

# VAIKŲ PIETŲ MIEGAS – INDIVIDUALUS PASIRINKIMAS

## Kuo naudingas vaikams pietų miegas?

- Poilsui ir energijos atgavimui
- Smegenų veiklai ir raidai
- Emocijų reguliacijai
- Dėmesio ir koncentracijos gerinimui
- Streso ir įtampos sumažinimui
- Gerai savijautai
- Augimui

## Rekomenduojama vaikų pietų miego trukmė:

Vaikų amžius	Pietų miego trukmė
1–2 m.	2 val.
2–3 m.	1 val. 45 min.
3–4 m.	1 val. 30 min.
4–5 m.	1 val. 15 min.
Daugiau nei 5 m.	1 val.

- Atsikelti po pietų miego vaikui reikėtų **ne vėliau** nei likus bent 5–6 valandoms iki nakties miego.
- Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad **3–5 m. vaikams reikia 10–13 valandų** reguliaraus miego, įskaitant ir pietų miegą, jeigu vaikui norisi miegoti. Kiekvieno vaiko pietų miego poreikiai skiriasi, todėl svarbu neversti vaiko miegoti pietų miego.

## Jei vaikas nenori pietų miego, jis gali užsiimti ramia, poilsį teikiančia veikla:

- Piešti
- Spalvinti
- Klausytis pasakos
- Klausytis raminančios muzikos
- Klausytis meditacijos
- Vartyti knygas
- Dėlioti dėlionę
- Žaisti ramius žaidimus

## Kas nutinka, jei neatsižvelgiame į vaiko poreikius nemiegoti pietų miego:

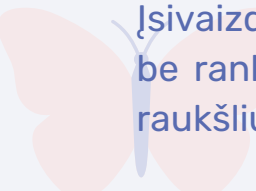
- Sunkumai užmigti naktį
- Nenoras eiti į darželį
- Adaptacijos darželyje problemos
- Elgesio ir emocijų reguliacijos problemos
- Nerimas, įtampa, pykčio priepuoliai
- Miegas ima asocijuotis su streso patyrimu



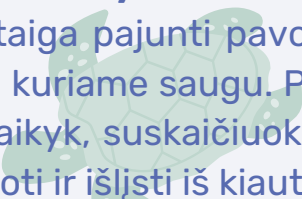
# RAUMENŲ ATPAL AidAVIMAS VAIKAMS

Šio raumenų atpalaidavimo metu galima vaikams skaityti ir rodyti pratimus. Kiekvieną pratimą galima kartoti po 2–3 kartus.

Įsitaisyk patogiai, nes atliksime raumenukų atpalaidavimo užduotį.




Įsivaizduok, kad **drugelis** nutūpė tau ant nosytės, ir pabandyk jį nubaidyti be rankų. Drugelis kutena tau nosį, tad surauk ją, kad būtų kuo daugiau raukšlių. Gali suskaičiuoti iki 5, atpalaiduok nosį, ramiai kvėpuok.




Dabar įsivaizduok, kad esi **vėžlys**, sėdi ant smėlio ir saulytė šildo tavo veidą. Taip gera, ramu. Staiga pajunti pavojų – atbėga nežinomas žvėris. Įtrauki savo galvą į kiautą, kuriame saugu. Pabandyk aukštai pakelti pečius – iki pat ausų. Stipriai palaikyk, suskaičiuok iki 5 ir nuleisk pečius. Pavojus praėjo. Gali vėl atsipalaiduoti ir išlįsti iš kiauto, pasišildyti saulytėje.

Dabar įsivaizduok, kad esi pūkuota tingi **katė**. Prabudai iš miego ir nori pasirąžyti. Ištiesk rankas į priekį, tada į viršų, palaikyk. Gali suskaičiuoti iki 5 ir nuleisti rankytes. Rankos atsipalaidavusios, sunkios.



Toliau įsivaizduok, kad rankose turi **citriną**, kurią nori stipriai suspausti. Spausk kumščius, kol išbėgs citrinos sultys. O dabar atpalaiduok delniukus, paleisk citriną. Pajusk skirtumą tarp suspaustų ir atpalaiduotų rankų.

Dabar įsivaizduok, kad **paukštelis** nutūpė tau ant pilvo. Įtrauk pilvą, palaikyk, suskaičiuok iki 5 ir atpalaiduok. Paukštelis nuskrido.



Toliau įsivaizduok, kad stovi basomis **smėlyje**. Stipriai spausk savo pėdutes į žemę, įsivaizduok, kad nori įsmigti gilyn į smėlį. Palaikyk pėdas įtemptas, gali suspausti pėdų pirštus, suskaičiuok iki 5 ir atpalaiduok pėdutes. Dabar į žemę spausk tik pėdos priekį ir pirštus. O dabar tik kulną – įsivaizduok, kad kulnas sminga gilyn į smėlį. Atpalaiduok pėdutes.

Dabar leisk visam kūnui atsipalaiduoti, įsivaizduok, kad esi lengva (-as) kaip **plunksnelė**. Ramiai atsisėsk ar atsigulk ir stebėk savo kvėpavimą, kaip kilnojasi pilvukas, kai įkvepiame ir iškvepiame. Pratimas baigtas.

