

Kā pamanīt, ka bērnam ir problēmas internetā

Nils Sakss Konstantinovs, psihoterapeirts

Gluži kā uz ielas un skolā, bērni un pusaudži arī internetā var nonākt dažādās bīstamās situācijās, jo īpaši patlaban, kad tiešsaistē tiek pavadīta lielākā daļa dienas, apgūstot mācību vielu un uzturot kontaktus ar draugiem un tuviniekiem. Bērna izturēšanās var liecināt par problēmām virtuālajā vidē, tāpēc vecākiem vērīgi jāseko līdzī jebkādām izmaiņām bērna uzvedībā. Idejas, kā parūpēties par veselīgu digitālo dzīvi un laicīgi atpazīt riska signālus, sniedz „Samsung Skola nākotnei” eksperts Nils Sakss Konstantinovs.



Ja pusaudzis pietiekami izgulēsies, būs fiziski aktīvs un noteiktu laiku veltīs mācībām, tad viedierīces viņam, visticamāk, nebūs bīstamas, lai cik laika viņš ar tām pavadītu.

Foto: www.todaysparent.com

Bērniem līdz 12 gadu vecumam par palielinātu risku nonākt grūtībās, tostarp tiešsaistē, var liecināt pārlieka aktivitāte (grūtības fokusēt uzmanību, nemitīga knosišanās un nemierīgums), niķigums un agresivitāte (grūtības nomierināties, pēkšņas agresijas un niknuma izpausmes pret vienaudžiem vai pieaugušajiem) vai attīstības īpatnības (grūtības tikt galā ar uzdevumiem, kurus citi viņa vecumā paveic, izvairīšanās no acu kontakta, grūtības sadraudzēties ar citiem). Novērst potenciālās problēmsituācijas var palīdzēt savlaicīgi ieviesti digitālās veselības paradumi:

Skaidri noteikumi un dienas režīms

Vecumam atbilstošs dienas režīms samazinās bērna trauksmi, palīdzēs viņam attīstīties un veidos paradumu noteiktām lietām atvēlēt noteiktu laiku. Tas būs ļoti noderīgi vēlāk, kad dienas režīmā būs jāatrod vieta arī internetam un datorspēlēm.

Kopīgi pavadīts laiks un aktivitātes

Ik nedēļu atvēlēt laiku, kuru pavadīsiet kopā ar bērniem dažādās aktivitatēs. Tas ne tikai rassis viņos interesi par lietām ārpus virtuālās pasaules, bet arī palīdzēs veidot stabilas, uzticēšanās pilnas attiecības ģimenē.

Uzticēšanās un zināšanas

Uzmaniet, ko internetā skatās un klausās jūsu bērns, un ierobežojiet riskantās un aizliegtās zonas – pieaugušajiem paredzēto saturu, vecumam neatbilstošas datorspēles u.c. Skaidri izstāstiet, ko darīt situācijās, kad bērns jūtas apdraudēts. Laikus izdomājiet, kā rīkosieties, ja šāda situācija radīsies.

Savukārt, runājot par pusaudžiem, eksperts iesaka pārlieku neiejaukties bērna privātās dzīves risināšanā. Izņēmuma gadījumi ir tad, kad jaunieša uzvedībā novērojami riska signāli, kas var novest pie problēmām gan „offline”, gan „online” vidē – **aktivitāšu trūkums** (samazinājusies interese par valaspriekiem, nav vēlmes nodarboties ar fiziskajām aktivitatēm vai pildīt mājasdarbus), izolēšanās, uzkrītoša noslēpumainība un skolas kavēšana, kas pašreizējā situācijā varētu izpausties kā noslēgšanās istabā vai pilnīga nevēlēšanās komunicēt ar citiem ģimenes locekļiem, vai kādas psiholoģiskas grūtības, piemēram, pārmērīgs satraukums, depresīvs noskaņojums, neapmierinātība ar savu ķermenī. Lai izvairītos no problēmām, var palīdzēt ievēroti veselīgi paradumi:



Foto: www.geniusowl.ca

Miegs, aktivitātes un mācības

Pusaudža vecumposmā īpaši svarīgas ir stundas, kas tiek pavadītas miegā. Ir arī būtiski atrast laiku fiziskām aktivitatēm – tas var būt sports, skeitošana un pārgājieni nedēļas nogalēs. Ja pusaudzis pietiekami izgulēsies, būs fiziski aktīvs un noteiktu laiku veltīs mācībām, tad viedierīces viņam, visticamāk, nebūs bīstamas, lai cik laika viņš ar tām pavadītu.

Kopīgi pavadīts laiks

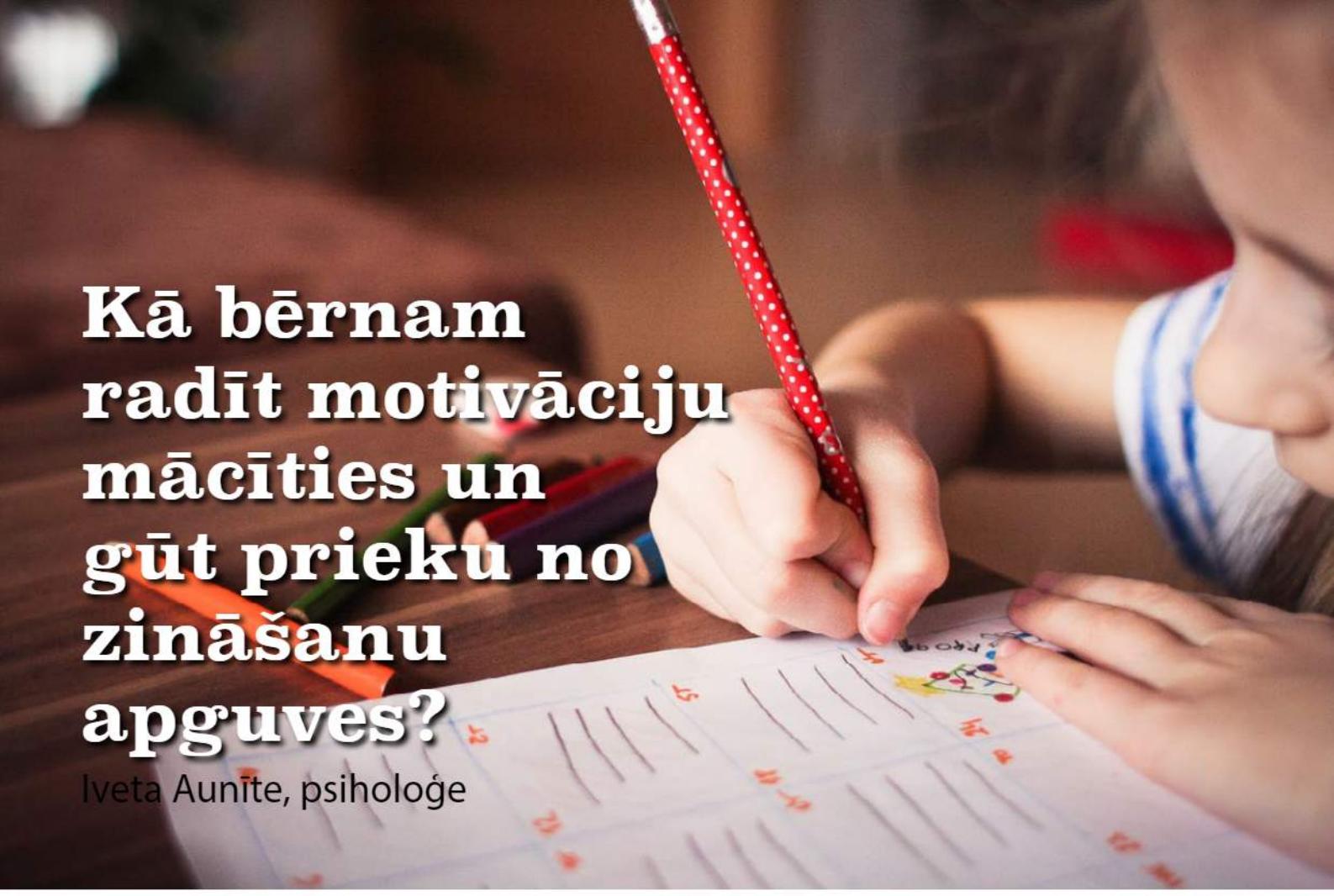
Pusaudzim pieaugot, daudz vairāk laika tiks pavadīts ar draugiem – gan reālajā, gan virtuālajā vidē. Tāpēc svarīgi ir saglabāt vismaz vienu ģimenes aktivitāti, kas ļaus uzturēt emocionālu saikni ar pusaudzi. Šis laiks būs jūsu iespēja uzzināt vairāk par viņa viedierīču lietošanas paradumiem un ar to saistītājiem riskiem.

Uzticēšanās un atklātība

Izrādīt interesī par to, ko jūsu pusaudzis dara viedierīcēs. Esiet atklāts un atzīstiet gan savas bažas, gan nezināšanu un ļaujiet bērnam pašam runāt par to, kas viņam šķiet svarīgs. Nemēģiniet izzināt un izlūkot visu, ar ko internetā nodarbojas pusaudzis, jo tas diez vai būs iespējams. Galvenais ir radīt pārliecību, ka uz jums varēs paļauties, ja atgadīsies kas nelāgs.

Lai ģimenē ieviestu veselīgus digitālos paradumus, „Samsung Skola nākotnei” eksperti piedāvā izmantot jau gatavu digitālās vienošanās paraugu, ko vecāki var izstrādāt kopā ar bērniem: www.skolanakotnei.lv.

Ja bērns vai pusaudzis internetā ir saskāries ar ko tādu, kas var nodarīt viņam pāri fiziski vai psiholoģiski, nekavējoties vērsieties pēc palīdzības, zvanot pa bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111, ziņojot Latvijas Drošāka interneta centrā (www.drossinternets.lv) vai vēršoties pēc atbalsta Pusaudžu psihoterapijas centrā (www.pusaudzis.lv). ■



Kā bērnam radīt motivāciju mācīties un gūt prieku no zināšanu apgudev?

Iveta Aunīte, psiholoģe

Foto: tagg.com.au

Motivācija ir svarīga gan pieaugušajiem, gan bērniem: tā iekustina, virza mūsu rīcību un notur uzmanību ilgākā laika posmā. Viena no dzīves jomām, kur bez motivācijas iztikt būs ļoti grūti, ir mācīšanās. Vairāk stāsta „Rimi Bērniem” eksperte psiholoģe Iveta Aunīte.

Vēlēšanās mācīties ir jāatrod – īpaši tagad, kad bērniem mācību viela jāapgūst attālināti. Šobrīd mūsu atvasēm ir jāspēj sevi motivēt apsēsties pie mācību galda un apgūt skolotāju uzdotu vielu pašu spēkiem. Kā palīdzēt bērnam atrast motivāciju darīt to, kas jādara, un kā šo motivāciju nostiprināt?

leķšējā motivācija ir visefektīvākā

Motivāciju, kurai nav acīmredzama atalgojuma, mēdz saukt par leķšēju. Taču daudziem bērniem ir vajažīgi kādi ārēji apbalvojumi, lai ievirzītu viņus attiecīgajā gulnē. Atsevišķos gadījumos pieaugušie izmanto ļoti specīgu motivāciju – bailes. Sasniegumi, kas iegūti uz baiļu bāzes, varbūt arī dos augstus zināšanu rādītājus un izcilas atzīmes, taču diemžēl var „salauzt” cilvēku kā personību un nostiprināt nelāgus paradumus un uzvedības modeļus, piemēram, nagu graušanu, enurēzi, trauksmi, bailes klūdīties utt.

Daudz labāk motivēt ar interesu, iesaka „Rimi Bērniem” eksperte: „Ja nav ieinteresētības, nav arī entuziasma. Nevajadzētu salīdzināt sava bērna sasniegumus ar brāļu, māsu, radu bērnu un vienaudžu panākumiem. Sasniegumi, veiksme, sekmes nenozīmē būt labākam par citiem, tas nozīmē katru dienu kaut mazliet uzvarēt vakardienas sevi.” Eksperte stāsta, ka interesu var radīt, ja paskaidrojam, ko reālajā dzīvē var dot konkrētās zināšanas. Stāstot un rādot piemērus – ja protam svērt vai rīkoties ar tilpuma trauku, varam pagatavot ēdienu pēc receptes. Ja protam aprēķināt sienas laukumu, varam uzzināt, cik krāsas kārbas mums jāpērk. Ja zinām par ūdens agregātstāvokliem, varam pagatavot ledu vai saldējumu, kuru ēdot slavējam pavāru. „Iesaku, piemēram, ik dienu katram ģimenē iemācīties piecus vārdus svešvalodā un pie vakariņu galda to pārrunāt – bērniem ļoti patiks, ja darbosieties kopā, tas arī vairoš interesi,” stāsta I. Aunīte.

Motivācijas pastiprinātājs – trāpīgi izraudzīta „balva”

Ja vecāki vēlas, lai konkrēta uzvedība tiku atkārtota biežāk un ilgāk, šāda uzvedība jāapbalvo, izvēloties par motivācijas pastiprinātāju to, kas no bērna skatpunkta tiek vērtēts pozitīvi un apmierina viņa

vajadzības.

„Piemēram, ar pirmsskolēnu varam sarunāt, ka tagad piecas minūtes atkārtosim dzejolīti, bet pēc tam paspēlēsim riču-raču. Sākumskolas skolēnam pēc pareizi un glīti veikta mājasdarba varam ļaut izmantot viedierices, iepriekš vienojoties par laiku un saturu. Pamatskolas skolēniem kā pastiprinājums varētu būt laiks, kas pavadīts kopā ar vienaudžiem. Vecākiem būtu vēlams pazīt savu bērnu, jo galvas noglaudišana kā pastiprinātājs var darboties bērnam, kuram nepieciešama atzinība vai pieskārieni, taču var kaitināt bērnu, kurš alkst pēc patstāvības un neatkarības,” paskaidro I. Aunīte.

Ko darīt, ja motivācija zūd

Vecākiem jākļūst modriem, ja bērna uzvedībā parādās vainīgo meklēšana (skolotāja neteica, tu man nepareizi pateici), bezspēcības sajūta (kāda jēga celt roku, ja tāpat neizsauc), ignorēšana vai izvairīšanās (skolotāja teica, ka tikai jāizlasa), bērns sāk ilgāk darīt ierastās lietas (kāda jēga, kam man tas vajadzīgs, man vienalga), visbeidzot pārstāj mācīties, sportot vai palīdzēt mājas darbos. Nereti šis stāvoklis „pielīp” arī citiem bērniem ģimenē vai skolēniem klasē.

Arī zaudējumi ir dzīves sastāvdaļa un var lieliski motivēt. „Māciet bērnus skatīties uz neveiksmi kā uz neatņemamu veiksmes sastāvdaļu. Aicinājums un iedrošinājums mēģināt vēlreiz un citādi var būt ļoti atbalstošs un iedrošinošs,” mudina psiholoģe I. Aunīte un piedāvā praktiskus ieteikumus, kā bērnam palīdzēt nezaudēt motivāciju.

- Skaidri un konkrēti, nepārspilējot ar savām pieaugušo gaidām, paskaidrojiet bērniem, ko jūs no viņiem sagaidāt kā no skolēniem!
- Esiet paraugs saviem bērniem!
- Domājiet, ko jūs par bērnu runājat viņa klātbūtnē, jo tas dzīļi ietekmē bērna uzvedību un pašuztveri. Ja pieaugušājiem, īpaši vecākiem, ir pārspilēta reakcija uz bērna panākumiem, bērni jutīs spēcīgu tieksmi gūt panākumus vai arī izmismu un nedrošību, sastopoties ar neveiksmēm vai kļūdoties.
- Iedrošiniet bērnus mēģināt vēlreiz, izsakiet atzinību par mazām lietām, kas ir jau izdarītas, parādiet, ka esat tās pamanījuši. Sakiet komplimentus ne tikai par rezultātu, bet arī par procesu!
- Neapvienojieties ar bērnu pret skolotāju! Tas var traucēt mācību vielas apgūšanai un samazināt cieņu pret pedagogu.
- Palīdziet bērnam saskatīt saistību starp mācīšanās procesu un tā rezultātiem. Uztveriet atzīmi nevis kā „pasaules galu”, bet kā atgriezenisko saiti.
- Nodrošiniet rutīnu un režīmu, stingru mācību laiku un vietu, radiniet mācīties bez blakus ieslēgtiem telefoniem, mūzikas utt.
- Neko nedodiet avansā un neslavējiet bez iemesla. Māciet bērniem vispirms izpildīt savus pienākumus un tikai pēc tam baudīt privilēģijas un atpūtu.
- Nedariet bērnu vietā to, ar ko viņi var tikt galā paši. Palīdziet tikai tad, ja bērns ir parādījis vismaz divus veidus, kādi tika izmantoti, lai tiktu galā ar uzdevumu.
- Mājasdarbu izpildi sāciet ar grūtāko uzdevumu.
- Visos vecumposmos drīkst izmantot „žetonu metodi”. Vienojieties ar bērnu, kādām jābūt atzīmēm vai citiem izpildītiem pienākumiem, un kalendārā atzīmējiet dienas, kad viss veicies lieliski. Norunājiet, piecik sakrātiem „smaidiņiem” vai „saulītēm” ir iespēja tikt pie bonusa – kafejnīcas, akvaparka, kino apmeklējuma vai kāda cita bērnam iekārojama notikuma. ■



Nedariet bērnu vietā to, ar ko viņi var tikt galā paši. Palīdziet tikai tad, ja bērns ir parādījis vismaz divus veidus, kādi tika izmantoti, lai tiktu galā ar uzdevumu.