

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2016. gada 24. marts, Nr. 6 (67),
0,71 EUR

Vecākiem

**7 JAUTĀJUMI PAR
BĒRNA GATAVĪBU
NOMETNEI**

**BĒRNS UN ĀRPUS-
SKOLAS AKTIVITĀTES**

Signāli, ka kopējā slodze ir par lielu

**SACENSĪBA PAR
BĒRNA MĪLESTĪBU**



7 JAUTĀJUMI PAR BĒRŅA GATAVĪBU NOMETNEI

Vita Pļaviņa

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. Taču – visu pēc kārtas.

1 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, iziešanu ārpus drošā robežām. 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 ilgi 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 nometņai 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.

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

Jā, var būt, ka vecāki pietiekami nerespektē bērņa jūtu pasauli un nespēj adekvāti



vāti novērtēt bērņa patiesās izjūtas un drošību pasaulē. Pastāv arī tāda audzināšanas pieeja – „ko tur auklēties, mēs taču visi izaugām, iemetīs 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 līdzilvēkiem?

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.

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 pakaļ, jo bērns nespēj regulēt savas emocijas un uzvedību. Ar to ir jārēķinās.

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

Gan no psiholoģiskā, gan no pašu nometņu organizētāju skatpunkta primāri ir jāievēro bērņa 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 atlasu at-

Piedzīvojumu nometne „Pirāta noslēpums” topošajiem pirmklasniekiem un 1. klasi beigušajiem



Sens pergaments kūg-niecības muzejā un mājas pamatos iemūrētā karte ir sākums stāstam par drosmīgu pirātu, viņa piedzīvojumiem un, iespējams, apslēptu mantu.

Ja gribi piedalīties izpētes un atklājēju komandā, tad aicinām tevi pievienoties mūsu topošajai komandai. Ar 4. jūniju aicinām topošos pirmklasniekus un tos, kuri jau ir beiguši 1. klasi, piedalīties dienas piedzīvojumu nometnē „Pirāta noslēpums”. Nometnē iepazīsities ar jauniem draugiem, pārbaudīsiet savu radošumu gan darbnīcās, gan dažādos uzdevumos, kā arī trenēsiet izturību fiziskās aktivitātēs.

Katram dalībniekam būs jātrenē savā attapība un veiklība, jādodā par kopējās komandas veidošanu un saliedētību.

Nometnē būs nodrošināta trīsreizēja ēdināšana (3 EUR par vienu dienu), dalības maksa ar ēdināšanu 10 dienām – 160 EUR; visam jūnijam (21 dienai) – 220 EUR.

Nometne norisināsies Rīgā, Slokas ielā 122, īpašumā ar plašu zaļu pagalmu. Nometne darbosies katru darba dienu no plkst. 8.30 līdz 18.30.

Tuvāka informācija pa tālr. 29817107



negatīva iepriekšējā pieredze kā bērniem nometnē. Tomēr kopumā būtisku lomu spēlē vispārējā pārliecība par to, ka neviens manu bērnu nezina, nesaprot un nemīl tik ļoti kā es, pasaule ir cietsirdīga, tā manam bērnam var nodarīt pāri.

savu izvēli ar bērnu nepārrunā. Ne vienmēr, bet sekas var būt – un tās parādīsies bērna uzvedībā jau nometnes laikā, kad

Saulgriežu vasaras vidusskola (SVV) 2016



Laiks: 10.–30. jūlijs

Vieta: Variņu pagasts, Variņu pamatskola

Mērķauditorija: jaunieši vecumā no 13 līdz 17 gadiem

Apraksts: SVV ir latviskas dzīvesziņas skola, kas jauniešiem palīdz iepazīt Latviju un pašiem sevi no iekšpusēs. No rītiem notiek mācības (vēsture, politika, folklorā, literatūrā, reliģijā (ētika), komunikācija u. c.), pēcpusdienā – viss ar sportu, mākslu, amatniecību saistīts; izveidojas dažādi ansambļi, top gadagrāmata, jaunieši var izvēlēties nodarboties ar dažāda veida rokdarbiem. Audzinātāji ir atbildīgi par vakara nodarbībām, un tās reizēm ir izklaidējošas, reizēm – nopietnāka rakstura, bet vienmēr – saistošas un interesantas. Visi jaunieši piedalās tautas dejās un dzied skolas kori. Otrās nedēļas beigās ir viesu diena, kam jaunieši sagatavo pilnu koncerta programmu, paši gatavo viesiem cienastu un iekārto mākslas darbu un rokdarbu izstādi.

Katru vasaru SVV ir virstēma, šogad tā ir „SVV Saules zīmē”. Jaunieši mācīsies par latvju zīmēm, to nozīmi un visvairāk piemēroto izmantošanu mūsdienās. Šis mācības notiks pirmajā nedēļā īpaši iekārtotās telpās netālā lauku mājā; nodarbības vadīs Roberts Šilings no Limbažiem. Jaunieši paši gatavos sev aproces un piedalīsies lielās Saules zīmes darināšanā un tās atklāšanā viesu dienā.

SVV jaunieši par savu zemi mācās no cilvēkiem, kas dzīvo un strādā novadā, kurā notiek SVV. Kopā darbojoties, jaunieši sadraudzējas un ik vasaru pierāda, ka viņi spēj veikt lielas lietas!

Dalības maksa: 350 EUR

Organizatoru kontakti:

SVV direktore: Ilze Kreišmane, 29479361, kdc@latnet.lv

SVV direktores vietnieks: Mārtiņš Daģis, 26116587, martinsdagis@gmail.com

SVV administratore: Dace Rasiņa, 29802959, saulgriezi@gmail.com

6 Kādi bērnam var būt ieguvumi no nometnē pavadītā laika?

Kopumā, piedaloties nometnēs, bērns paplašina redzesloku un attīsta personību. Nometnes veicina patstāvību, pakāpenisku atdalīšanos no vecākiem. Bērns attīsta komunikācijas, pielāgošanās, sadarbošanās, arī konfliktu risināšanas prasmes. Patiesībā nometnes ir ļoti laba vide talantu atklāšanai, jo bērnam nav jāuzvedas pēc tiem uzstādījumiem, kādi par viņu ir viņa paša vecākiem vai skolotājiem, un tas ļauj daudzpusīgāk izpausties ārpus ierastajiem rāmjiem. Neskaitāmas reizes bērni ir pārsteiguši vecākus ar prasmi spēlēt teātri, dejojot, dziedāt utt. Un, protams, vides maiņa bērniem, tāpat kā pieaugušajiem, ļauj aizbēgt no rutīnas, gūt jaunus draugus, iepazīties, pieredzi.

7 Mēdz būt situācijas, kad bērns tiek pierunāts apmeklēt kādu, vecāku-prāt, bērna izaugsmei noderīgu nometni. Kādas var būt sekas?

Šī ir sociāla problēma Latvijā. Bērnu brīvlaiks ir ievērojami garāks nekā vecāku atvaļinājums, un ne visiem mūsdienās ir lauku mājas vai nestrādājošas vecmāmiņas. Protams, nometnes, ja vecāki var finansiāli atļauties, ir labs veids, kā bērnam pavadīt vasaru. Klasiskā kļūda ir tā, ka vecāki izvēlas bērnam nometni, bet

Klasiskā kļūda ir tā, ka vecāki izvēlas bērnam nometni, bet savu izvēli ar bērnu nepārrunā. Ne vienmēr, bet sekas var būt – un tās parādīsies bērna uzvedībā jau nometnes laikā, kad bērns terorizēs gan vecākus, gan audzinātājus un konfliktēs ar citiem bērniem.

bērns terorizēs gan vecākus, gan audzinātājus un konfliktēs ar citiem bērniem. Šī kļūda arī pēc nometnes bērnam var atstāt traumatisku pieredzi, dažkārt pat ļoti traģisku, vecākiem uzliekot bērnam nepārvaramu šķērslī vai risinot personīgās vai attiecību problēmas.

ANĢĻU VALODAS VASARAS NOMETNE LATVIJĀ

English Explorer

WE BRING BRITAIN! YOU BRING TALENT!
Dalībniekiem no 10 līdz 17 gadiem



Nometnes datumi: **25. JŪLIJS - 6. AUGUSTS**
PIETEIKUMU PIENĒMŠANA līdz 30. maijam

KĀPĒC IZVĒLĒTIES "ENGLISH EXPLORER" NOMETNI?

- Atraktīva mācību programma.
- Komunikācija, spēles, sports un aizraujošas aktivitātes angļu valodā.
- Radoši pasniegumi no Lielbritānijas un Latvijas.
- Dzīvošana mājīgā viesnīcā barona Minhauzena iemīļotajā apkārtnē.
- Ekskursijas uz Rīgu, Turaidas pili un barona Minhauzena muzeju.
- Atpūtas centra un restorāna "Lido" apmeklējums.

690 EUR



Iekļauts: mācības, mācību materiāli, dzīvošana, ēdināšana, aktivitāte un ekskursiju programma, nometnes sertifikāts.

Mācību centrs „Linkturs”
Tērbatas iela 5-3, Rīga, LV-1050, Latvija

Tālrunis: 67223267, 67358795
E-pasts: linkturs@linkturs.lv

Linkturs

WWW.LINKTURS.LV

GŪSTI pozitīvas emocijas!

SALAMANDRA

AKTĪVĀS ATPŪTAS NOMETNE BĒRNIEM

24.-30. JŪLIJS Nometne bērniem vecumā no 6 līdz 9 gadiem

14.-20. AUGUSTS Nometne bērniem vecumā no 10 līdz 16 gadiem

PROGRAMMĀ TEMATISKĀS DIENAS

Deju kustību apgūšanas diena, pašaiorganizācijas diena, rokdarbu diena, ekskursijas diena, armijas diena, jūras diena.



NOMIŅES VIETA: "Vecmūža", www.vecmuza.lv
NOMETNES VADĪTĀJS: Kaspars Riekstiņš, tel. +371 26478649
PĒSĀKIES: līdz 31.05.2016. uz info@smallo.lv, www.smallo.lv



Radošā nometne RAISKUMĀ!

2016. gada 6.-15. jūlijs

Mūzikas skolu audzēkņi un jaunieši!

JA TU

- vēlies vasarā uzlabot savu instrumenta spēles tehniku,
- mācīties muzicēt orķestrī,
- uzpodrināt savu balsi dziedāšanā kori
- un tavs vecums ir 11-18 gadi,

TAD tieši TEV šī nometne būs kā atvildzējoša oāze vasaras karstumā!

NOMETNES DALĪBAS MAKSA – 200 EUR.

* Ja no vienas ģimenes nometnē piedalās 2 bērni – kopējā dalības maksa 300 EUR
** Dalības maksa – ierodoties nometnē

Pieteikšanās uz e-pastu irena.ra@inbox.lv vai lieneracevska@inbox.lv, norādot: vārds, uzvārds, vecums, skola, instrumentu spēle vai dziedāšana kori, skola, vecāku kontakttālrunis, e-pasta adrese.

Aiciniet savus draugus un mūzikas domubiedrus! Kopā mums būs jautrāk un skanēs varenāk!

Atbalsta:
Raiskuma internātpamatskola,
Pārdaugavas Mūzikas un mākslas skola



EDUCATION & CAMPS
MARPE

ATPŪTAS UN PIEDZĪVOJUMU NOMETNE PIE JŪRAS

Nometnes laiks:
* **26. jūnijs - 1. jūlijs, 2016. gads**

Nometnes vieta:
* **viesu nams "Tauriņi", Bērzciems, Engures pagasts**

Dalībnieku vecums:
* **sākumskolas vecumposms – no 6 līdz 11 gadiem**

Atpūtas un piedzīvojumu nometne Engurē pie jūras ar izglītojošām un radošām aktivitātēm!

Sīkāka informācija - www.marpe.lv
Kontakti: **nometnes vadītāja Zanda Pētersone**
tālrunis 26191227
29838248
e-pasts: zanda@marpe.lv



BĒRNS UN ĀRPUSSKOLAS AKTIVITĀTES

Signāli, ka kopējā slodze ir par lielu



Aiga Ukstiņa,
krīžu un konsultāciju
centra „Skalbes” psiholoģe,
psihoterapeite apmācībā

Pieredze un redzējums par to, cik daudz un dažādus ārpuskolas pulciņus bērnam apmeklēt, katram ir savi un mēdz būt pilnīgi atšķirīgi. Nav vienas visiem derīgas receptes vai padoma šajā jautājumā. Katra bērna spējas attīstīt un realizēt sevi un izturēt kopējo slodzi ir izteikti individuālas, bet šajā rakstā es vēlos dalīties gan ar pieredzi, ar ko sastapos ikdienā, gan ar brīdinājuma signāliem jeb pazīmēm, kas būtu jāievēro vecākiem attiecībā uz bērna ārpuskolas aktivitātēm.

Vecāku personīgā pieredze

Pirmkārt, sākotnēji vecākiem, domājot par bērna nodarbībām, ir svarīgi atklāti paskatīties uz savu personīgo pieredzi šajā jautājumā, apzināties un izvērtēt to, piemēram, kādi no tā, ka es pati (pats) bērībā iesaistījos daudzos pulciņos, dziedāju, deju,

Bērna slodzei būtu jāpieaug pakāpeniski, pieaugot vecumam un rēķinoties ar viņa galveno nodarbi – izglītības iegūšanu.

bija mani ieguvumi un zaudējumi manā bērībā, pusaudzā gados un pašreizējā dzīvē; kā tas, ka man bija sapnis par sportista vai mākslinieka, mūziķa karjeru, bet es ar to bērībā, pusaudzū vecumā nenodarbojos vai man nebija iespējas savu talantu, prasmes attīstīt, ir ietekmējis manu dzīvi un ietekmē manu redzējumu, kas ir vai būtu jādara manam bērnam; kādu pieredzi man ir atstājis tas, ka es pusaudzū vecumā neko

nedariju ārpus skolas?

Dzīves pieredze ir kā brilles, caur kurām mēs skatāmies uz savu bērnu un viņa aktivitātēm, un tās mums reizēm neļauj saskatīt, kas tieši būtu piemērots manam bērnam, rēķinoties ar viņa unikālo temperamenta, rakstura iezīmju, emociju un interešu komplektāciju. Praksē bieži vien vecāki saka: „bet man bērībā bija tā”; „kaut man būtu bijušas tādas iespējas, kādas ir viņam”; „bērns nenovērtē to, ko es viņam sniedzu”; „es varēju ļoti daudz, un man bērībā bija daudz spēka un enerģijas”; „es negribu viņam uzspiest, jo mani spieda piedalīties sacensībās” u. tml.

Es pat ieteiktu vecākiem savā izpratnē iet tālāk un papētīt savu pārliecību, kādam man ir jābūt kā cilvēkam un kādam, manuprāt, ir jābūt manam bērnam, kad viņš būs pieaudzis. Vislielākie bērna pārslodzes riski var būt situācijās, kad vecāki saskata un

pieņem par vispārēju patiesību šādas idejas: „ir daudz un smagi jāstrādā, lai būtu veiksmīgs”; „ir daudz un dažādās jomās jādara”; „nedrīkst neko nedarīt jeb atpūsties, jo tā ir laika izšķiešana”; „ir jādod bērnam viss, kas iespējams, jo man pašam nebija”; „nedrīkst padoties vai pamest lietas pusceļā”; „ir jābūt atbildīgam par lēmumiem, ko esi uzņēmies izpildīt”.

Bieži vien izrādās, ka arī paši vecāki, mūsdienu pasaulē turpinot šāda veida cēntienus, jūtas noguruši, izsīkuši, nomākti un veidojas sava veida apburtais loks: jo es vairāk prasu no sevis un sava bērna, jo vairāk es jūtos noguris un jo vairāk man bērns dažādos, reizēm ļoti netipiskos veidos signalizē, ka situācija nav kārtībā, un es piedzīvoju vēl vairāk negatīvu emociju, pat vilšanos sevī. Un patiesi – mūsdienās konkurence darba tirgū ir liela, nemitīgi runā par prasmju uzlabošanu, valodu apguvi,





Bērniem, uzsākot mācības 1. klasē, kur viss ir jauns, nepazīstams un kur bērni tikai sāk mācīties ilgstoši koncentrēties, noturēt uzmanību, veikt mājasdarbus, nebūtu ieteicams iesaistīties citās obligātās aktivitātēs, jo mentāli ne prāts, ne ķermenis nav pieradis pie tik lielas slodzes. Drīzāk ir ieteicams stiprināt un uzturēt ierastās aktivitātes – iešanu ārā un spēlēšanos.

papildu apmācību, efektivitāti, liderību, kas jebkurā pieaugušajā var radīt trauksmi un jautājumu, kā izaudzināt bērnu, kuram vēlāk būs veiksmīga karjera, labs darbs un atalgojums.

Jaunākie pētījumi daudz runā par darbinieka izdegšanas risku un emocionālām grūtībām tā rezultātā, bet izdegšanas riska faktori bieži vien tiek saistīti ne tikai ar darba vidi un apstākļiem, bet arī ar cilvēka iekšējiem faktoriem, tādiem kā perfekcionisms, grūtības apzināties savas vajadzības, personiskās robežas, spēja teikt „nē” un apzināties savas kompetences, vēlme būt labam un izcilam darbiniekam. Un gluži pretēji – spēja izprast savas vajadzības un

runāt par tām, apzināties savu vajadzību pēc atpūtas un sabalansēta dzīvesveida, spēja pieņemt savu un citu kļūdišanos, apzināties savas stiprās un vājās puses, runāt par emocijām veicina cilvēka emocionālo labklājību un veselīgu pašvērtējumu. Cilvēki ar veselīgu pašvērtējumu bieži vien ir veiksmīgāki un daudz vairāk izbauda dzīves pozitīvās puses.

Bērna attīstības īpatnības un vecumposms

Otrkārt, vecākiem ir jārēķinās ar bērna attīstības īpatnībām un viņa vecumposmam atbilstīgu spēju izturēt emocionālu, mentālu un fizisku slodzi. Reizēm, straujajā ikdienā dienu no dienas dzīvojot, aizmirstas paskatīties, cik pienākumu tad bērns nedēļā kopumā veic (skola, mājasdarbi, pulciņi, papildu privāttundas, mākslas, mūzikas skola) un cik viņam ir brīvā, nesaplānotā laika, kas ir paredzēts spēlēm un rotaļām ar draugiem, spēlēm vienam pašam, aktivitātēm svaigā gaisā, mūsdienās arī spēlēm un multfilmām datorā, iztēles aktivitātēm un vienkārši fantāzijām, laikam kopā ar vecākiem, vecvecākiem, brāļiem un māsām. Reizēm mazās, šķietami nesvarīgās lietas ir tieši tās, kas veido labu bērniņu un spēju būt šeit un tagad, necenšoties aizsteigties laikam priekšā, neraizējoties par nākotni, ko tāpat nav mūsu spēkos noteikt vai kontrolēt. Psihologa konsultācijās nākas pieredzēt, ka bērni jau ar 1. klasi tiek noslogoti kā pieaugušie – un nereti izrādās, ka viņi dienā pienākumos pavada vairāk nekā astoņas stundas, kas ir pieauguša cilvēka darba diena. Ir bijuši gadījumi, kad 10–12 gadus veci bērni dienā skolā, mājasdarbos, sporta nodarbībās un sacensībās pavada līdz pat 12 stundām dienā. Tā ir pat pieaugušam cilvēkam ilgtermiņā izdegšanu un izsīkumu veicinoša slodze.

Bērna slodzei būtu jāpieaug pakāpeniski, pieaugot vecumam un rēķinoties ar viņa galveno nodarbi – izglītības iegūšanu. Dažkārt izglītības specifika var būt tāda, ka, piemēram, mācības prestižā, augstu standartu un augsta izglītības līmeņa skolā vai kādā skolā ar papildu novirziena izglītību

Signāli, ka kopējā slodze ir pārāk liela

Tipiskākie signāli, ka bērna ikdienas kopējā slodze ir pārāk liela un ietekmē viņa emocionālo pašsajūtu, var būt šādi:

- bērns vakaros mēdz būt uzvilktis, raudulīgs, paust biežas dusmu lēkmes;
 - bērns var būt nervozs, trauksmains, nomākts, daudz runāt par savām neveiksmēm, raizēties par rezultātiem;
 - bērns salīdzinoši bieži slimo;
 - bērns sūdzas par galvassāpēm, vēdersāpēm bez medicīniska iemesla;
 - bērnam ir pazemināta apetīte;
 - bērna uzvedība nav atbilstīga vecumposmam – viņš ir vai nu pārāk bērnišķīgs, vai pārāk nopietns saviem gadiem;
 - bērns var paust nevēlēšanos iet uz pulciņiem vai censties regulāri izvirīties no tiem;
 - bērna sekmes skolā sāk pasliktināties;
 - bērns izskatās noguris, viņam trūkst enerģijas un intereses, zinātkāres;
 - bērns par maz, slikti guļ vai pēc ilgstoša miega izskatās neatpūties, ir noguris;
 - bērns runā par to, ko dara citi bērni un ko viņš nevar darīt;
 - bērna vakarā mājās var būt grūti koncentrēties mājasdarbu izpildei, un tā tipiski ievēlās līdz vēlam vakaram;
 - bērns sāk melot par uzdotajiem mājasdarbiem, sakot, ka ir jādara mazāk, nekā ir uzdots;
 - katru brīvo brīdi bērns pavada pie datora, spēlējot datorspēles.
- Protams, šie paši signāli var liecināt arī par bērna mācību vai uzvedības grūtībām, kas var būt sekas ne tikai ar viņa slodzi saistītām grūtībām.

ir absolūti pietiekama, lai bērns izjustu lielu slodzi.

Bērniem, uzsākot mācības 1. klasē, kur viss ir jauns, nepazīstams un kur bērni tikai sāk mācīties ilgstoši koncentrēties, noturēt uzmanību, veikt mājasdarbus, nebūtu ieteicams iesaistīties citās obligātās aktivitātēs, jo mentāli ne prāts, ne ķermenis nav pieradis pie tik lielas slodzes. Drīzāk ir ieteicams stiprināt un uzturēt ierastās aktivitātes – iešanu ārā un spēlēšanos.

Pēc skolas, līdzīgi kā pieaugušajam pēc darba, bērnam būtu jāatpūšas un jāļauj smadzenēm pārslēgties no skolas pienākumiem uz patīkamām, vēl aizvien bērna vecumam atbilstīgām aktivitātēm. Tieši skolas agrīnie



gadi (bērna vecums no 7 līdz 10 gadiem) ir arī visinteresantākais un radošākais spēļu laiks, kad bērna iztēle un fantāzija, gūta pieredze un intelektuālā attīstība sniedz iespējas tik lielam radošumam.

Papildus ir svarīgi dažādot skolēnu ikdienu, piedāvājot nodarbes, kas ir relaksējošas, stresu izlādējošas un prieku radošas, bet tiem obligāti nav jābūt regulāriem ārpuskolas pulciņiem. Ir interesanti, ka jaunākā skolas vecuma bērni bieži paši nesūdzas par nogurumu, drīzāk pazīmes, kas liecina par pārāk lielu slodzi, mēdz pamanīt apkārtējie cilvēki.

Līdzsvars

Treškārt, attiecībā uz bērna pulciņiem nozīmīgi ir ievērot sabalansētību, elastību un līdzsvaru. Sabalansētībai būtu jābūt starp bērna nodarbinātības un atpūtas laiku, starp intelektuālo un emocionālo attīstību veicinošām aktivitātēm, starp laiku, kas tiek pavadīts ārpus mājas, un laiku mājās kopā ar ģimeni un vecākiem, starp saspringumu un piepūli un starp atpūtu un relaksāciju. Nepastāv ideālais sadalījums, bet vecākiem ir svarīgi sekot, vai bērna ikdienas režīmā tiek ievērots līdzsvars un vai nav gadījies tā, ka bērns ir pārāk noslogots vai – gluži pretēji – viņam ir par maz nodarbošanos ārpus skolas un viss brīvais laiks tiek pavadīts pie datora, planšetes vai telefona. Ir skaidrs, ka realitātē skolēnam sanāk vairāk pienākumu nekā laika spēlēm un atpūtai, jo arī mājasdarbu apjoms ir liels. Ne vienmēr to izdodas ideāli sabalansēt, jo arī no pašiem vecākiem saspringtajā ikdienā tas var daudz paņemt. Labāk ir domāt par atpūtas regularitāti un kvalitāti: pat ja ne katru dienu sanāk ideālās proporcijas, tad vismaz nedēļas kopskatā bērnam būs bijis laiks atpūtai, spēlēm, brīvībai.

Attiecībā uz bērna aktivitātēm ir vēlams arī vecāku un bērna elastība. Reizēm vecāki ir apjukuši un nevar izsvērt, kā ir labāk – vai prasīt no bērna, lai viņš uzņemas atbildību un pabeidz uzsāktās aktivitātes, vai arī ļaut viņam nedarīt un nespīst darīt to, kas vi-

Svarīgi ir ievērot arī jebkuras jaunas prasmes apguves likni – sākotnēji tā var šķist aizraujoša, bet, saskaroties ar grūtībām, rodas vēlme pārtraukt to, savukārt piepūloties bērns var apgūt jaunās prasmes un atkal izbaudīt aktivitāti citā kvalitātē.

ņam nepatīk. Šajā gadījumā ir svarīgi izsvērt, vai bērns savā vecumā ir spējīgs domāt kā pieaugušais un uzņemties atbildību, piemēram, kad viņš gribēja iet uz futbolu, vai viņš jau pirms tam varēja zināt, ko tas nozīmē un ko tas no viņa prasīs. Šādu izpratni arī pieaugušie iegūst tikai ar pieredzi, bet bērnam

šāda veida pieredze viņa vecumā nevar būt.

Tomēr svarīgi ir ievērot arī jebkuras jaunas prasmes apguves likni – sākotnēji tā var šķist aizraujoša, bet, saskaroties ar grūtībām, rodas vēlme pārtraukt to, savukārt piepūloties bērns var apgūt jaunās prasmes un atkal izbaudīt aktivitāti citā kvalitātē. Vienlaikus ārpuskolas aktivitātēm nevajadzētu prasīt no bērna ilgstošu un nemīgtu piepūli, kas laika gaitā nemainās vai tikai pastiprinās, piemēram, ja bērns jau divus trīs mēnešus turpina paust regulāru nepatiku pret ārpuskolas nodarbi, tas var būt nozīmīgs signāls, ka viņam tā nav piemērota, turpretī, ja bērnam arī skolā ir raksturīga izvairīšanās, neiesaistīšanās kopējās aktivitātēs, tad tā viņam var būt nozīmīga pieredze, kā būt iederīgam, vienam no komandas un ilgtermiņā iesaistīties.

Ieteikumi, organizējot ārpuskolas aktivitātes

Daži vienkārši ieteikumi, ko ir vēlams ievērot, organizējot bērna ārpuskolas aktivitātes:

- **ar bērnu vienoties par aktivitāti uz noteiktu laika periodu**, piemēram, diviem mēnešiem, mācību pusgadu vai gadu, un pēc tam izvērtēt tās lietderīgumu, bērna vēlmi iesaistīties (ļaut bērnam izmēģināt aktivitāti, gūt pieredzi, bet vienlaikus noteikt robežas);
- **izpētīt un reālistiski rēķināties ar to, cik daudz laika** no vecāku un bērna dzīves šis **pulciņš aizņems** (noskaidrot, cik daudz laika būs nepieciešams, lai sagatavotos, cik, lai aizbrauktu, atbrauktu, cik izmaksās un kādi būs papildu izdevumi, kuras citas nodarbes tas ietekmēs u. tml.);
- **dienas režīmā ieplānot** ne tikai bērna nodarbības, bet arī viņa atpūtas un brīvo laiku;
- **izvirzīt prioritātes**, piemēram, bērnam, kurš tiek audzināts par izcilu basketbolistu, prioritāte nedrīkst būt gan viens vai divi vairāku stundu gari treniņi dienā, gan izcili mācību rezultāti: ir svarīgi ar bērnu vienoties, kas ir svarīgākais un kas no viņa tiek sagaidīts izglītības ziņā; ja skola ir prioritāte un bērnam neveicas mācībās, tad ir jāsamazina ārpuskolas aktivitātes un jāfokusejas uz svarīgāko;
- **ieplānot regulāru ģimenes kopējo laiku**, kad ne bērni, ne pieaugušie nav savās aktivitātēs, bet piedzīvo kopējas, patīkamas nodarbes un atpūtas brīžus;
- **spēt pateikt nē jaunām aktivitātēm vai atteikties no iepriekšējām**, ja bērna ikdiena jau tā ir saspringta un pilna dažādām nodarbēm;
- **atcerēties atpūtas nozīmīgumu**: ikvienam ir vajadzīgs laiks, lai būtu kontaktā ar sevi un savām vēlmēm, atpūtinātu prātu un ķermeni no ikdienas pienākumiem; bērniem vajag laiku būt viņiem pašiem jeb būt bērniem.

SACENSĪBA PAR BĒRNA MĪLESTĪBU



Ilze Pastare,
psihoterapeite

Māte Terēze ir teikusi: „Izsalkumu pēc mīlestības apmierināt ir daudz grūtāk nekā izsalkumu pēc maizes.” Katram bērnam ir svarīgi gūt prieku un apmierinātību no attiecībām ar pieaugušajiem. Viņa emocionālajai pašsajūtai ir vitāli svarīgi, lai tiktu apmierinātas pamatvajadzības pēc drošības, atbalsta, beznosacījuma pieņemšanas. Visbiežāk emocionāli tuvākas attiecības bērns izveido ar to no vecākiem, kurš ir pretimnākošāks un spējīgāks parūpēties par bērna pamatvajadzībām. Emocijas atspoguļo bērna vajadzības, pareizāk sakot – to, kā šīs vajadzības tiek apmierinātas. Viss, kas atvieglo vajadzību apmierināšanu, rada pozitīvu emocionālo pārdzīvojumu, turpretī viss, kas to kavē, veicina negatīvas emocijas. Būtiski ir nejaukt bērna emocijas ar jūtām. Jūtas ir noturīgs un pastāvīgs pārdzīvojums, bet emocijas ir kā atbilde uz konkrētu situāciju. Dažkārt starp vecākiem rodas apzināta vai neapzināta konkurence par to, kurš tad būs bērnam mīļākais. Vajadzība konkurēt par bērna uzmanību un mīlestību var būt saistīta ar pašu pieaugušo neapmierinātajām emocionālajām vajadzībām bērnībā.

„Parasti mēs domājam, ka nabadzība nozīmē būt izsalkušam, kailam un bez mājām. Taču vēl lielāka nabadzība ir būt negribētam, nemīlētam, neaprupētam, un šī nabadzība katram ir jāpārvar savās mājās.” (Māte Terēze)

Katrs no vecākiem pilda unikālu lomu

Patiesais konkurences par bērna uzmanību iemesls ir neapzināta vecāku sāncensība par bērna mīlestību. Par šo tēmu runā visai maz, jo vispirms tās ir it kā aizliegtas emocijas, ko sabiedrībā nosoda. Vai vecāku sacensība par bērna uzmanību un dažkārt pat mīlestību ir normāla? Jā, tā ir pilnīgi dabīga, tikai ar noteikumu, ka katrs no vecākiem ik pa laikam pārskata savas attiecības ar bērnu un katrs rūpējas par to, lai ieņemtu savu neatkārtājamo lomu attiecībās ar bērnu. Visai bieži vienu no vecākiem bērns

atzīst vairāk un viņa uzmanības pierādījumus vērtē augstāk, taču būtībā gan mātes, gan tēva loma ir unikāla un nepārspējama. Mātes mīlestība ir mīlestība, kas bērnam ļauj augt. Tēvs ir tas, kas māca bērnu, kas rāda viņam ceļu pasaulē un sniedz bērnam pieredzes apziņu. Bērnam vienlīdz svarīgi ir izjust kā mātes beznosacījuma mīlestību un rūpes, tā tēva mīlestību, autoritāti un vadību. Katram no vecākiem bērna sirdī ir sava, neaizstājama vieta, kuru viņš vai nu spēj aizpildīt, vai nespēj.

Ja savās attiecībās ar bērnu esat pamanījuši konkurences asņus, mēģiniet vērst uzmanību nevis uz to, ar ko es esmu pārāks par savu partneri vecāku lomā, bet gan uz to, kas ir tikai man piemītošais un neatkārtojamais attiecībās ar bērnu, piemēram, varbūt vienam no vecākiem patīk un arī brīnišķīgi padodas galda spēles ar bērniem, savukārt otram baudu sagādāt aktīva brīvā laika pavadīšana kopā ar bērnu. Nepavadiet laiku savstarpējās diskusijās par to, kurš no jums ir labāks, bet dodiet sev un bērnam iespēju priecāties par kopīgu laiku ar katru no jums! Veselīga konkurence ir tad, ja katram ir kaut kas specifisks, īpašs un atšķirīgs.

Jo vājākas attiecības starp vīru un sievu, jo izteiktāka tendence dalīt bērnu

Vecāku cīņa par bērna uzmanību mēdz būt apzināta, bet visbiežāk tā ir neapzināta, pašu acīm aplēpta. Kurš no abiem būs labāks vecāku lomā, kuram izdosies izpelnīties vairāk bērna pozitīvo emociju? Kāpēc

Vai vecāku sacensība par bērna uzmanību un dažkārt pat mīlestību ir normāla? Jā, tā ir pilnīgi dabīga, tikai ar noteikumu, ka katrs no vecākiem ik pa laikam pārskata savas attiecības ar bērnu un katrs rūpējas par to, lai ieņemtu savu neatkārtājamo lomu attiecībās ar bērnu.

veidojas savstarpēja vecāku konkurence par bērna uzmanību, un kā tā ietekmē pāra attiecības? Mēģināšu atbildēt uz šiem jautājumiem.

Visbiežāk šāda situācija rodas uz nelabvēlīgas situācijas fona – krīze ģimenē, šķiršanās utt., bet tā var parādīties arī ģimenē, kurā nav šādu problēmu. Jo vājāka ir vīra un sievas attiecību saite, jo izteiktāka ir tendence pārvilkt bērnu savā pusē. Šķirtās ģimenēs savstarpējā konkurence (Kurš no





mums ir labāks? Kurš bērnam ir tuvāks?) ir vairāk izteikta. Vecāku savstarpējā sacensība par bērna uzmanību un pozitīvajām emocijām negatīvi ietekmē bērnu, gan vecākus, gan arī ģimenes attiecības kopumā. Pieaugušie pastāvīgi atrodas konkurences par bērna mīlestību un uzmanību gūstā, izjūtot neuzticību un aizvainojumu viens pret otru, kā arī skumjas, vilšanos, sāpes. Cenšoties pārspēt konkurentu, dažkārt piemirstas, kāpēc kaut ko dara bērnam labā. Ja vecāki ir šķīrušies, vēlme pierādīt otram – „es viena (-s) spēju lieliski tikt galā ar bērnu!” – dažkārt rada situāciju, ka bērns vienmēr ir tīri apgērbts, pieklājīgs, labi mācās, bet no labās mammas vai tēta bēg uz pretējo nometni, kur varbūt viss nav perfekti, taču var justies brīvāk. Ja tas, kas bērnam labā tiek darīts, viņu nepiesaista, tā ir zīme, ka patiesībā tas ir vērstas tikai uz vecāku pašaplicināšanos. Lielākais risks vecāku sacensībai par bērnu uzmanību – tā sagrauj ģimenes psiholoģisko klimatu un atstāj nelabvēlīgas sekas uz bērna emocionālo attīstību.

Sekas bērnos

Bērnam vecāku savstarpējā konkurence ir patiešām emocionāli grūti izturama. Viņš jūt, ka jebkura spontāna prieka, mīlestības izpausme pret kādu no vecākiem spēcīgi ietekmē vecāku savstarpējās attiecības. Kāda varētu būt bērna emocionālā reakcija uz šādu situāciju?

Bērns aug ar bailēm un vainas apziņu, milzīgu atbildību par savu jūtu izpausmi, baidās vecākus sāpināt. Šāds bērns pieaugot izjūt milzīgu atbildību par savu vecāku laimi un dzīvo ar pastāvīgu vainas izjūtu. Bērns saprot, ka, manipulējot ar vecāku jūtām, viņš var dabūt visu, ko vēlas, jo vecāki mēģinās izpildīt viņa iegribas. Šādos gadījumos bērni izaug manipulējoši, vecākiem ir grūti viņu audzināšanā un disciplinēšanā.

Ir gadījumi, kad vienam no vecākiem izdodas gūt uzvaru un izveidot tuvākas attiecības ar bērnu. Tas rada dziļu atsvešinātību starp vecākiem, bet ciešā saikne starp vienu no vecākiem un bērnu rada nopietnas sekas: bērns gan aug kā mammas vai tēta mīlulis, taču vēlākā dzīvē viņam ir grūtības atrasties no šīs ietekmes un veidot savu, patstāvīgu dzīvi.

Pamatcēloņi konkurencei par bērna uzvedību

Ir divi pamatcēloņi vecāku konkurencei par bērna uzmanību.

Pirmais – vecāku mīlestība pret bērnu un bailes zaudēt savu mīlestību. Dažkārt vēl klāt nāk paša pieaugušā bezpalīdzības un vainas izjūta bērna priekšā par kaut ko: „Esmu slikts vecāku lomā, un mans bērns var pārstāt mani mīlēt.” Ja šīs izjūtas šķiet pazīstamas, vajag paaugstināt savu pašapziņu vecāku lomā, lasot grāmatas par bērnu audzināšanu, apmeklējot kursus, vecāku grupas vai psihologa konsultācijas. Tas palīdzēs būt mazāk atkarīgam no bērna emocionālās reakcijas, un tādējādi būs vieglāk izprast, pārvaldīt un vadīt situāciju.

Otrais – konkurence var rasties arī tad, kad pāra attiecībās ir radušās problēmas. Ja pārim nav izdevies izveidot emocionāli tuvas attiecības vienam ar otru, visai biežs risinājums šķiet izveidot ciešāku emocionālo saikni ar bērnu, tādā veidā atsakoties no pāra attiecībām par labu vecāku un bērna attiecībām. Dažkārt vecāku sāncensība par bērna uzmanību ir izpausme cīņai par varu ģimenē. Kāds no partneriem tādējādi vēlas dominēt un noteikt situācijas gaitu. Dažkārt viens no vecākiem mērķtiecīgi veicina konkurences gaisotni, piemēram, šķiršanās situācijā otru no vecākiem (arī kopā ar bērnu) izliek no dzīvesvietas, iesūdz tiesā par sliktu izturēšanos pret bērnu. Tas viss ir savstarpējo manipulāciju un cīņas rezultāts.

Šāda situācija ir ļoti traumatiska bērnam.

Ja sevī un partnerī esat pamanījuši konkurenci par bērna uzmanību, mēģiniet saprast tās izcelsmi un mērķus. Kas jūs patiesībā satrauc? Vai jūs vēlaties iegūt īpašu stāvokli ģimenē un varu, varbūt uztraucaties par savu nekompetenci vecāku lomā, baidāties zaudēt bērna mīlestību?

Ja esat sapratis savus patiesos motīvus, tad būs vieglāk izlemt, ko darīt tālāk, lai situāciju atrisinātu. Ja tas ir iespējams, pārrunājiet situāciju ar partneri – jūsu bailes var būt bez pamata. Ja pašu spēkiem situāciju izlabot neizdodas, konsultējieties ar psihologu. Centieties visiem spēkiem pasargāt bērnu, lai viņš nenonāktu situācijā, kad viņam nākas veikt nopietnu izvēli starp mammu un tēti! Tā jūs saglabāsiet bērna psihisko veselību.

Savukārt brīžos, kad šķiet, ka no vecākiem tiek prasīts pārāk daudz, atcerieties Konfūcija teikto: „Lai saprātīgi rīkotos, ir trīs ceļi: pirmais, pats cildenākais – pārdo-

Ja pārim nav izdevies izveidot emocionāli tuvas attiecības vienam ar otru, visai biežs risinājums šķiet izveidot ciešāku emocionālo saikni ar bērnu, tādā veidā atsakoties no pāra attiecībām par labu vecāku un bērna attiecībām.

mu ceļš, otrais, pats vieglākais – sekošana citu piemēram, trešais, pats rūgtākais – pieredzes ceļš.” Pieredzes ceļš ir grūts gan vecākiem, gan bērniem. Bet tas ir ceļš, kas ir kopīgi ejams visiem trim – bērnam un abiem viņa vecākiem. Cerams, bez konkurences par to, kurš spēš iet ātrāk vai pareizāk. Vienīgais, kas patiešām ir svarīgi, – ar kādu noskaņojumu visi trīs ejat: dusmu un rūpju ievilkām rievām vai – savstarpēja siltuma un prieka ieskauti. Ir vērts atteikties no konkurences cīņas, lai dzīve iegūtu citas krāsas.