

ANKSTYVOJO AMŽIAUS VAIKŲ DIENOS RITMO UGDYMO(SI) GALIMYBĖS

Ramunė Duobienė,
Algimantas Bagdonas (*vadovas*)
Kauno kolegija, Menų ir ugdymo fakultetas, Pedagogikos katedra



Adresas: Pramonės 22-421, Kaunas
E. puslapis: <https://www.kaunokolegija.lt/muf/>
E. paštas: ramune.du9201@go.kauko.lt
Telefono nr.: 8 (37) 20 86 04
Tyrimų kryptis: S 007 Edukologija

Tyrimo tikslas. Atskleisti ankstyvojo amžiaus vaikų dienos ritmo ugdymo(si) galimybes.

Reikšminiai žodžiai: ankstyvasis amžius, dienos ritmas, rutina, bendradarbiavimas

Tyrimo metodai. Mokslinės literatūros ir dokumentų analizė.

Rezultatai ir išvados. Dienos ritmas daro didelę įtaką žmogaus sveikatai, savijautai, emocinei būklei, santykių tarp bendraamžių bei suaugusiųjų palaikymui. Laikymasis dienos ritmo užtikrina vaikų savarankiškumo ugdymą(si), palaiko vaiko pusiausvyrą renkantis draugus, žaidimus, veiklas. Ankstyvajame amžiuje svarbus vaikui suprantamų dienotvarkių parengimas bei jų vieningas laikymasis namuose ir ugdymo įstaigoje. Konkrečios, kūrybiškai parengtos, dienotvarkės sukūrimas padeda ankstyvojo amžiaus vaikams geriau veikti dienos metu, žinoti jos būsimą ir praėjusią eigą, Aktyvumo ir ramybės derinimu grįstos veiklos neleidžia vaikams pervargti, saugo jų fizinę ir psichinę sveikatą, skatina gerą nuotaiką. Dienos ritmo ugdymo(si) procese svarbus šeimos ir pedagogų bendradarbiavimas. Ankstyvajame amžiuje vaikams būdingas imlumumas, jie greitai įsimena pasikartojančius veiksmus ir savarankiškai nori juose veikti. Ankstyvasis vaiko amžius - svarbiausias ir tinkamiausias laikas, kai grindžiami pamatai daugumai įpročių, įgūdžių, tradicijų. Žaidybinės veiklos metodai ypač efektyvūs diegiant dienos ritmą ankstyvajame amžiuje. Ankstyvajame amžiuje neįsisavinus dienotvarkės laikymosi įgūdžių, vėliau vaikui sunkiau struktūruotai ugdyti savo galias, mokykliniame amžiuje tokiems vaikams sunkiau įsijungti į individualias ir kolektyvines veiklas, reikalaujančias tvarkos, disciplinos, ištvermės.

Originalumas ir praktinis reikšmingumas. Ikimokyklinio ugdymo institucijose vaikai laiką praleidžia laikydamiesi tam tikros rutinos, kurią nustato arba suplanuoja tos įstaigos pedagogai, atsižvelgiant į ugdymo programas, vaikų amžių ir kitus poreikius. A. Boller (2012) teigia, kad dienos ritmas stipriai lemia asmens fizinę ir psichologinę būseną, labiausiai darydamas įtaką saugumo ir stabilumo jausmui. A. Mockus (1990) yra pastebėjęs, kad vaikai sunkiai laikosi ar net nepaiso dienos režimo namuose, ypatingai švenčių bei atostogų metu. Šiai pastabai antrina ir S. Tijūnaitytės ir A. Baravyko (2015) atlikta apklausa, kurioje tėvai atskleidė, kad leidžia vaikams rinktis dienos veiklas laisvai ir nekontroliuoja dienos rutinos nuoseklumo. Tai sukelia sumaištį vaikų emocijose, nes galėdamas atitrūkti nuo tvarkaraščio ir namuose pailsėti bei veikti, ką nori, vaikas džiaugiasi, tačiau nuoseklus dienos ritmo palaikymas ir tęstinumas, kaip teigia A. Boller (2012), padeda stabilizuoti vaiko psichikos būklę, jis jaučiasi saugesnis. Pasaulis susidūrus su naujais iššūkiais, technologijų pažanga, nežinomomis ligomis, gamtos katastrofomis, tenka daug laiko leisti neįprastose gyvenimo ir ugdymo aplinkose, patiriant daugybę neigiamų pasekmių, tiek fizinių, tiek emocinių, nesilaikant įprasto dienos ritmo. Dienos režimas, kasdienės rutinos laikymasis, dienos ritmo papročiai ugdo žmoguje tvarkos, disciplinos, bendrų ir individualių veiklų suvokimą. Keičiantis visuomenės poreikiams ir gyvenimo tempui pasitvirtino, kad laikymasis dienos ritmo yra vienas svarbiausių įpročių, kurie lemia žmogaus gerą savijautą, tiek fizinę tiek psichologinę būseną (Boller 2012). Pasirodo, stabilumą ir saugumą žmogaus gyvenime lemia fiziologiškai pagrįsta ir tiksliai nustatyta, vienodais elgesio modeliais pasikartojanti veiklos tvarka (Daunienė, 2015).