



Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

Vecākiem

2020. gada 30. aprīlis

Nr. 4 (145)

Par pusaudžiem
ārkārtējās
situācijas laikā

Bērns redzējis biedējošu
saturu internetā –
kā rīkoties?

Kā vecākiem
saglabāt vēsu prātu
jaunajā realitātē

Vai spēlēties ar skolas
vecuma bērnu?

7 ieguvumi, skolēnam spēlējoties
kopā ar vecākiem

Bērndārznieka
protests

Kā vecākiem saglabāt vēsu prātu jaunajā realitātē

Anna Druka, žurnāliste

„Samsung” Skola nākotnei ir digitālās izglītības iniciatīva, kuras mērķis ir paplašināt jauniešu zināšanas un veicināt jēgpilnu digitālo prasmju izmantošanu. „Samsung” Skola nākotnei jau trešo gadu realizē projektu „Skolēna Digitālais IQ”, un šīs sezonas galvenais uzdevums ir veicināt saziņu ģimenēs par digitālo komunikāciju un palīdzēt ģimenes locekļiem atrisināt dažādus izaicinājumus interneta vidē.

Tiešsaistes lekcijā par to, kā vecākiem saglabāt vēsu prātu jaunajā realitātē, kas ir radusies ārkārtas situācijas laikā, bija izaicināta piedalīties Ģimenes psiholoģijas centra „Līna” psiholoģe un ģimenes psihoterapijas speciāliste Mārīte Bite. Viņa dalījās pieredzē iegūtajās zināšanās un stāstīja par svarīgāko, lai pēc iespējas vieglāk pārlaistu šo krizi.



Pārslēgšanās un paralēlā darbošanās starp mājas dzīvi un darba pienākumiem iztukšo spēkus. Jācenšas samazināt šo paralēlo darbošanos un sastrukturēt dienu veidā, kas ļauj koncentrēties uz atsevišķām aktivitātēm.

Foto: hbr.org

Nonākšana krīzes situācijā nav mūsu izvēle

M. Bite norāda, ka nonākšana krīzes situācijā nav mūsu izvēle. Viņa aicina aizdomāties par to, kas esošajos apstākļos spēj sniegt atbalstu un justies normāli situācijā, kura nav normāla. Neziņa šajā laikā ir ļoti saprotama, tāpēc līdzjūtība pret sevi un citiem ir būtiskāka nekā jebkad. Mēs nevaram būt cilvēki, kas nejūt bailes un satraukumu, kas šobrīd var būt radušies neziņas par nākotni dēļ, stāsta M. Bite. Neskatoties uz izsludināto ārkārtas situāciju un no tās izrietošo apstākļu sekām, daudziem vecākiem ir jāturpina strādāt, jāpalīdz bērniem ar skolas darbiem, jāpārvalda mājsaimniecība un papildus jāspēj pārvarēt savu stresu.

M. Bite atgādina, ka ne vienmēr ir viegli koncentrēties uz to, kas ir noderīgs, un aktīvi rīkoties. Krīzes situācijā mēs varam kļūt vai nu darbīgi, vai pasīvi. Mums piemīt abas šīs daļas un ir normāla parādība jebkurā kombinācijā, sastopoties ar paaugstinātu stresu. Ir svarīgi sajust un pieņemt abas šīs daļas, stāsta M. Bite.

Stresu šajā laikā var izraisīt ārkārtas situācijai pārkārtotā mājas dzīve, kur paralēli vecākiem ir jāstrādā un bērniem jāmācās. Vecākiem sanāk pildīt vairākas lomas vienlaicīgi – rūpēties par bērniem, būt darbiniekiem un arī skolotājiem saviem bērniem. Arī tad, ja vecāki šajā laikā dodas uz darbu, viņu pienākumi kā vecākiem ir pieauguši.

Ir pagājis jau vairāk nekā mēnesis, kopš ir izsludināta ārkārtas situācija. Ir noderīgi padomāt par to, kāda bija pirmā reakcija uz krīzi, un apzināties esošās pārdomas par to. Viena no iespējamām sākotnējām reakcijām ir sajūta, ka viss ir apstājies. Piemēram, iespējas apciemot vecvecākus var šķist ārpus iespēju robežām. Tomēr ir jāatceras, ka tas, ka nedrīkst braukt ciemos, nenozīmē, ka ar vecvecākiem nav iespējams sazināties. Ir jāpadomā par to, vai nav kāds radinieks, kas var palīdzēt bērnam ar mācībām, izmantojot tiešsaistes saziņas līdzekļus.

Resursu apzināšanās un iesaistīšana

M. Bite stāsta, ka pirmajā ārkārtas situācijas posmā mums bija sajūta, ka pašiem ar visu ir jātiekt galā, un šī sajūta bija vairāk saistīta ar izolēšanos, savukārt tagad ir svarīgi apzināties savus resursus. Ir jāsāk domāt par to, kas ir pieejams un iespējams, piemēram, vietas, kur var aizbraukt ar ģimeni. Daudzās ģimenēs sākotnējā reakcija uz krīzes situāciju iekļāva pilnīgu norobežošanos no ārpasaules, kas varbūt ļāva ģimenei ciešāk saliedēties un radīja drošības sajūtu gluži kā kūniņā, norāda M. Bite. Tomēr ar laiku šī ciešā mijiedarbība kūniņā kļūst nogurdinoša gan vecākiem, gan bērniem.

Iespējams, ka šajā laikā arvien vairāk bērnu atsāk komunikāciju ar draugiem. Var šķist, ka tā ir ļoti laba lieta, tomēr jāatceras, ka mazākiem bērniem tas var nebūt piemērots veids, kā socializēties. Komunikācija caur tiešsaistes saziņas līdzekļiem ir vairāk raksturīga un piemērota pusaudžu vecuma bērniem, kuri jau ir pieraduši pie digitālās komunikācijas. Mazie bērni daudz labprātīgāk komunicē klātienē, un viņiem ir jābiedrojas un jādraudzējas tiešā kontaktā. Tā kā viņiem apkārt nav citu vienaudžu, ar ko realizēt šīs vajadzības, viņi to sagaida no vecākiem. Vecākiem savukārt ir svarīgi saprast, ka no mazākiem bērniem nevar sagaidīt to, ka viņi spēs vadīt savu sociālo dzīvi, un jācenšas būt klātesošiem un atbildēt uz viņu vajadzībām.

Ārējie resursi ir visgrūtāk pielāgojami mazākiem bērniem, kam ir vajadzīgs tiešais kontakts. Savukārt, bērnam komunicējot ar pieaugušajiem, tiešsaistes vai telefoniskā saziņa var nostādāt, jo pieaugušais spēj vadīt sarunu, uzdot jautājumus, izdomāt sarunas tēmu vai novadīt kādu spēli, bet bērns ar bērnu parasti nespēj radīt iniciatīvu. Ja iepriekš bērnam ir bijusi auklīte, tad arī viņu var iesaistīt kā palīgu attālināti – viņa var pavadīt laiku, izklaidējot jūsu bērnu, ar viņu spēlējoties tiešsaistē. Ir svarīgi arī apzināties un izmantot resursus, kurus piedāvā valsts, – krīžu centrus un tālruņus.

Ir jāņem vērā, ka katram ir pilnīgi citi apstākļi un situācija ģimenē, no kā ir atkarīgs tas, ko ir iespējams izdarīt. Līdz ar to ir būtiski izvairīties no vērtēšanas un salīdzināšanas situācijām, kur tiek vērtētas un salīdzinātas savas spējas rīkoties un pārvarēt situāciju ar citu spējām un darbībām. Tikai katrs individuāli var izvērtēt, cik laika katrai lietai ir iespējams atvēlēt savā situācijā. Ir vērts padomāt, kā ierobežot informāciju, kas ienāk ģimenē. Krīzes situācijas sākumā informācija bija pamats notiekošajam un bija svarīgi uztvert gan valdības paziņojumus, gan ziņas un aktualitātes, kā arī uzzināt no draugiem, radiem un paziņām par viņu plānoto rīcību. Tagad situācija ir mazliet nostabilizējusies un informācija vairs tik ļoti nemainās, tomēr var būt izveidojies paradums sekot līdzi informācijai, kas tērē laiku un enerģiju. Šeit ir jāizvērtē, vai tas, ko jūs darāt ir noderīgs gan attiecībā uz ienākošās informācijas patēriņšanu, gan arī uz sevis salīdzināšanu ar citiem.

Koncentrējoties uz savu tuvāko realitāti un drošību, gan bērni, gan pieaugušie apgūst prasmi izvēlēties noderīgu domāšanu un rīcību. Lai gan mēs nezinām, kā izvērtīties situācija ilgtermiņā, mēs varam izplānot savu dienu un nedēļu. Vairums ģimeņu iepriekš pusdienas mājās negatavoja, bet tagad, kad visa dzīve norit mājās, kādam tas ir jādara. Šie pienākumi ir jāsadala starp ģimenes locekļiem tā, lai katram būtu kāda daļa no atbildības.

Ja bērns visu dienu ir pavadījis sastindzis, gaidot brīdi, kad vecāki atnāks mājās, un tas ilgst vairāk nekā pāris nedēļu, no tā var izrietēt ilgstošas sekas uz bērna psiholoģisko veselību un uzvedību.

Mājas dzīve un darba pienākumi

Pārslēgšanās un paralēlā darbošanās starp mājas dzīvi un darba pienākumiem ļoti iztukšo spēkus. Ir jācenšas samazināt šo paralēlo darbošanos un sastrukturēt dienu veidā, kas ļauj koncentrēties uz atsevišķām aktivitātēm. Pildīt darba pienākumus un uzturēt mājas dzīvi, īpaši kopā ar pirmsskolas vecuma bērniem, ir ļoti liels izaicinājums un grūts darbs. Tomēr, tikiļdz bērni ir pietiekami lieli, viņiem ir jākļūst patstāvīgākiem un viņus ir jāmudina darboties struktūrēti. Tas nozīmē uzturēt mājas režīmu. Ir jābūt grafikam, kas paredz laiku, kas tiek atveltīts darbam, mājas pienākumiem, atpūtai. Bērni paši to nedarīs, un tas pats no sevis ne-notiek. Stundu ziņā mums šobrīd varbūt ir vairāk brīvā laika, tomēr tas līdz galam netiek izmantots. Darbu apvienošana un pārslēgšanās no viena darba uz otru padara galvu dullu, bet rezultāti nav nekādi, stāsta M. Bite.

Ja vecāki dodas ārpus mājas un bērni paliek mājās, visticamāk, būs biežāk jāsazvanās un jāpievērš bērniem vairāk uzmanības. No bērnu attīstības viedokļa ir normāli, ka bērns līdz 11 gadu vecumiem var baidīties palikt viens mājās. Arī bērnus, kuri grib palikt vieni mājās, pēc kāda laika var nomākt bailes, kuras viņi mēdz censties pārvarēt neveseligos veidos, piemēram, spēlējot spēlites telefonā. Tādā veidā bērns jūtas drošs, jo var kontrolēt laiku un to, kas ar viņu notiek. Ja bērni paliek mājās, ir svarīgi noskaidrot, ko viņi šajā laikā dara un kā viņi jūtas. Visticamāk, viņi to tiešā veidā neizteiks, bet ir vērts pievērst uzmanību tam, kā viņi rīkojas, balstoties uz to, kādā stāvoklī ir mājoklis, kad vecāki atgriežas no darba, – vai bērni ir ēduši, kaut ko darījuši utt.

Vecāki var izmantot tiešsaistes saziņas līdzekļus, lai sazinātos ar bērnu dienas laikā un tādā veidā „ie-nāku mājās”, lai bērnam ir drošības sajūta un viņš justos, ka nav vienatnē. Ja bērns visu dienu ir pavadijis sastindzis, gaidot brīdi, kad vecāki atnāks mājās, un tas ilgst vairāk nekā pāris nedēļu, no tā var izrietēt ilgstošas sekas uz bērna psiholoģisko veselību un uzvedību.

Galvenais resurss – rūpes par sevi

M. Bite mudina saglabāt elastību un atcerēties, ka pastāv iespēja kaut ko mainīt, tostarp savas gaidas pret sevi. Dodiet sev atļauju atzīt, ka esat nonākuši problēmās un netiekat ar tām galā. Tas ir normāli, ka tiek pārskatīti veidi, kā tikt ar lietām galā. Tas novēd pie tā, ka mēs domājam, kā sev piesaistīt resursus. Kā vecāki mēs bieži vien esam parūpējušies par vikiem citiem, bet aizmirstam padomāt par to, kas ir vajadzīgs mums. Kad savu vajadzību atlikšanas dēļ iestājas akūtais stress jeb sadegšana, ir daudz grūtāk tikt no šī stāvokļa ārā, nekā to novērst iepriekš, atgādina M. Bite.

Organisma stiprināšana ir svarīga daļa no ikdieinas rūpēm par sevi – stundu skaits, ko mēs guļam, ēdiens, svaigs gaiss. Ir jāpalīdz sev ne tikai tad, kad iestājās paaugstināts stress, bet arī pirms tam. Darbojoties mājās, mēdz pazust pusdienas – brokastis tiek paēstas un tikai vakarā tiek konstatēts, ka pa dienu nav bijusi ēdienreize. Ja šādi dzīvosim divas trīs dienas, varbūt nekas traks nenotiks, bet, ja tā dzīvosim vairākas nedēļas, tas var novest pie biežākiem psiholoģiskajiem un emocionālajiem sabrukumiem, kā arī fiziskās veselības izsīkšanas.

Rūpes par sevi iekļauj uzmanības pievēršanu arī tam, kā mēs skatāmies uz dzīvi un krizes situāciju. Ir svarīgi saprast savu dabu un to, kāda attieksme ir noderīga. Šeit nozīmīgu lomu ieņem draugi, kolēģi un dzīves biedrs. Jāatceras, ka šī nav pirmā krize, kam mēs ejam cauri. Ir bijušas daudzas un dažadas krizes, no kurām katra ir bijusi citādāka. Atsaucot atmiņā ie-



Foto: www.studyfunds.org

Kā vecāki mēs bieži vien esam parūpējušies par visiem citiem, bet aizmirstam padomāt par to, kas ir vajadzīgs mums. Kad savu vajadzību atlikšanas dēļ iestājas akūtais stress jeb sadegšana, ir daudz grūtāk tikt no šī stāvokļa ārā, nekā to novērst iepriekš, atgādina M. Bite.

priekšējās krizes, ir iespējams atšķirt noderīgos domāšanas modeļus no mazāk noderīgajiem un tādā veidā saredzēt savus resursus, kuri ir pieejami un slēpjās attieksmē, domāšanas veidā, motivācijā.

Neapmierinātības pārvarēšana

Kā vienu no neapmierinātības cēloņiem vecāki ir pieminējuši to, ka viņiem ir jāuzņemas daļēja skolotāja loma. Tiesa, mēs pirmām kārtām esam vecāki, nevis skolotāji. Ja arī kaut kādā veidā mēs savus bērnus mācām, klūt par konkrēta priekšmeta pasniegējiem mēs nevarām, stāsta M. Bite.

Ir nepieciešama paškontrole, lai savu neapmierinātību un dusmas neraidītu uz skolotājiem. Tā kā skolotāji ir tie, kas uzdot darbus, emociju pārnešana var tikt virzīta uz viņiem. Jāpatur prātā, ka arī skolotāji vēl nezina, kā rīkoties jaunajā realitātē, un aiz centības var būt uzdevuši par daudz. Arī skolotāji nav izvēlējušies šo situāciju, kurā ir nonākuši. Jāņem vērā, ka bērnam ar skolotāju ir reālas attiecības. Iepriekš bērns ir pavadijis daudzas stundas kopā ar skolotāju, un ir ļoti iespējams, ka bērnam var pieatrūkt šo attiecību, ja arī viņš to līdz galam neapzinās. Var arī būt situācija, ka bērns ir laimīgs, ka nav jātiecas ar skolotājiem.

Kad tuvojamies izdegšanai, mēs sākam meklēt vainīgos. Sevis vai citu vainošana ir tirgošanās ar to, kas būtu vajadzīgs, lai labāk tiktu galā, paskaidro M. Bite. Tā ir spriedzes radīta emocija, kurā mēs gribam saprast, kā un ko mainīt. Ir jācenšas virzīt šīs izjūtas uz risinājumu un saprast, kas ir tas, ko gribas atrisināt. Uzturēšanās vainas sajūtā, kā arī dusmošanās uz sevi vai citiem tikai atņem spēkus.

Krīzes situācijas mēdz izgaismot problēmu risināšanas mehānismus. Šajā laikā ir iespējams noklūt strīdos un konfliktos, kas balstās uz viedokļu atšķirībām. Ir vērtīgi pamanīt šīs atšķirības un meklēt vienojošos elementus, lai nonāktu pie kopīga viedokļa, no kura var veidot dialogu. Caur sarunām, kurās katrs var pamatot savu viedokli un izstāstīt, kā viņš pie tā ir nonācis, ir iespējams nonākt pie kopīga viedokļa. Atšķirības viedokļos nevajag notušēt, bet izrunāt. Šajā laikā pieaugušo un pāru problēmas var saasināties, taču vienlaicīgi šī krīzes situācija ir devusi iespēju ieraudzīt, izrunāt un atrisināt novārtā atstātus problēmjautājumus ģimenē. M. Bite aicina atcerēties, ka nepastāv tāda krize, kurai mēs būtu izgājuši cauri tikai ar grūtībām. Varbūt arī galvenos ieguvumus no šīs krīzes mēs pamanīsim tikai nākotnē, atskatoties uz to.



Krīzes situācijas mēdz izgaismot problēmu risināšanas mehānismus. Šajā laikā ir iespējams noklūt strīdos un konfliktos, kas balstās uz viedokļu atšķirībām. Ir vērtīgi pamanīt šīs atšķirības un meklēt vienojošos elementus, lai nonāktu pie kopīga viedokļa, no kura var veidot dialogu.

Bagātīgs resursu klāsts saistībā ar digitālo veselību ir pieejams „Samsung” Skola nākotnei tīmekļvietnē: <https://www.skolanakotnei.lv/>

Ir iespējams sekot līdzi jaunākajai informācijai, kā arī klausīties tiešsaistes lekcijas „Skolēna Digitālais IQ” „Facebook” lapā: <https://www.facebook.com/DigitalaisIQ/>

Tiešsaistes lekcijas ieraksts ir pieejams „Skolēna Digitālā IQ” „Facebook” lapā: <https://www.facebook.com/DigitalaisIQ/videos/1575504832625266/>

Bērns redzējis biedējošu saturu internetā – kā rīkoties?

Vecākiem informācija

Lai novērstu riskus, kas saistīti ar nepiemērota satura nonākšanu līdz mazgadīgajam, eksperti iesaka savlaicīgi viedierīcēs iestatīt drošības risinājumus, piemēram, opciju „Droša meklēšana” (ang. *safe browsing*) meklētājprogrammā „Google vai „lerobežotais režīms” (ang. *restricted mode*) platformā „YouTube”. „Samsung” Skola nākotnei satura partneris Latvijas Drošāka interneta centrs apkopojis soļus, kā rīkoties, ja bērns tomēr ir saskāries ar nepatīkamu saturu tiešsaistē.

Nomieriniet bērnu un aiciniet pastāstīt, ko tieši viņš ir redzējis

Noskaidrojet, kādā veidā bērns šo satraucošo vai nepatīkamo saturu ir saņēmis, kurā tieši portālā vai sociālo tīklu vietnē to ir redzējis. Saprotot, kas bērnu satraucis, būs vieglāk rast mierinājuma vārdus un izskaidrot bērnam situāciju.

Māciet, ka internetā ir pieejams arī nepatīkams un bērna vecumam neatbilstošs saturs

Tiešsaistē pieejamais saturs var izraisīt nepatīkamas sajūtas un pat nobiedēt, tāpēc atgādiniet, ka svarīgi ir ievērot vecāku norādījumus, kuras interneta vietnes ļauts apmeklēt.

Brīdiniet bērnu nevērt valjā aizdomīgas saites

Izklaides un ziņķares vadīti bērni bieži dalās ar vecumam nepiemērotu saturu, tāpēc brīdiniet nevērt valjā „WhatsApp” vai citā saziņas platformā iesūtītās saites, kuras jau pēc nosaukuma un priekšskatījuma liek nojaust, ka tajās varētu būt vīrusi, pornogrāfiska vai vardarbīga rakstura saturs, biedējošs vai citādi kaitīgs saturs.

Aizliedziet sūtīt un pārsūtīt nepatīkamo saturu

Skaidrojet, ka nedrīkst pārsūtīt nepatīkamo saturu, jo tādā veidā bērns tikai veicina tā izplatību un klūst līdzatbildīgs šī satura izplatībā un popularizēšanā.

Brīdiniet bērnu nemeklēt vardarbīgu un viņa vecumam neatbilstošu saturu internetā

Meklējot un skatoties šāda veida saturu, bērns turpmāk arvien biežāk redzēs līdzīgus video par šo tēmu, jo sociālie tīkli un meklētājprogrammas izmanto algoritmu, kas piedāvā arī turpmāk apskatīt tādu pašu vai līdzīgu saturu, kāds jau ir aplūkots.

Paskaidrojet, ka ne viss tiešsaistē ir patiesība

Ja bērns ir pietiekami pieaudzis, aiciniet apgūt bezmaksas medijpratības kursu tiešsaistē, kurā iemācīties, kā atpazīt viltus ziņas: <https://www.skolanakotnei.lv/macibas/doma>. Stāstiet bērnam, ka šāds nepatīkams saturs (attēli, video un raksti ar „biedējošiem” nosaukumiem) bieži tiek veidoti peļņas nolūkos, lai pēc iespējas vairāk cilvēku gribētu uzklīksināt un apmeklēt konkrēto vietni vai sociālā tīkla kontu.

Zinojiet par nelegālu saturu

Izmantojot mobilo lietotni „Drošs internets” vai portālu www.drossinternets.lv, ikviens var zinot par pārkāpumiem internetā. Ja bērns ir saņēmis draudus internetā, aicinām vērsties Valsts policijā, pirms tam saglabājot pierādījumus – ekrānšāviņus, jo policijai tie būs nepieciešami.

Ja bērns joprojām ir ļoti satraukts, nevar naktīs aizmigt, ir nobijies no tā, ko redzējis, tad iesaistiet psihologu, kas palīdzēs bērnam tikt galā ar trauksmi un pārvarēt bailes. ■