

## DUOMENYS APIE IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ DIENOS POILSĮ IR JO ORGANIZAVIMĄ IKIMOKYKLINIO IR PRIEŠMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOSE

Turinys:

- I. MOKSLINIŲ ŠALTINIŲ APŽVALGA – 1 psl.
- II. EKSPERTŲ KOMENTARAI – 9 psl.
- III. TEISINĖS APLINKOS APŽVALGA – 14 psl.
- IV. UŽSIENIO ŠALIŲ POILSIO ORGANIZAVIMO PRAKTIKA – 16 psl.
- V. APKLAUSOS REZULTATŲ APIBENDRINIMAS – 19 psl.

### I. MOKSLINIŲ ŠALTINIŲ APŽVALGA

*Moksliniuose žurnaluose publikuotų straipsnių bei miego klausimais besispecializuojančių visuomenės sveikatos įstaigų išvados dėl ikimokyklinio amžiaus vaikų pietų ir nakties miego.*

Jungtinės Karalystės Nacionalinė sveikatos tarnyba nurodo, kad kai kuriems 3–5 metų vaikams dar gali reikėti pietų miego<sup>1,2</sup>. Apie vyresnių vaikų pietų miegą neminima. JAV nacionalinis miego fondas 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<sup>3,4</sup>.

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) savo rekomendacijose<sup>5</sup> pažymi, kad 1-2 metų vaikai turėtų turėti 11-14 val. geros kokybės miego per parą, įskaičiuojant dienos miegus, su reguliariu užmigimo ir atsibudimo laiku. 3-4 metų vaikai turėtų turėti 10-13 valandų geros kokybės miego per parą, į kurią gali būti įskaičiuojamas ir dienos miegas, jeigu jis yra, su reguliariu užmigimo ir atsibudimo laiku. PSO savo rekomendacijose apie dienos miegą vaikams nemini vyresnių vaikų nei 5-eri metai.

Statton ir bendraautorių atliktoje sisteminėje apžvalgoje ir metaanalizėje<sup>6</sup> pažymima, kad 33 procentai 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., jeigu dar miega, – 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.

Kvinslando technologijų universiteto ir Jameso Cooko universiteto Kvinslande mokslininkai atrado ryšį tarp pietų miego ir nakties miego trukmės. Pastebėta, kad vyresni nei dvejų metų vaikai pamiegoję pietų, vėliau užmiega nakčiai, jų nakties miegas yra trumpesnis bei prastesnės kokybės<sup>7</sup>.

Moksliniame žurnale „Sleep medicine“ lyginami duomenys tarp šalių, kuriose įprasta nuo trejų metų vaikų nebeguldyti dieną, ir šalių, kuriose įprasta ir vyresnius vaikus guldyti pietų. Pastebėta, kad pietų miegantys vaikai vėliau eina miegoti nakčiai, o bendra paros miego suma yra trumpesnė<sup>8</sup>.

Oksfordo mokslininkai Horvath ir Plunkett<sup>9</sup> 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 „suispecializuoja“. 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 kognityviniams procesams ima pakakti mažesnio smegenų aktyvumo.

Žurnale „Nature and Science of Sleep“ publikuotame straipsnyje pažymima, kad „vaikams, kurių miegas (naktinis) pertraukiamas, pasireiškia elgesio ir kognityvinių funkcijų problemos<sup>10</sup>. Kitoje šiame žurnale publikuotoje studijoje<sup>11</sup> rašoma, kad vaikai, kurie miega dienos miego, „gerokai trumpiau miegojo naktimis, buvo jautresni ir turėjo žemesnius kognityvinės funkcijos balus nei kitų grupių vaikai“. Kitoje studijoje, ištyrus 168 vaikus (50–72 mėnesių amžiaus) pažymima, kad reikšmingai naktinis miegas sutrumpėja, kai vaikai pietų miego miega ilgiau nei vieną valandą<sup>12</sup>.

Moksliniame žurnale „Public Library of Science One“ publikuotuojuose studijoje buvo 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 trumpiau“<sup>13</sup> 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 nacionalinis miego fondas nurodo požymius, iš kurių matyti, kad vaikams nebereikia dienos miego: jiems sunku užmigti dieną, dieną jie nerodo miego požymių ir aktyviai užsiima savo veikla, 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 ryte<sup>14</sup>.

Žurnale „Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics“ 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 brandimo 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 miego<sup>15</sup>.

Itin aukštą mokslinį citavimo indeksą turinčiame žurnale *Proceedings of the National Academy of Sciences*<sup>16</sup>, 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 pogulio.

Geresnis šios transformacijos suvokimas padėtų švietimo įstaigoms ir globėjams sekti šias transformacijas ir prie jų prisitaikyti, tokiu būdu stiprinant vaiko sveikatą ir kognityvines funkcijas<sup>14</sup>. Ši raida neapima konkrečių amžiaus rėmų ir turi būti vertinama kiekvienam vaikui individualiai. Tai taip pat turėtų paliesti ir teisinius reguliavimus, susijusius su ankstyvuojų ugdymu<sup>15</sup>.

Žurnalo „*Sleep Health*“ moksliniame straipsnyje<sup>13</sup> 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 tašką, kuomet vaikams užtenka vien tik nepertraukiamo nakties miego<sup>17</sup>. Visa esmė glūdi tame, kad ne amžius apsprendžia vaiko poreikį poguliui dienos metu, o jo smegenų (hipokampo) vystymasis<sup>15</sup>. Smegenų (hipokampo) vystymasis yra individualus kiekvieno žmogaus biologinis procesas. Mokslininkai pabrėžia, kad bet koku atveju vaikas gaus naudos iš pogulio ir jam turi būti suteiktas toks pasirinkimas, jei jis to nori, bet jo versti miegoti, kai jis to nenori nereiktų<sup>18</sup>.

Tyrimai<sup>11</sup> rodo, kad vaikai, kurie ikimokykliniame amžiuje yra priversti ilgai miegoti pietų miego (>60 min), vėliau gali turėti miego sutrikimų. Miego ekspertai teigia, kad kai kuriems vyresniems ikimokyklinukams nebereikia miegoti, o dėl pietų miego sutrinka naktinis miegas ir gali sukelti sveikatos problemų, jei tai tęsiasi ilgą laiką. Tyrimo autorės nuomone, nepakankamas mažų vaikų naktinis miegas žymiai padidina prastos sveikatos ir vystymosi riziką, o ypač elgesio problemų. Kai tyrėjų grupė dar kartą patikrino vaikus, kai jie pradėjo lankyti pradinę mokyklą, jie nustatė, kad tie, kurie ilgai miegojo, kiekvieną naktį vis tiek miegojo vidutiniškai 21 minute trumpiau, o tai reiškia, kad jie laikėsi ikimokyklinio ugdymo įstaigoje susiformavusio miego modelio. Tai rodo, kad jiems sukurta aplinka gali turėti didelį poveikį jų miego įpročiams ateityje.

Sisteminėje 26 mokslinių tyrimų apžvalgoje<sup>7</sup> apie vaikų iki 5 metų amžiaus pietų miegą, vystymąsi ir sveikatą, mokslininkas Thorpe ir bendraautorai 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 kitų bendraautorijų tyrime<sup>19</sup>, nagrinėjusiam 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.

Tyrime „A Study of the Association between Sleep Habits and Problematic Behaviors in Preschool Children“<sup>20</sup> mokslininkai nagrinėjo ryšį tarp ikimokyklinio amžiaus vaikų miego įpročių ir probleminio elgesio. Jie priėjo prie išvados, kad ilgesnė dienos miego trukmė nulėmė aukštesnius balus vertinant ikimokyklinio amžiaus vaikus neįsitraukimo, nerimo/depresijos ir mąstymo problemų poskalėse CBCL.

Mokslininkė J. Lam ir bendraatoriai nustatė<sup>21</sup>, kad ilgesnis konsoliduotas miegas naktį ikimokyklinio amžiaus vaikams teigiamai veikia jų dėmesio koncentravimo funkciją. Po 1 savaitės pradinio vertinimo 28-ni 3–4 metų vaikai buvo atsitiktinai priskirti arba į „miegojimą pietų kaip įprasta“ grupę (n = 15) arba į 5 dienų miego apribojimo laikotarpį (be pietų meigo) (n = 13). Miegas buvo vertinamas naudojant miego žurnalus ir aktigrafiją; vaikai buvo įvertinti tyrimo pradžioje ir savaitės pabaigoje. Pradiniame etape nebuvo pastebėta jokių miego ar pažinimo funkcijų skirtumų grupėse. Nemiegojusių vaikų grupėje 5 dienų pietų miego apribojimas nulėmė pailgėjusį nakties miegą. Nustatyta, kad nemiegojusių grupės vaikų dėmesio koncentravimas reikšmingai pagerėjo, palyginti su pradinėmis reikšmėmis, o vaikų, kurie įprastai miegojo pietų, grupėje tokių pokyčių nepastebėta. Šioje studijoje apibendrinama, kad tie kurie nemiegojo pietų nerodė jokių nuovargio požymių, nes kompensavo tai pailgėjusiu nakties miegu. Be to, jei bendras miego kiekis išlieka gana pastovus, tai gali palengvinti tam tikrų pažinimo funkcijų vystymuisi.

Kitas mokslininkės J. Lam tyrimas<sup>22</sup> taip pat atskleidė reikšmingus rezultatus. Jo metu 59-iesiems įprastai besivystantiems vaikams nuo 3 iki 5 metų buvo vertinami dienos miegas, naktinis miegas ir pažinimo funkcijos, kas apėmė visą darbo dieną dirbančių vaikų ugdymo įstaigų dieną. Dalyviai 7 dienas nešiojo aktigrafinį laikrodį<sup>23</sup>, kad matuotų miego ir pietų snaudimo modelius, ir atliko neuropsichologinius testus, didžiausią dėmesį skirdami, dėmesio sutelkimui, atsakui į stimulus ir žodyną. Dalyvių tėvai tyrimo metu pildė elgesio įvertinimus ir miego žurnalus. Miego / budrumo ciklai buvo įvertinti naudojant Sadeh algoritmą. Išvadose teigiama, kad vaikai, kurie daugiau pietų miegojo darbo dienomis, taip pat dažniau pietų miegojo ir savaitgaliais. Savaitinis pietų miegas ir naktinis miegas turėjo atvirkščią koreliaciją, tai reiškia, kad tie, kurie daugiau miega dienos metu, naktį miegojo mažiau, nors bendras savaitės miegas išliko santykinai pastovus. Pietų miegas darbo dienomis reikšmingai (neigiamai) koreliavo su žodynu ir klausos dėmesio sutelkimo trukme, o nakties miegas savaitės dienomis teigiamai koreliavo su žodynu. Naktinis miegas taip pat turėjo reikšmingą neigiamą koreliaciją su našumu, todėl tie, kurie naktį miegojo mažiau, padarė daugiau klaidų atlikdami kompiuterizuotą „go/no-go“ testą. Prieita prie išvados, kad dienos miegas iš tikrųjų neigiamai veikia ikimokyklinio amžiaus vaikų neurokognityvines funkcijas. Atrodo, kad naktinis miegas yra svarbesnis kognityvinės veiklos vystymuisi, o pietų miego nutraukimas gali būti natūralus smegenų brendimo vystymosi etapas.

Werchan ir Gomez savo tyrime<sup>24</sup> priėjo prie išvados, kad dieną nemiegantys 2,5 m vaikai geriau pasirodo užduotyse, kuriose reikia apibūdinti žodžius, nes tie vaikai, kurie nenusnaudė pietų miego, galėjo kur kas geriau susisteminti pirmoje dienos pusėje pateiktą mokymąsi.

Mokslininkas Lassonde ir kiti<sup>25</sup> 2016 metais 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.

Machiko Nakagawa ir bendraautorių tyrime<sup>26</sup>, publikuotame žurnale „*Scientific reports*“, 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<sup>27</sup> 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.

Mokslininkė Laura Kurdziel kartu su bendraautoriais savo tyrimuose<sup>28</sup> priėjo prie išvados, kad 3–5 m. amžiaus vaikams miegas dieną naudingas tik tiems, kurie miega dieną nuolat ir įprastai, o vaikų, kurie dieną nemiega reguliariai, atmintis yra stabilesnė ir patvaresnė. 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 kiti<sup>29</sup> 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 nakties miego kokybei, o tai gali būti žalinga vaikų kognityvinėms funkcijoms.

2017 metais medicinos ir fiziologijos Nobelio premija suteikta cirkadinių ritmų tyrinėtojams Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash ir Michael W. Young, išskyrusiems genus, kurie reguliuoja žmogaus kūno ląstelių paros ritmą, taip vadinamą „biologinį laikrodį“<sup>30</sup>. Tai yra genetinis-biologinis užmigimo laikotarpis, kurio metu smegenyse prasideda kiekvienai miego fazei reikalingų medžiagų gamyba. Melatonino gamyba prasideda apie 20 val., piką pasiekia apie 24 val. nakties ir pradeda mažėti apie 4 val. ryto<sup>31</sup>. Todėl pats fiziologiškiausias užmigimo laikas, atitinkantis vaiko besiformuojančius bioritmus, yra reguliarus jo migdymas ne vėliau kaip 20–21 val. Augimo hormonas atsakingas ne tik už augimą, bet taip pat yra svarbus žmogaus minkštųjų audinių, kaulinės sistemos metabolizme. Maksimalus jo išsiskyrimas vyksta apie vidurnaktį lėto miego fazėje. Ši miego fazė būna po kelių miego valandų, t.y. užmigti reikia ne vėliau, kaip 21–22 val. vakaro. Užmigus vėliau, kas būdinga vaikams, kuriems jau nebereikia dienos miego, tačiau jie priverstinai migdomi dieną, sutrinka svarbūs fiziologiniai procesai.

Tą patvirtina ir Todjman ir kt. nagrinėdami melatonino funkcijas.<sup>32</sup> „3-jų metų vaikams yra stebimas užmigimo atsibudimo ritmas, kuris susijęs su reguliariu melatonino sekrecijos ritmu. 4-7 metų vaikams melatonino koncentracija yra aukščiausia naktį, paskui ji palaipsniui mažėja“, – teigia mokslininkai.



2017 metais Australijos vaikų švietimo ir priežiūros kokybės tarnyba<sup>33</sup> inicijavo pakeisti teisės aktus, kuriais buvo nustatyti ankstyvojo ugdymo ir priežiūros įstaigų miego, poilsio ir atsipalaidavimo standartai. Iki tol dauguma vaikų priežiūros ir ugdymo įstaigų vaikams suteikdavo miegą ir poilsį įprastu nustatytu metu vidury dienos, kai vaikai turi gulėti, nepaisant to, ar jie pavargę ar gali miegoti, ar ne. Buvo nustatyta<sup>34</sup>, jog taikant tokią praktiką neatsižvelgiama į individualius vaikų raidos poreikius ir teisę rinktis. Išsiaiškinta, kad tikėjimasis, kad visi vaikai snūstels vidury dienos, būtent atitinka lūkesčius, kad auklėtojai turės „laisvo“ laiko valymui, apskaitos tvarkymui, ugdymo planavimui, taip pat poilsio pertraukoms. Tačiau nustatyta realybė yra visai kitokia. Visada yra vaikų, kurie negali užmigti arba dėl to, kad miego periodas netinkamas jų kūno biologiniams laikrodžiams, arba dėl to, kad jie tiesiog išaugo iš miego. Ne visi vaikai pavargsta vienu metu. Kai kuriose įstaigose nustatyta, kad įtampa yra didelė, nes nemiegantys vaikai trukdo tiems, kuriems reikia miego. Vaikai patirdavo stresą ir nerimą, taip pat ir pedagogai. Pedagogų pareigoms kaupiantis, didėjo netinkamos tokio elgesio valdymo atvejų. Tėvai taip pat susidurdavo su iššūkiais.

Miego režimas yra svarbus veiksnys renkantis vaikų priežiūrą ir ankstyvą ugdymą, nes tėvai siekia išlaikyti savo vaiko miego įpročius ir patenkinti savo miego poreikius, o tai daro įtaką šeimos funkcionavimui ir darbui. Savo ruožtu pedagogai turi pareigą dirbti su tėvais, tačiau kartais jaučia spaudimą vykdyti tėvų prašymus, nepaisant jų profesinės pareigos ginti vaiką. Visame tame gali pasimesti ir vaiko teisės. Šiuo metu Australijoje yra įsigaliojusi Miego ir poilsio reikalavimų politika, pagal kurią atsižvelgiama į visų vaikų individualius miego ir poilsio reikalavimus. Nacionaliniai švietimo ir priežiūros paslaugų reglamentai (2011 m. SI 653)<sup>35</sup> teigia, kad patvirtintas švietimo ir globos paslaugų teikėjas, taip pat paskirtas švietimo ir globos paslaugų vadovas bei šeimos dienos ugdymo įstaigos auklėtojas turi imtis pagrįstų veiksmų, kad patenkintų ugdomų ir globojamų vaikų miego ir poilsio poreikius, atsižvelgiant į vaikų amžių, raidos etapus ir individualius kiekvieno vaiko poreikius. Bauda už šio reikalavimo nevykdymą yra 1000\$.

**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. Ryte nakties miegas būna anksčiau 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 apie 3-6-ius gyvenimo metus. Miego režimo perėjimo iš dvifazio į vienfazį neigiama įtaka atminties pokyčiams yra neįrodyta. 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 ankstyvuoju ugdymu. Užsienio šalių praktika rodo, jog valdžios įsikišimas yra labai efektyvus sprendžiant šią problemą.**

#### Literatūros sąrašas:

- <sup>1</sup> <https://www.nhs.uk/conditions/baby/caring-for-a-newborn/helping-your-baby-to-sleep/>
- <sup>2</sup> <https://www.gosh.nhs.uk/conditions-and-treatments/procedures-and-treatments/sleep-hygiene-children/>
- <sup>3</sup> <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-much-sleep-do-kids-need>
- <sup>4</sup> 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. 1(1):40-43. doi: 10.1016/j.sleh.2014.12.010.
- <sup>5</sup> World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- <sup>6</sup> 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. 50:101247. doi: 10.1016/j.smr.2019.101247.
- <sup>7</sup> 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. 100(7):615-22. doi: 10.1136/archdischild-2014-307241.
- <sup>8</sup> Jodi A.Mindell, AviSadeh, Benjamin Wiegand, Ti Hwei How, Daniel Y.T. Goh. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Medicine*. 2010.Vol. 11, I. 3: 274-280 (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20138578/>)
- <sup>9</sup> Horváth, K., Plunkett, K. Spotlight on daytime napping during early childhood. *Nature and Science of Sleep*. 2018. Vol. 10: 97–104. <https://doi.org/10.2147/nss.s126252>
- <sup>10</sup> Medic G., Wille M., Hemels ME. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nat Sci Sleep*. 2017. 9:151-161. doi: 10.2147/NSS.S134864. PMID: 28579842
- <sup>11</sup> Smith SS., Edmed SL., Staton SL., Pattinson CL., Thorpe KJ. Correlates of naptimes behaviors in preschool aged children. *Nat Sci Sleep*. 2019. 11:27-34. doi: 10.2147/NSS.S193115.
- <sup>12</sup> Staton SL., Smith SS., Pattinson CL, Thorpe KJ. Mandatory Naptimes in Child Care and Children's Nighttime Sleep. *J Dev Behav Pediatr*. 2015. 36(4):235-42. doi: 10.1097/DBP.0000000000000157.
- <sup>13</sup> 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. 10(4): e0125181. doi: 10.1371/journal.pone.0125181.
- <sup>14</sup> <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/when-do-kids-stop-napping#references-79314>
- <sup>15</sup> Lam JC., Mahone EM., Mason T., Scharf SM. The effects of napping on cognitive function in preschoolers. *J Dev Behav Pediatr*. 2011. 32(2): 90-7. doi: 10.1097/DBP.0b013e318207ecc7.
- <sup>16</sup> Spencer Rebecca M. C., Riggins Tracy. Contributions of memory and brain development to the bioregulation of naps and nap transitions in early childhood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2022. 119 (44). doi: 10.1073/pnas.2123415119
- <sup>17</sup> Rebecca M.C. Spencer, Carolina Campanella, Desiree M. de Jong, Phillip Desrochers, Helen Root, Amanda Cremonese, 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>.
- <sup>18</sup> <https://www.usnews.com/news/health-news/articles/2022-10-25/toddlers-nap-a-lot-and-then-they-dont-new-research-uncovers-why>
- <sup>19</sup> Spruyt, K., Aitken, R. J., So, K. K. F., Charlton, M. P., Adamson, T., Horne, R. S. Relationship between sleep/wake patterns, temperament and overall development in term infants over the first year of life. *Early Human Development*. 2008. 84(5): 289–296. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2007.07.002>
- <sup>20</sup> Yokomaku A., Misao K., Omoto F., Yamagishi R., Tanaka K., Takada K., Kohyama J. A Study of the Association between Sleep Habits and Problematic Behaviors in Preschool Children. *Chronobiology International*. 2008. 25(4): 549–564. <https://doi.org/10.1080/07420520802261705>.
- <sup>21</sup> Lam, J., Koriakin, T., Scharf, S. M., Mason, T. B., & Mahone, E. M. Does Increased Consolidated Nighttime Sleep Facilitate Attentional Control? A Pilot Study of Nap Restriction in Preschoolers. *Journal of Attention Disorders*. 2019. 23(4): 333–340. <https://doi.org/10.1177/1087054715569281>
- <sup>22</sup> Lam JC., Mahone EM., Mason T., Scharf SM. The effects of napping on cognitive function in preschoolers. *J Dev Behav Pediatr*. 2011.32(2): 90-7. doi: 10.1097/DBP.0b013e318207ecc7.
- <sup>23</sup> <https://stanfordhealthcare.org/medical-tests/s/sleep-disorder-tests/procedures/actigraphy.html>
- <sup>24</sup> Werchan D. M., Gómez R. L. Wakefulness (Not Sleep) Promotes Generalization of Word Learning in 2.5-Year-Old Children. *Child Development*. 2014. 85(2): 429–436. <https://doi.org/10.1111/cdev.12149>.
- <sup>25</sup> Lassonde J. M., Rusterholz T., Kurth S., Schumacher A. M., Achermann P., LeBourgeois M. K. Sleep physiology in toddlers: Effects of missing a nap on subsequent night sleep. *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms*. 2016. 1(1): 19–26. <https://doi.org/10.1016/j.nbscr.2016.08.001>.
- <sup>26</sup> 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. Daytime nap controls toddlers' nighttime sleep. *Scientific Reports*. 2016. 6(1). <https://doi.org/10.1038/srep27246>
- <sup>27</sup> Horváth K., Plunkett K. Spotlight on daytime napping during early childhood. *Nature and Science of Sleep*. 2018. Vol. 10: 97–104. <https://doi.org/10.2147/nss.s126252>.

- <sup>28</sup> Kurdziel L. B. F., Duclos K., Spencer R. M. C. Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2013. 110(43): 17267–17272. <https://doi.org/10.1073/pnas.1306418110>.
- <sup>29</sup> Sandoval M., Leclerc J. A., Gómez R. L. Words to Sleep On: Naps Facilitate Verb Generalization in Habitually and Nonhabitually Napping Preschoolers. *Child Development*. 2018. 88(5): 1615–1628. <https://doi.org/10.1111/cdev.12723>.
- <sup>30</sup> The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2017, Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash, Michael W. Young: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2017/press-release/>
- <sup>31</sup> Tan DX, Xu B, Zhou X, Reiter RJ. Pineal Calcification, Melatonin Production, Aging, Associated Health Consequences and Rejuvenation of the Pineal Gland. *Molecules*. 2018 Jan 31;23(2):301. doi: 10.3390/molecules23020301. PMID: 29385085; PMCID: PMC6017004.
- <sup>32</sup> National Institute of General Medical Sciences: [https://nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms.aspx?fbclid=IwAR0vPmSCof-NHr6GlcTdrDsWBX9c9mlPY28IZh3BEIL3DxMM\\_7z0\\_jvDZDA](https://nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Pages/circadian-rhythms.aspx?fbclid=IwAR0vPmSCof-NHr6GlcTdrDsWBX9c9mlPY28IZh3BEIL3DxMM_7z0_jvDZDA)
- <sup>33</sup> <https://www.acecqa.gov.au/resources/supporting-materials/infosheet/safe-sleep-and-rest-practices>
- <sup>34</sup> <https://theconversation.com/sleep-and-the-restless-preschooler-why-policies-need-to-change-84994>
- <sup>35</sup> Education and Care Services National Regulations (2011 SI 653), <https://legislation.nsw.gov.au/view/html/inforce/current/sl-2011-0653#sec.81>



## II. EKSPERTŲ KOMENTARAI

### VITALIJA GRESEVIČIENĖ VAIKŲ NEUROLOGĖ, LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO VAIKŲ REABILITACIJOS KLINIKA

Miegas – tai aktyvus biologinis ir psichologinis procesas, kurio metu vyksta labai sudėtingos biocheminės reakcijos. Miego būsenoje centrinė nervų sistema apribodama ryšį su išorine aplinka padeda organizmui atkurti jėgas ir pasiruošti kitos dienos aktyviai veiklai. Miegas reikalingas žmogaus organizmui kaip maistas, vanduo ar oras. Tai laikas, kai neveikiant išoriniams dirgikliams, išnykus sąmoningam psichikos aktyvumui, žmogaus smegenys apdoroja nemiego metu gautą informaciją, ją iš trumpalaikės atminties perkelia į ilgalaikę, o nereikšmingą ištrina. Tuo metu vyksta organizmo sistemų (kardiovaskulinės, virškinimo, kt.) funkcionavimo, hormonų išskyrimo pokyčiai. Norint palaikyti optimalią sveikatą svarbu miegoti pakankamai, o tai ypač svarbu vaikams.

Rekomenduojama reguliari miego trukmė yra susijusi su geresniais žmogaus sveikatos (psichinės, fizinės) rodikliais bei gyvenimo kokybe. Ypač miegas svarbus mažiems vaikams. Miego trukmė reikalinga mažiems vaikams kinta augant. Pagal Amerikos Miego Medicinos Akademiją, jei kūdikiai iki 3 mėnesių, susumuojant visus miego epizodus per parą, turėtų miegoti 14–17 valandų, tai 3-5 metų vaikams miego poreikis yra maždaug 10-13 val., o 6-12 metų 9-12 val. per parą. Paros miego trukmė vaikams yra individuali: vieniems iš jų reikia miegoti ilgiau nei rekomenduojama, kitiems trumpiau.

Dienos miego poreikis su vaikų amžiumi irgi kinta: 60% keturmečių reikalingas pietų miegas, iš penkiamečių jau tik 30%, o iš šešerių metų amžiaus tik 10% vaikų reikės dienos miego (Amerikos Pediatrijos Asociacija (APA)). Žinant dienos miego poreikį populiacijoje nereikia užmiršti individualaus vaiko poreikio. Kokie simptomai būdingi ikimokyklinio amžiaus vaikui, kai jam nereikalingas dienos miegas? APA siūlo atkreipti dėmesį į šiuos simptomus, jei šio amžiaus vaikai:

- sunkiai užmiega dienos metu,
- sunkiai užmiega vakare,
- ryte prabunda per anksti,
- nebūna mieguisti dieną, net ir be dienos miego.
- Moksliniais tyrimais nustatyta ypatinga nakties miego svarba cirkadiniams ritmams ir augimo hormonui.

2017 metų medicinos ir fiziologijos Nobelio premija suteikta cirkadinių ritmų tyrinėtojams Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash ir Michael W. Young, išskyrusius genus, kurie reguliuoja žmogaus kūno ląstelių paros ritmą, taip vadinamą “biologinį laikrodį”. Tai yra genetinis-biologinis užmigimo laikotarpis, kurio metu smegenyse prasideda kiekvienai miego fazei reikalingų medžiagų gamyba. Melatonino gamyba prasideda apie 20 val., piką pasiekia apie 24 val. nakties ir pradeda mažėti apie 4 val. ryto. Todėl pats fiziologiškiausias užmigimo laikas, atitinkantis vaiko besiformuojančius bioritmus, yra reguliarus jo migdymas ne vėliau kaip 20-21 val.

Augimo hormonas atsakingas ne tik už augimą, bet yra svarbus žmogaus minkštųjų audinių, kaulinės sistemos metabolizme. Maksimalus jo išsiskyrimas vyksta apie vidurnaktį lėto miego fazėje. Ši miego fazė būna po kelių miego valandų, t.y. užmigti reikia ne vėliau, kaip 21-22 val. vakaro. Užmigus vėliau, kas būdinga vaikams, kuriems jau nebereikia dienos miego, tačiau jie priverstinai migdomi dieną, sutrinka svarbūs fiziologiniai procesai.

Nekokybiškas nakties miegas sąlygoja vaiko irzlumą, dėmesio koncentracijos, mokymosi sutrikimus, mieguistumą dieną, poreikį pamiegoti dieną. Taip atsiranda patologinis ratas (nekokybiškas nakties miegas, jo kompensacija dienos miegu) neigiamai veikiantis normalų ikimokyklinio vaiko vystymąsi.

Vertinant nakties miego svarbą daugelyje išsivysčiusių (JAV, Anglija) bei mūsų platumos (Švedija, Norvegija) šalių ikimokyklinio ugdymo įstaigose nuo 3 metų amžiaus nėra privalomo pietų miego, nebent tam yra individualus vaiko poreikis. Deja, Lietuvos daugumoje ikimokyklinio ugdymo įstaigose yra privalomas popietinis miegas.

**Gydytojo praktikoje dažnai susiduriu su situacijomis, kai tėvai nemiegančius dienos metu vaikus turi pasiimti iš darželio po pietų, nes jie „trukdo kitiems vaikams miegoti ir atsiranda daug tokių, kurie taip pat nori nemiegoti“. Bet gal tie kiti vaikai, kurie „nori nemiegoti“, jau pasiekė brandą vienam fiziologiškai svarbiam nakties miegui? Taip pat neturime pamiršti, kad šie prisiminimai apie darželį išlieka kaip bloga patirtis net ir suaugus vaikui.**

## 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.

Ženkla, 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 poguliu, svarbu pagalvoti, kaip galime sumažinti įtampą, nes prievarta ar gąsdinimais užmigdyti vaiko tikrai nepavyks. Artėjant pietų poguliu, 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.

## **DOVILĖ ŠAFRANAUSKĖ** **MIEGO SPECIALISTĖ, KŪDIKIŲ IR VAIKŲ MIEGO KONSULTANTĖ**

Pakankamas, amžiaus tarpsnį ir individualius vaiko poreikius atitinkantis miego kiekis per parą, yra labai svarbus tinkamam mažų vaikų vystymuisi, augimui, imuniteto palaikymui, smegenų raidai. Miego metu ne tik vyksta organizmo regeneracija, poilsis, bet ir apdorojami mažų vaikų patirti išpūdžiai. Poilsis dienos eigoje taip pat labai svarbus vaikų emocinei reguliacijai.

Vaikui būnant ugdymo įstaigoje, dienos eigoje jam yra būtinas poilsio, bet nebūtinai miego, laikas. Svarbu pabrėžti, kad poilsio forma turi atitikti vaiko raidos etapą, jo poreikius, bei esamą dienotvarkę. Kadangi ne visiems vaikams reikalingas poilsis miegant, jiems turi būti pasiūlytos kitokios ilsinančios veiklos. Priešingu atveju gali būti išbalansuota vaiko bei visos šeimos dienotvarkė.

Daugumos vaikų miego poreikis per parą yra artimas ar atitinka mokslininkų pateikiamas rekomendacijas skirtingam vaikų amžiui: 1-2 metų 11-14 val; 3-5 metų vaikų 10-13 val. per parą. Tačiau turime prisiminti, kad dalies vaikų miego poreikis bus didesnis arba mažesnis.

Įprastai, iki 3-4 vaikai jaučia poreikį dienos metu ilsėtis miegant, tačiau dalis vaikų dienos miego atsisako gerokai anksčiau ir tai yra visiškai natūralu.

Iki kokio amžiaus konkrečiam vaikui reikės miegoti pietų miego, lemia jo individualūs poreikiai, bei bendra dienotvarkė. Jei vaiko nakties miego trukmė užtikrina jo poreikių patenkinimą, toks vaikas pietų miego atsisakys anksčiau, nei vaikas, kurio nakties miego trukmė yra trumpesnė. Kadangi nakties miegas yra naudingesnis žmogaus organizmui bei poilsiui, rekomenduojama trumpinti arba atsisakyti pietų miego, jei dėl jo trumpėja vaiko nakties miego trukmė.

Pietų miego rekomenduojama atsisakyti pastebėjus šiuos požymius:

- Vaikas neberodo nuovargio ženklų atėjus įprastam pietų miego laikui, priešinasi miegui ir neužmiega net jei sutinka pagulėti;
- Pamiegojęs pietų miego, vėlai užmiega nakties miegui ir dėl to sutrumpėja nakties miego trukmė. Vaikas gali sunkiai pabusti ryte ar pabudęs būti irzliu;
- Nakties metu vaikas pabunda ir sunkiai vėl užmiega;
- Nepamiegojęs pietų miego yra žvalus, o vakare užmiega tokiu metu, kuris užtikrina reikalingą nakties miego valandų kiekį.

Pastebėjus visus ar dalį šių požymių, galima teigti, kad pietų miegas vaikui nebėra reikalingas. Net jei vaikas pagulėjęs užmiega pietų miegui, tai dar nereiškia, kad pietų miegas yra reikalingas, svarbu vertinti bendrą kontekstą, šeimos ritmą ir būtinai – nakties miego valandų kiekį. Dažniausiai

toks užmigimas įvyksta dėl nuobodulio, baimės ar mėginimo prisitaikyti prie reikalavimų. Nakties miego trukmės mažėjimas dėl pietų miego, nėra naudingas augančio vaiko organizmui, todėl prioritetą turėtume teikti ilgesnei nakties miego trukmei.

Priverstinis migdymas pietų miegui, kai jis yra perteklinis, t.y. kai vaikas pakankamai pailsi nakties metu, gali daryti neigiamą įtaką fizinei ir emocinei vaiko, bei visos šeimos būsenai. Todėl tokiose situacijose rekomenduojama pasiūlyti vaikui kitokias dienos poilsio formas, nei miegas. Neretai, kaip alternatyva miegui siūlomas ilgas ramaus gulėjimo laikas, tačiau toks gulėjimas niekaip neatitinka ikimokyklinio amžiaus vaikų raidos galimybių. Priverstinio, ilgo (daugiau kaip 10-15 min) gulėjimo praktika gali sukelti įtampos ar netgi vaiko pasipriešinimą ugdymo įstaigos lankymui.

## **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 alergenu 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, išsąmoninti 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 išsistęsti ilgai), galėtų eiti veikti kitų veiklų – atsižvelgti ir patenkinti kitus (pavyzdžiui judesio, bendravimo ir kt. poreikius).



### III. TEISINĖS APLINKOS APŽVALGA

#### *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 vykdymą<sup>1</sup> - 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 būklę<sup>2</sup>.

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 lovose 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 atstovai ir LR vaiko teisių apsaugos kontrolierius, LR švietimo, mokslo ir sporto ministerijos atstovai<sup>3</sup>), vertinusios Iniciatyvinės grupės paklausimą dėl poilsio režimo, atsakymuose nurodė, kad teisinis reglamentavimas pakankamas, vaikams nėra privalomas dienos miegas (nors pageidautinas), poilsio be miego organizavimui teisinių kliūčių nėra.

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 imperatyvūs<sup>4</sup>, tad privalomi įgyvendinti.

#### **Išvados:**

**Teisės aktai: Poilsio organizavimas ikimokyklinio ugdymo įstaigose turi būti lankstus, atitikti individualius vaiko poreikius. Miegas ir gulėjimas lovose 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.

#### **Šaltiniai:**

1. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas, I-1489, 1991-06-25 (su vėlesniais pakeitimais), 40 str. 1 d.
2. 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.
3. <https://poilsisdarzelyje.lt/teisiniai-reikalai/#institucijupozicija>
4. Lietuvos vyriausiasis administracinis teismas, byla Nr. EA-1061-575/2019.

## IV. UŽSIENIO ŠALIŲ POILSIO ORGANIZAVIMO PRAKTIKA

### **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 poilsiu 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, pasivaikščiavimas. Prie miegančių vaikų auklėtojos nebudi - tam yra naudojamos mobilios auklės.

### **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 trumpėtu. 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 ramiomis veiklomis su vaikais, kurie nemiega.

### **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 ramiomis 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 ramiomis 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.

### **Estija**

vyrauja pietų miego tradicija

Ikimokyklinių įstaigų sveikatos apsaugos reikalavimuose nurodyta, kad pagal dienos grafiką 1-3 metų vaikui leidžiama nusensti 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, paklausti 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 poilsiu 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.

### **Islandija**

galima nemiegoti

Miega tik patys mažiausi.

### **Prancūzija**

galima nemiegoti

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.

### **Sveicarija**

galima nemiegoti

Šeimos gali paprašyti vaikų nemigdyti (net 2 metų), jeigu mato, kad dėl to nukenčia vaiko nakties miego trukmė, vaikas vėlai užmiega.

### **Belgija**

galima nemiegoti

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.

### **Portugalija**

galima nemiegoti/ neretai neatliepiamas poreikis miegoti.

Daugelis nacionalinių lopsėlių ir darželių, tiek valstybinių, tiek privačių, panaikina miego laiką jau nuo trejų metų amžiaus. Nedaugelyje darželių sudarytos sąlygos miegui kaip poilsiu 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.



## V. APKLAUSOS REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

Iniciatyvinė grupė parengė apklausą apie lankstaus poilsio galimybes Lietuvos ugdymo įstaigose. Ją užpildė 812 respondentų. Pateikiame šios apklausos apibendrinimą, parodantį sisteminių pokyčių ir sisteminio informavimo būtinybę apie lankstaus poilsio organizavimą. (Apklausos atsakymai rinkti iki 2023 m. balandžio 16 d.):

### 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 lovoje visą dienos poilsio laiką ir pan.) dažniausiai reikalauja individualaus kreipimosi į darželių vadovus. Nepaisant galiojančio reglamentavimo, kuris neišskiria poilsio formų ir jų pirmenybės, lankščiam poilsiui 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 nepritariančias poilsio lankstumui; anot jų, vaikai dienos poilsio laiką turėtų praleisti gulėdami lovoje. Dominavo argumentai: „tokios vidaus taisyklės/ tvarka/ įstatymai“, „nėra atskirų patalpų kitokiam poilsiui ir personalo“, „vaikams privalomas miegas ir gulėjimas lovoje 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 lovoje, 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):

„Paklausus dėl galimybės nemiegoti, auklėtoja griežtai atsakė, jog galimybės nėra. Ir jei mums tai problema, turime pasiimti tuomet iš įstaigos prieš migdymą.“; „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.“, „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 kreipimaisi 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 ruošti 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 kreipimaisi į darželių administracijas raštu neužtikrindavo, kad vadovai visais atvejais priims vaikui palankius sprendimus ir ims pokyčių.

Tėvai pateikė įstaigų vadovų komentarus dėl lankstaus poilsio ir nesutikimo jį organizuoti motyvus (apklausos duomenys, 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.“; „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 nediskuotinas,- taigi vaikams reikia poilsio, nėra personalo, negali su vaikais būti kitas žmogus išskyrus auklėtojas“; „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 tyčiojamosi, šaipomasi.“; „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 konkretaus 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 poilsui, 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 ilgas užmigimo laikas signalizuoja apie 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 nuostatoms. 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 problemą 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 <...>“.

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 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 tvarka 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. Iniciatyvai informavus savivaldybes ir pateikus šiuos duomenis, daugumoje savivaldybių suprasta, kad lankstus poilsis turi būti užtikrintas, tačiau vis dar stinga supratimo, kad gulėjimas ir negulėjimas turi būti lygiaverčiai prieinamos poilsio formos.*

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