Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.
Par publikāciju saturu atbild SIA "Kurzemes Vārds".
MAF Mediju atbalsta fonds

to vajag?

<< Vecākiem netiek uzlikts par pienākumu tādēļ bērnu izņemt ātrāk. No viņas sacītā izriet, ka bērnudārzs ir pretimnākošs diendusas jautājumā. "Mēs rēķināmies ar to, ka vecāki strādā. Un viņiem arī ir jāplāno sava diena," skaidro L. Pētersone.

Sagatavošanas grupā, kur iet sešgadīgie, tūliņ jau skolēni, ir daži bērni, kuri "tiešām negrib gulēt". "Ja vecāki mums apstiprina, ka arī mājās diendusa netiek gulēta, mēs izstāstām, kā šo situāciju risinām bērnudārzā, un viņiem pretenziju nav," saka L. Pētersone. Neviens bērnam klāt nestāv un strikti nenorāda, ka jāguļ. "Tā tas nenotiek. Bet bērnam ir jāatrodas gultiņā, viņam ir iespēja, piemēram, grāmatiņu paskatīties, palasīt. Tiek izstāstīts, ka arī viņam mazliet jāatpūtina mugura, kājiņas, lai spēks pēc tam darboties tālāk."

L. Pētersone skaidro, ka *dārziņā* nav pieļaujams, ka bērns varētu kaut kur norobežoties, būt viens, kamēr pārējie guļ. "Kā zināms, bērnus nevaram atstāt vienus. Un mums nav tādas greznības kā lieks cilvēks, kurš varētu, piemēram, zālē vai kaut kur citur ar bērniņu, kurš neguļ, darboties," atzīst *dārziņa* vadītāja. Gulēšanas laikā bērnudārzā ir abi pedagogi – kamēr viens plāno, gatavo materiālus, pilda dokumentāciju, otrs atrodas kopā ar bērniem un vai nu palīdz iemigt, vai pieskata to, kurš lasa grāmatu, vai piekārto grupas telpu.

L. Pētersone stāsta, ka lielākā daļa sešgadīgo tomēr guļ, varētu būt tikai trīs bērni, kuri tiešām neaizmieg. "Viņiem diena ir dinamiska, un bērni ir noguruši," skaidro vadītāja.

Pirmsskolas izglītības pedagoģei Evai, kura patlaban strādā pašvaldības bērnudārzā, ir bijusi darba pieredze privātā bērnudārzā, un tur nav bijis noteikums vecāko grupu bērniem obligāti gulēt diendusu. "Man bija gan tie, kas tieši togad beidza, gan arī gadu jaunāki. Miers bērnam tomēr ir vajadzīgs. Es praktizēju tā: ja bērns negribēja gulēt, tad varēja negulēt, bet jābūt mieram un klusumam, lai arī viņš pats mazliet atpūstos. Visas dienas garumā ir notikumi, piedzīvojumi, kas emocionāli nogurdina. Varēja redzēt, ka jaunākajiem bērniem izteikti nāca miegs, viņi bija vairāk saguruši. Mums bija arī gadījumi, ka viņi aizmiga, ja dienas pirmā puse, rīta cēliens bija piesātināts notikumiem, piemēram, teātra apmeklējums, pārgājiens."

Šī kārtība iepriecināja bērnu vecākus, novērojusi Eva. "Patika, jo vakaros pusdeviņos, deviņos bērnu mājās varēja mierīgi nolikt gulēt," skaidro pedagoģe. "Ir loģiski, ja bērns *dārziņā* guļ diendusu, tad automātiski pabīdīsies aizmigšanas laiks uz nakti." Vecākiem šī kārtība patikusi arī tādēļ, ka dažkārt vienos, pusdivos viņi braukuši uz *dārziņu* bērnam pakaļ, jo jāved uz sporta nodarbībām vai pulciņiem."

Sagaida pusnakti nomodā

Epilepsijas un miega medicīnas centra (BKUS) miega speciāliste, pediatre Marta Celmiņa atzīst, ka nav īsti tāda jēdziena kā "obligāti" vai "neobligāti", ja runājam par diendusām, tomēr bērniem līdz piecu sešu gadu vecumam fiziski diendusas esot nepieciešamas. "Protams, ir bērni, kuriem arī pēc trīs četru gadu vecuma vairs nav vēlmes gulēt diendusu, tieši šī iemesla dēļ pēdējā laikā ir aktivizējušies vecāku jautājumi par to, kādēļ bērnam spiež gulēt. Vēl šonedēļ pie manis bija mamma, kuras bērnam liek gulēt *dārziņā*. Viņas raizes bija par to, ka mājās bērns nekādi nespēj iemigt līdz pusnaktij. Bērniem ir ļoti dažāda nepieciešamība pēc miega," uzsver M. Celmiņa.

Speciāliste apstiprina, ka citās valstīs, piemēram, Lielbritānijā, patiešām šādas prasības nav, tur arī trīsgadīgie neguļ diendusu, un vērš uzmanību uz to, ka arī Latvijas likumos nav teikts, ka bērnam pirmsskolas izglītības iestādē obligāti būtu jāguļ. "Normatīvajos dokumentos nav minēta diendusa, bet gan atpūtas brīdis, ko iestāde organizē pēc saviem ieskatiem. Tā var būt vienkārši klusā stunda, kuras laikā bērni mierīgi spēlējas, atpūšas un neskrien. Miega poliklīnikā ne reizi vien vecāki vēršas ar sūdzībām, ka bērns naktī nevar aizmigt, jo *dārziņš* nespēj ne telpu, ne personāla ziņā nodrošināt kādu alternatīvu gulētiešanai," pārliecinājusies speciāliste.

Teju visi vecāki zina, ka vien retais bērns labprātīgi pats piesakās iet pagulēt, lielākoties tas ir īpašs rituāls, ko ievēro visa ģimene. Tieši šī iemesla dēļ būtu svarīgi radīt gulētiešanai pozitīvu gaisotni. Vecāki satraucas, vai šāda piespiedu atrašanās gultā vairāk nekā stundu vai pat divas bērnam priekšstatu par saldo miedziņu nesabojās uz visiem laikiem. "Taisnība ir tajā, ka gulta domāta tikai miegam. Kā bērniem, tā arī pieaugušajiem būtu jāievēro, ka gultā nevajag spēlēties, strādāt utt. Ideālā gadījumā pedagogi ar bērniem varētu vienoties, ka bērni pasēž gultiņā, kamēr pārējie aizmieg, un tad klusītēm drīkst izkāpt no gultiņas un paspēlēties," iesaka miega speciāliste.

Tas, ko vecāki var darīt no savas puses, ir ievērot mājās bērnam piemērotu miega režīmu un stingri pieturēties pie tā, savukārt ar pedagogiem, kuri rūpējas par atvasi ikdienā, izrunāt to, kādas alternatīvas varētu piemeklēt dienas vidus atpūtai tiem bērniem, kuriem papildu miega stundas nav nepieciešamas.

Veselības inspekcijas Sabiedrības veselības kontroles nodaļas vadītāja Ilona Drišļuka apstiprina M. Celmiņas sacīto, ka MK noteikumi Nr. 890 nosaka, ka pēc pusdienām bērniem ir jānodrošina atpūta. "Bet nekur nav minēts, ka tā ir gulēšana," atzīmē I. Drišļuka. "Atpūta pēc pusdienām ir pieļaujama kā brīvais laiks vai kāda cita mierīga aktivitāte, un tai nebūt nav jābūt gulēšanai, pat normatīvi neregulē to, ka obligāti jābūt gultai. Tikpat labi viņš var rotaļu zonā uz spilveniem atpūties, grāmatas lasīt, darīt kaut ko tamlīdzīgu." Kārtību, dienas režīmu, aktivitāšu plānu iestādē nosaka vadītājs vai dibinātājs. Diendusas ir sistēma, ko iespējams lauzt, uzskata I. Drišļuka. "Tas ir kopīgi jāpieņem un jāsāk mainīt, jāpārkārtojas, un tad jau viss izdosies," viņa iedrošina, lai gan piebilst, ka sākotnēji tas var šķist ļoti grūti. "Bet dzīve mainās, bērni mainās, un ir jāiet līdzi šīm izmaiņām."

UZZIŅAI

"MIEGA NORMAI" IR PLAŠAS VARIĀCIJAS:

1–3 gadi. Lielākoties šajā vecumā bērni guļ 9–16 (vidēji 11–14) stundas diennaktī, ieskaitot diendusas. Pusotra gada vecumā bērni lielākoties guļ tikai vienu diendusu pēcpusdienā, bet tā ir samērā gara – 1,5–3 stundas. Daži turpina gulēt divas īsākas diendusas;

3–5 gadi. Šajā vecumā bērni guļ vidēji 10–13 stundas, ieskaitot diendusas. Gulēto stundu skaits var atšķirties, tādēļ par to nevajag satraukties, ja bērns jūtas labi. Novirzes no parastās ikdienas rutīnas, slimība, stress (piemēram, uzsākot *dārziņa* gaitas), emocijas, jauni iespaidi – tas viss var ietekmēt miegu;

6–12 gadi. Šajā vecumā bērniem ir nepieciešamas 9–11 stundas miega. Tomēr, ņemot vērā dažādus apstākļus, arvien biežāk guļ par maz. Lielākoties tas ir pārmērīgas noslodzes un viedierīču dēļ.

Bērni, kas guļ par maz, dažkārt var būt nepaklausīgi un agresīvi. Šajā vecumā (it sevišķi mazākiem bērniem) nepietiekams miega daudzums izpaužas kā hiperaktivitāte, nevis miegainība. Dažkārt pat papildu 30–60 minūtes miega uzlabo bērna garastāvokli un uzvedību.

AVOTS: VESELAPASAULE.LV

EKSPERTS

DIENAS TĒMA

Piedāvāt alternatīvu atpūtas veidu

Mārtiņš Iltners,
klīniskais un izglītības psihologs

– Kā obligāta gulētiešana ietekmē bērnu?

– Lai arī aktuāli pētījumi rāda, ka diendusa bērnudārzā atstāj pozitīvu iespaidu uz bērna atmiņas spējām, mācīšanos un emocionālo labklājību, tomēr šajā jautājumā būtiski ņemt vērā arī katra bērna individuālās temperamenta iezīmes un atšķirības attīstības ziņā, kas var izteikt to, cik daudz bērnam nepieciešams miegs diennakts laikā. Optimāli šī vecuma bērniem diennaktī ir nepieciešams gulēt ap 10 stundām, ieskaitot īsas snaudas. Taču tas nenozīmē, ka tām obligāti jābūt ilgstošākām diendusām. Uzstājība drīzāk var būt šķērslis emocionāli ciešāka kontakta veidošanai ar bērnu, jo ir svarīgi justies saprastam un uzklausītam. Ja bērns nevēlas gulēt diendusu, tad var piedāvāt kādu alternatīvu atpūtas veidu, piemēram, mierīgi apskatīt grāmatu. Šāds sadarbības modelis varētu kalpot par atbalstu pozitīvas uzvedības veicināšanai, pretstatā uzstājībai – tādi, iespējams, provocējot nevēlamu uzvedību.

– Ievērot režīmu vai ļaut bērnam lemt pašam?

– Bērniem šajā vecumā ir svarīgs skaidrs dienas režīms, plāns, pēc kura vadīties. Tas viņiem palīdz. Bērnam ir jābūt skaidri saprotamai secībai, kad dienas laikā būs aktivitātes, kad mācīšanās, kad atpūta, kad ēšana. Reizēm bērniem pat sagatavo ilustratīvas kartītes ar dienas plānu. Lielāku vaļu var atvēlēt tieši aktivitātēm, kur bērns var attīstīt savu fantāziju un kreativitāti.

– Vai nospraustas robežas ļauj bērniem justies droši?

– Atkārtošos, bērns var justies droši, ja tiek ņemtas vērā viņa individuālās temperamenta un attīstības iezīmes. Vienmēr nāks par labu, ja viņš tiks uzklausīts un nepieciešamības gadījumā būs piedāvāts alternatīvs variants, piemēram, diendusas gulēšanai, ja bērns to nevēlās. Svarīgi arī izprast katru situāciju detalizētāk – kādi ir iemesli, kādēļ bērns kaut ko nevēlas? Ko viņš tā vietā gribētu darīt? Ne mazāk svarīgi – kādas ir iespējas to nodrošināt?

– Kad bērniem būtu jāpiedāvā iespēja izvēlēties?

– Izvēles iespējas noteikti var dot mācīšanās procesā un aktivitātēs. Pedagogs var piedāvāt vairākus uzdevumus un aktivitātes, ļaujot bērniem izvēlēties, piemēram, balsot par to, ko viņi vēlas darīt. Iespējams, salikt pat savu uzdevumu secību. Tas ļaus viņiem sajusties uzklausītiem. Taču stingri jāpieturas pie iekšējās kārtības noteikumiem un to ievērošanas – cieņa vienam pret otru. Arī šajā ziņā bērniem ir būtiskas īsas, skaidras un konkrētas norādes. Līdzīgi kā dienas plāns – režīms.