

Vecākiem

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2020. gada 17. novembris
Nr. 9 (150)



**Kā veicināt bērna
patstāvību?**

**Vīrietis mūsdienu
sabiedrībā – ideāli
un realitāte**

**DISCIPLINĒŠANAS
PADOMU KARTĪTES**



Kā veicināt bērna patstāvību?

Anna Druka, žurnāliste

Foto: zozdrwja.sxc.hu/dengis@fotolia.com

Septembra nogalē uzvediba.lv vebināru cikla ietvaros notika vebinārs par bērna patstāvības veiciņšanu. Vebināru ciklu vadīja Līga Bērziņa, uzvediba.lv un Latvijas autisma apvienības vadītāja, kura strādā ar bērnu sarežģito uzvedību izglītības iestādēs un šajā jomā palīdz arī ģimenēm. Projekts „Uzvedība.lv“ L. Bērziņai ir sirdsdarbs, kurā izstrādāti dažādi instrumenti, lai risinātu sarežģitas situācijas un uzlabotu uzvedības un mijiedarbības prasmes bērnu un pieaugušo kolektīvos.

Vebinārs tika izveidots, lai atbildētu uz jautājumiem par to, ko darīt, kad bērns nedara tās lietas, kas viņam būtu jādara? Ko darīt tad, ja neizdodas motivēt bērnu? Ko darīt, ja bērns nedara neko? Bērna patstāvību veicina visi pieaugušie, kas ieņem lomu bērna dzīvē. Ideāli, ja gan vecākiem, aizbildņiem vai tuviniekim, gan pedagoģiem ir vienota izpratne par to, kā attīstīt bērna spēju veselīgā veidā domāt un rikoties patstāvīgi.

L. Bērziņa stāsta, ka, pirmkārt, svarīgi saprast to, ka ne visi bērni ir spējīgi strādāt patstāvīgi. Pašvadība ir tā prasme, uz ko virzās kompetenču izglītība, tomēr pašvadītā mācīšanās visiem bērniem neder. Ne visiem bērniem ir vienādas spējas organizēt savu dzīvi un virzīt savas intereses. Tāpat arī ne visiem pieaugušajiem izdodas sevi vadīt un mobilizēt. Īpaši lieli izaicinājumi varētu būt bērniem, kuriem ir sarežģīta uzvedība. Vienmēr ir bijuši un būs bērni, kuriem ir nepieciešama precīza struktūra un vadība, atgādinājumi, atgādnes, vizuālas norādes. Tajā pašā laikā ir bērni, kas labprātīgi virza un izpēta savu dzīvi un intereses patstāvīgi.

Bērni jau no paša sākuma mēģina būt patstāvīgi un atdalīties no vecākiem, tomēr šis process nav vienkāršs. Cilvēki ar augstu pastāvības līmeni šķēršļus uztver kā izaicinājumus, kas jāpārvar, nevis kā draudus, no kuriem jāizvairās. Vecāku, kā arī pedagoģu loma ir mācīt bērnam domāt un rikoties patstāvīgi un atbildīgi. Bērni, kuriem ir grūtības ar patstāvību, ir vairāk pakļauti vienaudžu spiedienam. Viņiem ir grūti darīt citādāk, veikt savas neatkarīgās izvēles, ievērot veselīgas robežas vai lūgt palīdzību tad, kad tā ir nepieciešama.

Kā piemēru, kas ilustrē veselīgu pastāvības apgūšanu, L. Bērziņa apraksta novērojumus no televīzijas

Elektroniskais žurnāls „Vecākiem“

Izdevējs: SIA „V-Media“

Vienotais reģistrācijas numurs: 40103369264

Redakcijas telr.: 26002264

Redakcijas e-pasts:

vecakiem@izglitiba-kultura.lv

www.skolasvards.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa

Korektore: Dace Petersone

Datorgrafiķis: Otto Andrejons

raidījuma par dzīvnieku pasauli: lauvu mazuļu un vecāku savstarpējās rotaļas – kad mazais lauvēns iekož savam tētim, viņš krit. Vecāku padošanās sava bērna rotaļai ir sastopama arī citviet dzīvnieku pasaule, jo, izrādās, šādām rotaļām ir milzīga nozīme gan dzīvnieka, gan cilvēka mazuļa attistībā. Līdz sešu gadu vecumam bērnam veldoja apziņa par to, val viņš ir stiprs, spēcīgs un spēj kaut ko ietekmēt. Ja bērns rotaļādāmies grūž savus vecākus un vecāki neļaujas šai spēlei, pretojas mazuļa rotaļai un varbūt viņu pat nosoda, bērnam radisies sajūta, ka viņš nav spēcīgs un nav spējīgs kaut ko ietekmēt. Savukārt, ja vecāki rotaļājas līdzi un brīdi, kad bērns viņu pagrūž, jaujas bērna jautribai, tēlo, ka krit un vēl ar vārdiem apstiprina, ka manulis ir stiprs un spēcīgs, bērnā rodas sajūta, ka viņš tik tiešām ir stiprs, spēcīgs un spējīgs kaut ko ietekmēt. Sajūta, ko bērns iegūst no šīs agrīnās pieredzes, pavada viņu visu mūžu, neatkarīgi no ārējiem sasniegumiem.

Iemesli, kādēļ bērni nav patstāvīgi

Iemesli, kādēļ bērni zaudē vai neiegūst patstāvību, iekļauj trauksmi, izvairīšanos, prasmju trūkumu, bioķimiskos faktorus – miegu, vitaminus, veselību, vidi, kā arī vecumposmam neatbilstošas prasības, bezspēcības sajūtu un motivācijas trūkumu. Jāņem vērā, ka, jo zemāka bērna sajūta, ka viņš var kaut ko ietekmēt, jo zemāka viņa motivācija kaut ko darīt.

Bērni izvairās no problēmu risināšanas, jo viņiem var šķist, ka problēma ir pārāk grūta, viņi var domāt – kāds pieaugušais to atrisinās viņu vietā vai arī viņu trauksmes līmenis jau ir tik augsts, ka viņi nav spējīgi domāt konstruktīvi.

Trauksme ir viens no galvenajiem iemesliem, kādēļ bērniem ir grūti uzņemties iniciatīvu. Trauksme ieiklauj Joti daudzu nākotnes scenāriju izskatīšanu, kam ir saikne ar perfekcionismu. Tas nozīmē, ka bērns savā galvā izspēlē scenārijus, kam Joti bieži piemīt negatīvas sekas. Šo scenāriju iztēlošanās rezultātā bērns atrodas stresā. Turklat, jo vairāk bērnam tiks atļauts izvairīties no risināmām situācijām, jo bērns būs trauksmaināks. Bērniem ir jābūt sajūtai, ka viņi spēj kaut ko ietekmēt. Bez veseligas kontroles bērni jutīsies bezspēcīgi, klūs pasīvi un noraidoši. Bez iespējām veikt jēgpilnu izvēli viņi klūs trauksmaini, ar dusmu kontroles problēmām un pašdestruktīvi. Tad, neskatoties uz vecāku un pedagogu ieguldītajiem resursiem, sasniegumi būs minimāli vai to nebūs.

Vislabākais veids, kā uzzināt, cik lielā mērā bērns izjūt trauksmi, ir, viņam pavaicājot. Ir tādi rīki kā trauksmes termometrs (*SUDS – subjective units of distress scale*), kas ļauj padomāt par esošo situāciju un izvērtēt, cik problemātiski tā šķiet šobrīd: ikdienas situācija; neliela problēma; apgrūtinoša problēma; milzīga problēma; ārkārtas situācija. Sarunājoties ar bērniem, jāatceras, ka ir bērni, kuri vārdu „trauksme” nemaz nezina. Tāpēc ir būtiski atrast bērna valodu. Ja bērni runā „stulbuma” skalā, tad tā vietā, lai jautātu par to, kurš mācību priekšmets izraisa vislielāko satraukumu, iespējams, produktīvāk būs, ja jautājums tiks noformulēts bērna valodā: „Kurš mācību priekšmets tev šķiet visstulbākais?”

Svarīgākais ir vecākiem pašiem mazināt savu trauksmi, tad arī bērnu trauksme mazināsies. Lai izvērtētu sarunas ar bērniem, L. Bērziņa jau ilgstoši pievērš uzmanību šādai atziņai: „Uzvedies tā, it kā tavā rīcībā būtu visa diena, un tas tev aizņems 15 minūtes. Rīkojies, it kā tev būtu 15 minūtes, un tas tev aizņems visu dienu.” Tas nozīmē, ka ar bērniem ir jārunā mierīgi un patiesi – tā it kā visa diena būtu paredzēta sarunai. Tad saruna noritēs veikli un sirsnigi. Turpretī steigas gadījumā bērns sajutīs pieaugušā satraukumu, klūs trauksmains, un tā rezultātā sarunas var ieilgt.

Pārāk zemas vai pārāk augstas prasības pret bērnu var novest pie attīstības traucējumiem. Tas īpaši attiecas tieši uz bērniem ar speciālām vajadzībām, jo bieži vien ar pārāk zemām prasībām viņi tiek padarīti nespējīgāki, nekā ir patiesībā.

Bērnu spēju kaut ko izdarīt ilustrē trīs posmi:

- 1) vēl nevaru;
- 2) varu ar citu palīdzību;
- 3) varu pats.

Pašvadība ir tā prasme, uz ko virzās kompetenču izglītība, tomēr pašvadītā mācīšanās visiem bērniem neder. Ne visiem bērniem ir vienādas spējas organizēt savu dzīvi un virzīt savas intereses.

L. Bērziņa uzsver, ka ir ļoti svarīgi nedarīt bērna vietā to, ko viņš var pats izdarīt – vai gandriz var pats izdarīt. Šajā ziņā vecākiem un pedagoģiem noderīgi ir paturēt prātā pieaugušo iesaistīšanās posmus:

- 1) izdaru tavā vietā;
- 2) izdaru kopā ar tevi;
- 3) vēroju, kā tu to dari;
- 4) dari pats!

„Jo vairāk mēs darīsim bērna vietā, jo vājāku mēs viņu padarīsim”, skaidro L. Bērziņa. „Varbūt tas prasa vairāk laika, jo bērns rada nekārtības, cepot pirmo kūku vai taisot putnu būri, bet jo vairāk mēs bērnam atļausim rikoties patstāvīgi, jo patstāvīgāks viņš būs nākotnē. Šis laiks ir investīcija. Paredziet vietu un laiku nekārtībai un haosam!”

Bērus var iesaistīt reālu problēmu risināšanā, atbilstoši viņa vecumam. Mazuļu zinātkāre ir jāveicina. Vēlme izpētīt pasauli liek pamatu bērna problēmu risināšanas prasmēm. Jo zinātkārāki būs bērni, jo labāk viņi risinās problēmas. Bērni risina problēmas, novērojot apkārtējos un atceroties, kā kāds cits ir atrisinājis konkrētu problēmu. Ar laiku bērnam parādās radošā kapacitāte un tiek attīstīta iztēle. Ir svarīgi jaut bērnam meklēt savus risinājumus un palīdzēt tikai tad, ja viņš nonāk izmisumā. Šeit galvenajam uzsvaram būtu jābūt uz to, lai palīdzētu bērnam nekļūt destruktīvam un regulēt saasinātās emocijas (nevis izdarīt ko viņa vietā). Ir jārada sajūta, ka tas, ko bērns dara, nav viegli, bet tas nenozīmē, ka ir jāpadodas. Neatlaidības efekts ir ilustrēts daudzās grāmatās un filmās – runājet par to!



„**U**zvedies tā, it kā tavā rīcībā būtu visa diena, un tas tev aizņems 15 minūtes. Rīkojies, it kā tev būtu 15 minūtes, un tas tev aizņems visu dienu.” Tas nozīmē, ka ar bērniem ir jārunā mierīgi un patiesi – tā it kā visa diena būtu paredzēta sarunai. Tad saruna noritēs veikli un sirsnīgi.

„Impulsu kontrole ir vertikāla prasme. Tas nozīmē – ja bērns divu gadu vecumā nevar uzvilk kurpi un met to pa gaisu, ja viņš nemācisies kontrolēt sevi, viņš to darīs arī 12 gadu vecumā, 22 gadu vecumā un 62 gadu vecumā,” skaidro L. Bērziņa. Nomierināšanās, impulsu kontroles, problēmu risināšanas prasmes ir jātrenē jau no agra vecuma. Šeit valoda spēlē nozīmīgu lomu. Gadās, ka bērni nesaprot, ko viņiem saka, nevis nespēj kaut ko izdarīt. To ir vienkārši pārbaudit – palūdzot bērnam izskaidrot turpmāko darbību ar viņa vārdiem: „Ko tu saprati? Kas ir pirmsais, ko tu darīsi?”

„Ja mēs vēlamies, lai bērns organizē savu dzīvi, tas vienmēr sākas ar vienu vienkāršu jautājumu: „Kas būs pirmsais darbiņš, ko tu darīsi?” Tas ir veids, kā mēs kā vecāki vai pedagoģi to uzdevumu atdodam bērnam,” stāsta L. Bērziņa.

Svarīgi mācīt bērnam pārformulēt frustrāciju – verbalizēt tās lietas, kas viņam padodas un nepadodas, kā arī lūgt palīdzību. Šādā veidā bērns mācās savu trauksmi nosaukt vārdā. Tad pieaugušais var izvērtēt situāciju un iesaistīties atbilstoši kādā no posmiem: 1) es daru tavā vietā; 2) es daru kopā ar tevi; 3) es vēroju, kā tu to dari; 4) dari pats! Svarīgi neiejautties jau no paša sākuma un neglābt bērnu, kā arī atgādināt – ja bērns kaut ko nevar izdarīt tagad, tas nenozīmē, ka viņš to nevarēs izdarīt nekad.

Pārmērīgi kontrolējot bērna dzīvi, viņam tiek atņemta iespēja pašam pieņemt lēmumus un mācīties no sekām. Tā vietā, lai uzņemtos atbildību par situāciju, bērns vainu novērs uz vecākiem vai citiem cilvē-

kiem. Tādā veidā tiek atņemta bērna spēja būt patstāvīgam. Tas nozīmē, ka bērns ir nonācis pieaugušo pārkontrolē. Līdz ar to viņš jūtas kā pasaules centrā, bet nespēj uzņemties atbildību par savu darbību (vai bezdarbību).

Turpmāk minētie bērnu izteicieni liecina par pieaugušo pārkonktrioli:

- „Tu man neatgādināji par peldēšanu.”
- „Tu man nepateici, ka būs ieskaite.”
- „Skolotāja nepateica, ka...”
- „Tu man neieliki sporta drēbes.”
- „Tu to gribēji, tāpēc es tā darīju”...

L. Bērziņa skaidro: „Ja dzirdat šādas frāzes, tas nozīmē, ka jūs organizējat bērnu dzīvi pārāk daudz”. To var labot, jaujot bērnam saskarties ar viņa darbības vai bezdarbības sekām.

Sarunas ar bērniem

Patstāvības veicināšanā nozīmīgu lomu ieņem sarunas, kuras pieaugušais vada ar bērnu. Sarunu mērķis – jaut bērnam mācīties formulēt savas sajūtas, uzskatus un viedokli, kā arī attīstīt spēju plānot konstruktīvu darbību. Šeit der pavaicāt bērnam, lai pastāsta par to, kad viņš jūtas patiesi laimīgs. Ko viņš vēlas no dzīves? Kur viņš jūtas kā lieliska komandas daļa? Var runāt par tēmām, kur jautājumam ir vairākas perspektīvas. Debates lieliski attīsta dažādas domāšanas un komunikācijas prasmes. Vecāki var ieņemt otras puses viedokli vai aizstāvēt „slikto”, lai mudinātu bērnu domāt dzīlāk un plašāk. Būtiski ir iedrošināt bērnu nepiekrist vecāku/pieaugušo viedoklim. Lai to attīstītu, var mainīt lomas un runāt par situācijām „no vienas puses” un „no otras puses”.

Sarunas motivē bērnus un veido viņu identitāti. Ja bērns identificēsies, ka viņš ir labs cilvēks un zinās, ko viņš vēlas no dzīves, viņš arī vairāk mobilizēs savu rīcību attiecīgajā virzienā. Šeit ir svarīgi, lai vecāki un pedagoģi atbalstītu bērna šķirīga pasaules uztveri. Tas nozīmē, ka tad, kad bērns saka, ka vēlas klūt, piemēram, par vetārstu, nevajag sākt stāstīt, cik daudz ir jāmācās un kā ir jāzina ķīmija un anatomija. Tā vietā ir labāk pajautāt bērnam: „Kā tev šķiet, kas ir tas, ko tu vari darīt jau šodien, lai klūtu par labu vetārstu?”

Kā veicināt bērna patstāvību?

1. Iesaistiet bērnus ikdienas lēmumu pieņemšanā! Jo vairāk bērni būs iesaistīti ikdienas lēmumos, jo vienkāršāk pieņems tos nestandarta situācijās. Nemēģiniet pasargāt viņus no ikdienas!
2. Sarunājieties ar bēniem!
3. Uzdodiet jautājumus, nevis uzdevumus!
4. Ľaujiet bērnam izpētīt problēmas! Kad bērns sapratīs, ka problēma var izraisīt citas problēmas, viņš būs spējīgs iedziļināties problēmās līdz saknei. Viņš iemācisies, ka problēmu atrisināšana var sniegt gandarijumu. Tad mudiniet bērnu ne tikai risināt problēmas, bet arī pieiet situācijai no citas perspektīvas!
5. Sadaliet lielākus darbus mazākos darbiņos – veidojiet domu kartes!
6. Dodiet bērnam (un arī sev) varu! Ľaujiet izvēlēties! Jo biežāk mēs izdarām izvēli, jo ātrāk un kvalitatīvāk mēs ar laiku šo izvēli veiksim. Jo vairāk ir jāizvēlas, jo vieglāk tas kļūst.
7. Ľaujiet bērnam daudz gribēt! Neapslāpējiet bērna gribēšanu, bet iedrošiniet viņa sappus (un arī jūsu) un bēdājieties kopā par to, kas nav iespējams!
8. Ľaujiet bērnam padoties! Paskaidrojet, ka ir OK, ja bērns nevar situāciju atrisināt! Ľaujiet to atlikt uz vēlāku laiku, līdz radīsies jaunas idejas vai jauni resursi tā risināšanai!
9. Nedarīet bērna vietā!
10. Neglābiet bērnu!

Divu dēlu tēvs: Attālinātās mācības nav piemērotas visiem

Jurijs Keišs

Šobrīd liela daļa Latvijas skolēnu jau otro reizi uzsākuši attālinātās mācības, kas nozīmē papildu slodzi arī vecākiem. Mani dēli mācās dažādos veidos – 7. klases skolēns mācās attālināti, bet 10. klases – tālmācībā.

Nepieciešama aktīva vecāku iesaiste

Sākotnēji abi dēli mācījās vienā skolā. Pavasarī, sākoties pandēmijai, abi uzsāka attālinātās mācības, kas iezīmēja diezgan atšķirigu ainu – ja vecākais dēls lieliski pats tika ar visu galā, tad jaunākajam bija nepieciešama aktīva vecāku iesaiste.

Izvēle par labu tālmācībai

Vecākais dēls parādija, ka var pats organizēt savas mācības un plānot tam atvēlēto laiku bez citu iesaistes, tāpēc pieņemam lēmumu par pāriešanu tālmācībā. Šāda doma bija jau sen, jo viņam bija grūti koncentrēties mācībām klasē, kurā vienkopus ir 30 skolēni. Ilgstoši nevarējām pieņemt lēmumu, bet pandēmija viesa savas korekcijas, turklāt bija jāsāk mācības 10. klasē, kad jāizdara izvēle, ko darīt turpmāk. Pētījām dažādus piedāvājumus, arī iespējas mācīties koledžā, tomēr lēmām par labu Rīgas Tālmācības vi-dusskolai. Tagad, kad daļa skolēnu atkal atgriezušies pie attālinātājam apmācībām, mūsu vecākajam dēlam nekas nav mainījies un viņš turpina šogad uzsāktu mācību ritmu.

Rezultāti ir pozitīvi

Patiesibā, pretēji visiem kādreizējiem aizspriedumiem, esmu pozitīvi pārsteigts. Dēls, atbilstoši savam dienas plānojumam, lielākoties mācās tieši vakaros un rezultāti ir pozitīvi. Pirmais mācību posms, lai arī neilgs, parāda ļoti labus rezultātus – atzīmes, uz kurām mēs pat necerējām. Ieskaitēs, kurās iepriekš bija ierasts saņemt 5 vai 6 balles, šobrīd tiek saņemtas arī 9 balles.

Jāveicina bērnu patstāvīgā mācīšanās

Domājam par piemērotāko risinājumu arī jaunākajam dēlam, kurš šobrīd mācās attālināti. Viņš nav noteikti bērniem, kuriem patīk mācīties, tāpēc attālināto mācību laikā nepieciešama lielāka vecāku kontrole, kas atkal skolēnam nav īsti pa prātam. 7. klase tomēr ir vecums, kad vecāku kontrole šķiet kaitinoša. No vienas puses, šķiet, ka šādā vecumā vēl ir par agru uzsākt mācības tālmācībā, tomēr redzam, ka daudzu paziņu ģimenēs tā dara.

Neraugoties uz to, vai izvēle tiek izdarīta par labu tālmācībai vai arī turpinās epidemioloģiskie ierobežojumi un liela daļa bērnu mācās attālināti, skaidrs ir viens – ir jāveicina bērnu patstāvīgā mācīšanās un jāattīsta mērķtiecība. Protams, šobrīd pedagoģi rāda un skaidro, kā mācīties attālināti, tomēr, no vecāku perspektīvas raugoties, tas vienalga nav tik kvalitatīvi kā mācības klātienē vai tālmācības vidē.

Papildu sports un komunikācija

Vēl viena lieta, kam noteikti jāpievērš uzmanība, ir komunikācija ar vienaudžiem un sporta nodarbības, kas, mācoties patstāvīgi, var izpalikt. Mūsdienu tehnoloģijas, protams, ļauj aktīvi sazināties ar klases biedriem arī čatojot. Dēls komunicē arī ar dažiem klases biedriem no iepriekšējās skolas. Papildus tam vairāk domājam arī par fiziskajām aktivitātēm – regulāri ejam skriet un plānojam apmeklēt arī sporta zāli.



KĀ SAGATAVOT BĒRNA DATORU UN VIEDIERĪCES DROŠĀKĀM MĀCĪBĀM TIEŠSAISTĒ?



1

Viens no svarīgākajiem uzdevumiem ir sagatavot ierīci drošam apmācības procesam.

Pirmkārt, skolēnam ieteicams izveidot atsevišķu lietotāja kontu, kas palīdzēs ierobežot iespēju piekļūt vecumam neatbilstošai informācijai. Tas ir īpaši svarīgi, ja datoru izmanto arī vecāki un tam nav uzstādīti vecuma ierobežojumi. Katrai operētājsistēmai jauna lietotāja konta izveidošana nedaudz atšķiras. Tāpat atšķirīga ir jauna lietotāja profila uzstādīšana dažāda vecuma ierīcēm.

Kā izveidot lietotāja kontu datoram ar Windows operētājsistēmu, var uzzināt šeit > Internētā ir pieejamas instrukcijas arī datoriem ar vecākām Windows versijām.

Apple ierīču tpašnieki par **Apple ID** izveidi bērnam vairāk var uzzināt šeit >

3

Bērnu pasargāšanai no nevēlamas informācijas internetā lieliski noder vecāku kontroles rīki

Datoriem ar **Windows** operētājsistēmu **informācija šeit >**

Apple datoriem **informācija šeit >**. Ja mācību procesā tiks izmantota viedierīce, uzstādīt Google Play un Apple piedāvātos kontroles rīkus

Family Link

Family Sharing

lietotņu un saturs pārvaldībai bēmu viedierīcēs. Plašāka informācija **pieejama šeit >**.

4

Ar savā **Google** konta iestatījumu palīdzību jūs varat noņemt nevēlamas reklāmas, kuras jums tiek rādītas, lietojot internetu un **Google** pakalpojumus

Piemēram, YouTube, Chrome u. tml. reklāmas tiek rādītas, balstoties uz informāciju, kuru jūs ikdienā meklējat un skatāties internetā no savām viedierīcēm, tāpat arī nemot vērā jūsu intereses un konkrētā brīža atrašanās vietu, kā arī vecumu, kādu esat norādījis savā Google kontā. **Plašāka informācija pieejama šeit >**

5

Uz datora, kuru izmantos skolēns, noteikti ieslēdziet **YouTube "ierobežoto režīmu"**

Tas ierobežos iespēju, ka bērns saskarsies ar vardarbīga saturs video. **Informācija, kā to paveikt, ir pieejama šeit >**

2

Nemot vērā, ka mācību procesā skolēni, visticamāk, izmantos **Google meklētājprogrammu**, iestatījumos jāieslēdz "Droša meklēšana".

Tā palīdzēs izfiltrēt attēlu, videoklipu un tīmekļa vienību meklēšanas rezultātus no bērna vecumam neatbilstošas informācijas. Lai arī šis rīks nav 100% precīzs, tas efektīvi cīnīsies ar pornogrāfiju meklēšanas rezultātos.

Plašāka informācija pieejama šeit >.

Droša meklēšana ir pieejama arī citām meklētājprogrammām, piemēram, **Bing meklētājprogrammai informācija pieejama šeit >**.

i

Uzzini par privātuma un drošības iestatījumiem **sociālajos tīklos >**



DROSSINTERNETS.LV



Līdzfinansē **Eiropas Savienības** Eiropas infrastruktūras savienošanas instruments

Virietis mūsdienu sabiedrībā – ideāli un realitāte

Vents Silis,
filosofs, Rīgas Stradiņa universitātes asociētais profesors



Foto: rawpixel.com

Viens jautājums ir neskaidrs, un šī neskaidrība nav nejauša. Sabiedrība evolucionē, un iepriekšējais viens jautājums ir neskaidrības modelis, kas ilgu laiku šķitis pašsaprotams, mūsdienās vairs tāds nav. Prasība „esi taču virietis!“ lielākoties izskan paģerošā nozīmē, it kā mēs jau zinātu, ko nozīmē būt virietim. Bieži vien to pauž sieviete, kura nav apmierināta ar sava konkrētā virieša konkrētu uzvedību, kas neatbilst viņas priekšstatam par to, kāds ir tipiskais, citkārt stereotipiskais virietis. Kā tad klūt par virieti?

Tradicionālais viens jautājums

„Tradicionālais“ viens jautājums balstās hierarhijā, no turienes arī tradicionālais uzskats, ka virietis ir dominējošs, apgādnieks, ka uz virieša pleciem balstās visa pasaule. Tā saknes meklējamas priekšstatā par to, ka virieti definē viņa spēja būt pārliecīgām par sevi un panākt savu. Šī ir dominanta pozīcija. Taču domināncēi ir plesaistīta pašvērtība. Virietis, kurš nedominē, jūtas nevirošķīgs. Tāpat virietis ir orientēts uz racionālu efektivitāti un rezultātu un bieži vien nesaprot, ka daudzas lietas – tādas kā bērnu audzināšana – prasa laiku. Protī, tas ir process, kura rezultātu varēsim novērtēt pēc daudziem gadiem. Savukārt, lai paciestu diskomfortu un grūtības, ir jāspēj apspiest emocijas, un tas ir vēl viens minuss „tradicionālajā“ viens jautājumā – viens jautājums nezina, ko iesākt ar savām emocijām. Kad viņam jāsāk runāt par jūtām, vienīgais, ko viņš spēj atpazīt, ir dusmas. Un mūsu sabiedrība ir pilna ar neapmierinātību, apmulsušiem un ļoti agresīvībām viriešiem. Šīm modelim raksturīgs arī neslēpts nicinājums pret vājākajiem – virietis dominantā pozīcijā nesaprot un negrib saprast, kā tas ir – būt vājam –, un izmisīgi cer, ka nekad tur nenokļūs. Un tieši tas ir šī modeļa vājums. Mēs nekad nevaram būt 100% stipri, vienmēr atrasties spēka un taisnīguma pozīcijā, domināncēi pozīcijā. Mums ir jāprot atzīt, saprast un integrēt arī savu vājumu jeb to, ko mēs saucam par vājumu. Taču šajā modeļā tas, kas ir vājš, parasti tiek nostumts sievišķā pusē, tātad arī jūtas, emocijas un attiecības.

Jutekliskais virietis

„Tradicionālajai“ viens jautājumai ir parādījusies konkurence mūsdienu „jutekliskā“ virieša formātā. Jutekliskais virietis ir sapratis: es negribu dominēt, es negribu katrreiz uzvarēt, man patik, ka dažkārt dominē sieviete. Tas nelaupa man viens jautājumu, tieši otrādi, tas ir interesanti, tā ir rotaļa, attiecības, līdzvars un harmonija. Taču, atsakoties no tradicionālās viens jautājumā, virietis bieži atsakās arī no disciplīnas, pašdisciplīnas un ieslīgst infantilismā. Mēs iegūstam jutekliski attīstītu virieti, kurš vienlaikus ir ārkārtīgi neuzticams, kurš mētājas starp darbiem vai vispār ir bez darba; viņš ir jauks, jūs varat uzaicināt viņu uz kafejnīcu, un viņš labprāt iedzērs ar jums viņu un parunās par Brodski. Bet tajā brīdī, kad izcelsies kautiņš, viņš kaut kur pazudīs, jo nespēj aizstāvēt ne sevi, ne citus. Tas ir viens jautājums bērns. Tā kā viņam pašam nav nekāda satvara, disciplīnas un struktūras, viņš iestājas pret tradicionālajām hierarhijām, jo nevēlas un nespēj tajās iekļauties. Viņa lieklākais ienaidnieks ir „tradicionālais“ virietis, kurš savukārt uzstāj uz struktūru un hierarhiju. Šie divi pretstati – mūsdienu maigais un vecais skarbais – manuprāt, abi ir nepatiesi jeb nepareizi. Ja mēģināsim mūsdienu

virišķību piesiet vienam no tiem, attapsimies vai nu skarbi arhaiskā modeli, kas brutāli neatbilst mūsdienu sociālajai realitātei, vai arī iegūsim tik amorfu virišķības izpratni, ka pats jēdziens par dzimumu zaudēs savu jēgu.

Varoņa modelis

Vēl viens Latvijas sabiedrībā izplatīts modelis ir "varoņa" modelis. Tas ir lieliski piemērots pusaudžiem, kam jāpierāda sava varēšana, izcilība un atšķiriba, bet ārkārtīgi apgrūtinošs pieauguša cilvēka izpildījumā. Tas ir cilvēks, kurš par kaut ko visu laiku karo, visu laiku atrodas frontes līnijā, visu laiku pašapliecinās, it kā viņam nebūtu cita virišķības pamatojuma, kā vien nepārtrauktī pierādit, cik viņš ir varošs un darošs. Par sevi viņš arī nerūpējas, jo varoņi mirst skaisti (un, cerams, ātri un viegli) un kļūst par leģendām.

Brīvais klaidonis, pirāts

Ceturtais modelis ir balstīts uz nonkonformismu jeb priekšstatu par brīvo klaidonu, pirātu, kurš noliedz jebkādas struktūras un sabiedrību kopumā, kuram ļoti svarīga ir viņa virišķā neatkarība. Parasti šāds cilvēks nespēj iesaistīties ilgtermiņa attiecībās. Šī tēla izcelesme ir, maigi sakot, šaubīga. Skatoties uz brašiem, notetovētiem vīriem, nereti aizmirstam, ka, pirkārt, šīs tradīcijas saknes meklējamas cietumnieku un sabiedrības padibeņu kultūrā un, otrkārt, tetovējuma jēga sākotnēji ir bijusi sakrāla. Nēsāt tetovējumus, neizaugot līdz tiem arī garīgi, ir virišķības atribūtu Valkāšana bez atbilstoša iekšējā saturā. Ir viegli uzvilkta ādas jaku un uztaisit tetovējumu, kaut vai par Betmenu saģērbties, bet tas ne-padara tevi par vīrieti.

Mēs runājam par virišķību nevis tāpēc, ka mums trūktu vīriešu vai viriešu attīstības potenciāla, bet ir svarīgi pateikt – ar mūsdienu vīriešiem kaut kas nav kārtībā. Tātad, šīs krīzes pamatā ir apšaubāmi priekšstati par virišķību, kas nonāk galējībā starp tradīcijām vai to noliegumu un varoņa vai antivaroņa tēlu, un seklums jeb uzsvars uz ārējiem virišķības atribūtiem pretstatā uzsvaram uz kodolu, proti, vērtibām. Gadu simtiem sabiedrībā ir iesaknojies priekšstats, ka vīrietis ir kaut kādā ziņā labāks, ka mums viss ir kārtībā, mēs esam nesatricināmi, tieši ejam uz rezultātu, visu sasniedzam, turklāt darām to ar ironisku, sarkastisku smaidu – tomēr nē, tas nav tik vienkārši.

Pretstats starp vīrieti un sievieti ir ļoti svarīgs, bet ar piebildi, ka virišķība un sievišķība nepieder dzimumiem. Es piekrītu Karla Gustava Junga analitiskās psiholoģijas redzējumam, kur viens no pamatpostulātiem ir tas, ka katru cilvēku psihē ir gan virišķā, gan sievišķā daļa. Kad runājam par virišķību, mēs runājam par virišķību arī sievetēs. Vīrieši ir vājais dzimums nevis tāpēc, ka viņi ir vāji, bet tāpēc, ka sievietes, attīstot savu sievišķību 100 un vairāk emancipācijas un feminisma gados, ir ieguvušas gan sieviešu, gan vīriešu arsenālu. Tas nepadara viņas mazāk sievišķīgas, toties labāk ekipētas gan. Mūsdienās sievietes ir kļuvušas par stipro dzimumu, jo kā tu nekļūsi stiprs, ja tev blakus ir tikai tāds pa pusei attīstīts cilvēks – vīrietis, kurš savu virišķību saprot šajā šaurajā formā. Tāpēc jautājums par virišķību būtībā ir jautājums par harmoniju, virišķā un sievišķā integrāciju sevī, nevis ārpusē, sabiedrībā, kur obligāti vajag ar kādu karot, lai tu justos par sevi pārliecināts. Identitāti nevar veidot, pazemojot otru, uzskatot viņu par sliktāku un mazvērtīgāku.



Vents Silīs.

Jautājums par virišķību būtībā ir jautājums par harmoniju, virišķā un sievišķā integrāciju sevī, nevis ārpusē, sabiedrībā, kur obligāti vajag ar kādu karot, lai tu justos par sevi pārliecināts. Identitāti nevar veidot, pazemojot otru, uzskatot viņu par sliktāku un mazvērtīgāku.

4 jautājumi katram vīrietim

No kā tad sastāv vīrišķiba? Tie ir četri lieli jautājumi, uz kuriem vīrietim jāatrod atbildes. Pirmkārt, ko darīt ar savu spēku un agresiju? Jā, mums ir lielāki, fiziski attīstītāki ķermeņi. Vai tas nozīmē, ka mums visi konflikti jārisina ar spēku? Vai tas nozīmē, ka mums ir jānoliedz siks fiziskais spēks? Ir atšķirība starp būdigu džeku un trauslu dāmu, bet tas nenozīmē, ka šī atšķirība mūs padara pārākus. Jautājums par to, kur likt spēku un agresiju, ir arī jautājums par prasmi konfliktēt. Virietis visbiežāk zaudē konfliktā ar sievieti, jo neprot konfliktēt kā līdzigs ar līdzigu – viņš prot tikai dominēt vai pakļauties.



Ko darit ar jūtām un jutekliskumu? Virietis zina, ko nozīmē smagi strādāt, nostrādāties līdz muguras vai ceļu traumām, depresijai, alkoholismam – nodzīt sevi kā zirgu. To viņš saprot, un tirgus kapitālisms to atbalsta. Bet tajā bridi viņš pārstāj just. Kad viņš atnāk mājas pārguris, lai tikai atnestu naudu, viņš nesaprot, ka ģimenes labklājība ir saistīta arī ar emocionālo labklājību, spēju pasmaidīt un parotaļties ar bērniem, atbrīvotību un fantāziju.

Kā līdzsvarot intuīciju un intelektu? Intelekts – tā ir prasme atšķirt patiesību no maldiem, gvelšanas un muļķību detektors, kas jālieto, skatoties ziņas vai Facebook, smeļoties informāciju, lai saprastu, kādā pasaule tu dzīvo. Savukārt intuīcija bieži ir svarīga lēmumu pieņemšanā. Mēs nezinām visus faktus, mums nav visas informācijas, tāpēc reizēm nākas pieņemt lēmumus, vienkārši uzminot un uzticeties. Piemēram, brīdis, kad vīrietis saka „es tevi milu”, nav racionāla lēmuma brīdis. Tas ir trausluma un atzišānās brīdis, jo nav tādu testu vai laboratorisku izmeklējumu, kas pateiktu priekšā, kā tad lai vīrietis zina, ka tiešām mil, un nākas paļauties tikai uz intuīciju.

Visbeidzot, kā būt harmonijā ar varu un atbildi? No varas mēs pārsvarā esam cietuši, tāpēc varu saprotam kā agresiju, kā dominanci. Taču vienīgā patiesi īstā vara, kas cilvēkam var piemist, ir padarīt pasauli par mazliet labāku vietu. Patiesi varens ir tas, pēc kura zālājs paliek tirāks, pilsēta – skaistāka un pasaule – priecīgāka un labāk dzīvojama tiem, kuri paši to sakārtot nevarētu. Patiesi varens ir tas, kurš aizstāv otru, kas pats nevar aizstāvēties.

Lai to visu saprastu un apvienotu, vīrietim ir jāmeklē sava autentiskā vīrišķiba, un tas ir milzīgs attīstības izaicinājums. Nav universālas receptes, kā klūt par vīreti, taču ir trīs svarīgi aspekti. Pirmais – iesākt pašattīstību, nostāties uz iniciācijas ceļa, un to parasti palīdz izdarīt krīze, kas noārda veco „es”. Otrais – iziet cauri virknei pārbaudījumu un gūt transformējošu pieredzi, iegremdēties savā ēnā, bezapziņas tumsā, savās traumās un kompleksos. Trešais – integrēt šo bagātīgo un grūto pieredzi, radot kvalitatīvi jaunu patību, autentisko vīrišķibas kodolu, ko tikai tu pats vari radīt. Un, visbeidzot, pats galvenais – saprast, ka neviens vīrietis nevar būt perfekts. Labākais, uz ko varam cerēt, – vīrietis, kurš ir gana labs. Vispirms pats sev, tad – otram un pēc tam arī sabiedrībai kopumā.

Grāmata tēviem, dēliem un makšķerniekiem

Latviešu valodā iznākusi visā pasaulē popularitāti guvusi Patrika Svensona grāmata „Zuša evaņģēlijs”. P. Svensons dzimis 1972. gadā Zviedrijas „zušu krastā”. Studējis valodas un literatūru un strādā laikrakstā „Sydsvenskan”. Šī ir viņa debijas grāmata, kas īsā laikā ir izdota vairāk nekā 30 valodās.

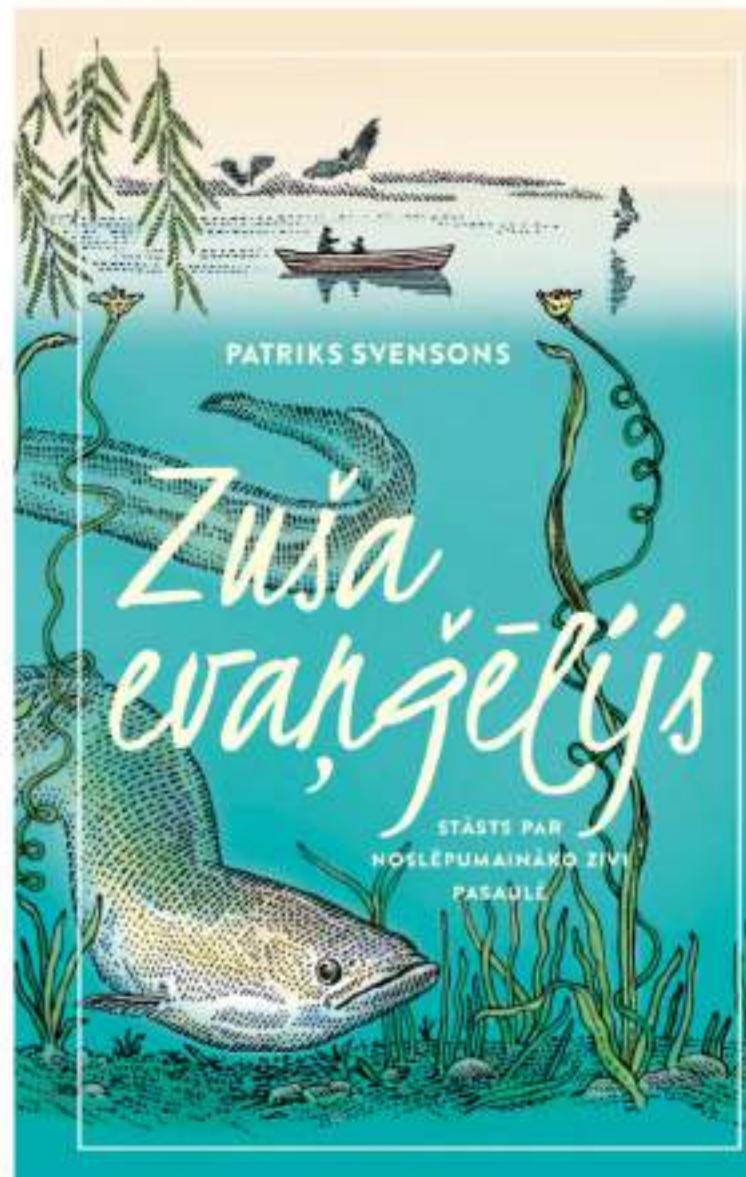
Bērnībā Patriks gāja zvejot zušus kopā ar tēvu un, būdams pieaudzis, konstatēja, ka vislabāk tēvu atceras saistībā ar šo noslēpumaino zivi. „Zuša evaņģēlijs” ir arī grāmata par tēvu un dēlu, un to, kā zutis saveda viņus kopā. „Viņi ir jocīgi, tie zuši,” mēdza teikt tētis. Un, to sacidams, viņš vienmēr izskatījās makenīt priečigs. Itin kā viņam būtu vajadzīga šī noslēpumainība. Itin kā tā aizpildītu viņā kādu tukšumu. Arī es tam jāvos. Nospriedu – to, kam ticēt, atrod, kad ir tāda vajadzība. Mums bija vajadzīgs zutis. Bez tā mēs kopā nebūtu bijuši tie, kas bijām,” atzīst autors.

Zutis Anguillaanguilla ir viens no mīklainākajiem dzīvniekiem, ko radījusi daba. Zivs, kuru apvij dabaszinātnisks noslēpums, ko mēdz dēvēt par „zušu jautājumu”. Zivs, kura iet bojā un vēlāk atkal ir dzīva.

Svensons zīmē poētisku un aizraujošu zušu, dabas un kultūras vēsturi, aptverot laika posmu no Aristoteļa un Zigmunda Freida līdz Ginteram Gramam un Reičelai Kārsonei un savijot to arī ar savu dzīvesstāstu. Mistiskā veidā stāsts par zušiem pārtop stāstā par dzīvi vispār, bet „Zuša evaņģēlijs” apburošā vēstijumā par kādu ļoti īpašu radību un dzīves jēgas meklējumiem.

Grāmatas redaktore Laura Bebre: „Kad manās rokās nonāca manuskrīts, par zuti nezināju tikpat kā neko – tikai to, ka tā ir zivs. Ceļojumā no vāka līdz vākam robi manās zināšanās aizpildījās un vienlaikus radās jauni jautājumi. Ne velti zuti dēvē par dabaszinātņu Svēto Grālu – mēginājumi izzināt tā glabātos noslēpumus gadsimtiem ir veduši zinātniekus, domātājus un vides aktivistus pa tādiem likločiem, ka brižiem grūti noticeit: runa ir par dzīvu, reālu, pēc skata pavisam neuzkrītošu būtni. Svensons veikliem, trāpīgiem otas triepieniem saliek akcentus šajos raibajos meklējumos, padarot tos aizraujošus pat tiem, kuriem – kā man – nekad nav ienācis prātā interesēties, kas tas zutis īsti ir. Tas šķiet tāls, gandrīz vai mitisks, bet vienlaikus tuvs: fakti un skaitļi raitā, asprātīgā valodā mijas ar atskatu uz autora bērnību un ciešo saikni ar tēvu, kuras centrā – cik pārsteidzoši – ari ir zutis. Zutis – viena no lielajām pasaules mīklām. Bet vai visām mīklām ir jātiekt atminētām?”

Pieejama arī e-grāmata. No zviedru valodas tulkojusi Inga Mežaraupe.



Disciplinēšanas padomu kartītes



„Centrs Dardedze” ir apkopojis **20 kartītes** ar praktiskiem padomiem pozitīvai bērnu disciplinēšanai. Katram pieaugušajam viens no lielākajiem izaicinājumiem ir panākt, lai bērni ne tikai paklausa, bet arī apgūst nozīmīgas sociālas iemaņas.

Ar padomu kartiņu palīdzību centra speciālisti aicina pieaugušos pildīt dotos solijumus, uzticēt bērniem pienākumus, norādīt uz to, ko drīkst, nevis nedrīkst darīt, pieņemt bērnu emocijas, iedrošināt, dot izvēles iespējas, nedarīt darbus bērna vietā, ļaut klūdīties, kontrolēt pašiem savu uzvedību, skaidrot rīcības sekas

1 PILDE SOLĪTO

Ja es ēsi ko apsolījis, pildi savu solījumu!

Ja neesī konsekverns – darbi atšķiras no vārdiem – bērns ātri vien lemās, ka tevis teikto nav jāuztver nopietni.

Ja tu saki: „Es poļasīju grāmatu pirms miega, ja būs sakārtoti kluči un mantas noliktas vietās”, bet mantas tomēr nav sakārtotas, tad laipni norādi, ka pasakas pirms miega ūdens nebūs.

Iedrošini bērnum, sakot: „Jūs varēsiet mēģināt atkal rīt.”



1

2 PIENĀKUMI

Paldidot velkt plenakumus, bērns apgūst dažādas ikdienu nepieciešamas prasmes, iesaistās un stiprina pārliecību par savām spējām.

1. Kopīgi pārrunājet un izvelkojiet pienākumu sarakstu.
2. Atjauj bērniem jautrā veidā izlozēt darāmos darbinus, izmantojot apli ar pienākumu sarakstu vai izvelket no trauka darāmos darbinus. Svarīgi, lai katram bērnam tiktu dota iespēja palīdzēt.
3. Prasmju apgušana prasa laiku – pirmajos sešos bērnu dzīves gados darbinus var pildīt kopā.
4. Ja kaut kas nelzododas, kopīgi ar bērnu pārrunājet grūtības un iespējamos risinājumus.



2

3 KO DARĪT, NEVIS – KO NEDARĪT

Tā vieta, lai teiktu bērnam, ko NEDARĪT, piedāvā bērnam, ko tā vieta DARĪT.

1. Tā vieta, lai teiktu: „Nesit!”, saki: „Pieskaries draudzīgi!” un parādi, kā to dara.
2. Tā vieta, lai teiktu: „Neskrien!”, saki: „Ej, lūdzu, lēnām!”
3. Tā vieta, lai teiktu: „Neatzēc lompu!”, saki: „Tu vari spēlēties ar klučiem!”
4. Tā vieta, lai teiktu: „Neklēdz!”, saki: „Runā istabas balsī!”



3

4 EMOCIU PIENEMĀŠANA

1. Ľauj bērnam piedziņot savas emocijas, lai viņš varētu apzināties, ka spēj tikt ar tām galā.
2. Nemēģini atrisināt vai izrunāt problēmu ar bērnu, kamēr viņu ir pārnēmušas emocijas.
3. Pieņem bērna jötas: „Es redzu, ka tu patiešām jūtīs dusmīgs/opēbdināts/noskumīs.”
4. Nepārmēt bērnam, bet esl viņam līdzās, atbalsti viņu un tici, ka viņš spēs šīs emocijas pārīdzīnot.



4

5 IEDROŠINĀJUMS UN POZITĪVS PASTIPRINĀJUMS

“Bērniem ir vajadzīgs iedrošinājums tāpat kā augiem ūdens.” /Rūdolfs Dreikurs/

1. Bērns, kuru kritīzē, klūst nepaklausīgs. Kad bērns jūtas iedrošināts, viņa nevēlamā uzvedība mainīs.
 2. Iedrošini bērnu, vispirms izvelkojot kontaktu ar viņu – noliecies pie bērna, veldo acu kontaktu, uzliec roku (pozitīvs pleskāriens). Tikai pēc tam aizvēdi vali koriģē uzvedību.
 3. Kad bērns piedziņo iedrošinājumu, aug viņa pārliecība par sevi un savām spējām.
- „Tu to varī!”, „Tev sanāks!”, „Tev izdosies!”, „Tu joti centies!”, „Tev ir spēks!”



5

6 IEDROŠINĀJUMS, NEVIS UZSLAVA

Māci bērnam palauties uz sevi, nevis būt atkarīgam no cītiem.

Iedrošinājums veicina bērna pašvērtējumu, turpretī uzslava veicina bērna atkarību no vērtējuma.

Piemēri:

Uzslava: „Tu esī čaklākais bērns, ka pazīstu.”
Iedrošinājums: „Tu esī joti čakli pastrādājis! Tu vari lepoties ar sevi.”

Uzslava: „Tu esī joti laba meitene!”
Iedrošinājums: „Paldies, ka tu pařķēji!”



6

DOD IZVĒLES IESPĒJAS

Izvēles iespējas veido bērnu atbildības izjūtu un veicīna līdzdalību lēmumu pienemšanu.

1. Lai panāktu bērnu atsaucību un iesaistītu, dod skaidras izvēles iespējas, piemēram: "Ir laiks doties iekšā. Vai līdz durvīm tu vēlies lekt kā zoknis vai soļot kā zilonis?"
2. Ja bērns joprojām nevēlas doties iekšā, laipni un stingri saki: "Paliņi ārā nav iespējams," un atkārto abas izvēles iespējas.
3. Palīdz bērnam, piebilstot: "Tu pats vari izvēlēties".



7

IZVĀRIES DARĪT BĒRNA VIETĀ

Pieaugušie dažkārt mēdz pārcerēties, cenšoties visu darīt bērna vietā.

1. Darītāja bērna vietā kavē bērnu spēju attīstību. Bērns iemācās, ka citiem ir pienākums lietas darīt viņa vietā.
2. Viena no lielākajām dāvanām, ko vari sniegt bērnam, ir jaut viņam attīstīt pārliecību - "Es esmu spējīgs tikt ar to godī".
3. Bērns jūtas pārliecīnāts par savām spējām, ja viņam ir iespēja piedzīvot gan veiksmes, gan neveiksmes.



8

KĻUDIŠANĀS KĀ IESPĒJU MĀCĪTIES

Saredzi kļūdas kā iespēju mācīties.

1. Reagē uz kļūdām ar iejūtību un laipnību, nevis valnojot, kauninot vai kritizējot.
2. Mierīgā brīdi uzdod bērnam precīzejošus jautājumus, lai palīdzētu viņam izprast pieļautās kļūdas sekas.
3. Dienas gaitā atrodi mīklī, lai pārrunātu pieļautās kļūdas un ko no tām var mācīties. Esi piemērs un pastāsti arī par savām kļūdām.



9

RĀDI EMOCIONĀLU SAJINI, PIRMS RORĪGĀ UZVEDĪBU

Attiecībās ar bēmu veicīni tuvību un uzticēšanos, nevis atsvešinātību un naidigumu. Pārliecīnēs, ka bērns nepārprotami saņem no tevis iedrošinājumu un atbalstu.

"Es saprotu, ka tu joti gribēji vēl pospelēties seit, bet mums patiesīšanai ir laiks doties."

"Es tevi saprotu, taču mana atbildē ir nē."

"Tu mani esī daudz svarīgāks nekā tas, cik daudz tu vari izdarīt."

"Tas, kā tu jūtīs, man ir joci svarīgi, un es esmu pārliecīnāta, ka mēs kopā varam atrast labāko risinājumu."



10

KONTROLE SAVU UZVEDĪBU

Paraujs ir vislabākais skolotājs.

1. Negaidi, ka bērns kontrolēs savu uzvedību, ja tu nekontrolē sevēja.
2. Izvelo savu normierināšanās vietu, un pasaki bērniem, kad tev ir nepieciešams to izmantot.
3. Jatu nevari pamest konflikta vietu, alskaiti līdz 10 vai vēl dzīlo elpošanu.
4. Kad tu kļūdīs, atvainojies bērnam.



11

MAZI SOLISI

Sadali uzdevumu "mazos solisīšos", lai jautu bērnam piedzīvot panākumus.

Piemēram, bērnam ir grūtības uzrakstīt savu vārdu:

1. Parādi, kā pareizi turēt pildspalvu.
2. Vienā reizē māci vienu burtu. Uzraksti vienu burtu, pēc tam jauj bērnam uzrakstīt vienu burtu.
3. Māci prasmī, bet nedari bērna vietā.
4. Bērns notic savām spējām tad, kad viņam padodas "mazi solisī".



12

POZITĪVS PĀRTRAUKUMS JEB MIERA OSTA

"Miera osta" palīdz mums normierināties un justies labāk. Ja esam mierīgi, arī darbi un mācīšanās veicas daudz labāk.

1. Kopā ar bērniem izveido normierināšanās vietu. Lauj bērniem pašiem izlemt, kāda tā izskatīsies, un kas tajā atradīsies.
2. Lauj bērniem to nosaukt kādā tipiskā vārda.
3. Kad bērns jūtas apbēdināts, jautā: "Vai tev pārīzētu, ja tu dotos uz savu vietu?"
4. Arī, kad tu pats esi satraukts, dodies uz savu normierināšanās vietu. Esi paraujs!



13

LAIPNS UN VIENLAIRUS STINCS

Pirmais solis vienmēr ir pienēmt un saprast bērna emocijas. Apliecinī bērnam, ka viņš ir sadzīrdēts. Kad iespējams, piedzīvō bērnam izvēles iespējas.

1. "Es zinu, ka tu negribi tūrt zobus, tāpēc mēs to varam darīt kopā."
2. "Tu vēlies turpināt spēlēties, taču ir laiks iet gulēt. Vai tu vēlies dzirdēt vienu vai divas pasakas?"
3. "Man ir svarīgas tavas domas, tomēr atbildē ir nē."



14

PAMANI UN UZTEIC LABO

Pozitīvs novērtējums un atzinība mūs satuvina ar bēnu.

Pamani bērna paveikto:

1. "Es novērtēju, cik ātri tu apgērbies un esī gatavs doties."
2. "Es pamani, cik īspējīgi tu šodien izturējies pret Annu, kad viņu noskuma. Es domāju, ka tas vīnai palīdzēja justies labāk."
3. "Paldies, ka uzklāji galvu."



15

UZMANĪBAS PĀRSLĒCŠANA

Dažkārt tā vietā, lai bēnam gari un plaši skaidrotu nevēlamo uzvedību, iedarbgāk ir pārslegt vīna uzmanību uz vēlamo rīcību.

1. Novirzi bērna uzmanību no nevēlamas darbības, sakot "Tu vari spēlēties ar klūciņiem."
2. Organizē kopīgu rotāju, kurā lesaistīties arī pats.
3. Pieņem bēru pie rokas un piedāvā darīt ko citu.
4. Iedod bēram pulksteni, lai vīcīgs pats varētu pateikt tev, kad ir laiks doties prom no bēru laukumiņa.



16

MACIŠANĀS PRASA LAIKU

Tikai mācoties, bērns var apgūt dzīvei nepieciešamās prasmes.

Negaidī no bērna, ka viņš zinās, ko darīt, bez pakāpeniskas macišanās. Sakot bēnam: "Sakārto montas", paskaidro, ko tu domā ar vārdu "sakārtots".

1. Parādi: laipni skaidro, kā un ko tu dari, kamēr bērns tevi vēro.
2. Dari darbu kopā ar bēru.
3. Lauj bēram patstāvīgi veikt darbu, kamēr tu vēro, kā viņš to dara.
4. Kad bērns jūtas gatavs, lauj viņam darīt pašam.



17

SAGATAVO BĒRNU PĀRMĀNĀM UN STRESA SITUĀCIJAI

Jaunas situācijas un jaunas vietas bēriem var radīt satraukumu – darbinieku maiņa, jaunas telpas, izmaiņas dienas kārtībā, jauni bēri, priekšnesumi. Taču šo satraukumu iespējams mazināt, jau iepriekš mierīgi un saprotami brīdinot bērnu par gaidāmo.

1. Pārrunā ar bērnu, kas notiks, lai viņš zina, ko var sagaidīt. Secīgi izstāsti – kas un kā notiks.
2. Vari izspēlet galdašķīnu situāciju, piemēram, ar lelēm.
3. Jau iepriekš leplāno darbības, kas bērnu grūtā vai stresa situācijā varētu normierināt, piemēram, sagatavo palīgmateriālus, kas palīdzēs novērst uzmanību (miljantas, grāmatas). Vienojies ar kolāglī, kas būs līdzīgas un varēs mierināt uztraukto bērnu.



18

ATRISINI SITUĀCIJU AR JONU

Humors mazina stresu un novērš uzmanību, lai situāciju varētu uztalbot. Turklāt pieaugušais var saglabāt paškontrolli.

Jokus svarīgi pielagot konkrētā bērna vecumam un izpratnes līmenim. Jāņem vērā, ka bēri vēl nesaprot ironiju, pārnestas nozīmes un sarkasmu! Humora izmantošana nedrīkst būt bēru pazemojoša, jo mērķis ir veicināt pozitīvu reakciju. Var izmantot, piemēram:

- skātāmpantus,
- dzejolus, dziesminas,
- "runājošus priekšmetus" - piemēram, zābacini, kurus negrib vilkt, saka, ka grib iet laukā.



19

SHADRO BĒRNAM RĪCĪBAS SERĀB

Sekas māca bēnam uznemties atbildību par savu rīcību un labot nodarīto. Svarīgi, lai sekas jau iepriekš būtu vienkārši veida bēram izskaidrotas, izrunājot ar bērnu noteikumus. Ir divu veidu sekas:

1. Dabiskās – likumsakarīgi izriet no bērna rīcības vai situācijas. Piemēram, ja rotājlieta saplīst, valīs nav ar ko spēlēties val, ja tēja izlīst – tā jāsaslauka.
2. Logiskās – jāpielieto situācijā, kad dabisko sekū palielotāna var kājēt bēram. Logisko sekū mērķis ir panākt vēlamu uzvedību un noteikumu ievērošanu. Piemēram, ja bērns silt vai grūsta citu bērnu, logiskas sekas ir tās, kas atrunātas grupīgās noteikumos – atvainoties, apskauties vai tml.



20