

IASWECE  
(TARPTAUTINE ŠTEINERIO/VALDORFO ANKSTYVOSIOS VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS ASOCIACIJA)  
LVVPIA  
(LIETUVOS VALDORFO VAIKYSTĖS PEDAGOGIKOS INICIATYVŲ ASOCIACIJA)  
KAUNO KOLEGIJOS JUST. VIENOŽINSKIO MENŲ FAKULTETO IKIMOKYKLINIO  
UGDYMO KATEDRA

Jūratė Balčiūnienė

ANKSTYVOJO AMŽIAUS VAIKŲ UGDYMO YPATUMAI  
VALDORFO DARŽELYJE

Baigiamasis darbas

Tęstinis seminaras Valdorfo darželio auklėtojo kompetencijai įgyti

Kaunas, 2018

# Turinys

Įvadas.....	2
Ankstyvojo amžiaus ugdymo ypatumai.....	3
Vaiko aplinka.....	5
Ritmas kasdieniniame gyvenime.....	9
Mityba.....	11
Miegas.....	13
Pojūčių lavinimas bei jutiminių įspūdžių reikšmė.....	15
Judėjimas ir gamtos poveikis.....	17
Suaugusiojo santykis su vaiku ir kitais žmonėmis.....	20
Ugdymas namuose ir Valdorfo lopšelio grupėje.....	21
Išvados.....	23
Refleksija.....	24
Literatūra.....	26
Priedai.....	27

## Įvadas

Pirmieji trys vaiko gyvenimo metai yra unikalūs ir be galo svarbūs, nes būtent šiuo laikotarpiu yra formuojami vaiko asmenybės pamatai, jo gebėjimas integruotis į supančioje aplinkoje bei nutiesiamas bendravimo tiltas su kitais žmonėmis. Tai, kas vyksta su vaikais šiuo amžiaus tarpsniu, mums atrodo savaime suprantamas ir akivaizdus dalykas, tačiau atidžiau panagrinėję, pamatytume, kad mažam vaikui šis laikas yra ypatingas. Pirmaisiais savo gyvenimo metais jis išmoksta vaikščioti, kalbėti bei pradeda mąstyti, o tai yra pagrindas visam tolesniam jo, kaip žmogaus gyvenimui.

Šią temą apie ankstyvojo amžiaus vaikų ugdymo ypatumus Valdorfo darželyje pasirinkau dėl keleto priežasčių. Kadangi šiuo metu esu vaiko priežiūros atostogose ir auginu dešimties mėnesių sūnų, man pačiai aktualu pasigilinti į šią temą ir išskirti pagrindinius bruožus, būdingus ankstyvajam vaikų ugdymui Valdorfo darželyje ir pabandyti juos pritaikyti vaiko ugdymui namuose. Yra daug literatūros, įvairių teorijų ir mokymų apie kūdikių raidą, įvairius jų amžiaus tarpsnius ir ugdymą, tačiau visa tai dažniausiai apsiriboja tik fizine bei psichologine vaiko raida ir nieko nekalbama apie dvasinį vaiko vystymąsi. Todėl man svarbu išsiaiškinti, kas yra rašoma apie ankstyvąjį vaiko ugdymą iš dvasios mokslo pozicijų. Kokie veiksniai labiausiai įtakoja bei padeda harmoningai vystyti vaiko asmenybei.

Per savo šešerių metų darbo darželyje patirtį man yra tekę metus laiko dirbti lopšelio grupėje, todėl man šiek tiek yra žinomi darbo su pačiais mažiausiais ypatumai, dėl ko aš esu apsisprendusi neleisti vaiko į darželį tol, kol jam sueis trys metai. Tiesa, darželis, kuriame dirbau, buvo valstybinis, ne Valdorfo, todėl man įdomu išsiaiškinti esminius bruožus ir skirtumus, kuo ugdymas Valdorfo darželyje skiriasi ar yra ypatingas lyginant jį su įprastiniu ankstyvuojų ugdymu valstybiniame darželyje ir kaip aš, augindama vaiką namuose, galėčiau visa tai pritaikyti ir integruoti savo kasdienybėje. Manau, jog ši tema galėtų būti aktuali daugeliui mamų, prižiūrinčių savo vaikučius namuose ir planuojančių vėliau juos leisti į Valdorfo darželį. Taip pat aš galvoju, kad nuo ankstyvos kūdikystės taikant Valdorfo pedagogikos elementus namuose, bus paprastesnė ir sklandesnė vaiko adaptacija jam pradėjus lankyti darželį.

Todėl šio darbo **tikslas:**

**Išskirti ir aprašyti esminius ankstyvojo ugdymo Valdorfo darželyje bruožus bei išsiaiškinti, kaip būtų galima juos pritaikyti ugdant vaiką namuose.**

## Ankstyvojo amžiaus ugdymo ypatumai

Mažo vaiko harmoningas vystymasis didžiaja dalimi priklauso nuo suaugusiojo supratimo, kokias sąlygas reikia sukurti vaikui, kad būtų patenkinti esminiai vaiko poreikiai ir tuo pačiu mes netrukdytume jam natūraliai vystytis. Augdamas vaikas iš mūsų, suaugusiųjų, mokosi bendrauti su pasauliu ir tik nuo mūsų priklauso, kokį pasaulio vaizdą ir santykį su juo įgis augantis mažylis. Labai svarbūs yra pirmieji trys gyvenimo metai, nes: „per pirmuosius trejus metus vaikas išmoksta daugiau, nei per visą tolesnį savo gyvenimą, kad ir kiek egzaminų vėliau išlaikytų, kad kiek kartų apiplauktų žemę. Jis įgyja pagrindus, reikalingus tapti žmogumi!“ (15 p., 1). Šiuo laikotarpiu vaikas išmoksta labai svarbių dalykų, kurie mums atrodo tiek įprasti, kad net neteikiame tam didelės reikšmės, o juk tai viso tolesnio gyvenimo pamatai, nes vaikas išmoksta:

- Stovėti ir vaikščioti stačiomis,
- Kalbėti ir užmegzti ryšį su kitais žmonėmis,
- Atsiranda mąstymo pradmenys, o ši savybė vėliau padės susijungti su minčių ir idėjų, t.y. dvasiniu pasauliu.

Rašydama šią temą, pradėjau gilintis į tai, kokie yra esminiai ankstyvojo amžiaus ugdymo bruožai pagal Valdorfo pedagogiką arba R. Šteinerį, į ką reikėtų atkreipti dėmesį ir kuo remtis. IASWECE puslapyje yra pateiktos tam tikros šio amžiaus tarpsnio ugdymo gairės, esminiai ugdymo principai, kuriuose teigiama, kad vaiko iki trijų metų priežiūra reikalauja specifinių suaugusiojo savybių, o jį ugdantis ir prižiūrintis žmogus turėtų siekti nuolatos užsiimti saviugda tobulinant savo sielą bei dvasines savybes. Šis supratimas turi ne tik keisti mūsų požiūrį į ugdymą, bet ir įsiskverbti į kasdieninę veiklą. Suaugęs žmogus turi žinoti, ką tai reiškia būti sektinu pavyzdžiu, nes mažas vaikas gyvena mėgdžiodamas ir tai yra pagrindinis jo mokymosi būdas.

Labai svarbu vystyti artimą ir pastovų santykį su vaiku, kitaip tariant, sukurti tokią meilės kupiną atmosferą, kurioje galėtų skleistis ir bręsti vaiko asmenybė.

Per sąmoningą kasdieninį ritmą vaikas yra įvedamas į gyvenimą, kuris turi būti paremtas kasdieniniais paprastais darbais.

Mes turime nepamiršti, kad vaikui reikia daug laiko išorinio pasaulio tyrinėjimui, susitikimui su kitais, su savimi bei vystant visus savo pojūčius, o ypač žemesniuosius: lytėjimo, gyvenimo, judėjimo ir pusiausvyros.

Iš to išskyla keturi ugdymo principai:

1. **Suaugusiojo požiūris.** Žvelgiant į vaiką ir apskritai į gyvenimą, svarbu vystyti pasitikėjimo, atvirumo ir dėkingumo požiūrį. Svarbu suprasti reikalingumą ir svarbą tokių prasmingų veiklų kaip valgio gaminimas, tvarkymasis, skalbimas, sodo darbai ir t.t., o taip pat vaikščiojimas ir gamtos tyrinėjimas.
2. **Vaiko aplinka.** Tam, kad patenkintume vaiko poreikius, aplinka turi būti rami, paprasta, šilta ir draugiška. Ji turi užtikrinti saugų tyrinėjimą, o žaislai turi būti paprasti ir pagaminti iš natūralių medžiagų.
3. **Ritmas kasdieniniame gyvenime.** Kasdieninis ritmas turi būti persmelktas vaiko poreikių supratimu, į kuriuos įeina:
  - miego kiekybės ir kokybės užtikrinimas tinkamoje aplinkoje.
  - Sveikas maistas.
  - Judėjimo ir gamtos poveikio svarbos supratimas, įskaitant vaikščiojimą kaip kasdieninę veiklą.
  - Rūpestis ir priežiūra su meile, šiluma, džiaugsmu ir buvimu „čia ir dabar“. Visa tai įgalina vaiką jaustis saugiu ir vysto sveiką savigarbos jausmą.
4. **Bendravimas tarp suaugusiųjų.** Vaikas mokosi pažinti pasaulį per ryšį su kitais. Todėl kiekvienas susitikimas turi būti pagarbus, rūpestingas ir profesionalus tiek su vaikais, tiek su kitais suaugusiais.

Kuo vaikas mažesnis, tuo labiau jo gerovė priklauso nuo mažylio poreikių patenkinimo. Naujagimis ir jau paaugęs kūdikis paprastai neverkia be priežasties, tad mūsų, tėvų ir kitų suaugusiųjų, pareiga yra suprasti ir patenkinti tuos poreikius. Šiais metais vykusio seminaro metu, Gitte Drewes teigė, kad mažo vaiko poreikiai yra: meilė, miegas, mityba, judėjimas – žaidimas, ritmas. Taipogi vaiko poreikių pažinimas ir patenkinimas formuoja tvirtą tarpusavio ryšį, sukuria augančiam mažyliui saugų uostą, kuriame jis gali jaustis mylimas, laisvai atsiskleisti ir saugiai tyrinėti pasaulį. Taigi, mes, suprasdami ir pagarbiai priimdami vaiko poreikius, bei sudarydami jam tinkamas sąlygas, galime sąmoningai formuoti kasdieninį

gyvenimą, o man pačiai auginančiai mažą vaiką yra svarbu išsiaiškinti, kokios tos tinkamos sąlygos ir kokie veiksniai jas įtakoja.

## Vaiko aplinka

„Yra du stebuklingi žodžiai apibūdinantys vaiko ryšį su aplinka. Tai - pamėgdžiojimas ir pavyzdys. Kaip gamta iki gimimo sudaro tinkamą aplinką žmogaus fiziniam kūnui,“ (motinos iščiose), „taip ugdytojas, vaikui gimus, turi pasirūpinti tinkama fizine aplinka. Tik tokia aplinka padeda jo fiziniams organams įgauti taisyklingas formas.“ (15p. 6). I. Brochmann aiškina, kad sąvoką „tinkama sąlygos“ arba „tinkama aplinka“ reikėtų suprasti ne tik kaip aplink vaiką esančius materialius daiktus, bet ir visa tai, kas vyksta vaiko akiratyje, ką jis gali pajusti savo pojūčiais, o taip pat ir tai, kas gali paveikti vaiko dvasią: visus moralius ir amoralius, protingus ir kvailus poelgius. Tai yra svarbu dėl to, kad vaikai veikia pamėgdžiodami suaugusiuosius, be to, kuo jaunesnis vaikas, tuo jis yra jautresnis ir imlesnis viskam, kas plūsta į jį iš aplinkos. Vaikas įspūdžiams pasiduoda nesipriešindamas, nes jis visas yra tarsi jutimo organas. Jį valdo įspūdžiai, kuriems jis negali atsispirti ir nuo jų atsiriboti, nesvarbu ar jie tautosų, ar žalotų vaiką. R.Šteineris rašo, kad: „smegenyse ir kraujo apytakoje susiformuos sveikos moralinės nuovokos pradmenys, jei morali bus vaiko aplinka. O jei vaikas iki septynerių metų savo aplinkoje mato tik chaotiškus, neapgalvotus poelgius, jo smegenys susiformuos taip, kad suaugęs ir jis pats nesugebės elgtis kitaip.“

Kalbant apie fizinę vaiko aplinką, įtakos turi visa, kas jį supa, pradedant sienų spalva ir baigiant žaislais ir kitom priemonėm. Dabar įprasta vaikų kambarius išklijuoti margais tapetais, o baldus daryti ryškių, kontrastingų spalvų, tačiau knygoje „Padėkime augti“ autoriai teigia, kad: „ryškių spalvų kompozicijos bukina atskirų spalvų kokybės pajautą“...“Labai didelis skirtumas, ar tame amžiuje, kai vaiko pojūčiai dar turi didelį poveikį organų formavimuisi, jis nuolat turės žiūrėti į karikatūras, matyti ryškias spalvas ir blizgius paviršius, ar patirs rūpestingai suderintus, švelnius atspalvius, padedančius sielai atsigauti.“ (255 p. 3)

Jeigu mes, apsilankę kokioje nors Valdorfo grupėje, atidžiau įsižiūrėtume į aplinką jose, tai pamatytume, kad visur vyrauja švelnūs pasteliniai tonai, natūralios medžiagos: mediniai stalai kėdės, pinti krepšiai, mediniai, velti arba siūti žaislai. Jose daug rankomis pagamintų ir

rūpestingai suderintų detalių. Visa tai sukuria jaukią ir šiltą, namus primenančią, aplinką. Atsižvelgdama į tai, aš taip pat stengiuosi namuose, ir ypač vaiko kambaryje, sukurti tokią aplinką, kurioje jam būtų jauku ir gera. Žinoma, aplinkos sukūrimas neįvyksta per vieną dieną, nes tam reikalingos tiek fizinės pastangos, tiek ir finansiniai ištekliai. Tačiau, turint aiškia viziją, kokia yra vaikui tinkama aplinka, galima po truputėlį ją kurti ir papildyti vis naujomis detalėmis.



1 pav. Jonukas savo kambaryje

Augančiam mažyliui, svarbu netgi drabužėlių spalvos, kuriuos turime parinkti ir derinti, atsižvelgiant į vaiko prigimtį bei jo temperamentą. Judrų vaiką turi supti gyvos spalvos: raudona ir oranžinė, o ramų vaiką – ramios: mėlynos ir žalios spalvos. Labai dažnai kalbėdami apie spalvas, žmonės galvoja, jog tokios spalvos kaip raudona ir oranžinė neramų vaiką dar labiau dirgina, tačiau šiuo atveju didelį poveikį atlieka priešingos spalvos susidarymo dėsnis, pvz.: ilgai žiūrėjus į raudoną paviršių, o po to žvilgsnį nukreipus į baltą sieną ar popieriaus lapą, jame matome žalsvą spalvą. Taigi hiperaktyvų, judrų vaiką raudona spalva harmonizuos, nes jo viduje atsiras priešinga šiai spalvai - žalia, kuri jį veiks raminančiai.

Norint plačiau aptarti žaislų pasirinkimą, pirmiausia reikėtų prisiminti, kas tai yra žaidimas ir kokia turi būti žaislo funkcija. Žaisdamas vaikas lavina pojūčius ir gebėjimą mėgdžioti. Iš to išplaukia ir pačių žaislų pasirinkimas: jie turėtų būti pagaminti iš natūralių medžiagų, kad būtų lavinami pojūčiai ir pakankamai paprasti, kad skatintų patį vaiką aktyviai veikti, o ne vien tik pasyviai stebėti, ką „veikia“ kažkoks įmantrus kalbantis ir mirksintis žaislas. Natūralios medžiagos yra svarbios dėl to, kad jos leidžia vaikui patirti skirtingus išpūdžius: akmuo - sunkus, medis - gruoblėtas, vilna ir šilkas- švelnūs, tik kiekvienas savaip. Plastmasiniai žaislai dažniausiai būna vienodai lygūs ir šalti, o svoris paprastai neatitinka vaizduojamo daikto, dėl ko yra apgaunami vaiko jutimai. Aš manau, jog ankstyvajame amžiuje žaislai praktiškai nėra reikalingi, nes pagrindinė ir svarbiausia užduotis kūdikiui - išmokti judėti erdvėje ir įvaldyti savo kūną. Taigi šiuo amžiaus tarpsniu tinka viskas, kas patraukia vaiko dėmesį ir skatina judėti. Kaip žaislai gali pasitarnauti net paprasti namų apyvokos daiktai: šaukštas, puodas, atsidaranti ir užsidaranti dėžė, į kurią galima sudėti ir išimti daiktus bei panašūs daiktai. Taip yra dėl to, kad kūdikis išgyvena funkcinio žaidimo fazę. Jam svarbu ištyrinėti, kaip daiktas veikia, ką galima su juo padaryti: pabelsti, sugniaužti, išimti ir vėl įdėti, numesti ant žemės ar paragauti, koks jo skonis. Taip žaisdamas vaikas kaupia patirtį apie fizinio pasaulio savybes. Kartais gali užtekti žaisti tiesiog su medžiagomis, tokiomis kaip: smėlis, vanduo, akmenėliai, žolė, kaštonai, kankorėžiai, riešutai, mediniai pagaliukai ar vilnos kamuoliukas. Be to, medžiagos, paimtos iš gyvos gamtos, maitina ir stiprina vaiko gyvybines jėgas, o tuo pačiu labai diferencijuotai lavina vaiko pojūčius (110p., 2)



2 pav. Žaidimas su gamtinėmis medžiagomis





3 pav. Per kiaurasamčio skylutes pasaulis atrodo daug įdomiau

Marie Luise Company, kalbėdama apie mažo vaiko iki trejų metų žaidimo aplinką, iškiria tokius dalykus, kaip: *vaiką dominantą aplinką*, su saugiomis ir prasmingomis priemonėmis, *vietą*, kurioje vaikas gali patenkinti savo judėjimo poreikį ir išbandyti naujus judesius (lipti, šliaužti, stumti, nešti). Taip pat reikia skirti *laiko*, kad vaikas turėtų pakankamai galimybių tyrinėjimui ir kartojimui, kol šie veiksmai bus vaiko įsisavinti. Reikia panašaus amžiaus vaikų, su kuriais jis mokytųsi dalinimosi bei įgytų pirminius socializacijos įgūdžius, o tam, kad galėtų saugiai tyrinėti pasaulį būtina sąlyga- mamos *linksmumas bei džiaugsmas*, suteikiantis reikiamą sielos erdvę mažylio vystymuisi ir teisingam jo organų formavimuisi.



4,5 pav. Indėniška palapinė ir paprasti žaislai puikios priemonės vaiko žaidimams

### **Ritmas kasdieniniame gyvenime**

Ritmas žmogaus gyvenime pasireiškia nuo pat pirmos gimimo akimirkos, kada kūdikis įkvepia oro ir pradeda ritmiškai kvėpuoti. Taip pat tam tikru ritmu vyksta ir kiti gyvybiniai procesai: medžiagų apykaita, būdravimas ir miegas ir visa tai pasireiškia nesąmoningai, o mes esame visiškai priklausomi nuo šių pasikartojančių ritminių procesų.

Kaip galima būtų panadoti šiuos faktus auklėjimui?

I.Brochmann teigia, kad vaiką reikia „apsupti“ kasdieniniu ritmu, nuolat pasikartojančiais dalykais, o ritmas vaiko gyvenime turi būti toks pat nepastebimas, kaip ir kvėpavimas. Nuolatinis pasikartojimas vaikui yra svarbesnis nei suaugusiajam, nes jis suteikia vaikui saugumo ir darnumo pojūtį.

Nors gyvybiniai procesai patys savaime vyksta ritmiškai, tik gimusiam kūdikiui paros ir savaitės ritmą nustato tėvai ir nuo mūsų sąmoningumo bei tvarkos priklausys ar vaikas augs tinkamu ritmu. Kada ritmas tampa įpročiu, vaikas jam nesipriešina ir mielai pasiduoda laiko

tėkmei ir kaitai jame. Vaikui augant, vis svarbesnis darosi mūsų pačių pavyzdys, nes tik patys tvarkingai gyvendami (jei tuo pačiu laiku keliamės, einame miegoti, valgome), vaikui sukursime tinkamą ritmą. Jei prigimtinius poreikius: budrumą, miegą, valgymą atliekame taip, kad vaikas jaustų tų pačių veiksmų pasikartojančią seką, tai vaikas jausis labiau patenkintas ir po kurio laiko pradės pats aktyviai mėgdžioti.

Valdorfo darželyje dienos ritmui taip pat yra skiriama daug dėmesio. Čia visos veiklos ritmingai keičia viena kitą ir yra visada pastovios. Vaikams atėjus į grupę, išsiskyrus su tėveliais ir nusiraminus, jie laisvai žaidžia arba tiesiog ramiai pabūna su auklėtoja. Po to seka rankyčių plovimas ir susikaupimo reikalaujanti veikla – valgymas prie bendro stalo, kur vaikučiai po truputėlį įvedami į socialinę bendrystę su kitais vaikais ir suaugusiais, po valgio - bendras pabuvimas kartu, trumpi ratelių žaidimai ir vėl seka atokvėpis, laisvas žaidimas, kuris prasitęsia ir lauke. Po aktyvaus pasibuvimo lauke vėl seka rankyčių plovimas, pasakos sekimas-vaidinimas, pietų valgymas ir galiausiai poilsis. Tokiu būdu ritmingai pasikartojančios veiklos darželyje vaikams sukuria saugumą bei pasitikėjimą tuo, kas vyksta.

Taip pat teigiama, kad kuo mažesnis vaikas, tuo svarbiau, kad tuos pačius veiksmus atliktų tas pats asmuo, tuo pačiu balsu, su vidine ramybe, džiaugsmu ir meile. Tas pats galioja ir ritminiams muzikiniams žaidimams, nes „pati didžiausia parama vaiko mėgdžiojimo jėgoms - kai ta pati daina ar žaidimas atliekamas to paties suaugusiojo ir visada vienodai“ (109 p. 2 ).

Ankstyvame amžiuje labai svarbu, kad vaikas visais savo pojūčiais patirtų ritmą, o ritmiškos vaikiškos dainos yra svarbi ugdymo priemonė. „Pojūčiams gražus skambesys yra svarbiau negu prasmė“. (18 p, 7). Ritminiai muzikiniai žaidimai turi didelę reikšmę dar ir todėl, kad jų pagalba galima pavaizduoti gyvūnus, žmones, dienos eigą, įvairius buitines darbus, metų laikus ir t.t. Taip pat pastebėjau, jog kūdikis būna dėmesingesnis tam, ką rodai ar darai, kai tie žaidimai yra lydimi pentatoninės melodijos. Vieno seminaro metu, dėstytoja minėjo, jog pirmajame septynmetyje vaikuose yra daug tekėjimo, o pentatoninėje muzikoje nėra nei pradžios, nei pabaigos, tai yra tekanti muzika, kuri harmoningai apjungia struktūrą ir tą tekėjimą. Gerai, jei mama gali pati dainuoti, akomponuodama sau kokią nors natūraliai skambančiu instrumentu. Žinoma, namuose gal ir nepavyks susirinkti tokios rankų darbo muzikos instrumentų įvairovės kaip Valdorfo darželyje, tačiau net ir paprasčiausias skirtingų kruopų pripildytas barškutis skleis kitokį garsą, subtiliai lavinantį kūdikio klausą. Mano sūnus, dar būdamas visai mažutis, labai mėgo klausytis bambukinės, ryžių pripildytos, „Lietaus lazdos“

skleidžiamo garso, o taip pat pagal pentatoninę tonaciją suderinto „Vėjo varpelio“ skambesio. Nors aš ir nesu muzikė, bet dainuodama vaikeliui, bandau pritaikyti jau girdėtas pentatonines melodijas, o ateity gal pavyks ir pačiai kažką nesudėtingo sukurti.

Augančiam mažyliui svarbu, kad kiekvieną dainelę ar žaidinimą lydėtų atitinkami rankų ir pirštų judesiai, nes tai yra kalba, kurią vaikas supranta ir pats atkartoja. Be to, atitinkami judesiai ir gestai išplaukia iš tikrovės stebėjimo: kaip banguoja jūra, skleidžiasi žiedas, siūbuoja medžiai ir t.t. Taigi, per tokius pirštelių ir rankų žaidimus, o ne per intelektualius paaiškinimus, vyksta pirmoji vaiko pažintis su jį supančiu pasauliu, jis išmoksta stebėti ir pats kurti, nes visa tai suteikia peno ir impulsų vaiko žaidimams bei fantazijai.

Jau seniai mokslininkų yra įrodytos sąsajos tarp rankų judesių ir kalbos. Todėl žaisdami pirštelių žaidimus, mes tuo pačiu prisidedam ir prie harmoningos bei sklandžios kalbos formavimosi.

Kaip gimęs kūdikis pradžioje tik susipažįsta su savo rankytėmis, kojytėmis ir po truputį išmoksta jas valdyti, taip ir įvairūs žaidimai kinta nuo visai paprastųjų rankų gestų iki sudėtingesnių pirštų judesių. Vienas iš pačių pirmųjų judesių, kuriuos kūdikis gali atkartoti yra katučių plojimas. Šį žaidimą, lydimą atitinkamos dainelės, galima pradėti žaisti, kai mažylis jau pradeda sėdėti. Pradžioje plojame laikydami vaikučio rankeles savosiose, o vėliau jis išmoksta tai daryti pats ir tai suteikia jam labai daug džiaugsmo.

## **Mityba**

Nuo pat gimimo gamta aprūpino kūdikį pačiu geriausiu maistu - ir tai mamos pienas. Šiais laikais beveik visi sveikatos specialistai pritaria teiginiui, kad vaikui iki šešių mėnesių mamos pienas yra pats geriausias ir tinkamiausias maistas, galintis patenkinti tiek alkio ir troškulio, tiek fizinio artumo bei emocinius/psichologinius vaiko poreikius. Ir, visgi, ateina laikas, kada kūdikis paauga ir jo racioną reikia papildyti, o vėliau ir visiškai pakeisti kitu maistu. Tačiau visa, kas nauja virškinimo sistemai yra tikras iššūkis, o vaiko virškinimo sistema pilnai subręsta per septynerius metus. Todėl mums, tėvams, svarbu suprasti, kaip teisingai maitinti vaiką, kad padėtume vystyti jo virškinimo organams, neapkraunant jų netinkamu maistu, bet tuo pačiu ir suteikiant jiems „darbo“. Yra labai daug literatūros ir įvairių mitybos specialistų

rekomendacijų apie mažo vaiko mitybą, todėl man buvo svarbu atrasti ir pateikti keletą esminių įžvalgų apie mitybos niuansus iš antroposofinio požiūrio, kuriais remiantis būtų galima pasirinkti tinkamas rekomendacijas.

Michaelis Kassneris išskiria tris mitybos uždavinių sritis:

1. Prisidėti prie virškinimo organų sveiko ir funkcionalaus vystymosi.
2. Per elgesį su maisto produktais sužadinti dėkingumą žmogui, gyvūnams ir augalams, žemei ir dangui.
3. Pasitelkus savo paties pavyzdį, prie stalo taip pat vesti vaiką į socialinį buvimą su kitu.

Reikėtų paminėti, kad šie uždaviniai iškelti visam septynerių metų laikotarpiui. Visai mažam, tik pratinamam prie kitokio maisto, kūdikiui kol kas galioja tik pirmasis uždavinys, o vėliau jam augant, po truputį įtraukiami ir kiti du. Ir visa tai reikėtų daryti žaismingai, su vaikišku „žaismingu rimtumu“.

Pradėjus gilintis į vaiko mitybą, man buvo įdomu atrasti, kaip maistas įtakoja ne tik virškinimo sistemos darbą, bet ir mąstymą bei sveiką ir gerą miegą. Knygoje „Padėkime augti“ autoriai teigia, kad kuo maisto produktai natūralesni, t.y. kuo gyvesni, o jei jie gyvulinės kilmės, kuo labiau persmelkti sielos, tuo daugiau galių turi pasitelkti organizmas, kad juos suskaidytų ir paverstų žmogiškąja substancija. Duodant per daug žalio (nevirto) maisto, organizmas labai apkraunamas, kita vertus, kai produktai stipriai perdirbti, organizmas gauna per mažai darbo. Eterinis kūnas aptingsta ir to pasekoje išsivysto per menkas savarankiškas mąstymas, suvokimas tik to, kas apčiuopiama pojūčiais. „Jei vaikystėje virškinimo organai, o kartu ir aukštesnieji kūnai (eterinis, astralinis, Aš) bus tinkamai treniruojami, skatinami ir aprūpinami tinkamu maistu, tai vėliau mąstymas taps aktyvus ir išmoks „suvirškinti“ ir įsisavinti sąmonėje sukauptą patirtį“ (305 p.,3). Šie teiginiai man atsako į klausimą, kodėl kūdikis pradėdamas maitinti virtų daržovių košytėmis ir tik vėliau po truputį pradėdama duoti žalių tarkuotų ar sutrintų vaisių, o salotos ir kitos šaktinės daržovės, tik nuo metų ir vėliau. Taip pat šiuos faktus svarbu žinoti ir vaiko ligos atveju. Kol kūdikis mažas ir yra dar žindomas, tai susirgęs jis intuityviai renkasi geriausią sau maistą - mamos pieną. Tačiau jam paaugus ir nutraukus žindymą, svarbu žinoti, kaip mes, parinkdami tinkamą maistą, galime padėti jam sveikti: t.y. parenkant tinkamus produktus, neapkrauti vaiko eterinio kūno virškinimu, nes tuo metu jo galios yra sutelktos organizmo

pusiausvyrai ir balansui atstatyti. „Valgymas ir virškinimas pirmiausia atima jėgų, o tik paskui suteikia naujų“ (11 p. 5)

Ar mažam vaikui reikia mėsos? Jei taip, nuo kada ją duoti? „Padėkime augti“ autoriai teigia, kad sveikas vaikas savo baltymų poreikį gali užpildyti lakto/vegetarišku maistu, tačiau mėsa, žuvis ir kiaušiniai, kaip išimtis, priedas taip pat gali atsirasti vaiko lėkštėje. Taip pat čia reikėtų paisyti kiekvieno vaiko individualių poreikių: net toje pačioje šeimoje vienas vaikas gali visiškai atsisakyti jam siūlomų mėsinių patiekalų, o kitas suvalgyti ne tik savo, bet ir kito mėsos porciją ir taip patenkinti savo poreikius. Augančiam vaikui darantis sąmoningesniu ir pirmą kartą ištarus „Aš“, gali stipriau pasireikšti jo instinktyvūs potraukiai vienam ar kitam produktui ir būtent šiame amžiuje gali paaiškėti, ar vaikas taps vegetaru, ar ne.

Vaikui augant, po truputį galima bandyti įtraukti ir kitas dvi mitybos uždavinių sritis: skatinti dėkingumą bei vesti į socialinę bendrystę su kitu. Nuo kada tai pradėti daryti? Iš vienos pusės, kaip asmeninis pavyzdys ir supanti aplinka, kur aktyviai veikia suaugę asmenys, vaiką formuoja jau nuo pat kūdikystės. Todėl šioje vietoje reikėtų pirmiausia pradėti nuo saviuklos: savo kasdieninėje aplinkoje įvesti tam tikras tradicijas, padėką už maistą ir bendrystę prie stalo. Nes vaiko nepriversi daryti to, ko pats nedarai. Šiais laikais valgymo tradicijų ir ritualų kūrimas šeimai yra gana nemažas iššūkis, nes dėl darbo ir užimtumo ne visada šeimoje yra valgoma vienu metu, tačiau būtų galima pradėti, kad ir nuo nedidelių dalykų: pavyzdžiui, savaitgaliais susėsti prie stalo visiems kartu, uždegti žvakelę ir prieš valgant padėkoti. Žinoma, tam turėtų pritarti abu sutuoktiniai, todėl ši tradicija yra ne tik dėkingumo formavimas, bet ir šeimos tarpusavio santykių tobulinimas. O vaikui tai yra kartu ir dvasinis auklėjimas, nes „giesmė ar malda prieš valgį net mažam vaikui leidžia patirti sąsajas tarp fizinio ir dvasinio maisto, tarp maitinimosi ir sąmonės“ (305p.,3).

## Miegas

Kalbant apie miego kokybę ir kiekybę svarbu ne tik laikas, kiek vaikas miega, bet ir sąlygos. Kuo vaikas mažesnis, tuo daugiau jis miega, nes miegas yra būtinas geros vaiko sveikatos veiksnys. Miegas yra svarbus dėl kelių priežasčių: ką tik gimusiam kūdikiui būdravimas yra labai sunki patirtis ir užmigdamas, jis tiesiog atsiriboja nuo per didelio į jį

plūstančio informacijos srauto. „Kadangi vaikas yra vientisas jutimo organas, jam reikia daug miegoti, nes sunku ištvirti išorinio pasaulio rėksmingumą. Kaip akis užsimerkia prieš ryškia saulės šviesą, taip ir vaikas miegodamas užsiveria nuo pasaulio, su kuriuo susidūręs smalsiai ir intensyviai jį stebėjo“ ( 35p. 4). Taip pat miego metu aktyviausiai vyksta gyvybiniai ir augimo procesai, nes tuo metu gyvybinis kūnas tiesiogiai dirba su fiziniu kūnu.

Ko reikia geram miegui? Lektorė Gitte Drewes teigia, jog visų svarbiausia ramybė ir pasitikėjimas. Kartais mamos skundžiasi, kad vaikai (kūdikiai) blogai miega, bet retai kas susimąsto, kad vaiko blogą miegą labai įtakoja tėvų ir ypač mamos emocinė būseną. Jei namuose kyla konfliktai, įtampa, tai labai tikėtina, kad ir kūdikis miegos blogai. Tuo turėjau progos ir pati įsitikinti, kai kelias dienas trukusios įtampos tarp manęs ir sutuoktinio metu niekaip negalėjau užmigdyti vos kelių mėnesių kūdikio. Vaikas buvo pervargęs, irzlus, bet miegojo mažai ir blogai. Santykiams pasitaisius, pagerėjo ir vaiko miegas.

Tiek kūdikiui, tiek jau paaugusiam vaikui, geram miegui užtikrinti reikalingi šie komponentai: *pakankamas judėjimas, sveikas ir subalansuotas maistas, ritmas ir suaugusiojo rodoma meilė bei nuoširdus rūpestis.*

Jau paaugusio vaiko miegui labai kenkia televizija, kompiuteris ir kiti ekranai, nes nuo jų vaikai tampa irzlesni, nenori judėti ir įveikinti savęs. Todėl ir aš pati ketinu kiek įmanoma riboti informacinių technologijų prieinamumą ir tokiu būdu prisidėti prie sveiko vaiko vystymosi. Tačiau neįmanoma (o ir nereikia) vaiko auginti šiltnamio sąlygomis, tad kartais tiesiog negalime išvengti neigiamo aplinkos poveikio, dėl ko vaikas suirzta, tampa dirglus, neramus ir neužmiega. Tokiu atveju G.Drewes siūlo pamasažuoti pėdutes, pirštukus, nes juose yra visi pagrindiniai nervų receptoriai, ir apkamšyti, kad vaikas galėtų pajusti save, savo „Aš“.

Visi autoriai sutartinai teigia, kad labai svarbu susikurti tam tikrą ruošimosi miegoti ritualą, su kas vakarą pasikartojančiais dalykais: prausimasis, rengimasis pižamą, ta pati pasakėlė, lopšinė ar dainelė, galbūt žvakė prie lovos ir t.t.

Daugelis pritaria nuomonei, kad tik gimusiam kūdikiui geriausia yra miegoti šalia mamos, jaučiant jos kūno šilumą, kvapą, širdies ritmą ir tokiu būdu patiriant visišką saugumą. Tačiau vėliau nuomonės išsiskiria, kada sprendžiamas klausimas, kiek ilgai kūdikis turi miegoti šalia. Vieni siūlo kiek galima anksčiau vaiką migdyti atskirai, kiti nemato nieko blogo, jei vaikas ilgiau miega kartu. Ir, visgi, kiek ilgai tai turi tęstis, nusprendžia patys tėvai, nes būtent jie nubrėžia vaikui ribas ir tai turi daryti su vidine ramybe bei pasitikėjimu. Lektorė G. Drewes

sako, kad vaikas nuo dvejų metų amžiaus privalo turėti laiko „pabūti su savimi“, t.y. užmigti pats, atskirai nuo tėvų, nes taip stiprės vaiko „Aš“ jausmas, jo savivertė ir pasitikėjimas.

## **Pojūčių lavinimas bei jutiminių įspūdžių reikšmė**

Mažas vaikas auga apsuptas nuolatinų įspūdžių gausos bei naujų patirčių. Kuo vaikas mažesnis, tuo didesnis jo jautrumas viskam, kas jį supa. „Kai mažas vaikas žiūri, klausosi, ragauja, mąsto, jis tai daro visu kūnu. Į jutiminius įspūdžius reaguoja ne tik pojūčių organai, bet ir visas vaiko kūnelis tarsi didelis jutimo organas“ (259p., 3) Visais savo jutomis sielos bei dvasios prasme vaikas yra tiesiogiai susijęs su savo aplinka, kurią jis gali suvokti tik per pojūčius, nes savarankiškas mąstymas šiame laikotarpyje dar tik formuojasi. Taip yra dėl miegančios, panašios į sapnus, sąmonės būsenos. (108p., 2) Be to, įspūdis savaime turi didesnę reikšmę, nei bet koks žodinis paaiškinimas. Kūdikio gebėjimas mėgdžioti skatina jį veikti ir per veiklą mokytis valdyti savo kūną, tačiau tam jam reikia nuolatinės priežiūros, rūpesčio, šilto „apvalkalo“ ir tinkamos aplinkos. Tokiu būdu sukuriama sąlyga žemesniųjų, bazinių (lytėjimo, gyvasties, judėjimo ir pusiausvyros) pojūčių formavimuisi. Man pačiai buvo įdomu atrasti, kokie konkretūs veiksmai lavina šiuos bazinius pojūčius. Tad apibendrinant, galima būtų išskirti tai, jog vienas iš esminių elementų būtų *ritmas*, kuris turi tiesioginės įtakos lytėjimo ir gyvasties pojūčiams, pvz.: kaita tarp vienantvės ir globos, savarankiška vaiko veikla ir buvimas ant suaugusiojo rankų. *Sveikas dienos ritmas ir darni tvarka, pasitikėjimas gyvenimu* teigiamai veikia gyvasties pojūtį. Judėjimo ir pusiausvyros pojūčių lavinimui būtinos sąlygos yra: *leidimas vaikams veikti patiems, tinkamoje ir jiems saugioje aplinkoje, prasmingi judesiai, supimasis, šokinėjimas, taip pat ramybė, saugumas ir suaugusiojo siekis rasti vidinę pusiausvyrą.*





6 pav. Supimasis – pusiausvyros pojūčiui lavinti

Išgyvenimai bei potyriai gauti iš plinkos veikia pačius giliausius vaiko psichologinius procesus, o taip pat kvėpavimą, kraujotaką ir virškinimą. (108p. 2 .) Tiek didelis garsas, tiek suaugusiojo pykčio protrūkis ar susijaudinimas gali paveikti širdies plakimą, sutrikdyti kvėpavimą ar kitus fiziologinius procesus, ko pasekoje vaikas pradeda verkti. Mažas vaikas ar kūdikis dar nemoka pats nusiraminti, todėl yra visiškai priklausomas nuo jį prižiūrinčio suaugusiojo veiksmų bei tos atmosferos, kurioje jis yra. Paprasčiausias ritmiškas supimas, paglostymas, keletas padainuotų paguodžiančių tonų ar muzikaliam pasakytas posakis padeda per trumpą laiką numalšinti kilusį skausmą ar išgąstį. Vaikas nurimsta, jo kvėpavimas ir pulsas harmonizuoja ir neužilgo jis vėl yra gerai nusiteikęs. Šiuo atveju dar labai svarbi yra suaugusiojo vidinė būseną, nes kūdikis, kurio aukštesnieji kūnai dar nėra individualizuoti, labai priklauso nuo mamos ar kito juo besirūpinančio suaugusiojo sielos būsenos: jis išgyvena džiaugsmą, ramybę, liūdesį, baimę ar nerimą kartu su mumis. Mama, sugebanti išlikti pusiausvyroje ir rami net ir nepalankiomis sąlygomis, apsaugos vaiką ir tie išoriniai trukdžiai

neturės jam įtakos. Tuo ne kartą turėjau progos pati įsitikinti ir pradžioje net buvo keista, kad kūdikis išlikdavo visiškai ramus kai visai šalia jo vyresnysis brolis nesuvaldydavo savo emocijų, imdavo rėkauti ir kitaip siautėti. Užtekdavo tiesiog ramiai reaguoti, nerodant susierzinimo, nepasitenkinimo ir po kurio laiko nurimdavo ir vyresnysis. Ypatingai negatyvaus emocinio proveržio metu padėdavo giesmė, nes tokiu būdu išlikdavau rami viduje, o tuo pačiu tai turėdavo poveikį ir brolio emocinei bei dvasinei pusiausvyrai.

## **Judėjimas ir gamtos poveikis**

Judėjimas kaip ir kvėpavimas yra neatsiejama gyvenimo dalis. Vaikas juda nuo pat pradėjimo (dar būdamas iščiose), o užgimęs per judesį bando susipažinti ir įvaldyti savo kūną. Judėjimo vystymasis vyksta kartu su žaidimo vystymusi, nes kiekvienas savarankiškas kūdikio judesys yra išbandomas, kartojamas tol, kol galiausiai yra pilnai įvaldomas ir visa tai lydi džiaugsmas ir susižavėjimas tuo, ką jis daro. Tokiu būdu žaismingai yra įsisavinami reikalingi gebėjimai ir įgūdžiai. Nors visiems vaikams galioja tie patys raidos dėsniumai, tačiau kiekvienas kūdikis vystosi savo tempu, priklausomai nuo savo temperamento, konstitucijos, charakterio ir t.t., todėl tėvams ir auklėtojams svarbu išmokti stebėti ir atskirti, kur reikalingas paskatinimas ir pagalba, o kur geriau nesikišti ir leisti vaikui bandyti atlikti veiksmus pačiam. Labai svarbu, kad pirmaisiais metais kuo daugiau dalykų vaikas atrastų pats, eksperimentuotų ir taip įgytų naujos patirties. Šioje vietoje labai sunku atrasti pusiausvyrą tarp to, kiek galima padėti vaikui įveikti kliūtis, o kiek nesikišti net jam pravirkus ar rodant nepasitenkinimą. Teigiama, kad per daug padedant mažyliui, yra silpninama jo autonomija ir neugdoma valia. Taigi bandydama analizuoti savo veiksmus, pastebiu, kad besistengdama patenkinti vaiko poreikius, kartais padarau per daug ir nesuteikiu galimybės vaikui stengtis, o kartais ir išgyventi nesėkmę.

Kada vaikas susipažįsta su savo kūnu ir bent jau iš dalies jį pradeda valdyti, tuomet didžiausias dėmesys perkeliamas į aplinkos tyrinėjimą. Čia labai svarbu ne tik namų aplinka, bet ypač svarbus buvimas gamtoje. Lauke vaikas gali ne tik patenkinti savo įgimtą judėjimo poreikį, bet ir susipažįsta, tyrinėja bei gali pajusti ryšį su jį supančiu pasauliu. Per kasdieninius pasivaikščiojimus lauke vaikas pirmą kartą patiria metų laikus ir jų kaitą. Stebėdamas aplinką lauke, susipažįsta su įvairiais gamtos procesais ir dėsniumais, todėl svarbu išeiti pasivaikščioti

įvairiomis oro sąlygomis, kad vaikas susipažintų su lietumi, sniegu, vėju, galėtų klausytis gamtos skleidžiamų garsų: lapų šnarėjimo, vandens čiurlenimo, paukščių čiulbėjimo. Dažnai būnat lauke stiprėja vaiko imunitetas, jis geriau valgo, miega ir apskritai auga sveikesnis. Tad aš labai džiaugiuosi, jog mes gyvename kaimo vietovėje esančioje sodų bendrijoje ir turime galimybę daug būti gamtoje. Mums nereikia niekur važiuoti, kad apsilankytume miške ar prie vandens telkinio, nuo ankstyvo ryto mus pasitinka paukščių čiulbėjimas ir kiti gamtos garsai, o išėjus į kiemą galime džiaugtis žydinčiomis gėlėmis, vaikščioti po žalią žolę, rinkti ir žaisti su akmenėliais, pasisveikinti su namus saugančiu šuniuku ar eiti paskui ramiai sau vaikštinėjančią katę... Kadangi turime vaismedžių, vaiskrūmių, keletą daržovių lysvelių bei gėlyną, vaikas turi galimybę stebėti mano atliekamus sodo darbus. Kol kas sūnaus veikla lauke apsiriboja smėlio ir žemių pakapstymu ar akmenėlių čiupinėjimu, tačiau, vėliau, paaugęs, jis galės pats bandyti daryti tai, ką mato darant mane, t.y. sodinti, ravėti, laistyti ir pan.

„Visas vaiką supantis gyvenimas yra neišsenkantis stebėjimų ir apmąstymų šaltinis. Vaikui užtenka tiesiog nuoširdžiai stebėti, o šis sugebėjimas gimsta jaukiuose ir mieluose tėvų namuose, kur jis jaučiasi saugus“ (32 p. , 4)





5,6,7 pav. Daug būname lauke, kur galime tyrinėti pasaulį

## Suaugusiojo santykis su vaiku ir kitais žmonėmis

Į šį pasaulį atėjęs kūdikis yra visiškai priklausomas nuo jį prižiūrinčio asmens, t.y. mamos, nes būtent per ją vyksta pirmoji vaiko pažintis su pasauliu. Ne veltui Valdorfo pedagogikoje yra labai stipriai akcentuojamas suaugusiojo požiūris į ugdymą ir jo, kaip ugdytojo, atsakomybė prieš augantį vaiką. Ugdymo gairėse taipogi yra pabrėžiama saviugdosa ir nuolatinio siekio dvasiškai tobulėti svarba. Neužtenka vien tik patenkinti būtiniausius vaiko fizinius poreikius: pamaitinti, nuprausti, užmigdyti, bet nuo pirmųjų akimirkų reikia užmegzti artimą santykį, rodant besąlygišką meilę ir pripažinimą, o tai formuoja tvirtą ryšį tarp vaiko ir tėvų. Tikrųjų vaiko poreikių supratimas ir jautrus išpildymas suteikia kūdikiui saugumo jausmą, jis auga tikėdamas, kad pasaulis yra geras. Čia, kaip ir visame kame, reikalinga pusiausvyra ir ritmas tarp buvimo su suaugusiu ir su pačiu savimi. Kuo betarpiškesnis, šiltesnis ir artimesnis suaugusiojo bendravimas su kūdikiu, tuo ramesnis jis jausis būdamas vienas pats ar patekęs į kitą, jam nepažįstamą aplinką. Didelę reikšmę turi ir mamos vidinė ramybė, džiaugsmas, pasitikėjimas ir žinojimas, kad viskas yra gerai. Jei suaugęs veikia tokioje atmosferoje, kurioje nėra sumaišties, irzlumo, nepasitenkinimo, tai kūdikis taip pat išliks ramus, jis augs sveikas, o jo organai formuosis teisingai, nes: „Itin reikšminga jėga, formuojanti vaiko fizinius organus, yra džiaugsmas. Linksmi auklėtojų veidai, o ypač nuoširdi, tikra meilė šildo – tarsi perekšlė kiaušinius – ir padeda normaliai vystytis fizinių organų formoms“ (18 psl. 6)

Tvirtą ryšį padeda formuoti ir kokybiškai su vaiku praleistas laikas, dėmesys jam, įvairūs žaidinimai, kykavimai, dainavimas.

Ugdymo gairėse, kaip atskiras punktas, buvo išskirtas bendravimas tarp suaugusiųjų. Reikėtų nepamiršti, kad nuo mūsų gebėjimo kurti socialinius ryšius ir bendrauti su aplinkiniais žmonėmis priklauso vaiko tolesnė socializacija, nes pagrindinis vaiko mokymosi būdas yra pamėgžiojimas. Kokius tarpusavio santykius, nesutarimų sprendimo būdus ir bendravimą vaikas matys savo artimiausioje aplinkoje, taip ir pats elgsis ateityje, patekęs tarp kitų vaikų. Taigi šis punktas glaudžiai susisieja su suaugusiojo saviugda, požiūriu į ugdymą ir atsakomybe, apie kuriuos buvo rašyta anksčiau.

## Ugdymas namuose ir Waldorfo lopšelio grupėje

Rašant šį darbą, man buvo svarbu išsiaiškinti kaip reikėtų ugdyti vaiką, į kokius dalykus atkreipti dėmesį, kad vėliau, jam paaugus, ir pradėjus lankyti Waldorfo darželį, ar Waldorfo grupę, būtų paprastesnė, sklandesnė bei mažiau streso suteikianti adaptacija. Dėl to aš ne tik studijavau įvairią literatūrą, bet ir apsilankiau Waldorfo darželio „Šaltinėlis“ lopšelio grupėje, kur turėjau galimybę pamatyti vaikų dienos eigą, ritmą ir veiklą. Pirmiausia, atvykus į kokią nors naują vietą, visada pirmas dėmesys krypsta į aplinką, o tuo pačiu mus aplanko pojūtis, ar mums ten gera ir jauku, ar ne. Vėliau pradedame tą aplinką stebėti, analizuoti detales, susipažįstame su ja ir po kurio laiko jau galime joje ramiai sau bendrauti ar vykdyti kažkokią kitą veiklą. Jei tam tikros vietos atmosfera ir visa supanti aplinka veikia mus, suaugusiuosius, tai nepalyginamai stipriau ir intensyviau ji veikia mažą vaiką, kuris yra vienas didelis pojūčių organas. Nors grupės atmosferą kuria auklėtojos, t.y. tie suaugusieji, kurie dirba toje grupėje, tačiau pati aplinka ir tie elementai, kurie ją sudaro turi bendrų bruožų visose Waldorfo grupėse ir darželiuose. Jose dominuoja pastelinės spalvos, natūralios medžiagos ir paprasti žaislai. Jei vaikas augs panašioje aplinkoje, jam bus daug paprasčiau priprasti naujoje vietoje.

Kitas svarbus veiksnys – dienos ritmas. Kaip jau rašiau ankstesniuose skyreliuose, ritmas yra svarbus elementas kūdikio dienotvarkėje nuo pat pirmųjų mėnesių. Ritme svarbiausia nuolatinis svyravimas tarp dviejų polių: tarp įkvėpimo ir iškvėpimo, tarp poilsio ir veiklos, o ta kaita turėtų būti nuolatinė, pastovi ir visada tokia pati. Tik gimęs kūdikis gyvena labiau individualizuotu ritmu, su dažnais maitinimais ir dažnu miegu, o vėliau, jam augant, po truputį vaiko dienos režimas tampa panašesnis į kitų vaikų, kol galiausiai pereinama prie vieno miego per dieną. Ruošiantis vaiką vesti į darželį rekomenduojama namuose įvesti ritmą, panašų į darželio: visos dienos veiklos ir seka tarp jų turėtų sutapti arba būti panaši. Tai suteiks vaikui daugiau saugumo ir pasitikėjimo.

Manau, jog ypač svarbus yra valgymo procesas, nes Waldorfo darželiuose jis vyksta kitaip nei kituose. Čia didelis dėmesys skiriamas dėkingumo formavimui ir bendrystei su kitais. Valgymas prie bendro stalo su uždegta žvakele ir padėka prieš valgį - tai tam tikras ritualas, darantis šį procesą išskirtiniu. Kuo vaikai mažesni, tuo paprastesnė ir trumpesnė turėtų būti sakoma padėka, kurioje būtų išsakoma tik pati esmė, pvz.:

„Ačiū tau, Saulele,

Ačiū tau, Žemele,

Už vaišes ant mūsų stalo..“

Mažam vaikui tai ypač stiprus išgyvenimas ir, jei visa tai jam bus įprasta, žinoma ir nesukels papildomos įtampos, tai ir adaptacija vyks daug sklandžiau.

Dar vienas bruožas, kuris Valdorfo grupėje visada yra - tai pasaka prieš valgį. Vyresniems vaikams dažniausiai ji yra sekama, tačiau patiems mažiausiems ji yra suvaidinama su lėlytėmis. Dažniausiai ji būna trumpa ir paprasta, su keliais veikėjais, nes lopšelinukai prieš pietus jau būna labai pavargę ir jiems sunku sukaupti bei išlaikyti dėmesį. Vaidinama dažniausiai su pirštukinėmis ar kitomis lėlytėmis tiesiog ant auklėtojos kelių, kur vaikas gali stebėti patį vaidybos procesą ir matyti kaip jiems žinomi žvėreliai atgyja suaugusiojo rankose. Pasakėlės sekimas - tai tam tikras ritualas, su kuriuo vaiką taipogi reikėtų iš anksto supažindinti. Valdorfo grupėje, vaikams grįžus iš lauko ir nusiplovus rankes, jos yra patepamos kvėpiančiu aliejuku. Vaikučiams labai patinka jas uostyti, o kvapas yra vienas iš tų elementų, kurie vaikams palieka didelį įspūdį ir įsimena ilgam. Tuomet auklėtoja atsineša į skraistę suvyniotus žvėrelius, padainuoja dainelę, kviečiančią pasakėlę ir tą skraistę išvynioja. Vaikai su dideliu susidomėjimu laukia, kas vyks toliau. Auklėtoja suvaidina iš anksto paruoštą trumpą pasakėlę, kuri sekama dvi savaites arba net mėnesį tokia pati, po jos padainuojama atsisveikinimo su pasaka dainelė ir lėlytės suvyniojamos atgal į skraistę. Galima pasakėlės metu uždegti ir pastatyti vaikams nepasiekiamoje vietoje žvakelę, nes tai tik dar labiau sustiprins pasakėlės paliekamą įspūdį.

Visi šie nedideli ritualai: žvakelė, padėka prieš valgį, rankų patepimas aliejuku, pasakėlės sekimas, lopšinė prieš miegą mažam vaikui sukelia stiprius išgyvenimus. Jei mažyliui tie dalykai nebus nauji, o dažnai kartoti namuose, tai vėliau, pradėjus lankyti darželį, padės jam saugią ir pažįstamą namų aplinką susieti su nauja darželio aplinka. Čia jis ras tuos pačius pasikartojimus, tą patį ritmą, tuos pačius ritualus, kurie suteiks vaikui saugumo ir pasitikėjimo tuo, kas vyksta. Žinoma, visi šie ritualai į vaiko gyvenimą turėtų būti įvedami palaipsniui, atsižvelgiant į jo amžių. Kol kūdikis dar vidai mažas, galima apsiriboti tik pastoviu dienos ritmu ir lopšine prieš miegą, o vėliau, kai vaikas tampa didesnis ir savarankiškesnis, galima jį pratinti prie valgymo ritualų ir pasakėlės sekimo (vaidinimo). Tokiu būdu vaikas natūraliai įgis visus jam reikalingus įpročius, padėsiančius jam sėkmingai pritapti naujoje aplinkoje.

## Išvados

Apibendrinama savo darbe pateiktą medžiagą, noriu išskirti šiuos dalykus, kurie yra svarbūs vaiko auginime nuo kūdikystės iki trejų metų.

Pamatiniai ugdymo principai šiame amžiuje yra:

1. **Suaugusiojo požiūris į ugdymą**, nepamirštant saviugdos ir žinojimo, ką reiškia būti sektinu pavyzdžiu, nes mėgdžiojimas yra pagrindinis vaiko mokymosi būdas.
2. **Vaiko aplinka**, kurią sudaro ne tik materialūs jį supantys daiktai, bet ir visa tai, kas vyksta vaiko akiratyje: visi moralūs ir amoralūs suaugusiųjų poelgiai.
3. **Ritmas kasdieniniame gyvenime**. Vaikui labai svarbūs nuolat pasikartojantys dalykai, nes jie suteikia saugumo ir darnumo pojūtį. Ritmas turi atsispindėti ne tik kasdieniniuose veiksmuose, bet ir žaidimuose bei dainelėse, nes pojūčiams gražus skambesys yra svarbiau nei prasmė.
4. **Mityba**, kurios svarba atsiskleidžia per tris uždavinių sritis:
  - Padėti teisingai formuotis virškinimo organams.
  - Sužadinti dėkingumą žmogui, gyvūnams ir augalams, žemei ir dangui.
  - Pasitelkus savo paties pavyzdį prie stalo, vesti vaiką į socialinį buvimą su kitu.
5. **Miegas**. Gero miego kiekybės ir kokybės užtikrinimas tinkamoje aplinkoje, o taip pat ruošimosi miegoti ritualų sukūrimas.
6. **Pojūčių lavinimas**. Mes turime nepamiršti, kad vaikui reikia daug laiko išorinio pasaulio tyrinėjimui, vystant visus savo pojūčius, o ypač žemesnius: lytėjimo, gyvenimo, judėjimo ir pusiausvyros.
7. **Judėjimas ir gamtos poveikis**. Svarbu užtikrinti sąlygas vaikui pakankamai judėti, per tai susipažįstant ir įvaldant savo kūną, bei leidžiant jam pačiam bandyti ir eksperimentuoti ir tokiu būdu mokytis. Ypač svarbus buvimas gamtoje, nes čia vaikas patiria metų ritmą, susipažįsta su gamtoje vykstančiais procesais, o taip pat tai yra neišsenkantis stebėjimų ir apmąstymų šaltinis.
8. **Suaugusiųjų santykis su vaiku ir su kitais žmonėmis**. Labai svarbu vystyti artimą ir pastovų santykį su vaiku, sukuriant tokią meilės kupiną atmosferą, kurioje galėtų skleistis ir bręsti vaiko asmenybė. Vaikas mokosi pažinti pasaulį per ryšį su kitais.



Todėl kiekvienas susitikimas turi būti pagarbus, rūpestingas ir profesionalus tiek su vaikais, tiek su kitais suaugusiais.

Norint susieti vaiko auginimą namuose ir jo ugdymą Valdorfo darželyje, reikėtų kūdikį po truputį supažindinti ir į jo natūralią dienos eigą įvesti tam tikrus Valdorfo grupei būdingus ritualus. Tai būtų: žvakelės uždegimas ir padėka prieš valgį, rankų patepimas kvepiančiu aliejuku, pasakelės vaidinimas prieš sėdant pietauti, lopšinė prieš miegą. Visi šie ritualai į vaiko gyvenimą turėtų būti įvedami palaipsniui, atsižvelgiant į jo amžių. Tokiu būdu vaikas natūraliai įgis visus jam reikalingus įpročius, padėsiančius jam sėkmingai pritapti naujoje aplinkoje.

## Refleksija

Prieš pradėdant rašyti šį darbą, buvau truputėlį suabejojusi dėl temos pasirinkimo, nes apie ankstyvąjį ugdymą Valdorfo darželiuose nėra daug literatūros ir ypač lietuvių kalba. Įvairiuose šaltiniuose dažniausiai yra aprašomas amžius nuo trejų metų iki brandos, o ankstyvasis amžiaus tarpsnis yra tik paminimas keliais sakiniais, pastraipomis, o kai kuriuose galima rasti ir visą skyrių. Tačiau, man trūko apibendrintos informacijos, esminių ugdymo principų, kuriais būtų galima remtis rašant apie ankstyvąjį amžių. Savo darbe aš nenaudojau įprastinės literatūros apie vaiko fizinę, psichologinę bei sensomotorinę raidą nuo gimimo iki trejų metų, nes man buvo įdomu ir aktualu pasigilinti, kas yra rašoma žvelgiant į šį amžių iš dvasios mokslo pozicijų, į ką reikėtų atkreipti dėmesį, kokius ugdymo principus išskirti, nuo ko priklausoma mažo vaiko harmoningas vystymasis pagal R. Šteinerį. Taigi, beieškant kokios nors apibendrinančios informacijos ir apsilankius tarptautinės Šteinerio/Valdorfo ankstyvosios vaikystės pedagogikos asociacijos internetiniame tinklalapyje, aš atradau pateiktus esminius ugdymo nuo gimimo iki trejų metų bruožus, kurie ir tapo mano atspirties tašku, rašant šį darbą. Kad atrasčiau savo darbo teoriniam pagrindimui reikalingą medžiagą, teko perskaityti daugumą lietuvių kalba išleistų Valdorfo pedagogikos leidinių, iš kurių vieni buvo jau seniai skaityti ir primiršti, kiti skaitomi pirmą kartą ir visa tai man davė labai daug naudos. Anksčiau, dirbdama Valdorfo grupėje, aš daugelį dalykų, susijusių su ugdymu, dariau vadovaudamasi kolegės patarimais, kai kada veikiau tiesiog iš intuicijos, bet visą laiką jaučiau tam tikrą neužtikrintumą bei pasitikėjimo savimi stoką. Ypač tas jautėsi bendraujant su tėvais, nes man visą laiką trūko

teorinių žinių, kuriomis galėčiau pagrįsti tai, ką darau ir kodėl darau. Rašant šį darbą apie ankstyvąjį vaiko ugdymą taip pat į daugelį dalykų pažvelgiau kitu žvilgsniu. Visi veiksniai įtakojantys vaiko raidą atrodo yra žinomi ir dažnai taikomi, tačiau tik dabar supratau, kam to reikia, kokia yra reikšmė ir svarba mūsų pačių elgesio, įpročių ir sukurtų ritualų. Žinant, kokią įtaką augančiam vaikui daro tokie įprasti dalykai kaip miegas, ritmas, vaikiškos dainelės, pirštų ir rankų gestų žaidimai, susiformuoja atsakingesnis požiūris į mūsų pačių kuriamą vaiko kasdienybę. Paaiškėja, jog nėra nereikšmingų dalykų, nes visi mūsų atliekami veiksmai (tiek geri, tiek blogi) kaip veidrodyje atsispindi vaiko elgsenoje, o jei vaikai labai maži, tai atsispindi ne tik veikmai, bet ir mūsų sielos būsenos. Tad vaikų auginimas ir ugdymas pirmiausia yra saviugdos procesas, iš kurio natūraliai išplaukia mūsų, kaip ugdytojų, vaidmens įsisaugojimas.

## LITERATŪRA

1. Brochmann I. Ar skriaudžiame savo vaikus?,- Vilnius, 1999
2. Compani M.L., Lang P. Valdorfo vaikų darželis šiandien,- Kaunas , 2015
3. Goebel W., Glockler M. Padėkime augti,- Vilnius, 2015
4. Grunelius E.M. Ankstyvosios vaikystės pedagogika,- Vilnius, 1999
5. Kassner M. Maisto produktai arba gyvenimo maistas kūnui ir sielai: mityba ikimokykliniame amžiuje,- Kaunas, 2009
6. Šteineris R. Vaiko ugdymas dvasios mokslo požiūriu,- Vilnius, 1998
7. Paskaitų konspektai

Internetinės prieigos:

<http://www.iaswece.org/about-us/collaborative-working-groups/>

# PRIEDAI