

# Vēstules vecākiem

Laiks no 3 līdz 6 gadiem

## Saturs

Lappuse

1.	<b>MAĢISKIE GADI</b> <i>Kad krokodiliem garšo ābolu biezenis</i>	2
2.	<b>JAUTĀJUMU VECUMS</b> <i>Par nomocīšanu ar jautājumiem</i>	3
3.	<b>VECĀKU UN BĒRNA ATTIECĪBAS</b> <i>Vai Tu maz zini, cik ļoti es tevi mīlu?</i>	4
4.	<b>AUDZINĀŠANA</b> <i>“Tik mazs un jau tik liels?”</i>	5
5.	<b>SEKSUĀLĀ AUDZINĀŠANA</b> <i>Maza atšķirība ar lielu ietekmi</i>	6
6.	<b>AGRESIJA</b> <i>“Kā es sevi aizsargāju no meža zvēra?”</i>	7
7.	<b>DARBS LIELAM UN MAZAM</b> <i>No lokomotīves vadītāja līdz brokastu olām</i>	9
8.	<b>KUSTĪBAS – SPORTS</b> <i>Kūleņi padara gudrāku</i>	10
9.	<b>VESELĪBA</b> <i>Pilnīgi vesels</i>	11
10.	<b>ROTAĻAS – GRĀMATAS – MEDIJI</b> <i>Skatīties, atklāt, izmēģināt</i>	12
11.	<b>SPĒJAS GRUPĀ</b> <i>Rotaļties kā pieaugušajiem</i>	14
12.	<b>BĒRNU DĀRZS</b> <i>Arī gliemeži un bruņurupuči sasniedz savu mērķi</i>	15
13.	<b>KAS BĒRNIEM RADA GRŪTĪBAS</b> <i>Kad indiāņi ir bēdīgi</i>	16
14.	<b>KAD VECĀKI UZTRAUCAS</b> <i>“Palīgā! Mans bērns ir neizturams!”</i>	17
15.	<b>SEŠU GADU KRĪZE</b> <i>“Tu gan esi izaudzis!”</i>	18
16.	<b>ĢIMENES KULTŪRA</b> <i>Planēta Ģimene</i>	20

# Kad krokodiliem garšo ābolu biezenis

Mazā Kate ir uzrakstījusi vēstuli Jēzus bērniņam. Tagad viņa grib to nosūtīt – tieši tāpat, kā to vienmēr dara mamma. Ar savām mazajām, stingrajām plaukstiņām viņa pacietīgi klaudzina pa aploksni, lai to aizlīmētu. Tā kā viņa nav samitrinājusi aploknes līmes joslu, nekā neaizlīmējas. Kate ir sašutusi: “Tā ir slikta vēstule! Tā negrib, lai Jēzus bērniņš zinātu manas vēlēšanās!” Kates māte parāda viņai, kā var pareizi aizlīmēt vēstuli. Kate apmierināta skatās uz savu darbiņu un saka vēstulei: “Redzi, tagad Tu esi malacis – tagad Tu esi aizlīmējusies!”

Šāda mazās Kates uzvedība ir pavisam tipiska bērnudārza vecuma bērniem. Viņa gan savām acīm ir redzējusi, ka aploksni var aizlīmēt tad, ja tā ir samitrināta. Tomēr tik un tā vispirms vēstule viņai šķita ļauna un tikai pēc tam jauka. Viņa domā maģiski, nevis zinātniski loģiski. Kaut arī pirmskolas vecuma bērni spēj precīzi novērot, tomēr dabas notikumus labprāt izskaidro, piemēram, ar raganām un burvjiem, un viņiem patīk priekšmetus cilvēciskot. Bērns iedomājas, ka pērkona un zibens laikā kāds mākoņos trokšņo un met uguni. Šīs maģiskās domāšanas iemesls pirmskolas vecuma bērniem nav zināšanu trūkums vai pārāk daudz dzirdētas pasakas. No vienas puses, šajā vecumā bērni vēl nesaprot daudzus zinātniskus izskaidrojumus. No otras puses, ar fejām, raganām un citām maģiskām būtnēm viņi izskaidro lietas, kuras piedzīvo. Pat ja viņi vēl nekad par tām nav dzirdējuši – šajā vecumā viņi tās izdomā. Vispār ar šo tieksmi uz pārdabisko mazie nemaz nav tik tālu no mums, pieaugušajiem: daudzus gadsimtus cilvēce daudzas dabas parādības spēja izskaidrot tikai maģiski. Un tā tas bija ļoti ilgi, kamēr tika pierādītas dabas zinātnieku atziņas, piemēram, ka zeme ir apaļa. Un pat ar visu mūsu pieaugušo lietišķību mūsdienās: vai tad kādreiz neesat savu automobili, veļas mašīnu vai datoru nolamājuši kā personu, jo kaut kas nav bijis tā, kā gribējāt?

Bērnudārza vecuma bērni spriež pēc tā, ko viņi redz, pēc redzamajām izmaiņām. Ja divās vienādās glāzēs ir ieliets vienāds limonādes daudzums, trīsgadnieki jūtas, ka ir rīkojušies taisnīgi: jo acīmredzami iekšā ir vienādi daudz. Taču problēma rodas, ja glāzēm ir atšķirīga forma: tad virsroku pār zemo, vēderaino glāzi gūst augstā, šaurā glāze – pat ja īstenībā abās būs ieliets vienāds limonādes daudzums. Šajā vecumā bērns vēl nespēj izprast sakarību starp glāzes augstumu un platumu.

Taču bērns jau sper savus pirmos soļus, lai saprastu sakarības. Attīstoties valodai, rodas izpratne par simboliem. Piemēram, viņš jau saprot, ka uzlīme ar kaķi uz garderobes āķa bērnudārzā ir simbols viņa vārdiņam un ka šajā vietā tiek pakārta viņa vējjaka. Vai arī ar labi zināmiem simboliem, piemēram, fejām, viņš mēģina paskaidrot dzīvi. Atklājot pasauli, bērns balstās sevī. Viņš bieži vēl neatšķir savu fantāziju pasauli no reālās pasaules. Tādēļ viņš piedāvē cilvēciskas īpašības lietām, un tā galds kļūst ļauns, jo bērns gar viņu ir sasiets, un saule ir mīļa, jo viņa tik jauki un silti spīd. Rotaļu pērtiķītim ir tikpat karsti kā bērnam, un, protams, arī krokodilam garšo ābolu biezenis. Ak, jā, un šupuļzirdziņš ir apēdis onkuļa Guntara zīmējumu – pat ja mazajam jau ir skaidrs, ka šupuļzirdziņš pats no sevis

**..un gultas kājgalī dzīvo mazā raganīņa. Bērniem vecumā no 4 līdz 6 gadiem ir dzīva fantāzija. Tā ir nepieciešama viņu attīstībai, un tai nav nekāda sakara ar mānīšanos vai melošanu.**

nevar kustēties.

Jo ātrāk tuvojās 7. dzimšanas diena, jo vairāk bērns spēj nošķirt fantāziju pasauli no realitātes. Pēkšņi viņš saprot, ka ūdens lielā aukstumā pārvēršas par ledu, nevis to uztaisa ledus vīrs. Tā Jūs noteikti atbalstīsiet bērnu, ja viņam aizvien vairāk piedāvāsiet lietišķus izskaidrojumus. Tomēr arī mierīgi klausieties viņa fantāzijas stāstus, kuros banāns ātri vien pārvēršas par tālrūni, lai varētu piezvanīt krustmātei, un pēc tam banāns tiek kāri notiesāts. Bērns svārstās starp dažādajām pasaulēm šurpu turpu. Un vai tad nav labi pasapņot arī pieaugušo vecumā, pat ja ne vienmēr visu var īstenot realitātē? Kā zināms, arī dažs labs zinātnes atziņums ir radies tieši no fantāziju ainās.

## Padomi vecākiem

- Maģiskās domāšanas dēļ bērns bieži jauc fantāziju un īstenību. Palīdziet bērnam atšķirt šīs divas pasaules, veicinot viņa novērošanas spējas! Ļaujiet savam dēlam vai meitai precīzi aprakstīt lietas, ko viņš/viņa redz! Pēc tam izstāstiet, kā Jūs tās redzat! Tā bērns var mācīties.
- Pasakiet skaidri, vai stāstāt par patiesi piedzīvotu ekskursiju vai tas ir izdomāts stāsts. Tad bērns var mācīties saskatīt atšķirības starp šīs abām pasaulēm un visiem par prieku labāk piemērot vienu vai otru.
- Tāpat kā daudzās audzināšanas jomās arī šeit esat paraugs – un bērns Jūs atdarinās. Tāpēc vienmēr sniedziet bērnam pareizu informāciju! Ja paši labprāt ķeraties pie meliem, bērns darīs tieši tāpat.
- Uzticieties bērnam, pat ja viņa fantāziju stāsti vēl izklausās tik fantastiski! Uzmanīgi ieklausieties! Kopā ar bērnu izbaudiet šo ceļojumu fantāziju valstībā!
- Neizturieties ar neuzticību pret visu! Palīdziet bērnam nošķirt fantāziju un realitāti! Nesauciet bērnu par meli, kad viņš kaimiņienei gribēja “pārdot” svešu kaķi, sakot, ka tas ir viņa! Bet gan pasakiet: “Es zinu, ka Tu sev ļoti vēlies kaķīti, taču šis nav Tavs, un tagad mēs meklējam viņam mājas.”
- Ja apšaubīsiet visus bērna izteikumus, mazajam radīsies sajūta, ka viņam neuzticaties. Un tad viņš tikpat labi var arī mānīties.
- Nedraudiet un nesodiet bērnu, ja viņš ir samelojis tikai vienreiz! Bērnam var ļoti palīdzēt tas, ja pievērsīsiet viņa uzmanību sekām. Piemēram, Jūs varat pajautāt: “Kā juties, kad Tavs draugs/Tava draudzene Tev stāstīja kaut ko tādu, kas nebija patiesība?”





## VIENKĀRŠI PĀRDOMĀM:

Neuztraucieties, ja bērns kādreiz stāsta kaut ko tādu, kas ir pilns fantāzijas, un nemaz nevar būt patiesība! Bērns nemelo. Viņš tikai normāli izmanto savu fantāziju, lai – no viņa viedokļa – īstenību padarītu labāk saprotamu. Ir vienkāršāk pateikt, ka kāmītis mani pakutināja, kad es gribēju nest šķīvi uz virtuvi, un tāpēc tas nokrita, nevis atstāstīt tikai faktus, kurus nevar saprast. Bērnam vairāk palīdzēsīt, ja parādīsīt, kā var savākt lauskas, nevis nosauksīt viņu par meli. Jo drošāks bērns kļūs, tiekot galā ar negadījumiem un kļūdām, jo mazāk viņam būs jāņem talkā fantāzija.

Mēs dzīvojam sabiedrībā, kurā meli tiek sodīti visskarbāk – un tomēr katrs pieaugušais kādreiz dzīvē nepieciešamības gadījumā ir melojis. Pieredze liecina, ka bērni bieži vien sāk melot, ja melošana ir ierasta lieta vecāku

mājās vai arī viņi baidās. Jebkurā gadījumā Jums ir liela ietekme! Pavērojiet sevi un savu valodu, kad dusmojaties vai gribat izkulties no kādas ķezas! Un attiecībā uz bērna bailēm: vienkārši pajautājiet, no kā bērns tik ļoti baidās, ka nevar pateikt taisnību. Apsoliet sev un bērnam, ka viņu mīlat jebkurā gadījumā, gan tad, kad ir veikts nedarbs, gan tad, kad viņš samelojas. Un, ka bērns Jums patīk arī tad, ja kādreiz tiešām esat pamatoti dusmojušies par viņa rīcību.

## JAUTĀJUMU VECUMS

# Par nomocīšanu ar jautājumiem

Jūs aizbraucat atvaļinājumā uz svešu valsti. Tur viss ir svešs, tāpēc pa automaģistrālēm braucat lēni, jo meklējat ceļu, braucat pa loku un tikai ar pūlēm atrodat ceļu atpakaļ uz viesnīcu. Vietējie iedzīvotāji tikai pasmaida, kad Jūs ar pūlēm uzdrošināties jautāt ceļu. Tur neviens nebrīnās, ka šeit neko nezināt. Šī apkārtnē Jums ir sveša. Bērns jūtas tieši tāpat. Viņš vēl nepazīst mūsu pasauli – tā viņam ir sveša. Jo vecāks viņš kļūst, jo vairāk viņš grib atklāt pasauli. Kas gan ir vieglāk nekā iztaujāt tos cilvēkus, kuri acīmredzami visu zina, proti, vecākus.

Pat ja bērna daudzie jautājumi dažreiz šķiet par daudz, ir būtiski, lai Jūs saprastu, kāpēc bērns nomoka ar jautājumiem – bērni pirmsskolas vecumā grib gūt jaunas zināšanas un jau zināmo sasaistīt jaunās sakarībās. Viņi kārtīgi iedziļinās lietās un grib noskaidrot, kā kas darbojas. Viņu slāpes pēc zināšanām būtībā nevar apturēt, un tā no viena “kāpēc” viņš tālāk “pārslēdzas” uz otru “kāpēc”. Turklāt šāda jautājumu ķēdīte rada lielu prieku! Bērns rotaļīgi grib atklāt, kā darbojas pasaule, un ar biežo atkārtotāņu bērns vienkārši vislabāk spēj mācīties. Ja par to atcerēsities, varbūt izdosies mazliet pacietīgāk izturēt bērna jautājumus!

Pietiek ar īsām un saprotamām atbildēm, no kurām var atvasināt vēl citus jautājumus. Neuztraucieties – Jums viss nav jāzina! Tikai izmantojiet izdevību parādīt bērnam, kā un kur var iegūt informāciju un atrast atbildes! Piemēram, kopā paskatieties kādu bērnu enciklopēdiju vai paskatieties internetā! Šajā laikā bērni arī paši daudz ko uzzina, precīzi vērojot, eksperimentējot vai jautājot citiem cilvēkiem. Šo to var īpaši labi paskaidrot opītis, kaut ko citu vislabāk parādīs omīte. To, ko var atrast upes krastā un kā sauc zivis, zinās onkulis Andrejs, savukārt tante Irēna prot pastāstīt visnieedomājāmākos stāstus!

Bērnu nodarbina gan jautājumi par ikdienu, gan arī lieli dzīves noslēpumi. Viņš var negaidīti pajautāt par Dievu un pasauli, nāvi un debesīm. Ar šiem filozofiskajiem jautājumiem bērni mums liek aizdomāties par dzīves jēgas meklēšanu. Izmantojiet izdevību un arī paši (atkal) kādreiz izprotiet šos jautājumus. Kad esat atraduši atbildes paši sev, tad vienkāršā un saprotamā veidā varat tās pateikt arī bērnam. Atcerieties! Runa nav par to, lai bērnam nodotu galīgo

**Esiet pacietīgi pret sava pēcnācēja daudzajiem “kāpēc” jautājumiem! Bērns negrib Jums bojāt nervus, bet gan iemācīties saprast pasauli.**

patiesību, bet gan lai parādītu viņam, kāda ir Jūsu pašu attieksme pret šiem dzīves galvenajiem jautājumiem!

## Padomi vecākiem

- Daudz runājiet ar bērnu, ieklausieties viņā un stāstiet arī par sevi. Bērnam Jūs esat nepieciešami kā sarunu partneri!
- Kad bērni jautā “kāpēc”, bieži vien viņi ar to domā “kādam nolūkam”. “Kāpēc līst lietus?” nozīmē – “Kāpēc lietus ir labs vai nepieciešams?”
- Sniedziet bērnam vienkāršas un patiesas atbildes, kuras viņš spēj saprast un no kurām var atvasināt citus jautājumus vai spriedumus. Uz iepriekš minēto jautājumu, piemēram, varat atbildēt: “Lai puķes saņemtu ūdeni!”
- Bērniem ļoti patīk jautājumu un atbilžu spēles. Nebeidzamu jautājumu gadījumā mēģiniet saglabāt pacietību un uz jautājumiem, kas atkārtojas, vienmēr sniedziet vienu un to pašu atbildi.
- Kad pacietība vienreiz ir izsmelta un jautājumu spēles vairs nav izturamas, pasakiet bērnam, ka tagad pietiks un Jums nepieciešams pārtraukums.
- Ja uz kādu jautājumu nevarat atbildēt, meklējiet atbildi kopā ar bērnu. Piemēram, pajautājiet citiem cilvēkiem, kopā paskatieties grāmatā vai internetā, aizejiet uz muzejiem, iznomājiet piemērotu videofilmu utt.!
- Nepārtrauciet bērnu, ja viņš rotaļājoties vai pirms gulētiešanas sarunājas pats ar sevi!
- Līdz ceturtajam dzīves gadam gandrīz visiem bērniem ir problēmas ar noteiktām skaņām vai zilbēm. Esiet mierīgi – gandrīz visas izrunas kļūdas pazudīs pašas no sevis!
- Neizlabojiet bērnu tad, kad viņš runā, bet gan vienkārši pareizi atkārtojiet viņa teikto.
- Laikā no trešā līdz piektajam dzīves gadam daudzi bērni sāk it kā nesaprotami runāt. Tas ir normāli un notiek tāpēc, ka bērns spēj domāt ātrāk nekā runāt, kā arī tad, kad viņš ir satraucies. Vislabāk palīdzēsīt bērnam, ja koncentrēti ieklausīsities, lēnām runāsīt viņam līdzī vai uzdosīt mazus jautājumus, lai atrastu pareizo vārdu. Vairumā gadījumu nesaprotamā runāšana pāriet pati no sevis.



## VAI ZINĀJĀT, KA:

\* ..trīsarpus gadu vecumā bērns prot visas dzimtās valodas skaņas, izņemot dažas sarežģītākās (R, S, Š, Z)? Triju gadu vecumā bērni zina apmēram no 1000 līdz 2000 vārdu.

\* ..sešu gadu vecumā bērni saprot līdz 14 000 vārdu un no tiem 8000 lieto paši?

\* ..ņemot vērā bioloģiskās atšķirības, puikas valodu lieto citādi, un viņu valodai ir citāda nozīme nekā meitenēm? Smadzeņu daļas, kurām ir būtiska nozīme valodas attīstībā, puikām ir mazākas nekā meitenēm.

\* ..cilvēku valodas centri smadzenēs spēj „mācīties” pat līdz sirmam vecumam?

Rūpes par valodas attīstību būtu jāpārrunā ar bērnu ārstu vai psihologu.

Ja valodas attīstība ir aizkavējusies vai ir valodas kļūdas, varat vērsties pie logopēda.

## LAMĀŠANĀS KĀ TIRGUS SIEVAI

Bērni alkst aizvien vairāk atklāt jaunus vārdus, un lamuvārdi bērnam ir īpaši “brīnumvārdi”. Viņš uztver vārdu (bieži vien nesaprotot nozīmi) un pamana, ka šim vārdam ir īpaša ietekme uz pieaugušajiem. “Super, cik ātri un efektīvi reaģē mamma! Vai šis “brīnumvārds” tāpat iedarbosies arī uz opīti?” – tā bērns varētu domāt un atkal izmēģināt šo brīnumu... Tas, vai šāds lamuvārds tiek lietots ilgi vai arī interese par to drīz zūd, ir ļoti atkarīgs no vecāku reakcijas veida. Aizliegumi vai rāšanās tikai izraisīs vēl lielāku interesi. Vislabāk būs, ja vispār neievērosit bērnu izteiktus nepieklājīgus vārdus vai spēcīgus izteicienus. Atcerieties, ka bērna galvenais paraugs esat Jūs un arī paši nelietojiet šādus vārdus. Ja ar vienu vai otru vārdu tomēr jūtaties aizskarti vai aizvainoti, pasakiet bērnam skaidri un nepārprotami, ka šo vārdu nevēlaties dzirdēt!

Lamuvārdi bērnam var būt arī kā “vārsts”. Varat rotaļīgi atbalstīt “vārsta nolaišanu”: kad bērni sāk viens otru apsaukt lamuvārdos, paņemiet papīra maisiņu un uzaiciniet visus lamuvārdus, kas ienāk prātā, iekliegt maisiņā. Mierīgi pajautājiet, vai tiešām bērniem vairāk nekā neienāk prātā. Kad visi vārdi ir maisiņā, piepūtiot to un ar skaļu blikšķi saplēsiot!

## VECĀKU UN BĒRNA ATTIECĪBAS

# Vai Tu maz zini, cik ļoti es Tevi mīlu?

Četrarpus gadus vecais Fēlikss guļ gultā, acis jau krīt ciet. Iespaidots no stāsta par pēdējo ģimenes atvaļinājumu, viņš vēlreiz pagriežas uz mammas pusi un saka: “Mammu, es Tevi mīlu kā no šejienes līdz Džesolo un atpakaļ!”

Izbaudiet šos brīžus, dziļi ieelpojiet un izjūti, cik laba sajūta rodas no šā šķietami mazā bērna mīlestības pierādījuma! Atvaļinājumā Fēlikss mammai uzdāvināja savu mīļāko gliemežnīcu. Toreiz pēcpusdienā viņi kopā bija uzcēlušī lielu smilšu pili ar karodziņiem un grāvjiem. Johanna labprāt kaut ko zīmē savai ģimenei. Tad vectēvs viņai jau simto reizi lasa mīļāko pasaku. Un, neņemot vērā priekšnieka „granātu uzbrukumu”, pa ceļam uz mājām tētis ir salasījis kastaņus, lai iepriecinātu Fēlikšu. Tās ir šīs mazās, neaparakstāmās lietas, kas uztur dzīvas gan attiecības starp vīrieti un sievieti, gan starp vecākiem un bērniem.

Pirmsskolas vecuma bērni aizvien vairāk sāk atklāt pasauli ārpus ģimenes. Lai “atbrīvotos no ilūzijām” un saņemtu drosmi, bērnam ir nepieciešama mīlestības pilna ligzda, kas viņam sniedz aizsargātības sajūtu. Viņam ir nepieciešama šī drošā sajūta, lai būtu mīlēts pats sevis dēļ. Kad dzīves sākumā cilvēki piedzīvo aizsargātību, atbalstu un beznosacījumu mīlestību, tas viņiem ir pamats visai turpmākajai dzīvei. Sniedzot bērnam šo aizsargātības sajūtu, jūs būsi viņam iedevuši dārgumu, kuru neviens vairs nevarēs atņemt.

Attiecības starp vecākiem un bērnu ir pavisam īpašas: no vienas puses, starp viņiem valda zināms līdzvērtīgums, jo viņi mīl viens otru un ziņkāri interesējas viens par otru: Jūs un Jūsu bērns abi esat vērtīgi cilvēki. Jums abiem ir vienāda cieņa. Ne jau velti cilvēktiesību aizsardzība attiecas uz cilvēku no pirmā līdz pēdējam elpas vilcienam. No otras puses, kā vecāki daudzās jomās esat pārāki par bērnu:

## Ir nepieciešami nevis perfekti ideālie vecāki ar eņģeļa pacietību, bet gan cilvēki ar siltu sirdi un sapratni, kuri kopā ar savu bērnu spēj iet caur uguni un ūdeni!

labāk pazīstat pasauli, daudz ko zināt un Jums ir daudz vairāk varas īstenot savu gribu nekā bērnam! Uzmanieties, lai Jūs savu pārākumu pēc iespējas uzmanīgi īstenotu attiecībā uz sava bērna attīstību un veselību. Neizmantojiet savu varu patvaļīgi!

Jūs vienkārši protat, zināt un saprotat vairāk nekā bērns: piemēram, jau pirms daudziem gadiem esat iemācījušies tikt galā ar savām sajūtām. Jūs spējat uz laiku atlikt savas vēlmes un vajadzības. Jūs zināt, kā ir tad, kad kaut kas ir jāgaida, kaut kam jātaupa, jātrenējas kādam noteiktam brīdim. Tātad Jūs pārspējat savu bērnu ne tikai ar zināšanām, bet arī ar spējām. Ņemot vērā šīs priekšrocības, vairākus gadus pienākums ir panākt pretī savam bērnam. Jums jāņem vērā bērna nepieciešamības, vēlēšanās un intereses, un, pirmkārt, tās jāņem vērā. Tas nozīmē, ka vispirms jāņem vērā, piemēram, tas, ka bērnam jānogērbj mitrais un neīrais āra apģērbs un jāiekāpj vannā pirms tam, kad varat pats iet siltā dušā! Tāpat kā jebkuras citas attiecības, jālolo un jākopj arī vecāku un bērna attiecību vērtība. Vienmēr apzinieties šo laimi – pat ja tas ne vienmēr ir viegli darba stresa, rotaļlietu lavīnu un spītības lēkmju vidū. Izbaudiet būšanu kopā ar bērnu: ļaujieties viņa aizrautībai, izturiet viņa pārgalvīgos fantāziju ceļojumus, lai Jums “pielīp” viņa atbrūņojošais godīgums un ziņkāre par dzīvi. Un aizvien aplieciniet bērnam, cik ļoti viņu mīlat!

## Padomi vecākiem

- Domājiet arī par to, ka savam bērnam esat galvenais paraugs! Novērojot un atdarinot, bērns pārņem no Jums daudzus izturēšanās veidus.
- Pamēģiniet iejusties bērna situācijā un uztveriet nopietni viņa emocijas!
- Uzmanīgi ieklausieties, kad bērns pauž savas sajūtas, un piedalieties viņa emociju dzīvē! Ja viņš no prieka starojošs lēkā pēc bērnudārza, izbrīvējiet laiku, lai paņemtu viņu rokās: “Tu nu gan esi šodien jautrs...”
- Iedrošiniet bērnu ar vārdiem paust gan labas, gan sliktas sajūtas. Ja bērns izmētā klucīšus, pajautājiet: “Man šķiet, ka Tu tieši šobrīd ļoti dusmojies...” Šādi teikumi aicina bērnu kaut ko pastāstīt vairāk.
- Pārliecinieties, ka tiešām esat sapratuši, ko bērns grib pateikt! “Vai tagad Tu iesi prom?” – varētu nozīmēt “Es arī gribu iet ar Tevi” vai arī “Lūdzu, paliec pie manis!”, vai “Es labprāt vēlētos, lai Tu aizej.” Mierīgi pajautājiet, ja neesat pārliecināti, ko bērns ir domājis!
- Problēmas formulējiet pēc iespējas konkrēti! Bērnā jāsaprot, par ko ir runa, lai spētu meklēt piemērotu risinājumu.
- Problēmas atrisināšanai izdomājiet vairākas iespējas. Pēc tam kopā izlemiet, kurš priekšlikums ir vislabākais.
- Atbalstiet bērnu situācijās, kad viņam ir īpaši nepieciešams atbalsts, piemēram, kad ir nomiris kāmītis. Palīdziet viņam gan ar mierinošiem vārdiem, gan mīļiem žestiem un paņemiet viņu rokās!
- Neesiet vilušies, ja bērns nav gatavs sarunai! Dažreiz ir brīži, kad bērns ir noslēdzies un negrib runāt par savām sajūtām. Un mēs taču zinām, ka mums pašiem arī ir šādi brīži, vai ne? Pirmkārt, parādiet bērnam ar daudzām mazām lietām, cik ļoti Jūs viņu mīlat!

## AUDZINĀŠANA

# “Tik mazs un jau tik liels?”

Gadsimtiem ilgi ar apbalvojumiem un sodiem ir mēģināts piespiest bērnus izturēties tā, kā vēlas pieaugušie. Bērniem bija jāmacās, bez ierunām jāpaklausa, un slavenā rīkste bija šā audzināšanas stila simbols. Turpretim mūsdienās patstāvība un mācīšanās spēja ir vēlamie audzināšanas mērķi, jo daudzi cilvēki pamatojas uz to, ka no rītdienas mūsu bērniem pasaulē būs jāspēj darboties vēl patstāvīgāk nekā pašlaik. Tāpēc bērni ir tam jāgatavo. Kā vecāki jau tagad Jūs varat daudz darīt, lai bērns spētu orientēties rītdienas pasaulē.

Pirmsskolas vecumā bērns aizvien vairāk vēlas darīt visu pats. Veiciniet patstāvību! Piemēram, daļu no iepirkumiem ļaujiet nest uz mājām viņa mazajā mugursomā! Viņam joprojām ir būtiska nepieciešamība atklāt un izmēģināt visu jauno. Viņš brīvprātīgi uzņemas daudz pūļu – neatņemiet viņam šo prieku! Ja bērns piedzīvo, kāds viņš ir malacis, un Jūs to veicināt, viņš aizvien būs gatavs mācīties no paša ierosinājumiem. Uzslavējiet bērnu vēl pirms mēģinājuma, jo, kā zināms, neviens par meistarību vēl nav piedzimis. Parādiet bērnam, ka neveiksmes arī ir dzīves daļa un kā ar tām var labi tikt galā. Mazais Sebastians sparīgi grib palīdzēt tētim novākt galdu, un pēkšņi šķīvis jau ir pārvērties lauskās uz grīdas. Mazais sastingst pavisam nobijies, taču tētis atnes slotu un saka: “Tu centies, tomēr tik un tā lauskas ir uz grīdas. Vai, lūdzu, paturēsi lāpstīņu? Un tagad vēl aiznes galda piederumus uz virtuvi.” Tā Sebastians mācās, kā savākt lauskas un ka no negadījuma var arī mācīties.

Tagad bērnam sāk veidoties izpratne par to, kas ir labs un ļauns, viņš mācās atšķirt pareizo no nepareizā. Šis process turpināsies līdz pubertātei un ilgāk. Tā kā bērnam tāpat kā pieaugušajam jāspēj patstāvīgi un brīvi pieņemt lēmumus, tad viņam jābūt vingrināties jau tagad. Mazā Johanna stāsta savai mātei, ka viņa nesen izjauca Franča lielo torni. Francs kļuva dusmīgs un skrēja viņai pakaļ ap galdu. Māte nogroza galvu un vaicā: “Tu nogāzi to torni, kuru Francs ar tādām pūlēm uzcēla!” Tā viņai jau ir divas atbildes uz savu rīcību: viena no Franča un otrā no mamma.

## Kļūstiet par labu pavadoni savam bērnam viņa ceļā uz patstāvību!

Johanna nolemj, ka viņas mammai ir taisnība, tagad arī viņa nogroza galvu pati par sevi.

Sākumā reakcija ir tipiska. Mazi bērni pārņem kādu rīcību nevis pārliecības dēļ, bet gan tāpēc, ka tā izturas viņu vecāki. Tā viņi nodrošinās ar viņu piekrišanu. Kad bērns saprot, ka kāda rīcība apstiprinās, viņš pārņem to savā uzvedībā. Vispār būtiska atslēga bērna audzināšanai šajā vecumā ir saprotami apraksti. Nesakiet viņam “tā tas neiet”, bet gan paskaidrojiet viņam, kāpēc Jums kaut kas ir būtiski. Piemēram, ka aukstā vējā ir jāvelk vējjaka, lai nesaukstētos; ka tagad jāiet gulēt, lai rīt bērnudārzā būtu možs; ka automobiļi jānovāc, lai neviens uz tiem nepakluptu.

## Padomi vecākiem

- Katru dienu veiciniet bērna patstāvību! Piemēram, piedāvājiet viņam izvēlēties starp diviem apģērba gabaliem: “Vai Tu šodien gribi vilkt pelēkās vai sarkanās bikses?”
- Bērns jau ir pietiekami liels, lai varētu palīdzēt mājsaimniecībā. Ļaujiet bērnam izvēlēties, ko viņš varētu palīdzēt: “Lūdzu, palīdzi man! Vai Tu labprātāk gribi klāt galdu vai arī atnest sulu no pagriba?”
- Sava bērna klātbūtnē nerunājiet par viņu ar citiem cilvēkiem. Ja bērni dzird, ka par viņiem runā, viņi jūtas kā vecāku īpašums. Tas traucē kļūt patstāvīgiem.
- Pavērojiet bērnu, apmēram četrarpus gadu vecumā viņš grib pieaugušajiem atbildēt patstāvīgi. Ļaujiet bērnam atbildēt pašam! Ja tiek jautāts Jums, iesaistiet bērnu: “Nīna to pateiks pati. Galu galā viņa zina labāk.”
- Bieži uzslavējiet bērnu arī par lietām, ko viņš jau sen prot un vienmēr dara labi. Aprakstiet, ko redzat un ko jūtat: “Klucīši ir kastē, lācītis sēž savā vietā, un bilžu grāmatas mēs tagad ieliksīm kopā plauktā. Cik patīkami ir šeit ienākt!”
- Ja bērns jāpiespiež atteikties no kādas vēlēšanās, pārrunājiet to ar viņu. Uz jautājumu – “Vai Tu vari mani tagad aizvest

pie Patrika?” – paskaidrojiet savu situāciju. “Es Tevi labprāt aizvestu, bet atnāks elektriķis, un tāpēc es nevaru iet prom.” Kopā nosakiet citu laiku.

### KAS PALĪDZ VAIRĀK NEKĀ KLASISKĀ SODĪŠANA

☞ Nepārprotami parādiet bērnam, kas Jūs sadusmo! Piemēram, sakiet: “Es dusmojos, ja klucīši ir izmētāti dzīvojamā istabā.” Tā Jūs nepārprotami kritizēsiet bērna rīcību, tomēr neizskarsit viņa personību.

☞ Pasakiet, ko vēlētos tā vietā: “Es gribu, lai Tu aiznes klucīšus no dzīvojamās istabas.”

☞ Parādiet bērnam, kā lietas var sakārtot: “Nāc, paskatīsimies Tavā istabā, kur ir īstā vieta klucīšiem.”

☞ Ļaujiet bērnam izvēlēties: “Vai nu spēlēties savā istabā vai arī katrreiz pēc rotaļāšanās dzīvojamā istabā visu atkal aiznes prom!”

☞ Gadījumā, ja bērns nereaģē, pasakiet par sekām: “Ja Tu savus klucīšus neaiznesīsi no dzīvojamās istabas, tad es tos aizvāksšu pavisam.”

☞ Ja nekas nemainās, tad rīkojieties. Ļaujiet bērnam sajust savas uzvedības sekas. Uz jautājumu: “Kur ir mani klucīši?” Atbildiet: “Prom. Tu zini, kāpēc.”

☞ Problēmas risinājumu meklējiet kopā ar bērnu: “Ko mēs varētu iesākt, lai Tu varētu spēlēties ar klucīšiem un es varētu paļauties uz to, ka tie nemētāsies dzīvojamā istabā?”

### “VESELĪGAS PĻAUKAS”

Bērnam ir nepieciešami vecāki, kuri nepārprotami parāda, kāda rīcība viņiem nepatīk. Taču ne pļaukas, ne fiziska vai psiholoģiska vardarbība labā audzināšanā nav pieļaujama un būtībā ir aizliegta ar likumu. “Veselīgas pļaukas” bērnam izraisa personiska bezvērtīguma sajūtu un žēlumu pret sevi. Sitieni neļauj domāt un traucē veidoties sirdsapziņai. Tie saindē ģimenes dzīvi un nekādā gadījumā nesasniedz mērķi. **Atsakieties no tiem!** Ja kādreiz paslīd roka, atvainojieties bērnam un paskaidrojiet, kāpēc tā gadījās!

“Mēs nevaram audzināt bērnus, kuri mūs it visā atdarina.”  
Karls Valentīns (Karl Valentin)

### SEKSUĀLĀ AUDZINĀŠANA

## Mēs esam atšķirīgi!

Ap trešo dzimšanas dienu bērni sāk apzināties šo “mazo atšķirību”. Tagad tētis un mamma tiek uztverti attiecīgi arī kā vīrietis un sieviete. Šajā lomā Jūs bērnam kļūstat par būtisku paraugu un “vingrinājumu partneri” mīlas lietās: puika grib sekot tēva pēdās un piesaista mātes uzmanību, meitene kādreiz grib kļūt tāda pati kā mamma un flirtēt ar tēti. Tātad kā tāda paša dzimuma vecāks Jūs vienlaikus esat sava bērna paraugs un konkurents! Šādi var arī saprast, kāpēc Johanna iesaka savam tētim: “Tagad liekam puzzle tikai mēs divatā un sūtām mammu uz dārzu. Kad būs jātaisā ēst, tad pasauksim viņu atpakaļ!” Johannas tēvam būtu jāreaģē pilnīgi mierīgi un jāatbild meitai: “Es labprāt likšu ar Tevi puzzle, taču mums jāpajautā mammai, vai viņa vispār grib iet uz dārzu. Un pēc tam mēs varam gatavot ēst visi kopā.” Tā viņš parāda Johannai, ka viņa ir ļoti mīlēta meita. Viņš viņai arī rāda, ka viņa partnere ir māte, kuru viņš mīl un pret kuru izturas, respektējot viņu. Viņas mātei par tiešo meitas piezīmi nebūtu jāsaņemas. Jo, pat tad, ja Johanna flirtēt ar tēti, viņa mammu mīl tieši tāpat un sirds dziļumos grib, lai viņas vecāki labi saprastos.

Vislabāk būtu, ja uz bērna konkurences jūtām un greisirdību māte īpaši nereaģētu, bet gan uztvertu mierīgi kā to, kas tas ir: partnera piesaistīšanas vingrinājumu, lai to vēlāk piemērotu pieaugušo pasaulē. Ar atzinību un komplimentiem varat stiprināt sava bērna kā nākamā vīrieša vai nākamās sievietes pašapziņu: tētis, piemēram, meitai var izteikt komplimentu par izdevušos zīmējumu, un mamma var uzslavēt dēla pacietību, rotaļājoties ar mazo brāli.

No vecāku savstarpējām attiecībām bērni izdara secinājumus par vīrieša un sievietes dzimuma lomām. Tā bērns

## Atbalstiet bērnu, lai attīstītu veselīgu ķermeņa apziņu un labu pašvērtības sajūtu kā meitenei tā zēnam!

skatās, ko viņa mamma/tētis dara un ko viņa/viņš nedara (automobiļa mazgāšana, iepirkšanās, ēdiena gatavošana utt.), kā viņa vecāki sadala darbus, kā viņi savā starpā runājas un kā viņi viens pret otru izturas. Ja no sarunām rodas iespaids, ka vīriešiem vai sievietēm ir vieglāk, ka kāds no dzimumiem ir vairāk vērts vai kādam tiek dota priekšroka, bērnam kļūst grūtāk pozitīvi novērtēt sevi kā vīrieti vai attiecīgi sievieti un būt lepnam par savu dzimumu.

No vērojumiem un dzirdētā bērniem rodas priekšstats par to, kā būs pieaugušo pasaulē un vai atmaksājas kļūt par sievieti vai vīrieti!

Tikpat dabiski un ar lielu atklāšanas prieku, kā uztverot visas lietas dzīvē, bērni uzzina arī satraucošo “dzimumu noslēpumu” un grib saņemt atbildes uz saviem jautājumiem. Kā vecāki vislabāk rīkojieties tieši tāpat kā bērns un arī par seksuāla rakstura jautājumiem runājiet tikpat nepiespiesti un dabiski kā par citiem jautājumiem! Palīdzēs tas, ja apzināsities, kā pašiem ir ar šo tematu, kas Jums ir īpaši būtiski, ko labprāt pastāstītu bērnam un no kā vēlētos viņu pasargāt. Nemokieties ar jautājumu: “Kā es to pateikšu savam bērnam?” Vislabāk to veikt ar daudziem maziem, vienkāršiem stāstījumiem, nevis lai garlaicīgi un detalizēti skaidrotu vai veiktu “lielo izskaidrošanas sarunu.”

Tā, piemēram, pētot kāzu fotogrāfijas, Benedikts vaicā “Un

kur es esmu?” Un tētis atbild: “Tevis vēl nebija pasaulē.” Taču Benedikts grib precīzi zināt: “Bet kur es biju?” Tētis paskaidro: “Mēs jau toreiz vēlējāmies bērnus, taču mammas vēderā Tu izaugi tikai pāris gadus vēlāk.” Tagad Benedikts ir kļuvis pavisam ziņkārīgs un viņa tētim jāatnes fotogrāfijas, kurās redzama māmiņa grūtniecības laikā. Benedikts ir sajūsmināts un pārsteigts: “Un es tur biju iekšā? Tas taču nevar būt!” utt. Tā bērns soli pa solim saņem patiesas atbildes uz saviem jautājumiem, kuri – atkarībā no bērna intereses – var būt detalizētāki vai mazāk detalizēti. Neuztraucieties! Neizsmejiet bērnu, bet gan brīvi un viegli tieciet galā ar šiem jautājumiem. Bērns pats meklē ceļu cauri šim laikam un šim tematam. Tā maza-  
jam Markusam sākotnēji māte bija “vismīlākā būtne visā pasaulē”, tad pārus mēnešus vēlāk tā bija saule, bet visbeidzot – mazā Nīna no bērnudārza.

## Padomi vecākiem

- Respektējiet bērna dabisko kauna sajūtu un ņemiet to vērā, ja bērns, piemēram, aizver tualetes durvis vai pārgērbjoties vēlas būt viens!
- Ļaujiet bērnam aizvien vairāk pašam mazgāt savu ķermeni dušā un vannojoties!
- Tāpat ļaujiet bērnam pašam noteikt, kuram viņš grib izrādīt simpātijas! Nespiediet viņu sniegt sasveicināšanās buču, apķeršanu ar rokām un citas maiguma izpausmes!
- “Ārstu spēles” ir pilnīgi normāla parādība. Tā bērni rotaļājoties atklāj, kā izskatās cita bērna ķermenis. Taču skaidri pasakiet bērnam, ka pret savu ķermeni un citu ķermeni ir jāizturas uzmanīgi!

### AIZSARDZĪBA NO SEKSUĀLAS ĻAUNPRĀTĪBAS

- Pastāstiet bērnam, ka viņa ķermenis pieder tikai viņam; ka neviens un nekad to nedrīkst aizskart – pat ja glāsti ir domāti mīļi. Ja bērns nevēlas fizisku kontaktu, nevienam nav tiesību neievērot šo bērna vēlēšanos!
- Dodiet bērnam iespēju pateikt “nē” un norobežoties!
- Pirmsskolas vecumā bērniem dabiska ir uzvedība, lai piesaistītu uzmanību. Ņemiet vērā, lai neviens pieaugušais to neizmanto!
- Runājiet ar bērnu par iespējamām briesmām un kopā padomājiet, kā no tām var aizsargāties (piemēram, nekad neiet līdzī svešiem cilvēkiem vai kāpt pie svešiem automobiļi, neaiziet pārāk tālu no dzīvojamās zonas u. c.). Tomēr apzinieties arī bēdīgo faktu, ka vairums seksuālu ļaunprātību notiek tiešajā ģimenes vai uzticamu personu lokā!
- Pievērsiet uzmanību bērna izmaiņām un neparastai uzvedībai, kuru nespējat izskaidrot! Un nekavējieties lūgt informāciju vai palīdzību kādā ģimeņu konsultāciju centrā vai bērnu tiesību aizsardzības centrā!

### VECĀKU ŠOKS – PAŠAPMIERINĀŠANĀS

Pirmsskolas vecumā bērns atklāj savu dzimumorgānu apvidu: viņš labprāt tiem pieskaras, rotaļājas ar tiem un piedzīvo patīkamu sajūtu neatkarīgi no kā cita: urīna strūklas apturēšana, piemēram, ir daļa no šīs rotaļas. Liekot rokas starp augšstilbiem vai turot tās tieši dzimumorgānu apvidū, daudzi bērni arī pavisam neapzināti nomierinās pirms iemigšanas vai ja viņiem ir spriedze. Kā vecākiem Jums nevajadzētu justies nepatīkami vai sāpīgi. Jūs droši vien nemaz nepievērsāt uzmanību pašiem pirmajiem pašapmierināšanās veidiem – īkšķa sūkāšanai un māneklīša zīšanai! Dzimumlocekļa vai attiecīgi klitora glaudīšana ir pavisam dabiska, un šādi bērns iepazīst savus ārējos dzimumorgānus. “Sevis atklāšana” ir normālas seksuālās attīstības pazīme. Vienlaikus bērns šajā laikā mācās, ka dzimumorgānu apvidus ir kaut kas pavisam personisks. Ja sniežat bērnam pietiekami lielu aizsargātības sajūtu, pašapmierināšanās paliks tikai kā rotaļa laiku pa laikam, kas pamazām zaudēs savu fascinējošo raksturu.

## AGRESIJA

### “Kā es sevi aizsargāju no meža zvēra?”

Pie dzīvokļa durvīm Johanna dzird soļus, šo skaņu viņa pazīst ļoti labi. Viņa pamet visu un skrien pie durvīm, at-rauj tās vaļā un metas savam tētim ap kaklu. Viņa lēkā no prieka un drīz jau visa kāpņu telpa zina, ko viņa ir darījusi visu dienu, jo tik skaļi viņa stāsta tētim par saviem varoņdarbiem. Johanna pavisam skaidri parāda savu prieku, taču tikpat tieši viņa pauž arī savu niknumu un dusmas. Tad viņa piecērt kāju, aizglidina rotaļlietu stūrī, sit ar dūrēm pie durvīm vai mēģina citiem iesist. Abos gadījumos viņa pavisam nepārprotami pauž savas sajūtas. Viņa mēģina nepārprotami izrādīt, kā viņa tieši tagad jūtas. Tā viens vai otrs pieaugušais ir pavisam izbrīnījies par spēku un eksplozivitāti, kas jau var slēpties tādā mazā bērnudārza vecuma knauķī.

Pirmsskolas vecumā bērns mācās labāk iepazīt savas emocijas un nosaukt tās. Izjust niknumu un to pārstrādāt ir

### Nenobīstieties par bērna spēcīgajām emocijām: tieši tagad viņš vingrinās pareizi ar tām tikt galā un priecājas par Jūsu saprotošo un noteikto palīdzību.

tikpat būtiski kā pareizi redzami izrādīt prieku. Tāpat kā ar savām kustībām vingrinoties bērni kļūst veiklāki, tā viņiem jāvingrinās arī parādīt savas sajūtas, nenodarot kādam pāri vai kaut ko nesalaužot.

Aizvien būs lietas, kuras bērns nevar dabūt vai kas viņu sadusmo. Arī Jums – neņemot vērā visas pūles – gadīsies sarūgtināt bērnu, un pat bērnudārzā ne vienmēr var iztikt bez dusmošanās. Bērnam ir būtiski iemācīties labi pārvarēt

šīs neveiksmes un piedot cilvēkiem – arī vecākiem un brāļiem vai māsām. Šajā sakarā psihologi runā par “ieciētību pret frustrāciju”. Arī pieaugušo dzīvē nevar uzreiz un vienmēr izpildīt katru vēlēšanos. Tātad, ja vienmēr tiktu izpildītas visas bērna vēlēšanās, Jūs nesagatavotu viņu reālajai dzīvei.

Agresīvām emocijām, piemēram, niknumam, no vīlušās personas viedokļa vienmēr ir labs iemesls. Tikai viens eksplodē vēja pūsmiņas dēļ, bet citu nesatrauc pat viesuļvētra. Pieaugušie bieži vien atsaucas uz temperamentu. Taču īstenībā liela nozīme ir arī treniņam. Jo labāk bērns jau tagad, pirmsskolas vecumā, vingrinās tikt galā ar savām bailēm un nepiepildītām vēlmēm, jo vieglāk viņš pārvarēs neveiksmes, kļuvis pieaudzis.

Niknums un dusmas rodas katram cilvēkam – gan pieaugušajiem, gan bērniem –, ja netiek pietiekami apmierinātas vajadzības un vēlēšanās. Bērns tieši tagad gribētu virtuli, taču to vairs nav. Bērns grib ar traktoru braukāt pa dzīvokli, taču ir svētdienas pēcpusdiena, un Jūsu kaimiņi šodien ir ļoti dzirdīgi. Visas šīs vēlēšanās bērna skatījumā ir saprotamas, taču attiecīgajā brīdī nav piepildāmas. Ja piespiežat viņu atteikties no kādas vēlēšanās, bērns varbūt izjūt nepatiku, taču tikai tas vien vēl nav iemesls niknuma lēkmei. Tomēr neaizmirstiet, ka bērns mācās visu dienu un nepārtraukti gūst pieredzi, ka kaut ko nedrīkst un nespēj. Ja bērnam jau visu dienu ir sajūta, ka viņam nekas neizdodas, kādā brīdī viņš tomēr eksplodēs, jo tik daudz negatīvu sajūtu viņš vairs nespēj izturēt.

Jūs ar bērnu varat vingrināties labāk tikt galā ar šīm emocijām. Atrodiet pareizos vārdus, lai aprakstītu kādu sajūtu! Piemēram, ja Jēkabs sit ar kājām pie zemes, viņam var palīdzēt, ja tētis pateiks: “Tu ar kājām dauzies tā, it kā Tu būtu nikns..” Ja pareizi atminēsiet bērna emocionālo stāvokli, bieži vien bērni sāk stāstīt. Sniedziet bērnam atbalstu, pārstrādājot dusmas. Piemēram, iedodiet viņam lielu papīra lapu un uzaiciniet: “Uzzīmē, lūdzu, uz šīs lapas, cik lielas ir tavas dusmas,” vai, “padauzi kārtīgi šo spilvenu, lai es zinātu, cik ļoti Tu dusmojies!” Tādējādi palīdzēsiet bērnam, ja viņš var atbrīvot daļu no savām dusmām. Uztveriet bērnu un viņa satraukumus nopietni! Tāpat pastāstiet, kā Jūs jūtaties, kad visu laiku dzirdat bērna stāstījumu par viņa niknumu. Kad Karls kliedz: “Šī muļķe Regīna! Es viņai varētu iekost degunā!”, tad sakiet viņam, cik ļoti Jūs varat sajūst viņa niknumu: “Tad jau nu gan Tu esi ļoti dusmīgs, ja jau pat gribi viņai iekost degunā.” Bērns tad droši vien izstāstīs dusmu iemeslu un šādi Jūsu klātbūtnē atbrīvosies no savām emocijām. Viņš pamana, ka kāds viņa ieklausās un ar savām spēcīgajām emocijām viņš vairs nav viens. Pēc tam jūs kopā varat padomāt, ar ko Regīna Karlu ir tā sadusmojusi un kā Karls to var pateikt Regīnai, nekožot viņai degunā. Pirmsskolas vecumā bērniem jāmācās atrast vārdu savām emocijām un niknuma enerģiju ievirzīt labās sliedēs.

## Padomi vecākiem

- Jūs varat atbalstīt bērnu, palīdzot tikt galā ar viņa niknumu un dusmām. Piemēram, ņemiet vērā, lai bērnam būtu pietiekami daudz iespēju iztraktoties. Kustības bieži vien ir labs “vārsts”, lai atbrīvotos no dusmām.
- Vingrinieties ar bērnu labi tikt galā ar vēlmēm. Sagatavojiet kopā bērna vēlēšanos sarakstu, un tad pirms nākamajiem svētkiem, piemēram, Ziemassvētkiem vai dzimšanas dienas, ļaujiet bērnam izvēlēties vienu vēlēšanos. Pierakstot uztveriet nopietni visas viņa vēlēšanās! Izvēloties bērns mācās izšķirties par savu būtiskāko vēlmi.
- Bērnam bieži pietrūkst vārdu, lai paustu savas emocijas. Piedāvājiet viņam vairākus izteicienus, aprakstiet tos un pārrunājiet ar savu bērnu dārziņu, kurš vārds šajā situācijā der vislabāk!
- Kad bērns ir nikns, ieklausieties viņā un uztveriet viņu nopietni! Parunājiet ar viņu par to, kas viņu ir tā sadusmojis. Piedāvājiet bērnam vairākas iespējas, kā tikt galā ar šīm dusmām! Tā bērns iepazīs dažādas reakcijas un nākamajā reizē var izvēlēties piemērotāko.
- Padomājiet, kā Jūs un partneris savstarpēji tiek galā ar dusmām un niknumu. Bērns droši vien daudz noskatīsies no Jums. Tātad, ja atļaujaties kliegt, nebrīnieties, ka bērns darīs tāpat!
- Ja redzat, ka pret bērnu kāds izturas netaisnīgi vai izmanto varu, aizsargājiet viņu! Bērna atbilstībai ir ļoti būtiski, lai mazais būtu drošs, ka jebkuru rūpju vai satraukumu gadījumā viņš varēs vērsties pie Jums.
- Pat ja tas šķiet pašsaprotami, atkārtojam vēlreiz: audzināšanā atsakieties no plaukām un cita veida fiziskiem sodiem! Bērns iemācīsies tikai vienu: “Drīkst sist – vismaz tad, kad ir pietiekami liels.” Turklāt fiziski sodi ir aizliegti ar likumu!



## VAI ZINĀJĀT, KA:

✳ ..agresija nenozīmē to pašu, ko vara vai vardarbība.. Tātad ar to nav domātas negatīvas emocijas, bet gan spēja ķerties klāt kādam uzdevumam vai problēmai un tikt ar to galā.

✳ ..katram cilvēkam ir raksturīga agresija, turpretim vardarbīgu izturēšanos var tikai iemācīties? Bērnam nejauši kaut kas ir izdevies ar vardarbīgu rīcību vai vecāki kādreiz ir nesavaldījuši roku. Tā bērns mācās, ka ar varu var kaut ko panākt – vai Jūs to gribat?





# No lokomotīves vadītāja līdz brokastu olām

Mazā Angela ir pavisam lepna. Vakar viņa bija pie kaimiņu zemniekiem un tur palīdzēja. Viņa slaucīja mēslu transportieri kūti, un pēc tam grīda gandrīz vai mirdzēja. Kaimiņiene viņai sirsnīgi pateicās un atalgoja viņu ar četrām olām. Apmierināta un priecīga par atalgojumu, Angela devās uz mājām, un nākamajā rītā olas tika notiesātas kopā ar ģimeni. Kā var viegli iedomāties, tās bija “labākās brokastu olas pasaulē!” Angela vēl ilgi visiem stāstīja, kā tas bija, kad viņa “saņēma savu pirmo algu.”

Bērnudārza vecumā bērni vēl labprāt kaut ko dara: vai nu izņem traukus no mazgājamās mašīnas, sakārto dvieļus vai uzliek tualetes papīra rulli. Jūs varat uzdot bērnam veikt mazus, regulārus uzdevumus. Tā viņš mācās, ka sabiedrībā visi viens otram palīdz. Kopējos mājsaimniecības darbos bērni vispār vingrinās daudzās lietās, kuras vēlāk viņiem būs labi jāprot: viņi iemācās atšķirt kilogramu miltu no litra ūdens. Viņi zina, kas kādā secībā tiek ielikts omletes mīklā un vingrina savas koncentrēšanās spējas, kopā ar vecākiem darot kādu lietu. Un viņi redz, kurš mājās dara kādus darbus. Ko vienmēr dara tikai tētis un ko dara tikai mamma? Ikdienā bērns piedzīvo, kā ir īstenībā: vai par godīgu mājsaimniecības darbu dalīšanu starp vīrieti un sievieti tiek tikai runāts, vai arī abi vecāki ķeras pie tā darba, kur vienmēr kaut kas ir jādara.

Bērnam nozīmīga ir vecāku attieksme pret darbu. Vai vecāki strādā labprāt vai arī žēlojas, ka darbu ir pāri galvai? Gan darbā, gan mājās ir nogurdinoši pienākumi, kurus labprāt nedara neviens. Taču bērnam pozitīvi uztvert darbu palīdz tas, ja viņš pēc vecāku piemēra redz, ka ir arī aizraujoši darbi, kas sniedz gandarījumu. Pastāstiet bērnam, ko esat darījuši darbavietā un kas Jūs ir iepriecinājis. Un arī mājās par atsevišķiem darbiem varat piebilst, kāpēc un ko Jūs darāt: “Man patīk tīrīt logus, jo ir tik patīkami, ka pēc tam var visu tik labi ārā redzēt.” Vai arī: “Es labprāt gatavoju ēst, jo tad tā smaržo! Taču pēc tam ir uzkopšana, kas man ne visai patīk. Tāpēc es būtu priecīga, ja man kāds varētu palīdzēt.”

Parādiet bērnam arī visu iespējamo darbu daudzveidību. Ir apmaksāts un neapmaksāts darbs. Darbs, kura rezultātu redz, un tāds, kuru redz tikai tad, ja tas nav izdarīts. Ir lietas, kas ir būtiskas, lai izdzīvotu, un citas, kas ir vienkārši jautras vai ir īpaši nozīmīgas. Un gadās, ka vienkārši pārāk daudz darba ir jāpaveic uzreiz. Cik gan bieži jūtaties kā strupceļā, jo darbavietā bija jāpaveic vēl kaut kas, taču no bērnudārza jau vajadzēja paņemt bērnu? Jūs gribat iet ērti iepirkties, taču vienlaikus ciemos grib atnākt vīramāte. Jūs gribat mierīgi sakārtot garāžu, bet dēls grib iet uz futbola laukumu. Jūs sapņojat par atvaļinājumu pie jūras, taču patiesībā Jūs jau divus gadus ceļat māju. Šo juceklīgo sarakstu var bezgalīgi turpināt ar ikdienas darbu džungļiem. Katru dienu jāatbrīvo sev ceļš. Tas dažreiz izdodas labāk, dažreiz sliktāk. Un lēmumi par to, kas tiešām ir būtisks un kā un kad to izdarīt, ir arī noderīga informācija bērnam. Viņš mācās, kā var izlauzties cauri prasību, vēlēšanos, pretenziju un vajadzību džungļiem.

**Pirmsskolas vecumā bērns sāk kļūt godkārīgs. Nemot vērā Jūsu piemēru, viņš mācās labi tikt galā ar darbu.**

## Padomi vecākiem

- Ļaujiet bērnam palīdzēt ikdienas mājsaimniecības darbos! Šajā sakarā speciālisti runā par “ikdienas kompetenču iegūšanu.”
- Aizvien sakiet bērnam, kā Jums tas patīk, ka viņš palīdz. Ļaujiet viņam apzināties, cik viņš daudz jau spēj. Tā Jūs stiprināsiet viņa pašapziņu un patstāvīgumu – pat ja dažkārt tas nozīmē vairāk darba.
- Šajā vecumā bērni sāk izprast savas profesionālās vēlmes. Uzmanīgi ieklausieties, ja bērns runā par to, kā viņš iedomājas savu nākamo darbu. Tas, protams, vēl simt reizes mainīsies, taču tā palīdzēs bērnam izjust prieku no domām par darbu: “Kad būsi liels, Tu gribi kļūt par lokomotīves vadītāju. Tā noteikti ir interesanta profesija.”
- Vecākiem mūsdienās ir trīskārša slodze: ir jāapvieno bērnu audzināšana, mājsaimniecība un karjera, kaut arī diennaktī joprojām ir tikai 24 stundas. Kopā ar partneri pārrunājiet, kas ir būtiski, un tā atrodiat ceļu cauri prasību labirintam!
- Tas, kurš mēģina apvienot darbu un ģimeni, secina, ka viss 100% nekad neizdodas. Nosakiet nepārprotamus un sasniedzamus mērķus – kas attiecīgajā brīdī ir būtiskāk: rotaļāties ar bērnu vai perfekti uzkopt virtuvi? Jūs droši vien pret kaut ko atdursities, jo visiem vienlaicīgi nevarat izpatikt. Būtiski ir, lai Jūs un ģimenes locekļi būtu apmierināti ar atrasto risinājumu.
- Kad ierobežosiet savas prasības un vairs neizjutīsiet vainas sajūtu par to, ka virtuve nav perfekti tīra, tad arī sapratīsiet šo “augsto mākslu” – prioritāšu noteikšanu.
- Ja lūdzat citiem uzņemties kādu darbu Jūsu vietā – bērna pieskatīšanu, mājsaimniecības darbu vai dārza ravēšanu –, tad negaidiet, ka otrs to izdarīs tā, kā Jūs to paveiktu. Ja kāds cits dara darbu Jūsu vietā, viņš to drīkst darīt tā, kā viņš to prot – savā veidā.
- Kopā ar ģimeni dariet ne tikai tās lietas, kas ir nepieciešami pienākumi, bet arī tās, kas patīk visiem ģimenes locekļiem!



# Kūleņi padara gudrāku

Vai kādreiz jau esat pamanījuši, cik daudz dažādu kustību bērns jau ir iemācījies? Cik ātri viņš spēj uzrāpties kokā? Cik veikli viņš balansē uz šauras laipiņas? Cik nenogurstoši viņš šūpojas un slidinās?

Mēs, pieaugušie, bieži vien gribam justies pārāk ērti un kustamies nelabprāt. Bērnam nav nepieciešami stimuli no ārpuses: ja viņiem kaut kas patīk, viņi turpina šo darbību un grib aizvien uzlabot savas prasmes. Piemēram, viņi grib uzrāpties aizvien augstāk, skriet ātrāk par tēti vai – kā piecgadīgais Makss – noteikti uzvarēt ģimenes slēpošanas sacīkstēs! Un viņam vienalga, ka viņš vēl tik nestabili stāv uz slēpēm! “Veselīga” godkāre ir labs avots personisko spēju attīstībai. Taču bērnam nevajadzētu būt ne pārspīlētam priekšstatam par savām spējām, ne tās jānovērtē par zemu. Palīdziet bērnam attīstīt personisko izjūtu par to, ko viņš spēj! Tā Maksa tētis varētu pateikt dēlam: “Tas ir super, ka Tu gribi uzvarēt, un es cieši turēšu par Tevi īkšķi. Taču padomā: līdz šim Tu vēl nekad neesi nobraucis no kalna lejā nenokrītot. Es domāju, ka tas būs tiešām liels sasniegums, ja spēsi nokļūt lejā “neizvannojoties sniegā”.” Tad Makss, ņemot vērā viņa pašreizējās spējas, varētu būt apmierināts un justies labi, un viņa vecāki pamatoti varētu lepoties ar viņu, ja slēpojot viņš no kalna tiktu lejā nenokrītot, pat ja laika ziņā viņš būtu vislēnākais! Būtiskākais ir, lai gan uzvaras, gan zaudējuma gadījumā Jūs nopietni uztvertu sava bērna emocijas. Uzslavējiet bērnu un priecājieties kopā ar viņu vai arī mieriniet viņu un dziediniet viņa ievainoto pašapziņu! Tā bērns mācīsies tikt galā ar veiksmēm un neveiksmēm un zinās, ka viņu atbalstīs jebkurā gadījumā.

Vienalga, vai slēpot, skriet vai spēlēt bumbu – būtiski ir visi šie atšķirīgie kustību procesi, lai pietiekami vingrinātu un koordinētu kopējo motoriku, tas ir, visas kustības ar rokām, kājām un visu ķermeni. Pirmsskolas vecumā bērns uzlabo arī smalkākas darbības ar rokām, piemēram, atvērt un aizvērt spiedpogas, griezt ar nazi un šķērēm, zīmēt un veidot, apģērbties un noģērbties. Gan ar lielām, gan mazām kustībām bērns nostiprina savus muskuļus, trenējas pārvaldīt ķermeni un kļūst veiklāks. Bērns iepazīst savas fiziskās spējas un robežas, viņš jūt, ko viņš jau var sev uzticēt un ko ne. Tā viņš vingrinās arī novērtēt briesmas un tās pārvarēt. Šī “sevis apzināšanās”, kas viņš ir un ko spēj, bērnam kopumā ļauj pašapzinīgāk doties pasaulē!

Taču neatņemams elements, lai attīstītos “es”, ir arī saskarsme ar citiem bērniem. Ar trakām kustību spēlēm un rotaļu sacensībām bērns var mēroties spēkiem ar līdzīga vecuma bērniem, viņam rodas izaicinājums un motivācija, un tā viņš iepazīst labāk arī pats sevi. Sportiskās grupu aktivitātēs bērns mācās augstsirdību, solidaritāti un komandas garu, viņš pats var uzņemties vadību vai palīdzēt kādam citam – visas sociālās spējas un kvalitātes, kuras viņš var labi izmantot arī ārpus sporta dzīves!

**Ja Jūs uztrauc bērna kustību attīstība (piemēram, nepareiza attīstība, hiperaktivitāte, stājas traucējumi u. c.), šie jautājumi jāpārrunā ar bērnu ārstu.**

**Veiciniet bērna kustību prieku! Daudzu dažādu kustību izmēģināšana ar prieku ir būtiska kopējai bērna fiziskajai un garīgajai attīstībai.**

## Padomi vecākiem

- Izmantojiet savu fantāziju: gandrīz visur ir iespējas kustēties – vai tas būtu četrās sienās, rotaļu laukumā vai tuvējā parkā!
- Neveiciniet to, lai bērns sēdētu mierīgi, tas ir, ņemiet vērā to, lai viņš nesēdētu pārāk daudz (piemēram, skatoties televīziju, braucot automobili, spēlējot datorspēles).
- Kustību trūkumu darba nedēļā pieaugušie bieži vien kompensē tādējādi, ka nedēļas nogalē viņi intensīvi sporto. Bērni to nevar! Padomājiet par to – bērnam katru dienu ir nepieciešams daudz iespēju kustēties!
- Bieži veiciet izbraukumus brīvā dabā. Katrā gadalaikā bērns gūst jaunu pieredzi.
- Nodrošini bērnu ar pēc iespējas dažādiem veidošanas un meistarošanas materiāliem, ar kuriem viņš pēc patikas var eksperimentēt. Tā viņš uzlabos pirkstu veiklību!
- Dariet visu, lai bērnam būtu daudz kustību un prieka ar citiem bērniem!
- Vispār visās sportiskajās aktivitātēs prieks ir pats galvenais!
- Uzmanīgi veiciniet bērna sportiskās noslieces un neizvirziet pārāk augstas prasības ar godkāriģiem priekšstatiem!
- Jums bērnam visi sporta veidi nav jāpārbauda pašiem! Lietderīga ir piedalīšanās sporta nodarbībās vai sportošana kādā apvienībā. Taču būtu stingri jāpārbauda, vai piedāvājums tiešām ir piemērots bērnam: piemēram, kāda ir attieksme pret bērniem, vai tiek pievērsta uzmanība atsevišķiem bērniem, vai treniņa beigās viņi ir pilnīgi pārguruši vai aktīvi un mundri, vai viņi ar sajūsmu darbojas līdzī vai arī tas bērniem šķiet garlaicīgi?

## SAPŅU ROTAĻU LAUKUMS

Ideālam rotaļu laukumam visu vecumu bērniem jāpiedāvā pietiekami daudz iespēju būt aktīviem un radošiem un jāsniedz prieks. Tas ir būtiski, lai teritorija un rotaļu iekārtas būtu drošas (piemēram, zemei jābūt mīkstai, piemērota ir zāle vai mizu segums). Vienlaikus rotaļu laukumam jābūt izveidotam tā, lai bērnam būtu stimulējošs visdažādākajām kustībām. Arī biežu apmeklējumu gadījumā viņam nevajadzētu būt garlaicīgi, jo aizvien var atklāt kaut ko jaunu! Dažos dzīvojamajos rajonos nemaz nav tik viegli atrast šādu sapņu rotaļu laukumu. Tomēr ļaujieties iniciatīvai un piepildiet bērna sapņus: apvienojieties ar citiem vecākiem un iekārtojiet teritorijā piemērotas rotaļāšanās iespējas!

## VAI ZINĀJĀT, KA:

- \* ..saskaņā ar statistikas datiem pilsētās vidēji bērnam tiek piešķirti 3,5 kvadrātmetri, kamēr automobiļiem ir paredzēta 25 kvadrātmētru stāvvietas platība?
- \* ..starp bērna kustību, prāta un garīgo attīstību ir tieša saikne? Piemēram, spēja iet atmuguriski un lēkāt tieši ietekmē turpmāko rēķināšanas spēju.
- \* ..jau katrs divdesmitais pirmklasnieks cieš no stājas traucējumiem?

# Pilnīgi vesels

Skaistākais laiks gadā ir atvaļinājums! Tad mēs gribam izjust maksimālu labsajūtu un lai mums klātos labi. Vislabāk skaistā apkārtnē ar patīkamu klimatu, ar cilvēkiem, kurus mēs labprāt vēlamies sev tuvumā, un kas ir ļoti būtiski – ar labu ēdienu. Ja ir šīs galvenās lietas, atvaļinājumu nesabojās ne lietaina diena, ne autoavārija, ne slēgts muzejs vai strīds ar partneri. Tas, kas attiecas uz pāris atvaļinājuma nedēļām, attiecas arī uz bērna veselību visu gadu: apgrūtinošas iesnas vai bērna slimība nekļūst par lielu problēmu, ja kopējā “veselības vide” ir kārtībā! Lai justos pilnīgi vesels, mīlestības pilna ģimenes gaisotne un līdzsvarota ikdienas dzīve bērnam ir nepieciešama tieši tikpat daudz kā pietiekami daudz kustību un daudzveidīgs uzturs!

Ēdienreizēs ir būtiski, lai tiktu pasniegts pēc iespējas svaigi pagatavots daudzveidīgs ēdiens! Sabalansēts uzturs ir būtisks ne tikai tāpēc, lai bērns varētu augt, bet tas ietekmē arī visas dzīves veselību.

Sagatavojot ēdienu, varat orientēties pēc “uztura piramīdas” (sk. apļa diagrammu): apmēram pusei no uztura jābūt no graudiem (piemēram, rīsiem, kviešiem, kukurūzai, plēkšņu kviešiem, auzām), labības produktiem (piemēram, maizei, nūdelēm) un kartupeļiem. Vārītiem vai svaigiem dārzeņiem un augļiem vajadzētu veidot apmēram trešdaļu no mūsu uztura. Galvenais noteikums varētu būt: piecas reizes dienā ēst dārzeņus vai augļus. Padomājiet par sevi: ar kādu prieku pēdējoreiz esat nobaudījuši labu ēdienu? Tādēļ pajautājiet savam bērnam, ko viņš labprāt vēlētos ēst, un iestrādājiet viņa vēlmes ēdienkartē! Ļaujiet bērnam pašam izvēlēties, cik daudz viņš grib ēst! Nemiet vērā arī to, lai bērns pietiekami dzertu! Vislabākais ir ūdens vai nesaldināta augļu sula.

Būtisks priekšnoteikums labai bērna pašsajūtai un veselībai ir bērnam pielāgots dzīves ritms. Turklāt tas bērna labā ir jānosaka Jums: bērni nevar vienmēr paši novērtēt, cik daudz interesantu lietu viņi spēj izturēt. Savu nogurumu bērns pamana tikai tad, kad viņam jau acis krīt ciet. Pavērojiet bērnu un organizējiet ikdienu tā, lai mainītos aktivitāšu, atpūtas un miega posmi!

Centieties nodrošināt patīkamu gaisotni ģimenē! Protams, katrā ģimenē gadās dusmas, strīdi un pārgurums. Neuztraucieties – to bērni iztur. Turklāt tā viņi daudz mācās turpmākajai dzīvei, piemēram, ka arī mīloši vecāki dažreiz ir slīktā omā, kā pabeigt strīdu vai kā pārvarēt pārgurumu un izbaudīt mierīgus brīžus. Būtiski ir, lai šajā maiņā noteicošā būtu nesaspringta un mīla atmosfēra.

## Padomi vecākiem

- Pirmsskolas vecuma bērniem ir nepieciešams daudz brīva laika. Dodiet bērnam daudz neplānotu stundu un izvairieties no stresa!
- Rūpējieties par to, lai bērnam būtu veselīgs daudzveidīgs uzturs ar pietiekamu daudzumu augļu un dārzeņu!
- Saldumi nav veselīgi. Taču stingrs saldumu vai “fast food” aizliegums nav lietderīgs. Labāk ir, ja nākamajā ēdienreizē līdzsvaram dosit bērnam vairāk augļu un dārzeņu.

## Veselība nav lieta, ko nosaka liktenis! Ar gaisotni ģimenē, uzturu un ikdienas dzīvi Jūs varat daudz darīt, lai bērns būtu vesels!

- Nemiet vērā to, lai bērns katru dienu var izkustēties un iztraucoties!
- Pievērsit uzmanību tam, lai apaviem būtu pareizs izmērs! Kurpju iekšpusei jābūt vismaz par 12 mm garākai nekā pēdai. Kurpēm jābūt mīkstām un ērtām. Bieži pārbaudiet tās un bieži ļaujiet bērnam staigāt basām kājām!
- Uzmaniet, lai bērnam būtu pietiekami ilgs miegs, un izvairieties no televīzijas skatīšanās tieši pirms gulētiešanas!
- Ķermeņa kopšanu pamazām aizvien vairāk uzticiet bērnam pašam! Tīrot zobus, apbruņojies ar zobu birstīti un zobu pastu, viņš var rotaļāties izmēģināt tīrīt zobus, pat ja dažreiz zobu pastu gadās arī apēst vai izšļakstīt.
- Divreiz gadā ar bērnu apmeklējiet zobārstu! Pirmajā vizītē pie zobārsta kopā ar bērnu būtu jāiet tam vecākam, kuram ir mazākas bailes no zobārsta! Pie reizes pārbaudiet arī savus zobus. Būtiski ir, lai netiktu urbtis! Tā bērns iepazīst pieņemšanas laiku, ārstu un viņa instrumentus un redz, ka mamma/tētis vienkārši ļauj zobārstam ieskatīties savā mutē. Tā tad tas nevar būt nekas briesmīgs!
- Sākot apmeklēt bērnudārzu, kad nomaināt pirmsskolas izglītības iestādi vai pēc pārcelšanās, var rasties tā sauktās “pārslimošanas”: bērns biežāk saslimst, kamēr viņa imūnsistēma pielāgojas jaunajai videi. Arī pirmsskolas vecuma beigās, tā sauktajā sešu gadu krīzē, bērns var kļūt uzņēmīgāks pret slimībām.
- Kad bērns ir saslimis, Jūs droši vien viņu mīļi aprūpēsiet. Dodiet viņam pietiekami daudz laika, lai atveseļotos.

### NO DROŠINĀŠANĀ NOPIETNOS GADĪJUMOS

Saglabājiet tālrunī visus būtiskos tālruņa numurus:

**NEATLIEKAMĀ PALĪDZĪBA: 112**

**UGUNSDZĒSĪBAS DIENESTS: 112**

**JŪSU ĀRSTA TĀLRUŅA NUMURS:**

Pārbaudiet savu mājas aptieciņu! Mājās vajadzētu būt termometram, šķērēm, pincetei, plākssteriem un marles saitei, dezinfekcijas līdzeklim, ziedei pret insektu kodumiem un pret saules apdegumu, temperatūru mazināšanai līdzeklim, līdzeklim pret caureju un bērnu ārsta izrakstītām zālēm.

Regulāri pārbaudiet bērna potēšanas grafiku! Vai bērns ir saņēmis visas nepieciešamās potes, vai nav pienācis laiks atjaunot potes?

Sarkanais Krusts piedāvā īpašus pirmās palīdzības kursus ārkārtas gadījumiem, kas saistīti ar bērniem.

### PROBLĒMAS AR MIEGU?

Vai iepriekšējā nakts atkal ir pavisam nomocījusi un gandrīz nespējat turēt acis vaļā? Tieši pirmsskolas vecumā tā ir daudziem vecākiem: trešajā un ceturtajā dzīves gadā bērniem bieži ir problēmas ar miegu. Tas ir pavisam normāli, jo šajā laikā bērns aizvien vairāk atraisās no savas labi zināmās vides un, pirmkārt,

arī no Jums. Lai naktis būtu mierīgākas, varbūt palīdzēs šādi padomi:

- piefiksējiet brīdi, kad bērns tiešām ir noguris. Kustības un svaigs gaiss ir labākie “noguruma izraisītāji”;
- uzziniet, cik daudz miega bērnam ir nepieciešams, 14 dienas to pierakstot, un attiecīgi organizējiet miega posmus;
- trakas rotaļas vai aizraujošas televīzijas pārraides uztrauc bērnu un pēdējā stundā pirms gulētiešanas nav piemērotas;
- ieviesiet patīkamu, mierīgu iemigšanas rituālu, kas vienmēr atkārtojas un kuru, ja nepieciešams, var veikt arī citi cilvēki;
- tāpat kā omulīga, mīksta gultiņa bērnam var palīdzēt arī mīkstās rotaļlietas, kas arī guļ gultā un arī ir ļoooti nogurušas;

### UZ SLIMNĪCU BEZ BAILĒM

Ceturtajā dzīves gadā pirmsskolas vecuma bērniem rodas priekšstats par to, ko nozīmē “vakar”, šodien” un “rīt”. Tādēļ viņi labāk pārvar atšķirtības laiku no vecākiem nekā mazāki bērni. Tomēr slimnīcas svešajā vidē viņam ir īpaši nepieciešams Jūsu atbalsts. Sagatavojiet bērnu plānotai gulēšanai slimnīcā. Kopā paskatieties bilžu grāmatas par slimnīcu, pastāstiet bērnam par līdzīgu operāciju, kopā sapakojiet viņa somu vai ar bērna mīlāko rotaļu lācīti paspēlējiet “slimnīcu”:

Medmāsa: “Sveiks, lāci! Pirms operācijas man jāpaņem no Tevi mazliet asiņu. Tas būs tikai mazs dūriens, pavisam ātrs. Un pēc tam redzēsi, kā Tavas lāča asinis ieplūdis caurulītē. Tā, nu tas ir garām. Vai tad sāpēja?”

Lācis: “Nu ja, pavisam mazliet. Taču es neskatījos. Man nebija drosmes. Kādā krāsā ir manas lāča asinis?”

Medmāsa: “Zilas! Visiem plīša lācītiem ir zilas asinis. Un Tavējās bija debeszilās.”

Neņemot vērā sagatavošanu, Jums jānododas kopa ar bērnu uz slimnīcu vai, ja tas nav iespējams, vismaz katru dienu viņš jāapmeklē! Arī Jums laiks slimnīcā var būt ļoti nogurdinošs un spriedzes pilns. Ir būtiski, lai Jūs meklētu iespējas, kā iegūt atbalstu un pašiem būtu vieglāk! Piemēram, ar partneri vai vecvecākiem varat mainīties, kopjot bērnu, lai Jūs šad tad varētu pastaigāties svaigā gaisā un “uzpildīt” savas rezerves. Dažreiz var palīdzēt arī saruna ar slimnīcas personālu.

Pēc pēkšņas uzturēšanās slimnīcā bērns var kļūt nedrošs. Viņš tagad zina, ka pasaulē ir arī lietas, kas ir ļoti nepatīkamas, un pret kurām neko nevar iesākt. Reakcija uz piedzīvoto var būt ļoti dažāda: varbūt bērnam atkal ir problēmas ar miegu vai stipras bailes no atšķirtības. Šajā laikā sniedziet bērnam īpaši daudz atbalsta un drošības! Esiet pacietīgi un saprotoši, ja bērnam ir nepieciešams laiks, kamēr viņš atkal spēj uzticēties pasaulei.

## ROTAĻAS—GRĀMATAS—MEDIJI

# Skatīties, atklāt, izmēģināt!

Morics sēž klucīšu kaudzes vidū un ar mirdzošām acīm paš-aizliedzīgi būvē kaut ko līdzīgu celtnim. Mērķtiecīgi viņš liek klucīti pie klucīša, it kā ņemtu vērā kādu iekšēju plānu. Lietošanas instrukcija neskarta guļ uz grīdas. Gatavo darbu gandrīz četrus gadus vecais puika lepni rāda mammai: “Tas ir dinosaurus celtnis, kas man tagad ir ļoti nepieciešams!”

Pirmsskolas vecumā bērni atklāj savas spējas ģenerēt idejas un tās arī īstenot. Darbojoties ar dažādiem materiāliem un priekšmetiem viņi mācās iepazīt un saprast sakarības. Turklāt viņi pilnībā ļauj vaļu bagātajai fantāzijai. Bērns gūst vērtīgu pieredzi, kā pašam kļūt aktīvam un radošam. Parafīna gabals kļūst par veikala leti, zāle kļūst par putniem un vienkāršs koka gabals par peldošu automobili. Ļaujiet bērnam izmēģināt arī acīmredzami trakas vai neiespējamās lietas. Un neatņemiet bērnam drosmi: nesakiet pārāk ātri, ka no viņa idejas nekas nesanāks! Savos neprātīgajos darbiņos bērns vienīgi nedrīkst savainoties, un viņam noteikti ir nepieciešama brīva telpa eksperimentiem. Tādēļ bērnam jāmacās, kas ir iespējams un kas ne. Un tam ir nepieciešams laiks, telpa un Jūsu plašā sirds. Paskatieties uz bērnu: kad viņš ir aizrautīgi pārņemts ar interesantu darbiņu – vai tad tas nav viens no laimīgākajiem dzīves brīžiem?

Priecīgajai pieredzei pašam būt aktīvam un radošam pilnīgi pretēja ir pasīvā patērēšana, ko bērni piedzīvo, skatoties televīziju un “ļaujot sevi ietekmēt”. Tomēr bērnus televīzija

**Rotaļājoties, muzicējot, zīmējot un veidojot bērns gūst prieku no tā, ka pats spēj kaut ko radīt. Atbalstiet viņu un kopā izdzīvojiet šīs dzīves patīkamās puses!**

fascinē tieši tāpat kā pieaugušos, un sēdēt pie televizora viņiem ir tikpat būtiski kā būt kopā ar draugiem vai rotaļāties. Izšķiroša nozīme ir tam, lai bērns saņemtu ierosinājumu daudzveidīgi darboties. Tātad viņam ir nepieciešams laiks, lai rotaļātos ar draugiem un dažreiz var paskatīties arī televizoru.

Nenovērtējiet par zemu arī televīzijas ietekmi uz bērnu! Protams, televīzijai ir daudz pozitīvu lietu, piemēram, informācija, ieskaits vēsturē un pasaulē, kas citādi nav pieejama: taču – līdz sestajam dzīves gadam bērni neatšķir izdomājumu no īstenības kā pieaugušie. Mazajiem tēli ekrānā ir tikpat īsti kā viņu rotaļu biedri. Viņi priecājas ar viņiem kopā un pārdzīvo, ja ar viņu varoni kaut kas atgadās. Pretēji rotaļām viņi neko nevar palīdzēt varoņa glābšanā. Vardarbības un šausmu ainas bērnus var ietekmēt lielākoties tad, ja viņi sēž vieni paši pie televizora. Bērns var kļūt agresīvs un viņam var rasties atziņa, ka problēmas var risināt ar varu. Te būtisks uzdevums ir tieši Jums: šajā vecumā neļaujiet bērnam vienam pašam skatīties televīziju! Neaizmirstiet: tikai septiņu gadu vecumā bērns spēj izveidot sakarības starp atsevišķām ainām un kopējo darbību. Tikai 12. dzīves gadā bērni spēj uztvert kinofilmas darbību līdzīgi kā pieaugušie.

Stingrs aizliegums skatīties televīziju neatrisina minētās problēmas. Ir būtiski, lai bērni iemācās pareizu attieksmi pret medijiem. Palīdzēs tas, ja kopā ar bērnu vienosities par noteikumiem un tos tad arī ievērosit: ja bērni mācās izvēlēties, ar prieku skatās izvēlētajās pārraides un pēc tam paši izslēdz televizoru, tā viņi iemācās pareizi un atbildīgi rīkoties ar šo mediju. Pareizi izvēlieties pārraides, ko bērnam skatīties! Neskatieties vairākas pārraides pēc kārtas un nepārslēdziet raidījumu, kamēr tas nav beidzies!

Labā iespēja, kā izmantot televizoru, ir skatīties videofilmās. Tās vecāki var apzināti izvēlēties un skatīties tad, kad tas atbilst bērnam un vecākiem. Šādi abas puses nekļūst atkarīgas no televīzijas programmas! Turklāt raidījumus var noskatīties arī atkārtoti.

Tomēr ir vēl arī citi mediji, kas bērniem patīk un kuriem, salīdzinot ar televīziju, ir daudz priekšrocību: radiopārraides un kasetes rosina bērna fantāziju un radošo domāšanu, jo nekas netiek pasniegts gatavs. Bērnam pašam jāiedomājas darbojošās personas un viņu apkārtne, un šādi viņš visu redz savā iztēlē.

Atbilstoši bērna tempam aizvien varat turpināt skatīties bilžu grāmatas, jo attēls ir nekustīgs filmas kadrs. Tā nesteidzoties var pievērsties atsevišķām detaļām un paskaidrot sakarības.

Tomēr jebkurā gadījumā jāatceras, ka Jūs – ak, cik gan bieži! – esat lielākais paraugs bērnam. Bērnu ietekmē tas, kā lasāt grāmatas un laikrakstus, skatāties televīziju vai klausāties mūziku.

## Padomi vecākiem

### GALVENIE “GRĒKI”

#### Televīzijas skatīšanās aizliegums

Televīziju nevajadzētu izmantot kā audzināšanas līdzekli. Ja televīzijas skatīšanos izmantojat kā apbalvojumu vai sodu, bērns vēl vairāk piesaista savas vēlēšanās un vajadzības televizora ekrānam! Lietderīgākas ir vienošanās ar bērnu par to, kad viņš drīkst skatīties kādu pārraidi, un tās jāņem vērā abām pusēm.

#### Televīzija kā aukle

Bērni televīziju skatās citādi nekā pieaugušie: ātri mainošies attēli nogurdina viņu un izsmej spēkus. Trokšņi un mūzika filmās dziļi iespiežas viņu apziņā, atainotā vardarbība atstāj spēcīgu iespaidu. Tāpēc – pat ja Jums tas ir patīkami, jo bērns ir nodarbināts – nekad neļaujiet bērnam vienam sēdēt pie televizora. Skatīšanās bez izvēles bērnu var apgrūtināt ar pārdzīvojumiem, kas viņu var nobiedēt, padarīt nedrošu un sliktākajā gadījumā – izraisīt apātiju.

#### Televīzija kā aizstājējs

Bērni bieži mēģina ar televīziju kompensēt trūkstošo aizsargātības sajūtu. Vienīgajiem bērniem, kuriem pieaugušie nevelta laiku un kuri jūtas vientuļi, televīzija bieži vien uz daudzām stundām ir vienīgā “kontaktpersona”. Diemžēl ar to nevar sarunāties. Jāpaliek vienam, kaut gan šajā kastē tik daudz kas notiek. Tā var rasties izolētības sajūta, kas var kļūt bīstama. Mēģiniet Jūs paši nodrošināt bērnam sajūtas un piedzīvojumus!

#### Televīzijas mānija

Bērni, kuri jaunāki par trim gadiem, vispār nedrīkstētu skatīties televīziju. Laikā no ceturtā līdz piektajam dzīves gadam televīziju varētu skatīties līdz 35 minūtēm dienā. No sestā dzīves gada šis laiks nedrīkstētu pārsniegt vienu stundu. Pirmsskolas vecuma bērniem vismaz divas dienas nedēļā televīziju nevajadzētu skatīties vispār. Respektīvi: pirmsskolas vecuma bērni, kuri skatās televīziju ilgāk par vienu stundu dienā, un skolas vecuma bērni, kuri to dara ilgāk par divarpus stundām dienā, uzskatāmi par tādiem, kuri skatās televīziju daudz. Kopumā izvērtējiet arī savu uzvedību: cik daudz stundu skatāties televīziju?

#### LABAS (BILŽU) GRĀMATAS BĒRĒM IR BŪTISKAS, JO:

- \* tās apmierina bērna vajadzību pēc informācijas vai fantastiskiem stāstiem (noskaidrojiet, kādi stāsti bērnam patīk vislabāk!);
- \* tās rosina bērna radošo domāšanu, aktivitāti un fantāziju;
- \* tās veicina bērna valodas attīstību;
- \* to pašu attēlu vai to pašu teksta vietu bērniem ir iespēja apskatīt vēlreiz vai to var nolasīt priekšā vēlreiz, un tā atbilstoši viņu tempam kādā tēmā iedziļināties tikmēr, kamēr viņi to ir “izsmēluši”;
- \* tās var sagatavot bērnu grūtām situācijām, piemēram, gulēšanai slimnīcā, kad jāšķiras no vecākiem, brālīša/māsiņas piedzimšanai u. c., kā arī palīdzēt tikt galā ar šādiem pārdzīvojumiem.

#### KĀ ES VARU SAPRAST, KA BILŽU GRĀMATA IR LABA?

- \* Zīmējumi ir detalizēti ar skaidrām krāsām.
- \* Figūru sejās var redzēt, vai tās ir priecīgas, bēdīgas, dusmīgas, miegaines utt.
- \* Teksts un attēli papildina viens otru; bilžu grāmatas pirmsskolas vecuma bērniem ir ar vienkāršiem, skaidri saprotamiem stāstiem – sarežģītas sakarības bērni saprot vēlāk.
- \* Izstāstītais stāsts izraisa jautājumus un rosina sarunu starp bērnu un vecākiem.
- \* Galvenajās un varoņu lomās ir gan vīrieši, gan sievietes, meitenes un puikas.
- \* Stāstos ir atainota ne tikai gaišā pasaules puse. Viņiem rodas drosme pārvarēt grūtības savā dzīvē.

# Rotaļāties kā pieaugušajiem

Morics sēž smilšu kastēs stūrī un aizrautīgi rotaļājas ar savu koka automobili. Viņa māsa Emma ar draudzeni Karīnu kopā veido smilšu kūku un plastmasas traukos “vāra tēju”, lai ar to pacienātu savas lelles. Viktoru gan neredz. Ieradies parkā, viņš uzreiz pievienojas saviem draugiem, un viņi kopā pēta “atļauto” zonu ap rotaļu laukumu. Varētu nodomāt – trīs bērni, kas ir divi brāļi un māsa, taču viņu raksturi ir tik dažādi. Taču šajā gadījumā tas nav izskaidrojums: Morics, Emma un Viktors ir dažāda vecuma un līdz ar to pret citiem bērniem izturas atšķirīgi.

Moricam ir divi gadi. Viņš vēl labprāt rotaļājas viens, “blakus” var būt arī kāds cits bērns. Ja šis bērns viņam atņem rotaļlietu, Morics viņu skrāpē un sit vai arī sauc mammu vai tēti. Emmai ir gandrīz četri gadi. Viņai jau ir draudzenes, ar kurām viņa rotaļājas, dažreiz arī strīdas. Bieži vecākiem vēl jāiejaucas, ja bērniem ir dažādi viedokļi, kādu spēli spēlēt tālāk. Viktors ir “lielais”, viņš rudenī ies skolā. Arī viņam ir daži īpaši “draugi”. Bērnudārzā vai parkā viņi labprāt apvienojas grupās. Viņš jau labi spēj panākt savu priekšlikumu īstenošanu, taču dažkārt viņš pakļaujas arī citu gribai.

Laikā no trešā līdz piektajam dzīves gadam bērns attīsta spējas kaut ko darīt kopā ar citiem bērniem. Tas ir pamats vēlākajām spējām darboties komandā, kas mūsdienās kļūst aizvien būtiskāka. Bērns mācās saprast, kā iet viņa rotaļu biedriem, ko viņi plāno un kā uz to var reaģēt. Viņš mācās arī izteikt savas idejas un pārliecināt citus par savu rotaļu ideju. Šim nolūkam viņam jāizdzīvo vairāki attīstības posmi, pārejot “no “es” uz “tu” un uz “mēs” un izveidot priekšstatu par vārdu “mēs”. Viņam ir aizvien lielāka interese par citiem bērniem, ceturtajā dzīves gadā viņš var aizvien labāk rotaļāties ar diviem vai vairāk draugiem. Viņš mācās, kā izturēties ar citiem bērniem, saprast noteikumus un tos pieņemt, kādreiz panākt savu, citreiz atkāpties no savām vēlmēm, izturēt konfliktus. Grupā viņš pamazām sāk izjust kopības sajūtu un attīsta solidaritāti – rīcību kopīgu interešu labā.

Protams, to bērns nevar apgūt viens pats savā istabā un bez Jūsu atbalsta. Tāpat kā mācoties staigāt un runāt, arī sociālās spējas viņš “mācās” atdarinot, pēc norādījumiem un daudz vingrinoties. Šajā vecumā nepietiek tikai ar ģimeni, pat ja ir brāļi un māsa. Bērnā nepieciešami vienauzdži, lai trenētos saskarsmē ar cilvēkiem. Protams, arī turpmāk nozīmīgs ir drošs vecāku vai labas uzticamās personas atbalsts.

Vecākiem nevajadzētu iejaukties bērna draugu izvēlē. Vispār Jums būtu nepieciešams ļaut bērnam pašam izvēlēties savus draugus. Draudzības bērnu starpā bieži vien ir īslaicīgas. Saskarsmē ar citiem bērniem viņi mācās tās novērtēt. Francim ir draugs, kuru sauc Oto – viņi vienmēr kopā rotaļājas ar klucīšiem. Savukārt Hanss vēl vakar teica, ka viņš ir Franča draugs, taču šodien viņš rotaļājas ar pavisam citiem bērniem. Ar Gerhardu var ļoti labi skatīties bilžu grāmatas, taču, mērojoties spēkiem, viņš ir pārāk jūtīgs. Tā bērns mācās, ko nozīmē “labs draugs”. Tāpat kā mācoties

## Pirmsskolas vecumā bērni mācās savas sajūtas un labāk iepazīt un novērtēt citus cilvēkus. Šo attīstību veicina saskarsme ar tāda paša vecuma bērniem.

staigāt, arī draudzības jautājumos bērnudārzniekam ir nepieciešams atbalsts un pieredze.

### Padomi vecākiem

- Atdarinot bērni mācās labi tikt galā ar savām emocijām. Tā ir laba izdevība arī kādreiz pavērot sevi, kādas ir Jūsu attiecības un saskarsme ar citiem cilvēkiem. Pasakiet, ko jūtat? Ko vēlaties? Vai mēģināt noskaidrot pārpratumus? Kā atrisināt strīdus?
- Parunājiet ar bērnu arī par citu cilvēku sajūtām un noskaņojumu: “Skaties, puika ir noskumis, viņš laikam tūlīt raudās.” Mamma darbā bija dusmīga, tāpēc viņa tagad ar mums nerunā un nespēj pasmieties par Taviem jokiem.” Tā palīdzēsīt bērnam pareizi novērtēt citu cilvēku sajūtas un garastāvokli.
- Izmantojiet ikdienu, lai kopā ar bērnu vingrinātos kaut ko ņemt vērā un būt izpalīdzīgam: ļaujiet viņam palīdzēt mājsaimniecības darbos, kopā apmeklējiet slimus radniekus vai draugus.
- Palīdziet bērnam gūt pozitīvu pieredzi grupā – rotaļājoties, svētkos un kopīgās ekskursijās.

### VECĀKI KĀ DROŠA OSTA

Ikdienā vecāki aizvien piedzīvo, ka bērni skaļi strīdas un pēc brīža atkal brīnišķīgi saprotas. Šādās situācijās bērni paši ir atraduši problēmas risinājumu. Taču neprasi, lai bērns visus strīdus ar citiem “izturētu” viens pats, bet gan iejaucieties, kad nepieciešama palīdzība! Tas varētu būt, piemēram, tad, kad konflikti vienmēr tiek atrisināti, visā vainojot tikai vienu bērnu, vai ja kaut kas var tikt salauzts. Ne vienmēr bērns jāsūta prom, ja viņš atnāk pie Jums, lai pasūdzētos, ka viņam nodarīts pāri. Pat ja runa ir “tikai” par to, ka draudzene ir atņēmusi lelli. Parunājiet ar bērnu par to, kā sevi aizsargāt un kā novērst šādus “uzbrukumus! Ir būtiski, lai ar Jums varētu regulāri parunāties arī par šiem “mazajiem” iemesliem. Tā bērns gūs uzticēšanos šajā jomā un arī nozīmīgāku konfliktu gadījumos vērsīsies pie Jums.

### Ak, šie brāļi un māsa!

Vecākiem jābūt “gudriem”, kad runa ir par to, lai brāļi un māsa izveidotu labas attiecības. Tomēr – ja nav lielas vecuma starpības – brāļi un māsa bērnam dod daudz iespēju vingrināties savās sociālajās spējās. Taču tie var viņam radīt arī problēmas. Jo īpaši tā sauktajos “identitātes meklējumos” – jautājumā par to, kāda vieta viņam ir ģimenē, kas viņš ir vecāku acīs, kāpēc viņš ir īpašas mīlestības vērts. Uzmanīgiem jābūt ar tādiem jautājumiem kā: “Tēti, kuru no mums Tu mīli visvairāk?” Ja sāksit salīdzināt brāļus un māsa, varat veicināt konkurenci. Bērns nebūs laimīgs arī tad, ja teiksit: “Es Jūs abus mīlu vienādi!” Labāk ir koncentrēties uz jautājošo bērnu un, piemēram, paskaidrot viņam, ko viņā jo īpaši mīlat.

# Arī gliemeži un bruņurupuči sasniedz savu mērķi

Ne gliemeži, ne bruņurupuči nav slaveni ar savu ātrumu. Un abiem lielākoties vienmēr ir līdzī māja, lai var droši atkāpties. Gliemeži paslēpjas savā gliemeža mājiņā un bruņurupuči ielien savās aizsargājošajās bruņās. Tā abi ir aizsargāti no visiem iespējamiem ienaidniekiem. Bērniem nav gliemeža mājiņas, kur paslēpties, bet ir vecāki. Ar mammu un tēti pie sāniem bērns var vieglāk iepazīties ar bērnudārzu, citiem bērniem un daudzām rotaļu iespējām. Bērns vēlas kļūt patstāvīgs. Taču viņš iedrošinās meklēt piedzīvojumus tikai tad, ja aizvien var atgriezties drošajā ostā pie vecākiem. Turklāt ātrums katram bērnam ir atšķirīgs. Arī gliemeži un bruņurupuči ir lēni, tomēr viņi sasniedz savu mērķi, jo viņi ir ļoti neatlaidīgi un pacietīgi.

Sākot apmeklēt bērnudārzu, arī Jums būs nepieciešama liela pacietība un miers, atbalstot savu bērnu. Veltiet pietiekami daudz laika pierašanas posmam un pārrunājiet to ar bērnudārza audzinātāju! Bērnam tā ir liela pārkārtošanās. Pirmajās dienās atstājiet bērnu bērnudārzā tikai dažas stundas! Trīsgadniekam visbiežāk nav problēmu palikt bērnudārzā tik ilgu laiku. Pēc trim, četrām dienām bieži vien bērni paši jau grib palikt ilgāk. Jūs varat arī pakāpeniski palielināt bērna uzturēšanās ilgumu bērnudārzā līdz vēlamo ilgumam. Pavērojiet bērnu, kā viņš tiek galā ar šo pārkārtošanos, un dodiet viņam laiku! Tas Jums varētu būt nogurdinoši vest bērnu uz bērnudārzu tikai uz divām vai trim stundām, taču šī lēnā iedzīvošanās atmaksājas. Tā dodat bērnam iespēju viņa tempā pierast pie jaunās vides. Pēc tam labums būs visiem: bērnudārzā bērns jūtas labi, vecākiem nav jājūtas vainīgiem, arī bērnudārza audzinātājam ir mazāk stresa. Kā sapratīsiet, ka bērns ir labi iedzīvojies? Ja bērnu spēj nomierināt arī audzinātāja tieši tāpat kā Jūs un pēc dažām asarām viņš atkal pievēršas rotaļām, tad viss ir kārtībā. Nebrīnieties, ka jau pēc īsa laika bērnudārzā bērns sākmā ir noguris, vienkārši šie daudzie jaunie iespāidi ir ļoti nogurdinoši.

Kāpēc bērniem vispār jāiet uz bērnudārzu? Speciālisti par to izsakās īsi un pārliecinoši: “sociālo iemaņu dēļ”. Tās nozīmē spējas labi tikt galā ar sevi un sadzīvot ar citiem, kā arī spēt atbilstoši reaģēt. Un tieši šajās lietās bērni var ļoti labi vingrināties bērnudārzā. Mazie mācās pareizi saprast citu bērnu ķermeņa valodu. Līza ir bēdīga, jo mutes kaktiņi un pleci ir nošļukuši uz leju, un Zeps ir acīmredzami nikns, jo tikko viņš aizmeta prom savu kurpi.

Tad bērns mācās, kā viņš var labi reaģēt uz šīm sajūtām. Līza priecājas, kad viņai sniedz bučīnu, un Zeps vienkārši grib, lai viņu liek mierā. Tātad katram no viņiem ir nepieciešamas atšķirīgas lietas.

Bērni arī mācās nosaukt savas sajūtas. Piemēram, Karīnai ļoti patīk kaķi, bet Marija baidās no tiem. Ar Marijas palīdzību Karīna mācās, ka ne viss, kas patīk viņai, sagādā prieku arī citiem bērniem. Tātad viņa vaicā: “Tev patīk glaudīt manu kaķi?” Un Marija mācās atbildēt: “Es labprātāk skatos pa gabalu. Lūdzu, turi savu kaķi pati!”

**Bērnudārzā vecāki bieži pamana, cik bērns jau ir izaudzis liels. Izbaudiet kopā šo jauno iespēju, taču kopā aizvien pavadiet pietiekami daudz laika!**

Sociālās iemaņas arī iekļauj spēju motivēt sevi un citus. Bērnam ir savas idejas un viņš mēģina tās īstenot viens pats un ar citiem. Tiek izmēģināts, kā vislabāk var citus “pierunāt”. Ja neizdodas pārliecināt ar labu vai panākt savu ar šarmu, daži bērni sāk izmēģināt uzstājīgākas metodes. Tomēr viņi darīs to tikai tad, ja pieaugušie nereaģē uz šiem pozitīvajiem mēģinājumiem. Jūs varat palīdzēt bērnam vingrināties sociālajās iemaņās, piemēram, nosaucot viņa rīcību vārdā, jo bieži vien trīsgadnieks to vēl pats nespēj: “Lēna, man šķiet, ka Tu gribi lāpstiņu. Taču mums ir jāpajautā Pēterim.” Nenovērtējiet par zemu šīs pārrunu spējas – eksperti ir pārliecināti, ka sociālās kompetences ir ārkārtēji būtiskas, lai labi varētu tikt galā ar dzīvi.

## Padomi vecākiem

- Bērnam ir ļoti būtiski, lai viņš uz Jums varētu paļauties. Ja viņam apsolāt atnākt pakaļ noteiktā laikā, tad, neņemot vērā nekādus iemeslus, šis solījums ir jāizpilda.
- Ilgas atvadīšanās scēnas bērnu padara nedrošu. Pasakiet īsi un pārliecinoši “Uz redzēšanos!” Priecājieties kopā ar bērnu, ja viņš bērnudārzā jūtas labi!
- Arī Jums droši vien nav viegli atstāt bērnu. Nesatrauciet bērnu ar savu bēdīgumu! Šajā situācijā meklējiet sapratni sarunā ar partneri vai draugiem!
- Ja bērns vēl lieto autiņbiksītes, pajautājiet bērnudārzā, vai viņš var izmantot arī autiņbiksītes. Nespiediet viņu iet uz podiņa! Dažu dienu laikā bērni atdarinot paši iemācās izmantot tualeti.
- Ja bērns jau ir labi iedzīvojies un tad atkal sāk paniski pārdzīvot šķiršanos no Jums, piemēram, pēc kopīgām brīvdienām, neuztraucieties! Ne vienmēr ir viegli saglabāt līdzsvaru starp “pasaules atklāšanu” un “drošību vecāku bruņās”. Vislabāk šajā gadījumā neizņemt bērnu no bērnudārza, taču velīt viņam īpaši daudz laika no rīta un pēc bērnudārza.
- Apmeklējiet vecāku sapulces un ar bērnudārza audzinātāju pārrunājiet savas vēlmes un priekšstatus, kas attiecas uz bērnu!

### KAD MANS BĒRNS IR GATAVS BĒRNUDĀRZAM?

Tas, kad bērns spēj justies labi bērnudārzā, noteikti nav atkarīgs no viņa vecuma, bet gan no viņa brieduma, kas katram bērnam ir atšķirīgs. Bērns ir gatavs uzstāt bērnudārza gaitas, ja:

- viņš bez bailēm spēj šķirties no vecākiem uz noteiktu laiku;
- viņš bieži un labprāt rotaļājas ar citiem bērniem;
- viņš spēj uzdot jautājumus un atbildēt uz tiem, kā arī izteikt savas vēlēšanās;
- viņš prot viens pats ēst un kopumā arī viens pats apģērbties.

## KONTROLSARAKSTS, VAI BĒRNUDĀRZS IR LABS

- Vai bērnam ir iespējas mazliet nošķirties no pārējiem atpūtas stūrītī, uz matrača u. tml.?
- Vai ir stūrīši, kur mazie var spēlēties arī neviena nenovēroti?
- Cik labi bērns saprotas ar uzticības personām? Vai viņiem ir pietiekami daudz laika, lai iepazītos?
- Vai visus noteikumus bērnudārzā nosaka tikai pieaugušie vai arī bērniem arī ir iespēja īstenot savas idejas?
- Cik ļoti tiek regulēts bērnu dienas režīms? Vai ir iespējas pamanīt arī atšķirīgas bērnu vajadzības?
- Kādi ir darba laiki? Vai tie pieļauj apvienot darba prasības ar ģimenes vajadzībām?
- Vai noformējums ir veidots bērniem un vai bērni to ir veidojuši?
- Vai bērni var netraucēti daudzīties un izskrieties arī brīvā dabā?

## KAS BĒRNIEM RADA GRŪTĪBAS

### Kad indiāņi ir bēdīgi...

Jūs noteikti zināt, ja bērns neapturami raud, tad pār viņiem plūst lielās asaras un mazajās krūtīs raustās elpa. Pieaugušos bieži vien satrauc tas, ka šķiet, it kā šīs būtu visas pasaules sāpes, kas tieši tagad noslogo šī mazā bērna dzīvi. Pieaugušo skatījumā iemesls var būt niecīgs, taču asaras jau birst. Kā tad bērni izjūt smagus likteņa triecienus? Dažiem bērniem jāpārdzīvo tuvu cilvēku – varbūt pat vecāku – nāve. Citi smagi saslimst un viņiem jābrauc uz slimnīcu vai arī vecāki šķiras. Šajās situācijās bērnam ir nepieciešama īpaša uzmanība un atbalsts, lai pārvarētu šīs krīzes. Tieši pirmsskolas vecuma bērniem ir dzīva fantāzija un nosliece vai aiz katra koka saskatīt ļaunu raganu vai briesmīgu burvi. Šajā situācijā vecākiem bieži vien nepieciešama liela pacietība un laiks, lai bērnudārza vecuma bērns saprastu situāciju. Taču bieži vien vecāki ir tikpat ievainoti un nervozi kā viņu bērni. Tāpēc nekautrējieties visa ģimene izmantot draugu, konsultāciju centru vai psihologa palīdzību!

Lai smagā situācijā bērnam varētu palīdzēt, jāzina: pirmsskolas vecuma bērni reaģē citādi nekā pieaugušie. Daudz kas notiek neapzināti. Pirmsskolas vecuma bērns nezina, ko nozīmē sērot. Viņam trūkst pieredzes, ka dzīve – arī mainoties apstākļiem – kādu dienu atkal kļūs skaista. Viņš nevar Jums pateikt: “Es tā cietu, kad jūs vienmēr strīdējāties, un tagad tētis ir prom. Tāpēc es jutos slikti un esmu tik nemierīgs. Lūdzu, palīdzi man!” Bērnu palīgā sauciens ir citāds: daži sāk lēnāk attīstīties, piemēram, atkal sāk runāt bēbišu valodā. Citi kļūst agresīvi un mēģina aizsargāties. Dažus moka bailes, bieži vien tās ir bailes šķirties. Sauciens pēc palīdzības var būt arī psihosomatiski traucējumi – galvas sāpes, vēdersāpes, biežāka slimošana. Vai arī izmaiņas uzvedībā: daži bērni noslēdzas sevī, daži sevi noliedz.

Bieži vien nav viegli saprast ne tikai pirmsskolas vecuma bērnu reakcijas uz sāpīgiem pārdzīvojumiem, bet arī viņu emocionālo pasauli un domu gājienu. Viņi jūtas kā pasaules centrs, viņi visu attiecina uz sevi. Tas var izraisīt to, ka likteņa triecienu gadījumos bērniem rodas liela vainas sajūta. Ja nomirst tēvs, bērns var domāt, ka tā ir viņa vaina. Jo pirmsskolas vecuma bērnam vēl nav nojausmas, ko tas nozīmē, kad kāds cilvēks nomirst. Viņš tikai var iedomāties tiešās sekas attiecībā uz sevi – un tāpēc vispirms uztraucas, vai viņam vēl jāēd un kurš viņu vakarā aiznesīs uz gultiņu.

### Arī bērna dzīvē var gadīties smagas krīzes. Tad viņam ir nepieciešama intensīva palīdzība. Ja vecāki ir pārpūlējušies, ļaujiet palīdzēt gan sev, gan bērnam.

Dažkārt šā vecuma bērni uzdod arī gandrīz šokējošus jautājumus, piemēram: “Kurš man tagad dzimšanas dienā uzdāvinās lelli, kuru man apsolīja omīte?” Taču bērns ar to nedomā, ka saistībā ar omīti viņam bija būtiska tikai lelle. Drīzāk bērns jautā, kā dzīve turpināsies bez omītes.

Tikai ar laiku pirmsskolas vecuma bērni saprot, ko nozīmē galīgs zaudējums. Viņi pamana, ka arī citi cilvēki ir skumji – un tad sēro līdz ar viņiem. Taču bērni arī sēro citādāk nekā pieaugušie. Viņu sēras bieži vien nav ārēji redzamas. Viņi varbūt nemaz nepajautās neko par mirušo cilvēku – toties sāks stipri raudāt, ja, piemēram, nolūzīs zīmulis.

### Padomi vecākiem

- Jūs varat bērnam palīdzēt jebkurās grūtībās, ja uztversit viņu nopietni un iejūtīsities bērna vietā. Mēģiniet iedomāties, kā bērns izjūt attiecīgo situāciju.
- Varat bērnam arī pajautāt, no kā viņš tagad baidās, kas viņu biedē vai kāpēc viņš ir bēdīgs.
- Smagās situācijās veltiet laiku tam, lai ar bērnu sīki pārrunātu notiekošo! Tā parādīsiet, ka krīzēs esat kopā ar viņu. Jūs bērnam varētu palīdzēt arī, izspēlējot situāciju ar lellēm un lāčiem vai kopā izlasot bilžu grāmatu par šo tēmu.
- Ja bērns saasināti vai arī neparasti reaģē uz kādu pārdzīvojumu, šādos gadījumos eksperti runā par “reakciju uz pārdzīvojumu.” Līdzjušana vai žēlošana bērnam nepalīdzēs. Dusmošanās vai sodi lietu tikai pasliktinās. Tieši tagad bērnam ir nepieciešama pacietība, izpratne un atbalsts.
- Ja kāda situācija Jūs ir ļoti sāpīnājusi, nekavējieties meklēt atbalstu!
- Nemēģiniet bērnu nomierināt ar nomierinošiem medikamentiem! Tā tikai nomāksīs problēmu, taču patiesībā nepalīdzēs.
- Arī šajā gadījumā ļaujiet bērnam mācīties no sava piemēra! Parādiet bērnam, kā tiek galā, kad esat bēdīgi – un ka kādreiz šīs sajūtas beigsies. Kopā apmeklējiet slimus draugus! Runājiet ar bērnu par slimību, sāpēm un kā cilvēki var palīdzēt.



- *Mājdzīvnieka nāvi uztveriet nopietni! Neaizstājiet to vienkārši ar citu, bet gan apglabājiet to – un kopā ar bērnu atvadieties no sava mīlā dzīvnieciņa!*
- *Ir pavisam normāli, ja pirmsskolas vecuma bērns dažreiz ir bailīgs. Ar to viņš pauž nepieciešamību pēc aizsardzības. Parādiet, ka akceptējat viņa bailes un ka aizsargāsiet viņu un būsit blakus.*
- *Tas, kas bērnam var kaitēt ilgtermiņā, ir atkarīgs no iemesla: viņa attīstību ietekmē pārspīlēta lutināšana un nevērība. Tādi liktenīgi notikumi kā nāve, šķiršanās un slimība noteikti ietekmē bērna attīstību, taču nevar izraisīt ilgstošu kaitējumu. Būtiski ir, kādu aprūpi un atbalstu bērns saņem.*
- *Bērnam kaitējumu nodara visi varas un seksuālās izmantošanas veidi, un šādos gadījumos noteikti ir nepieciešama profesionāla palīdzība!*

## Šķiršanās sāp!

Tiklīdz ir iesaistīti bērni, nekad nebūs “ideāla” brīža laulības šķiršanai. Jebkurā vecumā bērnam šī situācija ir apgrūtināša. Taču dažreiz šausmīgas beigas ir labāk nekā nebeidzamas šausmas. Bērns pamazām var labi “pārstrādāt” arī šoku vecāku šķiršanās gadījumā, ja Jūs kā vecāki ņemsit vērā trīs lietas:

1. pirmsskolas vecuma bērnam vecāku šķiršanās nozīmē pavisam kaut ko citu nekā pieaugušajiem. Viņi meklē vainu sevī. Un šādā gadījumā nebalstieties uz savu – pieaugušo uztveri un pasaules skatījumu. Bērnodārza vecuma bērni savu personību attīsta, pamatojoties uz vecāku paraugu. Viņi jūtas kā viņu uztverē nedalāmās tēva, mātes un bērna vienības daļa. Ja kāds no vecākiem aiziet, šī vienība sabrūk. Daži bērni ir pārliecināti: “Tētis ir aizgājis, jo es vienmēr biju tik sliktis.” Tas var izraisīt to, ka bērns “nedabiski” grib būt malacis, pilnīgi pielāgojoties, lai neaizietu arī otrs no vecākiem. Kaut arī otram vecākam, kurš pats cieš no šķiršanās, tas varbūt ir pavisam patīkami. Taču tas negatīvi ietekmē bērna veselīgu attīstību. Parādiet bērnam, ka Jūs viņu vēl aizvien mīlat;
2. lai vai cik briesmīga šķistu šķiršanās pašiem un pat ja ar savu “bijušo” vairs nespējat saprasties, tas nedrīkst skart bērnu. Visbiežāk pirmsskolas vecuma bērnam tēvs un māte vienkārši ir vismīļākie cilvēki pasaulē. Ja tagad bērna acīs nomelnosītu otru vecāku, bērns radīšies konflikts ar savu sirdsapziņu. Nespiediet bērnu izvēlēties starp vecākiem! Tieši pirmsskolas vecuma bērniem ir nepieciešams tēvs un māte: tieši pēc šiem paraugiem viņš veido pats savu identitāti. Tāpēc ļoti būtisks ir regulārs kontakts ar atsevišķi dzīvojošo vecāku;
3. lai vai cik sāpīga šī situācija ir vecākiem, Jums abiem jāatceras par bērna labsajūtu. Tā, piemēram, nevar būt runa tikai par to, ka Jūs kā tēvs/māte īstenojat savas apmeklējuma tiesības. Drīzāk būtiski ir tas, ko apmeklējuma laikā tēvs vai māte dara kopā ar bērnu.

## KAD VECĀKI UZTRAUCAS

# “Palīgā! Mans bērns ir neizturams!”

*Par bērniem vienmēr ir kaut kādi uztraukumi. Vispirms tās ir bailes, ka mazais par maz ēd, pēc tam bailes, ka viņš var savainoties, mācoties staigāt. Pēc tam vecāki jau sev jautā, vai šīs trakošanas lēkmes vienreiz beigsies un vai viņš ir pietiekami iemācījies skolā uzdotos mājas darbus. Un tā tas turpinās līdz pat bailēm par darbavietu un tā joprojām. Un ir arī cilvēki, kuri nekad īpaši nesatraucas. Viņi it kā stāv pāri visam un nekam neļauj iztraucēt savu mieru. Viņi spēj palikt mierīgi pat tad, ja brūk kopā pasaule.*

*Tāpat no atsevišķiem cilvēkiem ir atkarīgs, kā viņš vai viņa tiek galā ar dzīves izaicinājumiem un grūtībām. Tas attiecas arī uz dzīvi kopā ar bērnu. Jūs viņu pazīstat vislabāk un tādēļ pamanāt visātrāk, ja viņš izturas uzkrītoši vai savādi. Un no Jums būs atkarīgs, kā uz to reaģēsiet. Vispirms, pārvarot uztraukumus un meklējot risinājumu, varat padomāt: “Kas izraisa bērnam tādu izturēšanos?”*

*Piemēram, mazā Ella trako un kliedz. Tikko viņa vēl naktskrekļā lēkāja ap brokastu galdu, bet tagad viņai ātri jāsaģērbjas iešanai uz bērnudārzu. Viņas vecāki bezspēcīgi stāv līdzās trakojošajam bērnam un dusmojas. Tieši šī sajūta ir ierosinājusi bērnu izmēģināt sacelšanos. Ella jūtas pārāka, taču viņa vēl nevar pateikt: “Jūs pieņemat lēmumus manā vietā, nejaudājot man, ko es gribu. Es jūtos bezspēcīga. Jūs nerespektējat manas sajūtas, un tas mani aizvaino.” Tāpat Ella rāda, kā viņa jūtas. Un, ņemot vērā trakojošo bērnu, Ellas vecāki domā: “Ja jau mazā tā kliedz, man ir*

***Ja bērns uzvedas izaicinoši, bieži vien tas ir sauciens pēc palīdzības. Nelauziet galvu, bet gan meklējiet atbalstu!***

*nepieciešams kāds, kurš mani mierina, kurš mani aizstāv un palīdz man to izturēt.” Un tieši to vēlas mazā Ella. Kad viņa to dabū, atkal iestājas miers. Tāpat ir raizes, kuras var atrisināt ar Jūsu pašu sajūtu palīdzību. Tas, ko mēs jūtam, ja bērns izturas “savādi”, ir tā pati sajūta, kas rosina bērnu tā uzvesties.*

*Tāpat ir rūpes, kad vienkārši vairs nevar saprast, ko darīt tālāk. Taču neviens cilvēks neprasa, lai Jūs vienmēr paši zinātu risinājumu. Nekavējieties vērsties pēc palīdzības! Nav jākaunas, ja kādreiz tā gadās. Tā ir vājuma pazīme, ja cilvēks jūtas pārāk lepnis, lai lūgtu palīdzību. Pārrunājiet savas raizes ar partneri! Dažreiz palīdz saruna ar draugu vai draudzeni. Bieži vien var vaicāt arī ārstam vai bērnudārza audzinātājam. Daudzos gadījumos palīdzēs arī konsultāciju centrs audzināšanas vai ģimeņu jautājumos. Varbūt domāsiet: ja bērns sūkā īkšķi un mani tas uztrauc, vai tad man uzreiz jāiet pie psihologa? Ja Jums ir sajūta, ka bērns pēkšņi uzvedas uzkrītoši vai citādi, un Jūs tas tiešām uztrauc, nevilcinieties meklēt risinājumu! Meklējiet tādu palīdzību, kas atrisina tieši Jūsu jautājumu! Nemieriniet sevi ar izteikumu: “Gan jau tas pāries.” Traucējumi kā*

“palīgā sauciens” bieži vien ir nozīmīgi signāli tam, ka bērnu nomāc kaut kādas problēmas. Jo ātrāk bērns saņems speciālista palīdzību, jo labāk. Tātad raizējieties pēc iespējas mazāk, bet pēc iespējas labāk rūpējieties par sevi un bērnu!

## Padomi vecākiem

- ➔ **Īkšķa sūkāšana.** Līdz 3. dzimšanas dienai īkšķa sūkāšana ir normāls veids, kā bērns nomierinās, kad ir noguris vai bēdīgs. Pēc tam tā var liecināt par to, ka bērnam ir nepieciešama lielāka aizsargātības sajūta vai vairāk glāstu, vai arī vairāk kustību.
- ➔ **Nagu graušana.** Ceturtajā dzīves gadā daži bērni sāk vairāk vai mazāk intensīvi graužt nagus. Dažiem no šiem bērniem mājās ir pārāk maz iespēju izdzīvot savu tieksmi kustēties, vai arī viņiem ir pārāk bailīgi un pārāk nervozi vecāki.
- ➔ Ja bērns kļūst aizvien mierīgāks, rotaļājas bez prieka vai reti smejas, arī tas var būt traucēsmes signāls tāpat kā pārāk biežas niknuma lēkmes.

## PALĪDZĪBU VAR SNIEGT:

Bērnu ārsts  
Bērnu psihoterapeits  
Psihologi un sociālie pedagogi  
Konsultāciju centri

## KAD JĀVĒRŠAS PĒC PALĪDZĪBAS

**Agresivitāte.** Agresija ir cilvēku dzīves daļa (sk. nodaļu “Agresija”). Taču, ja bērns sāk nodarīt kaitējumu sev vai citiem, tas ir traucēsmes signāls. Palielināta agresivitāte gandrīz vienmēr liecina par nedrošību, pārāk augstām prasībām vai bailēm. Bērnam pietrūkst izpratnes par robežām, savām un svešām. Bieži vien viņam pietrūkst arī uzticēšanās sev.

**Enurēze.** Triju gadu vecumā trešdaļa bērnu vēl pilnībā neregulē urināciju. Arī bērniem, kuriem vairs nav nepieciešamas autiņbikses, var gadīties “noplūdes” noguruma, slimības vai uztraukuma dēļ, vai arī aizraujošas rotaļas laikā. Par traucējumiem var runāt tad, ja bērns, kuram jau vairāk nekā pusgadu viss ir bijis kārtībā ar urinācijas regulēšanu, atkal regulāri sāk pieslapināt bikses vai gultu. Vai arī bērnam jau ir pieci gadi, taču viņš vēl aizvien nav “sauss”. Vairāk nekā pusei no šiem traucējumiem iemesls ir ne tikai fiziski traucējumi, bet arī psiholoģiski. Vēršieties pie bērnu ārsta, sava psihologa vai īpašā ārstniecības iestādē. **Uzmanību!** Šajā situācijā bērns pats jūtas kā neveiksminieks. Tāpēc nedusmojieties, bet gan sniedziet viņam īpaši mīļu atbalstu!

**Hiperaktivitāte.** Par hiperaktivitātes traucējumiem runā tad, ja bērni ir nemierīgi un nevar ilgi pievērsties vienai lietai. Bērni spēj nosēdēt tikai īsu brīdi, acīmredzami bezmērķīgi skraida šurpu turpu, viņa uzmanību var viegli novirzīt, viņš nevar iekļauties grupā, traucē citus bērnus, uzdevumus izpilda tikai līdz pusei un negaidīti uzsāk kaut kādas darbības. Ja šie simptomi saglabājas ilgāku laiku gan mājās, gan bērnu aprūpes iestādē, bērnudārzā un saskarsmē ar citiem bērniem, vēršieties pie speciālist! Kopumā līdz šim nav viennozīmīga skaidrojuma par šo traucējumu veidu. Tiek ņemts vērā tas, ka hiperaktīvi ir apmēram 3–6% bērnu.

**Valodas traucējumi.** Valodas apguves posmā bērniem laiku pa laikam ir runāšanas grūtības. Pirmkārt, ja bērni ir satraukti, arī esot četrus un piecus gadus veci vēl atkārtoti vārdus un “norij” zilbes. Šādas grūtības ir normālas. Tomēr, ja bērns vēl ļoti stostās vai arī viņu ir grūti saprast, būtu nepieciešams vērsties pie logopēda vai valodas pedagoga.

## SEŠU GADU KRĪZE

# “Tu gan esi izaudzis!”

Kurš gan neatceras kādu tanti vai paziņas, kas regulāri sasveicinājās ar vārdiem: “Tu gan esi liels izaudzis!” Kā bērnam tas varbūt kādam toreiz krita uz nerviem, jo, kā zināms, viens no bērna kvēlākajiem sapņiem ir beidzot kļūt lielam. Taču nevienā citā laikā šī pieaugušo atziņa nav tik ļoti patiesa kā laikā ap sesto dzimšanas dienu. Bērns izdzīvo ļoti lielu lēcieni attīstībā: būtiski izmainās viņa ķermenis, pieaug viņa garīgās un emocionālās spējas un mazais kopumā kļūst patstāvīgāks.

Pirms satraukumiem, kas rodas saistībā ar skolas gaitu uzsākšanu, ļoti maz cilvēku apzinās, cik izšķirošas ir šīs izmaiņas, kas rada priekšnoteikumus iešanai skolā. Bērnu psihologi runā par “sešu gadu krīzi”. Runa ir par lūzuma posmu.

Bērns strauji aug. Rokas un kājas kļūst garākas, galva un ķermenis pēkšņi šķiet mazāki, izteiktāks kļūst viduklis. Pazūd pēdējie tauku spilventiņi uz rokām un vaigos, kas bija raksturīgi jaunākiem bērniem, un sāk izkrist pirmie piena zobi. Sāk pazust bērniņa veidols, un pirmoreiz bērns izskatās kā mazs pieaugušais. Bērnam šī izaugšana ir izaicinā-

**Ap sesto dzimšanas dienu bērnudārznieks kļūst par skolēnu. Lai šī pārvērtība būtu veiksmīga, ir nepieciešams atbalsts un izpratne.**

Jums, tagad viņam jāpierod pie sava jaunā ķermeņa garuma, un bērns dažkārt var justies neveikls. Viņam ir grūtāk novērtēt attālumus un viņš vienmēr kaut kur atdurās. Bērnam atkal jāiemācās uzticēties sev, un tam ir nepieciešams laiks. Viņš ir nedrošs un var būt ļoti kaprīzs. Maza kompensācija par daudzajām ķermeņa izmaiņām ir tāda, ka pirksti kļūst spēcīgāki un veiklāki, kas ir labs pamats, lai skolā mācītos rakstīt.

Garīgajā līmenī bērns saprot, ka viņam pašam viss vairs nav jāizpēta, bet gan viņš var mācīties arī no citiem. Paraugus viņš sāk atdarināt ne tikai aptuveni, bet jau pavisam precīzi. Šī spēja ir būtiska, lai varētu mācīties rakstīt. Jāspēj atpazīt “A”, kā to māca citi cilvēki, un, lai rakstītu alfabētu, vienkārši vairs nepietiek ar bērnudārza vecuma bērnu paradumu lietas atdarināt tikai aptuveni. Turklāt

bērns sāk domāt aizvien patstāvīgāk. Viņš mēģina labāk atšķirt un interesējas arī par abstraktiem jēdzieniem. Kontaktējoties ar Jums un citiem pieaugušajiem, pirmsskolas vecuma bērns aizvien labāk zina, kas ir pareizi un kas nepareizi, kas ir labs un kas ļauns. Viņš iepazīst noteikumus un aizliegumus un tos spēj iegaumēt uz ilgāku laiku. Viņš spēj ievērot noteikumus, pretoties kārdinājumiem – piemēram, pirms pusdienām ēst šokolādes tāfelīti – un respektēt citu cilvēku vajadzības un tiesības. Kā orientieris viņam jau palīdz sava sirdsapziņa.

Pat ja mums pieaugušajiem visa šī attīstība šķiet tikai kā mazi soli, bērnam tie ir pavisam lieli soļi, kas prasa daudz uzmanības, spēka un laika. Tas, kas īslaicīgi tiek pārdzīvots kā krīze, ir nākamais solis, lai iegūtu lielāku patstāvību. Vispār ķīniešu rakstībā vārdu “krīze” veido divas zīmes – viena nozīmē briesmas un otra – iespēju. Tas attiecas arī uz sešu gadu krīzi.

## Padomi vecākiem

- Pieņemot lēmumus ģimenes ikdienā, iesaistiet arī bērnu!
- Dodiet viņam nelielus uzdevumus un šādi veiciniet atbildības sajūtu!
- Nevingrinieties ar bērnu rēķināt, rakstīt vai lasīt! Labākā sagatavošanās skolai ir daudzveidīga ģimenes ikdiena, kurā bērns var aktīvi piedalīties.
- Bērna vispārīgo attīstību veicina daudz kustību, saskarsme ar citiem bērniem, iespējas zīmēt, veidot un arī muzicēt.
- Pastāstiet savam skolēnam, kā Jums gāja skolā! Pastāstiet par skaistām vai priecīgām atmiņām no sava skolas laika! Bērnam tāpat ir interesanti, kā toreiz mācījāties. Runājiet par mācīšanos, nevis par atzīmēm un liecībām.
- Audzināšanā neizmantojiet skolas vai skolotāja tēlu kā draudu, piemēram: “Gan vēl redzēsi, skolā Tev tas būs jādara .. utt.”

## Palīgā! Vai mans bērns ir pietiekami prātīgs, lai ietu skolā?

Bieži vien gatavība skolai tiek pielīdzināta inteliģences testam: mans bērns ir pietiekami prātīgs, lai ietu skolā. Gatavība skolai ir spēju kopums, kas bērnam ļauj skolā labi mācīties un iejusties grupā. Inteliģents, taču skolai negatavs bērns gūst labumu, nobīdot vēlāk skolas gaitu uzsākšanu, jo viņš mierīgi var attīstīt savu gatavību skolai. To var salīdzināt ar augli: negatavu ābolu labāk jāatstāj kokā, jo tur viņš var nogatavoties vislabāk. Ābols, kas ir gatavs, bet vienkārši ir mazāks, kokā vairs neizaugs lielāks. Tātad – nekāda stresa saistībā ar gatavību skolai! Ja Jums ir šaubas, pārrunājiet to ar bērnodarza audzinātāju, bērnu ārstu vai skolas psihologu!

## Kas ir nepieciešams, lai labi uzsāktu skolas gaitas?

Skolas sākums ir liels solis, lai bērns kļūtu patstāvīgāks. Tagad ir aizvien vairāk situāciju, kuras bērnam pašam jāpārvar un Jūs viņu vairs nevarat atbalstīt. Uzticieties savam bērnam! Lūk, pāris padomu, kā vēl varat sniegt atbalstu savam bērnam:

- šis ir lūzumu un pārejas posms. Pilnīgi apzināti akcentējiet noteiktus brīžus! Nosviniet dienu, kad izkrita viņa pirmais zobīns, un uzdāviniet bērnam mazu dāvanīņu, piemēram, kādu laimes talismanu;
- 14 dienas līdz skolas sākumam sāciet pieradināt bērnu jaunajam gulētiešanas un celšanās laikam! Bērniem vidēji ir nepieciešamas divas nedēļas, lai iekšēji pārkārtotos;
- kopā ar bērnu meklējiet drošāko ceļu uz skolu un pārrunājiet iespējamās briesmas;
- ja abi vecāki strādā, ir būtiski savlaicīgi organizēt labu aprūpi pēcpusdienā! Piemērotas pagarinātās dienas grupas meklēšana un izvēle aizņem tikpat daudz laika kā bērnodarza izvēle;
- kopā ar bērnu nopērciet skolas somu un skolas lietas. Lai vai kā, skola ir bērna “darbs”, par ko ir atbildīgs viņš pats
- pirmajā skolas dienā organizējiet nelielas svinības! Vismaz vienam no vecākiem – bet vislabāk abiem – pirmajā skolas dienā būtu nepieciešams paņemt brīvdienu. Kopīgas mierīgas pusdienas, pirmās stundas skolā, kopējas rūpes, tālruņa sarunas ar vecvecākiem un pirmklasnieka fotogrāfija ir labs ietvars pirmajai skolas dienai.

## Kritēriji, vai bērns ir gatavs skolai

- \* **Fiziskā gatavība skolai:** ir sākušies mainīties zobi un bērns strauji aug garumā. Arī pirksti ir kļuvuši ievērojami veiklāki.
- \* **Emocionālā gatavība skolai:** ārpus ģimenes bērns jūtas tik droši, ka spēj mācīties arī no citiem pieaugušajiem. Viņš jūtas uzrunāts personiski, kad skolotājs runā ar visu grupu.
- \* **Sociālā gatavība skolai:** bērns tiek galā ar konkrētiem uzdevumiem un spēj ilgāku laiku pievērsties lietām, pat ja tās ne vienmēr ir interesantas. Bērns zina, kas viņam pieder un respektē citu īpašumu. Viņš uzņemas atbildību mazās jomās, piemēram, trauku ielikšanu trauku mazgājamā mašīnā.
- \* **Intelektuālā gatavība skolai:** bērns runā tekoši un viņam ir liels vārdu krājums. Viņš spēj labi un uzmanīgi novērot. Viņš ilgāku laiku spēj koncentrēties vienai lietai, un viņa domas vienmēr ir objektīvas un loģiskas.



# Planēta Ģimene

Kristīna vēl precīzi atceras Ziemassvētkus savā bērnībā: arī tagad vēl šķiet, ka var ieelpot vaniļas cepumu smaržu. Tāpat pusdienās vienmēr bija dārzeņu zupa un vakariņās – cepta karpā. Dzīvojamā istaba bija aizvērtā visu dienu un cauri pienbaltajam stiklam durvīs nevarēja saskatīt ne mazāko mirdzumu no eņģeļu matiem – lai vai kā viņa piepūlējās. Iepriekšējās nedēļās viņa centīgi lūkojās arī pēc paša Kristus bērnīņa – lielākoties pie naksnīgā virtuves loga viņas vecmāmiņas stāvā. Un tad beidzot atskanēja gaišas Ziemassvētku zvaniņu skaņas. Kristīna kopā ar brāļiem un māsām iebrāzās dzīvojamā istabā pie Ziemassvētku eglītes.

Vai to vēl spējat atcerēties? Vai arī pie Jums Ziemassvētki tika svinēti līdzīgi vai arī pavisam citādi? Svētki ir būtiska daļa no kopējās dzīves. Pašu ģimenes kultūra, īpašas lietas, kas vienmēr atkārtojas, pastiprina ģimenes kopības sajūtu. Bieži vien arī pieaugušajiem svētki ir saistīti ar spēcīgām emocijām, kas nāk no bērnības. Šādi īpaši notikumi palīdzēs bērnam saprast laika ritējumu. Vispirms ir advents ar adventa vainagu, pēc tam Ziemassvētki ar eglīti. Turklāt ir būtiski nesajaukt atsevišķu svētku īpatnības, citādi pazūd attiecīgo svētku nozīme un īpašais raksturs.

Citas izņēmuma dienas no ikdienas ir nedēļas nogale un atvaļinājums. Tieši šajās dienās visa ģimene sagaida kaut ko īpašu. Tikai diemžēl bērnu un vecāku gaidas lielākoties nesaskan: bērni grib daudzīties, spēlēties smiltīs, plūncāties ūdenī un rotaļāties ar vecākiem un citiem bērniem. Mēs, pieaugušie, galvenokārt esam noguruši un gribam beidzot atpūsties un izgulēties vai arī redzēt kaut ko jaunu un sevi palutināt. Taču, lai atvaļinājums izdotos, ir būtiski, lai visi ģimenes locekļi būtu priecīgi un varētu izbaudīt šo laiku. Ne Jūs būsit priecīgi čikstošo bērnu stāipīt līdzī pa veikalīem vai uz kādu mūzikas pasākumu, ne arī bērnam būs patīkami, ja garlaikojoties sēdēsīt blakus smilšu pilij un ne labprāt raksīt grāvi! Tātad, lai kopīgi pavadītais laiks patīktu visiem, jāatrod kompromiss starp Jūsu un bērna vajadzībām. Šajā gadījumā bērns varēs arī mācīties, ka brīvā laika organizēšana ir atkarīga no vairākiem nosacījumiem, piemēram, no finanšu līdzekļiem, pieejamās (atpūtas) telpas, kā arī no pašu interesēm un vēlmēm. No savu vecāku piemēra bērni uzzina, kā veidot brīvo laiku, kā to izmantot, un arī, kā arī var palaist garām kādas iespējas. Kopā ar bērniem izbaudiet pēc iespējas aktīvu brīvo laiku, atrodot vietu arī radošām nodarbēm!

Brīvdienas un atvaļinājums var izdoties tikai tad, ja arī ikdienā ir kopīgas lietas, ja tiek “vingrināta” savstarpējā saskarsme. Visai ģimenei būtu jācenšas nodrošināt priecīgu un patīkamu ikdienu visiem ģimenes locekļiem (arī mātei!). Tas vislabāk izdodas, ja savstarpējās attiecībās ir cieņa un mīlestība. Kopīgas maltītes dod lielu ieguldījumu ģimenes atmosfērā, pat ja tās ir iespējamās tikai nedēļas beigās: visi omulīgi sēž kopā, bauda ēdienu un dzērienu un vienkārši kopā pavada laiku. Rūpīgi sagatavots ēdiens un skaisti uzklāts galds uzlabo garastāvokli un parāda bērnam, ka tas ir kaut kas īpašs, kad visa ģimene ēd kopā. Jums un bērnam ikdienu palīdz veidot pastāvīgi rituāli, tradīcijas un paražas.

**Pēc iespējas veidojiet kopējo dzīvi ar savu ģimeni tā, lai visiem būtu prieks un patīka! Skaisti kopīgi piedzīvojumi un pieredze, ko bērns gūst ģimenes lokā, ļauj viņam justies piederīgam un pieņemtam.**

Piemēram, Konstantīnam, gulētiešana nav iedomājama bez viņa grāmatas par celtniecību, Astrīdai līdz ar labrītu ir nepieciešama arī bučiņa, un Ruperts savu lācīti ņem līdzī vienmēr, kad iet pie ārsta. Regulārs dienas režīms bērnam sniedz drošības un aizsargātības sajūtu. Taču arī vecākiem noteiktas struktūras esamība sniedz zināmu drošību. Katru dienu uzzināt kaut ko jaunu ir daudz nogurdinošāk nekā pieturēties pie pierastām un izmēģinātām lietām. Tomēr laiku pa laikam padomājiet par saviem “ikdienas palīglīdzekļiem”, jo bērna vajadzības mainās, piemēram, saistībā ar diendusu. Tad ir īstais laiks kopā ar bērnu izdomāt kaut ko jaunu.

## Padomi vecākiem

### Padomi, kā organizēt brīvo laiku

Gatavojoties nedēļas nogalei, atvaļinājumam vai svētkiem, dažreiz pamēģiniet uzrakstīt “gaidīšanas plānu”.

- Cik daudz laika es vēlētos sev vienam pašam? Cik daudz brīvas telpas es sev vēlos, kas vēl man dotu labumu?
- Ko es vēlētos darīt vai piedzīvot kopā ar partneri? Vai mēs gribam pārrunāt kādus tematus vai arī vienkārši gribam atpūsties un izbaudīt divvientulību?
- Ko mēs/\_es vai mans partneris gribētu darīt kopā ar bērnu? Kas mūsu bērnam ir nepieciešams tieši tagad?
- Kādi ir mūsu vispārīgie nosacījumi: laiks, nauda, spēks, spējas, bērnu aprūpe u. c.?

Katram (par pirmo punktu arī bērniem!) būtu vienam pašam jāpadomā par šiem punktiem. Pēc tam parunājiet par atšķirīgajām gaidām un vēlmēm un mēģiniet atrast pēc iespējas visus apmierinošu risinājumu.

## UZMANĪBU! ATKARĪBU RISKS!

Atkarība ir mēģinājums aizbēgt no skarbas un apgrūtināšanas īstēnības. Jo vairāk vēlas izspiest no domām kaut ko nepatīkamu vai gūt atvieglojumu, jo spēcīgāka kļūst atkarība no “atvieglojošiem” līdzekļiem. Tas ir labi, ja ir līdzekļi, ar ko var palīdzēt pārdzīvot dusmas, frustrācijas un vilšanās. Tikai tām ir jābūt dažādām lietām, kas mūs spēj mierināt. Piemēram, uz klavierēm, ja Jums patīk mūzika, vienmēr varat nospiegt kādu citu taustiņu. Jums ir liela dažādu toņu izvēle. Tāpat arī pašiem ir jābūt iespēju repertuāram, kas var palīdzēt frustrāciju gadījumos. Jo vairāk spējat baudīt un priecāties par dažādām lietām, jo labāk tiek galā ar grūtībām. Taču, ja ir tikai viens “vienīgs taustiņš”, ko var nospiegt, kad Jums kādreiz neiet tik labi, tad ar laiku kļūstat atkarīgi no šā taustiņa. Jūs domājat, ka vairs nekā cita nav kā aizvien spēlēt vienu un to pašu toni. Līdz ar to ir būtiski, lai bērns iepazītu visu prieka un mierinājuma iespēju “toņkārtu” un pēc iespējas ātrāk sāktu baudīt dzīves skaistās lietas!

### ***Konkrēti Jūs varat darīt šo!***

Bērni mācās no piemēriem: kādreiz precīzi izvērtējiet arī savu uzvedību saistībā ar atkarībām! Bērni ļoti labi pamana smalko atšķirību starp vienaldzīgu patēriņu un atkarīgu lietošanu: pieaugušie, kuri automātiski ķeras pie atsāpinošiem un nomierinošiem līdzekļiem, brāļi un māsas, kas nedēļām ilgi spēlē datorspēles, vai vecāki, kuri arī mājās iegrimst darbā utt.

Īsti piedzīvojumi pasargā bērnus no mākslīgiem piedzīvojumiem. Ja dzīvē nekas daudz nenotiek vai kad pasaule mājās lielākoties ienāk televīzijas, pirmām kārtām sāk vilināt narkotikas.

Nedodiet bērnam par daudz rotaļlietu! Pārāk daudz ārēju piedāvājumu padara bērnu atkarīgu no viņa vides, un viņš aizvien retāk pats kļūst aktīvs.

Mazāk patērējot un vairāk darot pašam, bērns uzzina savas stiprās puses.

### ***Veiciniet bērna radošumu:***

ar kopīgām rotaļām un darbiem;

atbalstot viņa aktivitātes;

sniedzot godīgu atzinību viņa “mākslas darbiem”;

rosiniet bērna ziņkāri daudzās jomās;

ar savu piemēru: dziediet, zīmējiet, veidojiet, spēlējiet izrādes kopā ar bērnu pēc sirds patikas! Vīns, degvīns un alus bērnam nav paredzēti!



# Papildu informācija

---

## Interneta resursi:

Diskusiju portāli vecākiem

- ⇒ [www.calis.lv](http://www.calis.lv)
- ⇒ [www.maminuklubs.lv](http://www.maminuklubs.lv)
- ⇒ [www.mammam.lv](http://www.mammam.lv)
- ⇒ [www.tetiem.lv](http://www.tetiem.lv)

Informācija bērniem, pusaudžiem, vecākiem un profesionāļiem par bērniem drošu internetu

- ⇒ [www.drossinternets.lv](http://www.drossinternets.lv)
- ⇒ [www.draudzigsinternets.lv](http://www.draudzigsinternets.lv)
- ⇒ [www.dzimba.lv](http://www.dzimba.lv)

Likumu un noteikumu bezmaksas datubāze [www.likumi.lv](http://www.likumi.lv)

Informācija par palīdzību krīzes situācijās

- ⇒ [Bezmaksas juridiskā palīdzība personām, kuras cieš no partnera vardarbības ģimenē](#)
- ⇒ [Cita veida palīdzība](#)

Informācija par vecāku pabalstiem un atvaļinājumiem

- ⇒ Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras [interneta lapas sadaļa „Pabalsti”](#)
- ⇒ Labklājības ministrijas interneta lapas sadaļa [„Noderīga informācija ģimenēm”](#)

## Bukleti, rokasgrāmatas un metodiskie materiāli:

- ⇒ [Buklets „Kas jāzina, pirms doties peļņā uz ārzemēm”](#)
- ⇒ [Buklets „10 soļi veiksmīgai bērna audzināšanai”](#)
- ⇒ Video materiāli par atkarībām – „[Atkarība-alkohols](#)”, „[Atkarība-narkotikas](#)”, „[Atkarība-cigaretes](#)”, „[Atkarība-dators](#)”

