Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2017. gada 15. jūnijs,
Nr. 12 (93), 0,71 EUR

Vecākiem

Vasaras brīvlaiks
NO KĀ UN KĀDĀ VEIDĀ BĒRNS VASARĀ ATPŪTĪSIES?

BĒRNA emocionālās VAJADZĪBAS

VECĀKIEM NAV JĀBŪT perfektiem

FOTO: *www.fortworthent.net*

Vasaras brīvlaiks

NO KĀ UN KĀDĀ VEIDĀ BĒRNS VASARĀ ATPŪTĪSIES?

Laila Avotiņa

Racionāls darba un atpūtas režīms ir viens no svarīgākajiem noteikumiem, lai cilvēks kļūtu par radošu, sabiedrībai derīgu personību,[1] taču atpūta nav šķirama no fiziskā un garīgā darba, jo darbs un atpūta ir viens otra priekšnoteikumi, divas organisma dzīvības norišu daļas. Šajā rakstā aplūkosim, no kā bērni vasarā atpūtīsies un kā vecākiem atpūsties kopā ar bērniem, attīstot viņu iztēli.

Viens no atpūtas veidiem ir relatīvs miera stāvoklis, kad cilvēks, pārtraucis garīgo un fizisko piepūli, atrodas ērtā pozā un nereaģē uz apkārtējo vidi ar trauksmi un emocionālu sasprindzinājumu. Otrs atpūtas veids ir garīga vai fiziska darbība, kas pēc rakstura krasi atšķiras no darba, kurš ir veikts līdz tam, likvidē šā darba radīto nogurumu un sekmē darbaspēju atjaunošanos. Atpūta pirmajā gadījumā vairāk ir pasīva, otrajā – aktīva.

Mediķi iesaka ievērot optimālu samēru starp aktīvo un pasīvo atpūtu. Tas ir atkarīgs no veicamā darba rakstura un intensitātes, nervu sistēmas individuālajām īpatnībām un funkcionālajām rezervēm, vispārīgā veselības stāvokļa.

No kāda veida darbībām bērns vasarā atpūtīsies?

Psiholoģe Solvita Vaserberga norāda, ka darbošanās veidi, pēc kuriem bērns vai pieaugušais jutīsies atpūties, ir ļoti individuāli, jo katrs cilvēks atšķirīgi uzveic nogurumu un stresu. „Vienam noguruma un stresa pārvarēšanai būs nepieciešams ilgstošs miegs, kādam tā būs vides maiņa, satikšanās ar draugiem, laiks vienatnē, aktīvi pavadīts laiks dabā vai citas aktivitātes," skaidro psiholoģe.

Tāpēc, plānojot vasaras atpūtu, viņa vecākiem iesaka saprast, no kāda veida darbībām bērns vasarā atpūtīsies. S. Vaserberga no-

[1] *http://www.neslimo.lv/pme/?name=atputa.*

rāda, ka skolas vecuma bērnam būtu jāatpūšas no tā režīma, kādā bērns dzīvoja mācību gada laikā, – no mācību slodzes, nepārtrauktas komunikācijas, informācijas gūzmas, pamošanās un gulētiešanas ritma. „Vasaras mēnešos bērniem vajadzētu atpūsties no tā visa un pie skolas režīma pamazām atgriezties augusta otrajā nedēļā, taču ārpusklases lasīšana gan var tikt īstenota un būt kā uzdevums visas vasaras garumā," uzskata S. Vaserberga.

FOTO: www.aishanblogfiles.wordpress.com

Pavadīt laiku kopā ar mammu un tēti – tā ir eksotika

Ja vien vasarā vecākiem ir iespēja pavadīt laiku kopā ar bērniem, to vajadzētu darīt, iesaka psiholoģe, paskaidrojot, ka bērnam kopā būšana ar vecākiem ir ļoti svarīga. Kopīga atpūta garantē jaunas emocijas.

„Ja vecāki ar bērnu kopā pavada vairāk laika, nekā ierasts, bērnam tas ir kā jauns piedzīvojums – rodas jauni pārdzīvojumi, tiek iepazītas jaunas aktivitātes un jaunas lietas, ko apgūt. Ja vecāki un bērni tās veic kopā, tas satuvina un saliedē ģimeni, rada pozitīvas emocijas. Diemžēl daudzi bērni ikdienā izjūt vecāku trūkumu. Pavadīt laiku kopā ar mammu un tēti – tā ir eksotika. Ir bērni, kas ir ļoti noilgojušies pēc šīs kopā būšanas, tāpēc vasara – tā ir lieliska iespēja, lai nostiprinātu savstarpējās attiecības," mudina psiholoģe.

Skolas vecuma bērnam būtu jāatpūšas no tā režīma, kādā bērns dzīvoja mācību gada laikā, – no mācību slodzes, nepārtrauktas komunikācijas, informācijas gūzmas, pamošanās un gulētiešanas ritma.

Atpūta vienam no otra

Vienlaikus viņa norāda arī uz nepieciešamību ļaut bērniem un vecākiem savstarpēji atpūsties.

„Gluži kā laulībā, kad ikdienā partneri nogurst viens no otra un ir nepieciešams laiks, ko veltīt pašiem sev, tas ir nepieciešams arī bērniem. Atkalsatikšanās ir piedzīvojums un jaunas emocijas," paskaidro S. Vaserberga, iedrošinot vecākus gan piedāvāt bērniem izbaudīt nometnes un ciemošanos laukos, gan arī mammai un tētim tikai divatā doties savā ceļojumā.

Cik ilgu laiku bērni ir gatavi pavadīt bez vecākiem?

„Divus un trīs gadus vecu bērnu pašsajūta ir atkarīga no drošas vai nedrošas pie-

FOTO: www.lifeundersky.com

FOTO: www.utahvalley360.com

Diemžēl daudzi bērni ikdienā izjūt vecāku trūkumu. Pavadīt laiku kopā ar mammu un tēti – tā ir eksotika, tāpēc vasara ir lieliska iespēja, lai nostiprinātu savstarpējās attiecības.

Aktivitāšu veidi, kas rosina iztēles attīstīšanos

- **Vizuāli radošās darbības:** zīmēt, līmēt, veidot utt.
- **Mākslinieciskās izpausmes:** dziedāt, dejot, spēlēt radošas un teatrālas rotaļas, klausīties mūziku un tās pavadībā ļaut bērnam brīvi kustēties.
- **Darbības ar dažādu materiālu priekšmetiem** – koka klučiem, kartona kastēm, plastmasas pudelēm utt.: konstruēt un veidot interesantus, iztēlē radītus, sadzīvē nebijušus priekšmetus.
- **Bērna iepazīstināšana ar daudzveidīgiem literāriem darbiem**, lai bērns iztēlē spētu iejusties varoņu tēlos un tos radoši attēlot.
- **Paša sacerētu stāstu izdomāšana** un savu grāmatiņu veidošana.
- **Rotaļas ar pārģērbšanos**, piedāvājot bagātīgu rekvizītu klāstu bērna interesēm un vēlmēm, iestudējot teatrālus uzvedumus, ļaujot bērniem pašiem izvēlēties sev atbilstīgus tērpus.
- **Vērojumi un ekskursijas dabā:** vērot kokus, kukaiņus, putnus, gulēt zālē un vērot debesis, iziet lietū un sajust, kā slapjās piles nosēžas uz plaukstas, utt. Pēc novērotā bērnu rosina to attēlot radošā darbā.

saistes mammai. Vecāki var doties ceļojumā bez bērniem, ja mamma pati iekšēji jūtas droša uzticēt savu bērnu kādam citam pieaugušajam. Mammas personīgās emocionālās izjūtas un iepriekšējā prombūtnes pieredze būs noteicošie kritēriji. Vecumā līdz bērna trīs gadiem mammas divu dienu prombūtne būtu pieņemama abiem. Savukārt ap bērna septiņu gadu vecumu, ja ir droša piesaiste, vecāki varētu doties ceļojumā jau uz ilgāku laiku," pauž psiholoģe un dalās pieredzē, ka ir mammas, kuras nespēj doties atvaļinājumā bez bērniem, jo ilgstošākā prombūtnē pašas tik ļoti ilgojas pēc viņiem, ka emocionāli to ir grūti izturēt. Tad arī gaidītais mērķis – atpūta – netiek sasniegts, tāpēc psiholoģe vēlreiz apliecina: vecāki varētu doties atvaļinājumā bez bērniem tad, kad mammas pašas jūtas droši, atstājot bērnu cita pieaugušā uzraudzībā.

Spēlēšanās kopā ar bērniem

Bērni kopā ar vecākiem ļoti labprāt gribētu spēlēties, taču vecāki bieži vien spēlēšanos ar bērniem uztver kā neērtību.

Psiholoģe Linda Hofmane ir novērojusi vairākus iemeslus, kas vecākiem traucē spēlēties ar bērnu. „Piemēram, spēlēšanās tiek izmantota tikai kā veids bērnam kaut ko iemācīt – krāsas, vārdus, burtus, ciparus, nevis kā iespēja jautri pavadīt laiku, ļaujot bērnam vadīt spēlēšanos. Vēl viens iemesls – spēlēšanās tiek uztverta kā apnicīga un garlaicīga nodarbe. Būtisks iemesls ir arī fakts, ka bērns bieži atsakās piedalīties aktivitātēs, ko iesaka audzinātāji, skolotāji un vecāki. Un visbeidzot – ļoti daudzās ģimenēs ir pieredze, ka spēlēšanās reizes beidzas ar strīdu vai cīņu par varu," stāsta psiholoģe, raksturojot iemeslus, kāpēc vecāki kūtri iesaistās spēlēs ar savu bērnu.

Taču, norāda L. Hofmane, ikviena spēle ir attīstoša, un spēlēšanās ir viens no galvenajiem elementiem, kas nodrošina bērna attīstību. Tā veicina mācīšanos, pašcieņu, valodas pilnveidošanos, nostiprina koncentrēšanās spējas, uzmanību, fizisko un emocionālo izaugsmi.

FOTO: www.tc.pbs.org

Iztēlošanās spēļu nozīmība

Liela daļa literatūras un pētījumu par spēlēšanos ir veltīti tieši iztēlošanās spēlēm un fantāzijai. Daudzi autori norāda, ka tām ir vislielākā nozīme bērna attīstībā, jo izdoma, fantāzija un iztēlošanās var palīdzēt bērnam atraisīt slēptās jūtas, kas, iespējams, rada vai pastiprina kādas problēmas, kā arī var palīdzēt pārvarēt trauksmes izjūtu, vilšanos par neveiksmi un dusmas. Bērni, kam ir laba iztēle, parasti zīmē, veido un aplicē ļoti daudz un radoši, nekopējot paraugus, jo tā ir viņu dabiskā reakcija uz jauniegūto informāciju.

Maziem bērniem līdz septiņu gadu vecumam fantāzija izpaužas iztēlošanās spēlēs. Visvienkāršākajā formā tā ir iedomāšanās, ka konkrēts priekšmets ir kas gluži cits: gumijas vai koka gabaliņš var kļūt par gaļas gabaliņu, koku lapas – par naudu, grants ar ūdeni – par biezputru, ledus gabaliņi – par kūciņām utt. No visiem izziņas procesiem sākumskolas skolēniem dominē iztēle. Bērniem ir raksturīga gan reproduktīvā iztēle, kad viņi seko iemācītiem etaloniem no pieredzes, gan radoša iztēle, kad bērni aizvien jaunās kombinācijās spēj izmantot vecos priekšstatus un tēlus. Taču, ja vecākiem ir grūti kopā ar bērnu spēlēt iztēlošanās spēles, psiholoģe L. Hofmane iesaka iesaistīties citās aktivitātēs, piemēram, stāstu stāstīšanā, pastaigās, kuru laikā runā par iespaidiem, krāsām utt. Arī šīs nodarbes veicina iztēli un radošās izpausmes.

Izdoma, fantāzija un iztēlošanās var palīdzēt bērnam atraisīt slēptās jūtas, kas, iespējams, rada vai pastiprina kādas problēmas, kā arī var palīdzēt pārvarēt trauksmes izjūtu, vilšanos par neveiksmi un dusmas.

BĒRNA EMOCIONĀLĀS VAJADZĪBAS

FOTO: *www.utahvalley360.com*

Gunta Dance,
psiholoģe

Tradicionāli bērna atstāšana novārtā tiek klasificēta kā viens no četriem pret bērnu vērstas vardarbības pamatveidiem līdztekus emocionālajai, fiziskajai un seksuālajai vardarbībai. Bērna atstāšanu novārtā vai pamešanu definē kā viņa attīstībai vajadzīgās aprūpes nenodrošināšanu, bērna pamatvajadzību ignorēšanu. Materiālam trūkumam mēdz būt mainīgs raksturs un kompensācijas iespējas, taču emocionāli neapmierinātās vajadzības ietekmē bērna garīgo veselību, funkcionēšanas iespējas, dzīvības enerģiju, dzīves kvalitāti attiecībās ar sevi un citiem.

„Tētis par lielu naudu aizveda mani uz Ēģipti, tur vilkām laiku, man nekas lāgā neinteresēja, bet es gribēju vienu nedēļu padzīvot ar viņu pie ezera, vienkārši makšķerēt."

Eksistenciālo pamatvajadzību nenodrošināšana bērnam rada spēcīgu emocionālo krīzi, kuras pamatproblēma – zems pašvērtējums, nevērtīguma izjūta, neattīstīts, nomākts kritiskums pret apkārtni vai – gluži pretēji – agresivitāte, kaujinieciskums un naidīgums, negatīvisms. Lielākos materiālās vides trūkumus cenšas kompensēt sociālie dienesti un dažādas bērnu aizsardzības iestādes, taču emocionālās vajadzības, kā daba ir paredzējusi, var apmierināt tikai cilvēciski tuva, atsaucīga saskarsme ģimenē. Kā jau es sākumā pieminēju, materiālam trūkumam mēdz būt mainīgs raksturs un kompensācijas iespējas, taču emocionāli neapmierinātās vajadzības ietekmē bērna garīgo veselību, funkcionēšanas iespējas, dzīvības enerģiju un dzīves kvalitāti attiecībās ar sevi un citiem.

Bērna pamatvajadzību ignorēšana

Dzīvesvieta. Bērnam nav nodrošināta pienācīga un droša dzīvesvieta, piemēram, trūkst siltuma, ir nehigiēniski apstākļi, netīrība, nevērība pret ķīmiskām vielām, medikamentiem, bīstamiem instrumentiem, arī pieaugušo nepārdomāta iespēja saskarei ar dzīvniekiem.

Medicīniskā aprūpe. Bērns nesaņem vajadzīgo un pienācīgo medicīnisko aprūpi, regulāras veselības pārbaudes, potes, aprūpi slimošanas laikā.

Higiēna. Vecāki ir nevērīgi pret bērnu higiēnu: nerūpējas, lai mazākie bērni būtu tīri un sakopti, bet lielākie paši pēc savām iespējām un ar palīdzību par to gādātu – sakārtotos paši un sakārtotu savas mantas.

Uzturs. Bērns nesaņem viņa attīstībai un veselībai vajadzīgo ēdienu pietiekamā daudzumā un kvalitātē.

FOTO: www.angelques.com

4 pieaugušā soļi sadarbībā ar bērnu, augot līdzi viņa attīstībai:

1) parādi, kā ko darīt;
2) dari to kopā ar bērnu;
3) iedrošini bērnu pašu to darīt, bet esi blakus, ja ir vajadzīga palīdzība;
4) uzticies un ļauj viņam pašam to veikt, pat kļūdoties.

Esiet palīgs un atbalsts bērna attīstībā, bet glābējs tikai tad, ja iepriekšminētais nav izdevies. Atcerieties nedarīt bērna vietā to, ko viņš jau pats var izdarīt! Citādi tas būs nehumāni, jo atņemsiet bērnam pašam iespēju trenēties. Palīgs dala atbildību par rezultātu ar bērnu, iedrošina viņu, veido izpratni, no kurienes rodas resursi, dzīvotspēks, dzīves jēga.

Uzraudzība. Bērns tiek atstāts bez uzraudzības, vecāki neinteresējas par viņa ikdienas gaitām, mazs bērns tiek atstāts vienatnē vai nepiemērotā uzraudzībā.

Attīstība. Vecāki nerūpējas par bērna attīstību, viņa sagatavošanu skolai, izglītību, resursiem, neinteresējas par viņa skolas gaitām, mācīšanās apstākļiem mājās u. c.

Bērna emocionālā pamešana novārtā

Jau vairākus gadus Latvijas vecāku sabiedrībā ir izteikta materiālo vajadzību apmierināšanas prioritāte, devalvējot bērna emocionālās vajadzības – kopā būšanu, pieķeršanos, atzīšanu, svarīgumu, kopīgu darbošanos un kopīgu prieku par izdošanos. Nosacīti to varētu nosaukt par bērna emocionālu atstāšanu novārtā.

Mazgadīgs bērns tiek nosēdināts pie televizora vai citām ekrānierīcēm, kaut arī ar viņu vajadzētu darboties, runāties, kopīgi apgūt pārdzīvojumu ābeci – izdošanās, veiksmi, arī grūtības. Arī iešana uz bērnudārzu var pārvērsties bērna emocionālā atstāšanā novārtā, ja vecāki neiedod bērnam roku, kopā dodoties pa lielu, nedrošu ielu. Smalkā rotaļlieta, izmeklētā skolas soma, „krutā" kabatas nauda, kā lielīgi ziņoja kāds septītklasnieks, ir laicīga manta: te tā ir, te vairs nav – apnikusi vai izgājusi no modes. Cits 12 gadus vecs zēns skumji secināja: „Tētis par lielu naudu aizveda mani uz Ēģipti, tur vilkām laiku, man nekas lāgā neinteresēja, bet es gribēju vienu nedēļu padzīvot ar viņu pie ezera, vienkārši makšķerēt."

Gribas cerēt, ka tas nenotiek apzināti, bet kādu noteiktu iekšējo vai ārējo faktoru ietekmē uz vecāku iespēju un vērtību izvēli. Mēs, pieaugušie, daudz strādājam, trūkst naudas, esam noguruši. Varbūt bērni sāk traucēt, gribas klusumu – aizsūtām viņus uz citu istabu, lai netraucē; varbūt uz lauku skolu, lai pieskata vecmāmiņu? Varbūt neapzināti esam „bada", nepieticības sindroma pārņemti, tādēļ mums vajag vairāk un vairāk, labāk un arvien pilnīgāk iekārtot savu dzīvi, kurā priekam par rīta sauli, svešā kaimiņa sveicienu, sava pirmklasnieka burtnīcu vairs neatliek ne laika, ne spēka? Šādā veidā mēs ignorējam savas emocionālās vajadzības.

Emocionāli neapmierinātās vajadzības ietekmē bērna garīgo veselību, funkcionēšanas iespējas, dzīvības enerģiju un dzīves kvalitāti attiecībās ar sevi un citiem.

Emocionālās vardarbības izpausmes

Atraidījums. Emocionālā vardarbība un bērna emocionālā atstāšana novārtā mijiedarbībā viena otru papildina un notiek tad, ja bērnu atraidām, neuzklausām, ignorējam (sakām: „Tiec galā pats!"), noliedzam bērna domas („Nefantazē!"), nepamanām, ka bērnam ir nepieciešams atbalsts un palīdzība, bērns grib runāties, jā, reizēm arī par niekiem – tā šķiet pieaugušajiem, bet ne bērnam.

Disciplīna, kas pazemo. Cenšanās bērnu disciplinēt ar pazemojošām metodēm, ko piekopj viens no vecākiem, bet otrs pieļauj neiejaucoties, nepalīdz bēr-

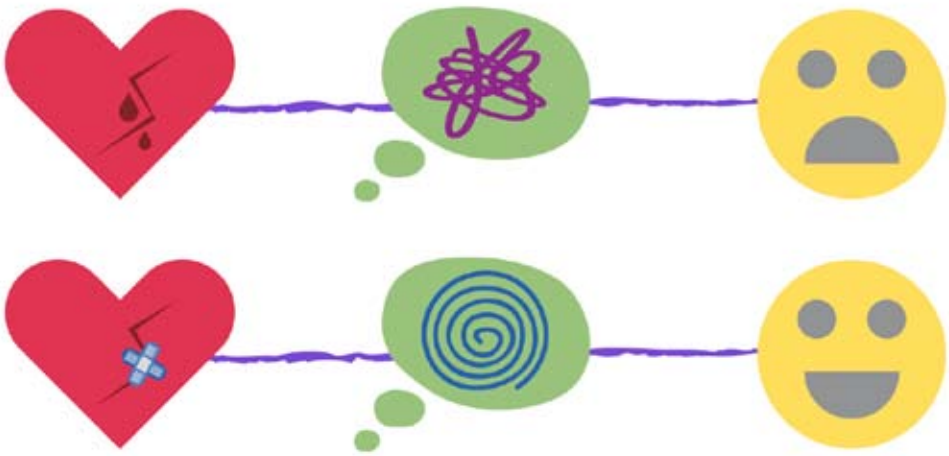

FOTO: www.ataskeen.org

nam pārvarēt situāciju, bet ignorē viņa bezpalīdzību.

Uzmanības liegšana. Vecāki neatrod laiku, lai veltītu uzmanību līdzvērtīgām attiecībām ar bērnu, stāstot savus dienas pārdzīvojumus un uzklausot viņa piedzīvoto.

Negatīvu pārdzīvojumu radīšana. Pieaugušā darbības rada bērnā bailes, dusmas un citus negatīvus pārdzīvojumus, bet nav neviena, kas par to ar bērnu runātu, paskaidrotu situāciju un sniegtu drošību.

Aizskaroši izteicieni. Aizskaroši izteicieni, rupji vārdi, lamas, draudi, kuru saturu bērni pat 14 un 15 gadu vecumā reizēm neizprot pēc būtības, vien nojauš, ka tas ir kas slikts. Arī ironiskas piezīmes, izsmiešana ar it kā intelektuālām piezīmēm – tās vispār nedrīkstētu tikt lietotas, īpaši pret sākumklašu skolēniem (kā nereti notiek), jo viņi neizprot teiktā jēgu, vien tiek sagrauta bērna pašvērtība.

Izolēšana no sabiedrības. Bērnu izolē no draugiem, vienaudžiem, reizēm arī tālākiem radiem, apdraudot socializācijas iemaņu, piederības izjūtas veidošanos.

Nerēķināšanās ar bērnu. Bērnu neciena, nodod viņa izjūtas un pārdzīvojumus, runājot, tenkojot ar citiem par viņu, bet nerunājot ar pašu bērnu.

FOTO: www.lessdramamoremama.com

Jo mazāks ir bērns, jo graujošāka ir pret viņu vērstā emocionālā atstāšana novārtā, radot sirsniņā neizprotamas sāpes, tukšuma sajūtu, neremdināmas slāpes pēc tuvām attiecībām. Kā sekas veidojas uzvedības traucējumi, ierobežota savu resursu attīstība, pusaudžu vecumposmā – atkarības. Katrs bērns grib būt spējīgāks un ātrāk pieaugt, bet pieaugušie, ignorējot bērna emocionālās vajadzības, šo dabisko attīstības procesu samoka – pasteidzinot vai radot iestrēgšanu. Pieaudzis šis cilvēks nespēj nobriest, uzņemties atbildību, pieņemt lēmumus vai kompensē sevi ar tieksmi pēc varas, ietekmes, dažādās izpausmēs prezentē garīgās veselības traucējumus.

Pieaudzis šis cilvēks nespēj nobriest, uzņemties atbildību, pieņemt lēmumus vai kompensē sevi ar tieksmi pēc varas, ietekmes, dažādās izpausmēs prezentē garīgās veselības traucējumus.

FOTO: www.parentmap.com

Apziņas „esmu es pats" veidošanās

Vecāku sadarbība ar bērnu un drošības izjūtas viņā radīšana veido apziņu „esmu es pats", tikai tad nāk zināšanu un informācijas kalni. Ja šī secība nedarbojas, cilvēkā veidojas atkarības (sevis kompensētāji) – no citiem cilvēkiem, smēķēšanas, alkohola, varas, naudas, spēlēm un citiem „glābējiem", kuru uzdevums ir dzēst tukšuma un nesapratnes radītās emocionālās sāpes šajā pasaulē.

Lai iegūtu uzticēšanos un raisītos labas sarunas ar bērnu, mums, pašiem pieaugušajiem, vispirms ir jāizrāda interese par otru – tāpat kā sākas draudzība un mīlestība. Pacietība (bez pārsteidzīgajiem padomiem!) nodrošinās labas klausīšanās iemaņas, bet empātiskās komunikācijas metode dos veiksmīgu sadarbības brīdi kopā būšanā:

- uzklausīt, dzirdēt un sadzirdēt savu bērnu;
- pajautāt: „Ko tu pats domā par to, ko tu tikko stāstīji?";
- „Kā tu jūties, kad tu to man stāsti?";
- „Vai tu gribētu dzirdēt, ko es par to domāju?".

Lai izdodas!

Bērnā drošības izjūtu „Es protu! Es varu!" palīdz veidot:

- apgūtās iemaņas un prasmes fiziskajā, intelektuālajā, emocionālajā un sociālajā jomā;
- prieks par to, ko prot, var, empātijas spēja;
- zināšanas par sevi, citiem un pasauli;
- informācija.

VECĀKIEM NAV JĀBŪT PERFEKTIEM

FOTO: *www.az616578.vo.msecnd.net*

Laila Avotiņa

Saistībā ar bērniem un viņu audzināšanu pastāvīgi tiek lietots vārds „attīstība". Ko tas nozīmē? Kas tiek domāts, sakot – „bērna attīstība"? Vācu publiciste, grāmatu autore, pētniece Linda Freitele (Linda Freutel) secina: „Runājot par bērna attīstību, patiesībā mēs runājam par cilvēka attīstību visa mūža garumā. Jo attīstība ir pārmaiņu process un veids, kā cilvēks pielāgojas pārmaiņām, izmanto tās savā labā un mācās no tām. Cilvēks pārmaiņas piedzīvo visa mūža garumā, tomēr bērna vecumā pārmaiņām ir kumulatīvs jeb uzkrājošs efekts. Tāpēc ka visa dzīve, apkārtējā vide un pasaule bērnam ir pilnīgi jauna. Un vispirms bērnam ir šajā neatklātajā pasaulē jāorientējas."

Vecāku pienākums ir būt pietiekami drosmīgiem, ieinteresētiem un mīlošiem, lai meklētu risinājumus tad, kad radušās grūtības.

Bērna vispārīgās attīstības rādītāji ir tikai vadlīnijas

Attīstība nozīmē, ka cilvēka smadzenēs notiek milzum daudz dažādu procesu. Gūstot pieredzi, cilvēks to uztver ar maņām (dzirde, redze, oža, garša, tauste) un novada to galvas smadzenēm. Tajās esošās nervu šūnas apstrādā saņemto informāciju un veido savstarpējus savienojumus, kas ar pieredzi kļūst arvien kompleksāki un vienojas veselumā. Smadzeņu attīstību ietekmē pieredze, kādu bērns gūst ārējā pasaulē, savukārt šīs pieredzes un informācijas apstrāde ir atkarīga no smadzeņu attīstības pakāpes un bērna vecuma.

Protams, ir vairāki vispārīgās attīstības posmi, caur kuriem bērns iziet savas dzīves laikā, piemēram, pēc viena gada vecuma bērni sāk staigāt un runāt. Tomēr bērna smadzenēs nav laika plāna, kurā būtu noteikts, kādā vecumā ir jābūt konkrētām spējām un prasmēm. Cilvēki ir atšķirīgi. Un arī vispārīgās at-

FOTO: *www.nicknotas.com*

tīstības rādītāji katrā atsevišķā vecumposmā ir tikai vadlīnijas bērna attīstības novērtēšanai.

Kā atbalstīt bērna attīstību?

Lai gan katra bērna attīstība notiek individuāli, vecāki var mērķtiecīgi atbalstīt un veicināt sava bērna izziņas procesu. L. Freitele iesaka trīs veidus, kā atbalstīt bērna attīstību.

Dažādība. Rūpējieties par to, lai bērns pastāvīgi gūtu jaunu pieredzi. Tas iespējams arī vienkāršās ikdienas situācijās, kaut vai iesaistot bērnu savos ikdienišķajos darbos mājas sadzīvē.

Drosme. Pastipriniet bērna vēlmi mācīties, iedrošiniet atklāt kaut ko jaunu un apstipriniet viņa idejas un iniciatīvu.

Neitralitāte. Bērni piedzimst brīvi no aizspriedumiem. Viņiem nav bail, piemēram, no zirnekļiem vai vabolēm. Baiļu reakciju viņi iemācās tikai ar laiku. Bērni vēro un atdarina vecāku emocionālo reakciju, tāpēc ietekmējiet bērnu pēc iespējas mazāk. Ļaujiet viņam mierīgi vērot zirnekli, ja viņš to vēlas. Tādējādi jūs dosiet bērnam iespēju iegūt savu, nevis pārņemt jūsu pieredzi.

Priekšstati par audzināšanu

Klīniskā psiholoģe, psihoterapeite Līga Būtnāre piekrīt, ka palīdzēt bērnam augt, būt konsekventiem un mīlošiem vecākiem dzīvē nav nemaz tik viegli. „Uzsākot vecāku karjeru, aktualizējas mūsu pašu pieredze, kad bijām bērni un domājām – kad izaugšu, darīšu kā mani vecāki vai nekad nedarīšu kā mani vecāki. Vienmēr pastāv risks gan nekritiski atkārtot savu pieredzi, gan ievelties otrā grāvī un darīt pilnīgi pretēji saviem vecākiem," secina psihoterapeite. Viņa uzskata – būšanu līdzās bērnam sarežģī arī tas, ka, paaudzēm mainoties, mainās arī mūsu priekšstati par audzināšanu, un tas nozīmē, ka visdrīzāk nevarēsim un arī negribēsim automātiski pārņemt savu vecāku piemēru.

„Bērnu audzināšanā mēs esam emocionāli iesaistīti, un, lai saglabātu savu emocionālo līdzsvaru, ir nepieciešams pietiekami labi iepazīt sevi, savas emocijas un pieredzi," uzskata

FOTO: www.static.eva.ru

Kādēļ bērniem ir vajadzīgi noteikumi un robežas?

Jēdzienus „noteikumi" un „robežas" bieži pārprot un uztver kā pārspīlētu stingrību un autoritāti. Ir vairāki iemesli, kādēļ bērniem ir vajadzīgi noteikumi un robežas, turklāt viņiem tās patīk un viņi tās meklē.

- Ar skaidriem noteikumiem vecāki rada drošību, kurā bērns jūtas pasargāts.
- Bērni, kas nekad nav iepazinuši robežas, arī pieaugušo vecumā uztver aizliegumu kā sakāvi vai atraidījumu.
- Bērni vēl neorientējas pasaulē. Ja viņiem neviens nepasaka, ko drīkst un ko nedrīkst darīt, viņi kaitina ar savu uzvedību vai jūtas nedroši. Bērni kļūst par maziem tirāniem vai noslēdzas sevī.
- Bērni, kuriem tiek atļauts pilnīgi viss, jūtas vareni un neiemācās rēķināties ar apkārtējiem cilvēkiem.

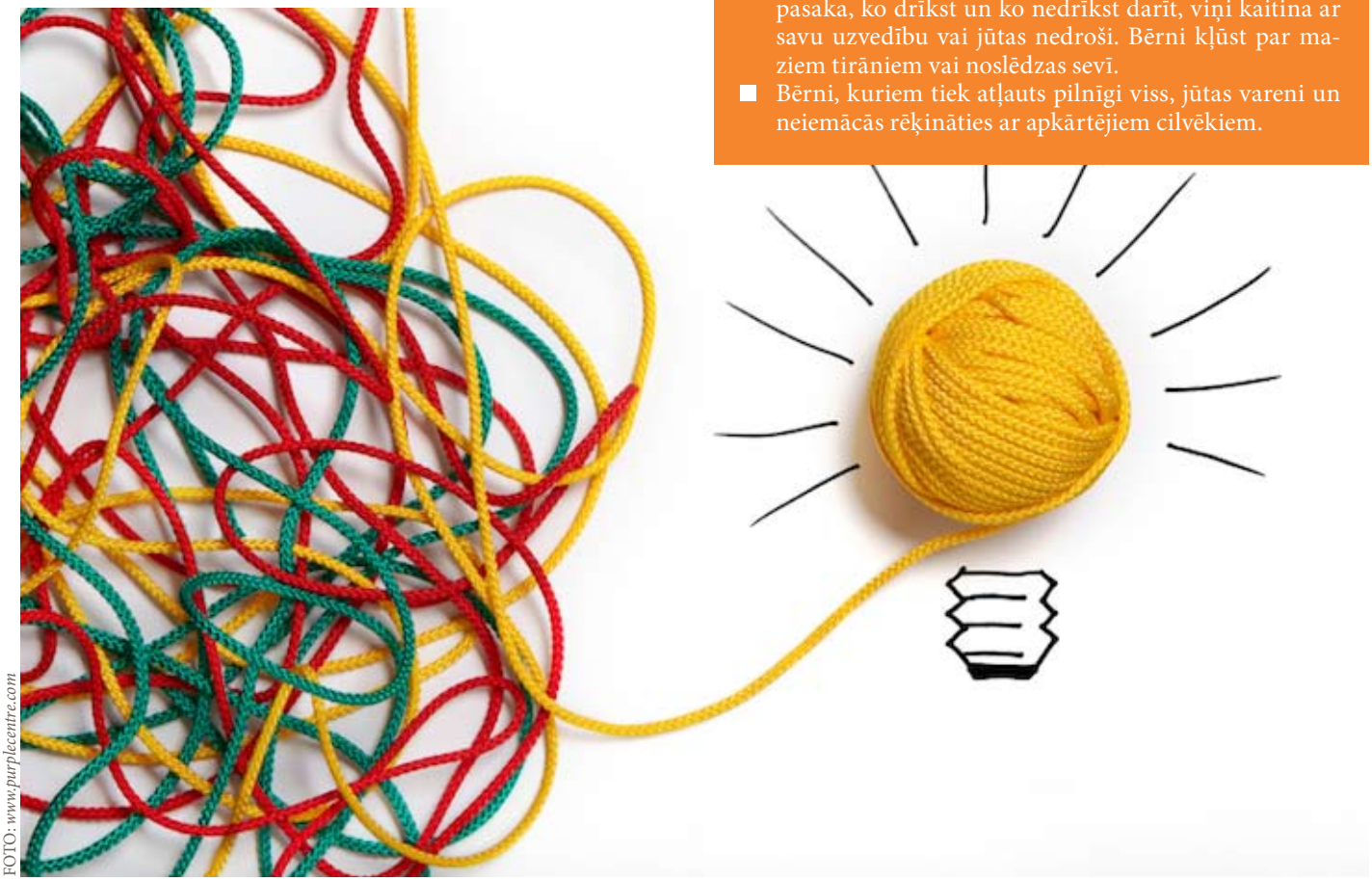

FOTO: www.purplecentre.com

L. Būtnāre, paskaidrojot, ka dzīvē ir situācijas, kas piespiež mūs attīstīties, un bērnu audzināšana ir viens no šādiem izaicinājumiem. „Ļoti iespējams, ka lielākajai daļai no mums ir jākļūst elastīgākiem, radošākiem, neatlaidīgākiem un arvien mīlošākiem," spriež psihoterapeite.

Ļoti iespējams, ka lielākajai daļai no mums ir jākļūst elastīgākiem, radošākiem, neatlaidīgākiem un arvien mīlošākiem.

Līdzsvars starp demokrātiju un noteikumiem

Audzināšanā katram no vecākiem ar katru bērnu nākas meklēt līdzsvaru starp demokrātiju un noteikumiem, kas atbilst gan mūsu pārliecībai, gan bērna spējām un arī sabiedrības prasībām. Šajā meklējumu procesā ir dabīgi, ka vecāki mēdz šaubīties, vai reakcija, piemēram, sods, kā arī balva, bija tā piemērotākā un dos cerēto rezultātu. Klīniskā psiholoģe, psihoterapeite L. Būtnāre aicina lielā mērā respektēt iekšējo sajūtu kompasu: „Ja izdodas ievērot noteikumus, nekļūstot skarbiem dusmu dēļ, kā arī nekļūstot bezpalīdzīgiem bērna izveicības vai savas vainas izjūtas dēļ, tad, visticamāk, rīcība vai lēmums ir pietiekami labs."

Vecāku emocionālais līdzsvars

Speciāliste norāda, ka būtiski orientieri bērna audzināšanā līdzās noteikumu izvirzīšanai ir arī paša pieaugušā emocionālais līdzsvars un izvirzītā perspektīva – kādu bērnu grib izaudzināt. „Protams, dusmas, tāpat kā nedrošība un vainas izjūta, nevienam nav svešas. Bet, lai kāda būtu situācija, mums ir jācenšas atgūt emocionālo līdzsvaru un tikai tad jārīkojas. Un vēl viens orientieris – redzēt perspektīvu! Domāt par to, kādu bērnu mēs gribam izaudzināt. Šāda pieeja ļauj saglabāt stabilitāti un noturēt tik bieži pieminēto konsekvenci, kas ir viens no lielākajiem vecāku izaicinājumiem," turpina L. Būtnāre, iedrošinot vecākus ar psiholoģijas klasiķa Donalda Vinnikota (*Donald Winnicott*) teikto: „Vecākiem nav jābūt perfektiem, jo tas gluži vienkārši nav iespējams. Diezgan droši var teikt, ka bez kļūdām mēs savu ceļu neatradīsim. Kļūdīties nav nekāds grēks, grēks ir nelabot šīs kļūdas. Vecāku pienākums ir būt pietiekami drosmīgiem, ieinteresētiem un mīlošiem, lai meklētu risinājumus tad, kad radušās grūtības."

Agrāk viss bija citādi

Lai gan noteikumi un robežas nepārtraukti ir uzmanības lokā, tomēr salīdzinājumā ar agrākajiem laikiem ir notikušas vairākas būtiskas pārmaiņas. Piemēram, mūsdienās bērniem vairs nav jākniksē, nākot pie galda, viņi drīkst runāt bez pieaugušo atļaujas un sods par noteikumu pārkāpumu, iesitot pļauku, vairs nav likumīgs.

Gadsimtu laikā ir mainījusies robežu un noteikumu jēdziena izpratne, un katra paaudze to ir definējusi vienmēr no jauna. Tomēr apgalvojums „Agrāk gan viss bija citādi" ir pareizs tādā ziņā, ka audzināšanas noteikumu un uzvedības robežu izpratne mūsu vecvecāku paaudzes laikā bija citādāka nekā mūsdienās. Lai pierādītu, ka tā ir mainījusies, nebūt nav jāskatās tik tālā pagātnē. Jaunlaiku pedagoģijā ir pavisam citi uzskati par noteikumiem un robežām.

Saglabāt mieru

Nekad neaizmirstiet, ka jūs esat pieaudzis un nobriedis cilvēks. No jums ir atkarīgs, kā tiksiet galā ar situāciju. Lai cik vilinoši būtu, nepadodieties mazā knauķa dusmām, kliegšanai vai histērijai. Tas nepalīdzēs ne jums, ne bērnam, tikai vēl vairāk saasinās situāciju.

Mīlestība

Viens no svarīgākajiem priekšnoteikumiem bērnu audzināšanā, kā arī problēmu un konfliktu risināšanā ir mīlestība starp vecākiem un bērnu. Lieciet bērnam jebkurā laikā sajust, ka mīlat viņu no visas sirds un ka noteikumi nemazina un neapšauba jūsu mīlestību. Ja bērns pārkāpj kādu noteikumu, izskaidrojiet viņam, ka viņš ir kļūdījies, un pasakiet, ka tas nenozīmē, ka mīlat viņu mazāk. Lai arī mums, pieaugušajiem, tas izklausās pašsaprotami, tomēr bērni ir jaunas būtnes pasaulē un vēl daudz ko nezina. Ir patīkami dzirdēt, ka tevi mīl. Tādēļ netaupiet šos vārdus!

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.*