

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2016. gada 19. maijs, Nr. 10 (71),
0,71 EUR

Vecākiem

MĪLĒT BĒRNU

**BĒRNA SPĒJU
PAMANĪŠANA**

**KO BĒRNI IEMĀCĀS,
SKATOTIES
BILŽU GRĀMATAS?**

*Izvēlies
vasaras
nometni!*



KO NOZĪMĒ MĪLĒT BĒRNU?

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko
risinājumu konsultante



Ļoti bieži savās publikācijās es norādu uz nepieciešamību bērnu vienkārši mīlēt. Šajā reizē es gribētu paskaidrot, ko es domāju ar prasmi mīlēt. Kas tad ir vecāku mīlestība? Ko tā dod, un cik svarīga tā ir?

Principā uz šo jautājumu var atbildēt ar angļu sakāmvārdu „Neaudzini bērnu, jo bērns tik un tā kopēs tevi. Audzini sevi!” un indiešu sakāmvārdu „Bērns ir kā viesis tavās mājās. Dod viņam patvērumu, pabaro, laid vaļā”. Tāpēc, ja jūs ar mīlestību saprotat kaut ko tādu, kas ir jānopelna, tad runa nav par mīlestību. Ja vecāki ļauj bērnam būt savā tuvumā tāpēc, ka viņš to ir izpelnījies, tā ir bērna paciešana, nevis mīlestība. „Tu sakārtoji savu istabu, tu esi malacis, vari piecas minūtes pasēdēt man blakus. Bet, vēlams, netraucē.” Ļausiet, pacietīsiet. Nevis veltsiet viņam savu uzmanību un dalīsieties mīlestībā.

Audzināt sevi?

Tas var izklausīties absurdi, izaicinoši, vienkārši mulķīgi. Jūs taču jau esat pieauguši, izaudzinati. Tomēr es saku – audzināt sevi no jauna. Kad jūs audzināja vecāki, viņi to darīja tā, lai jūs būtu ērti viņiem, lai viņi caur jums varētu sasniegt savus mērķus, lai jūs viņiem palīdzētu, lai ar jums lepotos, un tā, kā viņi paši prata, ar tiem spēkiem un iespējām, kuras viņiem bija, ar tik laika, cik bija viņu rīcībā, ar savu izpratni un savām kļūdām. Iespējams, šad tad dažādu iemeslu dēļ viņi

Ja vecāki ļauj bērnam būt savā tuvumā tāpēc, ka viņš to ir izpelnījies, tā ir bērna paciešana, nevis mīlestība.

vispār nedomāja par jūsu labklājību. Kaut kā jums noteikti pietrūka no vecāku puses. Ja ne uzmanības, tad brīvības pāraprūpes vai pārāk lielas kontroles dēļ. Bet tagad, kad esat pieaudzis cilvēks, jūs varat sev dot to, kā jums trūka bērnībā. Iespējams, jūs ieguvāt ne savu izglītību un šobrīd realizējaties ne savā profesijā, iespējams, jums nekad nebija savu domu, jūs realizējat ne savus mērķus un piekopjat vērtības, kuras jums iekšēji neko nenozīmē. Ja jūs dzīvojat tādā nebrīvībā, nerealizējat, neatklājat sevi, nedzīvojat savu dzīvi, tad tas ir tieši tas, ko jūs varat dot saviem bērniem: tiekties uz svešiem mērķiem, izdzīvot uzspiestas emocijas, darīt to, ko negribas.

Var jau teikt – visi tā dzīvo, kas tur sliktis? Iespējams, nekā sliktā tur nav, tomēr, dzīvojot šādā nepārtrauktā saspringumā, cilvēka potenciāls netiek realizēts. Un rezultātā pastāvīgs saspringums veicinās gan fizisku slimību, gan depresīvu stāvokļu veidošanos. Cilvēka brieduma gados neapmierinātība ar dzīvi var šķist kaut kas normāls – tāda pati dzīves sastāvdaļa kā visiem pārējiem, taču vecumdienās tā grauj cilvēku, jo iepriekšējās atrunas savu lēmumu pieņemšanai vairs nedarbojas, bērni nesteidzas skriet ar pateicības vārdiem par dzīves

mocībām. Vairs nav, kur rast prieku, jo savienojums ar savu iekšējo pasauli šķiet neatjaunojams. Protams, cilvēks var turpināt izlikties stiprs vai taisnīgs, bet savas taisnības pierādīšana izraisīs vai nu infarktu, vai kārtējās ķildas ar tuviniekiem. Tāpēc katram pieaugušajam ir iespēja sevi audzināt no jauna pēc sava prāta, lai justos labi pats sevī.

Laist vajā bērnu

Tas nenozīmē bērnu pabarot, remdēt viņa izsalkumu un izlikt no mājām. Bērna palaišana ir sapratne, ka bērns ir nevis jūsu pagarinājums, bet atsevišķa būtne. Kādu dienu bērns dosies savā dzīvē, un tas notiks vieglāk un par svētību visiem, ja jau kopš viņa dzīves sākuma jūs savu mazo uztversiet kā atsevišķu cilvēku, nevis kā mājas aksesuāru.

Bērnam ap 16 gadu vecumu ir normāli izvēlēties dzīvesveidu, kurš var neiederēties viņa vecāku ģimenes tradīcijās. Tomēr bērnam ir svarīgi būt – ļaut darīt to, ko jūs nedarāt, ļaut gribēt to, kas jums nav izprotams, vienkārši ļaut būt citam, citādākam. Tā viņš sevi iepazīst un bagātinās.





Jūs ar bērnu vieno asins saites. Ar to vien pietiek. Pārējās līdzības bērnam nav jāuzspiež. Bērns gan līdzinās vecākiem, kopš piedzimšanas brīža vērojot un kopējot viņus, gan neizbēgami atšķiras, jo ir atsevišķs cilvēks. Vienādas dzīves vērtības, ja tās tiks uzspiestas, neveicina mīlestības stiprināšanos, bet ļaušana bērnam atrast sevi gan palielina viņa ticību vecākiem, kā arī pateicību, cieņu un mīlestību.

Skaidība

Reizēm vecākiem ir jābūt uzmanīgiem pret to, vai viņi nepaskauž pašu bērnus par to, ka viņiem ir labāki vecāki, labākas iespējas, interesantāka un vairāk piepildīta bērnība. Tas ir normāli. Tā tiešām var notikt. Potenciālas briesmas te ir

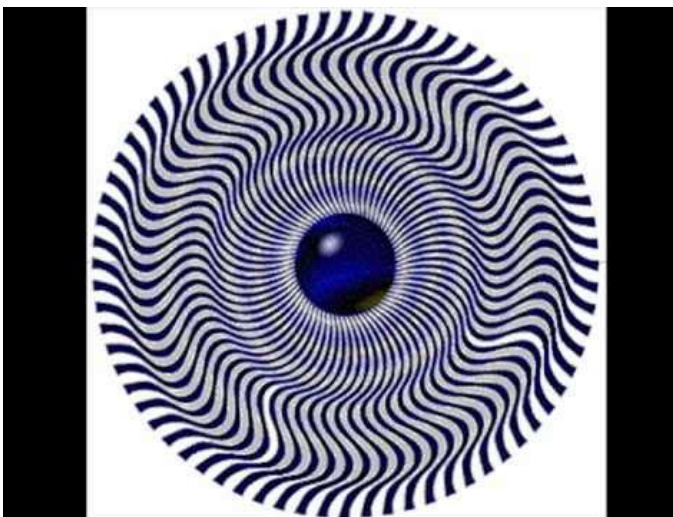
saistītas ar to, ka vecāki var nespēt pārvarēt savas jūtas un iekrist vai nu vainas izjūtā par skaidību, kuru apzinās, vai nu agresijā savas neapzinātās skaidības dēļ. Laikus apzinoties šādu skaidību, to ir iespējams izdzīvot, nenodarot pāri ne pašam bērnam, ne savstarpējām attiecībām.

Nekad nav par vēlu atlīdzināt sev kaut ko no tā, ko neesat saņēmuši savā bērnībā. Pieauguša cilvēka vecumā tas var būt pat vieglāk nekā bērnībā, jo tas ir atkarīgs no jums pašiem, nevis no vecākiem. Bērnības sapņu īstenošana parasti dod cilvēkam papildu spēku, precīzāk sakot, atbrīvo sen sastindzinātu enerģiju, tādējādi izjustais gandarījums samazina skaidību.

Mīlestība tiek sniegta caur saskarsmi, komunikāciju

Komunikācija ar bērnu sākas ar acu skatienu, pieskārienu, skaņu un nebeidzas nekad. No vecākiem ir atkarīgs, ko bērns dzirdēs šajā komunikācijā. Bērns nolasa ne tikai izrunātus vārdus, bet arī emocijas, žestus, nolūkus. Pirms bērns iemācās runāt, viņš vairāk orientējas uz mātes emocionālo stāvokli. Ja māte jūtas nekompetenta, necienīga un tādēļ jūt dusmas uz bērnu un, iespējams, dažreiz vēlas, lai bērns nebūtu, bērns jūtīs to un protestēs viņam pieejamā veidā – raudās, daudz un ilgi. Bet, ja tā pati māte pieņems savu mātišķo nekompetentumu kā faktu un nepiesegs savu bezspēku ar dusmām, arī bērns nebūs tik nemierīgs. Kad māte jūtas kā apstākļu upuris, bērns nervozē. Ja māte pieņem savus apstākļus, savu neprasmi un to, ka viņa nav visvarena, arī bērnam nav, pret ko protestēt. Te var sākties pirmā mātes un bērna sadarbība.

Bērns ar labi attīstītu runātpasmi vecāku izteiktajiem





vārdiem jau piešķir lielāku nozīmi nekā vecāku jūtām. Kad vecāki sāk audzināt bērnu ar vārdiem, viņi arvien vairāk ļaujas aizkaitinājumam, kuru jūt bērns nekontrolējamības dēļ, un viņu mīlestība pret bērnu kļūst gandrīz nemanāma, dažreiz no malas pat šķiet, it kā vecāki vispār nemīlētu savu bērnu. Dažkārt vecāki nomāc mīlestību, kuru jūta pret zīdaini, un koncentrējas uz problēmām – norāj, aizliedz, pierunā, šantažē, piespiež, izmantojot savu varu un bērna bezizejas situāciju. Un tad bērnam pašam arī ir grūti noticēt, ka vecāki viņu mīl.

Ko noteikti vajag katram bērnam komunikācijas ziņā – just kontaktu. Ja vecāki prot adekvāti uzsākt kontaktu, uzturēt to un arī pabeigt, tad bērns jūtas pieņemts, ieraudzīts, neignorēts, nozīmīgs, ievērots.

Taču ne visi cilvēki prot gan uzsākt, gan noturēt, gan pabeigt kontaktu tā, lai tajā tiešām iekļautu arī sarunu biedru, un tad sarunu biedrs var justies noraidīts, ignorēts, vientuļš, pamests jebkurā no kontakta stadijām. Bieži pieaugušie runā nevis ar cilvēku, bet ar savām domām par cilvēku. Mēs nevēršamies pie sarunu biedra, bet pie savām domām par viņu. Cilvēks necenšas noskaidrot kaut ko par citu cilvēku, saprast viņu un atrast ar viņu kopīgu valodu, bet gan izdomā, kādam tam cilvēkam ir jābūt, un dara visu iespējamo, lai piemērotu otru cilvēku savam standartam. Pieaugušais var just, kas uz viņu attiecas un kas ne, un, kad viņš vairs nav ar mieru, ka otrs viņu neredz, viņam ir iespēja aiziet prom, bet bērnam tādas iespējas nav. Bērnam vajag, lai vecāki palīdzētu viņam atrast sevi, piepildīties. Taču biežāk notiek tā, ka vecāki bērnam neļauj atvērties, vardarbīgi uzspiežot viņam savas gaidas un prasības. Svarīgi ir runāt, palīdzēt bērnam attīstīt viņa prasmes, to vidū domāšanu, spriestspēju, lai bērns iemācītos secināt pats, uz savas pieredzes pamata. Tad bērns prātis uztvert citus kā cilvēkus, tāds pašus kā viņš pats. Tas nozīmē, ka galvenās cilvēciskās vērtības būs daļa no viņa esības. Bet, ja bērns tiek uztverts kā tukšs paurītis, kurš ir jāpiebāž ar aizliegumiem un noteikumiem, viņš jūtas kā objekts un citus cilvēkus, to vidū savus vecākus, arī var uztvert tikai kā objektus.

Tas, kas palīdz cilvēkiem būt kontaktā, ir jūtu paušana. Taču tai ir jābūt abpusējai. Bērns jutīsies drošībā, ja vecāki dalīsies ar viņu pat tādās jūtās kā dusmas, niknums, aizkaitinājums vai „kā man tagad gribētos tevi nopērt!”. Un pēc tāda paziņojuma var turpināt sarunu, iztirzājot notikušo, izdibinot bērna uzvedības cēloņus un, protams, ļaujot viņam paust

viņa jūtas – gan tās, kuras ir šobrīd, gan tās, kuras bija tad, kad bērns pastrādāja savu nedarbu. Bet, ja pieaugušais vienkārši kliedz vai sit, vai kaut kā citādi soda bērnu, tad bērns nesaprot, kāpēc un kas vispār notiek, jūtas nevērtīgs, necienīgs, pamests, vientuļš.

Pieskārienu ziņā bērnam ir svarīgi, lai viņu samīļotu un pieglaustu tad, kad viņam pašam to vajag, nevis kad mammai beidzot ir noskaņojums to darīt. Ja mīļums sistemātiski tiek uzspiests, pieskaršanās bērnam asociēties ar vardarbību.

Mācīties no bērna

Ja jūs tiešām gribat uzlabot gan savu dzīvi, gan attiecības ar bērniem, mācīties no viņiem! Ja bērns vēl nav galīgi iebiedēts, viņš prot baudīt dzīvi. To var mācīties no bērna, vērojot viņu

un kontaktējoties ar viņu. Iespējams, bērns jums atgādina par tādām emocijām, kuras nejutāt jau desmitgadēm. Bet tās pastāv. Tās var atdzīvināt. Tās nav bērnu jūtas, tās ir aizmirstās jūtas.

Cieņa

Vēl, runājot par mīlestību, svarīga ir cieņa. Daudzi pieaugušie varētu iebilst: „Par ko es viņu cienīšu? Viņš taču ir bērns – vēl nekādu cieņu nav izpelnījies!” Šādā gadījumā runa nav par cieņu, bet par nopelnu atzišanu. Just cieņu nozīmē to, ka jūs respektējat bērnu, ļaujot viņam būt atsevišķam cilvēkam (lai arī maziņam), neuzspiežat savu redzējumu un ievērojat viņa personiskās robežas. Jebkurā gadījumā – bērns var dot pretī tikai to, ko saņem pats.

Lasītāja jautājums

Bieži vien sociālajos tīklos tiek izplatīti dažādi ieraksti, mudinot vecākus komunikācijā ar bērniem lietot dažādas vienkāršas un it kā psiholoģiski iedarbīgas frāzes, ar kurām tiek pausta mīlestība un cieņa, uzmanība pret bērnu panākumiem un līdzpārdzīvojumus viņa neveiksmēm, piemēram, „man patīk būt kopā ar tevi”, „es tā priecājos, ka esi mājās”, „tas bija ļoti drosmīgi”, „tu labi ar to tiki galā” u. c. Vai šīm frāzēm patiešām var būt ietekme uz bērna uzvedību un pašsajūtu?

Atbild gešaltterapeite, psihoterapeite Ilze Pastare

Protams, pozitīvas, iedrošinošas un pašvērtējumu nostiprinošas frāzes var būt labs paraugs veidam, kā runāt ar bērnu. Bet iemācīties frāzes vienmēr ir vieglāk nekā mainīt sevi, savu attieksmi, izturēšanos, uzvedību kopumā. Frāzes, ko vecāki lieto, nestrādā, ja tām nav pamatojuma darbībā, piemēram, ikdienā bērnam teiktās frāzes „man patīk būt kopā ar tevi”, „es tevi tik ļoti mīlu” bez kopīgi pavadīta laika (apstiprinājuma darbībā) nestrādā. Vārdi, kas apstiprina darbību, ir pareizā audzināšanas formula. Sāciet ar izpaušmi darbos! Pavadiet kopā laiku, sarunājieties ar bērnu, apskaujiet, iedrošiniet un uzmundriniet viņu! Tas, ar kādu vēstījumu kaut ko sakāt bērnam, ir svarīgāk nekā pareizas frāzes ar domu psiholoģiski iedarboties uz viņu. Manipulācijai nav nekā kopīga ar patiesu mīlestību!

KO BĒRNI IEMĀCĀS, SKATOTIES BILŽU GRĀMATAS?

Laila Avotiņa

Šajā jomā ir maz pētījumu, tomēr bilžu grāmatu skatīšanās ir svarīga nodarbe mazu bērnu ikdienas aktivitātēs. Jau ar 1 gada vecumu daudzi bērni Rietumu kultūrā ievērojamu laika daudzumu pavada, apvienojot bilžu grāmatu skatīšanos un kopā būšanu ar saviem vecākiem. Vienā liela mēroga aptaujā pirmsskolas vecuma bērnu vecāki norādīja, ka viņu bērni paši milzum daudz laika pavada ar grāmatām un aptuveni 40 minūšu dienā vecāki kopā ar bērniem skatās un lasa bilžu grāmatas.¹ Ko bērni iemācās, skatoties bilžu grāmatas?

Vairums pētījumu par bilžu grāmatu lasīšanu kopā ar bērniem tiek fokusēti uz mijiedarbības būtību, vecāku un bērnu attieksmi pret to. Vecāki bilžu grāmatas izmanto, lai mācītu bērnu: viņi norāda uz zīmējumu, uzdod jautājumus un sniedz atgriezenisko saiti, uzsver būtiskākās sakarības, sīki izstrādā stāstījuma vadlīnijas. Bet mēs maz zinām par to, ko mazi bērni iemācās no šīs mijiedarbības ar bilžu grāmatām, vai viņi realitātē spēj sasaistīt grāmatas saturu ar reālās pasaules priekšmetiem.

Lai saprastu zīmējumu grāmatā, ir nepieciešamas noteiktas ilustrēta materiāla izpratnes spējas – saskatīt, uztvert, interpretēt, saprast zīmējuma būtību un lietojumu. Pilnīgas vizuālā materiāla uztveres spējas pakāpeniski attīstās vairāku gadu garumā.

Zidaiņi spēj atšķirt zīmējumu un objektus, bet viņi vēl maz izprot attēloto citā realitātē, esamībā. 9 mēnešus veci bērni ar rokām izpēta bilžu grāmatas – viņi sajūt to burzīšanos; zīmējumu uztver tā, it kā tas būtu reāls objekts. Līdz 19 mēnešu vecumam bērni jau norāda uz konkrētu zīmējumu, tā atrašanās vietu un to, ka zīmējums atšķiras no reāliem priekšmetiem. Turpmāk attīstās simboliskā uztvere.

Vienīgajā pētījumā par bilžu grāmatu nozīmi bērnu apmācībā Patriša Ganī un Džūdija Deloča (*Ganea, DeLoache, 2005*) atklāja, ka 18 mēnešus veci bērni (daži arī 15 mēnešu vecumā) iemācās jaunus attēloto un reālo objektu apzīmējumus. Turklāt aptuveni 24–30 mēnešu vecumā bērni var izmantot fotoattēlu, lai noteiktu paslēptas mantas atrašanās vietu istabā.

Pētnieki ir atklājuši, ka bilžu aplūkošana ietekmē 15–18 mēnešus vecu bērnu vispārīnāšanas spējas no attēla uz reālu objektu. Tara Kalahana (*Callaghan, 2000*) ziņo, ka 3 gadus veci bērni daudz sekmīgāk saskaņo reālus objektus pēc to krāsas attēla. Šis attēlu efekts saskan ar Hārlines Heinas (*Hayne, 2004*) pausto hi-



potēzi: sekmīgs uzdevuma veikums ir atkarīgs no pakāpes, kurā konkrētā norādījuma pazīme ir pieejama šifrētā veidā un tiek realizēta pēc norādījumu izteikšanas, piemēram, bērni imitē jaunas darbības tad, kad ir tikuši testēti ar līdzīgiem objektiem kā demonstrācijā; bet sniegums ir būtiski vājāks, ja testēšanas procesā lietotie objekti perceptīvi atšķiras no oriģinālajiem.

Psiholoģijas profesores Gabriēla Simkoka (*Gabrielle Simcock*) un Dž. Deloča savā pētījumā² par attēlu ietekmi uz atdarināšanu, aplūkojot bērnu bilžu grāmatas, secināja, ka mazi bērni (1,5–2,5 gadu vecumā) var iemācīties jaunas darbības ar jauniem objektiem pēc īsa bilžu grāmatā redzētā izklāsta.

Eksperiments Nr. 1

PRIMĀRAIS MĒRĶIS – pārbaudīt bērnu spēju iemācīties jaunu informāciju ar bilžu grāmatas palīdzību un noteikt, vai portretu aplūkošana ietekmē bērnu sniegumu. Bērniem (18, 24 un 30 mēnešus veciem) tika mācīts, kā izpildīt jaunu secīgu darbību, izmantojot bilžu grāmatu.

Procedūra: bērniem lūdza, izmantojot reālus priekšmetus, secīgi atkārtot to darbību, kas tika atainota bilžu grāmatā, – izveidot grabuli no koka bumbiņas, plastmasas trauciņa un vāciņa.

Pētījumi apstiprina domu, ka bērni labprāt secīgi atveido piedāvāto darbību pēc tās demonstrācijas. Viņi var arī secīgi imitēt darbības,

kas tiek parādītas televīzijā, lai gan viņu sniegums ir salīdzinoši zemāks nekā tad, ja piemērs tiek parādīts reālā situācijā. Lai noteiktu, kādas bilžu grāmatas ietekmē bērnu spēju atveidot, tika izmantotas gan krāsu fotogrāfijas, gan vienkārši krāsaini zīmējumi.

Dalībnieki: 108 bērni trīs vecuma grupās (18, 24 un 30 mēnešus veci, katrā 36 bērni) – 51 meitene un 57 zēni. Visi dalībnieki runāja angļu valodā un galvenokārt bija kaukāzieši ar vidēju sociālekonomisko stāvokli.

Materiāli: divas bilžu grāmatas. Vienā bija 6 krāsu fotogrāfi-

Bilžu grāmatas skatīšanās un lasīšana kopā ar bērnu bērnam ir svarīgs informācijas par pasauli avots, kas attīsta uztveri un interpretācijas prasmes.

¹ Rideout, Vandewater & Wartella, 2003.

² <http://www.apa.org/pubs/journals/releases/dev-4261352.pdf>



jas, bet otrā – 6 ar krāsainiem zīmumiem zīmēti attēli, kas līdzinājās fotogrāfijām. Katrā grāmatas lapā pie attēla bija teksts.

Grabuļa konstruēšanai piedāvātie stimulmateriāli – zaļa koka bumbiņa, zaļa koka nūjiņa, savienota ar baltu plastmasas vāciņu, un caurspīdīgs plastmasas trauciņš ar gumijas aizdari atvēršanai un aizvēršanai.

Ekspérimenta apstākļi: eksperimentālo grupu bērni piedalījās reālā bilžu grāmatas lasīšanas sesijā. Ekspérimentētājs un bērni ērti apsēdās uz grīdas spilveniem, eksperimenta vadītājs divas reizes skaļi izlasīja grāmatas tekstu, pievēršot bērnu uzmanību attēliem. Pēc tam grāmata tika nolikta malā.

Tad tika novērtēta bērnu spēja atdarināt grāmatā apskatīto darbību, mudinot: „Jūs redzējāt, ka, izmantojot šīs lietas, var izveidot grabuli. Parādiet, kā to izdarīsit jūs!”

Rezultāts: 1) visi bērni ļoti uzmanīgi skatījās grāmatu vairāk nekā 85 % no sesijas laika; 2) atdarināšanas procesā rezultativitāte savu maksimumu sasniedza pēc reālas demonstrācijas, kad eksperimenta vadītājs pats atdarināja bilžu grāmatā redzēto.

Rezultāti tika analizēti katrā vecuma grupā atkarībā no izmantotā bilžu grāmatas veida, piemēram, 18 mēnešus veci bērni labāk nekā kontrolgrupas bērni, kuri nepiedalījās grāmatas lasīšanas etapā un neredzēja attēlus, atdarināja fotogrāfijās attēloto darbību, toties 24 un 30 mēnešus veci bērni darbību spēja paveikt neatkarīgi no parādītās ilustrācijas veida.

Vecāko bērnu sniegums salīdzinoši bija labāks par jaunāko bērnu paveikto, jo tikai daži no viņiem secīgi trīs soļos veica

uzdoto darbību, respektīvi, ievietoja plastmasas trauciņā bumbiņu, aiztaisīja ciet vāciņu un kratīja trauciņu. Daži bērni trauciņā ievietoja bumbiņu, aptuveni puse bērnu trauciņā centās ievietot koka nūjiņu, daži sāka kratīt tukšu trauciņu.

Saskaņā ar iepriekšējiem pētījumiem – ja tūlītējā atdarināšanā tiek izmantotas līdzīgas grabuļa sastāvdaļas, tad bērna vecums veikumu neietekmē. Visu vecuma grupu bērnu rezultāti bija augstāki pēc reālas grabuļa izveides demonstrācijas nekā tad, ja to tikai aplūkoja grāmatā. Tā kā tikai aptuveni puse bērnu kratīja grabuli, tas varētu liecināt par zemu kustību produktivitāti – ar grāmatas zīmējuma palīdzību nevar nodot informāciju par grabuļa skaņu, jo attēls ir statisks.

EKSPERIMENTS NR. 2

24 un 30 mēnešus veciem bērniem tika piedāvātas līdzīgas bilžu grāmatas, bet ar mazāk grafiskiem attēliem – melnbaltiem zīmējumiem.

Dalībnieki: 24 mēnešus veci bērni un 30 mēnešus veci bērni, katrā grupā 12 bērnu, zēni un meitenes vienādā skaitā.

Materiāli un procedūra: melnbaltie attēli – tādi paši kā eksperimentā Nr. 1. Procedūra arī tāda pati kā iepriekš.

Rezultāti: abām vecuma grupām bija raksturīga augsta uzmanības pakāpe, aplūkojot attēlus: 24 mēnešus vecie bērni tam veltīja 91 %, bet 30 mēnešus vecie bērni – 97 % kopējā laika. Secīgi darbību, kurā bija trīs soļi, paveica tikai daži bērni: neviens 24 mēnešus vecs bērns, četri 30 mēnešus veci bērni. Kā jau tas apstiprinājās pirmajā eksperimentā, atdarināšanas līmeni pēc reālas demonstrācijas neietekmē bērna vecums.

SECINĀJUMI

Vecākie bērni sekmīgāk izpilda noteiktas darbības ar reāliem priekšmetiem, un viņu sniegums bija labāks pēc krāsainu attēlu vērošanas. Savukārt, jo jaunāks bērns, jo grūtāk viņam bilžu grāmatas attēlā redzamo objektu sasaistīt ar reāli dabā esošo priekšmetu. Tas nozīmē, ka bērns ap divu gadu vecumu no grāmatas priekšlasījuma var iemācīties jaunu vārdu, taču izaicinājums viņam ir sasaistīt simbolisko objektu ar reālo priekšmetu. Tomēr bērni to izdara, tātad viņi ir spējīgi iemācīties jaunu informāciju no bilžu grāmatām un sekmīgi to arī realizēt. Tādējādi šī vienkāršā mijiedarbība – bilžu grāmatas skatīšanās un lasīšana kopā ar bērnu – bērnam ir svarīgs informācijas par pasauli avots, kas attīsta uztveri un interpretācijas prasmes.

Bērns ap divu gadu vecumu no grāmatas priekšlasījuma var iemācīties jaunu vārdu, taču izaicinājums viņam ir sasaistīt simbolisko objektu ar reālo priekšmetu.

BĒRNA SPĒJU PAMANĪŠANA



Natālija Morozova,
klīniskā psiholoģe

Ik pa laikam bērnu audzināšanas kontekstā pavid problēma, ka jaunie cilvēki, vēl bērni un jaunieši būdami, tā īsti nav apzinājušies savas personības stiprās un vājās iezīmes. Šis ir viens no svarīgākajiem iemesliem, kāpēc jauniešiem neizdodas izvēlēties atbilstīgu profesiju un izjust gandarījumu. Kā mums, vecākiem, pamanīt savā bērņā spēcīgākās prasmes, talantus un intereses jau bērnībā un pirmajos skolas gados un novērtēt tos?

Neviens jūsu bērnu nepazīst labāk par jums, tāpēc uz brīdi aizveriet acis, domājiet par savu bērnu un prātā uzskaitiet visu, kas jūsu bērnu interesē, visus talantus un spējas, kas viņam piemīt. Tad atveriet acis un pierakstiet savus novērojumus. Šādu uzdevumu varat veikt reizi gadā, un pēc pāris gadiem jūs lieliski redzēsiet, kuras bērna intereses ir saglabājušās un kuri talanti, spējas, prasmes visspilgtāk izpaužas.

Kā tu pamanīsi savu bērnu, ja nebūsi blakus?

Mūsdienu steidzīgajā ikdienas tempā vecāki aizvien biežāk no darba brīvo laiku izvēlas pavadīt, atpūšoties pie televizora, datora vai gulšņānot. Diemžēl cietēji šajā situācijā ir bērni, jo normālai emocionālai, intelektuālai un fiziskai attīstībai ir nepieciešama regulāra vecāku uzmanība un mīlestība. Bērnam ir jābūt drošam, ka viņš jebkurā laikā var saņemt uzmanību, atbalstu un mīlestību neatkarīgi no vecāku emocionālā stāvokļa.



Vecāku būtiskākais uzdevums bērna un vēlāk jau pusaudža spējām atbilstīgas profesijas izvēlē ir bērna spēju pamanīšana un izkopšanas veicināšana ar uzslavām, atzinību, interešu pulciņu nodrošināšanu vai materiālu iegādi, lai bērns patstāvīgi varētu turpināt izkopt savas spējas.

Ja bērns to zina, viņa attīstība noris vienmērīgi un veselīgi. Šāds bērns jūtas mīlēts, un viņa pašvērtējums un ticība sev, savām spējām ir veselīgāka par to bērnu ticību sev, kuri nevar prognozēt, kad saņems vecāku uzmanību.

Ļoti traumējošu pieredzi gūst bērni, kuriem vecāki vispār nevelta uzmanību un kuru attiecības ar vecākiem varētu raksturot drīzāk kā kopā dzīvošanu bez vecāku iesaistīšanās bērna emocionālās pasaules veidošanā. Vecāki, kas daudz strādā, mēdz dzīvot ar ticību, ka vienīgais bērnam vajadzīgais ir ēdiens un finansiālais nodrošinājums. Bērns vecāku centienus nesaprot, lai kā arī tos mēģinātu izskaidrot. Vecāku prombūtni bērns tulko šādi: „Es neesmu pietiekami labs, tāpēc mamma (tētis) tik bieži ir prom.” Kad pārstrādājušies un nogurušie vecāki atnāk mājās, viņi vēlas atpūsties, tāpēc spēlēšanās vai sarunāšanās ar bērnu ir traucējoša. Aizkaitināmā vecāki liek bērnam apklust, netraucēt, jo mamma vai tētis ir tik daudz strādājuši, lai nodrošinātu viņam visu vajadzīgo. Nu bērns jūtas ne tikai nemīlēts, bet arī slikts un vainīgs, jo vecāki viņa dēļ cieš. Šāds bērns nejūtas drošs par sevi, savām spējām, vecāku mīlestību un citu cilvēku pozitīvu attieksmi pret sevi kopumā. Taču labā ziņa ir tā, ka ar uzmanību, mīlestību, kopā pavadītu laiku, uzslavām par labi paveikto un bērna atzīšanu pozitīvo pašvērtējumu var atgūt.

Atbalsti arī tad, ja tevi bērna intereses nesaista

Tādējādi vecāku būtiskākais uzdevums bērna un vēlāk jau pusaudža spējām atbilstīgas profesijas izvēlē ir bērna spēju pamanīšana un izkopšanas veicināšana ar uzslavām, atzinību, interešu pulciņu nodrošināšanu vai materiālu iegādi, lai bērns patstāvīgi varētu turpināt izkopt savas spējas. Jau agrā bērnībā

katram bērnam ir savas intereses un darbības, kas viņam padodas labāk. Ja vecāki bērnam velta pietiekami daudz laika, tas tiek pamanīts – un vecākiem ir iespēja bērnu atbalstīt viņa spēju izkopšanā. Nozīme ir arī vecāku sadarbībai ar skolotājiem, lai vislabākajā veidā palīdzētu bērnam pārvarēt grūtības un veicinātu to priekšmetu apguvi, kas bērnam padodas vislabāk. Ir svarīgi bērnu emocionāli atbalstīt pat tad, ja vecākiem bērna intereses nešķiet saistošas. Citādi bērns var zaudēt ticību savam vērtīgumam, jo bērna un pusaudža gados pašvērtības izjūta ir cieši saistīta ar konkrētiem darbiem, ko viņš dara. Ja tiek noniecināts tas, kas bērnu interesē, viņš to izjūt kā sevis noniecināšanu un var zaudēt interesi un motivāciju darīt arī ko citu, kas, iespējams, vecākiem ir vairāk par prātam.

Ir jāsaprot, ka bērns nav daļa no vecākiem, papildu roka vai kāja, kas var realizēt nepiepildītos sapņus vai garām palaistās iespējas. Bērns ir neatkarīga personība ar savām interesēm, attieksmi, vajadzībām un vēlmēm, lai arī finansiāli un emocionāli atkarīga no vecākiem. Ja vecāki to saprot un ir gatavi palīdzēt



Ir svarīgi bērnu emocionāli atbalstīt pat tad, ja vecākiem bērna intereses nešķiet saistošas. Citādi bērns var zaudēt ticību savam vērtīgumam, jo bērna un pusaudža gados pašvērtības izjūta ir cieši saistīta ar konkrētiem darbiem, ko viņš dara.

bērnā iet savu ceļu, tad, arī jauniešiem būdams, viņš jūtas droši un diezgan agri saprot, ko viņš nākotnē gribētu darīt. Savukārt nedroši bērni tikpat nedroši var justies arī profesionālajā izvēlē, jo nezina, kas viņiem padodas, kurā jomā varētu labāk veikties. Tādos gadījumos var lūgt palīdzību skolotājiem, kas objektīvi var izvērtēt bērna spējas un iedrošināt bērnu izvēlēties studijas humanitārajās vai eksaktajās zinātnēs. Lai arī kurš cilvēks pamana bērna stiprās puses, ir svarīgi, lai arī bērns to zina un jūtas iedrošināts, atbalstīts un slavēts par to, ko dara.

Bērnā ir jādod iespēja realizēt savu potenciālu, vienlaikus nav jāsaņemas, ja intereses mainās. Katram bērnam pieņāk laiks, kad viņš sāk meklēt sevi, un interešu maiņa šajā laikā ir dabīgs process. Caur interesēm, stila meklējumiem, draugiem, apkārtējo vidi, robežu pārbaudīšanu u. c. bērns meklē sevi. Bieži vien sevis meklējumi beidzas, kad jauniešiem saprot, ko nākotnē vēlas darīt, pat tad, ja viņš atgriežas pie sākotnējām interesēm. Jauniešiem ir jāiziet meklējumu ceļš, lai arī cik ilgs tas būtu, un ir lieliski, ja atbalstošie un mīlošie vecāki ir līdzās.



Izvēlies savam bērnam piemērotāko vasaras nometni!

Sarunā ar psiholoģi Solvitu Vaserbergu noskaidrojam būtiskāko, kas ir jāzina vecākiem, gatavojoties piedāvāt bērnam apmeklēt nometni. Gan vadot seminārus nometņu vadītājiem un organizatoriem, gan pašai organizējot savas vasaras nometnes bērniem, Solvita ir secinājusi, ka pats svarīgākais ir ļaut bērnam brīvprātīgi piedalīties nometnē.

Ar cik gadiem bērnam var sākt piedāvāt apmeklēt nometni?

Bērņa vecumposmam, pieņemot lēmumu par nometnes izvēli, ir būtiska nozīme. Pirmsskolas laiks ir ļoti sensitīvs, viegli ievainojams vecums, kas saistās ar bailēm no nezināmā, izešanu ārpus drošā robežam. Tas bērņā var izraisīt gan sajūsmu, gan bailes un nedrošību, tāpēc nebūtu ieteicams sūtīt bērnu uz nometni pirms skolas vecuma, tātad – līdz 7 gadu vecumam. Ar 1. klasi bērņā pakāpeniski un ļoti lēnām sāk notikt atdalīšanās no vecākiem un veidoties drošības izjūta arī bez vecāku klātbūtnes. Protams, 7 gadu vecums nav nepārprotami nosakāms par atbilstīgu nometnes apmeklēšanai, jo katrs no vecākiem, pat ja viņam nav profesionālu zināšanu pedagogijā vai psiholoģijā, vislabāk izjūt savu bērnu, tāpēc tikai vecāki spēj pieņemt bērnam vislabvēlīgāko lēmumu.

Ja vecāki nav iekšēji pārliecināti, vai bērns ir gatavs nedēļu ilgai prombūtnei, ir ieteicams sākt ar dienas nometnēm. Savukārt, domājot par iespēju sūtīt bērnu uz diennakts nometni, ir ieteicams pakāpeniski pavērot, kā bērns reaģē un jūtas, pa nakti paliekot pie vecvecākiem vai pie draugiem. Lēns un pakāpenisks process ir vislabākā tuvošanās diennakts nometņu burvībai, lai bērns patiešām justos brīvs un atvērts jaunajai pieredzei nometnē. Ļoti labs variants būtu iespēja uz pirmo nometni doties kopā ar draugu, jo tas var abpusēji sniegt papildu drošības izjūtu. Bērņa drošības izjūtas pamatā ir savstarpējā bērņa un bērņa vecāku piesaiste – droša vai nedroša.

Kādas ir sekas, ja nav adekvāti novērtēta bērna psiholoģiskā gatavība nometnei?

Jā, var būt, ka vecāki pietiekami nerespektē bērņa jūtu pasauli un nespēj adekvāti novērtēt bērņa patiesās izjūtas un drošību pasaulē. Pastāv arī tāda audzināšanas pieeja – „ko tur auklētis, mēs taču visi izaugām, iemetis diķi – lai mācās cīnīties, gan izpeldēs”. No vienas puses, ir arguments, ka risks bērnu norūda, taču vecākiem būtu vērts sev pajautāt, kāda un cik augsta cena tiek maksāta par šo izdzīvošanu. Jā, bērns izdzīvos, tikai kādas sekas tas uz viņu atstās, kādas izvēles viņš savā turpmākajā dzīvē izdarīs, kā un kādas attiecības veidos ar līdzcilvēkiem?

Ja tomēr vecāki pieņem lēmumu sūtīt bērnu uz nometni, apzinoties, ka riskē, tad ir jābūt gataviem, ka nometnes vadītājs otrajā vai trešajā nometnes dienā var palūgt braukt bērnam pakāļ, jo bērns nespēj regulēt savas emocijas un uzvedību. Ar to ir jāreķinās.

Kā bērnam palīdzēt saprast, uz kāda veida nometni viņš vēlas braukt pirmo reizi?

Gan no psiholoģiskā, gan no pašu nometņu organizētāju



AZOTE
BĒRŅU MĀKSLAS STUDIJA

VASARAS PLENĒRI

Vasaras brīvdienās bērnu mākslas studija „Azote” dosies zīmēt un gleznot Rīgas parkos un ielās, bieži redzētās un, iespējams, neredzētās vietās, iepazīstot dabas daudzveidību un arhitektūras pievilcību. Ieraugot mākslu, kultūru un vēsturi ik uz soļa, kaut ikdienas steigā tai paskrienam garām.

Palūkosimies, kas notiek ārpus Rīgas robežām, neaizmirstot, ka vasara ir atpūtas laiks, lietderīgo apvienojot ar patīkamo un labi padarītu darbiņu noslēdzot ar pikniku koku pavēni.

- *Dienas nometne, dalībnieku vecums – 7–10 gadi. 25.07.–29.07.2016.
- *Dienas nometne, dalībnieku vecums – 7–10 gadi. 15.08.–19.08.2016.

Plenēra vadītājas: Saili Mežgaile un Evita Kurtiņa.
Bērnu mākslas studija „Azote”:
tāl. 66102295,
Stabu iela 44–18, Rīga, LV-1011,
e-pasts studija@azote.eu,
www.azote.eu

skatpunkta primāri ir jāievēro bērna intereses. Tāpēc, izvēloties nometni, ieteicams ir sākt ar visa plašā nometņu piedāvājuma klāsta izpēti, nevis apstāties pie pirmā piedāvājuma. Vēlams veikt divus secīgus soļus:

►vispirms vecāki no nometņu piedāvājumu klāsta atlasa tos piedāvājumus, kas atbilst vecāku finansiālajām iespējām, organizatoriskajām un saturiskajām prasībām (iedrošinu vecākus zvanīt nometņu organizētājiem, sīki un detalizēti jautāt par nometnes programmu un pārliecināties, ka piedāvājums ir pieņemams);

►kad vecāki ir atlasījuši vienu vai vairākas, viņuprāt, atbilstīgas nometnes, viņi aicina bērnu pievienoties un kopīgi apspriest, ko bērns pats domā par konkrētās nometnes piedāvājumu, programmu, dienaskārtību, iekšējās kārtības noteikumiem utt.

Tātad vecāki veic nometņu atlasīšanu atbilstīgi savām finansiālajām iespējām un organizatoriskajām prasībām, bet saturisko pusi ļauj izvēlēties bērnam.

Kādi ir signāli, ka bērns ir gatavs pavadīt laiku diennakts nometnē? Kā pamanīt, ka bērns ir gatavs nometnei, bet vecāki nav? Kādi bērnam var būt ieguvumi no nometnē pavadītā laika? Un kādas ir sagaidāmās sekas, ja bērns tiek pierunāts apmeklēt kādu, vecākuprāt, bērna izaugsmei noderīgu nometni, – atbildes uz šiem jautājumiem varat izlasīt žurnālā „Vecākiem” Nr.6 (67): <http://www.izglitiba-kultura.lv/avize/nr6-67>.