



Foto: raisingchildren.net.au

Vai spēlēties ar skolas vecuma bērnu? 7 ieguvumi, skolēnam spēlējoties kopā ar vecākiem

Ilze Pastare, psihoterapeite

Par to, kā spēlēties ar bērnu līdz skolas vecumam, runājām pagājušajā rakstā. Šī raksta tēma – kā spēlēties ar skolas vecuma bērnu, vai tas ir nepieciešams, kā mainīs jaunākā skolas vecuma bērna spēlešanās intereses, vai un kā vecākiem tajās iesaistīties.

Vecāki spēlešanos ar mazu bērnu visai bieži uztver kā neizbēgamu faktu, saprotot, ka bērns ir pārāk mazs, lai spēlētos viens. Savukārt skolas sākums daudziem šķiet kā robeža, kas atdala spēlešanos no mācībām. Vecākiem šķiet, ka kopīga spēlešanās ar mazo skolēnu vairs nav tik nozīmīga, un tāpēc bieži galvenā vieta tiek atvēlēta mācībām. Tomēr ir vērts atcerēties, ka spēlei jaunākā skolas vecumā saglabājas svarīga loma. Mainīs bērna intereses spēlē, svarīgākas kļūst aktīvas kustību spēles kopā ar vecākiem un savstarpeja sadarbība.

Skolēnam nepieciešamas spēles, kas ļauj atslābināties

Bērnam skolas vecumā, īpaši pēc 10 gadu vecuma, ir vajadzīgas nodarbes, ar kuru palīdzību var atpūsties no mācībām un nodarbībām mūzikas vai sporta skolā, atjaunot spēkus, vienkārši atslābināties. Spēles ar vienaudžiem pagalmā, kopīga skrituļošana vai basketbola spēle kopā ar vecākiem, šaha, dambretes vai monopola spēle – visas šīs aktivitātes ļauj atbrīvoties no spriedzes, kas uzkrāta dienas vai nedēļas laikā, kā arī ļauj aizmirst nepatikšanas un rūpes, kas nomāc skolā vai mājās. Vēl kāda ļoti svarīga spēles nozīme – tā māca bērniem pavadīt brīvo laiku bez alkohola, cigaretēm, narkotikām. Kopīga spēle ar vienaudžiem vai ģimenes lokā dod iespēju bērnam piedzīvot to, ka brīvā laika pavadīšana var būt interesanta un aizraujoša bez mākslīgi uzjautrinošām vielām. „Kad tad viņš lai spēlējas? Skolā ir tik liela slodze, tik daudz jāmācās!” man par saviem mazajiem skolēniem nopūšoties stāsta vecāki. Tik tiešām – kad lai spēlējas? Un vai maz vajag? Kaut arī ir liela slodze, bērni paši atrod laiku spēlēm pat skolā – spēlējas starpbrīžos, pirms un pēc stundām. Aptaujas par bērnu iemīlotajām spēlēm skolā rāda, ka viņi dod priekšroku paslēpēm, futbolam, pašu izdomātām sižetiskām spēlēm. Spēles jēga jaunākā skolas vecuma bērniem ir iemācīties sadarboties vienam ar otru, rast jaunus risinājumus, attīstīt radošu domāšanu un uzvedību, sasniegtais savus mērķus. Spēle ir kā treniņš prasmei būt iesaistītam darbībā un gūt no tā prieku. Tās ir prasmes,

Bērniem 7–11 gadu vecumā patīk kustību aktivitātes: tās ļauj samazināt fizisko, emocionālo un intelektuālo spriedzi, nogurumu, kas uzkrāts dienas laikā.

kas nepieciešamas veiksmīgām mācībām un dzīvei. Šobrid ir aktuāls jautājums, kā iemācīties BŪT, nevis DARĪT. Kā iemācīties izbaudīt procesu, nevis tiekties pēc rezultāta. Lūk, visas šīs prasmes ir ietvertas spēlē!

Kā vecākiem iesaistīties spēlē?

Kā mainās vecāku aktivitāte, iesaistoties bērna spēlēs pēc septiņu gadu vecuma? Bērniem 7–11 gadu vecumā patīk kustību aktivitātes: tās ļauj samazināt fizisko, emocionālo un intelektuālo spriedzi, nogruumu, kas uzkrāts dienas laikā. Tātad – futbols, basketbols, badmintons, galda teniss, spēle „Augstāk par zemi”, paslēpes, spēle „Sasaldētie”, un vecāki var iesaistīties šajās spēlēs. Piemērotas ir arī dažādas galda spēles: vārdu veidošanas spēles, „Monopols”, šahs vai dambrete, „Kuģu šaušana” u. tml. Pārmērīga bērnu aizraušanās ar virtuālajām spēlēm ir mūsdienu aktualitāte, kas atstāj negatīvas sekas uz bērnu psihoe emocionālo stāvokli. „Mamma, paspēlējies ar mani!” sauc meita no savas istabas. „Man nav laika, tu jau esi liela, spēlējies pati!” Meitene nopūšoties ienāk pie mammas virtuvē, kur viņu lūdz netraucēt, nemaisīties pa kājām. Un bērns visai ātri rod pretargumentu: „Mamma, es drīkstu paspēlēt datoru?” Pazīstama situācija, kas ar laiku var izvērsties par grūti risināmu problēmu. Pēc laika vecāki ar bērnu ieradīties pie psihologa, sūdzoties par nekontrolējamo bērna tieksmi pēc datora, garlaicību un intereses trūkumu. Sākot šķetināt situāciju, nonāksim pie sākumpunkta – bērna vēlmes pēc kopīgām aktivitātēm ar vecākiem, kura tikusi noraidīta. „Mūsu laikos gan tā nebija! Mēs paši augām, paši spēlējāmies. Tagad bērnu vienu ārā izlaist nedrīkst, spēlēties kopā nav laika, ja arī laiks atrodas – tas taču ir garlaicīgi! Es dēlam saku: spēlējies pats, ko tu čiksti? Pilna māja visādām mantām. Labāk mācījies būtu!” man stāsta 2. klases zēna mamma. Sarunā iesaistās bērns: „Es jau tev vairs neprasu! Tev nekad nav laika! Drīkst, es paspēlēšu telefonā spēlīti, kamēr jūs abas ar mammu runājat?” Saku – nē. Piedāvāju spēlēties ar mantām, kas ir manā kabinetā, iesaistot spēlē arī mammu ar mērķi rast prieku kopīgā spēlē un palīdzot mammai atjaunot emocionālo tuvību ar bērnu.



Spēle ir kā jūtu legalizācija, tajā ir atļauts viss – skumt, dusmoties, paust naidu vai greizsirdību. Dzīvē jūtām bieži nav vietas, tās tiek apspiestas, rodot izpausmi spēlēs.

Neuztraucieties par agresīviem spēļu sižetiem

Dažreiz vecākus mulsina un kaitina vienveidīgie bērnu spēļu sižeti. „Ko tas nozīmē? Vai spēlēšanās ar čūskām un briesmoņiem nozīmē, ka viņam skolā vai mājās ir slikti? Mani viņa spēles biedē.” Es neieteiktu aizrauties ar spēļu nozīmes interpretāciju. Šajā konkrētajā gadījumā bērns pauž savas negatīvās emocijas, pārvēršot tās iekšējā spēkā. Mammu tas baida, bet bērnam ir vajadzīgs spēks, lai justos pārliecināts un samazinātu emocionālo spriedzi. Uzdodiet sev jautājumu: kādas īpašības bērns apgūst spēlē? Kas viņam varētu palīdzēt? Varbūt tās ir īpašības, kuru bērnam pietrūkst? Treniņš ir vajadzīgs, lai prasmes nostiprinātos. Kad vajadzīgās īpašības būs apgūtas, spēle mainīsies.

Vecākus uztrauc arī bērnu spēles, kurās kaut kas tiek iznīcināts vai slikti beidzas. Piemēram, 1. klases zēns veido pilsētu, tad to nojauc, iznīcina, sakot, ka pilsēta ir iznīcināta un tās vietā tagad ir tuksnesis. „Tagad uzcelsim jaunu pilsētu, kur viss zied un zaļo!” vecāki cenšas bērnu ietekmēt. Zēns pastāv uz savu: nebūs jaunas pilsētas, būs tuksnesis. Pajautājiet bērnam: ko tu (vai spēles varonis, karavīrs) jūti, atrodoties šajā tuksnesī? Iespējams, bērns atbildēs: skumjas un vientulību. Un izrādīsies – tas tādēļ, ka pirms gada ir nomirusi viņa milā vecmāmiņa. Spēle ir kā jūtu legalizācija, tajā ir atļauts viss – skumt, dusmoties, paust naidu vai greizsirdību. Dzīvē jūtām bieži nav vietas, tās tiek apspiestas, rodot izpausmi spēlēs. Tad, kad pieaugušie spēj šīs jūtas bērna spēlē

ieraudzīt un saklausīt, spēles sižets mainās.

„Bet kāds labums no tā, ka bērns visu dienu spēlē bumbu pagalmā? Labāk būtu mācījies, lasījis!” dzirdam vecāku iebildumi. Varat bērna aizraušanos pavērst vajadzīgā gulsnē, piemēram: mētajot bumbu kopā ar bērnu, ir iespējams mācīties no galvas dzejoli. Bērns met bumbu, sakot pa vienai rindiņai, jūs atkārtojat. Nenovelkot striktu robežu starp spēli un mācīšanos, iespējams rast jaunus risinājuma veidus. Šādi var mācīties arī reizrēķinu vai dalīšanu.

7 ieguvumi, skolēnam spēlējoties kopā ar vecākiem

1. **Sapratne.** Spēlē iesaistītie veido kontaktu viens ar otru, rod sapratni. Līdz ar to veidojas emocionāli siltas un atvērtas savstarpējās atiecības.
2. **Vecāki ir interesantas personības.** Bērns, spēlējoties kopā ar vecākiem, apjauš, ka vecāki arī ir dzīvi cilvēki un interesantas personības. Ne tikai būtnes, kam svarīgs ir viens: vai esi izpildījis mājasdarbus, kādas ir atzīmes, vai istaba sakārtota. To man stāsta 3. klases zēns, kuru vecāki atveduši ar sūdzībām par viņa slinkumu un nemitīgiem savstarpējiem cīņiem.
3. **Vecāki sāk pieņemt bērnu.** Spēlē vecākiem ir iespēja apjaust, kas patiesībā notiek ar bērnu. To var izdarīt, novērojot bērna spēles, vienkārši neiejaucoties, esot blakus, vien izrādot interesi, pieņemšanu. Spēle bērnam ir savdabīgs simbolisks rituāls, svarīgi to neizjaukt. Piemēram, bērna spēlē parādās briesmu moments. Mamma tūlīt pat cenšas piedāvāt bērnam mierīgu risinājuma veidu, mainot spēles gaitu, tādējādi bērnam tiek liegta ie-spēja izmēģināt savus spēkus un atrast izeju no grūtas situācijas.
4. **Savu vērtību nodošana nākamajai paaudzei.** Spēle ir veids, kā vecāki var dalīties savās vērtībās, uzskatos, turklāt dzīvā, radošā, protestu nerāisošā veidā.
5. **Bērns iemācās risināt problēmas.** Spēlē bieži tiek risināti sarežģīti jautājumi. Tas ir veids, kā bērns var apgūt prasmi atrisināt grūtas situācijas, problēmas.
6. **Bērns trenējas uzņemties atbildību.** Kopīga spēle var veicināt psiholoģisku atveseļošanos, tā palīdz samazināt spriedzi, pārvarēt pārdzīvojumus. Spēlējoties bērns rada pasauli, kurā var justies kā saimnieks, mācās uzņemties atbildību par to, ko dara. Vecāku līdzdalība spēlēs ļauj bērnam iegūt skatu no malas.
7. **Vecāki atjauno spēkus.** Vecāki, spēlējoties no sirds un ar aizrautību kopā ar bērnu, var rast un atjaunot spēkus. Bērni, to redzot, apgūst visai dzīvei svarīgu mācību: saskarsme ar bērnu nav katorga vai smaga nasta, tā dāvā spēkus, rada interesi un cieņu vienam pret otru.



Uzdodiet sev jautājumu: kādas īpašības bērns apgūst spēlē? Kas viņam varētu palīdzēt? Varbūt tās ir īpašības, kuru bērnam pietrūkst? Treniņš ir vajadzīgs, lai prasmes nostiprinātos. Kad vajadzīgās īpašības būs apgūtas, spēle mainīsies.

Lai izdodas rast prieku kopīgā spēlē! Kā teicis Džons Raskins: „Visas audzināšanai veltītās pūles būs velatas, kamēr jūs neiemācisiet bērnam mīlēt plāvu, putnus un ziedus.” Es papildināšu un teikšu – arī spēlēties.