

Vecākiem

**UZLIEC
PAROLI
VIEDTĀLRUŅU
MAKSAS
LIETOTŅU
IEGĀDEI!**

**KĀDAS
PRĀSMES
IR VĒRTS
APZINĀTI
IZKOPT
KATRAM
TEMPERAMENTA
TIPAM?**

**PAR TO, KĀ MĒS SLĒPJAM
EMOCIJAS, JŪTAS UN DOMAS**

PAR TO, KĀ MĒS SLĒPJAM EMOCIJAS, JŪTAS UN DOMAS



Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko
risinājumu konsultante

Šajā rakstā es vēlos vērst uzmanību uz mūsu ieradumu apzināti un arī neapzināti slēpt savas emocijas, jūtas un domas, veidojot dažādas psiholoģiskās aizsardzības barjeras. Tā rezultātā mums rodas komunikācijas problēmas visu veidu attiecībās, to vidū attiecībās ar saviem bērniem.

Aizspriedumi un sevis nesprašana

Mēs apzināti mēdzam slāpēt savas izpausmes, jo mūsu kultūrā daudzas cilvēciskas izpausmes ir aizliegtas vai tiek uzskatītas par rupjām, nepieklājīgām, apdraudošām, pat bīstamām, piemēram, emocijas un jūtas – daudzas no tām tiek uzskatītas par nepareizām. Sabiedrībā valda uzskats: „Skaudība ir slikta!” Nē, slikti ir darīt pāri cilvēkam, kuru mēs apskaužam. Bet, ja mēs, pateicoties skaudībai, saprotam, ko vēlamies, tad skaudības jūtas mums ir izdarījušas pakalpojumu, jo tagad ir skaidrs, uz ko tiekties. Dusmošanās, piemēram, tiek uzskatīta par audzināšanas trūkumu.

Tomēr – vai vispār var būt nevajadzīgas vai nepareizas emocijas? Nē. Viss, ko cilvēks jūt, ir dabiski. Galvenais šajā jautājumā ir tas, par kādām tieši vajadzībām ir runa, izjūtot šīs „nepieklājīgas” jūtas un emocijas, un kā tās izpaust, piemēram, dūsmām ir svarīga funkcija cilvēka dzīvē personisko robežu noteikšanā, jo bieži, pateicoties tikai dūsmām, cilvēks var saprast, ka viņš kaut kādā veidā tiek apdraudēts un ka ir laiks novilkt jaunas robežas. Tāpēc nevar un nevajag teikt, ka dusmas ir slikta emocija. Vienkārši ir jāpiedomā, kā tās izpaust.

Neapzināti mēs mēdzam slēpt savas emocijas, jūtas un domas tāpēc, ka bieži vien vienkārši nesaprotam paši sevi. Nesaprotam, ka sakām ne to, ko domājam. Dažreiz mēs pat nezinām, ko domājam. Turklāt daudziem no mums šķiet, ka mēs lieliski zinām, ko domā cits cilvēks. Bet vai tā ir?

Psiholoģiskās aizsardzības veidi

PĀRMETUMI. Nesaprotot savas patiesās emocionālās vajadzības, pieaugušie vārdus mēdz izmantot kā vairogu un, piemēram, žēloties, ka otrs nesaprot viņu. Runātājs adresē sarun-

biedram šādas un līdzīgas frāzes: „Tu gribi man ieriebt”; „Tu nekad nesakārto savas lietas, es zinu, tu to dari tišām”; „Tu par mani nedomā un mani nemili. Ja tu to nedari, tu mani nemili”. Mēs interpretējam situācijas un uzskatām, ka mums ir tiesības to darīt, un – galvenais – mēs uzskatām, ka to darām nekļūdiģi. Patiesībā tā ir verbālā vardarbība, ar kuru mēs cenšamies kontrolēt cita cilvēka domas, darbības, vēlmes. Slēptais mērķis varētu būt, piemēram, panākt tieši tāda veida aprūpi, kuru vēlamies konkrētajā brīdī, nevis kuru ir spējīgs dot partneris. Visbiežāk tās ir vajadzības, kuras netika piepildītas bērnībā un kuru piepildīšanu mēs tagad prasām no partnera. Bet partneris mums nav ne tēvs, ne māte, turklāt, kad partneris nesniedz mums tādas rūpes, kādas mēs gribam, tas nenozīmē, ka viņš mūs nemil. Mīl, kā prot.

SAVU DOMU UZSPIEŠANA. Vecāki bērniem nereti apgalvo: „Tu taču negribi saņemt sliktu atzīmi?” Kā jūs to zināt? Iespējams, bērnam par to nospļauties. Bērnam uzspiež daudz tāda, kas viņam nešķiet saistošs. Tāpēc ir ne tikai naivi, bet arī netaisnīgi cita cilvēka vietā apgalvot to, ko viņš „taču negrib” vai „taču grib”. Protams, ka tas attiecas ne tikai uz atzīmēm skolā. Tikpat labi bērnam nav svarīgi, lai viņa vai kāda cita istaba būtu sakārtota, lai trauki būtu nomazgāti, kā arī bērnu nebiedē attālināta un neizprotama perspektīva saslīmt

ar kādu kaiti, ja viņš neēdis labus produktus, vai sabojāt zobus, ja viņš ēdis daudz saldumu. Jūs varat paskaidrot viņa rīcības sekas, bet ir visai riskanti formulēt jūsu jūtu vēstījumus bērnam tā, it kā tā būtu viņa paša izjūta vai doma. Ar laiku jūs varat panākt, ka bērns tiešām daudzas jūsu pārliecības sāks uzskatīt par savējām, viņš pieņems arī citu cilvēku līdzīgi noformētus vēstījumus kā savus, bet nebūs spējīgs domāt patstāvīgi un neprātis būt atbildīgs par saviem lēmumiem, jo faktiski viņa lēmumi nav viņa, bet ir bijuši viņam uzspiesti, arī nemanāmi ielikti viņa prātā. Taču maksāt par tiem nāksies viņam pašam.

Īstā problēma ir saistīta ar to, ka jūsu vecāki visdrīzāk audzināja jūs tieši tāpat un jums arī nākas atbildēt par tiem lēmumiem, kurus jūs nepieņemat apzināti. Iespējams, tagad ir laiks pārskatīt to un mācīties citu saskarsmes veidu. Katrā gadījumā neviens no mums nezina, ko grib kāds cits. Mēs varam pieļaut, bet nevaram droši zināt, tāpēc arī nevajadzētu formulēt savas domas tādā veidā, it kā jūs zinātu, ko grib cits.

UZRUNAS IZVĒLE. Vārds „tu” novērš fokusu no runātāja, lai gan atbildēt mēs varam tikai par sevi. Un mainīt arī mēs varam tikai sevi. Atkarībā no komunikācijas kvalitātes vārdu „tu” cilvēks var uztvert kā uzbrukumu. Ja mēs, nekontrolējot savu parasto runas manieri, ciešāk vērosim savas izjūtas un vienkārši turpināsim runāt ar citiem, uzsākot teikumus ar vārdu „tu”, tad mēs pazīsim sevī vēlmi šādā veidā gūt varu pār sarunbiedru. Piemēram, mammas vārdi bērnam no rīta: „Tu

Vārdi: „Tu zobus izmazgāji? Tu paēdi? Tu paņēmi angļu valodas grāmatu? Tu vakar izpildīji matemātiku?” Tie nozīmē: „Esi tāds, kādu es tevi gribu redzēt. Neliec man sarkt.”

Mammas bailes no tā, ka ārā ir iespējams viss, ir tik lielas, ka viņai ir vieglāk teikt, ka karatē ir māksla, un pilnīgi ignorēt vārdu „cīņas”.

zobus izmazgāji? Tu paēdi? Tu paņēmi angļu valodas grāmatu? Tu vakar izpildīji matemātiku?” Tie nozīmē: „Esi tāds, kādu es tevi gribu redzēt. Neliec man sarkt. Tu esi daļa no manis (nevis atsevišķs cilvēks).” Kāpēc cilvēkiem ir jānosaka tik jocīga vara? Tāpēc, ka visai bieži cilvēki baidās no iespējamajām citu cilvēku izpausmēm, baidās zaudēt. Cilvēki grib sevi nodrošināt pret zaudējumiem. Un pats drošākais nodrošinājums, kā daudziem šķiet, ir kontrole – citu pakļaušana. Cilvēki atceras iekarotājus un ņem viņus par piemēru, bet aizmirst, ka miera, sapratnes, mīlestības un savstarpējas cieņas starp iekarotāju un pakļauto nemēdz būt. Ir, piemēram, divkosīga pakļāvība, bet satiecības nav.

IDEALIZĒŠANA. Vēl viens faktors, ko te var pieminēt, ir tāds sevis apstulbināšanas, apdullināšanas veids kā sliktā nepamanīšana, kā arī pārlicia cildināšana, idealizēšana, piemēram, var pamanīt tikai to, ka bērns mācās teicami, bet ignorēt to, ka viņš jūtas pārguris vai ka naktīs meklē patvērumu datorspēlēs.

Pazīstu vienu mammu, kura uzstāj, ka karatē ir skaisti. Un nekā vairāk. Vārdus par pašdisciplīnu, ko bērns mācās karatē treniņos, vai arī to, ka viņš audzē spēku un mācās sevi aizstāvēt, viņa negrib pieņemt. Mammas bailes no tā, ka ārā ir iespējams viss, ir tik lielas, ka viņai ir vieglāk teikt, ka karatē ir māksla, un pilnīgi ignorēt vārdu „cīņas”.

NOLIEGŠANA. Bieža situācija starp partneriem ir šāda: vīrietis jautā – „Tu esi apvainojies?”, partnere atbild: „Nē. Vienkārši tu dari tā un tā...”. Protams, aizvainojums ir. Bet tā vietā, lai atzītu savas sāpes un mēģinātu atrisināt situāciju konstruktīvi, cilvēks slēptā veidā novelj vainu uz savu sarunu biedru. Īstenībā jautājums par to, vai cilvēks nav apvainojies, trāpa mērķi ļoti bieži. Grūti ir sajaukt to bērnišķīgi bezpalīdzīgo, sāpju mākto sejas izteiksmi, kura mēdz būt aizvainotam cilvēkam, ar kaut ko citu – tā izskatās tikai aizvainojums.

Vīrieši arī mēdz justies aizvainoti un noliegt savu aizvainojumu, bet ar kolo-



Dažreiz cilvēkam pat ir vieglāk saslimt vai kaut kā citādi kaitēt sev, nekā pateikt to, ko vēlas.

sāļu pārsvaru biežāk tas notiek ar sievietēm. Cilvēkam, kurš jūt aizvainojumu, savas veselības labad labāk ir pieņemt savu aizvainojumu. Daudzus no mums audzina, nicinot vājuma izpausmes, un pieaugot daudzi neprot parūpēties par savu psiholoģisko stāvokli, ja tas ir saistīts ar ievainojamību. Aizvainotam cilvēkam ir vieglāk slēpt savu aizvainojumu un psiholoģiski uzbrukt – vainot citu. Taču daudzi cilvēki jūtas apdraudēti, ja ir jāriskē runāt atklāti. Un, turpinot slēpt savu aizvainojumu, cilvēks dvēselē uzkrāj neatrisinātas pretenzijas, jo, vainojot citu, sarunu biedri visdrīzāk sastrīdas un aizvainotais partneris nevis atrisina savu aizvainojumu, bet atlīdzina sev, piemēram, pierādot, ka pašam ir taisnība. Dažreiz cilvēkam pat ir vieglāk saslimt vai kaut kā citādi kaitēt sev, nekā pateikt to, ko vēlas.

Runājot par aizvainojumu, tiešām pastāv risks noskaidrot, ka īsta pamata aizvainojumam nebija – partnerim nebija mērķa aizvainot. Tātad cilvēkam, esot aizvainotam, ir jāpieņem arī tas, ka viņam nav taisnības. Daudziem tas tiešām ir grūti, jo, neprotot just laimi, cilvēks uz jautājumu „Kas jums ir svarīgāks – būt laimīgam vai pierādīt savu



taisnību?” nespēj atbildēt, ka svarīgāk ir būt laimīgam un aizvainojumam tiešām nav pamata. Tas arī ir ieradums – meklēt taisnību, meklēt vainu citos, vainot, nosodīt. Un tas notiek apdraudētības izjūtas dēļ – tā cilvēkam nāk no bailēm satikt un atzīt savu vājumu. Mums taču tika mācīts būt stipriem un nevainojamiem... Vai tas ir jāprasa arī no pārējās pasaules? No bērniem?

KĀDAS PRASMES IR VĒRTS APZINĀTI IZKOPT KATRAM TEMPERAMENTA TIPAM?

Laila Avotiņa

Jau par tradīciju ir kļuvis septembra žurnāla numuros aktualizēt bērna izaugsmi interešu izglītības aktivitātēs, tāpēc ka tieši šobrīd, jaunā mācību gada sākumā, mēs, vecāki, kopā ar saviem bērndārzniekiem un sākumskolēniem izvēlamies bērnam piemērotāko pulciņu.

Mūsu žurnālos esam snieguši atbildes uz jautājumiem gan par bērna slozdes atbilstību vecumposmam, gan par rīcības iespējām, kad bērns vairs negrib apmeklēt pulciņu, noskaidrojusi, cik bieži ļaut mainīt pulciņu veidus, snieguši viedokļus, kā interešu izglītība ietekmē bērna profesijas izvēli, rakstījuši arī par to, kāpēc mēs, vecāki, vispār vedam bērnus uz pulciņiem, un skatījuši vēl daudz citu jautājumu par šo tēmu (sk. <http://www.izglitiba-kultura.lv/avize/nr13-56>, <http://www.izglitiba-kultura.lv/avize/nr6-67>).

Šajā reizē piedāvājam uz ieguvumiem no interešu izglītības pulciņu aktivitātēm paskatīties atkarībā no bērna temperamenta tipa. Runa ir ne tikai par temperamenta tipa noteikšanu un atbilstīgas aktivitāšu dinamikas pulciņu piemēlēšanu, bet arī par to, ka katra temperamenta tipa pārstāvjiem ir nepieciešams apzināti izkopt atsevišķas prasmes, piemēram, pacietību, apdomīgumu, iniciatīvu, patstāvīgumu u. c. Iespēja tās apgūt interešu izglītības pulciņā nereti arī ir viena no interešu izglītības būtiskākajām vērtībām.

Holeriķi ir ārkārtīgi enerģiski, ātri un darbīgi bērni, kuriem sava straujā darbošanās tempa dēļ ir jāmācās būt vērigākiem un savaldīgākiem.

Sangviniķiem ir jāmācās pacietība un neatlaidība, lai viņu dzīvesprieks un optimisms nepārvērstos vieglprātībā un nepastāvībā.

Temperamenta noteikšana

Krievu psihologs Vladislavs Pelevins piedāvā divas vienkāršas metodes, kā vecāki var noteikt 3–4 gadus vecu bērnu temperamenta tipu. Viņš iesaka tieši šajā vecumā pievērst uzmanību temperamenta tipa noteikšanai, jo vēlākos gados bērns ir apaudzis ar dažādiem uzvedības modeļiem, tādējādi apgrūtinot iespējas noteikt dominējošo temperamenta tipu.

Viena no temperamenta tipa noteikšanas metodēm ir saistīta ar bērna uzvedības vērošanu, viņam saņemot un izskatot jaunu, krāsainu pasaku grāmatu. Otra metode – noskaidrot, kuriem pasaku tēliem bērns vēlas līdzināties.

Jaunās pasaku grāmatas metode

Iemesls, kāpēc tieši grāmata un nevis rotaļlieta, apģērbs, kārumi, rotas vai kāda cita lieta ir izvēlēta par dāvanu, ko bērnam pasniegt, lai vērotu viņa reakciju un rīcību, ir tāds, ka jauna grāmata ir saistīta ar noslēpumu. Ar noslēpumu, kurš atklājas nevis uzreiz, bet pakāpeniski – šķirot lapu pēc lapas un izdzirdot katru stāstu, izpētot katru krāsaino zīmējumu. Tātad, uzdāvinot bērnam jaunu, krāsainu, skaistu pasaku grāmatu, vērojam bērna reakciju.

HOLERIĶIS. Ja bērns tūlīt pamet iesākto darbu, **paķer** grāmatiņu un sāk to šķirstīt, skaļi paužot iespaidus, tad bērns ir ar dominējošu holeriķa temperamentu. Iespējams, bērns ar zīmuli grāmatā vēl piezīmē klāt savus papildinājumus.

SANGVINIĶIS. Ja bērns reaģē ieinte-



¹ http://detochka.ru/articles/a_3155/

resēti, bet mierīgi, noliek savas darba lietas un **painteresējas**, par ko ir šī grāmatiņa, tad bērna dominējošais temperamenta tips ir sangviniķis. Šāds bērns ātri izveido savu vērtējumu un personīgo attieksmi pret grāmatu – tā būs viņa mīļākā grāmatiņa vai arī tiks atstāta bez ievēribas. Turklāt vecāku rekomendācijas par grāmatu nebūs noteicošas bērna izvēlē pievērst tai uzmanību vai ne.

FLEGMATIĶIS. Ja bērns, pirms paņemt jauno grāmatiņu, vispirms pabeidz iesākto darbu, pēc tam **klusējot izskata** grāmatiņu līdz pēdējai lappusei un tikai pēc tam sāk uzdot jautājumus, tad viņa dominējošais temperamenta tips ir flegmatiskais.

MELANHOLIĶIS. Ja bērns necenšas pats paņemt rokās grāmatiņu, sastingst pie tās, **uzmanīgi izvaicā** pieaugušo par to, kas ir grāmatiņā – vai tur ir labi varoņi un vai viss beigsies laimīgi, tad šā bērna dominējošais temperamenta tips ir melanholiskais. Tāds bērns drīzāk prasīs grāmatiņu parādīt un palasīt viņam priekšā, nevis pats skatīsies to. Lasīšanas laikā var ilgstoši aizdomāties vai lūgt, lai kaut ko no izlasītā atkārtu vēlreiz. Melanholisks bērns jūt līdzīgi visiem grāmatiņas varoņiem, priecājas par uzvarām un raud līdzīgi par nelaimēm.

Metode „Kuram zvēram vai putnam gribi līdzināties?”

Tautas pasaku tēli zvēru un putnu atveidā arī simboliski atspoguļo atšķirīgus temperamenta tipus, tāpēc, kopā ar bērnu izlasot kādu tautas pasaku, kurā galvenie personāži ir zvēri vai putni, var aprunāties par to, kurš tēls viņiem vislabāk patīka, kurš ir mīļākais vai kuram tēlam bērns gribētu līdzināties.

LAPSA – gudrā, viltīgā, mērķtiecīgā lapsa attēlo stipro, līdzsvaroto varoni, kas atbilst sangviniskajam temperamenta tipam.

LĀCIS – lielais, spēcīgais, labsirdīgi rūcošais lācis atbilst flegmatiskajam temperamenta tipam.

VILKS – trokšņainais, nesavācītais, agresīvi neveiksmīgais vilks atbilst holeriskajam temperamenta tipam.

ZAĶĪTIS – mazais, simpātiskais, neaizsargātais un bailīgais, bet vienlaikus žiglais un tālredzīgais zaķītis atbilst melanholiskajam temperamenta tipam.

ZVIRBULIS, GAILIS – holeriskais temperaments.

KRAUKLIS, PŪCE – flegmatiskais temperaments.

ĒRGLIS – sangviniskais temperaments.

LAKSTĪGALA – melanholiskais temperaments.

Kādas prasmes ir vērts apzināti izkopt katram temperamenta tipam?

Tabulā ir apkopoti temperamenta tipi un prasmes, ko katram tipam ir visbūtiskāk apgūt un apzināti izkopt, piemēram, bērni sangviniķi ir dzīvespriecīgi un optimistiski bērni, kas ar aizrautību mēdz aizsākt darbus, taču viņiem ir grūtības tos pabeigt. Tāpēc sangviniķiem ir jāmacās pacietība un neatlaidība, lai viņu dzīvesprieks un optimisms nepārvērstos vieglprātībā un nepastāvībā.

Savukārt bērni holeriķi ir ārkārtīgi enerģiski, ātri un darbīgi bērni, kuriem sava straujā darbošanās tempa dēļ ir jāmacās būt vērīgākiem un savaldīgākiem.

Bērnos ar flegmatiku temperamentu ir jācenšas attīstīt zinātkāri un iniciatīvu, jo viņi pēc dabas mēdz būt ļoti lēnīgi, apdomīgi, savaldīgi un tāpēc nemil pārmaiņas. Taču bez pārmaiņām nav iespējama izaugsme.

Bērniem ar melanholiku temperamentu ir vērts apgūt patstāvīgumu un stiprināt drosmi, jo viņi ir nedroši, noslēgti un neizlēmīgi bērni, kas uztraucas par sīkumiem.

SANGVINIĶIS	
Dzīvespriecīgs, optimistisks, labprāt riskē un pieņem kompromisus, prasmīgs un disciplinēts. Labi saprotas ar vienaudžiem, ātri adaptējas svešā vidē, ātri uztver jaunu informāciju. Patīk dinamiskas spēles, ir ziņkārīgs. Ātri aizmieg un vienmēr pamostas labā garastāvoklī. Aizrādījumus pacieš viegli, ātri par tiem aizmirst. Ātra, bagāta valoda, impulsīvi žesti. Aizraujoties ar kādu darbu, bērns neprot pareizi aprēķināt savus spēkus, ātri nogurst un bieži maina nodarbošanos.	Audzīnot sangviniķi, viņam ir jāmacās pacietība un neatlaidība, lai viņa optimisms un dzīvesprieks nepārvērstos vieglprātībā un nepastāvībā.
HOLERIĶIS	
Nenogurdināms, bezbailīgs, ķildīgs bērns. Bieži uztraucas un iesaistās konfliktos. Nereti izjūt bailes un dusmas, neparedzētas situācijas uztver asi. Pret aizrādījumiem izturas mierīgi, fiziskiem aizrādījumiem pretojas. Dod priekšroku skaļām rotaļām, trakulībām, ir nepieciešamība pēc skatītājiem un jauniem iesaistītiem. Ātri uztver un ātri aizmirst jaunu informāciju. Runā skaļi un ātri. Jauniem apstākļiem pielāgojas ātri, viegli. Aizmieg ar grūtībām, nekad nevar zināt, kādā noskaņojumā pamodīsies.	Audzīnot ir jāmēģina samazināt darbības tempu, organizējot pauzes, jāpalīdz izvēlēties hobijus, lai spēcīgā enerģija tiktu iztērēta lietderīgi. Jāizmanto mierīgas rotaļas, tā attīstot uzmanību un vērīgumu, jāmacās apdomāt lēmumus, aprēķināt spēkus, vienmēr būt savaldīgam un apdomīgam.
FLEGMATIĶIS	
Ļoti mierīgs, lēnīgs, apdomīgs, savaldīgs, pat nepietiekami emocionāls, nemil riskēt. Patīk mierīgas spēles. Vienaudžu vidū nav līderis. Jaunu informāciju uztver lēni, bet uz visiem laikiem. Lēni adaptējas jaunās apstākļos, nemil pārmaiņas. Aizmieg ātri, guļ mierīgi, mostas lēnām un ilgi staigā samiegoties.	Ir jācenšas attīstīt zinātkāri un iniciatīvu, jāmēģina paātrināt darba tempu (spēles ātrumam, veiklībai); jāradā emocionālas uzvedības piemērs – pašiem aktīvi jāpriecājas vai jābēdējas, lai bērns to iemācītos no jums.
MELANHOLIĶIS	
Nedrošs, noslēgts un neizlēmīgs, uztraucas par sīkumiem, ļoti aizdomīgs un sentimentāls. Jaunu informāciju uztver ar grūtībām, visu laiku atslēdzas un ātri nogurst. Kustības ir nepārliciecināmas, runā klusi, bet izteiksmīgi. Gulēt iet ilgi, aizmieg ātri, ātri pamostas. Ļoti grūti pierast pie jaunām situācijām, tāpēc nemil iet uz dārziņu vai skolu.	Ir jāmacās patstāvīgums un drosmē. Viņam nedrīkst pavēlēt. Redzētais un dzirdētais ir jāapsprīž, akcentējot pozitīvo.

Stallis „Maijrozes”

PIEDĀVĀ:

- dzimšanas dienas svinību organizēšanu,
- izlaidumu organizēšanu,
- individuālu jāšanas apmācību,
- bērnodārzu un skolu ekskursijas.

Stallis „Maijrozes” ir jauns un mūsdienīgs zirgu stallis un atpūtas vieta, kur jūs varēsiet ne tikai sarīkot jauktus svētkus, bet arī apgūt jāšanas prasmes un doties interesantā ekskursijā ar klasi vai bērnodārza grupiņu.

Nodarbības vada sertificēta jātnieku sporta trenere Ilga Bērziņa, kurai ir vairāk nekā 10 gadu pieredze šajā darbā.

Ekskursijas laikā bērni tiks iepazīstināti ar zirgu staļļa darbības principiem, zirgkopības vēsturi, interesantiem faktiem, rekordiem un konkursiem par visu, kas ir saistīts ar zirgiem, kā arī sniegsim nelielu ieskatu lauksaimniecības ikdienā. Pilnīgi visi klātesošie tiks vizināti īsta zirga mugurā, par piemiņu saņemot fotogrāfiju. Brīvajā laikā pēc vēlēšanās varēsiet cept desiņas, spēlēt bumbu, cienāt zirgus ar našķiem vai pat peldēties diķī. Bērni gūs neaizmirstamas un – pats svarīgākais – pozitīvas emocijas, jo zinātniski ir pierādīta zirga pozitīvā ietekme uz cilvēka fizisko un garīgo veselību. Ekskursijas beigās katra klase saņems īpašu suvenīru no staļļa „Maijrozes”.

Ekskursijas cena, iekļaujot visu iepriekšminēto: 5 EUR no cilvēka.

Jāšanas apmācība: 15–25 EUR par nodarbību.

Vairāk informācijas: www.maijrozes.lv

E-pasts: stallis@maijrozes.lv

Tālr.: 26544693



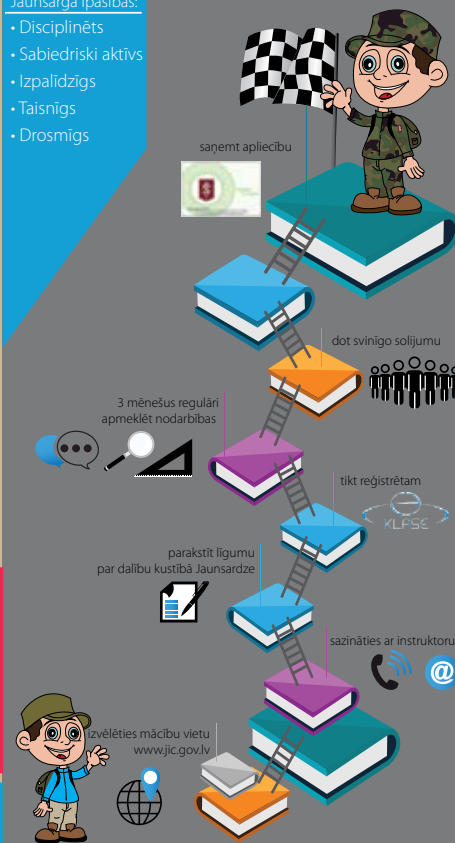
KĀ TIEK ORGANIZĒTS MĀCĪBU PROCESS

MĀCĪBU PROGRAMMA



KĀ KĻŪT PAR JAUNSARGU

- Jaunsarga īpašības:
- Disciplinēts
 - Sabiedriski aktīvs
 - Izpalīdzīgs
 - Taisnīgs
 - Drosmīgs



KAS IR JAUNSARDZE

Brīvprātīga kustība bērniem un jauniešiem no 10 līdz 21 gadam

ORGANIZĒTĀJS:

JAUNSARDZES UN INFORMĀCIJAS CENTRS

www.jic.gov.lv

<http://www.draugiem.lv/jaunsardze/>

<https://www.facebook.com/Jaunsardze>

<https://twitter.com/Jaunsardze>

LIELĀKĀ VALSTS FINANSĒTĀ
BĒRNU UN JAUNIEŠU KUSTĪBA LATVIJĀ

AUGSIM LATVIJAI!

1x NEDĒĻĀ
(pēc grafika)

PĒC STUNDĀM

Programmu apstiprina
aizsardzības ministrs

UZLIEC PAROLI VIEDTĀLRUNU MAKSAS LIETOTŅU IEGĀDĒI!

Sadarbībā ar Latvijas Drošāka interneta centru
www.drossinternets.lv

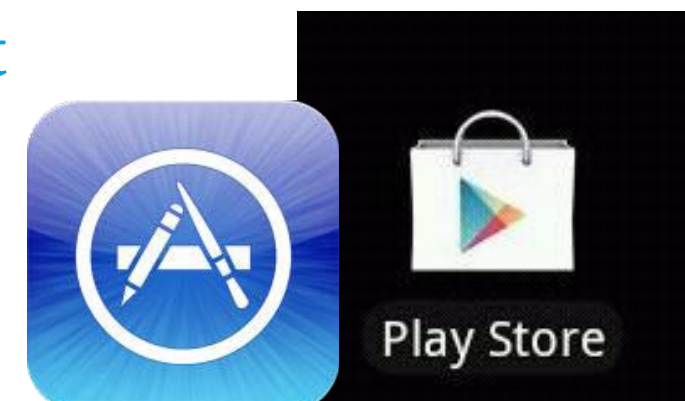
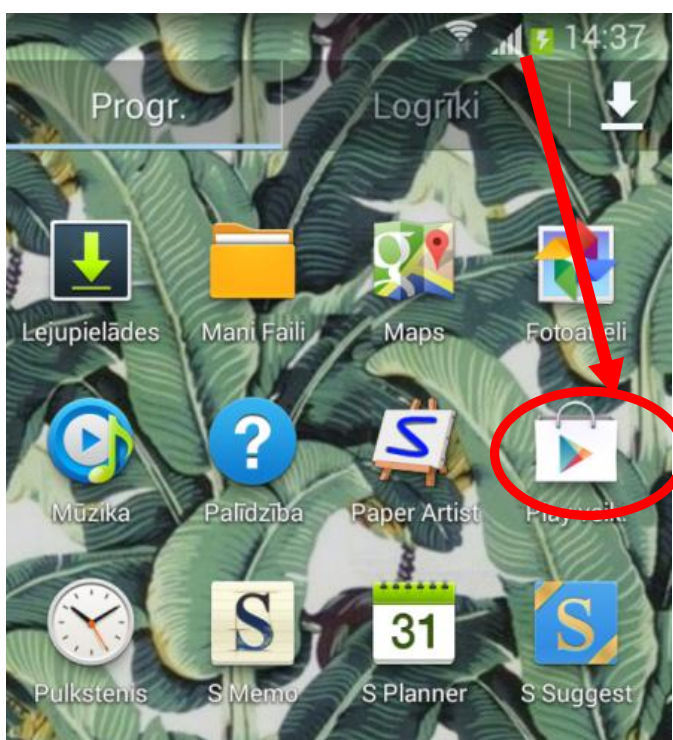
Mobilais tālrunis bērnam ir kļuvis par obligāto aksesuāru – vispirms jau mūsu pašu, vecāku, drošības izjūtas dēļ, ka bērns ir sasniedzams. Tiesa, reizē ar šo sirdsmieru nodrošinošās vajadzības apmierināšanu nāk ne tikai dažādi apdraudējumi, ko sagādā mobilā vide, bet arī izdevumi.

Tieši bērni un jaunieši ir tie, kas visātrāk apgūst jaunāko tehnoloģiju, to vidū viedtālrunu un planšetdatoru, sniegtās iespējas. Šo ierīču galvenā sastāvdaļa ir lietotnes (aplikācijas). Tās var lejupielādēt speciālā lietotņu veikalā (operētājsistēmas „Android” viedtālruniem – „Google Play”; „iPhone” īpašniekiem – „App Store”). Lielākoties tās ir bez maksas, taču var gadīties, ka netišām tiek iegādāta lietotne, kas maksā milzu summas, un par tās iegādi uzzina, tikai saņemot ikmēneša tālruna operatora pakalpojumu rēķinu. Lai nenokļūtu šādā situācijā, maksas pirkumiem šajos veikalos ir jāuzstāda parole.

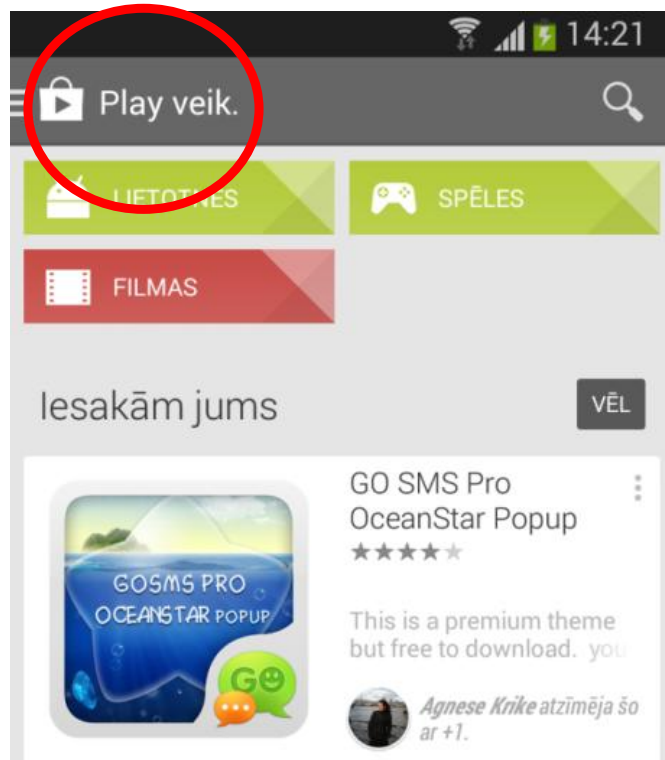
Pamācība, kā uzstādīt paroli maksas pirkumiem mobilo lietotņu veikalos

Kā uzstādīt paroli veikalā „Google Play”?

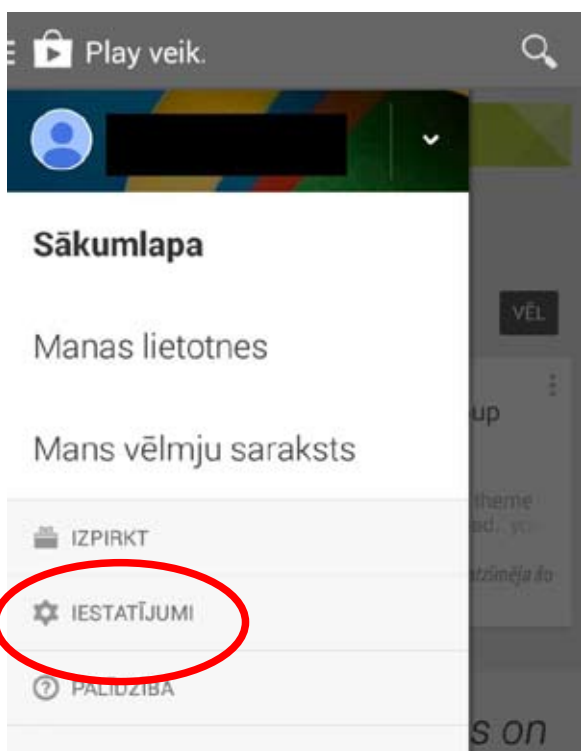
1. Spied uz veikala „Google Play” ikonas.



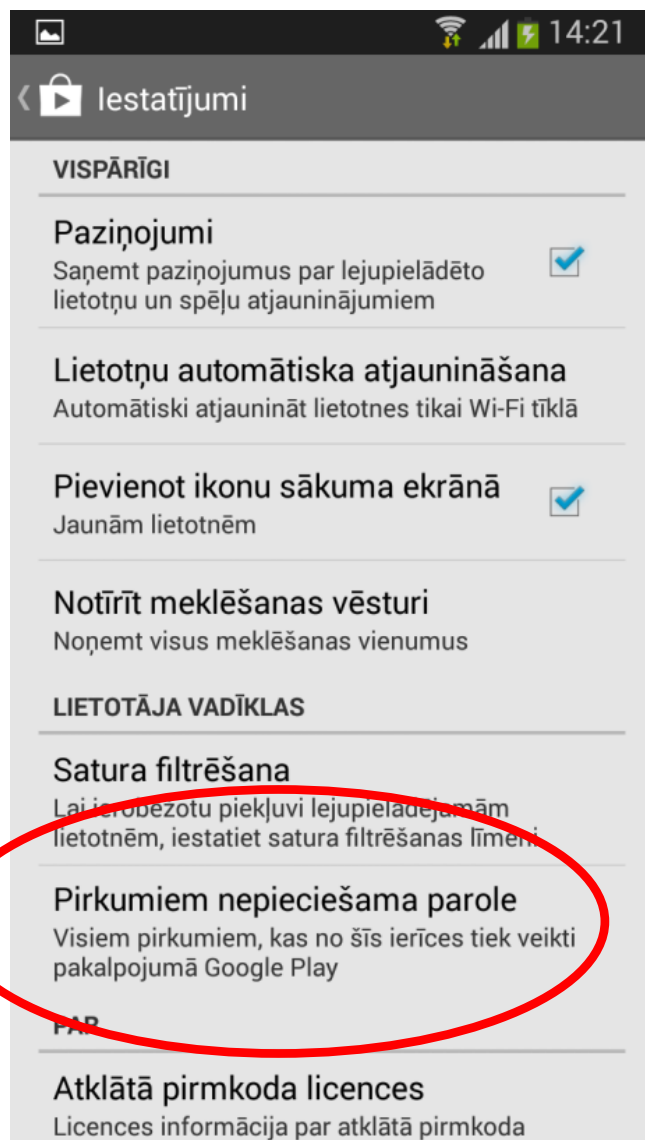
2. Ekrāna augšpusē, kreisajā stūrī,
spied uz izvēlnes ikonas.



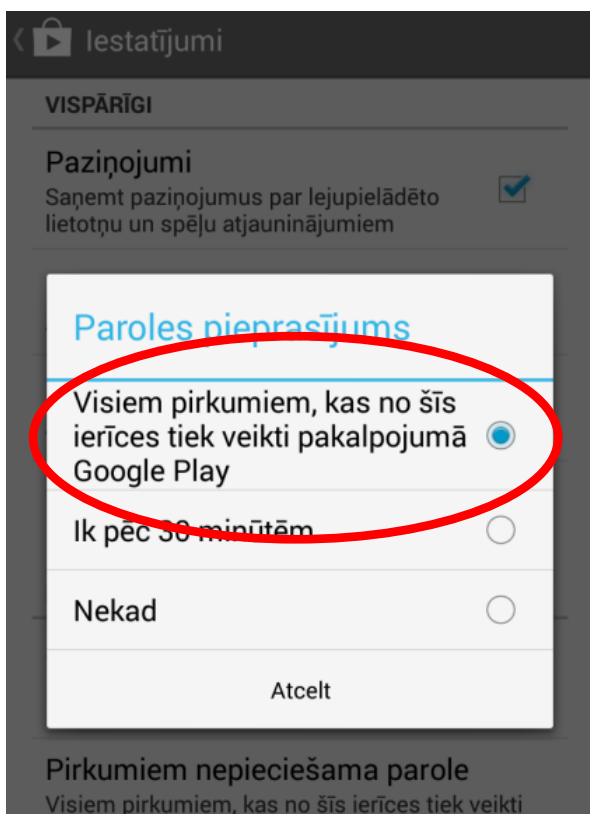
3. Tiks atvērta tava profila sākulapa. Klikšķini uz izvēlnes „Iestatījumi”.



4. Atvērsies izvēlne „Iestatījumi”, kurā tiks piedāvāta iespēja „Pirkumiem nepieciešama parole”. Klikšķini uz tās.

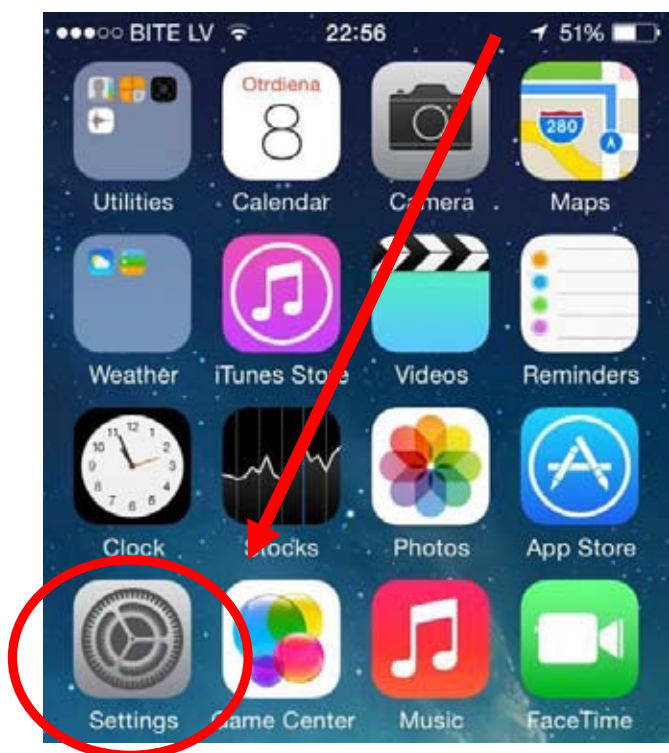


5. Tiks atvērts iespēju lodziņš, kurā norādīts, ka visiem pirkumiem, kas no jūsu telefona tiek veikti pakalpojumā „Google Play”, nepieciešama parole.

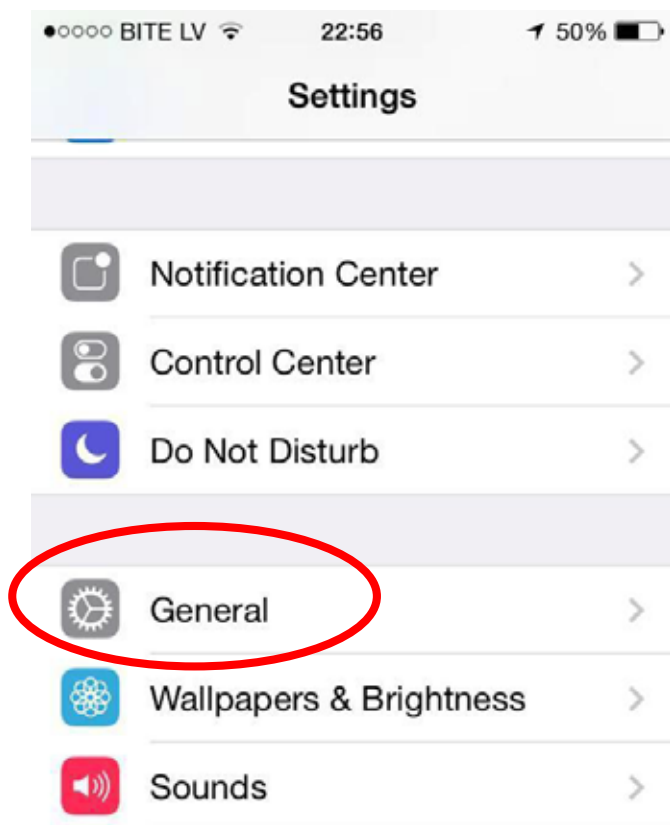


Kā uzstādīt paroli „App Store”?

1. Klikšķini uz ikonas „Settings”.



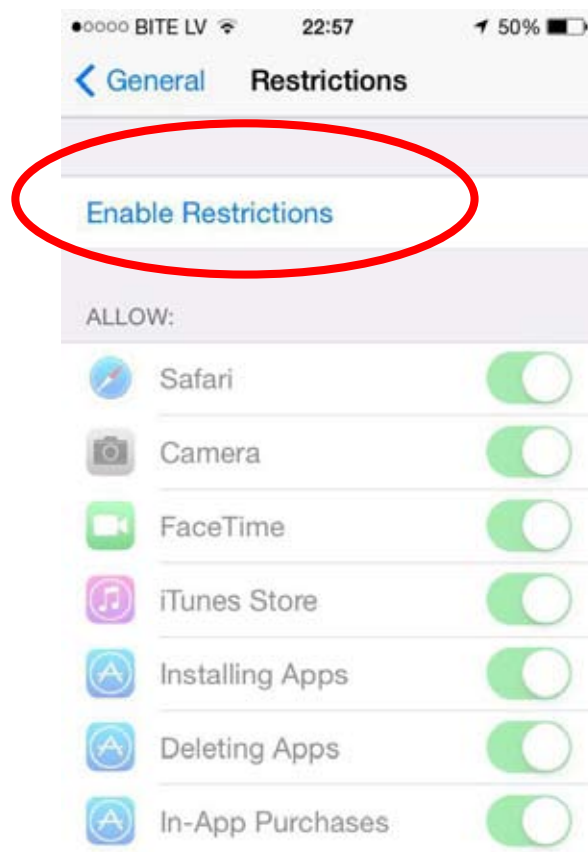
2. Izvēlies kategoriju „General”.



3. Izvēlies kategoriju „Restrictions”.



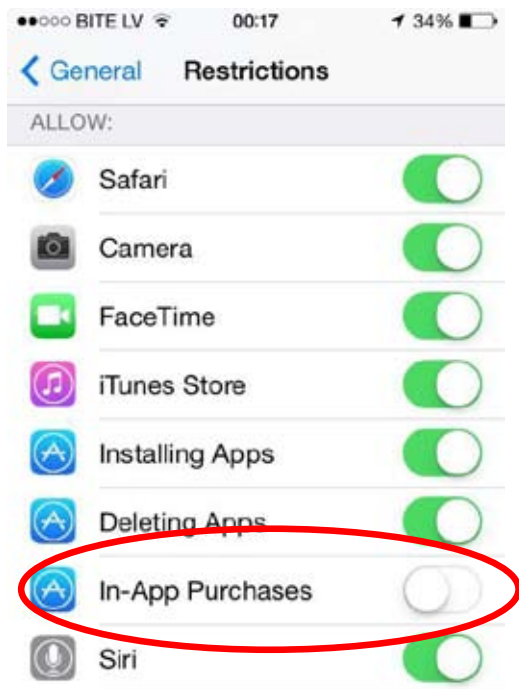
4. Ja tev vēl nav iestatīta parole, tad klikšķini uz iespējas „Enable Restrictions”.



5. Ievadi paroli.



6. Pārlicinies, lai „In-App Purchases” būtu izslēgts.



7. Maini paroles uzstādīšanas laiku no 15 minūtēm uz tūlītēju (*Immediately*).

