastesni už atsitiktinumą.¹⁶

Sisteminėje 26 mokslinių tyrimų apžvalgoje apie vaikų iki 5 metų amžiaus pietų miegą, vystymąsi ir sveikatą (Thorpe ir kt. ., 2015)⁷, mokslininkai priėjo prie išvados, kad po to, kai vaikui sukanka dveji, miegas dieną sąlygoja vėlesnį užmigimą naktį, prabudimus naktį ir trumpesnę bendrą paros miego trukmę bei prastesnę miego kokybę. Išvadose mokslininkai pabrėžia, kad egzistuojantys įrodymai nepalankūs praktikai migdyti vaiką dieną po to, kai jo miegas natūraliai konsoliduojasi į naktį.

Spruyt ir kt. tyrime (2008)¹⁷, nagrinėjusiame ryšį tarp miego/būdravimo, temperamento ir bendro vystymosi išnešiotų kūdikių pirmaisiais gyvenimo metais, prieita prie išvados, kad jau po dvylikto mėnesio trumpesnė miego trukmė dieną sąlygoja geresnį emocijų reguliavimą ir bendrus elgesio raidos pasiekimus.

Yokomaku ir kt. (2008)¹⁸ savo tyrime nagrinėja ryšį tarp ikimokyklinio amžiaus vaikų miego įpročių ir probleminio elgesio. Jie priėjo prie išvados, kad ilgesnė dienos miego trukmė buvo susijusi su aukštesniais balais, vertinant ikimokyklinio amžiaus vaikus neįsitraukimo, nerimo/depresijos ir mąstymo problemų poskalėse CBCL.

Lam ir kt. . tyrime (2011)¹⁹ apie miego dieną poveikį ikimokyklinio amžiaus vaikų kognityviniams gebėjimams prieinama prie išvados, kad dienos miegas reikšmingai neigiamai koreliuoja su ikimokyklinio amžiaus vaikų neurokognityvinėmis funkcijomis. Šių mokslininkų teigimu, miegojimas dieną reikšmingai neigiamai paveikė vaikų žodyną ir gebėjimą išlaikyti dėmesį. Be to, vaikai, kurie mažiau miegojo naktį, kompiuterizuotuose eik-neik testuose padarė daugiau impulsyvių klaidų. Lam et al. išvadose teigia, kad naktinis miegas yra svarbesnis kognityvinės veiklos vystymuisi, o miego dieną nutraukimas gali paspartinti smegenų brendimą ir vystymąsi.

2019 m. Lam ir kt.¹² nustatė, kad ilgesnis konsoliduotas miegas naktį ikimokyklinio amžiaus vaikams teigiamai veikia jų dėmesio koncentravimo funkciją.

Werchan ir Gomez savo tyrime (2014)²⁰ priėjo prie išvados, kad dieną nemiegantys 2,5 m vaikai geriau pasirodo apibūdindami žodžius.

Lassonde ir kt. (2016)²¹ nagrinėjo nemiegojimo dieną poveikį vėlesnės nakties miegui. Tyrėjai pastebėjo, kad po to, kai nemiegojo dieną, tirti 2 m. amžiaus vaikai naktį užmigo greičiau ir miegojo ilgiau, be to, užfiksuota daugiau trumpųjų bangų aktyvumo (SWA) ir energijos (SWE), palyginti su naktimi, sekusia po miegojimo dieną.

Nakagawa ir kt. tyrime (2016)²² vaikų miego aspektai buvo nagrinėjami actigrafijos įrašais. Šie mokslininkai nustatė reikšmingą neigiamą ryšį tarp miego dieną trukmės ir miego naktį, darydami išvadą, kad ilgas miegas dieną sąlygoja ilgą neužmigimą naktį ir trumpą nakties miego trukmę.

Horvath ir Plunkett (2018)²³ tyrinėjo vaikų iki 5 metų amžiaus pietų miegą. Jų tyrime pastebima, kad vaikai nustoja miegoti dieną, kai jų smegenų branda pasiekia tokį lygį, kai optimaliam funkcionavimui pakanka mažesnio neuronų įsitraukimo ir neuronai „susispecializuoja“. Mokslininkai prieina išvadą, kad miegojimas dieną susijęs su vaiko vystymosi etapais ir tampa mažiau svarbus didėjant smegenų brandai: dienos miego reikia vis mažiau, o galiausiai visai nebereikia, kai ima pakakti mažesnio smegenų aktyvumo kognityviniams procesams.

Kurziel ir kt. (2013)²⁴ savo tyrimuose priėjo prie išvados, kad miegas dieną naudingas tik tiems vaikams, kurie miega dieną nuolat, o vaikų, kurie dieną nemiega reguliariai, atmintis yra stabilesnė ir patvaresnė. Jų tyrimas parodė, kad 3-5 m amžiaus vaikai, kurie reguliariai nemiega dieną, gali išlaikyti tikslų naujai susiformavusį prisiminimą 5,5 valandos būdravimo metu, o reguliariai dieną miegantys vaikai pamiršta dešimtadalį informacijos. Mokslininkų manymu, tai rodo, jog perėjimas nuo miegojimo dieną prie nemiegojimo sutampa su gebėjimu išsaugoti naują informaciją ilgesnį laiko tarpą budrumo metu. Taip gali būti todėl, kad mažiau subrendusioms smegenims (vaikų, kuriems reguliariai reikia pamiegoti dieną) reikia dažnesnės konsolidacijos dėl mažesnio smegenų hipokampo tūrio ir/arba dėl mažiau efektyvios konsolidacijos būdravimo laikotarpiu.

Sandoval ir kt. (2017)²⁵ tyrė, ar su miegu susijusi atminties konsolidacija ir gebėjimas sisteminti (generalizacija) skirtingai pasireiškia dieną miegantiems ir dieną nemiegantiems ikimokyklinio amžiaus vaikams. Abiejų grupių vaikų parodyti rezultatai buvo tolygūs. Tyrimas parodė, kad žodžių reikšmių įsiminimui ir apibendrinimui svarbu ne miegojimas ar nemiegojimas dieną, bet bendra miego trukmė. Mokslininkai taip pat pastebi, kad jei vaikai reguliariai miega nepakankamai naktį, miegojimas dieną gali dar labiau sutrumpinti jų miego naktį trukmę ir pakenkti miego naktį kokybei, o tai gali būti žalinga vaikų kognityvinėms funkcijoms.

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.
el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;
juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:
asociacijaseimoms@gmail.com

Apibendrinant šiuos šaltinius, nustatyta, kad bendras miego poreikis tarp to paties amžiaus vaikų gali skirtis net 3 valandomis. Dėl pietų miego vaikai eina miegoti vėliau nakčiai, sutrumpėja jų nakties miegas. Nakties miegas būna pertraukiamas, todėl vaikai keliasi ryte neišsimiegoję ir dėl to gali pasireikšti jų elgesio problemos ir suprastėti kognityviniai gebėjimai. Tai ypač aktualu vaikams, kurių bendras miego valandų poreikis yra mažesnis už vidurkį.

Taip pat nustatyta, jog ikimokyklinio amžiaus vaikų miego režimo perėjimas iš dvifazio į vienfazį yra universalus procesas kiekvieno vaiko raidoje ir šį procesą lydi kognityviniai, psichologiniai ir nervų sistemos pokyčiai. Todėl pietų miego nutraukimas/atsisakymas gali būti natūralus smegenų brendimo vystymosi etapas. Toks amžius galėtų būti bet kuriame amžiaus tarpe tarp 3-6 gyvenimo metų. Miego režimo perėjimo iš dvifazio į vienfazį neigiama įtaka atminties pokyčiams yra neįrodyta. Pažymėtina, jog yra būtini tyrimai siekiant padėti nustatyti šį perėjimo tašką. Geresnis vaiko miego raidos suvokimas padėtų švietimo įstaigoms ir globėjams sekti šias transformacijas ir prie jų prisitaikyti, tokiu būdu stiprinant vaiko sveikatą ir kognityvines funkcijas. Ši raida neapima konkrečių amžiaus rėmų ir turi būti vertinama kiekvienam vaikui individualiai. Tai taip pat turėtų paliesti ir įstatyminę bazę, susijusią su ankstyvuojū ugdymu.

Literatūros šaltiniai

1 <https://www.nhs.uk/conditions/baby/caring-for-a-newborn/helping-your-baby-to-sleep/>

2 <https://www.gosh.nhs.uk/conditions-and-treatments/procedures-and-treatments/sleep-hygiene-children/>

3 <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-much-sleep-do-kids-need>

4 Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, Hazen N, Herman J, Katz ES, Kheirandish-Gozal L, Neubauer DN, O'Donnell AE, Ohayon M, Peever J, Rawding R, Sachdeva RC, Setters B, Vitiello MV, Ware JC, Adams Hillard PJ. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*. 2015 Mar;1(1):40-43. doi: 10.1016/j.sleh.2014.12.010. Epub 2015 Jan 8. PMID: 29073412. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073412/>)

5 Staton S, Rankin PS, Harding M, Smith SS, Westwood E, LeBourgeois MK, Thorpe KJ. Many naps, one nap, none: A systematic review and meta-analysis of napping patterns in children 0-12 years. *Sleep Med Rev*. 2020 Apr;50:101247. doi: 10.1016/j.smr.2019.101247. Epub 2019 Nov 29. PMID: 31862445; PMCID: PMC9704850. (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9704850/?fbclid=IwAR0WUIU93mYRh-IhmEjq76C4uLC9Xi8R_1FIUngig0pb4VkeodRqzFbEwH0)

6 Jodi A.Mindell, AviSadeh, 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 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20138578/>)

7 Thorpe K, Staton S, Sawyer E, Pattinson C, Haden C, Smith S. Napping, development and health from 0 to 5 years: a systematic review. *Arch Dis Child*. 2015 Jul;100(7):615-22. doi: 10.1136/archdischild-2014-307241. Epub 2015 Feb 17. PMID: 25691291. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25691291/>)

8 Medic G, Wille M, Hemels ME. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nat Sci Sleep*. 2017 May 19;9:151-161. doi: 10.2147/NSS.S134864. PMID: 28579842; PMCID: PMC5449130. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5449130/>)

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.
el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;
juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:
asociacijaseimoms@gmail.com

9 Smith SS, Edmed SL, Staton SL, Pattinson CL, Thorpe KJ. Correlates of naptime behaviors in preschool aged children. *Nat Sci Sleep*. 2019 Apr 30;11:27-34. doi: 10.2147/NSS.S193115. PMID: 31118848; PMCID: PMC6503186. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31118848/>)

10 Akacem LD, Simpkin CT, Carskadon MA, Wright KP Jr, Jenni OG, Achermann P, LeBourgeois MK. The Timing of the Circadian Clock and Sleep Differ between Napping and Non-Napping Toddlers. *PLoS One*. 2015 Apr 27;10(4):e0125181. doi: 10.1371/journal.pone.0125181. PMID: 25915066; PMCID: PMC4411103. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25915066/>)

11 <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/when-do-kids-stop-napping#references-79314>

12 Lam JC, Mahone EM, Mason T, Scharf SM. The effects of napping on cognitive function in preschoolers. *J Dev Behav Pediatr*. 2011 Feb-Mar;32(2):90-7. doi: 10.1097/DBP.0b013e318207ecc7. PMID: 21217402; PMCID: PMC3095909.

13 Spencer Rebecca M. C., Riggins Tracy. Contributions of memory and brain development to the bioregulation of naps and nap transitions in early childhood. *PNAS*. 119 (44). 2022. doi: 10.1073/pnas.2123415119

14 Rebecca M.C. Spencer, Carolina Campanella, Desiree M. de Jong, Phillip Desrochers, Helen Root, Amanda Cremone, Laura B.F. Kurdziel, Sleep and behavior of preschool children under typical and nap-promoted conditions, *Sleep Health*, Volume 2, Issue 1, 2016, Pages 35-41, <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.12.009>.

15 Riggins, T., Spencer, R.M.C. Habitual sleep is associated with both source memory and hippocampal subfield volume during early childhood. *Sci Rep* 10, 15304 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-72231-z>

16 Katherine Esterline, Rebecca L Gómez, The Role of Sleep in Retention of New Words in Habitually and Non-Habitually Napping Children. *Brain Sci*. 2021 Oct 5;11(10):1320. doi: 10.3390/brainsci11101320.

17 Spruyt, K., Aitken, R. J., So, K. K. F., Charlton, M. P., Adamson, T., & Horne, R. S. (2008). Relationship between sleep/wake patterns, temperament and overall development in term infants over the first year of life. *Early Human Development*, 84(5), 289–296. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2007.07.002>

18 Yokomaku, A., Misao, K., Omoto, F., Yamagishi, R., Tanaka, K., Takada, K., & Kohyama, J. (2008). A Study of the Association between Sleep Habits and Problematic Behaviors in Preschool Children. *Chronobiology International*, 25(4), 549–564. <https://doi.org/10.1080/07420520802261705>

19 Lam, J., Koriakin, T., Scharf, S. M., Mason, T. B., & Mahone, E. M. (2019). Does Increased Consolidated Nighttime Sleep Facilitate Attentional Control? A Pilot Study of Nap Restriction in Preschoolers. *Journal of Attention Disorders*, 23(4), 333–340. <https://doi.org/10.1177/1087054715569281>

20 Werchan, D. M., & Gómez, R. L. (2014). Wakefulness (Not Sleep) Promotes Generalization of Word Learning in 2.5-Year-Old Children. *Child Development*, 85(2), 429–436. <https://doi.org/10.1111/cdev.12149>

21 Lassonde, J. M., Rusterholz, T., Kurth, S., Schumacher, A. M., Achermann, P., & LeBourgeois, M. K. (2016). Sleep physiology in toddlers: Effects of missing a nap on subsequent night sleep. *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms*, 1(1), 19–26. <https://doi.org/10.1016/j.nbscr.2016.08.001>

22 Nakagawa, M., Ohta, H., Nagaoki, Y., Shimabukuro, R., Asaka, Y., Takahashi, N., Nakazawa, T., Kaneshi, Y., Morioka, K., Oishi, Y., Azami, Y., Ikeuchi, M., Takahashi, M., Hirata, M., Ozawa, M., Cho, K., Kusakawa, I., & Yoda, H. (2016). Daytime nap controls toddlers' nighttime sleep. *Scientific Reports*, 6(1). <https://doi.org/10.1038/srep27246>

23 Horváth, K., & Plunkett, K. (2018). Spotlight on daytime napping during early childhood. *Nature and Science of Sleep*, Volume 10, 97–104. <https://doi.org/10.2147/nss.s126252>

24 Kurdziel, L. B. F., Duclos, K., & Spencer, R. M. C. (2013). Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110(43), 17267–17272. <https://doi.org/10.1073/pnas.1306418110>

25 Sandoval, M., Leclerc, J. A., & Gómez, R. L. (2017). Words to Sleep On: Naps Facilitate Verb Generalization in Habitually and Nonhabitually Napping Preschoolers. *Child Development*, 88(5), 1615–1628. <https://doi.org/10.1111/cdev.12723>

II SKYRIUS. Teisinis reglamentavimas ir aplinkos analizė

Teisės aktų nuostatos.

Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme teigiama - mokymosi aplinka mokykloje ir mokinių mokymosi krūvis turi atitikti *higienos normas* ir teisės aktų nustatytus mokinių saugos bei sveikatos reikalavimus ir laiduoti švietimo programų vykdymą² - šiuo įtvirtindamas prievolę tinkamai įgyvendinti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. balandžio 22 d. įsakymu Nr. V-313 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“ (toliau – HN 75:2016) nuostatas.

HN 75:2016 numato - jei vaikų ugdymas vykdomas ilgiau nei 4 val., turi būti organizuojamas vaikų maitinimas ir *poilsis* tam skirtose patalpose ir (ar) pritaikytose erdvėse. *Vaiko* dienos režimas turi būti organizuojamas taip, kad atitiktų vaiko fiziologinius poreikius, jo amžiaus ypatumus, sveikatos būklę³.

Atkreiptinas dėmesys, kad HN 75:2016 reikalavimas dėl dienos režimo organizavimo formuluojamas akcentuojant individualų požiūrį į vaiką (t. y. „*vaiko* dienos režimas“), tokiu būdu nurodydamas, kad poilsio organizavimas ikimokyklinio ugdymo įstaigose visu pirma privalo atitikti individualius poreikius, iš to seka – poilsio režimo privalo būti lankstus, taigi – atitikti tiek vaikų, turinčių poreikį miegoti dienos poilsio metu, tiek tų, kurie miega trumpiau, nei įstaigos nustatytos poilsio valandos, taip pat tų, kurie nemiega, o miego trukmė kompensuojama ilgesniu nakties miegu.

Svarbu pastebėti, kad HN 75:2016 nenumato poilsio būdų ar formų, todėl laikytina, kad jos gali būti skirtingos, atsižvelgiant vaiko fiziologinius poreikius, jo amžiaus ypatumus, sveikatos būklę, o jų organizavimui turėtų būti skiriamas vienodas/ tapatus dėmesys. Miegas ir gulėjimas lovoje visą dienos poilsio laiką nemiegant kaip dienos režimo dalis nėra minima, atitinkamai, negali būti laikoma vienintelė, privaloma arba turinti pirmenybę poilsio forma.

Institucijų požiūris ir vertinimai.

Valstybės institucijos (LR sveikatos apsaugos ministerijos atstovai⁴ ir LR vaiko teisių apsaugos kontrolierius⁵, LR švietimo, mokslo ir sporto ministerijos atstovai), vertinusios atskirus tėvų paklausimus dėl teisės aktų nuostatų, reglamentuojančių poilsio režimą, atsakymuose, viešuose pasisakymuose arba atskaitose nurodė, kad teisinis reglamentavimas pakankamas, vaikams nėra privalomas dienos miegas (nors pageidautinas), poilsio be miego organizavimui teisinių kliūčių nėra. Pastebėjo, jog „nuostatos dėl dienos miego vaikams organizavimo ikimokyklinio ugdymo įstaigose neturi būti suprantamos, aiškinamos kaip prievolė, neišvengiamas privalomumas“, o „kiekvieno žmogaus ir vaiko poreikis miegui (kaip ir atsisakymas miegoti dieną) yra labai individualus“. Aukščiau paminėtos institucijos nurodė, jog už tinkamą teisės aktų reikalavimų įgyvendinimą, t. y. lankstaus poilsio bei poilsio be miego organizavimą

²Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas, I-1489, 1991-06-25 (su vėlesniais pakeitimais), 40 str. 1 d.

³ Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. balandžio 22 d. įsakymu Nr. V-313 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 75:2016 „Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“ (su vėlesniais pakeitimais), 8 ir 83 p.

⁴ 2023 m. vasario 13 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos departamento raštas Nr. 4-140 „Dėl kreipimosi“.

⁵LR vaiko teisių apsaugos kontrolieriaus 2017 m. veiklos ataskaita.

yra atsakingos HN 75:2016 normą *įgyvendinančios įstaigos – ikimokyklinio ugdymo įstaigos kartu su steigėjais, t. y. savivaldybėmis*.

Lietuvos vyriausiasis administracinis teismas nutartyje dėl HN 75:2016 normų neįgyvendinimo savivaldybėje pasinaudojo žemesniojo teismo argumentacija (ją pakartojo) ir konstatavo, kad priežastys, tokios kaip resursų trūkumas, nesudaro pagrindo nukrypti nuo HN 75:2016 nustatytų reikalavimų, kurie savo prasme yra imperatyvūs⁶, tad privalomi įgyvendinti.

Teisės aktai: *Poilsio organizavimas ikimokyklinio ugdymo įstaigose turi būti lankstus, atitikti individualius vaiko poreikius. Miegas ir gulėjimas lovoje visą dienos poilsio laiką nemiegant kaip dienos režimo dalis nėra minima, atitinkamai, negali būti laikoma vienintelė, privaloma arba turinti pirmenybę poilsio forma.*

Institucijų požiūris: *vaikams nėra privalomas dienos miegas. Nuostatos dėl dienos miego vaikams organizavimo ikimokyklinio ugdymo įstaigose neturi būti suprantamos, aiškinamos kaip prievolė, neišvengiamas privalomumas. Už lankstaus poilsio bei poilsio be miego organizavimą yra atsakingos HN 75:2016 normą įgyvendinančios įstaigos – ikimokyklinio ugdymo įstaigos kartu su steigėjais, t. y. savivaldybėmis.*

Teismų praktika: *resursų trūkumas nesudaro pagrindo nukrypti nuo HN 75:2016 nustatytų reikalavimų, šie yra imperatyvūs.*

⁶Lietuvos vyriausiasis administracinis teismas, byla Nr. EA-1061-575/2019.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

III SKYRIUS. Poilsio režimas Europos šalių darželiuose

Šalis	Ar galima nemiegoti	Aprašymas
Norvegija	galima nemiegoti	Vaikai migdomi pagal poreikį ir vaikams leidžiama miegoti tiek laiko, kiek yra sutariama su tėvais. Miego klausimu vyksta darželio ir tėvų bendradarbiavimas. Pvz. tėvams pastebėjus, kad vaikas vakarais pradėjo sunkiau užmigti, jam ilgiau užtrunka vakarinis užmigimas, auklėtojos koreguoja pietų miego grafiką - vaiko pietų miego laikas trumpinamas. Kol palaipsniui vaikas visai nustoja miegoti darželyje pietų miegą. Vaikai nebemiega pietų miego nuo maždaug 3-4 metų. Tarpe tarp 3-4 metų vyksta pietų miego trukmės mažinimas, jei vaikas dar miegantis pietų miegą.
Jungtinė Karalystė	galima nemiegoti	Net nuo 2 metų vaikams sudaromos sąlygos nemiegoti, jei vaikas nenori miego. Darželiuose nėra lovų ir atskirų patalpų. Yra ramybės valanda, per kurią norintys miegoti pamiega (yra tam čiužiniai ir antklodės, būna darželių, kuriuose yra lovelės), nenorintys nemiega. Vaikai miega toje pačioje patalpoje, kurioje nemiegantys vaikai užsiima kitomis ramiomis veiklomis: piešimas, pasakų skaitymas arba klausymas, knygučių vartymas, ramios muzikos klausymas ir kt. Nuo 4-5 metų vaikai pradeda lankyti mokyklą. Ten nėra sąlygų pietų miegui.
Švedija	galima nemiegoti	Iki 3 metų vaikai migdomi pietų miego lauko sąlygomis (atvirame ore arba po stogu) arba atskiroje patalpoje. Vaikų miego trukmė derinama su tėvais. Jei tėvai pageidauja, jų vaikai žadinami anksčiau nei kiti vaikai. Nemiegantys vaikai užsiima ramiomis veiklomis darželio patalpose arba lauke. Maždaug nuo 4 metų vaikai pietų miego nebemiega.
Danija	galima nemiegoti	Vaikai miega pagal poreikį: gali miegoti visą poilsui skirtą laiką, gali miegoti tik pusvalandį arba gali ir visai nemiegoti. Auklėtojos kalbasi su tėvais apie vaiko naktinį miegą ir užmigimą vakarais - pagal tai derinamas pietų miegas. Pietų miegą miegantys vaikai migdomi lauke, atskiroje patalpoje arba toje pačioje patalpoje, kurioje poilsio laiką leidžia ir nemiegantys vaikai. Poilsio laikas: piešimas, Lego, karpiniai, pagalba auklėtojai tvarkytis, pabuvimas lauke, pasivaikščiojimas. Prie miegančių vaikų auklėtojos nebudi - tam yra naudojamos mobilios auklės.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Šeimų
asociacija

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

Suomija	galima nemiegoti	Nuo 2019 metų įsigaliojo teisinė tvarka, kuri numato darželiuose poilsį (neliko termino "pietų miegas"). Vaikams iki 3 metų palaikoma miego praktika. Artėjant trečiam gimtadieniui galima svartyti apie pietų miego atsisakymą arba trumpinimą, priklausomai nuo poreikio. Skatinamas tėvų ir auklėtojų bendradarbiavimas sprendžiant pietų miego poreikį, trukmę, pokyčius. Darželiuose vyrauja supratimas, kad vaikų poreikis pietų miegui priklauso ne tik nuo amžiaus, bet ir nuo kitų aplinkybių, vaiko gyvenime vykstančių įvykių. Todėl jau ir paprastai nemiegantys vaikai, esant poreikiui, gali pamiegoti. Darželių dienotvarkėje numatytas poilsio laikas. Vaikai, kurie nemiega, mokosi nusiraminti ir ieško savo nusiramavimo būdų: knygos vartymas, skaitymas, klausymas, ramios muzikos klausymas, meditacija, joga ir kt. Nepaisant to, kad skatinama paisyti vaikų poreikių miego klausimu, yra darželių, kurie nepajėgia užtikrinti individualizuoto pietų miego ir visus vaikus guldo miegui vienu metu vienodai miegojimo / gulėjimo lovoje trukmei. Praktika labai skiriasi ne tik skirtinguose darželiuose, bet ir pačiame darželyje, skirtingos grupės dirba skirtingai.
Olandija	galima nemiegoti	Darželiai yra iki 4 metų. Nuo 4 metų vaikai eina į mokyklą, kur nėra pietų miego. Mokykloje vaikai būna iki ~13-14:30 val. Po mokyklos vaikai eina į pomokyklines klases, kur taip pat nemiega. Darželiuose vaikai nuo 2 metų miega pagal poreikį. Nuo 3 metų rekomenduojama keisti miego režimą, kad kuo daugiau miego valandų vaikai surinktų naktį ir kad pietų miego nebemiegotų arba jis trumpėtų. Norintys pietų miego 3-4 metų vaikai miega toje pačioje patalpoje, kurioje laiką leidžia ir nemiegantys vaikai. Yra darželių, kurie turi ir atskiras nedideles patalpas vaikams, norintiems pamiegoti. Tačiau prie miegančių vaikų, net jei jie miega atskiroje patalpoje, auklėtojos nesėdi. Jos užsiima ramiais veiklomis su vaikais, kurie nemiega.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Šeimų
asociacija

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

Vokietija	galima nemiegoti	Pietų miegas darželiuose nėra privalomas, tačiau vieni darželiai lanksčiau organizuoja pietų miegą, kiti ne tokie lankstūs ir turi pvz. fiksuotas valandas miegui. Bendra tradicija - atsižvelgiama į vaiko miego poreikius. Miegantys miega atskirose patalpose. Dažniausiai priežiūra miego metu vykdoma taip, kad miego kambario durys būtų atidarytos ir prižiūrėtojas būtų netoliese, bet ne pačiame kambaryje. Šis prižiūrėtojas atlieka atsitiktinius patikrinimus, kad patikrintų, ar miegama. Taip pat miegančių vaikų patalpoje gali būti naudojami garso monitoriai arba kameros. Nemiegantys užsiima ramiais veiklomis. Vokietijoje buvo atliktas Bambergo universiteto tyrimas, kuriame nustatyta, kad tik 14 proc. darželius lankančių vaikų miega pietų miegą. Dažniausiai tai vaikai iki 3 metų. Į poreikius orientuotas miegas Vokietijoje laikomas požymiu, rodančiu, kad darželis yra geras, teikia kokybiškas paslaugas.
Airija	galima nemiegoti	Pietų miegas neprivalomas. Vaikai miega atskiroje patalpoje, kuri yra stebima vaizdo kameromis. Jei vaikai iki 3 metų neužmiega pietų miego per 15 minučių, jie vedami į atskirą patalpą, kurioje užsiima ramiais veiklomis: skaito, varto knygeles, dėlioja dėliones, klauso ramios muzikos, medituoja ir t.t.
Latvija	vyrauja pietų miego tradicija	Situacija panaši kaip ir Lietuvoje. Įstatymai nenumato, kad pietų miegas yra privalomas. Numatoma, kad turi būti organizuojamas poilsis po pietų. Dažniausiai tai yra pietų miegas (2-2,5 val.) visiems vaikams, nepriklausomai nuo vaikų amžiaus ir neatsižvelgiant į tėvų pageidavimus vaikų nemigdyti (nemiegančius vaikus tėvai turi pasiimti iki pietų miego). Jei vaikai neužmiega, jie vis tiek turi gulėti lovose ir būti tyliai. Jau yra darželių, kuriuose galima nemiegoti ir nemiegantys vaikai ramybės laiką leidžia atskiroje patalpoje, tačiau tai išimtis, o ne taisyklė. Latvijoje tėvai kaip ir Lietuvoje yra įsitikinę, kad pietų miegas yra gerai netgi ir tiems vaikams, kurie jau nebenori miegoti.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems



Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

Estija	vyrauja pietų miego tradicija	Ikimokyklinių įstaigų sveikatos apsaugos reikalavimuose nurodyta, kad pagal dienos grafiką 1-3 metų vaikui leidžiama nusnūsti ne rečiau kaip kartą per dieną. Vyresniems vaikams (nuo 3 metų amžiaus) turi būti garantuotas bent valanda poilsio per dieną su galimybe rinktis tarp miego ir kitos ramios veiklos. Nepaisant reglamentavimo, darželiai, kaip ir Lietuvoje, renkasi pietų miego taisyklę ir nėra linkę derintis prie tėvų, kurie pageidauja savo vaikų nemigdyti pietų miego. Tėvai, nesulaukę vaikų poreikius atitinkančio poilsio, kreipiasi į institucijas dėl teisės aktų nesilaikymo. Jau yra ir pažangesnių darželių, kuriuose sudaromos sąlygos nemiegoti. Vaikai vis tiek turi pagulėti lovose, paklaustyti pasakos. Jei neužmiega, gali keltis - organizuojama nemiegančių vaikų grupė, kurie užsiima kokia nors veikla atskiroje patalpoje arba eina į lauką. Šioje grupėje dalyvauti gali tik tie vaikai, kurių tėvai nori nemigdyti vaikų pietų miego. Ir tėvai negali keisti savo norėjimo.
Lenkija	mišriai	Pietų miegas arba bent jau gulėjimas lovoje laikomas svarbiu visiems darželį lankantiems vaikams, nepriklausomai nuo jų amžiaus. Teisės aktai pietų poilsio ir miego nereguliuoja apskritai, laikoma, kad darželiai pietų poilsį nustato savo nuožiūra. Pavieniai tėvų skundai dėl priverstinio gulėjimo institucijų buvo išnagrinėti ir pateiktos išvados, kad poilsio režimą turi teisę nustatyti pačios įstaigos ir bet kokie pokyčiai gali būti pasiekti tik sutarus su administracija. Direktorius / direktorė nusprendžia, kuriose grupėse vaikai bus guldomi, o kuriose grupėse nebus guldomi pagal dienotvarkę, ar darželis taikys lankstaus poilsį apskritai. Poilsis vidutiniškai jis trunka apie 2 valandas. Kai kuriose įstaigose ji šiek tiek trumpesnė (net tik 45 min.), kitose - net 2,5 val. Yra darželių, kuriuose laikomasi pietų miego tradicijos. Juose nemiegantys vaikai vis tiek turi gulėti lovose tyliai ir ramiai. Tačiau yra ir darželių, kuriuose nemiegantys vaikai gali užsiimti ramiomis veiklomis, nebūtina gulėti lovose. Yra darželių, kuriuose penkiamečiams net lovų nebėra. O yra darželių, kuriuose ir penkiamečiai dar privalo gulėti lovose visą poilsui skirtą laiką nepriklausomai nuo tėvų prašymų vaikų nebeguldyti.
Italija	mišriai	Laikoma, kad pietų miegas yra labai svarbu vaikams iki 3 metų amžiaus. Italijoje nuo 5 metų nebemigdo. Vaikai eina į mokyklą 6 metų, todėl ugdymo įstaigų nuomone turi įprasti nebe miegoti, nes mokykloje niekas nemiega. Tiesa yra kur ir nuo 3 metų nebe guldo, bet čia rečiau, jei darželyje nėra tam skirtos patalpos.
Ispanija	galima nemiegoti	Ispanijoje nuo 3 metų vaikai pietų miegelio nemiega. Tuo metu jie pietauja ir po to žaidžia arba galima vaikus pasiimti į namus ir po pietų vėl atvesti į darželį.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

Islandija	galima nemiegoti	Miega tik patys mažiausi.
		Prievolės miegoti nėra. Ikimokyklinio ugdymo programoje nenumatyta, kiek laiko turi trukti poilsio laikas. Pagal ikimokyklinio ugdymo programą vienintelė rekomendacija dėl atsipalaidavimo yra ta, kad "mokytojas turėtų mokyti vaikus atpažinti, kada jiems reikia atsipalaiduoti, ir surasti būdų, kaip tai padaryti." Apie poilsio trukmę sprendžia mokytojai. Poilsio laikas paprastai varijuoja nuo pusvalandžio iki pusantros valandos, priklausomai nuo vaikų amžiaus ir grupės nuovargio. Tvarkos dėl pietų miego gali skirtis darželiuose. Vienuose darželiuose vaikai guldomi ir nemiegantys po kurio laiko gali keltis. Kituose darželiuose vaikai neguldomi. Bet būtinai sudaromos sąlygos, kad per poilsio laiką vaikai, norintys miego, galėtų pamiegoti. Yra išlikę darželių, kuriuose vaikai guldomi į lovas privalomai iki 5 metų (iki priešmokyklinės grupės), tačiau nuo 5 (priešmokyklinė grupė) metų miegas kaip poilsis nebeorganizuojamas apskritai.
Prancūzija	galima nemiegoti	
Šveicarija	galima nemiegoti	Šeimos gali paprašyti vaikų nemigdyti (net 2 metų), jeigu mato, kad dėl to nukenčia vaiko nakties miego trukmė, vaikas vėlai užmiega.
		Skirtinguose darželiuose taikoma šiek tiek skirtinga praktika. Vienuose maždaug iki 3 metų vaikams sudaromos sąlygos miegoti. Yra darželių, kuriuose nuo 3 metų (arba ir anksčiau) vaikai nebėra migdomi, kituose siūlomas poilsis pagal konkretaus vaiko poreikį – miegas arba rami veikla. Yra numatytas ramus laikas, kai vaikai guli ir klausosi muzikos. Jei vaikai užmiega, leidžiama miegoti. Jei neužmiega – leidžiama nemiegoti. Yra darželių, kuriuose vaikai migdomi maždaug iki 4 metų.
Belgija	galima nemiegoti	
		Daugelis nacionalinių lopšelių ir darželių, tiek valstybinių, tiek privačių, panaikina miego laiką jau nuo trejų metų amžiaus. Nedaugelyje darželių sudarytos sąlygos miegui kaip poilsiui 3 ir vyresnio amžiaus vaikams. Visuomenėje vyksta diskusijos, Pediatrių asociacija kelia klausimą Vyriausybei dėl pokyčių šioje srityje, atliepiančią vyresnių vaikų poreikį miegoti (tiems, kam to reikia). 2018 m. Portugalijos pediatrių draugija paskelbė rekomendaciją dėl vaikų miegojimo praktikos darželiuose (valstybiniuose ar privačiuose). Dokumente nurodoma, kad, „miegojimas turėtų būti prieinamas ir skatinamas iki 5, 6 metų“, pabrėžiami požymiai, kada vaikai yra pasiruošę atsisakyti pietų miego.
Portugalija	galima nemiegoti/ neretai neatliepiamas poreikis miegoti.	

IV SKYRIUS. Ekspertų komentarai

Pateikiame psichologų, medikės bei edukologės, mūsų prašymu sutikusių pasidalinti šiam kreipimuisi savo įžvalgomis lankstaus dienos poilsio tema, komentarus.

AISTĖ KRATAVIČIŪTĖ – ALIŠAUSKIENĖ
PSICHOLOGĖ, SOCIALINIŲ MOKSLŲ DAKTARĖ VADYBOS SRITYJE
(Pietų miegas/poilsis Europos ikimokyklinio ugdymo įstaigose)

2018 - 2021 metais Lietuvos pedagogai ir švietimo institucijų atstovai dalyvavo stažuotėse, siekiant geriau pažinti skirtingų šalių ugdymo sistemas. Dalyvaujant susitikimuose su Vokietijos, Austrijos, Italijos, Islandijos, Norvegijos, Suomijos, Jungtinės Karalystės, Airijos, Nyderlandų ir Prancūzijos švietimo institucijų darbuotojais, lankantis šių šalių ikimokyklinio ugdymo įstaigose tarp kitų klausimų domėtasi ir 0-6 metų vaikų pietų miegu.

Įvardintose šalyse pietų miegą miega vaikai iki 3 metų. Priklausomai nuo šalies, vaikai miega arba lauke vežimėliuose (Norvegija, Islandija, Suomija) arba viduje (Italija, Vokietija, Austrija). Šiaurės šalyse net ir mažiausių vaikų pietų miego trukmę gali nuspręsti tėvai, nes vaikui miegant ilgiau, gali būti pažeidžiamas vakarinis šeimos ritmas, tėvams gali nepavykti norimu laiku užmigdyti vaiko.

3-6 metų vaikai pietų miego dažniausiai nebemiega. Paprastai vaikai turi poilsio valandėlę, kurios metu klauso pasakų, varto knygutes prisėdę ant sėdmaišių ar kilimėlių. Tėvams pageidaujant, jei darželis turi galimybes, norintys vaikai gali būti palydėti pietų miego, tačiau tai nebūtinai turi būti atskira patalpa, gali būti tiesiog palapinė grupės kampe, ar čiužinukas atokesnėje vietoje, viskas priklauso nuo darželio galimybių ir sąlygų. Visgi dažniausiai, miegančių vaikų būna labai mažai, o ir tie, kurie miega, nusensta iki valandos ir toliau eina į kitas veiklas.

Svarbu pasakyti, kad panašios tendencijos egzistuoja tiek valstybiniuose, tiek privačiuose darželiuose.

Apibendrinant galima teigti, kad šių šalių ikimokyklinio ugdymo įstaigose pietų miegas nėra akcentuojamas, dažniausiai nerasiaite nei specialių patalpų, nei lovelių ar patalynės, pižamų. Valandėlės poilsio laikas skiriamas vaikų nusiramimui, energijos po pietų atstatymui, kur kas didesnis akcentas skiriamas vaiko ugdymui, vaiko individualiems poreikiams ir buvimui lauke.

VYTENĖ MENKEVIČIENĖ ŠEIMOS GYDYTOJA, HOLISTINIO VAIKŲ MIEGO SPECIALISTĖ (HSC)

Mes visi žinome, kad miegas yra svarbus, tačiau jo kiekis per parą turi būti optimalus: nei per mažas, nei per didelis. Paros miego trukmė priklauso nuo vaiko amžiaus – kuo vaikas mažesnis, tuo ji yra ilgesnė. Tačiau tai ne vienintelis poilsio kiekį per parą nulemiantis veiksnys, nes miego trukmė priklauso ir nuo individualių vaiko miego poreikių, kuriuos didžiąją dalimi apibrėžia jo genetika.

Miego trukmės rekomendacijos yra sudaromos stebint sveikų, tam tikro amžiaus grupių vaikų miego trukmę ir paskaičiuojant jos vidurkius, pvz., 3-5 metų vaikų miego trukmė yra 10-13 val., tačiau galimas suminio paros poilsio laiko svyravimas nuo 14 val. iki 8-9 val. per parą. Taigi, didžioji dalis tokio amžiaus vaikų miegos 10-13 val., tačiau mažesniajai daliai vaikų gali prireikti ir 14 val. per parą, o daliai – vos 8-9 val. per parą. Beje, čia labai svarbu pabrėžti, kad mokslinės rekomendacijos yra sudarytos būtent bendrai paros miego trukmei, taigi nėra jokių konkrečių nurodymų, kiek turėtų trukti poilsis dieną. Visiškai natūralu, kad mažesnių miego poreikių vaikai greičiau atsisako dienos pogulio, o jei vis tik užmiega dieną, tuomet vakare ilgai išlieka aktyvūs ir nakties miegui migdosi pakankamai vėlai.

Dienos pogulio poreikį lemia ir galvos smegenų struktūros, vadinamos hipokampu, tūris – kuo jis didesnis, tuo mažiau poilsio dienos metu prireikia vaikui. Kiekvieno vaiko nervų sistema vystosi savo individualiu tempu, todėl ir dienos pogulio poreikis negali būti suvienodinamas net ir to paties amžiaus vaikų grupei.

Ženklaai, kurie padeda suprasti, jog vaikas jau pasirengęs atsisakyti dienos pogulio:

- sunkiai užmiega dieną, pats migdymas trunka ilgiau nei pogulis
- ilgai būdrauja vakare iki nakties miego ir vėlai užmiega nakčiai
- nakties metu dažnai atsibunda, atsibudimai gali būti ilgi, jų metu gali atrodyti, kad vaikas jau yra pailsėjęs

Žmogus užmiega tuomet, kai jaučiasi visiškai ramus ir saugus, todėl susiduriant su vaikų pasipriešinimu migdant dienos poguliui, svarbu pagalvoti, kaip galime sumažinti įtampą, nes prievarta ar gąsdinimais užmigdyti vaiko tikrai nepavyks. Artėjant pietų poguliui, vaikams galima pasiūlyti ramų laiką, neakcentuojant migdymo(si). Jį galima jaukiai praleisti sugulus ant čiužinių, tarp pagalvių, kiek pritemdytoje aplinkoje, klausytis istorijų, stebėti šviesos projekcijas ant sienų ar klausyti atpalaiduojančios muzikos. Net ir nemiegant, vaiko nervų sistema tokioje ramioje aplinkoje pailsi. Išnykus įtampai dėl migdymosi, vaikai, jei tikrai nori miego, užmiega kur kas lengviau.

Aš taip pat rekomenduočiau bendrauti su tėvais: išsiaiškinti kiek ir ar apskritai namuose vaikas miegodavo dieną, koks jo miego poreikis, kaip jam sekasi užmigti vakarais namuose po dienos darželyje. Taip pat norėčiau pastebėti, kad ilgai vakare neužmigti vaikas gali ne tik dėl nuovargio trūkumo dėl miego dieną, tačiau ir dėl pervargimo, stiprių emocijų organizme susikaupus streso hormonui kortizoliui, norint dar pabūti su tėvais, mitybos, taigi būtina į tai žiūrėti holistiškai.

Turėtume nepamiršti, jog kiekvienas vaikas turi individualius miego poreikius. Labai svarbu bendradarbiauti su tėvais, šeimomis, siekiant labiau pažinti vaiką ir taip geriau juos suprasti ir atliepti.

**AUŠRA KURIENĖ
PSICHOLOGĖ,**

Paramos vaikams centro vadovė, knygos „Kaip užauginti žmogų. Mintys iš vaikų psichologo smėlio dėžės“ autorė

Yra vaikų, kurie ilsisi ir miega dieną. Tačiau yra ir vaikų, kurie dieną nemiega nuo trijų metų. Vaikui reikia režimo, bet tai nebūtinai reiškia miegą vidury dienos. Poilsis gali vykti ir žaidžiant, skaitant, vartant knygas, klausantis muzikos. Be to, būna vaikų, kurių organizmui visai nereikia poilsio vidury dienos. Vaikas turėtų gauti tai, ko jo organizmui reikia: vienam daugiau miego, kitam – aktyvumo.

Miego normos ar rekomendacijos parodo vaikų miego valandų vidurkį, tačiau kiekviena norma turi dvi ribas. Skirtumas tarp jų gali siekti tris ir daugiau valandų. Todėl strategija visiems vaikams taikyti tas pačias režimo taisykles yra netikslinga. Kai kuriems vaikams pamiegojus pietų miego labai stipriai nusivėlina nakties miegas – to nepakeičia, net itin ankstyvas jų kėlimas ryte. Nuo to kenčia ne tik vaikas, nes nuolat patiria miego stoką, bet ir jo šeima, tai kenkia visai šeimai, tuo pačiu ir vaiko gerovei.

Neigiamai vertintinas ne tik vertimas miegoti ar ilsėtis gulint. Neigiamai vertintinas ir primygtinis raginimas, įkalbinėjimas gulėti lovoje dieną vaikams, kurie to nenori. Jeigu nemiegantis vaikas lovoje išguli valandą, dvi ar net daugiau be jokio užimtumo, greičiausiai taip yra nes vaikas bijo, nerimauja, nenori nuvilti, neįtikti mokytojoms, nenori būti laikomas nedrausmingu, netikėliu. Vaikui tai yra skausminga patirtis, nes vaikai nori elgtis pagal taisykles, stengiasi, tačiau kai kurių vaikų fiziologija yra kitokia: jiems netinka ne tik užmigti po ilgo laiko, bet ir gulėti dieną.

Spaudimas miegoti vaikams neatsižvelgiant į jų individualius poreikius atsiliepia padažnėjusiomis konfliktinėmis situacijomis, padidėjusiu nerimastingumu, turi įtakos vaikų santykiams su aplinkiniais.

Besirūpinantieji vaikais turi suprasti ir priimti individualius vaikų poreikius. Miegas panašiai kaip ir valgis – negalima versti ar įkalbinėti valgyti vaiko, jeigu jis to nenori. Kaip negalima alergiškam vaikui duoti jo alergenų arba vegetarui duoti valgyti mėsą, taip ir miegoti arba gulėti nenorinčio vaiko guldyti.

Pietų miegoti norinčių vaikų poreikiai nėra svarbesni nei miegoti nenorinčių vaikų. Šių abiejų grupių vaikų poreikiai privalo būti atliepti. Nemiegantys vaikai darželiuose turi galėti veikti tai, kas tinkama jiems: vieniems gulėti, kitiems sėdėti ir klausytis pasakų, ramiai žaisti, užsiimti kūrybine veikla ar pabūti lauke.

Vaiko teisių konvencija sako, kad sprendimai turi būti priimami atsižvelgiant į vaiko interesą, į tai, kas jam yra geriausia. Todėl ne vaikai turi būti pritaikyti prie darželių taisyklių, o taisyklės ir infrastruktūra turi būti pritaikyta prie vaikų, turi būti užtikrintas vaiko saugumas ir galimybės sveikai raidai. Ikimokyklinio ugdymo įstaigos turi įsiklausyti į šeimų ir vaikų poreikius ir užtikrinti jų atitikimą.

**EGLĖ LUKINAITĖ – VAIČIURGIENĖ
PSICHOLOGĖ,**

**Knygų „Ryšys su savimi. Ryšys su vaiku“ ir „Dviejų vaikų mama“ autorė, psichologijos studijos
„Natūrali motinystė“ bendraįkūrėja**

Poilsio poreikis ar poreikis kažkam, kas nėra poilsis, pavyzdžiui žaidimui, judesiui, bendravimui yra lygiavertiškai svarbūs. Vienas nėra svarbesnis už kitą – svarbu, koks žmogaus poreikis tuo metu dominuoja. Vertimas ilsėtis, gulėti ar miegoti, kai tokio poreikio vaikas tuo metu neturi, gali būti žalingas keliais aspektais:

1) Jei tai vyksta nuosekliai, nuolat (pavyzdžiui kiekvieną dieną darželyje), vaikas mokosi nepaisyti savo kūno poreikių, į juos neatsižvelgti. O poreikių atliepimas ir mokymas savo poreikius ir kūno signalus atpažinti, įsisąmoninti ir atliepti yra pamatas savireguliacijai. Tai vyksta labai paprastai – per kasdienes situacijas: pastebėti, kai šalta, ir apsirengti. Ištroškus atsigerti. Išalkus – valgyti, pavargus – ilsėtis. Nuliūdus ieškoti kontakto su kitu, kad sulaukti palaikymo. Tokiu būdu mokomasi reaguoti į savo fiziologinius, emocinius, socialinius poreikius. Būtent poreikių atpažinimas, atliepimas ir tos patirties integravimas užtikrina sveiką asmenybės funkcionavimą.

Esant sutrikusiam poreikio gyvavimo ciklui bet kuriame etape (poreikio atpažinimo, atliepimo, integravimo) – tai reiškiasi tiek emociniais, elgesio sunkumais vaikui augant, atsiliepia asmenybės raidai ir gebėjimui save reguliuoti ir suaugusiojo amžiuje.

2) Kai poreikiai sistemingai ignoruojami vaikas jaučiasi nesaugus jį supančioje aplinkoje. Saugumas būtinas, kad vaikas galėtų mokytis, tyrinėti aplinką, megzti santykius, save reikšti. Nesijausdamas saugus vaikas patiria įtampą, kas vėlgi veda į emocinius ir elgesio sunkumus bei daro poveikį netgi vaiko sveikatai:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24501202/>

Ir čia svarbu, kaip yra bendraujama su vaiku taip pat. Ar yra atvira prievarta: gąsdinimai, rėkimas, priverstinis laikymas ir pan. Nes tai – fiziologinis ir/ar psichologinis smurtas.

Sveika būtų kviesti vaikus ilsėtis ir paisyti savo poilsio poreikių. Greitai užmiegantys vaikai, kad galėtų atliepti savo poilsio poreikį ir pamiegoti, o neužmiegantys vaikai, truputėlį pagulėję (tas neturėtų išsitęsti ilgai), galėtų eiti veikti kitų veiklų – atsižvelgti ir patenkinti kitus (pavyzdžiui judesio, bendravimo ir kt. poreikius).

AUSTĖJA LANDSBERGIENĖ
SOCIALINIŲ MOKSLŲ DAKTARĖ, EDUKOLOGĖ,
kontekstinio ugdymo principų autorė, konsultantė švietimo klausimais, tarptautinių mokyklų tarybos
švietimo vertintoja, „HundrED“ ambasadore Lietuvoje, didžiausio ikimokyklinio ugdymo įstaigų
tinklo Baltijos šalyse „Vaikystės sodas“, Karalienės Mortos mokyklos bei „Six Senses“ International
Preschool steigėja

Kiek laiko vaikas turi miegoti? Ką daryti jei vaikas nemiega pietų? Ar reikėtų vaiką versti miegoti pietų? Kada svarbiau miegoti – dieną ar naktį? Tai klausimai, kurie rūpi tiek tėvams, tiek pedagogams, o atsakymus pateikia mokslininkai.

Išties miego ikimokyklinukams reikia daugiau nei suaugusiems, nes jie labai sparčiai auga, jų raida – greita. Nerekomenduojama leisti vaikui pervargti, nes tuomet užmigti tampa sunkiau, miegas būna paviršutinis, ypatingai į tą reikėtų atkreipti dėmesį jei vaikui dar nėra trejų, nes jis negali pasakyti, kad pavargo ir nori miego.

Taigi, jei vaikui reikia miego, būtina jam sudaryti sąlygas. Tačiau jei vienas ar keli vaikai darželyje miega, kiti neprivalo taip pat eiti miegoti. Svarbi natūrali tėkmė, kai pedagogas jaučia grupės poreikius ir stengiasi atsižvelgti į kiekvieną darželinuką. Gali paaiškėti, kad vienam vaikui reikia visiškos tylos, o kitam – tylios muzikos, kurią jis gali klausyti į ausis įsikišęs ausinukus. Kalbant apie pasiruošimą miegui, vaikams neturėtų reikėti persirengti pižamų – tik nusiplauti rankas, veiduką ir patogiai įsitaisyti lovytėse.

Dažnai kyla klausimas, kada svarbiau, kad vaikas gerai išsimiegotų – per pietus ar naktį. Tyrimai rodo, kad pietų miegas nėra toks svarbus kaip nakties, todėl miegoti reikia naktį, o dieną tik kai reikia pailsėti. Svarbu, kiek valandų vaikas miega per parą, atsižvelgiant į jo amžių. Jei vaikas naktį išmiega rekomendacijose numatytą valandų skaičių, jam pietų miegas nėra būtinas.

Tačiau rekomendacijomis negalima vadovautis aklai, jos nebūtinai tiks kiekvienam vaikui. Tyrimai rodo, kad 10 proc. mažųjų miego reikia daugiau nei rekomenduojama, o kitiems 10 proc. miego reikia mažiau nei numato rekomendacijos. Tai tik įrodo, kad kiekvienas žmogus – unikalus ir nereikia jo išsprauti į bendras rekomendacijas, ypač kai kalbame apie ankstyvąją vaikystę. Ikimokyklinukų raidos rėmai – labai platūs, todėl kalbant apie mažylio raidą labai svarbu matyti visą paveikslą.

Jei darželio grupėje yra vaikų, kurie nemiega, reikia jiems iš anksto paruošti veiklas – lovytėse arba prie stalo, tai gali būti popierius su spalvotais pieštukais, knygelės, dėlionės, įvairios pirštukams lavinti skirtos užduotys. Vaikas turi teisę nemiegoti, bet turi pareigą tyliai žaisti, kai miega draugai. Tą būtina akcentuoti.

Negalima versti vaiko ramiai gulėti lovoje, kol kiti vaikai miega. Ikimokyklinukui ramiai išgulėti porą valandų – misija neįmanoma, nes jis dėl savo amžiaus to padaryti tiesiog negali. Liepti vaikui porą valandų išgulėti užsimerkus ir nejudant yra ne kas kita kaip emocinis smurtas. Netiesa, kad darželinukai negeba ramiai pabūti, svarbu jiems padėti – pasirūpinti papildoma tylia veikla, galiausiai – kartu su jais pažaisti. Svarbu atminti, kad darželis yra skirtas vaikui, o ne pedagogo patogumui. Pedagogai turi būti išradingi ir lankstūs tam, kad atlieptų kiekvieno vaiko poreikius.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;
juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:
asocijaseimoms@gmail.com

Visą laiką, kol vaikas yra darželyje, pedagogai turi užtikrinti visišką saugumą. Tiek aktyvios veiklos, tiek pietų miego ar poilsio metu. Ikimokyklinukų palikti be priežiūros negalima, nes jų elgesys gali būti sunkiai prognozuojamas. Tačiau situacijų būna pačių įvairiausių ir gali prireikti akimirksniui išeiti iš tos patalpos, kurioje ilsisi darželinukai. Tokiu atveju Pediatrijos asociacija rekomenduoja dėl saugumo kas 10–15 min. įeiti ir fiziškai apžvelgti vaikus, kaip jiems sekasi. Mokytojai negali palikti vaikų vienu, jie visuomet turi būti netoliese, net jei darželinukai miega.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Šeimų
asociacija

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

**I PRIEDAS. Tėvų/globėjų apklausos duomenys. Ikimokyklinio ugdymo įstaigos, neatsižvelgiančios į individualius vaiko poilsio poreikius Vilniuje
(2023-04-16 duomenys)**

PRIEDAS DĖL DIDELĖS APIMTIES PRISEGTAS ATSKIRU DOKUMENTU

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

II PRIEDAS. Tėvų/globėjų apklausos duomenys. Tėvų liudijimai apie pietų miego situacijas darželiuose (2023-04-16 duomenys)

Komentarai pateikiami nuasmenintai, siekiant parodyti problemos mastą ir išsaugoti anonimiškumą (tėvų/vaikų atpažinimą pagal individualias situacijas) ir taip vengiant pavienių sprendimų su konkrečiais darželiais. Kalba netaisyta

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
1	Jie LAIKO VAIKĄ PRISPAUDE PRIE LOVOS, ypatingai autistiškus vaikus (Valdorfo grupė!), "išsirėks ir užmigs" Kategoriškai atsisakiau, pasiėmiau vaiką iš darželio, nutraukėme lankymą.
2	Vaikas jau šio darželio nebelanko. Buvo kalbama su auklėtoja, bet vietoj sprendimo pasiūlymo buvo pasiūlyta kreiptis į PPT. Atseit problema mumyse ir vaike, o ne darželio taisyklėse.
3	Tai vyko prieš kelis metus, tačiau pietų migtymo katorga nepasikeitusi. Dukra labai sunkiai adaptavosi darželyje, nemiegodavo pietų (tuo metu dar nežinojome, tačiau praėjus keleriems metams buvo nustatytas autizmo spektro sutrikimas). Kaip dukra pasakodavo, auklėtoja liepdavo miegoti, ant nugaros laikydavo prispaudusi ranka, kad neatsikeltu, statydavo į kampa po bemiegiu pietu. Kreipiausi į direktore, į auklėtoja ir buvau neisgirsta, o palaikyta priekabia, „super mamyte“. Labai liudna ir skaudi patirtis. Praėjus keliems menesiams dukros daugiau nebeleidau į ta darzeli.
4	Kalbeta su direktore, rasyta savivaldybei. Jokiu rezultatu. Sita problema turejome pernai, siemet jau mokykla lankome. Bet problema yra, situo klausimu. Mum grizusiems is Skandinavijos, buvo sunku del pietu miego.
5	Iš esmės, žinodama, kad niekas nesikeis, tiesiog paimu vaiką iki pietų miego. Daug kartų kalbėdama su auklėtoja minėjau, kad vaikas nemiega, kad puikiai jaučiasi bė pietų pogulio, todėl eina anksčiau miegoti vakare, tačiau buvo paminėta, kad tiesiog tokios normos.
6	Kalbejom su auklėtoja, tevu iniciatyva buvo kalbeta su pavaduotoja ugdymui bet buvo pasakyta kad nera salygu leisti nemiegoti ir neguleti
7	Pokalbis su auklėtojomis, darželio direktore. Deja, negali niekuo padėti, nes trūksta darbuotojų, nėra papildomų patalpų užtikrinti saugumą tokiems vaikams. Deja, kankinamės visa šeima.
8	Vaikas namuose seniai nebe miega pietų miego, kadangi darželyje turi miegoti, kartais užmiega, kartais praguli tą laiką
9	Kalbėjome su auklėtojomis, tačiau jos neturi galimybių nemigdyti, kadangi tada ir kiti vaikai nenorės miegoti. Sako, jog vaikas užmiega ir netgi po to sunkiai keliasi. Vaikas vien dėl to nenori eiti į darželį.
10	Pakalbėjus su auklėtoja, pabandžius rasti kažkokį kitą sprendimą. Tiesiog buvo pasakyta, kad yra poilsio laikas ir visi turi gulėt. Todėl tiesiog pavalgius pietus vaiką pasiimu

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Šeimų asociacija

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

11	Taip. Kalbėtasi su darželio valdžia ir jau yra įrenginėjamas poilsio kambarys. Tik niunsas - direktorė labai bijo kad neatsirastų daug nemiegančių vaikų...
12	Situaciją sprendėme tik darželio lygmenyje. Auklėtojos net į kalbas nesileido. Buvo pasiūlyta vaiką išsivesti į kitą grupę dėl blogo vaiko elgesio ir prieštaravimo gultis. Teko pasiiminti nuo pietų. Dabar vaikas pasilieka gulėti, nes neturime galimybės pasiimti per pietus, dėl šios priežasties vaikas nenori lankyti darželio. // Manau šioje vietoje negali likti vietos interpretacijoms... darželyje trūksta patalpų, trūksta specialistų, trugdys miegantiems. Arba gali darželis suteikti vaikams sąlygas arba ne.

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
13	Nepavyko niekaip. Pokalbis su auklėtojoms į vienus vartus. Turi būti lovytėje. Daugiau nėra kur. // Reikalinga patalpa nemiegantiems vaikams. Nes iš viso duoto laiko miegui, priverstinai migdant vaikas užmiega kai jau reikia keltis ir tada jį pakėlus būna piktas, irzius, nevalgo. Namuose jau įgyjo baimę eiti miegoti net nakties miegui, ištinka isterija.
14	Darželyje su kitais tėvais pradėdame iniciatyvą, kad vaikai galėtų ilsėtis kitais būdais.
15	Vaiką vedame į darželį tik kelioms valandom, kad nereikėtų miegoti pietų miego. Pasiimame kai pavalgo pietūs.
16	Nieko, buvo pasakyta, kad nemiega pietų, bet tuo nieko neišlošiau
17	Bandžiau kalbėti su auklėtoja bet buvo atsakyta kad neturi patalpų kur galetu būti nemiegantis vaikas. Bandėme kalbėti su tėvų komitetu. // Vaikas patiria labai dideli stresą, nes nemiega ir turi išgulėti ramiai užsimerkus 2,5 valandos.
18	Kalbėjau su auklėtojomis, kurį laiką buvo leista gulėti užsimerkus. ateinant pavaduojančioms auklėtojomis (keičia dažnai) vaikas jaučia spaudimą miegoti, nes išties kartojama eik miegoti, užmerk akis, kada tu pagaliau miegosi.
19	Kalbėjau ir su auklėtoja ir su pavaduotoja. Tačiau gavau atsakymą, kad nėra galimybių leisti užsiimti ramia veikla, kol kiti miega.
20	Pakalbėjau su auklėtoja, su direktorės pavaduotoja, tačiau atsakymas buvo, kad "tokios yra darželio vidaus taisyklės ir nėra galimybių užsiimti su nemiegančiais vaikais".
21	Klausiau auklėtojos, pasakė, kad privaloma.
22	Kalbėjau su auklėtoja. Pasakė kad darželio tvarkoje turi visi miegoti. Turiu galimybę, todėl vaiką vedu tik pusei dienos.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

23	Vaiką ėmiau leisti tik pusė dienos, per savo pietų pertrauka važiuodavau 50 km, kad parvesčiau į namus, pas močiutę, kuriai nebuvo lengva jį prižiūrėti dėl savo amžiaus. O šiuo metu teko išeiti iš darbo, dėl išsekimo ir pablogėjusios fizinės ir psichologinės sveikatos, suumejusios depresijos. Nes vaikas nuolat sirgo, galimai dėl baimės eit į darželį, nes bijodavo, kad ji paliksiu miegoti. Nes nuolat taip kalbinafavo auklėtojos. // Vaikui nuo 2 metų likus baimė darželiui, kramto nagus, irzlus ir piktas. Mieliau renkasi laiką leisti su vienu suaugusiu, bet darželį neitų, tik padėjus, kad ji pasiimsiu, jis eina nors ir nenoriai. Ir apserga po 2-3 ar max 4 dienų.
24	Konsultacija su psichologu ir pažyma pakeitė situaciją tiek kad kai visi užmiega vaikas leidžia laiką rūbinėje bet kiek žinau tik viena iš auklėtojų tai leidžia kita liepia gulėti ko pasekoje užmiega po valandos ar daugiau tada būna sunkus vakaras ir ilga naktis kai neužmiega vaikas iki 1-2nakties
25	Vaikas darželyje yra tik iki pietų miego. Bet tėvų susirinkime buvo apie tai kalbėta, jog vaikai turi gulėti lovoje, jei ir nemiega.
26	Su priverstiniu nesusidūrėm, tik manau pietų miego laikas per ilgas, todėl sunku užmigdyti vaiką vakare

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
27	Kalbėjomės su auklėtojomis, klausėm gal įmanoma būtų, kad jis ramiai papieštų per miego laiką. Sakė tokių sąlygų nėra, tai priėjom kompromisą dėl miego žaisliuką, kuris situaciją apsprendė, bet vėliau kilo bėdų su pavaduojančiomis auklėtojomis, kai žaisliuko neleisdavo ar pan. tai dabar vaikui baimė neštis, nors ir grįžusios jo auklėtojos...
28	Pakeitėme darželį.
29	Kalbėta su auklėtojomis ne kartą, nėra kur ir kam būti su nemiegančiais. Vienos auklėtojos atsakymas buvo "anksčiau kelkit ryte", kai tuo tarpu vaikas ir taip užmiega po vidurnakčio ir nakties miego telieka apie 7 valandas. Ir visuomet akcentuoja, jog mano vaikas užmiega (tačiau nenormalu, kad užmiega tik po vidurnakčio).
30	Deja auklėtoja turi kita supratimą
31	Pasiimu vaiką iš darželio prieš pietų miego laiką.
32	Tokia sistema taikoma daugeliui darželių ir auklėtojos kartais bėjęgės pakeisti situaciją, arba nenori pats darželis jos spręsti, nes ir tėvų iniciatyvos trūksta, kaip supratau tėvai neturi konkretaus režimo kada guldo vaiką vakare ir daugelis į tai žiūri paviršutiniškai, todėl darželiai ir leidžia sau nespręsti tokių problemų
33	Bandeme prasyti auklėtojos jog leistu pasedėti tyliai, bet atsakymas buvo tik vienas visi miega. Tad stengemes pasiimti iki pietu miego
34	Kalbėjome su auklėtojomis. Viena "leidžia" pagulėti ir tyliai pažaisti su žaisliukais, kita neleidžia žaisliuko lovoj, tad vaikas nori nenori galiausiai užmiega.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: linkstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

35	Kalbėjome su auklėtojomis, prašėme, kad bent nelieptų užmerkti akių, nurodė, kad taip visada buvo ir jos negali išskirti vaikų, nes tada visi norės nemiegoti, o jei neužmerkia akių, joms tenka ilgai migdyti. Pradžioje leido neužmerkti akių, po to atsisakė ir to, nes pasak jų, užsimanė daugiau vaikų taip nedaryti. Diskusija apie nieką, nes problemos neišsprendė, alternatyvų nebuvo pasiūlyta iš jų, o mūsų netiko.
36	Mano vaikas tiesiog skaitytu knygutes, ramiai būtų, jai 5, priežiūros daug nereikia. Aš nieko prieš, kad jos gertu laisvu laiku kavą, pačios pailsėtų, nereikia, kad užimtų ar edukuotų, tiesiog, kad neverstų vaiko miegoti, nes po to užmiega naktį vėlai, o keltis tenka anksti, ko pasekoje, užmigdydami mes vargstame, keldamiesi taip pat vargstame. Savaitgaliais vaikas nemiega ir puikiai išbūna dieną.
37	Pasiimu namo prieš miego laiką
38	Tiesiog nevedam vaiko į darželį arba pasiimam iki pietų miego, o jei užmiega, pasiimam, kai atsibunda. Vaikas išmiega iki valandos.
39	Kalbejausi su auklėtojomis. Vienintelis atsakymas buvo nera darbuotoju, ir tai istatymad kad vaikai turi miegot.
40	Kalbejom su auklėtoja, sake nera salygu. Situacija neusspresta. Namie 3m vaikas eina miegoti vidurnakti
41	Bandyta kalbėt su auklėtojom ir direktore bet abi kaip užsikirtusios plokštelės kartoja kd nėra tam papildomų etatų kas bus su nemiegančiais vaikais .arba reikia vaiką pasiimti anksčiau laiko prieš pietus, ko dirbantis žmogus nelb gali.

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
42	Problema labai sena ir aktuali. Ačiū kad dalinatės anketa ir taip viešinate .Taip skatinate pokyčius kad ir po truputį šioje postsovietinėje prievartos valstybėje kur higienos normos suformuluotos taip kad bet kas galetu interpretuot kaip nori ir darželiai darytų taip kaip jiems patogiau o ne atsižvelgiant į vaikų gerovę.
43	Kol kas nesiemiau veiksmu, bet turim problema eiti miegoti vėlai, o keltis labai sunkiai...
44	Kabėjau su direktore, kad vaikas nuo 2,5 metų nemiega pietų miego, o jeigu ir užmiega tai nubudęs būna piktas, nesukalbamas, verkia ir vakare LABAI sunkiai užmiega, ko pasekoje ryte sunkiai keliasi. Man buvo atsakyta: įstaiga neturi atsiro pedagogo šiems vaikams. Nes auklėtoja turi būti su viskais miego kambaryje o auklytė turi susitvarkyti, todėl vaikas gali nemiegoti, bet turės gulėti lovytėje visą poilsui skirtą laiką. Dėl šios priežasties vaiką iš darželio visada pasiimu iki pietų.
45	Kalbėta su auklėtoja, ber ji sakė nieko negali padaryti. pasiūlyta vaiką pasiimti prieš pietų miegą. Ko lbuvo mažesnė, tiesiog tekdavo vėliau eit miegot, kai daržely užmigdavo. Kai dukra pradėjo sakyt, kad nebenori eit, kalbėjau su auklėtojomis ir kaip ji jaučiaais. Sakė anksčiau bandyta leist piešti, bet nepavykdavo

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

46	ilga laiką tyliai išbūti, plius tuo metu valoma grupė, tualetas. Kalbėjau ir su pavaduotoja, bet sakė neturi papildomų etatų, kad būtų tuo metu kažkur išvedami ir prižiūrimi
47	Vaikui nebuvo leidžiama nemiegoti, buvo verčiamas guleti lovoj ir nejudėti, tuo metu buvo 4-5metai. Kartais leisdavo pazaisti visiems vaikams užmigus. Stengdavausi paiimti vaika prieš miegeli, bet ne visada pavykdavo. Kartais vaikas ir užmigdavo (sunku 2h guleti nieko neveikiant), tačiau be vidurnakčio nakti neuzmigdavo. Savaiame suprantama, sekanti ryta budavo irzlus ir pavargęs dėl miego trukumo. Tiesa, pietu nemiega nuo 3m, nakciai užmigdav 19-20h Vėliau perejus į vyresnių grupę (misri priešmokyklinė) grupė situacija nepasiketė, dėl patalpų trukumo, net vaikui nebuvo kur zaisti. Vidinis susitarimas su auklėtoja ir administracija ivyko, bet jis galioja isimtinau mano vaikui
48	Kadangi nežinojau, jog vaikai neprivalo būti migdomi, tiesiog pasiimdavau iki pietų. Galėtų grupėse būti poilsio kampeliai, kur vaikai galėtų pailsėti
49	Kai pavyksta pasiimame anksčiau iki pietų miego. O daugiau nelabai yra ka ir bedaryti.
50	Situacija nėra dažna, greitai nebus aktualu (pereis į mokyklą), bet reikia keisti higienos normas iš esmės. Šiuo metu, atrodo, tik auklėtojoms yra naudinga tokia situacija - susitvarkyti dokumentaciją ir atsikvėpti dienos metu nuo vaikų. Labai lauktume pokyčių
51	Kalbėjom su auklėtojom, kad leistų ramiai pažaist, bet nėra atskiros patalpos ir auklėtojos tiem vaikam prižiūrėt
52	Nepavyko, nesileido į diskusijas
53	Šiuo metu vedu tik iki pietų, nes turiu tokią galimybę, tačiau jeigu būtų galima nemiegoti, palikčiau visai dienai ir eičiau dirbti pilnu etatu.
54	Per daug dar nieko, kalbėjome su auklėtoja, ji tik pasake kad tokia darželio politika ir net priešmokyklinėj grupėje vaikai turės miegoti.

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
55	Užsiminus auklėtojai, kad vaikas namie senai pietų nemiega, nes kitaip nueina miegoti vidurnaktį jos atsakymas buvo, kad pietu miegas labai svarbus ir pagal amžiu priklauso.
56	Kalbėjau su auklėtoja. Tačiau jei vaikas užmiega bent per paskutenes 15min (iš beveik 3h priverstinio gulėjimo) tai jos supranta kaip vaiko poreikį pietų miegui. Ir sako jog neturi galimybės kitaip, nes kitiems trukdys.
57	Pasiimame vaiką iki miego

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Šeimų
asociacija

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

58	Manau negalima apkrauti auklėtojų, turėtų būti speciali atskira grupė nemiegantiems. Ir aš bent už trumpą pagulėjimą nemiegantiems, nes reik vaikams nors truputį pailsėti, pabūti tyloje
59	Kalbėjau su auklėtoja sakė kad migdymas yra itrauktas į programą
60	Nepavyko. Jei užmigdavo ten, labai vėlai užmigdavo naktį. Pasiimam iki pietų miego. Labai nusivyliau pasirinkusi šį darželį, net nesitikėjau tokios reakcijos paprašius nemiegoti.
61	Dažniausiai pasiimame prieš miegą. Kai negalime to padaryti vaikas lieka miegoti. Skundžiasi, kad labai sušyla gulėdamas, nes negali sukinėtis, atsikloti. Iš vaiko pasakojimų susidariau įspūdį, kad taip gulėdamas neretai užmiega.
62	Pasiimam vaiką prieš pietų miegą. Dėl tokios tvarkos, negaliu dirbti, tenka aukotis dėl vaiko gerovės
63	Ketinu rašyti savivaldybei, nes bandyti šnekėti su darželio direktore ar pavaduotoja ugdymui nebematau prasmės. Nebent į jas kreiptis raštu.
64	Bandau kelti anksčiau į darželį, kad vakare galėtų bent šiek tiek anksčiau užmigti. Guldomas 21 val, užmiega apie 12 nakties.. visi ritualai iki nakties atliekami, gerti, sysiu ir t.t Miegojimas yra labai išsibalansavęs. Tiek vaikas tiek šeima kenčia ir stipriai dėl mokymo iki vidurnakčio. Vaikas priešmokyklinukas. Mano vyresnysis jau baigia darželį, bet ateis laikas jaunesniam broliui lankyti. Labai norėčiau, kad kažkas pasikeistų ir neverstų vaikų miegoti pietų. Žinoma situacija situacijai ir vaikas vaikui nelygus.
65	Kai nepavyko susitarti su auklėtojomis, tarėmės su vaiku, prašėme ramiai pagulėti tą laiką.
66	Buvo kalbama ar galetu vaikas ramiai vartyti knygutes, papiesti ir t.t. buvo atsakyta, kad tam nera salygu, todėl issprendem si nepatoguma vesdami vaika tik iki pietu. Siaip metais labkom priesmokykline grupe, dauguma vaiku nenori miegoti ir didioji dalis tevu nesuprantam kam to reik, nes jau kitais metais vaikai lankys ugdymo istaigas, kur to pietu miego neliks.
67	Sia problema reiktu sprest savivaldybiu lygiu, nes darzeliai neturi reikiamo finansavimo kas tas 2 valandas su nemieganciais vaikais leistu. Nes kai domejomes tai pietu miego metu tiek auklėtojai tiek jos padejejai priklauso pietu metas t.y. atsisesti ir pavalgyti ramiai kaip ir mum kiekvienam musu darbe.
Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Šeimų
asociacija

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

68	Kalbėjau su auklėtoja. Klausiau kitų grupių vaikų tėvų. Ir visų atsakymas buvo jog darželyje nėra galimybės sudaryti sąlygas nemiegančiams vaikams. Tačiau auklėtojos vis primena jog privalau kalbėti su vaiku jog jo, patiriamas stresas dėl pietų miega, pereinantis į destruktivų elgią yra auklėtojų netolerotinas grupėje ir toks elgiąs nurašomas kaip tėvų auklėjimo trukumas. Nors auklėtojom aiškini kad vaikas visa ryta verkė ir nenorėjo į darželį nes reiks gulėti beveik 3h. Jos į tai nereguoja nes visi grupėje miega ir jei dėl išsimušusio miego ritmo vaikas bent viena diena užmiega tai psak jų, jam reikalingas pietų miegas. Ir nesvarbu jog vaikas yra įprates naktį 12h miegoti ir todėl diena nereik miego. Tačiau jei diena užmiega, tai naktį išmiega vos 5-7h ir ryte būna piktas. Ir aišku per para nesigauna 12h miego, kas priklauso jo amžiui. Tokių nusiskundimų neturėjom iki 3m.
69	Snekejom su auklėtojom, tiek su vieno tiek su kito vaiko. Vieno vaiko auklėtoja neprievartauja miegot bet vis tiek turi isguleti ta laika loveleje (nevercia nes labai jautrus vaikas) o kito buvo pasakyta - kad nieko nepesit, nes berods vieninteliai tevai kuriem tas miegas pietu metu yra ne draugas...d
70	Susidūrėm, buvo kalbėta su auklėtoja ir direktorė - net nesileido į diskusijas, todėl vaiką pasiimu iš darželio 12.00, kad nekankinti 3h trunkančiu "poilsiu", ko pasekoje, negaliu eiti į darbą.
71	Tik dabar viena iš mamų pradėjo pokalbį.
72	Buvo pasakyta kad nėra tam sąlygi
73	Vaikas dabar jau baigė darželio lankymą. Bet nemiegojo pietų miego 3metus, dėl priverstinio gulėjimo, jam atsirado nuolatinis vaikščiojimas i tualetą. Žinau, kad fiziologiškai jis nėra tikras, bet čia buvo psichologinė problema, kurią iššaukė žinojimas, kad galės eit į wc ribotą skaičių per pietų miegą. Po darželio lankymo liko tik neapykanta jam, ir tai būtent dėl pietų miego. Buvau pas direktorę(tuo metu dirbusią), tai pasiūlė tėvams samdytis pedagogą, kuris užsiimtų su nemiegančiais vaikais. Antras sūnus puikiai miega pietų miego ir jam jo reikia. Tai problema ne auklėjime, o tiesiog skirtingi vaikai ir jų poreikiai.
74	Kreipiausi į auklėtoją, buvo atsakyta, kad visi miega, tik mano vienos ne, bet žinau, kad tai ne tiesa. Bandžiau nešti ausines, kad klausytų pasakų poilsio metu, bet panandžius vieną dieną, liepė nebenešti, nes per daug "malėsi" lovoje.
75	Visų pirma kalbėjom su auklėtojom ir prašėm tiesiog knygelės. Nenorėjo nieko keisti. Rašėm laiškus direktorei, savivaldybei ir tikimės kažkaip išspręsti. Tačiau vistiek matome tikslą užmigdyti. Neleidžiama išlipti iš lovytės. Labai siekiu išspręsti klausimą darželio mastu (nemiegančių grupe, būrelis ir pan), nes deja auklėtojai tikrai nėra ypatingų sąlygų (bendra miego /žaidimo erdvė), roletai nuleisti ir sukurta prietema (kaip vaikui taip žaisti nors ir tyliai).

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Šeimų
asociacija

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

76	Švieskite visų pirma tėvus, nes gavau tokio puolimo iš kitų tėvų, kad noriu to ko negali būti, jų vaikai miega, tegu laikosi taisyklių ir ne šokdina auklėtojų, greičiau tegu sužino kad pasaulis žiaurus, ir nereikia auginti burbulė. Emocinis /psichologinis smurtas nerūpi. Iš pietų miego problemų kyla visos kitos problemos (buvo gąsdinimų vaikui). Labai skaudi situacija,kai tavo vaiko gerovė rūpi tik tau vienam ir jautiesi kaltas ji gindamas
Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
77	Prasiau, kalbečiau ir gražiai ir pikta, atsakymas salygu nera, visiems butina. Vaikas nenori eiti i darzeli, jacia nerima, isivyste nerimo sutrikimas, guli dvi valandas kol galiausiai uzsnauzia, atsikeles buna piktas, nakti ilgai neuzmiega, ryte neatsikelia. Pietu nemiega nuo 2 metu, jam 5 nuo rugsejo gryzom gyventi is uk, kur nemiegojo ten lanke noriai, cia yra traumuojamas priverstinio miego
78	Jau 6 mėnesiai kaip nebevedame dukros į darželį. Labai nepatogu pasiimti 12 val.
79	Visi vaikai miega ir jis turi miegoti,ir nieko sako negalime padaryti....
80	Kalbėjomės, bet atsakyta, kad turi miegoti vaikas arba turime prieš miegą pasiimti iš darželio
81	Auklėtojoms pranešta kad nemigdytu vaiko,bet gavome atsakyma kad visi vaikai lygus ir turi nori nenori miegoti arba tyliai visa ramybės laika praguleti lovoje
82	Dukrai jau 4.5m. Pradėjo eiti i tą darželį nuo 3m. Darželyje įprasta taisyklė pietų miegas. Mūsiškė labai ennorėjo miegoti, labai verkdamo prieš einant į darželį. Tik vos ne po metų išaiškėjo, kad auklėtojos versdavo vaikus persirengti į pižamą miegui, o maniškei tai būdavo peilis, nes labai ir taip jautri mergaitė. Tik po metų auklėtojai kilo mintis "tegul nesirengia" ir vaikas noriau guldavosi į lovą - situacija pagerėjo. Ji mums sako, kad nenori miegoti pietų miego, bet dabar pasiima savo miego žaislą ir išmiega kažkaip, tačiau to pasekoje mūsų kiekvienas vakaro mikdymas laisvai nukeliauja iki vidurnakčio. Pradedam mikdyti 22 val su knygomis ir t.t., toliau vaikas visiskai žvalus, šneka, nori kažką veikti ir taip makaluojamės iki vidurnakčio...Esu sakęs auklėtojai, ir gavęs atsakymą, kad pas juos nėra galimybės tokios, kad kažkas prižiūrėtų nemiegančius vaikus...Taip ir esam įstrigę, nes mūsų vaikas sunkiai adaptuojasi, tai jau nesinori keist darželio, nes būtų vėl labai didelis stresas ir t.t..
83	Kiekviename darželyje turėtų būti užtikrinta galimybė nemiegantiems užsiimti kita veikla, ir be ginčų, be diskusijų su auklėtojomis, nelaukiant, kol vaikas praras norą lankyti darželį ar nusidraskys nagus lupinėdamas sieną. Paremsiu bet kokią iniciatyvą šiuo klausimu, nors mūsų pačių problema dar nėra labai ryški, daug serga, mažai lanko. Neabejoju, kad ateityje ir mūsų bėdos didės, nes jau nuo 2 metų vaikas nemiega namie, ir aš pati nemiegodavau.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

84	Nežinojau, kad galima kitaip. Vaikas dažnai skundziasi, kad nenori miegoti. Vakare sunkiau užmiega. Esu užsiminusi auklėtojoms, bet jokio pasiūlymo išskyrus tai kad reikia bent guleti, nesulaukiau.
85	Direktorė sakė nėra tokios galimybės, nes nėra kas prožiūri nemiegančio vaiko, kol migdomi kiti. Auklėtojos minėjo, jei vienam leisim nemiegot visi nemiegos
86	Mano vaikas ne visada užmiega pietų miego. Tačiau jeigu neužmiega turi gulėti visa pietų miego laiką. Su mokytojom ir direktore kalbėta per susirinkimus, atsakymas: tokios taisyklės.
87	Kadangi nenorime traumuoti vaiko priverstiniu gulėjimu, vaiką per pietų miegą pasiimame
88	Kalbėjau su auklėtoja. Ji patikino, kad neverčia, kad leidžia žaisliuką, knygutę laikyti rankose, kad vaikas neprieštarauja gulėjimui. Tačiau vaikas nebenori lankyti darželio dėl miego ir aš 3k per sav pasiimu jį iki miego...
89	Vaikas nenori eiti į darželį, tenka 12:00 po pietu valgio jį pasiimti ir vežtis namo. Auklėtojai nesileidžia į jokiais kalbas, jei visi miega miegos ir kiti, jos nori taip pat "pailsėti" kol vaikai miega.

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
90	Administracija nesudaro galimybių, nesuteikia patalpų nemiegantiems vaikams. Nėra pedagogų, kurie galėtų dirbti su tais vaikais
91	Mūsų darželyje nėra galimybės nemiegoti pietų miego, nes nėra kam būti su nemiegančiais vaikais. Pagal galimybę pasiimu vaiką po pietų pavalgymo nes kitu atveju vaikas verkia per pietų miegą, trugfo kitiem tuo pačiu ir pats nebenori lankyti darželio
92	Bent jau mūsų darželyje yra atskiras kabinetas "žaidimų kambarys" manau ten galėtų paskirti vieną pedagogą prižiūrėti vaikus atvestus iš skirtingų grupių, kurie nemiega
93	Iš dalies puikiai suprantu auklėtojas, kurios primygtinai reikalauja, kad vaikai būtų migdomi, tačiau nepateisinų veiksmų, kai tai daroma "sovietiniais" metodais. Kalbėjau su darželio direktorę. Pateikiau kelis galimus tokių nemiegiukų vaikų užimtumo variantus, o jos atsakymas buvo vienareikšmiškas ir nediskuotinas,- taigi vaikams reikia poilsio, nėra personalo, negali su vaikais būti kitas žmogus išskyrus auklėtojas. Direktorė vangi ir retai ieško sprendimo būdų. Kad imtųsi kažkokių veiksmų, dažniausiai tenka kreiptis į savivaldybę, o tada jau atkenčia grupės auklėtoja. Kad išlaikyti bent stabilią emocinę būseną grupėje, esame privesti tylėti

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: linkstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

94	Vaikas neužmigdavo ir dėl to verkdamas, tada auklėtojos skambindavo pasiimti. Kartą pasakius auklėtojoms, kad turime ieškoti kitos išeities, nes tai negali tęstis, jos teigė, kad galimybės nemiegoti nėra, turės ramiai būti lovelėje. Po to pokalbio sekančią dieną vaikas pasiėmė žaisliuką iš namų miegui ir jai stebuklingai suveikė- užmigo. Dabar užmiega, bet retai ir labai labai trumpam. Kitą laiką anot auklėtojų praguli ramiai. Man gaila vaiko, kad privalomą gulėjimą lovoje priima kaip taisyklę, ir kadangi yra paklusnus vaikas, vykdo auklėtojų nurodymus.
95	Kai pradėjo nevaldomai kartotis vaiko pykčio priepuoliai ir nenoras eiti į darželį, nutarėme eiti pas psichlogę, ji patarė vaiko nebepalikti pietų miegeliui, nes tai neigiamai veikia vaiko savijautą darželyje, situacija kiek pagerėjo, su auklėtojom kalbėta, darželis salygų nemiegantiems vaikams neturi.
96	Dukra labai jautriai atregavo į priverstinį guldyimą, verke, nejo nuvesti į darželį
97	Jokių. Nes pasakė privaloma miegoti vaikams, kurie nemiega trukdo miegantiems.
98	Kalbėjau su mokytoja ne taip seniai. Kokie bus pokalbio vaisiai, dar nėra aišku. Bet jos požiūris, šabloniniai išsireiškimai apie pietų miegą buvo labai aiškiai nepritariantys mano nuomonei.
99	Kalbėjomės su auklėtoja, nepadėjo. Vaikas stresuoja einant į daržę, nes judriam šešismečiui 2 valandos gulint ir nejudant tyliai yra kanč
100	Greičiausiai ateisim pasiimti 12 valandą nes išspręsti nepavyks. Auklėtojos teigia kad vaikas miega tai jam reikia miego. Miegoti jis nenori bet neturi ką veikti tad gulasi su visais. Dėl to sunkiai užmiega ir miega naktį. Vaikui 4, nemiega pietų metu nuo 2,5 metų.
101	Pasiimam vaiką anksčiau, per pietų miegą. Dėl pietų miego vaikas tiek stresuoja, kad su baime eina į draželį.
102	Kalbėta su auklėtojomis, bet jos tiesiog neturi sąlygų, nėra patalpos atskirti nuo miegančių, nėra skirtas etatas kas pabūtų su nemiegančiais, direktorė niekuo negalėjo padėti, tenka tiesiog pasiimti prieš pietų miegą

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
10 3	Auklėtojos neina į kalbas. Anot jų visi vaikai miega ir vieno vaiko prižiūrėti atskirai nėra galimybės. Nors iškelus šį klausimą grupėje pasirodo yra beveik pusė grupės nemiegančių. Kreipsimės aukščiau.
10 4	Nepavyko pokalbiai su auklėtojomis bei darželio direktore.
10 5	Darželyje nėra atskirų patalpų nemiega tiems vaikams, tenka taikytis.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Šeimų
asociacija

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

10 6 10 7	Kalbėjau su auklėtoja, tačiau grupėje nesant atskiro kambario poilsiui, buvo pasakyta kad nėra galimybės nemiegoti. Tiksliau kaip jie sako, gali ir nemiegoti, laikas vadinamas poilsiu.. Gali pagulėti, tris valandas Buvo kalbėta su auklėtojomis, rezultatų teigiamų negauta.
10 8 10 9	Vaikas nori nenori turi ilsėtis,miegoti pietų miego arba gulėti lovelėje. Dėl to labai vėlai eina miegoti vakare, todėl tėvams labai trūksta kokybiško poilsio. Kalbėjau su auklėtoja, kad galėtų vaikas veikt ramiai kažką kol miega, bet jokių galimybių tokių net svarstoma nebuvo, privalo jei nemiega mors gulėti savo lovyteį ramiai ta laika kol kiti miega
110	Būtų nuostabu,kad kiekvienam daržely būtų sudarytos sąlygos tą pietų miegą pakeisti ramia veikla atskiroj erdvėj ir eitų miegoti tik kai vaikas pats parodo norą tam. O ne kankintis atsigulus kelias valandas ir užmigti tada,kai vaikai jau keliasi
111	Kalbėjau su auklėtoja,bet grupėje nėra sąlygų,kad vaikas galėtų nemiegoti kol kiti vaikai miega
112 113	Vaikas sunkiai uzmiega pietu darzelyje, o prikelt ir paskui neina. Vakre vel ilgai neuzmiega, o rytais gali isprotet kaip sunku buna. Jam 5metai. Su miegu seniai nedraugaujam. Butu gal gerai bent pamegint kuri laika nevesti pietuko. Ir pastebet situacija. Paklausus dės galimybės nemiegoti, auklėtoja griežtsi atsakė, jog galimybės nėra. Ir jei mums tai problema, turime pasiimti tuomet iš įsraigos prieš migdyma.
114	Kalbėjome su grupės auklėtoja, pasiūlė tik duoti knygytę gulint lovoje, bet vis tiek vaikas užmigo, nes neleido jam sėdėti
115	Kalbėta su auklėtoja, bet tai nedave rezultatų
116	Kalbėjome su auklėtojomis, bet jos pasakė, kad vaikai privalo miegoti, nes jei juos kažkas patikrintų (nepamenu kas) gautų baudą. Taip ir baigėsi, vaikas priverstas miegoti, o vakare tragedija nenori miego. Vaikas priešmokyklinukas.
117	Apgailėtina, kaip atsilikusi Lietuvos valstybinių darželių sistema su individualiais vaikų poreikiais ir asmenybių auginimu. Dabar visi valgom, dabar visi piešiam taip ir ne kitaip, dabar darom tą darbelį, dabar aną, dabar šokam, o dabar dainuojam,miegam ir nesukelia be trečios valandos popiet ir pan.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

118 119	Kalbėta su direktore, auklėtojom. Gautas atsakymas, kad nėra personalo, kas prižiūrėtų nemiegančius. Grupėje miego metu lieka tik viena auklėtoja, kuri turi prižiūrėti miegančius ir nusidirbt darbus prie kompiuterio. Galiausiai trumpai bandyta daryti nemiegančių grupę sporto salėje su sporto mokytoja ir šiek tiek ramesnėm veiklom, tačiau korona labai greitai išblaškė iniciatyvą. Pasiimame vaiką iš darželio, nėra jokio kito pasirinkimo
------------	---

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
120	Pasiemam namo arba guli loveleje ir auklėtojos liepe miegoti ir per prievartą uzsimerkti, Nors buvo kalbėta su auklėtojom jos nereguoje.
121	Nenori nurodyti detaliu nes tai gali atsiliiepti santykiuose su darželiu. Situacijos išspręsti nepavyko.
122	Aišškiai deklaruota, kad kitokių galimybių nėra
123 124	Prašiau nemigdyti, bet vistiek verčia vaiką gulėti lovoje, jeigu vaikas užmiega liekame visi be poilsio naktį ir ryte sunku pakelti į darželį. Bandžiau pasitarti su auklėtoja, ką galima būtų padaryti.
125	Vaikas blogai miegodavo naktį. Tad nusprendėme tiesiog vaiką pasiimti iš darželio miegelio metu. Žinoma butu daug patogiau jei vaikas galetu tiesiog darželyje nemiegoti.
126	Nieko nesiemiau, nes nežinojau, kad kazka galima pakeisti. Taciau Mus vargina kai vaikas ilgai neina miegoti. Todėl ryte neina jos prikelti
127	Labai noreciau, kas si pasenusi tvarka Tarybiniu laiku pasikeistu. Daugiau butu ugdymo uzsiemimu su vaikais!
128	Prašiau auklėtojų, kad trumpintų miego laiką. Vaikai miegotų ne tris valandas pietų miego.
129	Su auklėtoja bandžiau tartis, kad užmigęs visiems vaikams, galėtų atsikelti ir užsiimti ramia veikla, nes vaikas ramus, arba bent lovoje pavartyti knygelė. Iš pradžių lovoje knygelę pavartyti gaudavo, bet tai buvo labai trumpą laiką. Ko pasekoje namie vakare nuėjus miegoti vaikas 2 h vartosi lovoje, o ryte sunkiai keliasi.
130	Tiesiog gražiai su vyresniuoju kalbėjau, nenori nemiegot, kad ir ką sako auklėtojos, pagulek, kitos išėities neturėjome.. Vyresnėliui teko tai iškentėti.. pragulėdavo tą laiką ar užmigdavo jau prieš kėlimosi laiką, būdavo irzlus. Ir dar auklėtojos burbėdavo: nesivartyk, lova traška.. :(
131	Nieko nesprenđėme, tiesiog turi atgulėti vaikas. Net nežinojau, kad yra tokia galimybė nemigdyti. Pasiimu kai išėina prieš miegą. Bet būna prašo vistiek palikti, atkenti gulėjimą lovoje, kad atsikėlus dar būtų laiko su draugais pažaisti.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

132	Kalbėjau su auklėtojomis, su deirektore. Sako kad neturi galimybių, neturi personalo ir t.t.. Galiausiai į tokias diskusijas atsako gan aštriai, su pareiškimais kad vaikui miegas būtinas ir jei vienas nemiegos, tai ir kiti nemiegos. Vyriausias sūnus jau baigė darželį, tai paskutiniai 2 metai būdavo pykčiai kone kas dien dėl nenoro miegoti. Antras sūnus pamiegojęs pietų miego, neužmiega iki 23 valandos, rytais sunkiai keliasi, būna irzlus.
133	Manau jei būtų teisinis išaiškinimas, kad privalo leisti pasirinkti kaip ilsėtis vaikui būtų visiems paprasčiau. Rekomendacijos neveda link pokyčių, nes auklėtojoms patogų turėti 2,5valandos laisvesnio laiko.
134	Pusę metų kankinomės visa šeima, galiausiai radome galimybę vaiką į darželį vesti tik pusdieniu
135	Buvo kalbėta su pagrindine vaiko auklėtoja.retais išimtiniais atvejais leidžia nemiegoti. Bet dažna auklėtojų kaita ir visos liepia miegoti . Vaikas labai stresuoja,labai jautrus , dėl psichologinių problemų po dirgiklio naktimis padažniai prišlapina lovą

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
136	Buvo kalbėta su darželio administracija, rezultatas toks, kad turime nuo pietų pasiimti į namus. Manau, kad darželio administracija turėtų spręsti šią problemą.
137	Kol kas nieko nesiegame. Bandem tik kalbetis su auklėtoja
138	Ne kartą buvo prašoma ir griežtai rekomenduojama savo vaiką palikti miegoti pietų. Nes "visi priprato ir jis pripras". Pamišot paklausti kiek vaikui metų dėl statistikos. Mano vaikas paruošiamoj grupėje, jam jau 6 metai, bet jo grupės vaikai migdomi visi. O mano vaikas pietų nemiega nuo 2,5 metų. Mėginant paklusti tvarkai, prasidėjo isterinė baimė darželiui.
139	Kadangi turime galimybę, tiesiog pasiimame vaiką prieš pietų miegą. Nors mokėti už darželį tenka pilną kainą, net už vakarienę.
140	Būtų smagu,jei darželyje atsirastų bent jau maišri grupė kur būtų galima ateiti pietų miego laiku ir ten vaikams žaisti kokius stalo žaidimus ar kt.
141	2021-2022 metų patirtis darželyje Gilužis. Priešmokyklinė grupėje vaikai guldomi pietų miego apie 12.30. Auklėtojos (vyresnio amžiaus) pakankamai griežtai keletą kartų keliant klausimą pasakė, kad mūsų darželyje pietų miego tvarka yra tokia, kad visi vaikai turi miegoti. Informavo, kad klausimų dėl šios tvarkos kėlė tėvai nieko nepasiekė. Po ilgesnių diskusijų pavyko susiderėti, kad lovoje gulinti nemiegantiems vaikui duotu pavartyti knygelę.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

142	Aciu, kad pagaliau atsirado daugiau tokiu mamu nepritarianciu siai apsurdiskai nuostatai
143	Apklaustos, tėvų prašymų pildymas, susirinkimai, pokalbiai su darželio auklėtojomis, direktore. Viliuosi, kad tai nauja era, kuri bus už vaikų teises ir netraumavimą su priverstiniu pietų miegu.
144	Aš problemą spręščiau ne "priverčiant" pedagogus nertis iš kailio užtikrinti visų norus ir poreikius, nes tą padaryti iš ties sunku, o bent jau mūsų grupės auklėtojos yra nuostabios, o kreipčiau dėmesį ir energiją ieškodama - KAIP padėti pedagogams sudaryti sąlygas vaikams nemiegoti. pvz.: papildomi etatai, būreliai tuo metu vykstantys darželyje, papildomos iniciatybos ir pan. ir čia jau ne mokytojų, o švietimo sistemos procesų keitimas.
145	Auklėtojos ir administracija teigia, kad nėra personalo, kuris galėtų užtikrinti nemiegančių vaikų priežiūrą ramybės metu.
146	Auklėtojos sutinka pažadinti vaiką šiek tiek anksčiau, vis dėlto tik tiek. Direktorė sutinka, kad nereikia "kelti vaikui streso", tačiau nesutinka daryti sistemingo pokyčio darželyje. Vaikui klijuojama išimtinio emblema, tačiau miegoti in the end vis tiek turi. Mato problemą, bet nieko nenori su ja daryti. Yra ir daugiau tėvų, tačiau jie/jos bijo "triukšmauti".
147	Bandėme kalbėtis su administracija, klausti, domėtis ką ateityje planuoja, prašyti sprendimo. Siūlėme kartu ieškoti sprendimo, tačiau kas kartą atsakymas buvo tas pats, kad jokių galimybių, kad vaikai nebūtų guldomi pietu miego metu nėra. Nors direktorė ir auklėtojos pripažįsta, kad mūsų vaiko ritmas sutrikęs būtent dėl vėlyvo pietų miego. Nakties miegas trumpas ir nekokybiškas. Vaikas kitais metais pereina į kitą ugdymo įstaigą į priešmokyklinę grupę, todėl nuo tolesnės kovos susilaikėme. Prieš tai gyvenome Norvegijoje kur vaikai maždaug nuo 3- 4 metų nebemigdomi dieną, miega normalią naktį.

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
148	Bandėme tartis kad vaikas bent lovelej galētu pažaisti su savo žaisliuku, bet leido nebent minkštus žaislus, pakolkas su problema susidureme tik kelis kartus, bet matau kad kuo toliau, tuo vaikas vis labiau nenori miegoti pietu miego. Mano vaikas erzinaisi, taip prikelia kitus vaikus. Su darželio vadovybe dar nebendravome, kalbėjome tik su auklėtoja, bandome rasti visiems patogu sprendima. Deja kur vaikai miega, ten pat ir žaidžia, neturi kitos patalpos, dėl to liepia guleti lovoje ramiai.
149	Berniukas ,nenori miegoti pietų miego . Prašiau auklėtojos kad neguldytų , tačiau kelis kartus leido nemiegoti , bet vėliau vistiek guldė

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Šeimų
asociacija

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

150	Butu gerai kad vaikai neprivaletu eiti pietu miego
151	Buvo ilga ir daukartinė diskusija, kad nereiktų migdyti. Siūlymas jiems eiti į lauką pažaisti ar pabūti tyliai grupėje kol kiti miegos, galimybių yra. Tačiau buvo pasakyta kad neturi auklėtojos kuri juos užimtų. Taip ir baigėsi.
152	Buvo kalbama su vadovybe, bet pasakė, kad neturi sąlygų nemiegantiems vaikams.
153	Buvo kalbėta su auklėtojomis, kad neverstu miegoti. Sutarta, kad vaikas gali gulėti nemiegodamas, tačiau periodiškai raskia apie susitarimą priminti.
154	Buvo kalbėta su darželio pavadootoja, sake visi privalo miegoti darželyje.
155	Buvo kalbėta, prašyta, aiškintis neigiamas poveikis vaikui ir šeimai, bet vis tiek migdydavo per prievartą
156	Direktore pasiūle pasiimti iki pietu miego ir atvesti po jo
157	Esu kalbėjusi su grupės auklėtojoms, direktore. Direktorės atsakymas buvo, kad daugiau laiko praleiskite vakare lauke ir vaikas tikrai vakarais užmigs. O dieną visiems vaikams reikia miego.
158	Grupė- Turi 2 auklėtojas viena iš jų leidžia vaikui žaisti lovoje tyliai išsėti, kita auklėtoja žaisti lovoje neleidžia atima žaislus, migdo priverstinai tik jai vienai suprantamais metodais, buna pavyksta. Bandymai kalbėti bevaisei, kaltina mus tėvus nesupratingumu neva nemokam migdyti nakčiai. Direktorės nuomone yra išreikšta viesai kad poilsis 12-15 val. yra labai svarbus vaikams tiek 2 metu tiek 6 metu.
159	Išėjom į privatų darželį
160	Iškėliau klausimą tėvų susirinkimo metu su auklėtoja, bet auklėtoja išsakė, kad vaikai turi pailsėti dienos metu, kad yra kitų darželių, kurie leidžia nemiegoti, supratau, kad klausimas nediskutuotinas...
161	Išspręsti nepavyko, vaikas privalo gulėti miegamajame lovoje, bet "gali" nemiegoti. Dažniausiai užmiega, bet kažin ar pati direktorė išgulėtų 3 val. spoksodama į lubas. Ir direktorei, ir auklėtojoms atrodo, kad beveik 6 metų vaikas privalo miegoti dieną. Bet iš tikrųjų, paprasčiausiai niekas nenori taisyti nemiegančių vaikais užsiimti.
162	Kalbėjau su auklėtoja, kad priešmokyklinukui leistų ramiai piešti rūbinėje, aiškino, kad negali dėl higienos normų, bet sutiko. Kitą dieną paklausus kaip sekėsi, pasakė, kad vistiek neleis, nes kiti vaikai pamatys ir jie norės nemiegoti, o tada supyks jų tėvai.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
163	Kalbėjau su auklėtoja, sakė jog miehoti neprivalo, bet pailsėti išgulėti tą laiką, ko pasekoje vaikas vistiek palūžta, minėjo jog gali knygute vartyti, bet vaikas nėra minėjas apie leodžiamas knygas. Klausosi pasakos prieš miegą kol galiausiai užmiega. Vaikas nenori eiti į darželį, dėl pietų miego, rytais neatsikelia, tai nepavyko išspręsti. Darželyje nėra atskiros patalpos vaikams išvesti. Buvo bet panaikino (galima buvo vesti trumpa laiką ribotą skaičių vaikų) paskyrė patalpas darbuotojams
164	Kalbėjau su auklėtoja, sakė per miego laiką nemieganciu nėra kam prižiūrėti. Vaikams griežtu tonu liepiama gulėti, neleidžiama net atsisėsti, nors vaikas nemiega visa laika
165	Kalbėjau su auklėtoja. Ji tokios nuomonės, kad "vaikams reikia pailsėti pietų miego metu, nes gi pavargsta, miegodami jie auga ir pan. (nors maniškiai vaikai nuo 2-3 metų namuose niekada nemiega, nebent kažkokių būdu užmigdavo kokią prieš 16 val., o tada eidavo miegoti apie vidurnaktį...). Manau, kad šis pietų miegas yra tiesiog geras laikas pačioms auklėtojomis ir šeiminkėlei pailsėti, o kai kurie vaikai dažnai ilgai vartosi, kankinasi lovelėse, kol galiausiai užmiega. Manasis 5 m. vaikas tada namuose vakare gali neužmigti iki 23 val.
166	Kalbėjau su auklėtojom ir direktore. Jų manymu, vaikai GALI niemiegoti, bet PRIVALO gulėti lovoje.
167	Kalbejau su auklėtojom, savivaldybeje su svietimo skyriaus darbuotoja, rezultatai tokie, kad vaikas privalo guleti lovoje, net jeigu jam tai kelia didziuli stresa, ziurint i lubas ir zaidziant su rankomis.
168	Kalbejau su auklėtojomis. Kol kas laukiame atsakymo, ji dar pakalbes au pavaduotoja. Taciau kol kas nera galimybiu jos ziniomis. Grupe priesmokykline.
169	Kalbėjausi su auklėtojomis, bet iš to nebuvo jokios naudos. Planuoju keliauti pokalbiui su direktore.
170	Kalbėjausi su auklėtojomis, prašiau leisti žiūrėti knygas per pietų miegą bent lovoje, tai truputi tai darė, po to vėl nebeleisdavo
171	Kalbejom su auklėtoja, direktore. Sako, kad zino apie poreiki, savivaldybes rastus, bet nera pedagogu priziureti, nera patalpu fiziskai kur kitur buti vaikam. Is 22 vaiku nemiega 4, del tiek jie praso paguleti arba pasiimti.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Šeimų asociacija

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

172	Kalbėjom su auklėtoja, atsakymas trumpas, nėra sąlygų būti su nemiegančiais
173	Kalbėjome su auklėtojomis, sakė nėra galimybių nemiegoti, nes nėra kam prižiūrėti tuo metu nemiegančio vaiko. Direktorė per susirinkimą buvo minėjusi, kad bus bandoma kurti nemiegančių grupę, bet auklėtojos sakė, kad ši grupė tikrai ne lopšelinukams skirta, o vyresniems vaikams, priešmokyklinukams, nes ten daugiau tokių problemų, netelpa visi norintys. Be to, minėjo, kad vaiką reikia mokyti miegoti pietų miego nuo lopšelio, nes vėliau bus tik sunkiau išmokyti.
174	Kalbėjomės su auklėtoja susirinkimo metu, tačiau joks pokytis pasiektas nebuvo.
175	Kalbėjomės su auklėtojomis, mums buvo atsakyta, kad miegoti jų niekas neverčia, tačiau visą miego laiką vaikai privalo gulėti savo lovytėse (knygutės vartyt ar piešti negalima). Atsakymas, kad nėra sąlygų kitaip užimti vaikučių.

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
176	Kalbėjomės tiek su auklėtojomis, tiek su darželio vadovybe, tačiau jie teoriškai teigia, kad vaikų neverčia miegoti, bet prašo pagulėti ir jeigu kažkas neužmiega neva gali keltis po kurio laiko. Bet realiai taip nevyksta, nes vaikai nepažįsta laikrodžio, juo nesinaudoja ir jiems neaišku, nuo kada jau galėtų keltis, o auklėtojos taip sumanipuliuoja, kad vaikai neišdrįstų atsikelti. Ir gaunasi, kad teoriškai neverčia, bet realybė kitokia.
177	kalbėjomės, nepavyko. Vaikas patyrė didelį stresą, kasdien su ašaromis į darželį vien dėl to, kad vėl reikės 2 valandas gulėti lovoje. Todėl antros vaiko į darželį nusprendžiau išvis nevesti.
178	Kalbėta su auklėtoja, auklėtoja atsakė trumpai - tokia tvarka jei leisiu veinam nemiegos kiti
179	Kalbėta su auklėtojom, neišspręsta. Kurį laiką leido skaityti knygeles, piešti.
180	Keleta kartų kalbėta su auklėtoja, tačiau ji sakė, kad tokios taisyklės, miega visi ir miegos net paruošiamojoje grupėje (t.y. net kai vaikams bus 6 metai). Vaikui 5 metai, nemiega pietų miego namuose nuo trejų su puse metų.
181	Kelis kartus kalbėjomės su auklėtojomis, tačiau buvo pasakyta, kad galimybės nemigdyti nėra.
182	Keliu klausimą tėvų susirinkimų metu, kalbu su auklėtoja
183	Klausiau mokytojos, sakė neturi galimybių. Neturi papildomų žmonių. Klausiau gal tada galima kokį būrelį organizuoti ar užsiėmimą. Sakė nėra jokių galimybių. O jei neguldys vieno, norės ir kiti negulti.
184	Kol kas tik bandžiau kalbėtis, be rezultatų
185	Kolkas bendravom tik su auklėtoja siuo klausimu.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

186	Kolkas labai mažai lankėme darželį dėl ligų, apie neprivalomą migdymą nežinojau, rašysiu prašymą direktorei
187	Kreipiausi į auklėtoją, administraciją. Tada į savivaldybę, ppt. Pavyko sutarti, kad pakels vaiką, kai visi kiti užmigs. Bet kartais vaikas iš nuobodumo pats užmigdavo po 2 val. Ir tada pusvalandis miego, suardydavo dienos ritmą. Nakčiai užmigdavo labai vėlai, ryte keldavosi neišsimeigojęs (nesikeldavo, reikėdavo miegantį suruošti ir nunešti į darželį) ir dėl to jusdamas miego stygių užmigdavo darželyje.
188	Kreipiausi į auklėtoją, kreipiausi į direktorę. Atsakymas, kad nėra etatų kas prižiūrės nemiegančius vaikus, vėliau prasidėjo pandemija - ilgą laiką nelankėm. Bet problema liko, o spręsti niekas nenori. Būna labai retai kuomet vaikas užmiega, jei tai įvyksta, gerai jei vakare pavyksta jam užmigti apie vidurnaktį.
189	Manau kiekviename darželyje turėtų būti grupė, kurioje nemiegamas pietu miegas. Kadangi pagrindine priežastis nenoro eiti į darželį ir yra pietu miegas
190	Mano vaikas tikrai miegantis, tai problemos neturim, bet jai dar tik 3 metai, tai gal turėsime ateityje. Per pirmąjį susirinkimą, prieš pradėdant lankyti lopšelio grupę, vienas iš tėvų paklausė apie galimybę nemiegoti, tai direktorė aiškiai parodė, kad tokios galimybės nėra ir jos manymų, nemigdyti vaikų tai neatliepti jų poreikių. Visą likusį susirinkimą pabrėžtinai minėdavo to tėčio vardą irironiškai klausdavo ar dar turi KOKIŲ klausimų.
191	Miegas galėtų likti, tik sutrumpėtų jo trukmė

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
192	Migdo ne 12v vaikus o apie 12.30v. Ir turi gulėti lovytėje. Turi būti galimybė rinktis, dukra jau senai pietų nemiega.
193	Mums buvo pasakyta, kad jei nenorime, kad vaikas miegotų pietų miego, galime pasiimti iki pietų miego.
194	Per pirmąjį susirinkimą, prieš pradėdant lankyti lopšelio grupę, vienas iš tėvų paklausė apie galimybę nemiegoti, tai direktorė aiškiai parodė, kad tokios galimybės nėra ir jos manymų, nemigdyti vaikų tai neatliepti jų poreikių. Visą likusį susirinkimą pabrėžtinai minėdavo to tėčio vardą irironiškai klausdavo ar dar turi KOKIŲ klausimų.
195	Ne pats miegojimas tapo problema, kiek su tuo susijusios aplinkybės su konkrečia auklėtoja, kas sukėlė streso/baimės eiti gulti pietų miegeliu
196	Ne, nes vaikas miega pietų miego., tačiau esu klaususi mokytojų kas būna, jei vaikai nemiega - gavau atsakymą, kad neturi sąlygų sudaryti galimybę nemiegoti, plius, bent jau 3-4 m. amžiaus grupėje (kurioje ir yra mano vaikas) šiuo metu miega visi.
197	Nepavyko geranoriškai

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

198	Nepavyko išspręsti, vaikas paliekamas tik iki pietų.
199	Nepavyko išspręsti pokalbio metu su administracija
200	Nepavyko išspręsti, kalbėta ir su direktore ir su auklėtojais atsakymas vienas ir tas pats "Reikia pailsėti" jeigu nemiega tegul paguli ramiai....2h ramiai čia kankynė vaikui...Priešmokyklinė grupė ta pati situacija vaikui 7m jie nori ,kad jis miegotu pietu miegelio..
201	Nepavyko. Kreipiausi i direktore sake nera salygu.
202	Nesiemiau dideliu pokyčiu, nes čia jau dideliu lygmeniu manau tą reikia daryti.
203	Niekaip nesprendėme, auklėtoja pasakė, kad jis privalo ramiai išgulėti visą pietų miego laiką. Vaikas kasdiena sako, nekenčiu darželio, nes turi gulėti ir tylėti kitaip auklėtoja labai pyksta.
204	Nuolatinis vaiko stebėjimas ir kalbėjimas su auklėtojais karts nuo karto vis prašoma vis iš naujo kalbama apie galimybes. Skambinau į savivaldybę sakė reik aiškintis darželio poziciją. Vis nusitempia laikas atsideda aktyvių veiksmų nes vis kažkokių įvykių laukiam tai pasikeitimo auklėtojų, tai perėjimo iš lopšelio i darželi, nes sakė tikrai miegos pavargs...dabar laukiu vizito pas neurologą nes sužinojau kad ateina psichologė stebėt grupę ir tai ivyko kitą dieną po raštiško kreipimosi į auklėtoją! Gal neurologė kažkaip įvertins gal patars. Poto eisiu pas direktorę kalbėt dėl būrelių ar įpareigojimo susaryt sąlygas.
205	Paaiškinimas kad nėra darželyje sąlygų vaikams nemiegoti
206	Pasiimame vaiką iki pietų miego. Deja nepavyko nieko pasiekti.
207	Pasiimu vaiką iki pietų miego

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
208	Patirtis iki 2022 m. Grupės 2 auklėtojos, kurių viena lanksčiai žiūrėjo į vyresnių 5-6 metų vaikų nemiegą ir leisdavo nemiegantiems užsiimti veikla. Kita auklėtoja ir šeiminkutė buvo kategoriškai prieš vaikų nemiegojimą, argumentuodamas, kad joms reikia susitvarkyti, nemiegantys pažadins miegančius, kai vienam leisim ir kiti užsimanys. Iš nemiegančių vaikų tėvų pusės buvo daug pasiūlymų spręsti klausimą. Direktorė bandė ieškoti kompromiso, bet klausimas iki galo išspręstas nebuvo.
209	Pavargom prašyti leisti vaikui negulėt 2.5val. Tiesiog pasiimam namo po pietų
210	Perėjome iš pilnos dienos, į pusę dienos kontraktą.

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com

Šeimų
asociacija

Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

211	Pirmas vaikas negalėjo miegoti per pietus. Buvo kalbėta ne kartą su auklėtojomis ir direktore. Iš vaikų kurie nemiega buvo net gi tyčijamasi, šaipomasi. Jokių sprendimų nepavyko iškovot. Antra dukra lanko šį darželį. Miega neblogai. Kai negali užmigti, auklėtoja leidžia jai pačiai lovytėje skaityt knygas. Su dukra viskas gerai
212	Pirminis pokalbis su anksčiau dirbusių auklėtoja - be rezultatų ir su pasipriešinimu bet kokiai minčiai atsisakyti pietų miego. Vėlesnės diskusijos tėvų susirinkimecsu auklėtoja - sprendimų, kuriais galėtų remtis visi darželio tėvai, nepriimta.
213	Pirmus kartus teko vaika pasiimti, tada kad vaikas vis delto uzmigtu darzelyje pietu miego - teko zadinti vaika valanda anksciau, kad pavargtu. Ko pasekoje - vakare uzmiega tik 23-23:30... o zadint tenka 7:00... ar tai labai jau naudinga 4 metu vaikui? Nemanau
214	Pokalbis su auklėtoja, kuri pasakė kategoriškai, kad ji neturi galimybių leisti vaikui nemeigoti ir darželis tokia praktika neužsiima.
215	Prašėme bent jau kai visi užmiega pakelt arba neleist užmigt jam. Bet nieks nesikeitė.
216	Priverstinio migdymo nėra, tačiau alternatyvos negulėti pietų miego taip pat nėra.
217	Problema yra visos Lietuvos valstybiniuose darželiuose, mes esame pakeitę 4 darželius ir trijuose iš jų pietų miegas priverstinis be jokių kitų sąlygų, o ketvirtame pietų miego iš vis nėra net norintiems pamiegoti. Visi vaikai skirtingi ir reiktų sudaryti tinkamas sąlygas abiem grupėms vaikų, darželiuose priimti papildomas padėjėjas, kurios galėtų užsiimti su nemiegančiais vaikais, o auklėtojos budėtų prie miegančiųjų ar pan.
218	Šimtus kartų kalbėjau su auklėtojomis, jos tikrai fainos, bet nulis poveikio, nes "nėra galimybių", Direktorei neįdomu, auklėtojos paliktos "advokatauti"... vaikas nakčiai užmiginėdavo 1 nakties, man vos ne depresija, vaikui ryte "koma"... bet ne, vaikas PRIVALO išgulėjo visą laiką... nagai nugrauzti, užmiega paskutinis ir vualia užburtas ratas... nakčiai užmiega 12-1, ryte koma...
219	Sutarėme su vaiku, kad jis ramiai pagulės, kartais net užmiega, o kai galime - pasiimame iki pietų. Darželis teigia neturintis sąlygų ir vietos nemiegantiems vaikams
220	Tai yra didžiulė valstybinių darželių problema, spraga, tarybinių laikų palikimas, kurią privaloma spręsti valstybiniu lygiu.
221	Taip, deja, nepavyko spręsti, nes atsakymas vienas - išbalansuojama grupė dėl vieno nemiegančio. Arba - "ji gana gerai užmiega, viskas Ok".

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

222	<p>Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?</p> <p>Tame pačiame darželyje turėjome dvi auklėtojas. Viena puikiai suprato vaiko fiziologinius poreikius, susitardavo ir leisdavo pietų miego metu užsiimti ramia veikla grupėje, perėjus į kitą to paties darželio grupę (priešmokyklinę) vaikas buvo priverstas "gulėti" ramiai lovelėje. Jeigu "ramiai išgulėdavo" laiką, kol auklėtoja apsidirba savo rašto darbus, kol užmiega vaikai, jeigu netrukdo ir pan.tuomet KARTAIS leisdavo atsikelti ir eiti į grupę, bet tai įvykdavo tuo metu kai vaikai pradėdavo keltis, vadinasi po maždaug 1,5 val. Pasikeitus darželio grupei vaikui darželis tapo kančia, nepavykus susitarti su auklėtoja, buvome priversti esant galimybei pasiimti vaiką iš darželio prieš pietų miegą.</p>
223 224	<p>Tiesiog kenčiame. Mano vaikui 5-eri. Vaikus darželyje guldo 12 val, žadina 15 val - tai beprotybė. Vaikas vakarais užmiega ne anksčiau 23 val. Kalbėjau su auklėtoja, sakė kad pagal taisykles 12:30 visi vaikai turi būti lovoje ir jokių kalbų apie nemiegojimą net negali būti.</p> <p>Tiesiog pasake, kad tokia tvarka. Jei leis vienam vaikui nemiegoti, kiti irgi nosės zaisti.</p>
225	<p>Tiesiog pasiimu vaiką iš darželio iki pietų miego.</p>
226	<p>Tikiuosi situacija Lietuvoje keisis, nes visos problemos kilusios darželyje buvo dėl miego situacijų. Manau ir per mažas, nepakankamas darbuotojų skaičius grupėse sunkina sprendimų radimo galimybes, tikiuosi ir higienos norma palaipsniui keisis. Palyginimui Norvegijoje 4 vaikams tenka 1 suaugęs darbuotojas kai Lietuvoje santykis 1 prie 10 ar net 20.</p>
227 228	<p>Turetu visi tureti galimybę rinktis ar kiekvienam vaikui reikia pietu miego ar ne, be jokios prievartos.</p> <p>Tyliai kenčiam.</p>
229	<p>Užmiega tas vaikas daržely, pokaitis ten gana vėlyvas (14:30-16:00), auklėtojos grindžia vaikų raida, amžiumi, kad tokio amžiaus vaikams "dar reikia" pietų miego (pasak jų, iki 7nerių) ir kad daro vaikam gera, sudarydamos sąlygas (būtinai) miegoti</p>
230	<p>Vaikas dėl vertimo gulėti lovoje, nors nemiega, patiria stresą. Dažnai net neleidžiama nueiti "ant puoduko" (matyt vaikas bijo net pasiprašyti, nes turi gulėti tyliai), ko pasekoje prisišlapinama lovoje pietų miego metu.</p>
231	<p>Vaikas miega labai trumpai- apie 30 min. Jam prabudus, jis verčiamas guleti apie 2,5 val loveleje. Auklėtoja motyvuoja tuo, kad ir gulejimas yra poilsis ir vaikai privalo pabuti ramiai</p>
232	<p>Vaikas nebelanko darželio. Beje, lankėm ir privatų - ten irgi liepdavo miegoti.</p>
233	<p>Vaikas toliau guli lovelėje, nes sakė kitaip negalima</p>
234	<p>Vaikui 6 metai, pietų miego nemiega nuo 3 metų. Gulėti jam sunku, nors išguli visą laiką. Dažnai sako, kad nenori į darželį nes reiks gulėti.</p>

Pietų miego reforma. Poilsio pritaikymas nemiegantiems

Grupė vienija su problema susiduriančius tėvus ir ekspertus.

el. p.: lankstaus.poilsio.iniciatyva@gmail.com



Buveinės adresas V. Nagevičiaus 3, Vilnius, Lietuva;

juridinio asmens kodas 305722027; el. p.:

asociacijaseimoms@gmail.com

235	Vaikui gal.ir reikia poilsio ar to pačio misgo,bet valandos,o ne kad pusdienį. Nes miega nuo 12.30-15:30-16. Paskui iki 24 be šansų užmigti. Ir be šansų atsikelti kitą dieną. Su klyksmais
236	Versti vaikus gulėti 3 val. yra visiškai blogis, retas tiek geba išmiegoti.
237	Visuose darželiuose PRIVALO būti sudarytos sąlygos vaikams nemiegoti, aš buvau beveik depresijoje, kol nepakeitėme darželio.

Nr. 238	<p>Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?</p> <p>Rašiau prašymą direktorei ir gavau atsakymą, kad jos nemigdyti, bet auklėtoja savavališkai vistiek veda miegot</p>
239 240	<p>Pavyko sitarti su auklėtojomis, kad neužmigus bus leista keltis ir užsiimti ramomis veiklomis.</p> <p>Nevedu vaiko</p>
241 242	<p>Susidūrė, rašė skundą direktorei, taip pat jo kopiją teikė savivaldybei, tokiu būdu įtraukė į skundo nagrinėjimą ir savivaldybės darbuotojus.</p> <p>Pokalbiai su auklėtojom, administracija. Dabar susibūrusios mamos raštu kreipėmės į darželį kviesdamos susitikimui, kad kartu rastume praktinius sprendimus atliepti nemiegančių vaikų poreikius. Laukiam atsakymo iš darželio.</p>
243	<p>Nepavyko, jie neturi kitų patalpų.</p>
244	<p>galimybė nemiegoti dukrai sudaroma tik esant vienai auklėtojai, kitos - to griežtai neleidžia, tad kyla įtampa esant kitoms</p>
245	<p>Kalbėjau su auklėtoja, sakė neturi sąlygų. Vaikai jei negulės pervargs.</p>
246 247	<p>Kalbėjom su auklėtojom, direktore. Atsakymas labai kategoriškas: kitaip nebus, mes nesikeisime, turi gulėti</p> <p>Kreipiausi I direktore rastu, bet ji pasake kad nera finansavimo atskirai patalpai ir personalui. Po to rastu kreipiausi I Radviliskio svietimo skyriu, atsakymo negavau, bet direktore minėjo kad jiems skambino is svietimo skyriaus, bet daugiau nieko nekomentavo. Darzelio vadovybe dave suprasti kad jei nepatinka gali auginti namuose.</p>
248 249	<p>Teiravausi auklėtojų ar galėtų nemiegoti, laiką leisti su padėjėja (jam skirta PPT), atsakė kad ne, nes tokios taisyklės.</p> <p>laukiam vietos kitame darzelyje, kur sudarytos sąlygos nemiegantiems vaikams.</p>
250 251	<p>Kolkas išspręsti nieko nepavyko, auklėtojos nieko nenori keisti, argumentuojama, kad nėra patalpų nemiegantiems vaikams, kad tai prieštarautų Valdorfo pedagogikai ir t.t.</p> <p>Kalbėjau susirinkimų metu, gavome atsakymą kad nėra sąlygų. Tuomet dirbome šeimoje ankstinome kėlimosi laiką, pasiimdavome iki pietų, galop popietiniai būreliai suveikė kaip motyvas likti ir miegoti bet grįžusi namo vakare yra labai aktyvi o ir iš grupėje ėsančių komentarų supratau kur reflukso šaknys...</p>
252	<p>Informacija auklėtoją, kad vaikai labai vėlai užmiega nakties miego, paprašiau trumpinti pietų miego laiką, nes 4-5 metų vaikams nereikalinga miegoti 13-15.30 val.</p>
253	<p>Pirmas vaikas dėl nenorėjimo miegoti eidavo į wc po 10 kartų, kas fiziologiškai nėra normalu. Jis dėl žinojimo, kad turi "ribotą" skaičių nuėjimo iki wc labai stresavo, todėl nekentė darželio. Buvau kalbėjusi su tuometine (dabar jau kita, ir problemos nėra, nes antras vaikas mėgsta miegoti) direktore, tai pasiūlė tėvams samdytis žmogų, kuris užsiimtų su nemiegančiais vaikais. Problema neišsprendė, vaikas dabar jau pirmoje klasėje, bet pietų miego problema labai opi ir didelė. Ir tą gali suprasti, tik turintys nemiegalius. Mūsų režimas namie buvo taikomas prie darželio, bet vaikui tiesiog nereikėjo miego. Antras sūnus puikiausiai miega ir tuo džiaugiasi.</p> <p>Auklėjimas tikrai neturi jokio ryšio su tuo.</p>

<p>Nr. 254</p>	<p>Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti? Buvo kalbėta su auklėtojom. Jos pasakė, kad kolkas tokių sąlygų nėra, kad jei nemiegos vienas vaikas, tai nemiegos ir kiti vaikai...</p>
<p>255</p>	<p>Kalbėjome su mokytoja ir direktore, vienintelis problemos sprendimas buvo priversti vaiką miegoti, tad būdavo imamasi įvairių manipuliacijų (apie kurias papasakojo pati mokytoja) pvz. sakoma: "Pamiegok, gi pažadėjai mamai. Juk nori, kad mama džiaugtųsi?". Direktorė nurodė, kad dėl to, jog vaikas nemiega, mokytojai atsiranda papildomo darbo (vaikų miego laiku nespėja pasiruošti veikloms) ir būtų labai liūdna, jei tokiai gerai mokytojai reikėtų išeiti iš darbo. Kitos mokytojos atveju sakė, kad vien dėl mūsų vaiko nemiego, ji nori išeiti iš darbo. Tuo tarpu vaikas, grįžęs namo pasidalindavo dienos įspūdžiais: "Mama, aš šiandien niekam netruk džiau", tai reiškia, kad arba miegojo pietų miego arba dvi valandas pragulėjo.</p>
<p>256 257</p>	<p>Prašiau auklėtojos kad kai kiti vaikai užmiega leistų lovoje paskaityti knygelę tačiau auklėtoja sako kad ir mano vaikas užmiega kartu su visais Pasiimam abu vaikus iki pietų miegodarze</p>
<p>258 259</p>	<p>Kalbėjau su auklėtojomis, paskambinau direktorei. Tą pačią dieną direktorė mane pasitiko vaiko lankomose grupėje kur kalbėjomės. Nutarta leisti per pietų miegą ramiai daryti užduotėles, žaisti vaikui nebus galima. Per susitikimą, kuriame dalyvavo auklėtojos ir direktorė net keliese iš tėvų kalbėjom, kad reikia gal bent trumpesnį laiką migdyti nes neįmanoma vakare užmigdyti, o ryte tada pakelti, bet nebuvom išgirsti. Pasakė reikia migdyti ir taškas.</p>
<p>260</p>	<p>Šnekėta su auklėtojom, pavaduotojom. Vaikui leista ramiai pogulio mety gulėti lovelėje ir skaityti knygeles</p>
<p>261 262 263</p>	<p>Vaikui pietų miegas kelia labai daug streso, nenori eiti į darželį Labai viluosi, kad vaikai, kuriems pietų miegas nereikalingas, nebus kankinami. Nes dvi valandas gulēt nejudant tikra kankynė, taip pat, kaip ir žinot, kad gali į wc eiti tik kelis kartus. O tau vien nuo žinojimo, norisi eiti 10 kartų. (esu suaugusi moteris, bet vien žinojimas, kad negaliu pasinaudot wc, kada man reikia, kelia didelį stresą). p.s. auklėtojos bandė padėti spręsti problemą, leido vaikui gulēt arčiausiai wc, kad galėtų netrukdydamas eiti kiek reikia. Bet ne visos. Darželis nesirūpina vaikų poreikiais, miegą pristato kaip būtinybę. Šaiposi iš tėvų, kad šie nenori vakare užsiimti su vaikais, tam kad patiems laiko liktų.</p>
<p>264</p>	<p>Susirinkimo metu visi grupės tėveliai išsakė savo lūkesčius pavaduotojai, kad vaikai užsiimtų kokia kita veikla ir nebūtų per prievartą migdomi, tačiau pavaduotoja pasakė, kad tokios galimybės darželyje nėra. Todėl, kai tik turime galimybę, stengiamės pasiimti iki pietų miego vaiką.</p>

Nr.	<p>Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?</p>
283	<p>Darželio darbuotojai argumentuoja jog nemiegojimas pietu yra vaiko kankinimas. Kitu vaiku ramybės trukdymas. Kad Kauno savivaldybėje tik vienas darželis nemigdo, o kitose privaloma, nes savivaldybes nurodymai. Kad nera salygu nemiegancius vaikus priziureti nes mokytojoms nekontaktines valandos yra per pietu poilsi.</p>
284	<p>Darželyje nėra pakankamai nei patalpų, nei darbuotojų, kad vaikas galėtų netrugdydamas kitiems ir prižiūrimas pabūti.</p>
285	<p>Darželyje nėra pritaikytos erdvės nemiegantiems vaikams, taip pat nėra specialistų, kurie tuos vaikus užimtų. Auklėtojoms tai irgi ramybės laikas.</p>
286	<p>Daugiausiai sunkumų žadinant ryte, vaikas sako, kad nuobodu gulėti per pietų miegą, užmiega tada kai kiti jau keliasi; ilgiau vakare neužmiega.</p>
287	<p>Direktorės pozicija, kad vaikai turi ilsėtis ir tik tuščios kalbos, kad bandys kažkaip tą išspręsti ateityje..</p>
288	<p>Esmė, kad vaikai kaip ir gali tiesiog gulėti lovoje ir nemiegoti, bet dažniausia vis tiek užmiega ir miega po kelias valandas. Ir tuomet vakare be 23 val. nebegali užmigti. Ko rezultate, kenčia visa šeima.</p>
289	<p>Gavome atsakymą, kad visi guli, kitų patalpų nėra.</p>
290	<p>Grupėje miego ir veiklos patalpa viena, bet vaikai jau beveik 6mečiqi ir tikrai galėtų ramiai kažką veikti nemiegodami. Taip pat darželyje yra muzikos mokytoja, sporto mokytojas, socialiniai darbuotojai- bet sąlygos nemiegoti yra tiesiog nesudaromos iš principo</p>
291	<p>Guli lovoje, nes vaiko nėra kur palikti</p>
292	<p>Iškėliau klausimą tėvų susirinkimo metu, auklėtoja pasakė, kad yra kitų darželių, kuriuose nemigdo, o jie neturi sąlygų vaikams, kurie nemiega ir be to, vaikams reikia poilsio laiko. Diskusijai erdvės nepaliko.</p>
293	<p>Jei yra galimybė pasiimame vaiką prieš pietų miegą. Auklėtoja sakė, kad tokia tvarka, o sąlygos nemiegoti pietų miego metu nėra sudarytos Kai pirmaisiais metais, pirmąjį mėnesį "nesiadaptavus" prie miego laiko, pasakė auklėtojos "darykit kažką". Savaitę nėjo į darželį, "išmokome" užmigti valandą anksčiau. Tiesiog visiška auklėtojų nekompetencija.</p>
294	<p>Dabar (treči metai darželyje), pokaitį miegą ne visada, ilsisi savo lovoje, galima pasiimti kokį žaislą, kad nenuobodžiautų.</p>
295	<p>Kalbėjau su auklėtoja, apie galimybę nemiegoti. Tokios sąlygos nebuvo suteiktos.</p>
296	<p>Kalbėjau su auklėtoja. Bet sakė nėra tam sąlygų. Nebent būtų koks kitas etatas, kad su vaikais kad užsiimtų</p>
297	<p>Kalbėjau su auklėtoja. Kai vaikas pabunda auklėtoja atsigula šalia, kad jis neliptų iš lovelės. Norėtusi, kad problemą spręstų ne auklėtojos, o darželio administracija.</p>
298	<p>Kalbėjau su auklėtojom, jos gynasi, kad visi vaikai mielai miega:(</p>

Nr. 299	<p>Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?</p> <p>Kalbėjau su auklėtoja dėl galimybės neužmigus atsikelti ir pabūti klasėje (yra atskira patalpa). Tačiau auklėtoja neleido, nes klasės vėdinamos, tai auklytės poilsio laikas, mano dukra nemiegodama triukšmauja. Prašė pasigailėti auklėtojų, nes jau buvo diskusija kolektyve su direktore ir jinai nesiūlo sprendimų darželio lygmeniu, o viską palieka auklėtojoms. Su pačia direktore dar nespėjau asmeniškai pakalbėti</p>
300	<p>Kalbėjom su auklėtoja ir isgirdome jog pasiimti prieš pietu miega arba keisti darzeli. Direktore sudare taryba ir nusprende keisti salygas, tačiau tik vienoje grupeje per visa darzeli. Ir joje dazniau laikomi lovose nei leidziama rami veikla.</p>
301	<p>Kalbėjom su auklėtoja prašėme leisti vaikui atsinešti į lovą žaisliuką, kad galėtų su juo gulėti. Tada žaisliuką padėdavo į spintelę. Kadangi yra vaikų kurie miega, niekas dėl poros vaikų situacijos nekeičia. Mūsų abu vaikai taip yra kankinami. Paimti prieš pietų miegą, neturime galimybės.</p>
302	<p>Kalbėjom su auklėtoja, su direktore, vaikas klykia, nes nenori miegoti. Ji vistiek guldo.</p>
303	<p>Kalbėjome su auklėtoja ir prašėme nemigdyti, leisti tyliai pažaisti, sakė negalima, nes ji turi prižiūrėti miegančius vaikus, o vaiko be priežiūros negali palikti</p>
304	<p>Kalbėjome su auklėtojomis, bet jokių pokyčių. Reikia visiems miegoti arba guleti 3 val.</p>
305 306	<p>Kalbėjome su auklėtojomis, jos teigia neturinčios galimybės suteikti galimybę vaikams užsiimti veikla, jeigu jie nemiega. Kreipiausi į savivaldybės švietimo skyrių, diskusija atrodo buvo konstruktyvi, abi pusės supratome vieni kitus.</p> <p>Kalbėjome su auklėtojomis, pavaduotoja ugdymui ir direktore. Pasakyta šiuo metu kitaip nebus, bet svarstys, jau trečias vaikas lanko darželį, bet situacija nesikeičia.</p>
307 308	<p>Kalbėjome su direktore ir auklėtojomis viso 3 privačiuose darželiuose kur lankė. Visur buvo atsakyta, kad miego metu yra tik viena auklėtoja ir todėl nemiegantiems vaikams nėra kur kitur saugiai būti, tik gulėti su visais lovose. Vaikas nekenčia pietų miego meto ir dažnai išsiprašo būti paimama prieš miegą, dėl ko sunku likusią dalį dienos dirbti tėvams, o mokėti tenka kaip už normalią dieną.</p> <p>Kalbėjome tėvų susirinkimo metu keli tėvai, darželio auklėtojos atsakė, kad šiame darželyje visi vaikai turi miegoti, jokių kitų alternatyvų nėra. Konkrečiai mūsų šeimai aktualus trumpesnis poilsis, nes mūsų vaikas, darželyje pamiegojęs 2-2,5 val vakare nemiega iki 22-22:30 val, o ryte labai sunkiai keliasi.</p>
309	<p>Kalbėjomės su auklėtoja tėvų susirinkime. Pasirinkimai arba žadėjo duoti knygutę, kai kiti vaikai užmiega (vis tiek turi gan ilgai laukti, ir ne visada duoda tikrai, tik retkarčiais, pyksta ant kitų nemiegančių vaikų, tai užtat ir maniškė jautriai reaguoja ir pergyvena, nežino ką daryti) arba pasiimti iki pietų miego siūlė ir lankyti tik pusdieniais. Prašiau dėl atskiros grupės -sakė sąlygų nėra ir nebus.</p>
310	<p>Kalbėjomės su auklėtoja, sprendimo iš administracijos nėra, tad ir auklėtoja niekuo padėti negalėjo, neva tokių vaikų mažuma</p>
311	<p>Kalbėta su auklėtoja o su direktore buvo tėvų susirinkimas.</p>
312	<p>Kalbėta su auklėtojomis. Nepavyko.</p>

<p>Nr. 313</p>	<p>Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti? Kalbėta su darželiu, nėra patalpų ir žmonių kas galėtų prižiūrėti nemiegančius pietų miego metu. Alternatyva tik vestis namo prieš miegą.</p>
<p>314 315</p>	<p>Kariaujame jau ilgai. Prasome ir pabrežiame kad nemigdytu, nes vaikas nebemiega pietu nuo 2 metu. tai liepia paguleti, dažnai vaikas užmiega, bet kartais turi praguleti neuzmiges visa laika. Kelis kartus prasiau nemigdyti nes anksčiau pasiimsiu, tai atejus pasiimti vaiko jis miegodavo ir auklėtoja zadindavo.. auklėtoja tvirtina jog tokio amziaus vaikams miegas yra butinas ir jos nuomones nepakeisim. Kol kas nieko nesiēmėme.</p>
<p>316 317</p>	<p>Labai ačiū, kad imsitės spręsti šią problemą. Gerasis pavyzdys kaip ilsėtis nemiegantiems vaikams yra Vaikystės sode, kur jie paguli per pasaką, o paskui gali keltis ir ramiai vartyti knygas, piešti. Labai norėtume, kad būtų sudarytos galimybės vaikams užsiimti prasminga veikla numatytu pietų miego metu, bent jau priešmokyklineje grupėje, nes vaikas labai nenori eiti į darželį, vien dėl to, kad reikia 3 valandas pragulėti lovoje. Pagal grafiką turi miegoti nuo 13 val, bet 12:30 jau būna lovoje.</p>
<p>318 319</p>	<p>Laikas galėtų vadintis poilsio / skaitymo. Namie elgiamės taip pat kaip darželyje - visi keliauja į lovą, maži užmiega, didesni skaito, atsikelia mažiems užmigus. nekelčiau klausimo taip kategoriškai, nes poilsio reikia visų vaikų smegenų perkrovimui. Lankėme iki pietų ilgą laiką, šiuo metu išmoko vaikas kad turi eiti su visais gulti ir nesnaudžia tokį pasikrovimo 15 min laiką. Po to guli laukia.. smagu, kad jau vaikai auga ir daugiau yra grupėje nemiegančių, tada jie tiesiog kalbasi kaip suprantu. Jaučiasi gerai ir saugiau darželyje šiuo metu, kaip suprantu vaikui tinka kol kas toks įprotis.</p>
<p>320</p>	<p>Manome, kad ši problema laukia ateityje, dabar pereinamasis laikas, kai vaikas gali ir miegoti, ir nemiegoti. Bet yra išsakęs baimę eiti į darželį dėl pietų miego. Kalbėjau su auklėtoja, planuoju kalbėti su direktorės pavaduotoja. Kol kas sako, kad trūksta patalpų ir darbuotojų. Tačiau darželis didžiulis, yra sporto salė, metodinis kabinetas ir kt patalpų.</p>
<p>321</p>	<p>Mūsų šeimai vaikų miego darželyje problema neaktuali šiuo metu, bet vis pagalvoju, kaip būtų blogai, jei vaikams dabartinė tvarka nebetiktų, todėl iniciatyvą labai palaikau.</p>
<p>322</p>	<p>Mūsų situacija nėra kritiška, nes vaikais užmiega gana lengvai pietų miego, tačiau kas vakarą ir rytą tenka jausti pasekmės to dieninio pasnaudimo. Sunku pagalvoti apie vyresnius vaikučius, kurie iš tiesų neužmiega ir privalo ramiai gulėti lovelėje. Anot auklėtojos, nėra sudarytos sąlygos vaikams miego metu užsiimti ramia veikla, t.y. pagr.grupės erdvė yra vėdinama, nėra auklėtojos, kuri galėtų prižiūrėti ramia veikla užsiimančius vaikus ir t.t.</p>
<p>323</p>	<p>Mūsų vidurinėlis būdamas 6 m. prieš pietų miegą darželyje pradėjo šlapintis į kelnytes. Kreipėmės su oficialiu raštu į vadovybę. Deja trečiasis mažylis, kadangi nesišlapina būdamas 6 m. tad kenčia pietų miego "priespaudą".</p>

Nr. 324	<p>Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?</p> <p>Nebuvau girdejusi apie galimybę vaiku neversti miegoti darželiuose. Mano sunus pietų miego nemiega nuo 3 metų amžiaus, jam šiuo metu 6 metai ir darželio priverstinis miegas jam labai nepatinka, nes tenka 3 val gulėti ramiai, o judriam vaikui tai ypač sunku. Buna retu atveju, kai jis užmiega, bet tuomet vakare iki 23h niekaip neužmiega, ryte negali atsikelti.</p>
325 326	<p>Nepavyko išspręsti, auklėtojos sakė, kad mes neverčiam miegoti tik paprašoma pagulėti ramiai, o vaikas sako, kad verčia miegoti, jis nenori, guli ramiai, o kai auklėtoja praeina, apsimeta, kad miega, t.y. užsimerkia</p> <p>nepavyko niekaip išspręsti, buvo kalbėta su auklėja bei administracija. Auklėtoja pasakė, kad tokios galimybės nėra, nėra kas su vaikais užsiims laiku, kai jie nemiega. Buvo griežta sąlyga - vaikai lovose ir gulėti turi nejudėdami, nors šeimoje vaikai senokai nemiega pietų miego ir turi kokybišką nakties miegą, po darželio vaikų nakties miega sutrumpėja 2-3 valandom. Tikslumo dėlei - darželio psichologei pasakius ir vėl atnaujinus šį klausimą buvo pažadėta reaguoti, ieškoti sprendimų. Juntamas psichologės palaikymas buvo labai svarbus.</p>
327 328	<p>Nepavyko, nes vaikų lovelės grupės erdvėje, nėra atskiro miegamojo.</p> <p>Nepavyko. Buvo kalbama su auklėtoja, darželio administracija, darželis rengia šališką tėvų apklausą, kur tėvai turi pagrįsti savo nuomonę, kodėl mano, kad pietų miegas darželyje nereikalingas, bet tokio pačio reikalavimo tėvams, kurie sutinka, kad vaikai miegotų darželyje nėra. Situacija yra vilkinama nuo 2022- 11 mėn.</p>
329	Niekas nesiemiau, nes buvo pasakyta, nėra sąlygų.
330	Niekas nesiemiau. Nežinau ką daryti. Lanko du mano vaikai toje pačioje grupėje, vienas miega pietų miegą, kitas ne. Norėčiau, kad nemiegantis galėtų užsiimti bet kokia veikla ar bent turėti pasirinkimą gulėti ar ne.
331	Noretume, kad būtų sudarytos sąlygos nemiegantiems nemiegoti
332	Norėtusi kas būtų galimybė miegoti trumpiau arba nemiegoti, kuriems nereikia
333	Pakalbėjau su mokytoja, bet ji leido suprasti, kad kitaip negalima, nėra sąlygų vaiko kažkur kitur laikyti, tad arba vaiką reikia pasiimti iki pietų miego, ko aš, dirbanti visą darbo dieną, negalėjau padaryti, arba vaikas turės "ilsėtis" daugiau nei 2 val lovelėje. Jei atėdavau pasiimti vaiko apie pusę 1, pavalgę pietus vaikai jau skubiai rengdavosi į lovelę, dauguma 12.45 jau privalo gulėti. Žadina juos tik po 15 valandos. Tai daugiau nei 2 valandas nemiegantiems vaikams reikia "ilsėtis" tiesiog gulint
334	Pasiimame vaiką po pietų, prieš miegą.
335	Pasiimu prieš pietų miegą
336	Pasiimu vaika prieš pietų miegą
337	Pastaruoju metu iš auklėtojų girdėjome, kad priešmokyklinėje gr. planuojama miego-poilsio laiką trumpinti, tarsi atsisakyti. Bet kaip ištikruju, sužinosime kiek vėliau.
338	Pokalbis su auklėtojoms. Susirinkimas su kitais tėvais ir rašto parengimas darželiui
339	Prašėme auklėtojų, kad leistų vaikui atsikelti ir užsiimti ramia veikla (pats vaikas išties labai labai ramus ir paklusnus), bet pasakė, kad nėra sąlygų, nes vaikai ir ugdomi, ir migdomi toje pačioje patalpoje..

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
340	<p>Prieš kurį laiką kalbėjau su vaiko (5 m.) auklėtoja. Išklausiusi mane, pasakė, kad vaikai privalo pailsėti, gulėdami lovose (yra atskiras miegamasis), nes šeimininkėlė užtrunka kokią valandą-pusantros, kol sutvarko grupės pagrindinį kambarį (išplauna indus, grindis, išsiurbia kilimą (!!!), išvėdina kambarį). Tai sutarėmė, kad pakels mano vaiką tuomet, kai šeimininkėlė "apsidirbs" savo darbus. Na, ne anksčiau, kaip po valandos- pusantros, kai vaikai nueina miegoti. Pagal tai, kaip kalbėjo, auklėtoja leido suprasti, kad čia bus mano vaikui didelė išlyga (geriau, kad niekas, nei kitų vaikų tėvai, nei direktorė apie tai nesužinotų, nes kas bus, jeigu direktorė ar darželio seselė pamatys, kad koks vaikas nemiega ir yra pagrindiniame kamabryje, ai ai ai...).</p> <p>Kito vaiko mamai, kuri jau ne kartą kalbėjo apie tai, kad anksčiau pažadintų, ar kokią knygą leistų į lovą pasiimti, ar dar kokį sprendimą surastų, tai tai mamai auklėtoja paskutinį kartą pasakė, kad jeigu tau vaikas trukdo, ir tu nenori su juo užsiimti iki 23 val., tai gal nereikėjo ir vaikų turėti... ir gal jeigu tokių ar kitokių problemų kyla, gal vaikų teisių specialistai jai, mamai, jau turėtų padėti... Ir tai mamai, ir man, kai man ta mama papasakojo, šokas buvo, kokios manipuliacijos/gąsdinimai eina iš auklėtojos pusės, kuri kitais aspektais tikrai gera. Dabar, kiek klausiu savo vaiko, tai retai ir suprantu iš vaiko pasakojimo, ar jį pakėlė anksčiau, ar ne. Matau, kad vaikas toks šia tema tarsi užsidaręs, neatviras. Gal jaučia tam tikrą įtampą, nes auklėtoja tikisi, kad jis miegos, o aš klausiu, ar jį ir ktią vaiką pakėlė anksčiau, nei kitus. O auklėtojos taip pat nenoriu klausinėti, po jos užsiminimo kitai mamai apie vaikų teisių specialistus.</p>
341	<p>Privačiame darželyje buvo atskiras kambarys nemiegantiems vaikams, valstybiniame tokio nėra, todėl vaikai turi gulėt ramiai iki miego pabaigos. Kartais užmiega, kartais ne. Būtų puiku, jei neužmigua galima būtų tyliai išiet į atskirą patalpą ramiam laikui.</p>
342	<p>Sėkmės jums! Ačiū už iniciatyvą!</p>
343	<p>Situacija nėra niekaip sprendžiama. Tik uždaroje tėvų grupėje diskutuojame, kad tai yra problema ne vienam vaikui. Vaikas mielai ir be kaprizų eitų į darželį, jei ne pietų miegelis. Dėl kurio ryte dažnai vyksta isterijos ir ilgas pasiruošimo procesas ar kartais net neišėjimas iš namų.</p>
344	<p>Situacijos darželis nesprendžia, argumentuodami, kad nėra kitos patalpos nemiegantiems vaikams žaisti.</p>
345	<p>Su grupės mokytoja buvo kalbėta, ar nėra ir kitose grupėse vaikų, kurie pietų nemiega, man buvo patikinta, kad ne, jog visi vaikai grupėje vaikai miega, išskyrus mūsų. Tad mūsų šeima priimė sprendimą vaiką pasiimti pavalgius pietus.</p>
346	<p>Su mokytoja kalbėta daug kartų. Siūliau eiti pas direktorę. Mokytoja davė suprasti, kad to nedaryčiau, nes nieko nepadės - problema bus perkelta ant mokytojų, o mokytojos neturi sąlygų neleisti nemiegoti vaikams. Buvo pasiūlyta pasiimti vaiką per pietų miegą, jei nenorime, kad miegotų. Ta ir darome du kartus per savaitę. Kitom dienom privestinau guldomas.</p>
347	<p>Suinteresuoti tėvai kreipėmės į Direktorę, tačiau ji nesileido į derybas, nes neturi žmogiškųjų resursų. Bendru sutarimu (Direktorės ir tėvų) parasėme prašymą savivaldybei papildomam etatui gauti. Tačiau savivaldybės atsakymas buvo, jog šiais mokslo metais pokyčių nebus, kitiems m.m. svarstys.</p>

<p>Nr.</p> <p>348</p> <p>349</p>	<p>Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?</p> <p>Sūnus (5 m.) darželyje neužmiega. Auklėtojų prašėme leisti tą laiką praleisti kitoje patalpoje, darant užduotėles, tyliai žaidžiant. Gavome atsakymą, kad tokia tvarka ir išimtis nemiegantiems vaikams nebus suteikiama. Maža to, į lovytę jam nebeleidžiama neštis žaisliukų, nes dėl to neva vaikas ir neužmiega. Dėl to vaikas nebenori eiti į darželį, jaudinasi, kaip reikės ištvirti miego metą. Namuose pietų miego jis nemiega jau gerus metus. Išimtis būna, kai serga arba iš vakaro būna labai vėlai nuėjęs miegoti.</p> <p>Susidūrėme, vaikui nemiegant reikia būti lovoje, bet galima vartyti knygeles</p>
350	Švietimo skyrius nepadėjo
351	Tai įsisenėjusi sovietinė problema
352	Tas laikas gulėjimo būna iki 3 val net, net ne dvi! (čia 4-5m. grupė, bet tas pats ir priešmokyklinukams) Ir čia tai šiaip mokykla kartu su darželiu ir vis tiek tas pats.
353	Teko įkalbinėti vaiką gulėti lovoje
354	Tenka pasiimti anksčiau, nes vaikas miegoti nenori, o sąlygų jam būti tą laiką nemiegant nėra
355	Tėvai informuoti, kad vaikas privalo miegoti arba gulėti lovelese, kol užmigs.
356	Tiesiog pasiimu vaikus prieš pietų miegą. Savo darbą prisiderinau prie vaikų.
357	Tiesiog turiu galimybę pasiimti anksčiau pamiegojus tik dali miego
358	<p>Tikiuosi pavyks išgyvendint priverstinį pietų miegą iš darželių. Ar individualizuoti pagal vaikų poreikius.</p> <p>Turi būti sudarytos nemiegantiems vaikams sąlygos užsiimti ramia veikla. Asmeninė patirtis: iš 200 vaikų tikrai nemiegantys buvo 5 vaikai rudenį. Po naujų metų jų atsirado 15. Vaikų pietų miego metu ruošdavausi savo tiesioginiam darbui, dokumentai, projektai, priemonių gaminimas ir kt.. Dirbdama su nemiegančiais- tiesioginio darbo pasirengimui nelikdavo laiko. Planus, dokumentus, projektus, veiklų pasirengimus ir veiklai su nemiegančiais ruošdavausi namie. Nei už viršvalandžius, nei už darbą namuose nemoka. Nuo tokio tempo pradėjo streikuoti sveikata. Sąlygos turi būti sudarytos ne mokytojos sąskaita. Valdžia turi skirti žmogų ir jam mokėti, o nenuleisti mokytojai dar vieną darbą.</p>
359	
360	Vaiką pasiimu prieš pietų miegą
361	<p>Vaiką vedu į privatų pusdienio darželį, pasiimu per pietus ir migdau namuose. Dukra gana jautraus būdo, kartais būna sunku nusiraminti ir užmigti. Netrukus jai sueis 2 metai ir taps aktuali visos dienos priežiūra, reikės eiti į valstybinį darželį. Tikrai gąsdina priverstinis migdymas. Esu už tai, kad ši situacija būtų išdiskutuota valstybės lygiu ir vaikams būtų sudarytos palankios sąlygos, pasirinkimo laisvė. Nes tikrai ne kiekviena mama išdrįs kreiptis į savivaldybę esant nepalankiai situacijai, o kentėti tenka vaikams. Rajonų valstybiniuose darželiuose dar daug problemų, tenka girdėti, kaip tėvams daromas spaudimas paimti vaikus lygiai 17 val, nevesti jų į darželį per vasaros atostogas. Darželiams tikrai trūksta lankstumo, adekvataus reagavimo į tėvų ir vaikų poreikius.</p>
362	Vaikai darželį lanko iki pietų miego.
363	Vaikas būna iki pietų miego.

Nr.	Jeigu Jūsų šeima susidūrė su priverstiniu vaikų migdymu, trumpai aprašykite ko ėmėtės ir kaip sprendėte situaciją. Ar pavyko ją išspręsti?
364	Vaikas darželyje lengvai užmiega, tai mums problema yra tiesiog šeimoje, nes vakare labai sunkiai ir ilgai migdosi - užmiega tik 23 val. Kadangi šiuo metu vaiko grupėje darželyje trūksta papildomo pedagogo, tai laukiame, kol šiai situacijai pasikeitus galėsime inicijuoti ir poilsio meto pokyčius. Nes fizinės sąlygos grupėje yra (atskiras miegamasis).
365	Vaikas iš pradžių labai nenoriai užmigdavo darželyje, gal tai buvo adaptacijos darželyje procesas, vėliau užmigdavo ir nebuvo bėdų, kol nepradėjo ilgai neužmigti vakarais. 4 metų vaikas pamiegojęs pietų miego 1.5 val. neužmiega iki 23-23.30 val., rytais sunkiai keliasi. Kenčia visa šeima kurį laiką ir pradėjau kalbėtis su viena auklėtoja, ji apie nemiegojimą girdėti nenori nieko, tik siūlo pakelti anksčiau t.y. kokių pusvalandžiu anksčiau, sakiau, kad bandom, ji žadėjo perduoti kitai auklėtojai. Antroji auklėtoja į kalbas nesileidžia ir apie tai girdėti nenori, nes jos sūnus dieną ir 5 valandas išmigęs užmigdavo 21 val. Galvoju kaip toliau reikės spręsti klausimą...
366	Vaikas miega pietų miego, galbūt todėl vėliau eina vakarais miegoti. Savaitgaliais, kuomet namuose nemiega pietų miego į pavakarę pastebiu, kad vaikas irzlus, piktas ir kartais tiesiog užmiega bežaisdamas, dar net vakarui neatėjus. Kitas vaikas, kuris jau nebelanko darželio, sulaukęs 5 metu nebenorėdavo miegoti, buvo sunkiau, nes dėl pietų miego nebenorėdavo eiti į darželį. Ir dabar vyresnėliui mažiau miego užtenka, anksti nuėjus miegoti vakare (21h) kartais atsikelia 6h ryto savarankiškai, nors įprastai darbo dieną keliamės 7h ryte. Tad jaunėliui gal ir gerai pailsėti per pietus, bet su vyresnėliu jeigu būčiau žinojusi, kad miegas nėra privalomas būčiau kalbėjusi su įstaigos administracija.
367	Vaikas neužmigdavo - 2 metus kol buvo galimybė vesdavomės namie prieš pietų miegą. 2022/2023 pavyko užmigti ir pasilikti. Miega ne visada, paguli, tačiau vakare ilgai neužmiega.
368	Vaikas su meile eitų į darželį, bet dėl pietų miego stresuoja, vakare labai vėlai eina miegoti ir dar stengiasi iš visų jėgų neužmigti, kad nereiktų kitą dieną vėl miegoti darželyje. Dabar 5metai. Kitais metais net ir priešmokyklinėje grupėje turės miegoti.
369	Vaikas tiesiog, kankinasi ir pasakoja, kad nenori eiti į darželį, nes reikia miegoti.
370	Vaikas vakare nenori miego, vėlai užmiega, ryte sunkiai keliasi, nespėja susiruošti, vėluoja visa šeima.
371	Vaikui 3 metai, pietų miego jam labai reikia! jei gerai jaučiasi, pvz nesloguoja, visada užmiega pietų miego. Tiesa, miega 45 min tik. O tada guli ir graužia nagus arba žaidžia su minkštu žaisliuku, su kuriuo leidžiama miegoti... Vakare gulasi 8, užmiega per pusvalandį, keliasi 7 ryto. Norėčiau, kad ateityje būtų galimybė nemiegoti ir kažką ramiai veikti vaikui.
372	Visuotinių susirinkimų metu kaskart keliamas šis klausimas, tačiau jokių "vaisių" neduoda