Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2017. gada 1. jūnijs,
Nr. 11 (92), 0,71 EUR

Vecākiem

SADARBĪBA *bez vardarbības*

KO BĒRNI VECĀKIEM *var iemācīt par naudu?*

KAD *ekrānu* IR PAR DAUDZ?

FOTO: www.s-media-cache-ak0.pinimg.com

KAD EKRĀNU IR PAR DAUDZ?

Laila Avotiņa

Interneta pētījumu uzņēmums „Solid Data" aprīlī aptaujāja vecākus par laiku, ko bērni pavada pie ekrānierīcēm. Aptauju pasūtīja centrs „Dardedze", un rezultātā tika secināts, ka vecumā līdz trīs gadiem ekrānierīces lieto 73,1 % bērnu, kas pie ekrāniem visbiežāk pavada 1–3 stundas, savukārt vecāki darbdienās kopā ar bērniem pavada aptuveni vienu stundu. Neiroloģe Sandra Vestermane un psiholoģe Daina Dziļuma norāda, ka pie ekrāniem pavadītais laiks var negatīvi ietekmēt bērna attīstību un nozīmīgu prasmju apguvi.

Risks palaist garām būtiskus bērna attīstības posmus

Ekrānierīču lietošanas ilgums aug reizē ar bērnu vecumu, un pusaudžu vecumā 18,6 % savā brīvajā laikā izmanto ekrānierīces vairāk nekā 5 stundas dienā. Neiroloģe S. Vestermane skaidro, ka bērns pirmajos dzīves gados iemācās tikai to, ko pats pieredz realitātē. Vecumā līdz trīs gadiem bērna smadzenēs visintensīvāk attīstās uztveres, valodas, kustību prasmes, kā arī stresa apstrādes, sevis nomierināšanas, impulsu kontroles un empātijas spējas, savukārt apmēram 4–5 gadu vecumā galvenā apgūstamā prasme ir mijiedarbība ar citiem cilvēkiem, spēja pielāgoties sabiedrībai, dalīties un darboties komandā.

„Ja bērns neapgūst noteiktas prasmes atbilstīgajā vecumā, vēlāk viņš var nespēt šo laiku atgūt. Tipiski bērnu attīstības problēmas tiek novērotas skolā, kad atklājas grūtības lasīt, rakstīt un noturēt uzmanību, kā arī sadarboties ar citiem bērniem. Bērnu filmiņas un spēles tiek veidotas tā, lai bērnus ievilktu un tajās tiktu pavadīts pēc iespējas ilgāks laiks, kas rada risku patiešām palaist garām būtiskus attīstības posmus. Tam ilgtermiņā var būt nopietnas veselības un sociālās sekas," brīdina neiroloģe.

Ar ekrāniem vecāki risina tūlītējas vajadzības

Psiholoģe D. Dziļuma ir novērojusi, ka ar ekrāniem vecāki mēdz ātri risināt tūlītējas vajadzības – iegūt brīvu laiku, nomierināt bērnu, kaut ko no bērna panākt. „Taču rezultātā ar laiku rodas lielākas problēmas – vecākiem kļūst arvien grūtāk kontrolēt bērna lietoto ekrānierīču saturu un radīto ietekmi, kā arī konsekventi ievērot konkrētus noteikumus. Tas attiecas uz jebkura vecuma bērnu: ja ekrānierīces ir kļuvušas par galveno bērna interešu objektu, viņš zaudē ne vien iespēju apgūt un trenēt emociju un uzvedības pašregulācijas prasmes, bet arī ļoti nozīmīgu saskarsmi ar saviem tuvākajiem," stāsta psiholoģe.

Aptaujas dati atklāj, ka darbdienās gandrīz puse vecāku (47,1 %) kopīgās aktivitātēs ar bērnu pavada līdz vienai stundai, savukārt brīvdienās 72,9 % vecāku kopīgās nodarbēs ar bērniem pavada vairāk nekā divas stundas. Psiholoģe D. Dziļuma atgādina, ka bērna kontaktam ar vecākiem un citām piesaistes personām ir neatsverama nozīme bērna attīstībā. Kontaktējoties ar vecākiem, bērns mācās pazīt dažādas emocijas, apgūt empātiju un neverbālo komunikāciju. Turklāt būšana kopā un fiziskas aktivitātes dod bērnam laimes izjūtu arī bioķīmiskā līmenī, tāpēc bērnam būs mazāka vēlme meklēt to datorspēlēs vai atkarību izraisošās vielās.

Kā samazināt ekrānlaiku?

Ja vecākiem ir aizdomas, ka bērna ekrānierīču lietošanas paradumi ietekmē negatīvi, ir jāapzinās – nekad nav par vēlu viņu, arī pusaudžu, ieradumus mainīt. Kā to darīt?

Pašu piemērs. Bērni visvairāk mācās no pieaugušo piemēra, tāpēc pirmais ieteikums ir pārskatīt pašu vecāku ekrānierīču lietošanas paradumus – esot kopā ar bērnu, noteikti nevajadzētu reaģēt uz katru viedierīces signālu, pastāvīgi lasot un rakstot ziņas. Vecāku sniegtā uzmanība ļaus bērnam justies svarīgam vecāku dzīvē, turklāt tad bērnam vairs nebūs vajadzības sākt slikti uzvesties, lai sev pievērstu viņu uzmanību. Ir zīmīgi, ka, vecākiem „sēžot ekrānos", būtiski pieaug arī bērnu traumatisma risks, jo pieaugušie gluži vienkārši nepaspēj pamanīt un novērst bērnam bīstamas situācijas.

Vecumā līdz trīs gadiem ekrānierīces lieto 73,1 % bērnu, kas pie ekrāniem visbiežāk pavada 1 – 3 stundas, savukārt vecāki darbdienās kopā ar bērniem pavada aptuveni vienu stundu.

Ekrānierīču pieejamība. Vecumā līdz trīs gadiem (un pirmsskolas vecumā kopumā) ekrānierīces bērnam nav nepieciešamas un nav ieteicamas, atgādina centra „Dardedze" psiholoģe. Līdz skolas vecumam bērnam nevajadzētu būt savam telefonam, planšetdatoram vai televizoram. Nav ieteicams arī novietot un lietot ekrānierīces guļamistabā. Ja ekrānierīces tiek lietotas, bērnam tas būtu jādara kopējās telpās – virtuvē vai dzīvojamajā istabā, kur vecāki var pieskatīt skatīto saturu un ilgumu. Viedierīcēs ir pieejamas arī programmas, kas dod iespēju uzstādīt laiku, kad tās izslēgsies.

No ekrāniem brīvs laiks. Ir ieteicams definēt noteiktus dienas laikus, kas ir brīvi no ekrāniem. Viena stunda pēc atgriešanās mājās dos iespēju uzlādēt bērnus ar vecāku uzmanību, kuras viņiem nav ticis dienas laikā, vai pārstrādāt dienas laikā piedzīvotās emocijas, pārrunājot, izspēlējot tās, piemēram, lomu spēlēs un fiziskās aktivitātēs. Ģimenes ēdienreizēm – mājās vai kafejnīcā – vajadzētu būt no ekrānierīcēm brīvam laikam, kad veltām laiku savstarpējām attiecībām. Savukārt vienu stundu pirms miega ir nepieciešams pārstāt lietot ekrānierīces, lai ļautu ķermenim izstrādāt miega hormonus.

Skaidri noteikumi. Te nu vecākiem nav, kur sprukt: uzraudzīt bērnu ekrānierīču lietošanas paradumus, ilgumu un konsekventi sekot noteikumu ievērošanai – tā ir vecāku atbildība. Bērniem ir jāzina, ka ekrānierīču lietošanas laikam ir konkrētas robežas, noteikumiem ir jābūt skaidriem un nemainīgiem. Vecāki var noteikt maksimālo ekrānlaiku dienā vai nedēļā un ļaut bērnam pašam izvēlēties, kā viņš to iztērēs. Par to, ka ekrānlaiks drīz beigsies, ir vēlams bērnu pabrīdināt iepriekš, piemēram, izmantojot taimeri, pulksteni vai pasakot, ka „skatīsimies vēl vienu „multenīti" un tad darīsim ko citu", lai bērns netiek pārsteigts nesagatavots.

Vecākiem ir jābūt gataviem paskaidrot, kāpēc pie mums ekrānierīču lietošanas ierobežojumi ir atšķirīgi nekā kaimiņu mājās un kāds ir vecāku pozitīvais nodoms, šādus noteikumus ieviešot. Varam skaidrot, ka bērni būs veselāki, vairāk kustoties, viņiem būs vairāk enerģijas un laika attīstīt jaunas iemaņas vai talantus – braukt ar riteni vai spēlēt bumbu – un tas, savukārt, radīs vairāk

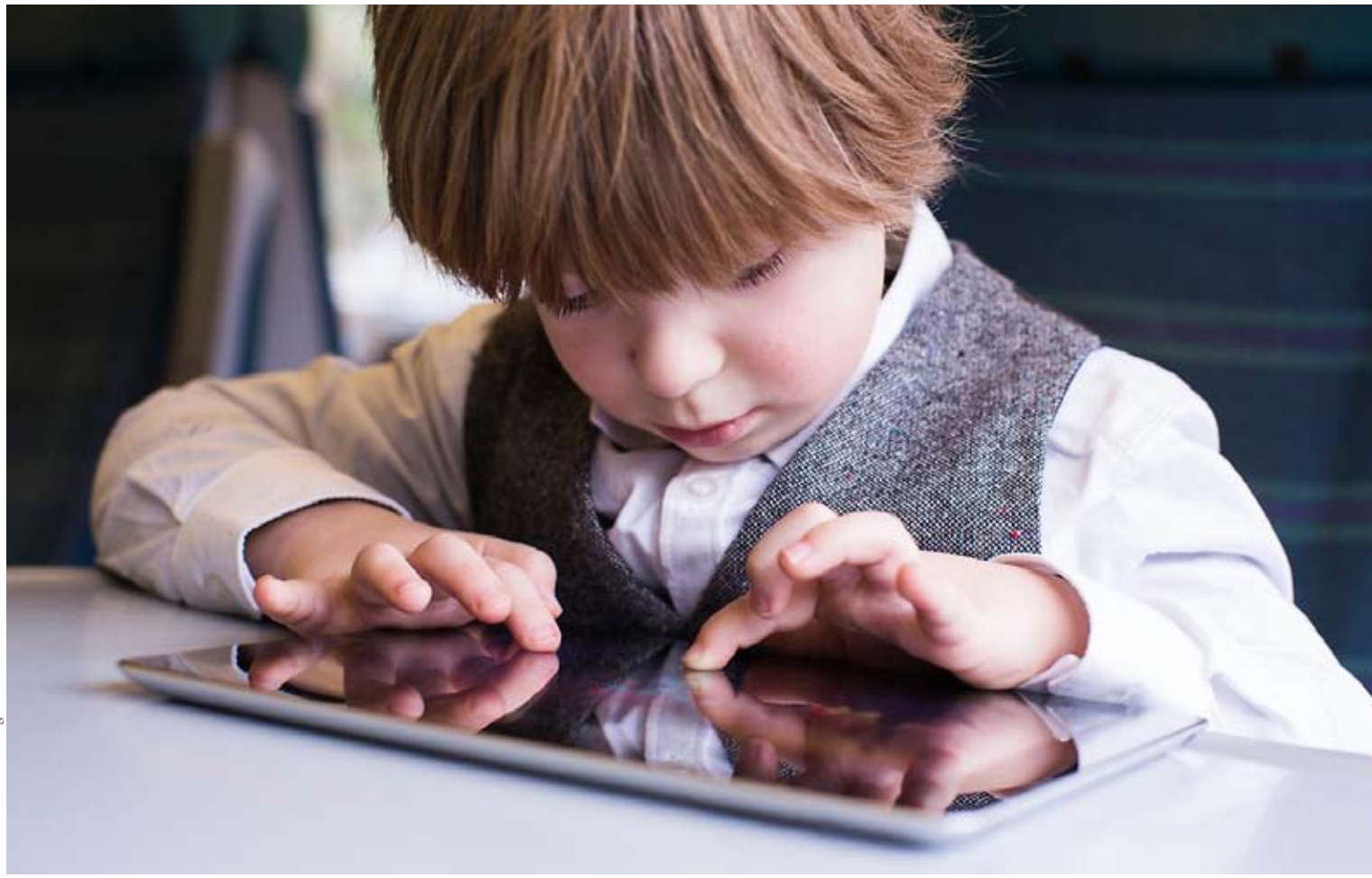


FOTO: www.trozellidesign.com

FOTO: *www.permiekids.com*

jautrības, pavadot laiku ar draugiem vai ģimenes locekļiem.

Ļoti iespējams, ka ekrānlaika samazināšana izraisīs bērna pretestību. Vecāki ar sapratni, atbalstoši var reaģēt uz bērna emocijām, kad viņš nevar dabūt gribēto, – ir normāli, ka bērni pirmajā brīdī dusmojas, jūtas garlaikoti vai negrib palaist garām to, ko viņu draugi dara sociālajos tīklos, taču vecākiem ir jābūt izlēmīgiem un jācenšas izvairīties no garām diskusijām.

Vecumā līdz trīs gadiem bērna smadzenēs visintensīvāk attīstās uztveres, valodas, kustību prasmes, kā arī stresa apstrādes, sevis nomierināšanas, impulsu kontroles un empātijas spējas.

Ekrānierīču lietošanas noteikumi būs atšķirīgi dažāda vecuma bērniem, tāpat, protams, ne visi noteikumi attieksies uz pieaugušajiem, tomēr ir ieteicams, lai vismaz dažus ierobežojumus ievēro arī vecāki. Ekrānlaiks mainās arī reizē ar bērna vecumu, tāpēc ir ieteicams iesaistīt bērnus lēmumu pieņemšanas procesā un izveidot plānu, ko ievērot.

Alternatīvas nodarbes. Lai nepieļautu ekrānierīču uzvaras gājienu, vecākiem ir jāparūpējas, lai bērnam ir iespējas arī citām aizraujošām nodarbēm – materiāli mākslas darbu radīšanai, grāmatas, lidojošais šķīvītis vai velosipēds palīdzēs, ja bērns saka, ka viņam nav, ko darīt. Kopīga spēlēšanās noteikti var uzlabot bērna spēlēšanās prasmes, taču vecākiem nav jāuzņemas uzdevums visu laiku pastāvīgi izklaidēt bērnu. Ja bērns jau kopš agrīna vecuma gūs pieredzi, ka kaut neilgu laiku atbilstīgi vecumam viņš spēj darboties pats, tas uzlabos bērna pašregulācijas spējas.

Regulāras aktivitātes kopā. Vecāki var stiprināt attiecības ar bērnu, vismaz vienu reizi nedēļā sarīkojot interesantu bezekrānu notikumu visai ģimenei. Tādējādi vecāki parāda bērnam, ka viņš ir šā laika un nedalītās uzmanības vērts, un tas, savukārt, spēcina bērna pašapziņu un spēju pretoties dažādām negatīvām ietekmēm un atkarībām.

Pazīmes, ka ekrānierīču lietošanas ir par daudz

Centra „Dardedze" psiholoģe D. Dziļuma iesaka izvērtēt bērnu ieradumus, izmantojot vairākas pazīmes. Protams, aiz šīm pazīmēm var slēpties arī citi iemesli – gan paša bērna fiziskās vai psiholoģiskās īpatnības, gan arī problēmas ģimenē, tomēr ekrānierīču lietošanas izplatība, veiktie pētījumi un psihologu novērojumi rada pamatu uzskatīt ekrānus par vieniem no galvenajiem aizdomās turamajiem.

Attiecības un emocijas

- Bērns ar ekrānierīcēm vēlas pavadīt vairāk laika nekā ar ģimeni vai draugiem.
- Bērnam ir grūti sadraudzēties ar citiem un draudzību uzturēt.
- Pienākot ekrānlaika beigām, bērns izrāda izteiktas dusmas.
- Kopš brīža, kad bērns sāka lietot viedierīces, viņš ir kļuvis nesavaldīgāks, agresīvāks.
- Bieži veidojas konfliktsituācijas ar vienaudžiem.
- Bērnam trūkst empātijas, un viņš neizrāda rūpes par citiem.

Komunikācija

- Bērnam ir grūti uzsākt sarunu vai piedalīties sarunā.
- Bērns regulāri pārprot neverbālos signālus.
- Bērns dod priekšroku īsziņām situācijās, kad ir iespējama reāla saruna.

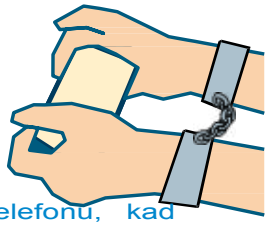
Bērna kognitīvās spējas

- Nelietojot ekrānus, bērnam ir grūti koncentrēties uz pašreizējo darbību.
- Skolā pasliktinās sekmes, tiek kavēta (vai netiek apmeklēta) skola.
- Bērns lielākoties runā un domā tikai par digitālajām aktivitātēm.

Fiziskās sekas

- Bērns izvairās no sporta un spēlēm ārā.
- Bērns maz guļ, naktī bieži mostas, redz sliktus sapņus.
- Bērnam ir izveidojušās liekā svara problēmas.

ESI KĻUVIS PAR SAVA VIEDTĀLRUŅA VERGU?



10 PADOMI, KĀ VIENA MĒNEŠA LAIKĀ MAINĪT IERASTOS IERĪČU LIETOŠANAS PARADUMUS

Mūsu dzīve ir pārpildīta ar ierīcēm un ekrāniem. Mēs mostamies un ejam gulēt ar ierīcēm, tās mums ir kabatā līdzi, lai kurp mēs dotos visas dienas garumā. Tehnoloģijas ir aizraujošas, izklaidējošas, arī noderīgas un izglītojošas, tomēr, ja tās sāk aizņemt pārāk daudz jūsu laika un novirzīt jūsu domas no mācībām, ģimenes, darba vai tās negatīvi sāk ietekmēt jūsu fizisko, emocionālo pašsajūtu un jūsu attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem, tad ir laiks rīkoties – jums ļoti nopietni jāizvērtē, ko jūs darāt internetā (ierīcēs), kāpēc un cik ilgi.

Lai nekļūtu par sava viedtālruņa vergu, jums **nepieciešama pašdisciplīna un mērķtiecīga ierīču izmantošana** – jāsāk kontrolēt ierīču izmantošanas laiku, biežumu, mērķus un noteikt pārtraukumus, lai atpūstos no tām.

1. Izveido sarakstu ar (bez ierīču izmantošanas) aktivitātēm, kas sagādā prieku

Jums noteikti ir iemīļotas, malā noliktas nodarbes, ar kurām agrāk aizrāvāties, bet pašlaik nenodarbojaties (adīšana, zīmēšana, sportošana utt.). Samazinot ierīču lietošanas laiku, jūs iegūsiet atpakaļ tās stundas, ko agrāk veltījāt iemīļotajām nodarbēm. Sportošana, gleznošana vai jebkurš cits hobijs noteikti būs daudz vērtīgāk pavadīts laiks nekā pastāvīgi pārbaudīt sociālos tīklus, e-pastus, skatīties video u. tml.

2. Nosaki laiku, ko dienā pavadīsi ierīcēs — datorā, viedtālrunī, planšetdatorā

Ja jūs noteiksiet maksimālo stundu skaitu, ko drīkstat pavadīt viedtālrunī, tad ir lielāka iespēja, ka jums izdosies atpūsties no ierīcēm. Izvirziet mērķus pakāpeniski un esiet reāls – neizvirziet neizpildāmus mērķus.

3. Atbrīvojies no viena ieraduma un turpini ar nākamajiem

Izvēlieties vienu savu ieradumu, kas saistīts ar ierīču un tehnoloģiju lietošanu un no kura esat gatavs atteikties, piemēram, nekad vairs nelietot ierīces pie pusdienu galda, guļamistabā, runājot ar draugiem vai kolēģiem. Kad tas ir izdevies, tad pārejiet pie nākamā ieraduma izskaušanas, pakāpeniski atbrīvojoties no savām atkarībām.

4. Velti pietiekami daudz laika miegam

Neglabājiet ierīces pa nakti guļamistabā, tā jūs izvairīsieties tās lietot tieši pirms miega un no paša rīta, tikko esat atvēris acis, – kas ir ļoti svarīgi, jo miega problēmas bieži veidojas tehnoloģiju atkarību rezultātā. Vismaz 2 stundas pirms miega izslēdziet visus ekrānus – televizoru, viedtālruni, planšetdatoru un datoru.

5. Velti nedalītu uzmanību sarunām ar cilvēkiem, mācībām, pienākumiem

Veltiet 100 % uzmanību cilvēkam, ar kuru sarunājaties, kuram atbildat vai kura teiktajā klausāties. Ja sarunas laikā jūs pastāvīgi pārbaudīsiet savu tālruni un veltīsiet dalītu uzmanību, jūs būsiet paviršs koncentrējies svarīgajam un apkārtējie cilvēki jūs arī uzskatīs par paviršu un nenopietnu personu.

6. Nekad nelieto telefonu, kad vadi automašīnu vai velosipēdu

Ja mēdzat lasīt īsziņas, e-pastu vai parbaudāt sociālo tīklu profilu, kamēr vadāt automašīnu vai velosipēdu, tad šāds ieradums ar steigu jāizskauž un vienmēr jāparedz brīvroku telefona sistēmas izmantošana. Telefona lietošana transportlīdzekļa vadīšanas laikā, ja tiek novērsts skatiens no ceļa, ir ļoti bīstama un var apdraudēt ne tikai jūsu, bet arī citu satiksmes dalībnieku drošību.

7. Neēd pie datora vai bakstot internetu viedtālrunī

Ieradums ēst, kad strādājat pie datora vai bakstāt viedtālruni, ir kaitīgs, tas ne tikai paildzinās laiku, ko jūs pavadāt ierīcēs, bet arī atņems laiku, lai atpūtinātu acis un galvu, nemaz nerunājot par iespējām pilnvērtīgi izbaudīt savu maltīti.

8. Nosaki pārtraukumu jeb dienu, nedēļu vai mēnesi bez sociālajiem tīkliem

Tā vietā, lai ik dienu pavadītu laiku, pētot sociālos tīklus un sekotu citu cilvēku dzīvei tajos, jūs varat šo laiku veltīt sev un savām nodarbēm, savai ģimenei un savai dzīvei. Pamēģiniet vienu dienu vai nedēļu izvairīties no bezmērķīgas sērfošanas internetā – un pamanīsiet, ka jums parādās vairāk brīva laika citām nodarbēm.

9. Pastāsti par savu apņemšanos uz laiku atteikties no interneta un sociālo tīklu izmantošanas pēc iespējas vairāk cilvēkiem, aicini arī draugus un ģimeni tiem pievienoties — kopā jautrāk.

Jo vairāk cilvēkiem jūs pastāstīsiet par savu apņemšanos turpmāk ierobežot laiku, ko pavadāt ierīcēs, jo pašam būs lielāka uzņēmība to godam izpildīt. Pastāstiet draugiem, klasesbiedriem, ģimenei par gūtajām atklāsmēm un ieguvumiem, dalieties ar citiem savā pieredzē.

10. Ierosini un organizē dienu vai pēcpusdienu bez ierīcēm savā ģimenē, skolā vai klasē

Lai veicinātu draudzību, savstarpējo komunikāciju un sadarbību, aiciniet ģimenes locekļus mājās vai bērnus skolā uz laiku nelietot savas ierīces. Izdomājiet uzdevumus vai spēles, lai šo laiku pavadītu interesanti. Pēc tam pastāstiet viens otram, kādas emocijas un atziņas guvāt.

DROSSINTERNETS.LV

UZZINI VAIRĀK:

Twitter.com/drossinternets | Facebook.com/drossinternets

YouTube.cointernetlv | instagram.com/drossinternetslv

SADARBĪBA BEZ VARDARBĪBAS

FOTO: *www.cmcf.org.my*

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Kad mēs, pieaugušie, sadarbojamies ar bērniem, mums tikai šķiet, ka mēs sadarbojamies. Mēs bieži vien bērnam nepiešķiram nozīmi un domājam tikai par savu varas pozīciju nezaudēšanu. Varas pozīcijas ļauj uzturēt vardarbīga attieksme – draudi, šantāža, vajadzība uzpirkt. Un perspektīvā šāda attieksme dod smagas attiecības ģimenē, bieži arī grūti audzināmo pusaudzi, savstarpējo nesapratni un milzīgu plaisu vecāku un bērnu attiecībās. Nespējot saskatīt bērnu kā vērtību pašu par sevi, kā atsevišķu, nozīmīgu būtni, vecāki atņem sev iespēju izveidot labu kontaktu ar bērnu un izbaudīt konkrēto dzīves brīdi šeit un tagad un unikālo laiku, kamēr bērns ir mazs. Tas atņem iespēju nodibināt uzticēšanos un ticību tam, ka vecāki ir cilvēki, kuri atbalsta un pie kuriem gribēsies vērsties svarīgos gadījumos.

Algoritms – brīdināt, atbalstīt, palīdzēt izdarīt secinājumus – ir derīgs jebkurā no pasākumiem.

Ar divu gadu vecumu – tikai rūpīga sadarbošanās

Zīdainis tiešām ir ļoti tuvs mātei. Arī emocionālo stāvokli viņš pārtver no mātes, bet nesakritības rodas tad, kad kāda no zīdaiņa vajadzībām nav apmierināta. Kad bērns sāk staigāt, t. i., kļūst neatkarīgāks, sāk kustēties savā nodabā, viņam parādās savas intereses. Ar šo brīdi var runāt par atdalīšanos un savas gribas rašanos. Tagad bērns mācās būt pats par sevi. Viņam vēl ļoti vajag vecākus, bet viņš vairs neizjūt mātes jūtas, kā tas bija tad, kad viņš pārvietojās lielākoties mātes rokās. Protams, bērns jūt vecāku garastāvokli, sasprīngumu attiecībās, bet bērnam tagad ir arī savas jūtas un emocijas, kuras nav atkarīgas no vecākiem. Turpmāk labi nostrādās tikai rūpīga sadarbošanās. Ja vecāki vienkārši paudīs savu gribu un gaidīs, ka bērns pakļausies, rezultāta sasniegšana būs sarežģīta, jo bērns pretosies. Atkarībā no tā, kas ir jāizdara, bērns pretosies fiziski vai morāli.

Vecāki bieži domā, ka bērnam neko nevajag paskaidrot, jo viņš ir mazs un vēl neko nesaprot. Savā ziņā tāda domāšana ir pamatota, jo domāšanas procesi (t. s. saprašana) bāzējas cilvēka iepriekšējā pieredzē, un bērnam dzīves pieredzes vēl ir ļoti maz. Bet viņa pieredze palielinās un stiprinās, pateicoties arī tam, ka viņam stāsta vai paskaidro to, kas ar viņu notiek. Ja bērnu un viņa apziņu respektē. Ir veselīgi bērnu informēt par to, kas ar viņu notiks.

Mainoties sezonai un laikapstākļiem, izplatīta aina ir bērna pretošanās apavu veikalā. Viņš neļauj novilkt apavus, kā arī atsakās uzlaikot jaunos. Vecāki cenšas, pierunā, piedraud, mēģina smalki manipulēt, uzpirkt, bet bērns pretošanos nebeidz. Runa tomēr nav ne par apaviem, ne arī par bērna neciešamo raksturu; runa ir par vecāku kontaktu ar bērnu – vai vecāki nežēlo laiku, lai informētu bērnu, ka ies pirkt sandales, un vai ir gatavi rēķināties ar bērna pārdzīvojumiem – jūtām, emocijām, garastāvokli, noskaņojumu. Vecāku tieksme labi izskatīties citu acīs un ātri sasniegt mērķi, kā arī cerības, ka viņu bērns būs pats labākais un viņi izskatīsies nevainojami vecāki, ir ļoti cilvēciska un saprotama. Bet vai šīs cerības un tieksmes ik reizi attaisnojas un ved uz labu rezultātu?

Kā respektēt bērna pārdzīvojumus?

Saruna. Sākumā bērnam ir jābūt sagatavotam tam, ka ar viņu kaut kas notiks: šajā gadījumā – bērnam pirks apavus, kurus pirms tam vajadzēs uzlaikot. Neatkarīgi no tā, cik vecs ir bērns, par jebkuru gaidāmo notikumu iepriekš ir jāaprunājas. Pat ja bērns ir līdz divu gadu vecumam un viņa vārdu krājums ir neliels, mammai pirms veikala apmeklējuma ir jānotupstas bērna acu līmenī un mierīgā balsī jāpaskaidro, kas tagad tiks piedzīvots. Mammas balss intonācija bērnā vai nu stiprinās izjūtu, ka „tagad mēs darīsim kaut ko līdz šim nepiedzīvotu, bet drošu", vai arī reizē ar mammas uztraukumu radīs bērnā satraukumu, ka tagad notiks kaut kas ārkārtējs. Pie veikala ir jāpasaka, ka šī ir tā vieta, kur apavus skatīsimies un kur būs nepazīstamas tantes, kuras palīdzēs. Ir jāievēro, ka nepazīstami cilvēki allaž ir stress bērnam, jo bērns nervozēs, jau nokļūstot veikalā un ieraugot svešus cilvēkus. Pierunāt nebaidīties nav vērts – tas tikai viņam liks secināt, ka viņa pārdzīvojumi vai nu ir nenozīmīgi, vai nu nav pareizi, bet tas, savukārt, nav taisnība. Nav nepareizu pārdzīvojumu, ir paaugstinātas vecāku prasības, un bērna pārdzīvojumi tiek tulkoti kā nepareizi no savas, pieaugušu cilvēku, pieredzes. Un, ja vecāki uztver bērna pārdzīvojumus kā nenozīmīgus, vēlāk var novērot pusaudzi vai pieaugušo, kurš neprot sakārtot savas darīšanas tā, lai nepārpūlētos, vai atrast tādu darbu, kuru spēj paveikt – jo viņa jūtas nav svarīgas, vai izveidot attiecības ar cilvēku, ar kuru ir labi, tā paša cēloņa dēļ – „es esmu nekam nederīgs". Veikalā, protams, kontakts ar bērnu ir arī jāuztur, lai bērns zina, ka tagad būs jālaiko un jāizvēlas apavi.

Ja bērns dzird viņu nicinošus vai atraidošus izteicienus, viņš tos uzņem kā sava veida programmu turpmākajai dzīvei. Vēlāk jau pusaudze vai pat pieaugusī sieviete prasīs sev: „Kas es tāda vispār esmu, lai rēķinātos ar savu viedokli un savām vajadzībām?"

Neignorēt bērna labsajūtu. Bet ir arī tāda parādība, ko īsti nevar pateikt, bet kas bērnam ir jājūt: ka viņš nav viens, ka nav pamests. Un ir svarīgi, lai viņš nepiedzīvo vardarbīgu attieksmi. To var panākt tad, ja vecākiem nav strikta mērķa iziet no veikala ar pirkumu pēc 10 minūtēm, ja pieaugušais ļauj bērnam šaubīties un baidīties, ja pieaugušais domā nevis par to, kā izskatīties izveicīgam citu acīs, bet par to, lai bērnam būtu labi. Pēc pirkuma var parunāt par notikušo: kas bērnam bija vai nebija labi un ko varētu darīt citādi. Katra posma komentēšana samazinās bērna trauksmi nezināmā priekšā, turklāt stiprinās izjūtu, ka viņš nav viens, ka mamma (tētis) ir klāt un nav vajadzības aizstāvēt sevi. Un tad, ja viss notiek sadarbībā un bez liela stresa, apavu pirkšanas procedūra var kļūt par normālu darbību. Bērnu vairs nevajadzēs uzpirkt, viņam nevajadzēs atlīdzināt par mocībām, nopērkot nevajadzīgas dāvanas par to, ka viņš izturēja, nevajadzēs arī abpusēji pukoties, kā arī žēloties, ka „bērns taču ir neciešams. Bet kas būs tālāk?". Ir tādas darbības, kuras ir jāveic: ārsta apmeklējums, dažādu lietu pirkšana, došanās uz bērnudārzu, sagatavošanas kursiem vai treniņiem, pienākumi, kas ar laiku bērnam ir jāveic mājās, u. c. Kam tādam nav jātiek apmaksātam, bet nav arī jābūt uzspiestām ar lielāka un vecāka cilvēka varu pār bērnu. Algoritms – brīdināt, atbalstīt, palīdzēt izdarīt secinājumus – ir derīgs jebkurā no iepriekšminētajiem pasākumiem.

Iespēja izvēlēties. Dialogs, pērkot vasaras kurpes piecgadīgai meitenei:

„Mamma: Nu paprasīsim, kuras kurpes viņai pašai patīk.

Vecāmāte: Viņai prasīt nozīmē sevi necienīt!"

Vai tiešām? Bet varbūt tomēr ir citādi – varbūt nepajautāt bērnam, kuras kurpes viņš grib, nozīmē viņu necienīt un nospļauties par to, kā bērns jutīsies, visu vasaru valkājot kurpes, kuras negrib? Cieņa nav vienvirziena ceļš. Nav tā – „ja es cienu tevi, tad necienu sevi". Nē. Ja cilvēks prot cienīt sevi, tad pratīs cienīt arī citu. Ja pieaugušais ciena bērnu, bērns šo cieņu no pieaugušā mācās. Citādi bērnam nav, kur ņemt prasmi cienīt.

Aplūkosim tuvāk iepriekšminēto situāciju! Ja tiek nopirktas kurpes, kuras grib vecāmāte, bet bērns kategoriski negrib, tad bērns visu vasaru darīs vai izteiks kaut ko tādu, lai vecmāmiņai liktu saprast, ka nejūtas labi par pirkumu. Visu vasaru par šo izvēli nāksies lauzt šķēpus, turklāt bērns jau pilnīgi nepelnīti ir saņēmis informāciju, ka nav nekā vērts, jo cilvēki, cienot sevi, nedrīkst cienīt viņu.

Runa šeit nav par to, ka ir jāpērk pirmais, kas bērnam iepatīkas. Protams, pērkot kaut ko bērnam, vecākiem ir jārēķinās ar daudziem faktoriem, taču šo faktoru skaitā ir jābūt arī paša bērna apmierinātībai. Lēmumam ir jābūt vecāku pamatotam un paskaidrotam bērnam, ja šis lēmums tieši attiecas uz viņu. Ja bērns dzird viņu nicinošus vai atraidošus izteicienus, viņš tos uzņem kā sava veida programmu turpmākajai dzīvei. Vēlāk jau pusaudze vai pat pieaugusī sieviete prasīs sev: „Kas es tāda vispār esmu, lai rēķinātos ar savu viedokli un savām vajadzībām?" Un tad nebūs veiksmīgas izglītības iegūšanas, prasmes veselīgi konkurēt darba tirgū un veidot savu karjeru, nebūs veiksmīgu attiecību, bet visdrīzāk laulība ar vardarbīgu vīrieti, kura klātbūtnē viņa jutīsies vainīga pat tad, kad viņas vainas situācijā nebūs.

FOTO: www.newirene.com

Lai kā arī būtu, galu galā katrs cilvēks par savu dzīvi atbild pats. Ja bērnam jau bērnībā neiemācīs izvēlēties, pieņemt lēmumus un būt par tiem atbildīgam, tad dzīve viņam būs ciešanu pilna un daudz kas šķitīs neizlabojams, jo viņa nelaimēs vainīgi būs citi, nevis viņš pats būs atbildīgs par savu rīcību. Tādējādi viņa dzīvi vadīs citi un cilvēks uzskatīs, ka pats konkrētā situācijā neko nespēj labot. Ja cilvēks ir pilnīgi atkarīgs no citu gribas un ārējiem apstākļiem, viņš pats savā dzīvē neko nevar mainīt, savukārt, kad cilvēks pats uzņemas atbildību par sevi, tad var arī koriģēt savu dzīves ceļu. Tāpēc pieaugušajiem būtu labi atrast pašcieņas punktu sevī, nevis izcelties, pazemojot un noniecinot savus bērnus.

FOTO: *www.cdn.deseretnews.com*

KO BĒRNI VECĀKIEM VAR IEMĀCĪT PAR NAUDU?

Laila Avotiņa

Latvijā veiktajos pētījumos par bērnu un jauniešu finanšu lietpratību[1] *pieredze ģimenē tika identificēta kā būtiskākais finanšu lietpratību veidojošais faktors, ar finanšu lietpratību saprotot ne vien prasmi rīkoties ar naudu, bet arī spēju izprast un vērtēt savu rīcību plašākā sabiedriskā un ekonomiskā kontekstā. Jaunieši skolu definēja kā teorētisko zināšanu ieguves vietu un, kaut gan viņi atzīst ekonomikas teorijas nepieciešamību, norādīja uz nepieciešamību teorētiskās zināšanas integrēt reālajā dzīvē.*[2] *2014. gadā veiktais Latvijas Universitātes (LU) Antropoloģijas studiju katedras pētījums par 6–12 gadus vecu bērnu finanšu lietpratību un tās veicināšanu*[3] *parāda nepieciešamību vecākiem jau sākumskolas vecuma bērniem skaidrot ikdienas finanšu procesus un viņus iesaistīt tajos, tāpēc ka pētījumos ir novērota vecāku tendence atlikt bērnu iesaistīšanu ģimenes naudas lietošanā.*

Iespējams, vecāki šādi rīkoties izvēlas tāpēc, ka paši nav pārliecināti par savām naudas lietošanas prasmēm. Jau pirms sešiem gadiem sabiedriskās domas pētījuma centra „SKDS" pētījums parādīja, ka 57 % Latvijas iedzīvotāju savas zināšanas privāto finanšu plānošanā novērtē kā vājas vai ļoti vājas.[4] 2015. gadā veiktais *OECD* (Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas) pētījums atklāja, ka Latvijas iedzīvotāju zināšanas par finanšu lietpratību ir augušas, taču attieksme un praktiskā rīcība privātajās finansēs būtu uzlabojama, ir jānotiek finansiālās uzvedības maiņai.[5] Tas nenovēršami veido apburto loku, kurā mūsu bērni, sasniedzot pilngadību un uzsākot patstāvīgu dzīvi, realizē ģimenē noskatīto naudas lietošanas praksi.

CENA

Bērns: „Vakar ar draugiem biju uz videospēlēm, bet drauga mamma teica, ka tur nedrīkst daudzreiz spēlēt, jo tas ir dārgi. Taču cena tur nemaz nebija uzrakstīta! Vai viņa mānījās?"

Ja bērns neredz cenu zīmi, viņš var nesaprast kādas preces vai pakalpojuma vērtību, tāpēc ir svarīgi laikus paskaidrot bērnam, ka sava cena ir katrai lietai. Skaidrojot varētu būt noderīgas nostādnes, ka cenas ir jāizvērtē: uz vēlmju rēķina var ietaupīt, bet uz vajadzību rēķina taupīt nevajadzētu.

[1] *http://lka.org.lv/lv/petijumi/finansu_lietpratiba_majsaimnieciba_2013.pdf; http://lka.org.lv/lv/petijumi/Finansu_lietpratiba_berniem_LU_2014.pdf.*
[2] *http://lka.org.lv/lv/petijumi/finansu_lietpratiba_majsaimniecba_2013.pdf.*
[3] *http://lka.org.lv/lv/petijumi/Finansu_lietpratiba_berniem_LU_2014.pdf.*
[4] *http://www.fktk.lv/texts_files/Strategijas_makets_final.pdf.*
[5] *http://www.fktk.lv/lv/mediju-telpa/pazinojumi-masu-informacijas-l/arhivs/2016/5972-oecd-latvijas-iedzivotaju-finansu-zinasanas-ir-virs-oecd-valstu-videja-limena-tacu-attieksme-un-praktiska-riciba-privatajas-finanses-butu-uzlabojama.html.*

Nepieciešamība iesaistīt bērnus ikdienas finanšu procesos

Rokasgrāmatā „Ko bērni vecākiem var iemācīt par naudu?”[6] vecākus mudina skaidrot un mācīt bērniem tos šķietami vienkāršos ikdienas finanšu procesus un pašus pievērst uzmanību tiem, kuros ir iesaistīti viņu sākumskolas vecuma bērni, tādējādi pašiem iegūstot papildu zināšanas un stiprinot savas mājsaimniecības un arī savu bērnu nākotni.

Ir interesanti, ka vecāki bērnu finanšpratību vērtē līdzīgi kā savējo, vienlaikus uzsverot savu zināšanu pārākumu un pamatojot to ar nepieciešamību zināt vairāk nekā bērni. Tas ir pretrunā ar pētījumā novēroto, proti, bērnu finanšpratība, kā arī viņu ieinteresētība krietni pārsniedz vecāku gaidas un izpratni, tātad – vecāki domā, ka bērni zina daudz mazāk, nekā viņi patiesībā zina.

Kā ģimenē uzrodas nauda?

LU Antropoloģijas studiju katedras pētījums par 6–12 gadus vecu bērnu finanšu lietpratību un tās veicināšanu atklāj, ka naudas pelnīšana no vecāku puses tiek pasniegta kā grūts darbs, tādēļ nauda ir jātaupa, taču daudz mazāk ar bērniem tiek runāts par to, kā vairāk nopelnīt. Savukārt masu mediji un banku reklāmas rada priekšstatu par vieglu naudas iegūšanu: to nepārrunājot ar bērniem, viņos var veidoties neizpratne par naudas ieguvi ģimenē.

Ieteikums. Reklāmas veicina noteikta bērnu priekšstata veidošanos – uzbur vīziju par dažādiem ar naudu saistītiem procesiem, kas indivīdus un ģimenes padara laimīgus. Bērnam ir jāpalīdz izvērtēt produktu reklāmas televīzijā, radio, uz ielas, internetā un citur. Tas, kā ģimenes locekļi reaģē uz reklāmās pausto informāciju, ietekmē bērna viedokļa veidošanos.

Par kādiem darbiem maksāt bērniem?

Vecāki nav vienisprātis par to, vai un kādā veidā būtu jāmaksā bērniem par mājas darbu izpildi. Daļa vecāku uzskata, ka atalgojums motivē bērnu veikt dažādus darbus un nopelnīt, tādēļ vecāki bērniem samaksā par dažādu veidu mājas darbu vai papildu darbu veikšanu. Tiek veidotas ikdienišķā un neikdienišķā darba kategorijas, pamatojot naudas maksāšanu bērnam par noteiktiem darbiem un saistot to ar izpratni par vecāku darba algu, proti, ir darbi, kas ir jāveic bez atalgojuma, balstoties uz mājsaimniecības dalībnieku solidaritāti.

Ieteikums. Vecākiem ir jāizvērtē, par kādiem darbiem tiek piešķirta papildu samaksa, lai bērns prastu atšķirt ikdienā vei-

FOTO: www.radionz.co.nz

Pētījumos ir novērota vecāku tendence atlikt bērnu iesaistīšanu ģimenes naudas lietošanā.

VEIKALS

Bērns: „Ja es varētu pats samaksāt par pirkumu, es uzzinātu, cik maksā mūsu pirkumi, un pats redzētu, kā tas ir – būt vecākiem, kam par to jāmaksā.”

Bērni informāciju labi uztver un apgūst praktiski – ņemiet bērnus līdzi, ejot uz veikalu. Bērni ir gana finanšu lietpratīgi un, praktiski piedzīvojot dažādas situācijas, vērojot jūs un runājot par šīm lietām, daudz ko ir uzzinājuši un saprot.

Ir lieliski, ja bērnu iepirkšanās procesā varat ņemt sev par palīgu: mājās – veidojot iepirkšanās sarakstu; veikalā – liekot skaitīt, atrast derīguma termiņu, izvērtēt pērkamo preci. Bērns ne tikai jutīsies noderīgs un būs nodarbināts, bet būs ieguvis arī praktiskas iemaņas un zināšanas.

Diagrammā ir attēlots bērna vecums, kurā, vecākuprāt, bērniem vajadzētu apgūt konkrētu finanšu lietpratības prasmi.

[6] *https://prezi.com/bszqlqkjiour/ko-berni-vecakiem-var-iemacit-par-naudu/?utm_campaign=share&utm_medium=copy.*

FOTO: *www.d33y93cfm0wb4z.cloudfront.net*

Bērnu finanšpratība, kā arī viņu ieinteresētība krietni pārsniedz vecāku gaidas un izpratni, tātad – vecāki domā, ka bērni zina daudz mazāk, nekā viņi patiesībā zina.

camos darbus no tiem, kas neiekļaujas ikdienā. Bērnam ir jāsaprot, ka visi ģimenes locekļi ir iesaistīti mājas darbos un ir atbildīgi par tiem. Paskaidrojiet, kādos gadījumos atalgojums tiek piešķirts un kāpēc jūsu ģimenē ir šādi noteikumi! Līdzīgi diskutabls jautājums ir par bērna sekmēm skolā un to novērtējumu. Ir svarīgi sekot bērna sekmēm skolā un izteikt novērtējumu, tomēr pārdomājiet alternatīvas tiešajai samaksai, piemēram, kopīgi izklaidējošu pasākumu mācību gada beigās vai atbalstu bērna vēlmju realizēšanā.

Kabatas nauda – naudas plānošana

Kabatas nauda mājsaimniecībā tiek lietota kā instruments, vecākiem izmantojot savas varas pozīcijas, lai panāktu disciplīnu, turklāt audzināšanas praksē prevalē sodu, nevis atalgojumu sistēma.

Ieteikums. Ja vecāki atbalsta kabatas naudas izsniegšanu bērniem un uzskata to par bērna brīvajiem līdzekļiem, tad kabatas naudu būtu vēlams izsniegt reizi nedēļā vai pat mēnesī, lai bērns iemācās rīkoties ar naudu un plānot savus tēriņus. Pakāpeniski pārejot uz ilgāka perioda kabatas naudu, pirmās dienas un nedēļas ir jācenšas pasekot bērna izdevumiem, jo var gadīties, ka ar tik lielu naudas summu bērns nepratīs apieties un tā tiks iztērēta priekšlaikus.

Tirgošanās skolā: kā veidojas preces cena?

Bērni vecākus un ģimeni atzīst par galveno informācijas avotu finanšu lietpratībā, savukārt skola praktisko zināšanu par finansēm veidošanā ir nemanāmais spēlētājs, proti, lai gan vecāki un bērni noliedz skolas ieguldījumu bērnu zināšanās, pētījums parāda to klātesamību.

Pētījums rāda, ka, par spīti neviennozīmīgi vērtētajai skolas tirdziņu praksei, daļai vecāku atzīstot, ka tā mēdz būt nesamērota ar realitāti un izmaksām, proti, tirgojamās produkcijas izmaksas vairākkārt pārsniedz skolas tirdziņu cenas un eventuālos ieņēmumus, šī tirgošanās tomēr tiek uzskatīta par pozitīvu un drošu aktivitāti, savukārt bērnu savstarpējā tirgošanās, kur cenu nosaka kādi citi, bērnu noteikti apsvērumi, tiek uzskatīta par ārkārtīgi negatīvu un nepieņemamu.

Svarīgi. Tirdziņš skolā ir viens no labās prakses piemēriem, kas ļauj bērnam piedalīties tirgošanās procesā – gan redzot, ka precēm ir izmaksas, gan plānojot, ko par cik pārdot. Lai saprastu, kāds darbs ir jāiegulda, lieciet bērnam iesaistīties visos veikala posmos: plānošanā, preču sagatavošanā, pārdošanā.

FOTO: *www.haroumenapaidia.gr*

BAGĀTĪBA

„Tas nenozīmē, ka tev ir daudz lietu vai daudz naudas. Bagāts nozīmē, ka tev ir daudz draugu, kuriem vari uzticēties, ģimene. Pie bagātības var tikt, ja esi draudzīgs, neesi kautrīgs." (4. klases skolniece, Kurzeme)

„Bagāts – tas nav labi, jo tu esi it kā laimīgs, bet tai pašā brīdī arī nelaimīgs, tad tev viss ir, nu nav jēgas neko, piemēram, pirkt. Un arī viņš negrib nevienam palīdzēt, viņš kļūst tā kā tāds lepns." (2. klases skolniece, Zemgale)

Ģimenē pārrunājiet, kā jūs vērtējat bagātību un tās morālos un ekonomiskos aspektus. Uzsveriet, ka dzīvē ir arī citas būtiskas vērtības un materiālajam stāvoklim nevajadzētu būt par iemeslu kāda atstumšanai.

Elektroniskais žurnāls „Vecākiem"
Izdevējs: SIA „AB konsultants"
Vienotais reģistrācijas numurs: 40103361805
LR UR masu informācijas līdzekļa
reģ. apl. Nr. 000701313

Redakcijas adrese: Dzirnavu iela 21,
Rīga, LV-10150;
tālr.: 25628748, 67096393;
e-pasts: *vecakiem@izglitiba-kultura.lv*;
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
E-pasts: *vecakiem@izglitiba-kultura.lv*
Korektore: Zigrīda Purvlīce
Maketētāja: Linda Prātniece
Vāka foto: *http://nbkidsguide.com.*