

ANKSTYVOJO AMŽIAUS VAIKŲ DIENOS RITMO YPATUMAI

Ieva Penkauskaitė¹, Algimantas Bagdonas²

¹Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro Ikimokyklinio ugdymo skyrius, ²Kauno kolegija

Anotacija. Straipsnyje, remiantis pastaraisiais metais atliktais tyrimais Lietuvoje ir kitose Europos šalyse, pateikiama ankstyvojo amžiaus vaikų dienos ritmo laikymosi ypatumų analizė. Mokslininkų atliktais tyrimais, pateikiama išsami dienos ritmo svarbos ankstyvojo amžiaus vaikų analizė. Išryškunami dienos ritmo, dienotvarkės laikymosi aspektai ir jų įtaka ankstyvojo amžiaus vaiko raidai. Pabrėžiama ypatinga šeimos ir ugdymo įstaigos bendradarbiavimo svarba šiame procese, siekiant pozityvių rezultatų. Pateikiami atlikto straipsnio autorių atlikto tyrimo duomenys. Nustatomos esminės priežastys, darančios įtaką laikantis ar nesilaikant dienos ritmo. Pateikiamos rekomendacijos, įgalinančios šeimas ir ugdymo įstaigas laikytis dienos ritmo, ugdant ankstyvojo amžiaus vaikus. Pateikiami atlikto edukacinio projekto rezultatai išryškina vaikų aktyvinimo svarbą ugdymo įstaigoje, įtraukiant juos į ugdymosi procesą per veiklą ir žaidimus.

Raktiniai žodžiai: dienos ritmas, ankstyvojo amžiaus vaikai, dienotvarkė, bendradarbiavimas.

Temos aktualumas. Vienas svarbiausių gyvenimo būdų ir įpročių lemiančių vaiko ir suaugusiojo gerą savijautą bei fizinę ir psichologinę būseną – dienos ritmo laikymasis (Boller, 2012). Dienos ritmas šiomis dienomis apibūdinamas kaip fiziologiškai pagrįsta ir tiksliai nustatyta veiklos tvarka, kuri pasireiškia pasikartojančiais ir vienodais elgesio modeliais kiekvieną dieną bei užtikrina saugų ir stabilų žmogaus gyvenimą (Daunienė, 2015; Lytva, 2014). Vaikų lopšeliuose-darželiuose, darželiuose ir kitose ugdymo įstaigose vaikai dieną praleidžia pagal įstaigos ar grupės parengtą, vaikų amžių ir poreikius atliepančią dienotvarkę. Toks dienos režimo laikymasis suteikia vaikui visapusišką naudą: užtikrina vaiko darbingumą, nenuvargina organizmo, saugo sveikatą (Murauskienė, 1996), vaikai gali gerai jaustis, augti sveiki, aktyvūs ir savarankiški (Adaškevičienė, Strazdienė, 2013). Mokslininkai teigia, jog vaikams reikia tarpusavyje suderintų ramių ir aktyvių veiklų, kurios leidžia vaikui mokytis, kada ir kaip pasiskirstyti savo energiją. Be to, vaikams patinka žinoti, kas jų laukia, nes tai užtikrina pastovumo ir saugumo jausmą bei sudaro sąlyginius refleksus, kurie padeda organizmui tarytum iš anksto pasirengti tam tikrai veiklai (Einson, 1999; Rauckis, Drungilienė, 2003). Ankstyvasis amžius – tai vaikų amžius nuo metų iki trejų. Šiame amžiuje vaikai pradeda valdyti savo elgesį, ketinimus, mėgdžiodamas šeimos ir aplinkinių elgesį geba laikytis aiškiai apibrėžtų elgesio taisyklių, siekia sėkmingo rezultato, elgiasi taip, kaip moko ir elgiasi tėvai (Boller, 2012). S. Burvytė ir K. Ralys ir kt. (2012) apibūdina, jog ankstyvasis amžius – bene pats trumpiausias, tačiau pats svarbiausias žmogaus etapas, kurio metu vyksta pats intensyviausias pasiruošimas gyvenimui. Tai amžius, kuomet vaikas kaupia patirį, mokosi pažinti pasaulį ir jame būti, vykdyti nuolat kartojamo elgesio pavyzdžius (Monkevičienė, 2001). Anot A. Juodaitytės (2002) ir D. Einson (1999), ankstyvojoje vaikytėje vaikas aktyviausiai sąveikauja su jį supančiu pasauliu ir kopijuodamas

bei padedamas suaugusiųjų renkasi savo veiksmus, elgesio modelį bei ketinimus. Būtent šiame amžiuje vaikai, dar gerai nesuprasdami prasmės ir paskirties, jau įgyja pagrindines elementarias gyvenimo žinias, įgūdžius bei elgesio taisykles. Pirmaisiais savo gyvenimo metais mažas žmogus pasaulį pažįsta, jį sugeria ir mokosi taip intensyviai, kaip niekada vėliau. Tik kryptingas ir kokybiškas ankstyvasis ugdymas lemia tolimesnes vaiko žinias, įgūdžius ir sėkmę. Vienas iš ankstyvojo amžiaus uždavinių, kurį nurodo O. Monkevičienė (2001), yra laikytis augančio vaiko poreikius atitinkančio dienos ritmo, pritaikant aiškią tvarką įtvirtinančius ritualus, lūkesčius ir taisykles bei sudaryti saugią, judėti, tyrinėti ir žaisti skatinančią aplinką, suteikiančią vidinį saugumą bei savarankiškumą. Šis uždavinys taikomas ir vykdomas tik vaikų ugdymo(si) įstaigoje, kuriose ankstyvojo amžiaus vaikų diena pagrįsta fiziologinius poreikius atitinkančia dienotvarka. Nors M. Winterhoww (2011) pastebėjo tendenciją, kad ir jose vis rečiau laikomasi nustatyto dienos ritmo, tam, kad vaikas pats galėtų rinktis užsiėmimus ir jų laiką bei vystytusi laisvai, kam iš tiesų, ankstyvojo amžiaus vaikas yra per mažas ir be suaugusiojo tinkamo nukreipimo negali. A. Mockus (1990) jau prieš 25 metus pastebėjo, kad vaikai namuose, ypač, nelankantys darželio, visiškai nesilaiko dienos ritmo arba nepaiso jo per šventes ir atostogas. Tai rodo ir neseniai S. Tijūnaitytės ir A. Baravyko (2015) atlikta tėvų apklausa, kurioje atskleista, kad tėvai netaiko dienos ritmo savo vaikams ir kiekvieną dieną teikia pasirinkimo laisvę, ką ir kada veikti. Taip kyla **problema** – *ankstyvojo amžiaus vaikai nesilaiko dienos ritmo*. Ši problema fiksuojama jau daugelį metų. Ankstyvojo amžiaus metu vaikai turėtų formuoti savo suvokimą ir elgesį – kurti gyvenimo būdo pamatą, kurio pagrindas yra tinkamas dienos ritmo laikymasis, tačiau jo nesilaikoma. Kyla **probleminiai klausimai**: kodėl mažamečių vaikų šeimos nesilaiko dienos ritmo? Kokią įtaką ankstyvojo amžiaus vaikams daro dienos ritmo nesilai-

kymas arba laikymasis tik lankant ugdymo įstaigą? Šias temas nagrinėjo O. Monkevičienė, R. Andriekienė ir A. Ruzgienė, A. Adaškevičienė, Z. Alijošienė ir kiti mokslininkai, tačiau nedaugelis nagrinėjo dienos ritmo ypatumus, jo sudarymo ir laikymosi klausimą. Šiuo darbu siekiama paaiškinti dienos ritmo svarbą ankstyvajame amžiuje.

Tyrimo objektas – ankstyvojo amžiaus vaikų dienos ritmas.

Tyrimo tikslas – atskleisti ankstyvojo amžiaus vaikų dienos ritmo ypatumus.

Tyrimo uždaviniai:

1. Teoriškai pagrįsti dienos ritmo svarbą ankstyvajame vaikų amžiuje.

2. Išsiaiškinti pedagogų požiūrį ankstyvojo amžiaus vaikų dienos ritmą.

3. Nustatyti dienos ritmo laikymosi veiksnius.

Tyrimo metodai – mokslinės literatūros analizė, siekiant teoriškai pagrįsti dienos ritmo svarbą ankstyvajame amžiuje; apklausa (žodžiu), siekiant išsiaiškinti tėvų ir pedagogų požiūrį į ankstyvojo amžiaus vaikų dienos ritmą; projektas.

Dienos ritmo reikšmė ugdant ankstyvojo amžiaus vaiką

Įvairiuose mokslo šaltiniuose randamos skirtingos dienos ritmo apibūdinimų variacijos. Siekiant nuoseklios dienos ritmo apibūdinimo raidos, pirmąjį galima būtų išskirti A. Mockaus (1990) apibrėžimą, kur labai abstrakčiai nurodoma, jog tai organizmo ir jį veikiančios aplinkos sąveika. Kalbant apie ikimokyklinį ugdymą, N. Murauskienė (1996) dienos ritmą išreiškia kaip higienios įgūdžių laikymosi dalį ir apibūdina jį plačiau: nusako kaip režimą, kurio pagrindiniai elementai yra miegas, rytinė mankšta, darbas, poilsis ir mityba. O A. P. Coughlin, A. Kirsten ir kt. (1997) dienos ritmą jau aprašo plačiau bei pateikia kitokią dienos ritmo esmę – tai teisingas paros laiko suskirstymas. Taip siekiama prieš tai minėtais pagrindiniais dienos ritmo laikymosi elementais sukurti aktyvios ir ramios veiklos pusiausvyrą. Siejant tai su ankstyvojo amžiaus vaikais, dienos ritmu siekiama, kad reikšdami save per fizinę prigimtį bei žaidimus, vaikai būtų žvalūs bei pailsėję ir nuolatos stiprintų savo sveikatą. Dienos ritmo apibrėžimą tiksliausiai ir aiškiausiai nusako I. Brochmann (1999) ir A. Raugalė (2000), anot kurių, dienos ritmą galima apibūdinti kaip besikartojančią darbo, poilsio, miego ir mitybos tvarką, kuri kartojasi kasdien, tuo pačiu metu, bei sudaro palankias sveiko gyvenimo sąlygas. Įžengus į naują tūkstantmetį, į dienos ritmą imta žiūrėti plačiai ir filosofiskai. Keičiantis visuomenei, jos poreikiams ir gyvenimo tempui, dienos ritmas pradėtas laikyti kaip pagrindinė priemonė sauganti nervų sistemą nuo pervargimo ir išsekimo (Andriekienė, Ruzgienė, 2001). Be minėtų nuolat besikartojančių veiksenų, tokių, kaip: miegas, aktyvios ir ramios veiklos,

maitinimasis ir įvairi kita veikla, numatomos ir laiko planavimo bei jo pojūčio, aktyvumo, savarankiškumo ir kultūrinio gyvenimo bei ugdymo(si) sritys (Alijošienė, 2003). Tai rodo, jog dienos ritmas iš paprastos dienotvarkės virsta gyvenimo požiūriu, kurio esmė – gera, vaiko ir suaugusiojo, savijauta bei integracija visuomenėje. Tokį požiūrį išreiškia ir W. Goebel su M. Glocker (2006), kurie dienos ritmą laiko prisitaikymo pagrindu gyvenime. Jo dėka žmogus gali išlaikyti savo kasdienio gyvenimo pusiausvyrą ir vidinį balansą. Per pastaruosius penkerius metus, dienos ritmo nusakymas ir vėl nežymiai keitėsi. Jis tapo žmonių pagalba visose gyvenimo srityse ir veiklose, gyvenimo reikme ir priemonė norint palaikyti gerą sveikatą ir jausti psichinę ir fizinę gerovę bei išlikti žvaliam ir darbingam. Tai itin sistemingas žmonių sukurtas ritualas, kuomet ir dideli, ir maži laikosi žinomų ir nuolat besikartojančių bei vykstančių vyksmų, siekiant sėkmingos savi realizacijos, darbo ir poilsio bei veiklos ir ramybės kaitos (Bajoriūnienė, 2011; Boller, 2012; Adaškevičienė, Strazdienė, 2013). Pagal L. Lytvą (2014), dienos ritmą, žmogaus gyvenime galima būtų apibūdinti kaip pasikartojančius elgesio modelius kasdieniame gyvenime, kurie užtikrina saugų ir stabilų žmogaus gyvenimą. O J. Daunienė (2015) teigia, jog tai fiziologiškai pagrįsta ir tiksliai nustatyta veiklos tvarka. Ankstyvasis amžius – tai mėgdžiojimų tarpnis, kurio metu vaikai stebėdami suaugusiųjų, kitų vaikų ir aplinkos gyvenimo būdą, jį perima ir bando taikyti sau. Šiame amžiuje vaikai imliausiai susipažįsta su pasauliu ir pradeda formuoti savo pirmuosius pagrindinius gyvenimo įgūdžius ir įpročius. Ankstyvojo amžiaus tarpsnyje itin svarbų vaidmenį atlieka vaiko šeima, kuri teikia sąlygas komfortabiliam ir visapusiškam vaiko ugdymui(si). Galima teigti, jog dienos ritmas – tai kasdienio gyvenimo tvarka, numatanti miegojimo, maitinimosi, darbo ir kitų užsiėmimų laiką, kuris kartojasi kiekvieną dieną tuo pačiu metu. Dienos ritmas stipriai siejasi su žmogaus sveikata, aktyvumu ir poilsio balansu bei stabilumu ir saugumo jausmu. Apibendrinant, galima numatyti, jog dienos ritmas, tai teisingas paros laiko skirstymas, kuris pasižymi gera žmogaus savijauta.

Kaip teigia O. Monkevičienė (2001), R. Dreikurs, V. Soltz (2004), nei vienas vaikas nėra per mažas rutinai ir jau nuo pat savo gimimo geba numatyti nuolat pasikartojančius dalykus, prie kurių ankstyvajame amžiuje itin greit bei lengvai pripranta ir geba juos taikyti vėliau, kad jis ir jo šeimos nariai jaustųsi gerai ir patogiai. Ir nors ankstyvajame amžiuje vaikai dar visiškai nesupranta, kas yra laikas, negali jo nusakyti ar juo vadovautis, tačiau jau gali jame orientuotis, remiantis kasdieniais bei pasikartojančiais įvykiais, taip pradėdami ugdytis laiko suvokimą (Szecsi, Lee ir kt., 2009). Apie dienos ritmo reikšmingumą ankstyvajame amžiuje kalba R. Andriekienė bei R. Ruzgienė (2001), I. Brochmann

(1999), R. Dreikurs ir V. Soltz (2004). Šie mokslininkai išskiria tris sritis, kurios skatinamos laikantis dienos ritmo: savarankiškumas, darbingumas ir kūrybiškumas. Autoriai grindžia, jog vaikų savarankiškumas skatinamas bandant išmokyti skirstyti ir taupyti savo energiją; darbingumas, kuris kyla iš vaikų savarankiškumo – tinkamai skirstyti savo laiką, o paskirsčius produktyviai save realizuoti mokantis ir dirbant; bei kūrybiškumas, kuris kyla jau iš savarankiškumo ir darbingumo, kuomet tinkama dienotvarkė ir produktyvus darbas atveria visus kelius skleistis vaiko kūrybiškumui. Tačiau L. Lytva (2014) ir M. Winterhoff (2011) pateikia kitokią dienos ritmo vertinimą. Anot šių mokslininkų, griežtas dienos ritmo laikymasis gali reikalauti iš vaikų atlikti tai, ko jie visai nenori, pažeisti jų laiką tenkinant savus poreikius bei sukelti didelį nusivylimą. O kalbant apie kūrybiškumą, autoriai mano, jog dienos ritmo laikymasis jį tik mažina didindamas nerimo ir baimės jausmu naujovėms ar pasikeitimams. Tad, kad dienos ritmas nebūtų žalingas vaiko asmenybės sklaidai, jis jokių būdu negali būti pateiktas kaip griežta dienotvarkė. Dienos ritmas turi būti malonus, lengvai keičiamas ir vykdomas (Step by step, 2001). O ir pats M. Winterhoff (2011) pripažįsta, jog dėl dienos ritmo ir ugdomas atsparumas kylančiam vaikų nusivylimui ir lavinimas prisitaikymo ir tvarkos laikymosi įgūdis, iš kurio vėliau kyla laisvė ir savarankiškumas (Dreikurs, Soltz, 2004). A. Adaškevičienė bei N. Strazdienė (2013) išskiria, jog svarbiausi dienos ritmo komponentai, turintys didžiausią reikšmę ankstyvojo amžiaus vaikams – miegas ir maitinimasis. Išryškėja bruožai, jog dienos ritmas mitybos ir miegojimo aspektu, lemia vaiko savijautą, būseną ir sveikatą. Teisingas dienos ritmo taikymas ankstyvajame amžiuje užtikrina kokybišką vaikų miegą ir poilsį, nevargina ir nekenkia nervų sistemai bei skatina produktyvią ir visavertę darbą užtikrinančią veiklą. Įtraukus vaikų valgymo metą į dienotvarkę ir nuolat maitinantis tuo pačiu metu, ne tik laikomasi valgymo kultūros ir tvarkos, tačiau išvengiama ir didelių virškinimo bei žarnyno sutrikimų, sudaromi sąlyginiai pasiruošimo maistui ir valgymo refleksai. Pati svarbiausia dienos ritmo teikiama reikšmė ir nauda ankstyvojo amžiaus vaikui – saugumo jausmas. Vaikams ne tik patinka visuomet žinoti, kas jų laukia, dažnas įvykių pasikartojimas skatina vaikus jausti stabilumą, užtikrina jų harmoningą ir darnų pasaulį, suteikia pastovumo jausmą. Todėl saugoma nervų sistema: vaikai patiria mažiau streso, nerimo, lengviau susikaupia ir susidoroja su iššūkiais (Brochmann, 1999; Rauckis, Drungilienė, 2003; Breidokienė, Ignatavičienė, 2015; Dreikurs, Soltz, 2004). Dienos ritmo laikymasis bei nervų sistemos puoselėjimas daro didelę įtaką ir ankstyvojo amžiaus vaikų sveikatai. A. Adaškevičienė bei N. Strazdienė (2013), N. Murauskienė (1996) teigia, jog gyvenant pagal nustatytą teisingą paros lai-

ko suskirstymą saugoma vaikų sveikata. Pusiausvyra tarp ramių ir aktyvių laikotarpių bei saugumo ir pasitikėjimo jausmas (nerimo nebuvimas) sukuria sąlyginių refleksų sistemą, dėl kurios vaiko organizmas įpranta iš anksto pasiruošti būsimai veiklai, apsidrausdamas nuo daugybės ligų ir sveikatos pablogėjimų ar sutrikimų (Step by step, 2001; Rauckis, Drungilienė, 2003). Nors tarp mokslininkų pasitaiko skeptiškai vertinančių dienos ritmo taikymą, dėl mažo individualių poreikių tenkinimo bei susikaustymo naujovėms, vis tiek pripažįstama, jog dienos ritmas ankstyvajame amžiuje turi egzistuoti. Ypatingą vietą ankstyvojo amžiaus vaikų ritme užima miegas ir mityba. Tai patys svarbiausi mažų vaikų dienotvarkės akcentai, nuo kurių ritmiškumo ir tęstinumo priklauso mažųjų sveikatos būklė ir jos gerovė.

Dienotvarkės rengimas

Paaiškėjus, kad dienos ritmas ankstyvajame amžiuje gali turėti tiek teigiamą, tiek neigiamą poveikį vaiko raidai ir vystymuisi, labai svarbu žinoti kaip tinkamai parengti ankstyvojo amžiaus vaiko poreikius ir prigimtą atitinkančią bei naudingą dienos ritmą. Svarbiausia, ko reikia vaikams – tai nuolatinis dėmesys, nuoširdumas, pasitikėjimas ir meilė – nurodo A. Adaškevičienė ir N. Strazdienė (2013). Tik remiantis šiais jausmais turėtų būti grindžiamas ankstyvojo amžiaus vaikų dienos ritmas. Autorės nurodo, jog taikant ir diegiant dienotvarkę ne per šiltus ir vaikui reikalingus jausmus, o per beato-dairišką paklusnumą, prievartą, priekaištus, varžymą ir griežtumą – stabdoma vaiko asmenybės raida, laisvė bei noras veikti savarankiškai, užkertami vaiko interesai ir poreikiai. Dienos ritmas ankstyvajame amžiuje jokių būdu negali būti itin tikslus ar griežtas (Mockus, 1990; Jennings, Hanline ir kt., 2012). O. Monkevičienė (2001) teigia, jog ankstyvojo amžiaus vaikų ugdymo uždavinys yra ne tik laikytis sveiko gyvenimo ritmo, tačiau ir jį sudaryti bei keisti atsizvegiant į vaiko individualius poreikius bei augimo ir vystymosi tempą. Kaip tai padaryti nurodo A. Mockus (1990), A. Raugalė (2000), I. Brochmann (1999), A. Adaškevičienė bei N. Strazdienė (2013), Step by step (2001) programa, A. P. Coughlin, A. Kirsten ir kt. (1997). Rengiant dienotvarkę svarbiausia, kad ji būtų sudaryta racionaliai kaitaliojant vaiko veiklas pagal jų pobūdį – ramios ir aktyvios veiklos bei būtų išlaikoma šių veiklų pusiausvyra (Raugalė, 2000; Step by step programa, 2001). A. Mockus (1990), rengiant dienotvarkę ankstyvojo amžiaus vaikui namuose arba lopšelyje, siūlo išnagrinėti mokslininkų pateiktus ir rekomenduojamus dienotvarkės pavyzdžius ir taip sukurti savą dienos ritmo laikymosi sistemą, paremtą mokslininkų nurodymais. Kiekvienos šeimos, kiekvieno darželio ir jų grupių dienotvarkės neturi būti vienodos, jos gali įvairiai skirtis. Nėra vienos stere-

otipinės rutinos, kuria būtų galima vadovautis vi-
siems. Tiek lopšeliai, tiek lankančių vaikų šeimos,
atsižvelgę į sąsajas susikuria savo, unikalią ir in-
teresus atspindinčią dienotvarkę (Dreikurs, Soltz,
2004). D. T. Dodge, L. J. Colker ir kt. (2008), A.
Mockus (1990), N. Avery (2010) bei Centers for di-
sease control and prevention (2014) pateikia pavyz-
džių, kuriais patariama vadovautis rengiant dien-
otvarkę namuose bei lopšelyje.

I lentelėje pateikiamas vaikų dienos ritmas na-
muose bei darželyje šiek tiek skiriasi, tačiau savo
turiniu ir laiko išdėstymu yra panašus. Išryškėja dvi
pagrindinės dienos veiklos, kurios tiek namuose, tiek
lopšelyje turėtų vykti pačiu metu – vaikų miegas ir
maitinimas. J. Rauckis ir D. Drungilienė (2003) bū-

tent nuo jų ir siūlo pradėti rengti ir taikyti ankstyvo-
jo amžiaus vaikų dienos ritmą. Anot mokslininkų,
tai patys svarbiausi veiksniai, sąlygojantys sveiko ir
visaverčio žmogaus gyvenimą. Kad miegant vaikas
pailsėtų bei pasiruoštų kitai dienai, būtina palaikyti
organizmo pusiausvyrą – išskaidyti dieną taip, kad
vaikas nebūtų per ilgą laiką aktyvus ar ramus, veng-
ti aktyvių ir judrių veiklų artėjant miego laikui, ste-
bėti vaiko elgesį – kada jis aktyvus, kada pavargęs
ir pagal tai sutrumpinus arba pailginus miegojimo
trukmę parengti dienotvarkę, o ją sudarius – visuo-
met užtikrinti, kad vaikai eitų miegoti, keltūsi bei
maitintūsi tuo pačiu metu (Pocienė, 2010; Raugalė,
2000; Rauckis, Drungilienė, 2003).

I lentelė Dienotvarkės pavyzdys

Namuose

7:30-8:00 Kėlimasis

8:00-8:20 Pusryčiai

8:20-12:00 Žaidimai, pasivaikščiojimai

12:00-12:30 Pietūs

12:30-15:30 Poilsis, miegas, rami veikla

15:30-15:45 Pavakariai

15:45-18:30 Žaidimai, veikla, pasivaikščiojimai

18:30-19:00 Vakarienė

19:00-20:00 Prausimasis, ruošimasis miegui ir
kitai dienai

20:00 Nakties miegas

Lopšelyje

7:00-8:30 Atvykimas, žaidimai

8:30-8:50 Pusryčiai

9:00-10:30 Ugdomosios veiklos

10:45-11:45 Žaidimai kieme

12:00-12:30 Pietūs

12:30-15:30 Poilsis, miegas, rami veikla

15:30-15:45 Vakarienė

15:45-16:30 Individualūs žaidimai

16:30-17:30 Pasivaikščiojimai lauke

17:30-18:30 Išvykimas

Netinkamai organizuotas dienos ritmas gali tu-
rėti neigiamos įtakos ankstyvojo amžiaus vaikui.
Kad dienotvarkė būtų tinkama – vaikas jaustųsi ge-
rai, būtų sveikas ir aktyvus, privalu ją grįsti meile
ir šiluma, atsižvelgiant į jo individualias savybes ir
poreikius bei sudarant lengvas dienotvarkės keiti-
mo sąlygas. Svarbiausia dienos ritmą pradėti taikyti
nuo fiziologinių vaiko poreikių – miego ir mitybos,
tai daryti visuomet tuo pačiu metu bei vadovautis
biologiškai kylančiais vaiko ritmais.

Šeimos ir ugdymo įstaigos bendradarbiavimas laikantis dienos ritmo

Parengus dienos ritmą ankstyvojo amžiaus vai-
kams prasideda naujas etapas – jo kasdienis laiky-
masis. Kaip nurodo A. Juodaitytė (2002), neužten-
ka tik parengti dienotvarkę, atitinkančią vaiko am-
žių, jo poreikius ir gyvenimo sąlygas, svarbu, jog
tai taptų nuolatine ir kasdiene tvarka bei žinoji-
mu, kas po ko seka. Autorės A. Adaškevičienė ir N.
Strazdienė (2013) bei R. Breidokienė ir S. Ignatovi-
čienė (2015) akcentuoja, kad patys vaikai turi būti
pratinami žinoti, kas jų laukia ir savarankiškai lai-
kytis dienos ritmo. O didžiausia siekiamybė turėtų

būti, kad jau ankstyvajame amžiuje vaikai imtų su-
prasti dienos ritmo svarbą ir reikšmę savo sveiko ir
visaverčio gyvenimo labui. Tai turėtų virsti nepas-
tebimu ir nenutrūkstamu procesu, lyg kvėpavimas,
kuris vyksta nesąmoningai, tačiau yra svarbiausia
gyvenimo sąlyga, susidedanti iš įkvėpimo – akty-
vaus laikotarpio ir iškvėpimo – ramybės būsenos
(Brochmann, 1999).

M. B. Drugli ir A. M. Undheim (2011) atliko
tyrimus Vakarų Europos šalyse ir nustatė, jog net
80 proc. ankstyvojo amžiaus vaikų lanko ikimoky-
klinio ugdymo įstaigas. Šie rodikliai rodo, jog la-
bai svarbu užtikrinti kokybišką ankstyvojo amžiaus
vaikų ugdymą bei glaudžius santykius ir bendradar-
biavimą tarp ugdytinio šeimos ir darželio. Tik vie-
ningas pedagogų ir tėvų darbas užtikrina visapusiš-
ką vaiko proto ir potyrių vystymosi procesą, leidžia
sėkmingai įgyvendinti ikimokyklinio ugdymo pro-
gramą, plėtotis ugdymo įstaigai bei veikti darniai
šeimai (Martišauskienė, 2008; Step by step, 2001).
Kadangi pagrindinis sėkmingas vaikų ugdymo įs-
taigos veiklos pagrindas yra partnersytė su šeima,
pirmieji šeimos ir pedagogų ryšiai turėtų prasidėti
vaikui dar nepradėjus lankyti lopšelio, dėsto D. T.
Dodge, S. Rudick ir kt. (2008) ir nurodo, jog, dar

nepradėjus eiti į lopšėlį, ankstyvojo amžiaus vaikų tėvai turėtų išsiaiškinti vaikų grupės gyvenimo ypatumus, ir jiems paruošti vaiką. Vienas grupės ypatumų, kuriam ankstyvojo amžiaus vaikų tėvai turėtų pasiruošti dar nepradėjus lankyti lopšelio – grupės dienos ritmas. Step by step programoje (2001) bei O. Monkevičienės darbuose (2001) teigiama, jog tėvai turėtų pasidomėti grupėje esančiu ritmu ir koreguoti namų dienotvarkę taip, kad ji taptų kuo panašesnė į grupės dieną. Grupės pedagogai taip pat turėtų pasidomėti šeimoje vyraujančia rutina ir apgalvoti sprendimo būdus, leidžiančius vaikams jaustis kaip namuose. Vaiko dienotvarkė turėtų būti sudaroma drauge su grupės auklėtoja ir vaiko tėvais, atsižvelgiant į vaiko amžių, grupę lankančių vaikų skaičių, individualias reikmes ir šeimos bei darželio pageidavimus. Tam siūloma pildyti „Vaiko dienos lapą“, kuriuo siekiama garantuoti vaiko dienos tęstinumą tiek namuose, tiek lopšelyje (Monkevičienė, 2001; Step by step programa, 2001). A. Mockus (1990) priduria, jog nepritaikius lopšelio dienos ritmo prie namų ritmo arba pradėjus lankyti darželį ir namuose nesilaikius dienotvarkės, vaikui gali būti labai sunku adaptuotis prie naujų sąlygų. Tad sistemingas dienos ritmo laikymasis tiek namuose, tiek lopšelyje bei abipusis jo pritaikymas, gali palengvinti mažo vaiko adaptaciją pradėjus lankyti darželį. Vieningam dienos ritmo procesui, ankstyvojo amžiaus vaikų tėvams bei pedagogams galima priskirti pareigas, kurios skirtos vieningam bei kryptingam vaikų auklėjimui. Tėvai pripažįsta, jog tokios informacijos dažniausiai ieško internete, kur neretai gauna nepagrįstus bei neteisingus atsakymus arba artimiausioje bendruomenėje. D. Martišauskienė (2008) nurodo, jog toji bendruomenė turėtų būti ikimokyklinio ugdymo įstaiga, kurią ruošiasi lankyti arba lanko vaikai. Lopšeliai-darželiai nuolat sąveikaudami bei dalydamiesi socialinėmis žiniomis ir edukacinėmis sistemomis padėtų ankstyvojo amžiaus vaikų tėvams tinkamai priimti sprendimus įvairiose vaiko auginimo ir aulėjimo situacijose. R. Dreikurs ir V. Soltz (2004) nurodo, jog dažnai tėvai norėdami suteikti savo vaikui laisvę bei didesnes galimybes, leidžia eiti miegoti vėliau, keltis, maitintis ar užsiimti kitomis veiklomis nei numatyta. Taip pasielgę tėvai atima iš savo vaikų teisę į gerą poilsį, žinojimą, kas ir kada jų laukia bei lemia blogą savijautą kitą dieną: irzlumą ir nuovargį. Taip pat sujaukia organizmo budinimosi ir kėlimosi procesus bei išmuša vaiką iš pusiausvyros (Mockus, 1990).

Mokslininkai (Drugli ir Undheim, 2011; Dodge, Rudick, 2008) išskiria svarbiausias dienos ritmo laikymosi ypatybes, kurios būtinos prasmingam dienos ritmingumui. Tai dienotvarkės pastovumas ir lankstumas, kuris reiškia, jog dienotvarkė yra parengta tinkamai tada, kai jai nesutrukdo neplanuoti įvykiai, tačiau nereiškia, kad jie gali būti pastovūs; poilsio dienos, kurių prasmingumui

būtinai neatitrūkimas nuo kasdienio gyvenimo ritmo; priemonės, kurios skatina ankstyvojo amžiaus vaikų savarankišką dienos ritmingumo laikymąsi ir jo suvokimą: iliustruotos ir vaikams suprantamos dienotvarkės bei edukaciniai žaidimai. Laikantis dienos ritmo labai svarbią vietą užima bendradarbiavimas tarp ankstyvojo amžiaus vaiko šeimos ir pedagogų. Tėvai besiruošiantys leisti savo vaiką į darželį turėtų iš anksto pasidomėti grupėje vyraujančia dienotvarkė ir pabandyti ją taikyti namuose. Lopšelio pedagogai taip pat turėtų atsižvelgti į vaikų šeimų rutinas ir sudaryti bendrą, visų poreikius atitinkančią dienotvarkę. Labai svarbu, jog abi vaikų ugdančios institucijos – šeima bei lopšelis, bendradarbiautų, teiktų viena kitai informaciją bei siektų bendro tikslo – sveikai besivystančio ir laimingo vaiko. Remiantis I. Brochmann (1999), ankstyvasis amžius (1-3 m.) yra pats trumpiausias, tačiau pats svarbiausias žmogaus gyvenimo laikotarpis, kurio metu kaip niekada vėliau, įgyjama daugiausiai įgūdžių bei pasiruošiama kaip gyventi toliau. Šiame amžiuje vaikai pasiima viską, ką jiems teikia artimiausia aplinka – šeima ir ugdymo įstaiga, todėl šių institucijų sistemingas darbas gali užtikrinti vieningą ir kokybišką vaiko vystymąsi. Ankstyvojo amžiaus vaikai mėgdžioja tai, ką jiems perteikia ir diega jų artimoji aplinka – kalbą, manieras, įgūdžius ir įpročius, gyvenimo būdą ir stilių. Norint, kad vaikas ugdytųsi visapusiškai, svarbu užtikrinti jo psichinę, fizinę ir emocinę būklę – sveikatą. To pasiekti galima užtikrinant ramų, tačiau kartu ir aktyvų vaiko gyvenimą, kitaip tariant, pusiausvyrą tarp ramybės ir aktyvumo, saugant vaiko nervų sistemą: ugdomasias vertybes ir tikslus perteikiant per meilę, šilumą ir pasitikėjimą bei atliepiant vaiko vidinius ir prigimtinius poreikius. Vienas iš būdų užtikrinti ankstyvojo amžiaus vaikų gyvenimo balansą, sveiką ir normalų vystymąsi bei geras emocijas ir jausmus – dienos ritmo laikymasis. Dienos ritmu vadinama sistema, kuomet diena iš dienos laikomasi tos pačios, iš anksto numatytos tvarkos: tuo pačiu metu užsiimama tais pačiais dalykais (valgymas, miegojimas, sportas, laisvalaikis ir pan.). Toks sistemingas dienos numatymas ankstyvojo amžiaus vaikams suteikia visaverčio gyvenimo ir saugumo jausmą – jie visuomet žino, kas jų laukia ir ką jie veiks, iš to kyla ir vaikų savarankiškumas – vaikai be aplinkinių pagalbos gali patys kontroliuoti savo dieną. Anot L. Medoff (2013), saugumo jausmas bei savarankiškumas kelia vaikų pasitikėjimą saviimi, mažina nerimą, užtikrina saugų ir ramų gyvenimą, taip tausojama vaiko nervų sistema, neužkertamas kelias beribiam smegenų vystymuisi. Pradėti laikytis dienos ritmo siūloma jau nuo pat vaiko gimimo, tiksliai derėtų laikytis miegojimo ir mitybos dienotvarkės. Šie du veiksniai turi itin didelę reikšmę visaverčiam vaiko vystymuisi: formuoja sąlyginius organizmo refleksus, kurie iš anksto pasiruošia artėjančiam veiklai, apsaugo nuo organizmo siste-

mos sutrikimų ir ligų. Kai ankstyvojo amžiaus vaikas pradeda lankyti lopšėlį, tėvai ir pedagogai turėtų pasirūpinti ugdymo tęstinumu ir dienos ritmo vienove. Dienos ritmas tiek darželyje, tiek šeimoje turėtų būti atitinkamai panašus vienas į kitą, o jo laikytis turėtų visi grupės ir šeimos nariai. Kiekvienam asmeniui dienos ritmas gali būti nežymiai individualizuojamas, tačiau neturėtų stipriai skirtis nuo bendro.

Tyrimo metodika ir organizavimas

Siekiant išsiaiškinti pedagogų požiūrį į ankstyvojo amžiaus vaikų dienos ritmą, 2016 m. balandžio mėn. atliktas pedagogų nuomonių tyrimas. Pasirinktas tyrimo metodas – apklausa (žodžiu), atliktas struktūruotas interviu. Apklausa (žodžiu) susidėjo iš 12 klausimų, kurie parengti remiantis teorinėje darbo dalyje pateiktomis teorinėmis nuostatomis, pateikiamomis D. T. Dodge, L. J. Colker ir kt. (2008), N. Avery (2010), W. Goebel, M. Glocker (2006) darbuose. Klausimais siekta išsiaiškinti dienos ritmo sampratą, dienos ritmo laikymosi svarbą, dienos ritmo laikymosi ypatumus konkrečioje situacijoje, šeimos ir ugdymo įstaigos bendradarbiavimo svarbą, laikantis dienos ritmo, vaiko darbotvarkės sudarymo svarbą, diegiant dienos ritmo principus. Tyrimas vyko dviejose ikimokyklinio ugdymo įstaigose, viena iš jų – Kauno mieste, kita – rajone. Iš viso apklausti 8 ankstyvojo amžiaus vaikų pedagogai: Kauno mieste 4 – pedagogai, Kauno rajone – taip pat 4 pedagogai. Tyrimo dalyviai pasirinkti tikslingai, nes šių įstaigų pedagogai susipažinę su dienos ritmo laikymosi svarba, turi pakankamai informacijos, praktinėje veikloje diegia vaikams dienos ritmo laikymosi principus, todėl jų nuomonė buvo svarbi šiame tyrime.

Tyrimo rezultatų aptarimas

Pateikiama informantų nuomonių analizė.

1. Jūsų grupėje laikomasi vaikų dienos ritmo?

„Taip, ritmas yra ir būtinas...“; „Taip, be abejo. Be jo jau niekaip...“; „Taip...“; „...stengiamės...“; „Taip, laikomės...“; „...laikomės...“; „Taip, mes grupėje visuomet laikomės dienos ritmo...“; „...taip, laikomės visą laiką...“.

Apibendrinant galima teigti, jog visose ankstyvojo amžiaus vaikų grupėse laikomasi nustatyto dienos ritmo.

2. Kaip Jūs manote, svarbu laikytis dienos ritmo?

„Aš manau, kad taip...jie geriau įsisavina dieną...įpranta laikytis ritmo...žino, kas po ko bus...“; „Taip, būtinai...vaiko organizmas pripranta, vaiko įpročiai formuojasi...tai yra labai gerai ir svarbu...“; „...man tai atrodo svarbu...vaikai būna labiau susikaupę...“; „...svarbu...vaikai žino, kada valgom...“

kad bus ryto ratas...“; „Svarbu...vaikai įpranta kiekvieną dieną viską daryti tuo pačiu metu...“; „Svarbu...jie turi būtinai laikytis ritmo...“; „Svarbu...po to lengviau, jie turi savo ritmą, jo laikosi...dėl jų savarankiškumo...“; „...svarbu...tada vaikai orientuojasi, žino savo taisykles, ritmą...“.

Galima teigti, jog visos ankstyvojo amžiaus pedagogės mano, jog dienos ritmo laikytis svarbu, kadangi tuomet vaikai žino savo dienos eigą ir gali veikti savarankiškai.

3. Grupėje numatyto dienos ritmo visada laikotės?

„...stengiamės laikytis...bet visko būna...šventė kokia nors...“; „...ne...nes būna šventės...būna visko...“; „Visada...būna sutrukdomas, tai būna tada trumpiau kas nors...“; „Ne...būna kokia šventė...kažko nebespėji...“; „...ne visada...dažnai sutrukdo išvykos...“; „...stengiamės laikytis...nebent nukrypsti minimaliai...“; „Taip...būna išimtiniai atvejai...renginiai, kelionės...“; „...stengiamės...trukdo kokia netikėta situacija...išvykos...“.

Apibendrinant galima teigti, jog ankstyvojo amžiaus vaikų grupės dienos ritmo stengiamasi laikytis visada, tačiau kartais jį sutrukdo šventės, išvykos ir renginiai.

4. Dienos ritmą grupėje individualizujete pagal kiekvieno vaiko poreikius?

„...tam nelabai būtų galimybių...ir nereikia...jie patys prisitaiko...pripranta taip daryti...“; „...individualizuoti neturim galimybių...atsižvelgiam į poreikius...stengiamės būti lankstūs...dienotvarkė sudaroma taip, kad būtų priimtina kiekvienam...“; „...tam yra per mažai laiko...yra keli vaikai, kuriems per sudėtingas ritmas, bet prisitaikyti sudėtinga...kartais reikia individualizacijos...“; „...ne visai...būtų tam galimybė...bet jo nereikia...“; „...nereikia...būtų sunkiai...turi būti ritmas bendras...“; „...dienos ritmas yra visiems bendras...tam nėra poreikio...“; „...individualios dienotvarkės nereikia...“; „...turėdavom tokių...kai adaptuojasi...“.

Galima daryti išvadą, jog pedagogių nuomone, dažniausiai dienos ritmo individualizacija grupėje nėra būtina, o jei jos reikėtų tam greičiausiai nebūtų galimybių.

5. Prieš pradėdant vaikui lankyti lopšėlį aptarėte su vaiko tėvais grupės ir namų dienotvarkę?

„...bandom...yra tėvų, kurie tikrai pabando į ritmą įvažiuoti...“; „...aptariam viską, suderinam...to reikia ir pasiteisina...“; „...buvo, anksčiau...to aptarimo reikia...ir tai pasiteisina...“; „Ne, neaptarėm...nemanau, kad to reikia...“; „Grupės tai taip...daugiausiai nepasiteisina...“; „Taip...toks pasikalbėjimas daug pasako...pokalbiai pasiteisina...“; „Būtinai supažindinam tėvus...manau, kad jie tikrai atsižvelgia į tas rekomendacijas...“; „tėvai neklausia ir nelabai įdomu...nemanau, kad tokie pokalbiai būtų naudingi...“.

Ankstyvojo amžiaus vaikų pedagogių nuomo-

nės išsiskiria dėl dienos ritmo aptarimo su vaikų tėvais, tačiau matoma, jog pedagogės aptariamos dienos ritmą mano, jog aptarimas pasiteisina ir yra naudingas, neaptariančios – jog dienos ritmo aptarimas nebūtų naudingas.

6. Svarbu užtikrinti tęstinumą laikantis dienos ritmo tarp ugdymo įstaigos ir vaiko šeimos?

„...taip, bet matosi, kad tai nevyksta...pirmadienį ateina išbalansuoti...“; „Būtinai...vaikas turi žinoti, ko iš jo reikalaujama...mūsų grupėje jis užtikrinamas.“; „...svarbu, nors ir nėra įmanoma nuosekliai to padaryti...mūsų grupėje tai neužtikrinama...tėvai mano, kad darželyje vienas ritmas, o namuose kitaip...“; „...svarbu...tėvai yra pripratę prie savo kažkokio ritmo ir jiems yra sunku jau kažką keisti.“; „Būtinai...ateina po savaitgalio, nebežino, kas turi būti...grupėje tai neužtikrinama...“; „Taip...kad vaikas nepasimestų per dieną...grupėje jis neužtikrinamas...“; „Taip...namie sakė daro tą patį...“; „Taip...savaitgaliais vaikai ir vėl išeina iš ritmo...“.

Apibendrinus galima teigti, kad pedagogės mano, jog labai svarbu užtikrinti dienos ritmo tęstinumą tarp ugdymo įstaigos ir vaiko šeimos, tačiau mato, jog dažniausiai jis neužtikrinamas.

7. Kaip manote, ar ankstyvojo amžiaus vaikų poilsio dienomis nuo darželio turėtų laikytis panašaus dienos ritmo namuose kaip darželyje?

„...taip...maistas turi būt kas porą valandų...ritmas labai reikalingas vaikams... miegas yra reikalingas...“; „...taip, ir patys tėveliai taip nori.“; „Panašus turėtų...svarbiausia tai pietūs, vakarienė ir pusryčiai...kad vaikas nepasimestų, kad žinotų...“; „Bent jau panašaus...miegas yra reikalingas...minimalų apimantį pagrindinius dalykus...“; „Taip...kada miegot...“; „...svarbiausia, kad būtų atskirtas veiklos laikas nuo poilsio laiko...laikas miegoti vakare irgi labai svarbus“; „Taip...turėtų laikytis to režimo...išderinta jų dienotvarkė be pietų miego...“; „...turėtų...“.

Ankstyvojo amžiaus vaikų pedagogės mano, jog poilsio dienomis vaikai turėtų laikytis panašaus dienos ritmo kaip ir darželyje bei akcentuoja 2 pagrindines veiklas, kurias nurodo ir A. Adaškevičienė bei N. Strazdienė (2013) išskirdamos, jog svarbiausi dienos ritmo komponentai, turintys didžiausią reikšmę ankstyvojo amžiaus vaikams – miegas ir maitinimasis tuo pačiu metu.

8. Jūs sutinkate, jog vaikų namuose turėtų nuolat vyrauti nustatytas dienos ritmas?

„...kiekvienoj šeimoj ritmas yra...daugiau mažiau yra.“; „...nereikia įsprausti dienotvarkės į labai griežtus rėmus, bet turėtų būti...“; „Bent pamatai ritmo...miegas, valgys ir poilsio laikas turėtų būti...“; „...nuolat taip neišeitų...geriausia būtų, kad tuo pačiu metu keltųsi, valgytų...“; „Žinoma...reiktų, kad keltųsi vaikai bent panašiu metu visada, nueitų tuo pačiu metu miegot...bent jau stengtų...“;

„Taip...svarbiausia, kad būtų pusryčiai, pietūs vakarienė...“; „...ten jau namų tvarka...turėtų būti pasivaikščiojimai gamtoje, tie patys darbeliai...“; „Taip...valgymas vienu metu...“.

Galima apibendrinti, jog ankstyvojo amžiaus vaikų pedagogės nėra užtikrintos, ar vaikų namuose turėtų nuolat vyrauti nustatytas dienos ritmas, svarbiausia, jog nuolat būtų miegama, keliamasi ir valgoma tuo pačiu metu.

9. Jūs pastebite, kad šeimos laikosi dienos ritmo?

„...nelabai...nemanau...“; „Taip...jie glaudžiai bendradarbiauja su darželiu...“; „...yra šeimų, kurių laikosi...procentas galėtų būti labai mažas...“; „Ne...maždaug per pusę...“; „Nelabai...“; „...yra keletas šeimų...matosi, nes vaikai yra atidūs...laikosi mažiau negu pusė...“; „...manyčiau, kad taip...savaitgaliais tas procentas išderinamumo būna daug didesnis...“; „...nesu pastebėjus...manau, kad nesilaiko...“.

Apibendrinant galima teigti, jog dauguma ankstyvojo amžiaus vaikų šeimų nesilaiko dienos ritmo, tačiau yra dalis šeimų besilaikančių.

10. Gal galėtumėte teigti, jog savaitgaliais vaikai laikosi dienos ritmo?

„...galbūt stengiasi...dauguma norėtų gal laikytis...“; „...tikrai ne...jaučiasi iš pačių vaikų...jie nori miego pirmadieniais, dažnai ir pikti...“; „...tikrai ne...po savaitgalių yra itin išsiblaškę...nepailsėję...“; „Ne...jie būna labai išsiblaškę...“; „...nesilaiko tikrai...“; „...visiškai nesilaiko...matosi, kad visą savaitgalį nebuvo jokio ritmo...“; „...daugumą laikosi, būna kai kurie neišsiderinę...“; „Nesilaiko...iš vaikų tai ir matosi...neišsimiegoję...“.

Nors beveik pusė ankstyvojo amžiaus vaikų tėvų teigia, jog savaitgaliais laikosi dienos ritmo, ankstyvojo amžiaus vaikų grupių auklėtojos su tuo visiškai nesutinka teigdamos, jog po savaitgalių vaikai būna irzlūs, pikti ir neišsimiegoję.

11. Jūsų grupės vaikai žino, kokia veikla jų laukia po pusryčių, žaidimų lauke ir kitų veiklų?

„Žino...iš karto eina ten, kur reikia...“; „...žino...jie jau žino, kada maždaug laikas...“; „...žino...nes nereikia sakyti...vienas kitą kviečia eiti valgyti...“; „...po truputį jau vienas kitas žino...jie jau pradeda suprasti, ką mes darome...“; „...žino...dar būna ir primena...“; „Taip...jiems svarbu, kad jie kažko lauktų...“; „Taip...jie jau turi susiformavusį dienos ritmą...“; „Žino...kad po pusryčių ryto ratas bus, po pietų jau eis miegoti...“.

Vaikų veiklų žinojimas rodo, jog ankstyvojo amžiaus vaikų grupėse vyrauja nuolatinis dienos ritmas.

12. Jūsų grupėje kabo vaikams suprantama iliustruota dienotvarkė?

„Ne...žadu padaryti jau kitais metais...“; „Taip, ji kabėdavo ant sienos...dabar jos nebeturim, bet planuojam pasidaryti...“; „Ne...tai gera idėja atei-

čiai...“; „turim...bet ji tėvam skirta...“; „Ne, neturim...“; „Ne, neturim, bet turėjom...vaikam, būtų prasminga tokia dienotvarkė...“; „Ne, mums jos nereikia...“; „Iliustruotos ne...turim...ji skirta tėvams...“.

Ankstyvojo amžiaus vaikų grupėse patariama turėti iliustruotą ir aiškia dienotvarkę, vaizduojančią vaiko dieną (Coughlin, Kirsten ir kt., 1997; Szecsi, Lee ir kt., 2009). Išryškėjo, jog nei viena ankstyvojo amžiaus vaikų grupė jos neturi. Apibendrinant ankstyvojo amžiaus vaikų pedagogių apklausos (žodžiu) rezultatus galima teigti, jog ankstyvojo amžiaus vaikų grupėse vyrauja nuolatinis dienos ritmas, tačiau kartais jis sutrukdomas švenčių ar išvykų metu. Anot ankstyvojo amžiaus vaikų pedagogių, labai svarbu užtikrinti dienos ritmo tęstinumą tarp ugdymo įstaigos ir vaiko šeimos, tačiau dažniausiai jis nėra užtikrinamas, tai ypač matosi savaitgaliais, po kurių vaikai grįžta pikti ir neišsimeigoję.

Tyrimo rezultatai parodė:

- Ankstyvojo amžiaus vaikų tėvai ir pedagogai žino ir supranta dienos ritmo laikymosi svarbą, tačiau kartais jiems trūksta žinių ir rekomendacijų, kaip laikytis dienos ritmo.
- Ankstyvojo amžiaus vaikų šeimos ir ikimokyklinio ugdymo įstaigos stengiasi laikytis dienos ritmo, tačiau jo nepaisoma atostogų, savaitgalių, švenčių ir išvykų metu.
- Kaip ir mokslinėje literatūroje, dauguma ankstyvojo amžiaus tėvų ir pedagogų išskiria, jog miegas ir mityba tuo pačiu metu yra svarbiausi dienos ritmo komponentai, tačiau dažnai eina miegoti ir kartais valgo skirtingu laiku.
- Ankstyvojo amžiaus vaikų tėvai ir pedagogai vertina bendradarbiavimą dienos ritmo klausimais ir vertina jį kaip palankų bei skatinantį užtikrinti dienos ritmo laikymąsi ir jo tęstinumą.

Edukacinio projekto aptarimas

Išanalizavus mokslinę literatūrą paaiškėjo, jog ankstyvasis vaikų amžius yra pats trumpiausias, tačiau pats svarbiausias gyvenimo etapas, kurio metu turėtų būti įgyjami ir formuojami pagrindiniai gyvenimo įgūdžiai ir įpročiai. Vienas tokių įpročių, užtikrinančių vaiko gerą savijautą, sveikatos būklę bei aktyvumo ir ramybės balansą – dienos ritmo laikymasis. Nustatyta, jog, laikantis dienos ritmo užtikrinama vaikų gera savijauta, skatinamas jų savarankiškumas bei plėtojami dienos ritmo suvokimo pagrindai. Jau keletą metų pastebima, jog tiek ikimokyklinio ugdymo įstaigose, tiek ankstyvojo amžiaus vaikų šeimose siekiama modernaus ir laivo vaikų ugdymo, kuomet vaikas gali pats rinktis, kas jam priimtina, kuo jis nori užsiimti ir kada tai nori daryti, tačiau tokiu būdu lieka pamirštas

dienos ritmas. Realiai situacijai nustatyti atliktas ankstyvojo amžiaus vaikų tėvų ir pedagogų požiūrio į dienos ritmo laikymąsi tyrimas, kuris atskleidė, jog dienos ritmo dažnai nesilaikoma tiek vaikų ugdymo įstaigose, tiek vaikų šeimose. Tyrimo rezultatai taip pat parodė, jog ankstyvojo amžiaus vaikų tėvai ir pedagogai supranta dienos ritmo laikymosi svarbą, tačiau dažnai jiems trūksta įgūdžių ir žinių, kaip laikytis dienos ritmo, nespėjama atlikti numatytų darbų. Į dienos ritmo procesą tarp namų ir ugdymo įstaigos neįtraukiami vaikai, jų tėvai ir pedagogai, vaikams nesudaromos galimybės naudotis jiems aiškiais ir iliustruotais dienotvarkėmis. Siekiant nustatyti dienos ritmo laikymosi veiksnius, nuspręsta inicijuoti edukacinį projektą, kurio metu vaikai laikytųsi natūralaus dienos ritmo, veikėtų subalansuotose aktyvumo ir ramumo veiklose, komentuoūtų ir domėtųsi savo individualiomis ir grupine dienotvarkėmis, o prie jų kūrimo proceso prisidėtų ir jų tėvai. Projektu siekiama, kad dienos ritmas nejučia įsilietų į ankstyvojo amžiaus vaikų gyvenimą, jog vaikų veiklose vyrautų aktyvumo ir ramybės balansas bei prie dienos ritmo ir dienotvarkės kūrimo prisijungtų aplink supantys šeimos nariai ir darželio bendruomenės žmonės. Projekte dalyvavusių įstaigų pavadinimai ir dalyvių vardai pakeisti, siekiant išlaikyti dalyvių anonimiškumą ir konfidencialumą.

Projekto tema – „Mano dienotvarkė“.

Projekto tikslas – įtraukti darželio bendruomenę, ankstyvojo amžiaus vaikus ir jų tėvus į dienos ritmo laikymąsi.

Tyrimas esamai situacijai nustatyti. Ugdymo įstaigoje dienos ritmu domėtasi labai mažai, atlikta maža dalis tyrimų, iš kurių galima matyti, kaip ankstyvojo amžiaus vaikai laikosi dienos ritmo. Atlikus tyrimą Kauno miesto X darželyje paaiškėjo, jog ankstyvojo amžiaus vaikų tėvams trūksta žinių, kaip laikytis dienos ritmo, pedagogai ir tėvai dažnai neatranda laiko, kada laikytis dienos ritmo, nežino svarbiausių rekomendacijų laikantis dienos ritmo: jog labai svarbu užtikrinti aktyvumo ir ramybės balansą vaikui veikiant bei įsitraukti į iliustruotas ir vaikams aiškiai suprantamas dienotvarkės kūrimą. Tyrime dalyvavęs darželis turi nustatytą kiekvienos grupės dienotvarkę, kuri pritaikyta skirtingo amžiaus vaikams, tačiau Kauno miesto centre įsikūręs darželis ir jame dirbantis jaunas kolektyvas nuolat organizuoja įvairias išvykas ir šventes, dalyvauja miesto ir kitų įstaigų organizuojamuose renginiuose, todėl dažnai jiems ruošiasi, praleidžia arba keičia vaikų maitinimosi, miegojimo ir veiklos laikus. Iš šios ikimokyklinio ugdymo įstaigos nesunku pasiekti parką, kuris šiuo metu pasižymi didele tvarka, švara ir ramybe. Tai puiki vieta veikti vaikams – užsiimti aktyviomis pramogomis didelėje teritorijoje bei nusiraminti, susikaupti ir pajusti gamtą.

Personalo, dalyvausiančio projekte, numatymas. Projektas „Mano dienotvarkė“ yra orientuotas

į kuo daugiau apjungiančią vaiko šeimą ir darželio bendruomenę, todėl buvo ieškota geriausių sprendimų, norint įtraukti kuo daugiau vaikų supančių žmonių, tačiau neperkraunant jų užduotimis ir laiku. Kadangi vaikai yra maži, ankstyvojo amžiaus, derėjo gerai apgalvoti, kokių žmonių buvimas šalia garantuos vaikams saugumo ir laisvės jausmą. Svarbiausi projekto dalyviai – ankstyvojo amžiaus vaikų grupės „X“ vaikai. Taip pat į projektą nuspręsta įtraukti ir vertybinio ugdymo pedagogus, kurie užsiima veikla, nedalyvaudami grupės veikloje ir dienotvarkėje.

Pagrindiniai veiklos etapai, laukiami rezultatai, datos ir atsakingi asmenys. Darbo grupei suplanavus užduotis imta planuoti pagrindinių projekto veiklos etapų, nutartos jų datos, paskirstyta, kas už jas bus atsakingi bei nuspręsta dėl projekto etapų laukiamų rezultatų.

Projekto refleksija. Svarbiausias projekto siekis buvo, jog jis vaikams būtų nepastebimas, tačiau labai svarbus. Dėl šių priežasčių tariantis su darbo grupe buvo nutarta visą savaitę laikytis nuolatinio dienos ritmo einant į lauką. Svarbiausios sąlygos buvo eiti į lauką visuomet tuo pačiu metu, į tą pačią vietą ir užsiimti aktyvia bei ramia veikla. Tai vaikams labai tiko ir patiko, vienas miesto parkas įsikūręs netoli darželio, todėl vaikams nesunku iki jo nueiti, o jame daug vietos ir erdvės vaikų žaidimams. Pirmąją dieną iškeliauvus į parką vaikai labiau norėjo užsiimti individualiomis veiklomis: tyrinėti žoles, gėles, vabalus ar lakstyti. Suburti vaikus nebuvo lengva, tačiau jiems patiko idėja būti gyvūnais. Po aktyvios veiklos pasaka apie Mikę Pūkuotuką mažuosius labai subūrė, jie susėdo aplink knygą ir ėmė klausinėti rodydami pirštais į paveikslėlius. Antrąją dieną vaikai po žaidimų grupėje jau ėmė patys klausinėti, ar eis į parką, klausė, ar galės nešti knygėlę. Kai vaikai pamatė spalvotus kamuoliukus kilo džiaugsmingas klegesys, visi puolė jais žaisti, ypač vaikams patiko mesti kamuoliuką į dangų. Vaikai labai noriai susėdo ant suolo, buvo vaikų, kurie norėjo atsistoti ne su vienu, tačiau su dviem kamuoliukais, vieni iš jų norėjo turėti daugiau nei kiti, kiti dar nesuprato, ką reiškia vienas ir du, todėl šis žaidimas vaikams labai tiko. Vaikai vieni iš kitų sėmėsi žinių ir padėjo rodydami pavyzdį. Labiausiai vaikams patiko rodyti prašomos spalvos kamuoliuką, jie vienas pas kitą ieškojo prašomos spalvos ir šaukė, kas tokią turi. Trečiojo etapo metu vaikai vėl klausė, ar eis į parką bei domėjosi, ką jame veiks, praeitų veiklų su ėjimu į parką jau nebesiejo. Vaikai matė, jog auklėtoja, eidama į parką nešasi lankus, todėl labai nekantravo kuo greičiau jais žaisti. Žaidimas „Diena naktis“ vaikams labai patiko, ypač pabėgti iš namelio ir greit į jį bėgti. Vaikams reikėjo laiko, kad suprastų, ką daryti, kai ateina naktis, kur ieškoti namelio, jei buvęs jau užimtas. Projekto rezultatai parodė, kad ankstyvojo amžiaus vaikai labai imlūs dienos ritmui: jie greitai

jį perpranta ir nori jame veikti savarankiškai, puikiai atsimena praeitų dienų vienodą eigą. Užsiimdami aktyvumo ir ramybės balansu pasižymintomis veiklomis, ankstyvojo amžiaus vaikai jaučiasi gerai, nepervargsta, teisingai paskirsto ir išnaudoja savo energiją. Gamindami ir turėdami savo dienotvarkę vaikai nuolat prisimena savo dieną, gali savarankiškai ją dėlioti ir joje veikti. Tėvų ir pedagogų įtraukimas į dienos ritmo laikymąsi ankstyvajame amžiuje užtikrina dienos ritmo laikymąsi ir tęstinumą.

Išvados

1. Dienos ritmo svarba ankstyvajame vaikų amžiuje grindžiama šiomis nuostatomis: ankstyvasis vaikų amžius – pats svarbiausias laikotarpis žmogaus gyvenime, kuomet išmokstama ir įgyjama daugiausiai įgūdžių, žinių ir įpročių. Vienas tokių įpročių – dienos ritmo laikymasis, kuris užtikrina saugų vaikų gyvenimą ir jausmus, skatina savarankiškumą bei palaiko ramybę ir pusiausvyrą vaikui veikiant emociškai, fiziškai ir psichiškai. Neįdiegus dienos ritmo laikymosi suvokimo dar ankstyvajame amžiuje, vėliau gali būti per vėlu arba nebeįmanoma išmokyti vaiko gyventi nežalojant savo organizmo bei saugant nervų sistemą ir vidinę ramybę.
2. Atskleistas pedagogų požiūris į ankstyvojo amžiaus vaikų dienos ritmą:
 - ankstyvojo amžiaus vaikų pedagogai supranta, jog dienos ritmo laikytis svarbu, tačiau patys jo laikosi ne visada,
 - didžioji dalis ankstyvojo amžiaus vaikų pedagogų nežino arba nepaiso pagrindinių rekomendacijų laikantis dienos ritmo, tokių, kaip: ėjimas miegoti tuo pačiu metu ar iliustruotos dienotvarkės kūrimas,
 - dažniausiai dienos ritmo nesilaikoma atostogų, savaitgalių, švenčių ir išvykų metu. Pedagogų nuomone, jį užtikrinti padėtų glaudesnis bendradarbiavimas dienos ritmo klausimais.
3. Nustatyti esminiai dienos ritmo laikymosi veiksniai – darželio bendruomenės, ankstyvojo amžiaus vaikų ir jų tėvų įsitraukimas į dienos ritmo laikymąsi:
 - ankstyvasis amžius yra geriausias etapas pradėti laikytis dienos ritmo: vaikai greitai įsimena pasikartojimus ir nori juose veikti savarankiškai,
 - tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas dienos ritmo klausimais užtikrina dienos ritmo laikymąsi ir tęstinumą tarp ugdymo įstaigos ir vaiko namų,
 - iliustruotosios dienotvarkės ir jos kūrimas padeda ankstyvojo amžiaus vaikams geriau veikti dieną, žinoti jos būsimą ir praėjusią eigą,
 - aktyvumo ir ramybės balansu pasižymintomis vaikų veiklomis neleidžia vaikams pervargti, saugo jų fizinę ir psichinę sveikatą bei skatina gerą nuotaiką.

Literatūra

1. Adaškevičienė, A., Strazdienė, N. (2013). Vaikų sveikata stiprinančio fizinio aktyvumo ugdymas. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
2. Andriekienė, R., Ruzgienė, A. (2001). Ankstyvosios vaikystės pedagogika. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
3. Avery, N. (2010). Children's routines, [interaktyvus], [žiūrėta 2015-10-04]. Prieiga per internetą: <http://planningwithkids.com/2010/07/23/childrens-routines/>.
4. Bajoriūnienė, K. (2011). Psichologo patarimai: vaiko dienos režimas vasarą ir po jos, [interaktyvus], [žiūrėta 2015-09-29]. Prieiga per internetą: <http://www.ikimokyklinis.lt/index.php/straipsniai/tevam/psichologo-patarimai-vaiko-dienos-rezimas-vasara-ir-po-jos/9880>.
5. Berns, R. M. (2007). Child, family, school, community socialization and support. Kalifornija.
6. Boller, A. (2012). Mano vaikas pradeda lankyti darželį. Vilnius.
7. Breidokienė, R., Ignatovičienė, S. (2015). Pozityvios tėvystės įgūdžių ugdymo metodinės rekomendacijos. Vilnius.
8. Brochamn, I. (1999). Ar skriaudžiame savo vaikus?: svarbūs patarimai tėvams ir auklėtojoms. Vilnius.
9. Burvytė, S., Ralys, K. ir kt. (2012). Ugdymo šiuolaikinėje šeimoje konceptas. Vilnius: Edukologija.
10. Centers for disease control and prevention. (2014). Examples of family routines, [interaktyvus], [žiūrėta 2015-12-04]. Prieiga per internetą: <http://www.cdc.gov/parents/essentials/structure/buildingblocks-family.html>.
11. Daunienė, J. (2015). Dienos režimas, [interaktyvus], [žiūrėta 2015-09-14]. Prieiga per internetą: <http://pasaka.mir.lt/wp-content/uploads/2015/04/Vaiko-dienos-re%C5%BEimas.docx>.
12. Dodge, D. T., Rudick, S. ir kt. (2008). Ankstyvojo amžiaus vaikų kūrybiškumo ugdymas. Vilnius: Presvika.
13. Jovaiša, L. (2007). Enciklopedinis edukologijos žodynas. Vilnius: Gimtasis žodis.
14. Juodaitytė, A. (2002). Socializacija ir ugdymas vaikystėje. Vilnius: Petro ofsetas.
15. Lytva, L. (2014). Socialization project of personality in the modern risk's society. Socialinis ugdymas. [interaktyvus], [žiūrėta 2015-10-19]. Prieiga per internetą: <http://socialinisugdymas.leu.lt/index.php/socialinisugdymas/article/view/123/118>.
16. Martišauskienė, D. (2008). Pedagogų ir tėvų nuostatos į ikimokyklinio ugdymo tikslus, formas, metodus. Jaunųjų mokslininkų darbai. [interaktyvus], [žiūrėta 2015-11-04]. Prieiga duomenų bazėje Lituanistika: http://www.su.lt/bylos/mokslo_leidiniai/jmd/08_04_20/33_martisauskiene.pdf.
17. Medoff, L. (2013). Routines: why they matter and how to get started, [interaktyvus], [žiūrėta 2016-01-02]. Prieiga per internetą: <http://www.education.com/magazine/article/importance-routines-preschool-children/>.
18. Monkevičienė, O. (2001). Vaikas iki trejų metų. Ankstyvojo ugdymo vadovas. Vilnius: Minklės leidyba.
19. Pileckaitė-Markovienė, M., Nasvytienė, D. ir kt. (2004). Vystymosi psichologija: vaikystė. Vilnius: Enciklopedija.
20. Pocienė, J. S. (2010). Ikimokyklinis ugdymas: raida, pedagoginės sistemos. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
21. Rauckis, J., Drungilienė, D. (2003). Ankstyvojo amžiaus vaikų kūno kultūros programa ir metodinės rekomendacijos. Vilnius.
22. Raugalė, A. (2000). Vaikų ligos, 1 tomas. Vilnius: Gamta.
23. Scezi, T., Lee, J. ir kt. (2009). Time here, time there, time everywhere: teaching young children time through daily routine. Childhood education. [interaktyvus], [žiūrėta 2015-11-04]. Prieiga duomenų bazėje Taylor & Francis: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00094056.2009.10521390>.
24. Solonen, H. A., Kaunonen, M. ir kt. (2008). Development of an internet-based intervention for parents and infants. Journal of advanced nursing. [interaktyvus], [žiūrėta 2015-11-04]. Prieiga duomenų bazėje EBSCO publishing: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=c50e2140-caf2-4c31-b7c2-96392c420933%40sessionmgr4004&vid=1&hid=4101>.
25. Step by step programa. (2001). Į vaiką orientuotas ugdymas nuo gimimo iki trejų metų. Vilnius: Presvika.
26. Tijūnaitytė, S., Baravykas, A. (2015). Danone tėvų apklausa.
27. Vingras, A., Stukas, R. (2008). Ikimokyklinio amžiaus vaikų maitinimas. Ukmergė: Valdo leidykla.

THE DAILY ROUTINE OF THE EARLY CHILDHOOD

Summary

Early childhood is the shortest, but the most important stage of human's life, during which the child intensively prepares for life. The daily routine develops efficiency of the child's work, does not strain the organism, saves health, ensures well-being and stimulates the self-efficiency of the child (Boller, 2012; Monkevičienė, 2001). 25 years ago, A. Mockus (1990) noticed that at home children, especially those who do not go to the kindergarten, do not absolutely follow the daily routine or ignore it during holidays and celebrations. M. Winterhrow (2011) noticed that encouraging liberal education in pre-school institutions, young children are allowed to choose what and when to do. Such a method causes a problem that young children do not follow the daily routine.

The subject of the article is the attitude of parents and pedagogues towards the daily routine in the early childhood. The aim of the article is to identify the attitude of parents and pedagogues towards the daily routine in the early childhood. The aim is to theoretically substantiate the importance of the daily routine in the early childhood as well as empirically reveal the attitude of parents and pedagogues towards the daily routine in the early childhood. The research methods include the analysis of the scientific literature, oral and written survey.

The results of the study of the attitude of parents and pedagogues towards the daily routine in the early childhood revealed that children at home and in pre-school institutions do not follow daily routine. This especially happens during the weekends, celebrations and holidays. The results of the study also revealed that parents' and pedagogues' cooperation that is based on questions about daily routine ensures the continuity and keeping to the schedule. The children who follow the daily routine feel perky, active and not exhausted.

Key words: the daily routine, cooperation of parents and pedagogues, children.

Informacija apie autorius

Dr. Algimantas Bagdonas. Kauno kolegijos Justino Vienožinskio menų fakulteto Ikimokyklinio ugdymo katedros lektorius. Mokslinių tyrimų laukas: pedagoginė psichologija, švietimo vadyba.
El. pašto adresas: algimantas.bagdonas@go.kauko.lt

Ieva Penkauskaitė. Karaliaus Mindaugo profesinio mokymo centro Ikimokyklinio ugdymo skyrius, ikimokyklinio ugdymo pedagogė. Mokslinių tyrimų laukas: ugdymosi aplinkos, lyginamoji edukologija.
El. pašto adresas: ieva9874@gmail.com