

# Vēstules vecākiem

Laiks no 6 līdz 10 gadiem

## Saturs

Lappuse

1.	<b>SKOLAS GAITU SĀKUMS</b> <i>“Labs sākums ir puse no padarīta darba”</i>	2
2.	<b>BĒRNS UN SKOLA</b> <i>“MANA jaunā pasaule”</i>	3
3.	<b>VECĀKI UN SKOLA</b> <i>“Mana, tava, mūsu skola”</i>	4
4.	<b>PARTNERATTIECĪBAS AR SKOLU</b> <i>Vecāki un skolotāji izaudzina “laupītāju vadoņus”</i>	5
5.	<b>MĀJAS DARBI</b> <i>“Prieks pildīt mājas darbus – vai tas var būt?”</i>	6
6.	<b>DRAUGI UN GRUPA</b> <i>Par meža fejām un brašiem kovbojiem</i>	8
7.	<b>KONFLIKTS</b> <i>Mamma, tēti, Simons atkal...</i>	9
8.	<b>PLAŠSAZIŅAS LĪDZEKĻI UN PATĒRĒŠANA</b> <i>Televizors, dators, iepirkšanās...</i>	10
9.	<b>PAŠVĒRTĪBA</b> <i>Kā vāverīte gūst labumu no lāča</i>	12
10.	<b>PROBLĒMAS SKOLĀ</b> <i>Iemācīties sadzīvot ar nepilnībām</i>	13
11.	<b>VESELĪBA</b> <i>Stress, padodies!</i>	14
12.	<b>KOMUNIKĀCIJA</b> <i>Sarunāšanās aizvien piedāvā jaunas iespējas</i>	15
13.	<b>AUDZINĀŠANA</b> <i>Drošība, robežas, miers</i>	16
14.	<b>ĢIMENE</b> <i>Ligzda ir uzticama vieta, lai mācītos lidot</i>	18
15.	<b>PARTNERATTIECĪBAS</b> <i>Mīlestības valodas</i>	19
16.	<b>LAIKS PIRMS PUBERTĀTES</b> <i>Lūkojoties pāri žogam lielajā plašajā pasaulē</i>	20

# “Labs sākums ir puse no padarīta darba”

Vienā rokā Franciska stingri tur savu zilo skolas tūtu un ar otru roku tikpat cieši turas pie tēta. Izjutot vienlaikus ziņkāri, prieku, lepnumu un arī mazliet bailes viņa stāv skolas priekšā. Beidzot esam tikuši jau tik tālu! Pirmā skolas diena bērna dzīvē ir ļoti īpašs notikums. Kad Franciska pirmo reizi atnāk uz skolu, viņa ienāk ne tikai jaunā ēkā, bet arī pavisam jaunā pasaulē! Kā māte un tēvs Jūs varat ļoti ietekmēt to, kā bērnam klāsies šajā jaunajā pasaulē un vai viņš tajā atradīs savu ceļu.

Viens no ļoti būtiskiem sākuma nosacījumiem ir ikdienas organizēšana ģimenē: labs laika sadalījums bērnam no rīta aiztaupa stresu un ļauj patīkami uzsākt dienu. Vai zinājāt, ka, lai pārkārtotu bioloģiskos procesus, piemēram, ēšanu un gulēšanu, cilvēkam ir nepieciešamas četrpadsmit dienas? Tādēļ pietiekami ātri sāciet uzmanīgi pielāgot bērna dienas režīmu skolas laikā nepieciešamajai laika struktūrai! Galvenokārt tas nozīmē to, ka vakarā bērnam jāiet ātrāk gulēt un no rīta agrāk jāceļas. Taču skolas gaitu sākums bērnam atnes ne tikai pārmaiņas. Noskaņojieties tam, ka mainīsies visas Jūsu ģimenes nedēļas plāni, brīvā laika programma un atvaļinājuma plāni. Ja līdz šim atskaites punkti bija tikai darba uzdevumi, tagad pēkšņi arī bērnam ir obligāts stundu saraksts, kas jāņem vērā Jums. Esiet pacietīgi: vienkārši ir nepieciešams laiks, kamēr bērns un visa ģimene pielāgojas jaunajai situācijai un ir iespējams apvienot skolu, brīvo laiku un mājas darbus!

Bieži vien ir pilnīgi skaidrs, kurā skolā bērns mācīsies. Tomēr dažus vecākus nomoka arī tās izvēle. Ja gribat pareizi izvēlēties, meklējiet bērnam tādu skolu, kas atbilst viņa spējām un personībai. Izvēloties skolu, Jūs varat ņemt vērā savu pieredzi un sajūtas. Izvērtējiet arī papildu mācību maksu privātskolās!

Līdztekus bērna personiskajām spējām un īpatnībām piemērotākā skola būtu jāizvēlas arī ņemot vērā praktisko saasniedzamību, ārpusklases nodarbību piedāvājumu pēcpusdienā un Jūsu finansiālās iespējas.

Atbalstiet bērnu šajā vētrainajā sākuma posmā, nodrošinot mājās omulīgu gaisotni, jo bērns gūst daudz jaunu iespaidu un no viņa tiek prasīts ļoti daudz. Šajā laikā mājās viņam nepieciešamas uzticības personas, kuras viņu uzmanīgi uzklausa, un droša vieta, kur atgriezties. Pamatojoties uz aizsargātību, bērnam būs daudz vieglāk spert soļus “jaunajā pasaulē!”

**Izdevies skolas gaitu sākums ir labs pamats bērna turpmākajai attīstībai. Ģimenes ikdienā Jūs varat daudz darīt, lai nodrošinātu vislabākos iesākuma nosacījumus.**

## Padomi vecākiem

- Nekad nebedējiet bērnu ar tādiem vārdiem vai mājieniem kā, piemēram, “Tagad tik sāksies nopietnā dzīve!” vai “Pagaidi tik, kamēr sāksies skola! Tur Tu gan redzēsi!” Uzmaniēt, lai to ņemtu vērā arī vecvecāki, paziņas, kā arī brāļi un māsas.
- Rosiniet bērnam dabisku ziņkāri un interesi par skolu. Runājiet ar bērnu par lietām, ko tur vajadzēs darīt: dziedāt, zīmēt, lasīt, vingrot, rakstīt, spēlēt, rēķināt, iepazīt jaunus draugus utt.
- Rotaļīgi un uzmanīgi vingrinieties noteiktu laiku pavadīt nelielās nodarbēs, piemēram, zīmējot un izgriežot. Pietiks ar 3–5 minūtēm.
- Stāstiet bērnam stāstus vai lasiet pasakas. Motivējiet bērnu klausīties, taču ļaujiet stāstīt arī pašam. Pievērsiet uzmanību pareizai izrunai.
- Ja bērns vēlas, padziediet kopā ar viņu kādu bērnu dziesmiņu vai ļaujiet viņam dziedāt līdzīgu bērnu dziesmu ierakstiem.
- Izmantojiet konkrētus priekšmetus, piemēram, pogas, bumbiņas, karotes, klucīšus utt., ļaujiet bērnam skaitīt līdz desmit. Spēlējiet galda spēles un vērojiet ar metamo kauliņu izmesto skaitļu skaitīšanu un kauliņu pareizu novietošanu.
- Ļaujiet bērnam daudz zīmēt! Plaši vēzieni ar krītiņiem, piemēram, zīmējot viļņus un lokus, veicina roku un pirkstu kustīgumu.
- Ja bērns labprātāk zīmē un griež ar kreiso roku, atbalstiet viņu!
- Māciet bērnam apgērbties, aiztaisīt pogas un rāvējslēdzējus, kā arī sasiet kurpju auklas – vislabāk ar humoru!
- Kopā ar bērnu meklējiet drošāko ceļu uz skolu un kopā ar viņu vingrinieties pareizi uzvesties uz ietves, droši šķērsot ielu un šķērsot ielu starp automobiļiem, kas tiek novietoti stāvvietās. Sākumā būs lietderīgi, ja Jūs pavadīsiet bērnu uz skolu.
- Iegādājoties skolas somu, ņemiet vērā, lai tai būtu ergonomiska forma un tā būtu pēc iespējas viegla. Taču katrā ziņā ļaujiet arī bērnam izlemt, izvēloties krāsu un formu, jo galu galā skolas soma ir arī prestiža objekts!
- Ejiet uz atvērto durvju dienām vai atklātiem skolas svētkiem, lai Jūs un bērns varētu iepazīt nākamo skolu! Iepriekšēja nojausma par “svešo skolas pasauli” bērnam sniegs papildu drošību.
- Bērna pirmajā skolas dienā paņemiet sev brīvdienu un organizējiet to pēc iespējas skaistu un bezrūpīgu!
- Pirmajā skolas nedēļā vēl nav stabila stundu saraksta. Tātad pēc 2–3 mācību stundām bērni atkal dodas mājās. Savlaicīgi padomājiet, ar ko bērns nodarbosies šajā laikā un, ja nepieciešams, arī pēcpusdienā!
- Ja strādājat, savlaicīgi padomājiet par to, ko bērns darīs no skolas brīvajās dienās, kā arī par cilvēkiem, kuri pieskatīs bērnu neparedzētos gadījumos, piemēram, slimības laikā.

# “MANA jaunā pasaule”

Bērnam tas ir liels panākums, kad visas lietas, kuras viņš dzird, redz vai var pieskarties, viņš spēj ietvert komiskās cilpās, lokos un svītrās. Sākumā bērniem tas ir eksperiments. Viņi mēģina rakstīt un lasīt tā kā, piemēram, celt torni. Vārds viņiem vispirms jāsadala atsevišķās daļās – burtos – un pēc tam šie “klucīši” jāsaliek kopā. Sekojiet līdzi, lai prieks nebūtu pārāk īss, un mierīgi pieņemiet to, ja “tornis sākumā ir mazliet šķībs vai kādreiz arī sagāžas”! Šajā “eksperimentēšanas posmā” arī Jūs par bērna panākumiem priecājieties un aizvien uzslavējiet viņu par labu darbiņu.

Cik bērni ir atšķirīgi, tikpat dažādi viņi attiecas arī pret mācībām, piemēram, Jēkabu ļoti interesē viss jaunais, tas viņu fascinē un viņš mācībās ir ļoti aktīvs. Turpretim Anna ir piesardzīga, un viņai nepieciešams ilgāks laiks, lai sadraudzētos ar jaunām lietām. Savukārt Līza ir ļoti precīza un neatlaidīga. Viņai nav grūtību sēdēt pie viena uzdevuma, kamēr tas ir perfekti atrisināts. Toties Fēlikssam patīk pārmaiņas. Viņam ir grūtības ilgi koncentrēties, un viņš ir apmierināts arī tad, ja uzdevums ir kaut cik apmēram atrisināts. Ja tas ir iespējams, pēc iespējas ņemiet vērā bērna īpatnības un spējas mācoties! Ja bērns ir līdzīgs Fēlikssam, tad parūpējieties, lai mācību laikā vairāk būtu pauzes. Ja Jūsu pēcnācējs drīzāk ir kā Anna, viņam ir nepieciešama nedaudz lielāka Jūsu pacietība.

Līdzās individuālām atšķirībām ir arī vispārīgas mācīšanās atšķirības starp puikām un meitenēm. Puikām bieži vien ir vairāk grūtību lasīt un rakstīt nekā meitenēm, kurām toties grūtāk padodas rēķināšana. Sava dēla valodas attīstību vislabāk veicināsiet ar kopīgu lasīšanu un televīzijas filmu apspriešanu. Sociālajā jomā varat viņu atbalstīt, uztverot nopietni viņa konfliktus ar draugiem un par to parunājoties. Meitenei drīzāk ir nepieciešama motivācija fiziskām aktivitātēm, piemēram, izbraucieni dabā. Ar kopīgām fiziskajām aktivitātēm varat viņai palīdzēt izjust savus spēkus. Meitenēm tāpat ir būtiski, lai viņas iemācītos savas problēmas risināt pašas.

## Padomi vecākiem

- Pievērsiet uzmanību bērna dabiskajai ziņkarei un gatavībai mācīties! Uztveriet viņa jautājumus un kaut ko viņam parādiet priekšā!
- Priecājieties, kad bērns aizvien iemācās kaut ko jaunu! Parādiet viņam savu atzinību par jaunajiem “sasniegumiem” rakstīšanā, lasīšanā un rēķināšanā.
- Atbalstiet bērnu, ja viņš viens pats vairs netiek galā ar mājas darbiem!
- Ja bērns stāsta par skolu, veltiet laiku tam, lai uzklautu viņu. Taču neizprašājiet viņu!
- Atbalstiet labu skolotāju un skolēnu attiecību izveidošanos!
- Uzslavējiet bērnu par viņa pūlēm, izturību un kontaktiem ar draugiem tieši tāpat kā par labām atzīmēm!
- Skola nav viss – interesējieties arī par bērna hobijiem un draugiem! Ļaujiet viņam piedalīties arī Jūsu ikdienas dzīvē!
- Kādreiz ļaujiet bērnam arī krietni paslinkot!

**Bērni ir ļoti ziņkārīgi, pastāvīgi grib uz zināt un iemācīties kaut ko jaunu. Ticiet bērna gatavībai mācīties un atbalstiet vai motivējiet viņu, nežēlojot savus spēkus!**

## AK, ŠĪS ATZĪMES!

Skolā bērna sniegums tiek nepārtraukti novērtēts: lielākoties novērtējumu veic skolotāji, taču bieži vien vērtē un spriež arī pārējie skolēni. Ja ir sajūta, ka bērns tiek novērtēts netaisnīgi vai pārāk stingri, parunājiet ar skolotāju. Vispār ir tā, ka bērni grib saņemt novērtējumu par savu veikumu. Viņi grib sevi salīdzināt ar citiem un vienkārši grib zināt, kāds ir viņu līmenis un ko par viņu spējām domā citi. Protams, viņi arī baidās ne tik labi parādīt sevi un slikti izskatīties. Kā vecāki Jūs varat ieteikt vidusceļu, vērojot bērna vispārējo attīstību skolā. Tātad uzslavējiet bērnu, piemēram, par viņa pacietību, ja viņš pilnīgi ir pabeidzis rakstīt uzdevumu, pat ja viņa rokraksts vēl ir nedaudz nestabils. Vai arī uzlieliet viņa panākumus vingrošanā, pat ja bērnam vēl ir grūti mierīgi nosēdēt klasē. Palīdziet bērnam saprast un turpināt attīstīt viņa spējas un stiprās puses! Tas ir būtiskāk nekā precīzs novērtējums. Atkāpieties arī no perfekcionisma! Ņemiet vērā un uzslavējiet bērna pūles tieši tāpat kā gala rezultātu!

## DAŽĀDI MOTIVĀCIJAS VEIDI

Tāpat kā pieaugušajiem arī bērniem ir divi dažādi motivācijas veidi.

### Plusa motivācija.

Ja bērnam acu priekšā ir “pluss”, viņš ir gatavs censties. Viņš īslaicīgi var no kaut kā atteikties, piemēram, no rotaļāšanās, lai kaut ko sasniegtu ilgtermiņā, piemēram, skolotāja atzinību. Daži bērni paši nosaka šo “plusu”. Viņi paši saredz sekmīgu mācību jēgu. Viņi paši grib sasniegt šo mērķi. Šos bērnus viņu vecāki uzskata par godkārīgiem. Citi bērni reaģē, aktīvi mācoties, ja skolotāji vai vecāki viņiem nosaka mērķi – “plusu”.

### Mīnusa motivācija.

Par to runā, ja cilvēki, tātad arī bērni, kopumā ir ļoti pieticīgi. Viņi ātri kļūst apmierināti, un viņu interese par jauno ir noteiktās robežās. Piemēram, ja skolā viņi satiek draugus, pusdienās saņem ēdienu, drīkst rotaļāties un skatīties televizoru, un vakarā viņiem ir mīksta gulta, tad patiesībā pasaulē viss ir kārtībā. Jaunas zināšanas, labas atzīmes vai papildu atzinība viņus neinteresē. Mācības ir nogurdinošas. Šie bērni netiecas pēc “plusa”. Viņus apmierina “faktiskais stāvoklis”. Tikai citi grib “vairāk”. Tikai tad, ja “faktiskajā stāvoklī” kaut kas pasliktinās vai pazūd, bērni ar “mīnusa motivāciju” ir gatavi kaut ko darīt. Viņi piepūlas tikai tad, ja ir risks, ka kaut kas var pasliktināties, piemēram, ja ir risks, ka nevarēs skatīties mīļāko raidījumu, ja pirms tam nebūs izpildīts mājas darbs. Tomēr bērna mērķis tad ir gūt iespēju skatīties televīziju nevis mājas darba izpilde. Vecākiem bieži vien ir grūti atpazīt šo bērnu motivācijas avotu un to akceptēt.



# “Mana, tava, mūsu skola”

Vai vēl atceraties savu skolas laiku? Burvīgo sajūtu, kad Jūsu zīmējums vienīgais tika piekārts pie sienas? Prieku par diktātu, kas izdevies bez kļūdām? Lepnumu par uzvarētu tautas bumbas spēli? Vai arī Jums pārsvarā ir bijusi nepatīkama pieredze? Negodīgs mācību testa novērtējums? Bijušās klasesbiedrenes aizskaroša piezīme? Jūsu skolotājas stingrība? Pašu pārdzīvojumi lielā mērā ietekmē attieksmi pret bērna skolas lietām. Ir atšķirība, vai sakāt: “Ak, jā, to es zinu. Man arī tas ļoti labi padevās. Man ļoti jāpateicas skolotājai, un arī manam bērnam šis būs noderīgs un skaists laiks,” vai arī izjūtat piesardzību un bailes; vai arī domājat, kāpēc jācīnās, lai bērnam klātos labāk nekā kādreiz gāja Jums. Lai vai kādas būtu atmiņas – ir ļoti būtiski, lai Jūs norobežotos no pašu skolas laiku pieredzes (īpaši negatīvās vai netaisnīgās) un savu uzmanību pievērstu bērnam viņa pašreizējā skolas situācijā. Bērnam Jūs esat nepieciešami kā sabiedrotie, lai labi orientētos jaunajā skolas pasaulē.

Apzinieties: “Skola vispirms ir mana bērna lieta.” Uzticieties bērnam un ļaujiet viņam pašam veikt visas lietas, kuras viņš jau spēj veikt pats. Tik un tā noteikti būs dažas jomas, kur būs nepieciešams Jūsu ierosinājums un dažreiz arī pilnīgi konkrēta palīdzība. Bieži runāji ar bērnu par to, kas viņam ir nepieciešams konkrētajā jomā! Ļaujiet bērnam pašam būt atbildīgam pēc iespējas daudzos jautājumos un vienlaikus sniedziet viņam drošības sajūtu, ka vienmēr būsit klāt, kad viņam tas būs nepieciešams. Annas mamma ir atradusi labu risinājumu: Anna atnāk mājās un pilda mājas darbus. Māte pamana, ka viņai rodas diezgan daudz ķēpājumu: “Skatoties uz Taviem mājas darbiem, es redzu diezgan daudz šķībus un izsmērējušos burtus. Es domāju, ka tava skolotāja nebūs apmierināta.” Taču Anna ir pilnīgi pārliecināta, ka tā būs labi: “Skolotāja vienmēr saka, ka katram jāraksta tā, kā viņš prot.” Nākamajā dienā skolotājas rakstveida komentārs ir šāds: “Tu vari labāk!” Anna vienlaikus ir spītīga un arī skumīga. Viņas māte uzmundrina Annu: “Es domāju, ka skolotājai ir taisnība. Pagājušo reizi es burtnīcā jau redzēju, ka vari rakstīt skaistāk. Skolotāja negrib, lai Tu pierastu rakstīt tā, ka neviens vairs nevar izlasīt.”

Pats par sevi saprotams, dažkārt rodas dusmas par to, ka labi padomi netiek pieņemti. Tomēr ļauns prieks, ka Jums bija taisnība, bērnam nepalīdzēs, bet gan tikai kaitēs. Ja nepieciešams, labāk sniedziet padomus, kas palīdzēs. Tad bērns aizvien vēlēšies lūgt padomu. Šajā situācijā bērnam esat nepieciešami kā treneris, kurš sniedz ieteikumus, taču neatņem bērnam darbu.

## Padomi vecākiem

- Aizvien dariet kopā ar bērnu jautras un relaksējošas lietas, kas viņam patīk! Tas vienkārši nāk par labu attiecībām ar bērnu.
- Atsauciet atmiņā savu skolas pieredzi, taču centieties nesaisīt to ar bērna pašreizējo situāciju skolā!
- Interesējieties par visām bērna skolas lietām, ne tikai par atzīmēm!

**Sniedziet bērnam aizsargātības un drošības sajūtu, kā arī atzinību par lieliem vai maziem notikumiem skolā! Šajā jaunajā dzīves posmā bērnam esat nepieciešami vispirms jau kā mamma vai tētis!**

- Abi kopā apmeklējiet vecāku sapulces vai pārmaiņus dariet to kā māte vai tēvs! Bērnam ir labāk, ja abi vecāki zina, kas notiek skolā.
- Bērna interesēs veidojiet brīvu un pozitīvu kontaktu ar skolotājiem!
- Ja dzīvojat atsevišķi no sava bērna tēva/ mātes, centieties saglabāt labu kontaktēšanās atmosfēru! Jo Jūsu bērnam ir būtiski, lai abi vecāki piedalītos skolas lietu attīstībā.

## Intervija

ar Kristīnu,  
sešgadīgā Morica māti

### Ko Jūs kā māte vēlaties no skolotājiem?

“Es vēlētos, lai mana bērna interese un ziņkāre vairāk tiktu ierosināta nekā nomākta. Tāpat es labprāt gribētu, lai pret manu bērnu izturētos, ņemot vērā viņa personību. Ja Morics dīdās, es vēlētos, lai viņš automātiski netiktu uzskatīts par mežoni, bet gan lai viņam tiktu dota iespēja kustēties mācību laikā. Vēl būtu jauki, ja viņš klasē justos labi. Un viņam jāmacās pašam saplānot savus darbus.”

### Kā, pēc Jūsu domām, vecāki var vislabāk atbalsīt savu bērnu?

“Līdztekus tādu praktisku lietu kā skolas somas un rakstāmgalda iegādei un mājas darbu pārbaudīšanai vispirms es vēlētos nodrošināt viņam tādas pēcpusdienas, kas kompensētu skolu, piemēram, ejot ar bērnu uz rotaļu laukumu. Turklāt izglītošanu es negribētu uzticēt tikai skolai, bet arī pati gribētu palīdzēt bērnam izprast pasauli, aiziet ar viņu uz muzeju un paskaidrot sakarības.”

## Intervija

ar Elizabeti, skolotāju

### Ko Jūs kā skolotāja sagaidāt no vecākiem?

“Es vēlētos toleranci un respektu no abām pusēm. Bieži man ir sajūta, ka vecāki sagaida, lai tieši pret viņu bērnu attieksme būtu īpaša. Taču skolotājam tas ir grūti, jo klasē ar vairāk nekā 20 skolēniem vienkārši ir jābūt zināmai kārtībai un disciplīnai. Tāpēc es vēlētos, lai uz bērna sūdzībām, piemēram, “Skolotāja mani neklausās, es netieku pie vārda utt.,” vecāki izprastu situāciju klasē un arī bērnam paskaidrotu, ka skolā – atšķirībā no mājām – viņš neatrodas viens, bet gan kopā ar daudziem citiem bērniem. Es arī domāju, ka iekļaušanās sabiedrībā dod labumu bērna personības attīstībai. Nevar palikt par princi vai princesi līdz pat darba meklēšanai! No savas puses, es varu solīt, ka bērns tiks uzklausīts.”

Vecāku iemīļotā tēma ir savstarpējie stāsti par savu bērnu atzīmēm. Kad bērns vēl ir mazs, bieži vien dedzīgāka ir tikai apmaiņa ar anekdotēm. Vēlākais sākumskolā atzīmju salīdzināšana rada lielu stresu. Protams, slikta atzīme, galvenokārt sākumskolas diplomā, varētu negatīvi ietekmēt izglītības turpināšanas izvēles iespējas. Taču vai tiešām par krīzi liecina jau otrais vai trešais divnieks?

Ja Jūs uztrauc bērna sekmība, rodas jautājums: vai tiešām notiek kaut kas tāds, par ko jāuztraucas, vai arī Jums tikai tā šķiet? Vispirms parunājiet ar bērna skolotāju! Varbūt bērnam tiešām ir nepieciešama papildu palīdzība (sk. nodaļu “Problēmas skolā”)? Runa ir par to, lai atrastu cēloņus un sniegtu pareizu palīdzību. Vai arī drīzāk tās ir Jūsu pašu bailes, ka bērns nebūs sagatavots prasībām turpmākajā darba dzīvē, ja tā turpināsies? Daudzi pētījumi liecina, ka nākotnē lielai ticībai savām spējām būs vēl lielāka nozīme nekā līdz šim. Turpmāk katram kādreiz būs jāizbauda bezdarbnieka liktenis. Šādos dzīves posmos būtiska ir liela apmierinātība pašam ar sevi. Jūs varat palīdzēt bērnam, ja ticat viņam. Bērnam priekšā vēl ir daudz gadu, kamēr viņam taps skaidrs viņa profesionālais aicinājums. Sniedziet viņam drošības sajūtu, ka viņam viss izdosies un viņš atradīs savu vietu dzīvē! Arī pētījumi ir pierādījuši, ka baidoties mācības ir mazāk veiksmīgas, nekā tad, ja mācās ar pārliecību!

### PARTNERATTIECĪBAS AR SKOLU

## Vecāki un skolotāji izaudzina “laupītāju vadoņus”

Līdz šim Fridolīns bija labs skolēns: viņš patstāvīgi pildīja mājas darbus, zināja, kas būs diktātā un aktīvi iesaistījās. Tagad pēkšņi trešajā klasē viņš pārnāca mājās ar četrinieku vācu valodā, par kuru viņš ir ļoti izbijies. Viņa tēvs nespēj izskaidrot šīs pārmaiņas un pieņemšanas laikā dodas pie skolotājas. No skolotājas viņš uzzina, ka Fridolīns pēdējā laikā labprāt sēž kopā ar trim nejaukākiem zēniem klasē. Viņi mājas darbus uzskata par muļķīgiem un stundās visu laiku pļāpā. Tēvs ar skolotāju kopā domā, kā Fridolīnam varētu palīdzēt. Tēvs pastāsta par Fridolīnu, ka viņam var viegli novirzīt uzmanību un tāpēc viņam ir vajadzīgi stingri noteikumi, lai viņš varētu orientēties. Skolotāja iesaka nosēdināt Fridolīnu tālāk, jo tad viņu nevarēs tik viegli ietekmēt. Tēvs savukārt parūpēsies par to, lai viņam būtu iespēja vairāk redzēt savus jaunus draugus pēcpusdienā. Mājās tēvs stāsta par vienošanos ar skolotāju. Pēc ilgākas sarunas Fridolīns piekrīt, jo viņam ir ļoti būtiski iestāties ģimnāzijā. Un viņš jau ir pietiekami liels, lai saprastu, cik nozīmīgas šī mērķa sasniegšanai ir labas atzīmes.

Tātad bērnam ir būtiska vecāku un skolas sadarbība. Abām pusēm būtu jāatceras, ka jāsadarbojas vienam ar otru nevis vienam pret otru. Ir nepieciešami nevis pārmetumi, bet gan priekšlikumi, nevis tūlītēja kritikas nobloķēšana, bet gan otras puses argumentu izpratne.

Uzsākot skolas gaitas, bērnam jāmacās aizvien vairāk pašam organizēt savu ikdienu. Turklāt jo īpaši sākumā viņam ir nepieciešams Jūsu atbalsts un mīlestības pilna klātbūtne.

Kad bērns sāk iet skolā, pirmoreiz viņa sniegumu un progresu vērtē “sveši” cilvēki. Vecākiem un bērniem jāpierod pie tā, ka novērtējums skolā attiecas uz bērna sekmēm nevis uz personu. Protams, labi skolotāji ņem vērā arī bērna personību; neņemot vērā to, bērna sniegums jāvērtē, pamatojoties uz viennozīmīgiem noteikumiem. Šajā posmā vislabāk atbalstīsiet bērnu, pēc iespējas vairāk kontaktējoties ar skolotājiem. Tā ar bērnu varat pārrunāt to, kā katrs no Jums ir izpratis situāciju. Arī pārpratumu atrisināsiet vieglāk, ja uzreiz par tiem runāsit, pirms tie ir kļuvuši par problēmu. Ja bērnam ir problēmas ar citiem bērniem vai skolotājiem, esiet viņa sabiedrotais nevis “virsskolotājs”!

**Skolas ikdiena bērnam vislabāk var izdoties tad, ja vecāki un skolotāji sadarbojas – katrs savā veidā.**

### Padomi vecākiem

- Kad bērns sāk iet uz skolu, Jums var rasties grūtības uzticēt viņu „svešiem” cilvēkiem. Taču jāatceras, ka skolotāji kā pirmie cilvēki no malas bieži vien lietas saskata patiesāk, nekā paši tās spējat uztvert.
- Katram no mums var būt tā sauktie “aklie plankumi,” kurus nevar uztvert. Smalkjūtīga norāde, ko sniedz cilvēks no malas, bieži vien ir iespēja apzināties talantus vai vājās puses, kuras mēs vienalga kādu iemeslu dēļ bieži vien paši neievērojam. Tā no sava bērna skolotājiem Jūs varat gūt lielu labumu.
- Ja ejat pie skolotāja uz pieņemšanas laiku, pirms tam un pēc tam aprunājieties ar bērnu par to. Nepieļaujiet, ka bērnam rodas sajūta: “Te divi pieaugušie visu izlemj manā vietā.” Turpretim, ja sīki informēsiet bērnu, viņš jutīs, ka pieaugušie sadarbojas, lai viņam būtu labāk.
- Izmantojiet vecāku sapulces, lai iepazītu citu bērnu vecākus un nojaustu, kāda ir atmosfēra klasē. Ja citi vecāki stāsta, ka viņu bērnam ir jācīnās ar līdzīgām grūtībām, bieži vien ir vieglāk runāt arī par kritiskām lietām.
- Vecāki ir atbildīgi par galvenajiem noteikumiem, lai skolas ikdiena noritētu labi. Skolas lietās Jūs esat kā bērna “treneris”.

### Izmantojiet kontaktus ar skolotājiem

Vecāku sapulces un skolotāju pieņemšanas laiki vecākiem rada problēmu: kā atrast laiku? Un vai vispār turp jāiet? Vai tad tāpat “viss nav kārtībā”? Pat ja problēmu nav – izmantojiet šādu iespēju! Ja “viss ir kārtībā”, varat mierīgā atmosfērā iepazīties ar skolotāju, vairāk uzzināt par savstarpējiem priekšstatiem un savlaicīgi abpusēji pievērst uzmanību iespējamām grūtībām. Ja “viss nav kārtībā”, saruna ir jo būtiskāka, lai noskaidrotu situācijas iemeslu un kopīgi meklētu risinājumu.

Bērnam ir ļoti būtisks kontakts starp vecākiem un skolotājiem. Pētījumi ir apliecinājuši, ka skolēniem, kuru vecāki sadarbojas ar skolu, skolā ir labākas iespējas.

Ko darīt, ja aizvien vairāk rodas iespaids, ka bērnam ir grūtības

ar savu skolotāju? Vispirms vēlreiz sīki un mierīgi izrunājieties ar skolotāju un pastāstiet viņam savu redzējumu uz lietām. Ja neatrodāt kopēju risinājumu, bieži vien palīdzēs tikai saruna ar skolas vadību. Skolotāji nedrīkst rīkoties patvaļīgi, un attiecībā uz mācīšanu viņiem ir jāņem vērā tiesību aktu noteikumi. Tāpat ir regulēta arī skolas un vecāku sadarbība.

## Padomi, kā izturēties pret skolotājiem

- Skolotāji bērnam ir ne tikai “zināšanu sniedzēji”, bet arī būtiskas kontaktpersonas un paraugi, kuri skolas lietās kļūst nozīmīgāki par Jums. Veltiet laiku tam, lai spētu pieņemt šo, iespējams, nepatīkamo domu!
- Izmantojiet visas saziņas iespējas ar skolu, piemēram, vecāku sapulces, skolotāju pieņemšanas laikus un skolas svētkus! Paziņojiet iepriekš, ja plānojat iet uz pieņemšanas laiku, lai skolotājam būtu pietiekami daudz laika sagatavoties sarunai.
- Pēc iespējas savlaicīgi centieties izrunāt radušos jautājumus un vēlmes, un ņemiet vērā, lai šie jautājumi neizskanētu kā pārmetumi!
- Izveidojiet kontaktu ar skolotājiem jau līdz tam, kad ir radusies problēma! Ja sarunas notiek tikai tad, kad ir grūtības, abpusēja neuzticēšanās var traucēt meklēt risinājumu!
- Paskaidrojiet savas problēmas un kritiku ar konkrētiem piemēriem un pasakiet skaidri, kā Jums iet, meklējot risinājumu, nevis apsūdzot.
- Vienmēr ņemiet vērā “instanču secību”: ar savu problēmu vispirms ejiet pie klases audzinātāja un tikai tad, ja nespējat atrast risinājumu, vērsieties pie skolas vadības!
- Skolotāji nav pārcilvēki, viņi ir pakļauti liela spiedienam un var arī kļūdīties. Jums tas būtu jāņem vērā, kad runa ir par skolu.

## Vienkārši pārdomām

### Skola ir kāpnes

Iedomājieties skolu kā kāpnes, pa kurām bērnam jāuzrāpjas. Vecāki un bērni stingri tur šīs kāpnes, lai bērns varētu rāpties droši un ne-traucēti. Taču bērnam jārāpjas pašam.

1. Kas notiek, ja vecāki vai skolotāji atlaiž šīs „kāpnes”?

Bērns vairs nejūtas drošs, ir risks nokrist. Citiem vārdiem, tas varētu nozīmēt, ka bērnam pietrūkst būtiskas palīdzības: vai nu skolā vai mājās.

2. Kas notiek, ja vecāki nostājas skolotāju pusē un pastiprināti tur kāpnes tikai no vienas puses?

Bērnam tiek izvirzītas pārāk augstas prasības, jo pietrūkst vecāku māju mīlestības pilnās kompensācijas privātā vidē.

3. Kas notiek, ja skolotāji nostājas vecāku pusē (ieņem vecāku lomu) un skolotāju vieta paliek tukša?

Rodas risks, ka no bērna tiks prasīts pārāk maz.

## MĀJAS DARBI

# “Prieks pildīt mājas darbus – vai tas ir iespējams?”

Filips sēž, zemu noliecies pār mājas darbu burtnīcu, un koncentrēti raksta savus pirmos ļodzīgos burtus. Viņam blakus ar sakošlātu dzēšgumiju sēž mamma un uzrauga viņa centienu rezultātu. Zīmes, ar kurām viņa nav apmierināta, viņa uzreiz nodzēš. Dusmīgs un saniknots Filips izbeidz strādāt un atsakās pabeigt uzdevumu. Daži vecāki pārāk centīgi mēģina palīdzēt bērnam, izdzēšot burtnīcā vai pat izpildot visus mājas darbus. Iejaukšanās katrā sīkumā var bērnam atņemt drosmi un kavēt viņa paša iniciatīvu. Lietderīgāk būtu, ja Jūs kā vecāki mājas darbus uztversiet kā bērna lietu un kā treneris rūpēsieties par labu pamatnoteikumu ievērošanu. Tas ietver arī stabilu darba vietu, kas ir gaiši un labi apgaismota, kur savus uzdevumus bērns var veikt pēc iespējas ne-traucēti. No turienes būtu jānovāc lietas, kas novērš uzmanību, piemēram, komiksi, radio, televizors, spēļu konsoles vai rotaļlietas, lai bērns nemēģinātu tām pievērsties. Vislabākais risinājums ir atsevišķs rakstāmgalds, vietas trūkuma dēļ arī parastu galdu noteiktos laikos var izmantot kā darba vietu. Regulāri ieradumi atvieglo mācīšanās procesu. Kā vecāki palieciat tuvumā, ja bērnam ir kāds jautājums vai viņam ir nepieciešama Jūsu palīdzība. Jūs palīdzēsiet mācīties lasīt, piemēram, ja kopā lasīsiet grāmatu ar vienkāršiem un īsiem tekstiem. Palīdziet

**Pildot mājas darbus, bērns var vingrināties un nostiprināt mācīto. Un Jums jābūt līdzās, lai nepieciešamības gadījumā palīdzētu.**

bērnam sagatavoties arī diktātam, klases darbam, testam vai pārbaudījumam. Pirmajā gadā pēc izpildīta mājas darba vecākiem vēl kopā ar bērniem būtu jāsakārto skolai nepieciešamās lietas un kopā ar bērnu jāgatavo kontrolsaraksts, ko bērns pēc tam var pārbaudīt pats, piemēram:

➤ Vai visi mājas darbi ir izpildīti?

➤ Vai man ir līdzīgs viss, kas būs nepieciešams rīt?

➤ Vai visi zīmuļi ir uzasināti? Vai pildspalvas nav tukšas?

➤ Vai no somas esmu izņēmis visu, kas man rīt nebūs nepieciešams?

Skolas gaitu sākumā bērni vislabāk mācās ar rotaļām. Aktīvi ķeroties klāt, viņi iepazīst pasauli. Atvērtība zināmā vidē, enerģija un dzīvīgums palīdz bērniem īstenot šķietami absurdas idejas un iekarot jaunas teritorijas. Bērniem tiešām patīk mācīties, un vecākiem būtu jādara viss, lai saglabātu



šo motivāciju mācīties: uzmanīgi uzklausiet bērnu, kad viņš stāsta par jauno, ko ir apguvis skolā. Palīdziet viņam saprast, apkopot un atkārtot būtiskāko! Tas, kā bērns mācās, ir tikpat būtiski kā pati mācību viela. Lai iegaumētu kāda teksta būtiskākos aspektus, ir noderīgi pasvītrot atsevišķas vietas.

Tomēr skolā bērnam jāmacās arī lietas, kas viņu attiecīgajā brīdī neinteresē. Šeit no vecāku puses ir nepieciešamas gan izturības spējas, gan fantāzija. Dažas tēmas skolēnam vienkārši jāizcīna. Viņš priecāsies par Jūsu uzmundrinošiem vārdiem. Un dažreiz izdosies sasaistīt skolā apgūstamo vielu ar konkrētu bērna pieredzi. Bērna ziņkāre par ikdienu bieži vien palīdzēs atrast kādu piesaistes faktoru. Daži cilvēki saka, ka skolā bērni ierodas kā jautājuma zīmes un iznāk kā punkts! Turklāt Jūs varat palīdzēt bērnam saglabāt prieku mācīties.

## Padomi vecākiem

- Kamēr nav grūtību mācībās, bērns drīkst pats noteikt laiku, kad viņš pildīs mājas darbus.
- Pēc priekšpusdienas, kad no 4 līdz 6 stundām notika mācības, bērni lielākoties ir noguruši un viņiem nepieciešama atpūta. Daži bērni mājupceļā ļoti tūlājas un šādi uztaisa sev pārtraukumu.
- Viegla pusdienas rada mazāku nogurumu nekā sātīga ēdienreize, visbiežāk laikā no plkst. 12 līdz 15 bērnu koncentrēšanas spējas ļoti samazinās.
- Diviem dienas posmiem noteikti jābūt brīviem no jebkādiem uzdevumiem, proti, vakaram un agram rītam līdz skolas sākumam. Vakaros bērni vienkārši ir pārāk noguruši un viņiem ir ļoti grūti koncentrēties saviem uzdevumiem, un nogurdinošs darbs agri no rīta bērnus noslogo līdz pat pusdienlaikam.
- Kopā ar bērnu sagatavojiet nedēļas plānu, kurā tiek paredzēts skolas laiks, laiks mājas darbu izpildei, brīvais laiks, laiks draugiem, hobijiem, televizoram utt.
- Ņemiet vērā, lai katru dienu būtu neieplānots laiks spontānām idejām vai vienkārši "nekā nedarīšanai"!
- Bērns var pats izlemt, vai sākt ar uzdevumu, kas padodas īpaši viegli un rada visvairāk prieka, vai arī ar to, kurš ir visgrūtākais.
- Mājas darbu rituālam vienmēr būtu jānorit saskaņā ar vienu un to pašu shēmu, tad sākums būs vieglāks.
- Vēlākais pēc 40–45 minūtēm bērnam būtu jātaisa mazs pārtraukums, jāizkustas un jāieelpo svaigs gaiss.
- Pirmajās 20 minūtēs pēc mājas darbu pildīšanas bērns nedrīkstētu skatīties televīziju vai spēlēt datorspeles. Šajā laikā smadzenes nostiprina iemācīto.

## MĀJAS DARBU JĒGA UN MĒRĶIS

Mājas darbu jēga un mērķis ir vingrināšanās mācību vielā un tās nostiprināšana. Skolā tiek izstāstīta mācību viela, un mājās savā tempā bērni var apstrādāt un pārstrādāt mācīto, atrast savus risinājumus un šādi atcerēties un nostiprināt apgūto. Mājas darbi iepriekš tiek sagatavoti un pārrunāti skolā. Tas dod iespēju bērniem pajautāt. Tomēr, ja mājās rodas grūtības risinot un, neņemot vērā smadzeņu piepūli, bērns netiek tālāk, viņš drīkstētu uzdevumu pārtraukt. Ar rakstveida paziņojumu skolotājam – "Mans bērns nespēja izpildīt uzdevumu. Man ir sajūta, ka viņš to nav sapratis. Es lūdzu Jūs vēlreiz izskaidrot šo uzdevumu!" – vecāki informē skolotāju, par ko ir pateicīgi daudzi skolotāji. Tā mājas darbi palīdz orientēties, kas tiešām ir saprasts un ko bērni var piemērot patstāvīgi.

Protams, mājas darbu izpilde nedrīkst būt pārāk ilga, lai bērnam vēl būtu pietiekami daudz laika rotaļāties. Stundām ilga sēdēšana pie mājas darbiem pārpūlē skolēnus. Kontakti ar citām ģimenēm parādīs, vai arī tur bērniem (pārāk) daudz laika ir nepieciešams uzdevuma izpildei. Šajā gadījumā jāinformē skolotājs un vecāku sapulcē vai pieņemšanas laikā jārunā par pārāk augstām prasībām.

## KUSTĪBAS PALĪDZ MĀCĪTIES

**Kustības** pirms mācīšanās aktivizē smadzenes un būtiski atvieglo vingrināšanos. Ar kontrolētiem un mērķtiecīgiem koordinācijas vingrinājumiem tiek aktivizēta galvas smadzeņu garozas motoriskā zona.

**Koordinētas kustības ir:**

- ✳ lēna, skaidra, ritmiska skriešana, iesaistot rokas un ķermeņa augšdaļu;
- ✳ visas krustveida kustības;
- ✳ deju kustības mūzikas ritmā;
- ✳ diriģēšana ar abām rokām mūzikas ritmā;
- ✳ visas astotnieka variācijas ar rokām un kājām guļus stāvoklī;
- ✳ ritmiskas roku un pirkstu kustības;
- ✳ ikviena vingrošana, kas tiek veikta precīzi, lēni un ritmiski.

# Par meža fejām un brašiem kovbojiem

Pirmajos sešos dzīves gados bērns ir vingrinājies ģimenē paust savas vēlēšanās un pēc tam kopā vienoties par kompromisiem un dažkārt arī strīdēties. Tagad savu varēšanu viņš trenē ar draugiem, un te ir ko pamēģināt, piemēram, kāds tips es patiesībā esmu? Vai es vairāk esmu vadonis vai komandas spēlētājs, vai arī es labprātāk stāvu malā un vēroju, ko dara citi? Bērns sāk meklēt savu vietu grupā, un izvēle ir liela: viņš var būt klases āksts vai jaunkundze, kuru neviens nekur neaicina, varbūt viņš ir ļoti jūtīgs un bailīgs, vai arī viņš kļūst īsts drosminieks, varbūt pat kauslis. Pēdējos gados ir pieaudzis tieši kausļu skaits, un ekspertiem ir divi skaidrojumi, kāpēc tas tā ir. No vienas puses, jau sākumskolā bērniem ir liela slodze un līdz ar to arī stress, un, no otras puses, daži bērni nav iemācījušies tikt galā ar frustrāciju, dūsmām vai niknumu. Jūs nevarat pateikt, ka viņi ir nikni, taču viņi kož vai skrāpējas.

Padomājiet arī par to, ka, lai orientētos klases sabiedrībā, bērnam ir nepieciešams vismaz tikpat daudz enerģijas kā jaunu zināšanu apguvei: viņš satiek jaunas kontaktpersonas, viņam jāiekļaujas grupā un jāmeklē draugi. Atrašanās kopā ar bērniem, kuriem ir dažādas dzimtas valodas, vai ar bērniem, kuriem ir īpašas vajadzības, bērnam sniedz papildu sociālas iespējas mācīties. Cita starpā bērns uzzina, kā var saprasties ar cilvēkiem, kam ir īpašas vajadzības, un viņam ir iespēja rotaļīgi iepazīt citas kultūras. Raizes, ka bērns varētu iemācīties mazāk, laba pedagoga vadībā vienmēr ir nepamatotas.

## Padomi vecākiem

- Nav jāuztraucas par to, ja bērns dažreiz visu priekšā spēlē klaunu vai ir savādnieks. Tikai bērnam vienmēr nebūtu jāpalieliek vienā lomā, bet gan kādreiz viņam jābūt iespējai pamēģināt kaut ko citu.
- Ja bērnam ir nosliece noslēgties sevī, aizvien uzaiciniet rotaļās īpaši jautrus un izpalīdzīgus bērnus! Jo biežāk bērnam ir iespēja saskarsmē ar citiem bērniem gūt labu pieredzi, jo viņš kļūst drošāks.
- Neaizmirstiet! Tieši saskarsmē ar draugiem spilgts paraugs bērnam atkal esat Jūs. Jūs daudz darīsiet bērna labā, ja paši uzvedīsities droši un brīvi.
- Arī lai pareizi izturētos pret draugiem, neviens par meistarību vēl nav piedzimis. Runājiet ar bērnu arī par viņa draugiem un kā Jūs iemācījāties atšķirt īstus draugus no viltus draugiem!

## SOCIĀLĀS KOMPETENCES – VĒRTĪGAS SPĒJAS PROFESIONĀLAJĀ DZĪVĒ

Just un mēcēt nosaukt savas sajūtas, spēēt uztvert un saprast citu sajūtas, spēēt motivēt sevi un citus, strīdā saprotami paskaidrot savu pozīciju – tās ir īpašības, kas turpmākajos gadu desmitos būs obligāti nepieciešamas profesionālajā dzīvē. Paskatieties darba sludinājumus: tiek prasītas spējas darboties komandā, komunikabilitāte, pašapziņa. Līdz šim bērns to ir mācījies ģimenē. Un tagad viņš pilnveido savas prasmes kopā ar draugiem, kuri kļūst aizvien nozīmīgāki.

**Tagad bērns izmēģina dažādas lomas grupā kopā ar citiem bērniem. Jo vairāk bērnam ir iespēju, jo mazāk viņš var pieņemt tikai kādu vienu lomu.**

## VAI ZINĀJĀT, KAS:

..patiesībā ir “sociālās iemaņas”, par kurām tik daudz tiek runāts? Tās nozīmē visas spējas, kas ir nepieciešamas, lai labi spētu sadzīvot attiecībās un sabiedrībā. Tāpat:

- ✳ sajūst un nosaukt savas sajūtas;
- ✳ pateikt par savām vajadzībām un sajūtām;
- ✳ uztvert un pareizi saprast citu cilvēku sajūtas, garastāvokli un ķermeņa valodu;
- ✳ savas vajadzības saskaņot ar citu cilvēku vajadzībām;
- ✳ motivēt sevi un citus;
- ✳ izrunāties domstarpību gadījumos un regulēt konfliktus.

Skolas vecuma bērni tajās jau ir daudz vingrinājušies jo īpaši, ja viņi ir auguši kopā ar brāļiem un māsām vai apmeklējuši bērnudārzu. Taču turpmākajos gados šīs spējas viņiem aizvien jāpildveido un jānostiprina. Šim nolūkam viņiem ir nepieciešami arī līdzīga vecuma bērni, ne tikai ģimene. Tāpēc īpaši nozīmīgi viņiem ir draugi.

## VIENREIZ ĀKSTS – VIENMĒR ĀKSTS?

Dažiem bērniem jau skolā tiek iedalītas noteiktas lomas. Dažreiz tam ir priekšrocības, piemēram, kā āksts bērns varbūt var labāk pievērst uzmanību nekā jaunkundze, kuru neviens nekur neaicina. Taču tas var arī traucēt turpmāko attīstību. Tāpēc, lūk, daži ierosinājumi, kā palīdzēt bērniem paplašināt savu “repertuāru”.

**Klases āksti un miera traucētāji.** Pastāvīga muļķošanās vai uzkrītoša uzvedība kļūst problemātiska, ja bērns vairs neredz nekādu citu iespēju pievērst sev uzmanību. No tā viņu var atradināt, ja ignorēsīt “ākstīšanos”. Ja nekas nemainās, pasakiet bērnam, ka viņa uzvedību neuzskatāt par prātīgu un parādiat citas alternatīvas.

**Klusētāji un kautrīgie.** Kautrīgums daļēji var būt iedzimts vai arī parādās tikai vienā posmā, piemēram, rodoties jaunām prasībām, kad tiek sāktas skolas gaitas. Pats par sevi tas nav nekas slikts, taču var apgrūtināt bērnam dzīvi. Jāstiprina viņa pašapziņa: nekad nesmejieties par viņa bīklumu, bet gan sniedziet viņam īpaši daudz mīlestības, respekta un drošības. Dodiet viņam pietiekami daudz telpas, lai kļūtu pašpārliecinātāks, taču nespiediet viņu būt situācijās, kurām viņš vēl nejūtas pietiekami pieaudzis.

**Īpaši jūtīgi bērni.** Pārsteidzoši daudz bērnu (15–20%) ir ļoti jūtīgi. Viņi viegli sāk raudāt, ir ātri ievainojami, visu uztver personiski. Protams, tā viņi kļūst par vieglu mērķi citu bērnu zobgaļībām. Tomēr nevajadzētu pārāk aizsargāt savu jūtīgo bērnu, bet gan izrādīt viņam maksimālu sapratni. Uzveriet nopietni viņa asaras, taču arī palīdziet viņam meklēt savu ceļu, kā paust savas sajūtas. Un palīdziet viņam tikt galā ar kļūdām.

**Drosminieki.** Liela gatavība riskēt šādus bērnus var padarīt par izciliem zinātniekiem, sportistiem utt. – vai arī sagādāt viņiem daudz problēmu. Vecākiem būtu jāpadomā, kāds varētu būt šādas uzvedības iemesls: varbūt bērnam ir nepieciešama lielāka uzmanība? Vai viņš garlaikojas? Šos cēloņus var novērst. Ja situācija kļūst nopietnāka un atkārtojas aizvien biežāk, var gadīties, ka bērnam ir atkarība no riska. Viņš ir pieradis pie adrenalīna



uzbudinošās ietekmes. Tad viņam ir nepieciešama profesionāla palīdzība.

**Kaušji.** Agresīva un vardarbīga uzvedība vienmēr nekavējoties jāaptur. Palīdziet bērnam meklēt citas iespējas pārvarēt niknumu un dusmas: runājiet par to, ejiet skriet u. c. Padomājiet, varbūt bērns ir ļoti pakļauts kādam spiedienam, ciesz no stresa vai pats ir piedzīvojis vardarbību. Meklējiet cēloņus un atbalstiet bērnus, ja viņu uzvedība mainās!

## KONFLIKTS

# Mamma, tēti, Simons atkal ...

Tikko viņi vēl tik jauki kopā rotaļājās – Nīna un abi viņas draugi. Taču tagad jau viss iet pa gaisu. Bērni kliež, spiedz, apsūkājās, grūstās un cīnās par sarkano rotaļu automobili. Kas Jums kā pieaugušajam tagad būtu jādara? Jāiejaucas un jāatņem automobīlis? Vai arī pārējie bērni uzreiz jāaizsūta mājās?

*Labāk ne. Vispirms pavērojiet: vai bērni ir ļoti agresīvi? Vai pastāv briesmas, ka viņi sevi savainos vai “sagraus” bērnistabu? Ja ne, tad nogaidiet un (neuzkrītoši) paskatieties, kādu risinājumu bērni atradīs.*

*Strīdnieki vienkārši vingrinās dzīvei: katram ir savas intereses, kas nav savienojamas ar citu interesēm. Tātad viņiem jāatrod ceļš, kā savstarpēji saskaņot savas vēlēšanās. Situācija, kurā mēs, pieaugušie, katru dienu – vairāk vai mazāk – gūstam pieredzi, risinot konfliktus ar savām stratēģijām. Bērni mācās tieši to pašu.*

*Ir dažādi veidi, kā atrisināt konfliktus. Vieni bēg un izvairās no tiem. Viņi tos vienkārši atstāj risināt citiem. Bērni bieži bēg pie cilvēka, no kura cer sagaidīt palīdzību. Bēgšana ir noderīga stratēģija, ja bērns vēl nejūtas pietiekami pieaudzis kādai situācijai vai arī otra puse ir pārāk spēcīga.*

*Cita iespēja risināt konfliktu ir cīņa. Bērns negrib padoties un ir gatavs cīnīties par lietu. Viņš mēģina noskaidrot, kurš ir stiprāks. Ieroču izvēle ir no dūrēm līdz “vārdu cīņai”. Cīņas trūkums ir tāds, ka vairumā gadījumu zaudētājam ar uzvarētāju vairs nav nekādu darīšanu un viņš tikai gaida izdevību atriebties. Ja cīņā bērns secina, ka otrs ir stiprāks, tad viņš, lai izvairītos no lielākiem zaudējumiem, padodas. Šādu uzvedību konfliktā sauc par pakļaušanos. Tā bērns var izvairīties no vēl sliktākām sekām. Taču šādi arī problēma netiek atrisināta. Persona, kura pakļaujas, gaidīs nākamo izdevību, kad radīsies jauna iespēja uzvarēt. Pakļaušanās laiks var tikt izmantots, lai “apriktu sevi” turpmākām cīņām vai attīstītu pilnveidotas sarunu stratēģijas. Ikdienā vecāki bieži vien nepamana, cik bieži bērniem jāpakļaujas vecāku pārspēkam, un tad vēlāk brīnās par atriebības vērienu.*

*Deleģēšana ir izturēšanās strīdā, ko bērni bieži izmanto, ja jūtas pārpūlējušies. Viņi palīgā pieaicina trešo personu. Bieži vien viņi vērsas pie mammas vai tēta, sakot: “Viņš atkal...” vai “Viņa vienmēr dara...” – tas ir palīgā sauciens un nozīmē: “Mums ir konflikts un mēs vieni paši netiekam galā.” Vecāki tagad var būtiski ietekmēt strīda iznākumu. Ja viņi aicina bērnam sevi aizstāvēt pašam, bērns var pakļauties, mēģināt cīnīties vai bēgt. Ja uzstāsieties kā poli-*

**Lai vai kā tas arī nebojātu nervus: kad bērni strīdas, viņi mācās sevi apliecināt un aizstāvēt savas intereses, kā arī atrisināt konfliktus. Vecākiem būtu jāiejaucas tikai tad, ja strīds kļūst bīstams.**

*cists, viņi vienkārši izbeigs strīdu. Tā Jūs novērsīsiet savainošanās risku, tomēr neatrisināsiet problēmu. Ja uzstāsieties kā šķērējotiesnesis, viņi mēģinās noskaidrot, kuram ir taisnība. Līdz ar to viens bērns cīņā tiks atbalstīts un otram būs jāpakļaujas. Ja iejauksities kā starpnieks, Jūs varat palīdzēt bērniem atrast kompromisu.*

*Pēdējā iespēja atrisināt konfliktu ir kompromisa meklēšana. Kompromisa gadījumā runa vairs nav par pareizā vai nepareizā meklēšanu. Bērni pūlas saprast problēmu un atrast risinājumu. Turklāt bieži vien viņiem ir nepieciešams atbalsts. Kompromisa risinājumā abām pusēm ir zināma taisnība. Katrs bērns var apzināti iejaukties un aizstāvēt savas domas, tomēr viņam tāpat jāņem vērā strīda partneris, jāuzklausā un jārespektē viņa domas. Kompromiss ir iespēja sadzīvot strīda partneriem. Un vispār: ne katru konfliktu var atrisināt, un ne katrs strīds vecākiem jāņem vērā vai jārisina.*

## Padomi vecākiem

- Ļaujiet bērnam palīdzēt ikdienas mājsaimniecības darbos. Šajā sakarā speciālisti runā par “ikdienā nepieciešamo prasmju iegūšanu.”
- Aizvien sakiet bērnam, kā Jums tas patīk, kad viņš palīdz. Ļaujiet viņam apzināties, cik viņš daudz jau spēj. Tā stiprinās 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: Jums jāapvieno bērnu audzināšana, mājsaimniecība un karjera, kaut arī diennaktī joprojām ir tikai 24 stundas. Kopā ar partneri pārrunājiet, kas ir būtiski, un tā atrodiet ceļu cauri prasību labirintam!
- Tas, kurš mēģina apvienot darbu un ģimeni, secina, ka viss 100% nekad neizdodas. Nosakiet skaidrus un sasniedzamus mērķus – kas attiecīgajā brīdī ir būtiskāk: rotaļāties ar bērnu vai perfekti uzkopt virtuvi?. Būtiski ir, lai Jūs un Jūsu ģimenes locekļi būtu apmierināti ar atrasto risinājumu.

- Kad ierobežosit savas prasības un vairs neizjutīsīt vainas sajūtu par to, ka virtuve nav perfekti tīra, tad arī jau sapratīsīt šo “augsto mākslu” – prioritāšu noteikšanu.
- Ja lūdzat kādam uzņemties kādu darbu Jūsu vietā – bērna pieskatīšanu, mājsaimniecības darbu vai dārza ravēšanu –, tad negaidiet, ka otrs to izdarīs tā, kā izdarītu Jūs pats! Ja kāds cits dara darbu Jūsu vietā, viņš to drīkst darīt tā, kā viņš to prot – savā veidā.
- Ar ģimeni dariet ne tikai tās lietas, kas ir nepieciešami pienākumi, bet arī tās, kas patīk visiem ģimenes locekļiem!

## Kā es atrisinu strīdu?

### 1. Noskaidrojiet, par ko patiesībā ir strīds?

Vai runa ir, piemēram, par to, lai aizstāvētu rotaļlietas īpašumu, lai mērotos spēkiem vai par atšķirīgām interesēm? Atkarībā no tā vecākiem jāieņem starpnieka, šķīrējtiesneša, policista vai aizsarga loma.

### 2. Rūpīgi ieklausieties un precīzi nemiet vērā!

Bieži vien ir pietiekami, ja pieaugušie uzmanīgi klausās, - bērni atrisina strīdu paši viņu acu priekšā.

### 3. Ja notiek sacenšanās, uzņemieties šķīrējtiesneša lomu!

Tieši sākumskolas skolēniem ir būtiski mēroties spēkiem un sacensties. Bērni izmanto viens otru kā vingrināšanās partneri un šādi var pastāvīgi uzlabot savas spējas. Kā šķīrējtiesnesis varat palīdzēt savam bērnam pareizi novērtēt savu varēšanu, taču neaizmirstiet: īsts tiesnesis futbola laukumā skrien tikpat ātri kā spēlētāji. Tātad Jums jābūt klāt, lai kļūtu par šķīrējtiesnesi ..

### 4. Esiet starpnieks, taču pareizi saprotiet problēmu!

Ļaujiet katram strīdniekam pastāstīt, kas, pēc viņa domām, ir noticis! Tā Jums būs visu pušu argumenti. Nosauciet problēmu vārdā: rezumējiet, kur, pēc Jūsu domām, ir problēma. Kopā meklējiet problēmas risinājumu: kopā formulējiet vairākas iespējas. Izvēlieties to risinājumu, kurš ir vislabākais visiem, un kopā to izmēģiniet! Ja tas nederēs, pārrunājiet, kāpēc, un meklējiet jaunu veidu!

## Kā bērniem izturēties pret agresīviem rotaļu biedriem vai klasesbiedriem?

Ir būtiski, lai bērni mācētu pareizi izturēties pret “cietsirdīgiem tipiņiem”. Neatkarīgi no vecuma, agresīvi bērni vienmēr meklē spēlītes vai cīņas.

### Kas palīdzēs bērnam

- Ja ir risks savainoties, iesakiet bērnam vienkārši klusēt un ļaut “stiprajam” trokšņot. Bērnam nav jāreaģē.
- Iesakiet bērnam neiesaistīties šādās spēlēs! Paskatiet bērnam, ka viņam jāpaliek nelokāmam, jāskatās attiecīgajai personai tieši acīs un jāsaka, ka viņam nav bail un viņš negrib kauties.
- Cita taktika ir pilnībā ignorēt strīdu meklējošās personas mēģinājumus. Pasakiet bērnam: “Tu vienkārši vari iet prom. Vienkārši aizgriezies un izliecies, ka aizskārumu neesi dzirdējis! Neuzkūdi viņu un nedraudī ar lielo brāli!”
- Ja ir risks savainoties, ir būtiski nekavējoties iet prom un meklēt palīdzību.

## PLAŠSAZIŅAS LĪDZEKĻI UN PATĒRIŅŠ

# Televizors, dators, iepirkšanās ...

Sandra, pazīstamas aktrises septiņgadīgā meita, kādā sabiedriskā raidījumā teica, ka viņas mātei ir maz laika, ko velīt viņai, taču tas viņu nemaz netraucē. Tik un tā savu laiku vislabprātāk viņa pavada pie televizora. Vai šī atbilde nav satraucoša? Bērns taču tikai pateica, kāda ir viņa mīļākā nodarbošanās. Tātad kur ir „tas suns aprakts”? Pat mēs, pieaugušie, bieži vien grūti saprotam, ko nozīmē kāds izteikums televīzijā. Uz bērniem tas attiecas vēl vairāk. Piemēram, ziņu raidījumi par dienas notikumiem spēj pastāstīt ceturtdaļstundā. Tikai šāds saīsinājums rada skatījumu, kas attēlo tikai vienu realitātes izvēli. Tātad runa nav par aizliegšanu, bet gan veselīgu attieksmi pret plašsaziņas līdzekļiem. Bērnam būtu jāiepazīst un jāvingrinās pēc iespējas daudz un dažādos veidos, kā izzināt, aprakstīt un saprast pasauli. Turklāt moderni plašsaziņas līdzekļi ir iespējama pieeja pasaulei, taču tā nedrīkst palikt vienīgā. Sandrai tas nozīmē, ka dienā viņa drīkstētu sēdēt pie televizora ne vairāk par vienu stundu. Tāpat viņai vienmēr ir nepieciešama saruna ar pieaugušajiem, jo tikai tā viņa var pareizi sasaisīt redzēto ar realitāti. Tikai no divpadsmitā dzīves gada bērni spēj saprast filmās redzētās darbības līdzīgi kā pieaugušie.

Lai kādi būtu plašsaziņas līdzekļi un patērētāju pasaule, no mūsu ikdienas tā vairs nav izslēdzama. Televizors, video spēles un datorspēles piedāvā un parāda lielas iespējas,

**Mēs dzīvojam plašsaziņas līdzekļu un patēriņa sabiedrībā, kuras vilinājumi bieži vien samulsina arī mūs, pieaugušos. Ar Jūsu kā vecāku paraugu un apzinātu klātbūtni bērns mācās orientēties un izmantot iespējas.**

var būt ļoti izglītojošas, taču ir saistītas arī ar bīstamību. Šiem plašsaziņas līdzekļiem vienmēr jābūt tikai kā “papildu piedāvājumam”, nevis bērna galvenajai pieejai, kā izvērtēt īstenību.

Smaga tēma ir vardarbība televīzijā un datorspēlēs. Ekspertiem nav vienota viedokļa par to, vai vardarbīgas filmas izraisa agresiju un rosina atdarināt vai arī agresīva uzvedība vairāk ir atkarīga no jauniešu dzīves apstākļiem. Ilgstoša vardarbīgu un šausmu filmu skatīšanās var sekmēt vai nu pārāk bailīgu izturēšanos, vai arī ārkārtas gadījumos palielināt gatavību izmantot varu: jo vardarbība tiek uzskatīta par atļautu un lielākoties vienīgo līdzekli, kā atrisināt konfliktus.

Būtiski ir tas, ka arī televīzijas jautājumā vecāki audzina ar

savu piemēru. Pavērojiet savus paradumus: apzināts lēmums par koncerta klausīšanos radio vai visu dienu fonā skanoša mūzika? Konkrēta vēlēšanās skatīties noteiktu raidījumu vai arī meklēšana starp 20 televīzijas kanāliem? Vakara pasacīņa no grāmatas vai no kasetes? Tas ir Jūsu rokās, kāds paraugs vēlaties būt.

## Padomi vecākiem

- Sākot ar sesto dzīves gadu, televīziju bērnam nebūtu jāskatās ilgāk par vienu stundu dienā. Vecumā starp septīto un devīto gadu šis laiks dienā varētu būt maksimāli 1 līdz 1,5 stundas.
- Kopā ar bērnu sagatavojiet plānu, cik daudz, ko un kad drīkst skatīties!
- Pamatojiet, kāpēc gribat skatīties noteiktu raidījumu!
- Ieviesiet stingru noteikumu, kad tiek ieslēgta un izslēgta bērnu programma un kad sākas programma pieaugušajiem!
- Vismaz vienu dienu nedēļā skolas vecuma bērniem būtu jāiztiek bez televīzijas skatīšanās.
- Laba iespēja var būt videomagnetofons, lai skatītos iemīļotus un labus raidījumus vislabāk piemērotā laikā.
- Skatieties televīziju kopā ar bērnu un pārrunājiet redzēto!
- Tieši pēc mācībām un mājas darbiem bērniem nebūtu jāsež pie televizora, bet gan labāk jāizkustas, lai apgūtā viela varētu nostiprināties.
- Kā liecina pētījumu rezultāti, pirms gulētiešanas bērniem ir nepieciešama viena stunda bez televīzijas, lai viņiem būtu pilnvērtīgs miegs.

## Par priecīgo grāmatu tārpu

Vecumā no pieciem līdz septiņiem gadiem vairumam bērniem pašiem no sevis rodas vēlme mācīties lasīt. Vispirms, lasot grāmatas, mazie grib beidzot kļūt neatkarīgi no viņu pieaugušajiem priekšā lasītājiem. Un lasot (pretēji sēdēšanai pie televīzijas) bērns pats var iztēloties, kā izskatās cilvēki un kā patiesībā ir iekārtota "raganas virtuve". Lasīšana ierosina fantāziju. Tā ir laba iespēja bērniem patstāvīgi iegūt zināšanas par viņu mīļākajām tēmām. Arī sākumskolas vecuma bērniem patīk, ka viņiem stāsta pasakas. Stāstīšana rada tuvuma un atbalsta sajūtu, un bērns arī var iesaistīties, ja viņš to vēlas. Turklāt stāstīšana attīsta arī bērna uzmanību un koncentrēšanās spējas.

## KABATAS NAUDA

Ar skolas gaitu sākumu rodas jautājums par kabatas naudu. Bērni lielākoties ir sajūsmā, ka viņiem "tāpat kā pieaugušajiem" tagad būs sava nauda. Kabatas nauda ir noteikta summa, kuru bērns regulāri saņem un par kuru var izlemt pats pēc saviem ieskatiem. Labāk sākumā iedodiet mazāk naudas ik pēc īsākiem laikposmiem un, bērnam kļūstot vecākam, palieliniet šo summu. Saņēmējam par labu nav ne neierobežots devīgums, ne pārspīlēta kontrole. Kabatas naudas apmērs ir atkarīgs no Jūsu finansiālajām iespējām un bērna spējām rīkoties ar to. Kad bērnam ir kabatas nauda, viņš ātri saprot, ka viņam visbiežāk ir vairāk vēlēšanos nekā naudas. Nekad neiejaucieties, kad bērns sev pārka kaut ko, bet varbūt parunājiet ar viņu par to, kā viņš var labāk sadalīt savu naudu vai arī ietaupīt.

Nepadariet kabatas naudu atkarīgu no bērna labas uzvedības! Tai nebūtu jābūt arī prēmijai par labu darbu. Neizrādiet savu mīlestību naudas veidā! Visas ģimenes labā bērnam jādara noteikti darbi tieši tāpat kā Jums, nesāņemot par to samaksu. Vai arī Jūs katrreiz saņemat naudu par trauku tīrīšanu mazgājamā mašīnā vai izņemšanu no tās? Tomēr īpašus darbus, par kuriem jebkurš cits arī saņemtu naudu, arī bērns var veikt par atlīdzību. Kabatas nauda ir laba iespēja bērnam lēnām pierast pareizi apieties ar naudu. Ne vairāk un ne mazāk.

## NAUDA IR TIKAI IEROBEŽOTĀ APMĒRĀ

Līdz ar plašsaziņas līdzekļiem mūsdienās mūsu ikdienas darbības ir saistītas ar patēriņu. Lai atklātu mūsu maksāšanas līdzekļu nozīmi un vērtību un spētu aktīvi rīkoties ar tiem, ir nepieciešamas spējas, kuras bērni sāk lēnām attīstīt tikai piecu, sešu gadu vecumā. Bērniem jāie-mācās, ka nauda ir pieejama tikai ierobežotā apmērā, to nevar pēc vēlēšanās pavairot un ka, vienreiz izdota, tā neatgriezeniski ir prom. Lai orientētos patēriņa pasaulē, bērniem ir nepieciešami ticami piemēri. Viņu attieksmi pret naudu un patēriņu ļoti ietekmē veids, kā ar to rīkojas vecāki. Gadījumos, kad nevar izvairīties no pretrunām, Jums tas jāpaskaidro. Bērns reaģēs spītīgi, ja viņam nebūs "labākās vingrošanas čības pasaulē", kamēr tēvs pārka labākos slēpju zābakus. Jāpaskaidro, ka tagad tēvs šos zābakus nēsās daudzus gadus, kamēr dēls drīz jau izaugs no saviem apaviem un būs jāpērka lielāki.

Tāpat kā braucot ar riteni, vingrinieties apzināti rīkoties ar naudu. Izveidojiet sarakstu, ko bērns vēlas, un tad pirms Ziemassvētkiem, ir dzimšanas dienas parunājiet ar bērnu par viņa izvēli! Parunājiet ar bērnu arī par Jūsu pašu vēlmēm un no kā Jums jāatsakās. Jūs palīdzēsiet bērnam brīvāk soļot pa dzīvi, ja viņš iemācīsies, ka ir pavisam normāli, ja netiek izpildītas visas vēlēšanās. Vēlēšanās vienkārši nedrīkst būt pavisam lielas. Un piepildīšanās vienkārši drīkst gadīties arī daudz mazāk. Arī dusmas, kas rodas nepiepildīšanās gadījumā, ir normāla parādība. Būtiski ir, lai bērns saprastu, ka viņš tiek mīlēts, pat ja nesaņem visu, ko vēlas.



# Kā vāverīte gūst labumu no lāča

Iedomājieties, ka ejat pa mežu un tur satiekat lāci. Īstu lāci, kas pavisam omulīgi sēž uz mīkstā sūnu paklāja, našķojas ar mazām, saldām meža ogām ar putukrējumu un ir pavisam apmierināts ar sevi un pasauli. Viņš draudzīgi uzsmaida un piedāvā apsēsties blakus. Viņš laipni iepazīstina ar sevi: “Laipni aicināti manā mežā, es esmu lācis Pašlepnums! Es priecāšos, ja pieņemsit mani tādu, kāds es esmu, un atzīsit mani par vērtīgu. Jo man ļoti patīk, ja vienkārši uz mani skatāties!” Kamēr ērti iekārtojaties un arī sākat mieloties ar zemenēm, Jūs apskatāt viņu: viņa brūno vilnu, draudzīgās acis un dziļo rūcošo balsi.

Pēkšņi parādās veikla, ruda vāverīte ar kuplu asti. Ļoti centīgi viņa nes riekstus un pēc tam no riekstu čaumalas ar abām ķepiņām meistaro mazu pirātu kuģīti. Čāpstinādams Jūsu draugs, lācis Pašlepnums, norūc: “Tā ir mana laba draudzene Pašpārlicība. Es Jums saku, tas, ko viņa dara, nav prātam aptverams. Ja viņai kaut kas neizdodas, viņu tas nesatrauc, bet viņa mēģina tik ilgi, kamēr vai nu prot pati vai arī saņem palīdzību.” “Un kāpēc Jūs esat viņas draugs?” varbūt jautāsīt. “Nu, jā,” saka smaidošais lācis, “ja es tāds nebūtu, tad Pašpārlicība nejustos tik droši un nevarētu tā koncentrēties darbam. Es domāju, ka tā ir laba darba dalīšana: Es, Pašlepnums, atbildu par labsajūtu, bet Pašpārlicība – par darīšanu.” Ar skolas gaitu sākumu Jūs atkal mazliet tālāk atlaižat bērnu plašajā pasaulē. Bērns mācās iepazīt citus cilvēkus un citus uzskatus. Viņam aizvien vairāk jāizlemj pašam, un tad ir labi, ja viņš pats labi jūt un zina, kā pats var sev palīdzēt. Psihologi šīs īpašības sauc par pašvērtību. Pašvērtība sastāv no pašlepnuma un pašpārlicības. Arī sākumskolas laikā varat atbalstīt bērnu attīstīt šīs divas īpašības. Pašpārlicības iegūšanai sākumskolas laikā ir īpaša nozīme. Pašpārlicība ir iekšējā drošība, ka es kaut ko labi protu un esmu krietns. Skolā bērns apgūst daudz jaunu spēju. Arī vecāki kā paraugs aizvien saglabā nozīmīgumu. Ja kopā pildāt mājas darbus, parādiet bērnam, kā var labi mācīties, taču nepildiet mājas darbus viņa vietā! Palīdziet bērnam attīstīt savas darba spējas, piemēram, uzkopšanas laikā, skolā, mājiņas celšanā kokā, ēdiena gatavošanā un dziesmu dziedāšanā. Kopā izmēģiniet, vingrinieties un dažreiz arī kaut ko izlaidiet. Un, lūdzu, neaizmirstiet: lai bērns varētu labi mācīties, viņam labi jājūtas. Veselīgs pašlepnums saka: “Ar mani viss kārtībā, un esmu vērtīgs kaut vai tikai tāpēc, ka es esmu!” Bērni šo sajūtu attīsta vispirms ar to, ka viņi aizvien piedzīvo, ka vecāki viņus mīl, lai vai kādi viņi būtu – piemēram, kad priecājas redzēt savu bērnu un uzsmaidāt viņam vai arī vienkārši tikai noglāstāt galvu.

## Padomi vecākiem

- Ja bērns kaut ko prot, atstājiet viņam arī brīvu telpu to darīt! Uzticieties viņa spējām!
- Ja bērnam kādreiz kaut kas neizdodas, uztveriet viņa vilšanās nopietni!
- Palīdziet bērnam kļūt labākam, taču netiecieties pēc perfekta!
- Bērns pamazām piemērosies dzīvei, ja arī viņš pats varēs attīstīt savas stiprās puses. Dodiet bērnam lielu telpu izmēģi-

**Lai savu laimi nepadarītu atkarīgu no noteikta zīmola džinsiem, bērnam ir labi jāsajūt sava vērtība. Jūs viņam varat sniegt atbalstu.**

nāšanā!

- Ticiet bērnam, ka viņš pats var tikt galā ar savām grūtībām! Sakiet viņam arī: “Es esmu pārliecināts, ka Tu labi tiksī galā. Ja Tev mani vajadzēs, es labprāt palīdzēšu.”
- Uztveriet nopietni bērna intereses, nepieciešamību mācīties un varēšanu. Ne katrs bērns ir mazs Einšteins. Pieņemiet bērnu tādu, kāds viņš ir un ko spēj.

## Kā izaug pašvērtība...

Ir mazas lietas, kurām pirmajā mirklī nav tiešas saistības ar šo tēmu. Bērns attīsta pašpārlicību, kad pamana, ka Jūs interesējaties par viņa solīšiem – dažreiz maziem un tad atkal par lieliem. Turklāt runa nav par uzslavu, bet gan par sirsniņu interesi, atklātu ziņkāri un pozitīvu atsauksmi. Runa nav arī par salīdzināšanu ar citiem bērniem. Vienmēr varēs atrast kādu, kurš tieši attiecīgajā jomā ir īpaši labs, jo salīdzināšana novirza uzmanību uz citu bērnu un līdz ar to nav piemērota Jūsu bērna pašvērtības stiprināšanai. Ja kaut kas noiet greizi, bērnam nav vajadzīgs žēlums, bet gan līdzjūtība un atsaucīgums. Jūs bērnam palīdzēsīt, ja spēsit redzēt un novērtēt viņu kā unikālu būtni. Jums mūsdienās ir pats par sevi saprotams zināt, ko vislabprātāk darāt brīvajā laikā, kā atpazīstat jaukus cilvēkus un kādus darbus labprāt darāt. Jūsu bērns vēlētos atklāt šīs puses sevī. Tāpēc viņam viss jāizmēģina. Sākot ar dažādiem kustību veidiem, piemēram, futbolu, tenisu, klavierspēli vai veidošanas kursiem, līdz pat dažādām grupu aktivitātēm. Bērns grib izmēģināt savas juteklus, iepazīt sevi un savas spējas, kā arī īstenot savas intereses. Turklāt runa nav par to, lai apstrādātu visu iespēju milzīgo sarakstu. No visām šīm lietām bērns arī smelsies pietiekami daudz spēka, lai izpildītu savus skolas pienākumus.

## PAŠVĒRTĪBA UN PATĒRIŅŠ

Bērniem jāmacās sadzīvot ar mūsu patērētāju sabiedrības spiedienu, kas sākas jau ļoti ātri skolas pagalmā. Viņi visu dzīvi tiks konfrontēti ar patēriņa spaidiem un reklāmu. Vecāki var palīdzēt bērnam orientēties patēriņa pasaulē, stiprinot bērna neatkarību un pašvērtību.

Pirmkārt, izšķiroša nozīme ir **vecāku paraugam**. Ja vecāki paši rīkojas ar naudu un izturas pret patēriņu apzinīgi, bērns uzzina, ka var būt laimīgs arī tad, ja viss nepieder, un ka savas vērtības apzināšanās nav atkarīga no noteiktu lietu īpašuma un pirkstspējās.

Otrkārt, ir būtiski, lai lietās, kas attiecas uz bērnu, viņš arī pēc iespējas varētu piedalīties lēmuma pieņemšanā. Bērni, kuri iepērkoties un par rītdienas drēbju izvēli ir pieraduši izlemt paši, vieglāk attieksies pret savu apģērbu un spēs aizstāvēt savu izvēli arī biedru priekšā.

Ja bērni uzstāj uz noteikta zīmola iegādi, piemēram, ka jāpērk penālis ar noteiktiem komiksu varoņiem, kas maksā trīsreiz dārgāk nekā vienkāršāks modelis, kas tāpat atbilst visām prasībām, ir būtiski piedāvāt **alternatīvas**. Ja bērns izšķiras par lētāku penāli, tad summas atšķirību – vai daļu no tās – var izmantot, lai

izpildītu citu bērna vēlēšanos, piemēram, jaunam velosipēdam. Cita alternatīva ir: “Ja Tu noteikti gribi dārgāko penāli, tad šo papildu summu maksā no savas kabatas naudas vai ietaupījumiem.” **Spēt izlemt pašam** bērnam ir viņa **autonomijas pazīme** un tas paaugstina **pašvērtību**. Turklāt viņš mācās izprast cenas un vērtības sakarību un kļūst neatkarīgāks un patstāvīgāks no reklāmas un citiem ietekmēšanas līdzekļiem.

## PROBLĒMAS SKOLĀ

# Iemācīties sadzīvot ar nepilnībām

Īstenībā Izabella labprāt iet uz skolu, taču jau no paša sākuma viņai viss padodas smagi. Stundām ilgi viņa sēž pie mājas darbiem un viņas domas, šķiet ir visur kur citur, tikai ne burtniecā. Tā vietā, lai uzrakstītu desmit teikumus par pavasari, viņa sāk stāstīt par rotaļām ar draugiem. Pēc tam katrā teikumā vārdu “pavasaris” viņa uzraksta atšķirīgi – taču diemžēl vienmēr nepareizi. Un ar dzejoļu mācīšanos no galvas Izabellu var mocīt pat pusi dienas, taču atsevišķas rindiņas galvā vienmēr kaut kur pazudīs. Aizvien biežāk Izabella zaudē drosmi iet skolā. Izabellas vecākajai mātai nekad nav bijis šādu problēmu skolā, arī viņas vecāki sākumā nezina, ko lai dara. No draugiem viņi uzzina, ka ir iespēja Izabellu bez maksas ļaut notestēt ekspertei, kas specializējas jautājumos par problēmām skolā. Un lūk, patiesībā Izabellai tiek konstatēta legastēnija un vāja uzmanība. Turklāt dzirdēto viņa spēj sliktāk iegaumēt nekā citi bērni. Visa ģimene uzelpo. Tagad ir skaidrs, ka Izabella nav ne dumja, ne slinka. Dažās jomās viņas smadzenes vienkārši nestrādā tik labi kā citiem bērniem. Tagad vairāk nekā gadu viņai mērķtiecīgi notiek legastēnijas treniņi speciālista vadībā, un viņa aizvien labāk mācās tikt galā ar savām nepilnībām. Nepilnības rakstīšanā viņa drīz iemācās kompensēt ar labu mutvārdu darbu un mutvārdu pārbaudījumiem. Pildot uzdevumu, viņai ir nepieciešams vairāk laika, un pareizi izpildīti mājas darbi izlīdzina dažu sliktāku atzīmi klases darbos. Arī Izabellas vecāki no labiem konsultantiem ir daudz iemācījušies un savu meitu mājās var atbalstīt aizvien labāk. Ar labu vecāku un skolotājas sadarbību Izabellas atbilstība tiek veicināta maksimāli labi.

Ja bērniem ir problēmas ar mācībām vai skolā, to iemesli var būt visdažādākie. Kā vecākiem Jums jāuztver šīs problēmas nopietni un jāatrod ceļš, kā tās pārvarēt. Nevilciet lūgt arī eksperta palīdzību. Medicīnā, smadzeņu pētījumos un psiholoģijā ir daudz jaunu atklājumu, kas var palīdzēt Jūsu bērnam.

Ir daudz un dažādi iemesli, kāpēc skolā rodas problēmas.

Skolas sākumā Marko ir citādā situācijā, lai gan no augusta vidus viņam jau ir palikuši seši gadi. Viņš ātri atrod draugus un kaut kā tiek galā ar mācību vielu. Tomēr trīs nedēļas pēc skolas sākuma no rīta viņam vienmēr ir slapja gulta. Marko vienkārši nejūt, ka naktī viņam jāaiziet uz tualeti. No rīta viņš pats ir pārsteigts un jūtas ļoti nepatīkami. Viņa vecāki iet uz konsultāciju pie urīna nesaturēšanas speciālista. Papildu izmeklējumi pierāda, ka hormonu stāvoklis – tostarp hormons, kas samazina urīna daudzumu naktī – ir kārtībā. Tātad organisms ir vesels. Arī skolotāja apgalvo, ka nav pamanījusi, ka Marko būtu pārpūlējies. Ģimenē nav notikušas nekādas pārmaiņas vai papildu slodze. Taču situācija nemainās, gandrīz katru dienu no rīta palags ir slapjš. Tā kā Marko kļūst aizvien nelaimīgāks,

**Problēmām skolā var būt visdažādākie iemesli. Ja Jūs tos noskaidrojat, iespējams, ar ekspertu atbalstu un strādājat ar tiem, panākumi būs arī skolā.**

vecāki vēršas pie skolas psihologa. Kopējā sarunā viņi tomēr vienojas ļaut Marko iet sākumskolā. Pēc trim nedēļām slapināšana gultā pāriet. Tagad Marko jau mācās ģimnāzijas zemākajā līmenī un nekādu problēmu vairs nav.

Ronijs iet 3. klasē, un ir vidēja līmeņa skolēns. Dažu nedēļu laikā viss pēkšņi ir kļuvis ievērojami sliktāk. Viņš aizmirst izpildīt mājas darbus, stundu laikā bieži vien aizdomājies skatās pa logu un gandrīz nestrādā. Starprīdī viņš dažreiz kaitina citus bērnus. Uz atgādinājumiem viņš reaģē pārspīlēti spītīgi vai agresīvi. Skolotājs uztraucas un jautā vecākiem. Izrādās, ka Ronija vecāki jau četrus mēnešus dzīvo atsevišķi. Māte tieši pašlaik ir nodarbināta ar to, kā tikt galā ar šo jauno situāciju. Viņa dzīvo ar Roniju jaunā dzīvoklī, un viņai bieži jāstrādā virsstundas, lai būtu pasargāta no atlaišanas. Viņa tēvs satiekas ar Roniju ik pēc divām nedēļām. Arī pēc šķiršanās vecāku attiecības ir naidīgas, un Ronijs ir pa vidu. Tikai māte šad tad pēc skolas viņam pajautā, kā viņam iet. Tēvam acīmredzot ir citas rūpes. Atklātā sarunā ar skolotāju māte pārrunā pašreizējo situāciju. Viņas spriež, kā varētu mazināt šķiršanās sekas gan mātei, gan Ronijam. Arī kontakti ar dienas pagarinātās grupas audzinātājiem sniedz Ronijam nepieciešamo atbalstu. Tā Ronijam ir iespēja “sagremot” šo smago situāciju un vienlaikus pēc iespējas labāk tikt galā ar prasībām skolā.

## Padomi vecākiem

- Ja bērnam skolas gaitu sākumā vai vēlāk pēkšņi rodas problēmas skolas lietās vai arī Jūs satrauc viņa uzvedība, mēģiniet atrast cēloni vai sakarības!
- Parunājiet ar skolotājiem un noskaidrojiet, kā viņi novērtē šo situāciju!
- Aizejiet pie bērnu ārsta un noskaidrojiet iespējamus fiziska rakstura iemeslus!
- Skolas psihologi ir noderīgi speciālisti, kas izskaidros jautājumus par problēmām skolā un spēs konsultēt par mērķtiecīgu palīdzību. Speciālisti ir pētījuši jautājumus par uztveres problēmām un mācīšanās traucējumiem un labprāt Jūs atbalstīs.
- Arī vecākiem dažreiz ir nepieciešams atgūt līdzsvaru no raižēm par bērna sarežģījumiem skolā. Padomājiet, kā Jūs varētu atpūsties!
- Dodiet bērnam iespēju piedzīvot panākumus! Tagad viņam ir nepieciešams līdzsvars un laiks, lai nodarbotos ar lietām, kas sagādā prieku un kur viņam veicas (sports, radošas nodarbības, mūzika, draugi utt.).

## VAI ZINĀJĀT, KA:

- ✳ ..zināmu cilvēku, piemēram, vecmāmiņu, cilvēks spēj simtprocentīgi atpazīt apmēram 500 milisekundēs? Dators to nespēj, lai gan viņa rēķināšanas spējas (apmēram 1000 MHz) ievērojami pārsniedz cilvēka spējas (apmēram 1 MHz). Tā iemesls ir paralēlie slēgumi, atpazīstot iemācīto. Tikai ar to, ka vienai nervu šūnai ir kontakts ar līdz 10 000 citām nervu šūnām, ir iespējams, ka šajā laikā teorētiski var tikt iesaistīta katra galvas smadzeņu garozas nervu šūna.
- ✳ ..ir trīs galvenie mācīšanās veidi? Sociālā mācīšanās, mācīšanās pēc objekta un mācīšanās pēc instruēšanas. Sociāli mācoties, bērns orientējas pēc uzticama cilvēka parauga. Atdarīnot bērns, piemēram, mācās, kā uzvesties svētkos un kad jāatnes ūdens glāze. Pēc priekšmetiem bērns galvenokārt mācās, tos izmantojot. Ielejot ūdeni dažādos traukos, bērns saprot, kāda ir katra trauka ietilpība. Un ar mācīšanos pēc instruēšanas mēs visi esam ļoti pazīstami, jo to mēs zinām no mūsu skolas laika. Šajā mācīšanās veidā mēs gūstam pieredzi, proti, izmantojam citu cilvēku zināšanas. Mēs ļaujam sev kaut ko paskaidrot, uzņemam šīs zināšanas un, cerams, patstāvīgi domājam tālāk. Ar šo mācīšanās veidu mums viss nav jāizmēģina pašiem.

## VESELĪBA

# Stress, padodies!

Pēdējā laikā Karīna aizvien sūdzas par sāpēm vēderā, bieži vien viņai nav nekāda prieka, viņa negrib ēst – pat ne iemīļoto frikadeļu zupu – un gandrīz katru otro vakaru viņai ir grūti iemīgt. Ārsts jau ir konstatējis, ka slima viņa nav. Bet kas tad īsti notiek?

“Mazajai Karīnai ir stresa simptomi,” tāda ir atbilde. Ne tikai pieaugušie, bet jau arī skolēni cieš no stresa. Un viņiem ar to tikt galā ir vēl grūtāk, jo viņi vēl īsti nezina, kā viņiem to pārvarēt. Tāpēc viņiem ir nepieciešama vecāku palīdzība.

Ja Jums ir aizdomas, ka bērns izjūt spriedzi, vispirms padomājiet, kāds varētu būt tās iemesls: vai bērns skolā jūtas noslogots, vai viņu satrauc tas, ka viņš nespēs piepildīt vecāku vai skolotāju gaidas? Vai viņam ir problēmas ar citiem skolēniem vai arī varbūt viņš bieži tiek ķircināts? Vai viņam ir sajūta, ka viņš tiek apspiests un viņam pastāvīgi jāpakļaujas? Vai ģimenē valda spriedze vai ir konflikti? Vai ir problēmas ar brāļiem vai māsām? Varbūt viņam ir bail, ka vecāki viņu vairs nemīl? Varbūt viņa brīvais laiks ir pārāk aizpildīts vai arī viņam ir pārāk daudz mūzikas stundu vai sporta nodarbību?

Ja paliek pārāk maz laika, lai izskraidītos un atslābinātos, tad “stundu plāns” jāpadara brīvāks. Sākumskolas vecuma bērniem katru dienu ir nepieciešama vismaz viena stunda, kurā viņi var darīt visu, ko grib. Izņēmumi ir televīzijas skatīšanās un datorspēles, jo šīs lietas atpūtai nav piemērotas. Iztrakošanās svaigā gaisā ir ne tikai veselīga, bet arī palīdz atbrīvoties no stresa. Palīdziet bērnam labāk sadalīt laiku – un apzināti ieviesiet “atpūtas pauzes”, kurās drīkst aizmirst par visām problēmām.

Ja skolā vai saistībā ar to ir problēmas, bieži palīdzēs kaut vai tikai sarunas un liels atbalsts. Sniedziet bērnam palīdzību, ka viņš vienmēr tiks mīlēts un pieņemts – pat ja skolā kādreiz neklāsies tik labi. Izrādiet līdzjūtību, ja pirms klases darba bērns sūdzas par vēdersāpēm. Pastāstiet viņam, kā Jums gāja pirms klases darbiem un kas palīdzēja. Bērnam jābūt skaidrs, ka arī neveiksmju gadījumos pasaule nesabrūk. Ja bērns ir ļoti godkārīgs, centieties nomierināt viņu! Padomājiet kopā ar bērnu, kā labāk izturēties pret klasesbiedriem! Uzmundriniet viņu un palīdziet viņam kļūt

**Stress ir novērojams arī maziem skolēniem. Daudz kustību, dažādu interešu saskaņošana, mīlestības pilna attieksme un konsekventi veselīgs uzturs var novērst iespējamās saslimšanas.**

pašapzinīgākam un attīstīt pašpārlicību!

Hronisks stress bērniem var izraisīt nepatīkamas sekas – imūnsistēmas novājināšanos vai pat lēnāku augšanu, tāpēc bērnam jāiemācās atbrīvoties no stresa. Kā jau audzināšanā kopumā, arī šeit palīdz vecāku paraugs. Jūs varat bērnam paskaidrot: “Šodien tiešām bija ļoti sasprindzināta diena. Kad tagad jau beidzot sēžu uz dīvāna, es vairs neko nedomāju un atslābinos.” Vai arī: “Kad man šķiet, ka vairs nespēju tikt galā ar darbu, es uz īsu brīdi izeju no biroja, izstaipos, dziļi ieelpoju un domāju par kaut ko skaistu.”

## Padomi vecākiem

- ☛ Dienā ēdiet trīs porcijas dārzeņu vai augļu! Tā Jūs un bērns saņemsit dzīvībai būtiskus vitamīnus un minerālvielas.
- ☛ Lai uzņemtu nepieciešamo daudzumu dzelzs un olbaltumvielu, bērnam nedēļā pietiek ar divām gaļas porcijām. Vienreiz nedēļā ieteicams ēst zivi.
- ☛ Regulāri pārskatiet bērna dienas režīmu un dodiet viņam pietiekami daudz brīvas telpas, lai atslābinātos (dauzītos, pagulētu, sapņotu utt.) un rotaļātos, kā arī fiziskām vai sporta aktivitātēm!
- ☛ Uztveriet nopietni bērna raizes, pat ja tās šķiet pavisam niecīgas! Parunājiet ar bērnu, ko viņš varētu darīt, lai problēmu atrisinātu!
- ☛ Ja problēmas ir pārāk lielas, uzreiz vērsieties, piemēram, pie skolotāja vai arī izmantojiet profesionālu bērnu psihologa vai konsultāciju centru palīdzību!

## ATSLĀBINĀŠANĀS VINGROJUMS VISAI ĢIMENEI

Nostājieties taisni – dziļi ieelpojiet izstiepiet rokas virs galvas! Izelpojiet un ar taisnām kājām noliecieties uz priekšu (nolieciet ķermeni)! Ieelpojiet un iztaisnojieties!



## KĀPĒC BROKASTIS UN OTRĀS BROKASTIS SKOLĀ IR TIK BŪTISKAS?

Bērniem un jauniešiem no rīta ir nepieciešams pietiekami daudz enerģijas un uzturvielu, lai viņi skolā justos mundri, modri un darbaspējīgi. Kamēr viņi guļ, tiek izmantoti viņu enerģijas krājumi, lai uzturētu dzīvībai būtiskās ķermeņa funkcijas. Pilnvērtīgas brokastis un sārtīgas otrās brokastis uzpilda viņu enerģijas krājumus un dod spēku priekšpusdienai skolā. Taču ne katram bērnam no rīta ir apetīte, un vienkārši bieži vien brokastīm pietrūkst laika.

### PĀRIS PADOMU VIEGLĀKIEM RĪTIEM

- ➔ Viss, kas tiek veikts vakarpusē, piemēram, galda uzklāšana vai somas sakārtošana, ietaupa laiku no rīta.
- ➔ Ja bērns no rīta nespēj neko ieēst, būtu jāizdzer vismaz glāze augļu sulas, piena vai kakaos, lai ierosinātu asinsriti.
- ➔ Jo mazāk tiek apēsts brokastīs, jo sārtīgākām jābūt otrajām brokastīm skolā.
- ➔ Ir lietderīgi piecelties mazliet ātrāk un brokastot kopā, jo neviens labprāt neēd viens pats.

### KĀDAS IR IDEĀLAS OTRĀS BROKASTIS?

Vislabākās brokastis un ideālas otrās brokastis veido labības produkti, piens un piena produkti, svaigi augļi un termiski neapstrādāti produkti.

## Katram bērnam ir sava "STRESA VALODA"

Bērni runā ar savu uzvedību, savām sajūtām un ķermeņa valodu. Viņi runā ar acu izteiksmi, sejas izteiksmi, balss toni un ar konkrētiem vārdiem. Tātad lielākoties paziņojumi tiek sniegti neverbāli. Katram bērnam nomācošās situācijās ir noteikta sejas izteiksme, raksturīga stāja un arī noteikta izturēšanās. Ja vecāki atpazīst kādu uzvedības kombināciju, tad viņi varētu to iztulkot. Viņi atpazīs, cik ilgi bērna uzvedība liecina par pozitīvu pielāgošanās reakciju vai pauzē distresu (negatīvu stresu, kas izraisa pārpūli).

### PĀRPŪLES IESPĒJAMĀS PAZĪMES

**Fiziskās pazīmes:** bezmiegs, vēdersāpes, pārāk liels vai pārāk mazs izsalkums, jušanās kaut kādā veidā slimam, sasprindzināta skausta un galvas muskulatūra – galvassāpes, nervozitāte, biežas saaukstēšanās, hronisku fizisku slimību pasliktināšanās, plaukstu svīšana, grūtības pamosties.

**Uzvedības pazīmes:** bērniem mājās ir pārmērīgs enerģijas daudzums. Stresa reakciju gadījumā viņu mazajā ķermenī papildus izdalās hormons adrenalīns. Atšķirībā no pieaugušajiem, kas zināmos apstākļos ir iemācījušies šo enerģiju produktīvi novirzīt, bērniem ir tā, ka viņi "uzvelkas." Viņi mēģina "sadedzināt" lieko enerģiju. To viņi dara, piemēram, ar nīknuma lēkmēm, garastāvokļa maiņām, strīdiem, brāļu un māsu ķircināšanu, grūtībām koncentrēties mājas darbiem vai atteikšanos iet uz skolu.

**Emocionālās pazīmes:** uzvedības regresija (bēbišiem līdzīga izturēšanās), sociāla norobežošanās, uzbudināmība un nepieklājīga uzvedība parasti nozīmē bailes, skumjas vai depresiju. Bērna stresa stratēģijas var būt noderīgas vai arī ne tik noderīgas. Jebkurā gadījumā bērns šādi mēģina paziņot: "Šī situācija man ir par daudz. Man ir nepieciešama palīdzība, lai šo situāciju izbeigtu vai tīktu ar to galā!"

## KOMUNIKĀCIJA

# Sarunāšanās aizvien sniedz jaunas iespējas

To varētu uzskatīt par neiespējamu, bet trīs cilvēki vienu un to pašu situāciju var būt pārdzīvojuši pavisam dažādi. Tā, piemēram, stāstot par pēdējo stadiona apmeklējumu, viens runā par pašu spēli, otrs ir skatījies, kurš kādā stilā bija saposies, savukārt trešais vislabāk atceras to, cik garšīgs bija svaigais popkorns. Visiem apmeklētājiem bija savs iemesls, kāpēc tieši tas viņiem ir vislabāk palicis atmiņā. No daudzajiem novērojumiem katrs ir pamanījis to, kas viņam šķita būtiskākais vai jautrākais, vai iespaidīgākais. Vai tad tas nav aizraujoši, cik atšķirīgi var uztvert pasauli? Dzirdēt, kas mūsu mīļajiem visvairāk interesē, kas „iekrīt acīs” un ko viņi pamana?

Bieži vien tā ir it kā ieniršana svešās pasaulēs. Tāpat, kā sieviešu un vīriešu intereses var būt ļoti atšķirīgas, tā arī bērnu skatījums ir vēl citādāks. Ja skatīsities uz pasauli bērna acīm, tad daudz iemācīsities ne tikai par pasauli, bet arī par savu bērnu! Tieši skolā un gūstot daudz citu jaunu iespaidu, ļoti paplašinās bērna pasaules skatījums. Tagad viņi daudzas lietas piedzīvo atsevišķi vienu no otras un, ja Jūs arī turpmāk vēlaties piedalīties bērna dzīvē, savstarpēja sarunāšanās kļūst aizvien būtiskāka.

Jūs varbūt teiksit, vai tad ir viegli spēt uzturēt sarunu ar bērnu? Kad Jūs pajautājat, kā šodien gāja skolā, lielākoties atbilde ir ļoti īsa. Atceroties savus skolas laiku – arī mēs toreiz nebijām īpaši runāties griboši. Kāpēc? Tāpēc, ka pieaugušo jautājumi atgādina atprasīšanu skolā. Tātad ko mēs varam darīt citādi?

## Jo ātrāk griežas un mainās pasaule, jo būtiskāk bērnam ir labi spēt sarunāties. Ja ģimenē notiek labas sarunas, bērns var uzlabot savas sarunāšanās spējas.

“Komunikācija” vairākos vārdos nozīmē: ļaut piedalīties un dalīties savā starpā. Vārds “dalīties” norāda par to, ka komunikācijā vienmēr ir nepieciešami vismaz divi cilvēki. Un lai komunikācija nebūtu vienpusēja, jābūt tā, ka drīkst runāt abi. Attiecībā uz komunikāciju ar bērnu tas nozīmē: abi uzdod jautājumus, abi stāsta un abi klausās. Tātad Jums ne tikai būtu jāuzdod jautājumi, bet gan arī pašiem kaut kas jāpastāsta, piemēram, par savu darbu. Arī bērns drīkst Jums kaut ko pavaicāt. Papļāpājiet par dažādām lietām, ne tikai par skolu un darbavietu! Parunājiet par gada laikiem, hobijiem un kolekcionēšanas kaislībām, par draugiem un svētkiem, par automobiļiem un ēdiena gatavošanu, par skaistām un vētrainām emocijām! Kopā atrodiēt vārdus, kā aprakstīt notikumus dzīvē! Ja tādu vēl nav, izdomājiet nosaukumus kopā!

Šādi var rasties arī ģimenes slepenā valoda, kas visiem ģimenes locekļiem rada lielu jautrību.

Labām sarunām ir nepieciešama “telpa”, kur tās var izvērsties. Aizvien mēģiniet ikdienā radīt šādas iespējas: kopīgi izbraucieni ar automobili vai sporta aktivitātes, gludiniet tur, kur blakus rotaļājas bērns, kopā izvietojiet iepirkumus un gatavojiet ēdienu. Jūs noteikti pazīstat bērnu tik labi, ka jau spējat pamanīt, ja viņu kaut kas nomāc. Ja bērns meklē

sarunu, nemieriniet viņu, bet gan pārceļiet darbus, ko bijāt ielānojuši. Tas, protams, ne vienmēr būs iespējams, taču aizvien mēģiniet! Un redzēsīt, ka būs labāk arī Jums.

Lai varētu aktīvi klausīties, ir nepieciešams kas vairāk nekā laba dzirde. Izmantojiet arī savas acis, lai redzētu, kāda ir bērna ķermeņa valoda! Pārjautājiet, lai pārlicinātos, ko viņš domā un kā jūtas. Veltiet laiku tam, lai ieklausītos bērnam, un nav nepieciešams vienmēr darīt kaut ko vēl papildus. Aizvien apzināti sniedziet bērnam sajūtu: "Man ir laiks, ko veltīt Tev."

## Padomi vecākiem

- Pasakiet skaidri, kas Jums ir nepieciešams un ko vēlaties! Dodiet iespēju arī bērnam paziņot savas vēlmes! Ne visas vēlšanās ir jāizpilda, bet ir labi, ja kādreiz būtu skaidrs, kādas ir patiesās vajadzības.
- Sajūtiem zemtekstā, kādas vēl varētu būt emocijas un vēlmes! Varbūt nav saprotams, kāpēc tieši pašlaik bērns ir tik noskumis par šo salauzto rotaļlietu. Pieņemiet bērna emocijas un nosauciet šīs emocijas vārdā: "Ak, cik žēl! Tu tiešām esi ļoti noskumis!"
- Runājiet paši par savām sajūtām! Tas izklausās vienkāršāk, nekā tas ir patiesībā, jo bieži vien mūsu emocijas tiek noslēptas. Tas, ko saka vai dara citi, var izraisīt mūsu emocijas, taču nekad nav to cēlonis. Aprakstiet, kā jūtaties! Un tikai pēc tam sāciet noskaidrot, kāda šīm emocijām ir nozīme attiecībā uz Jums.
- Uzreiz nedusmojieties, ja kaut kas uztrauc, bet gan aprakstiet, ko novērojat. Turklāt vingrinieties nošķirt novērojumu no vērtējuma. Novērtējums ir šāds teikums: "Tu man nekad nepalīdzi!" Novērojums būtu pateikt: "Iepriekšējās trīs reizes, kad esmu lūgusi izmest atkritumu maisu, Tu teici, ka Tev negribas."

### Sevis atklāšanas auss:

Ko runātājs man stāsta par sevi?

### Faktu auss:

Kā jāsaprot fakti?



### Attiecību auss:

Ko citi man saka par manu attiecībām?

### Aicinājuma auss:

Kas man jādara, jādomā, jājūt, ņemot vērā šo paziņojumu? Uz ko es tieku aicināts?

## KĀ KOMUNIKĀCIJĀ VAR GADĪTIES PĀRPRATUMI

Komunikācija ir ļoti daudzslāņains process. Zinātnieks Frīdemanis Šulcs fon Tūns runā par četriem dažādiem līmeņiem, ko var nozīmēt viens teikums. Ja kāds saka: "Ir caurvējš!" – viņš ar to grib pateikt:

- 1. fakti:** lieta, par ko ir runa: "Cauri telpai plūst gaisa strāva";
- 2. sevis atklāšana:** ko es gribu pateikt par sevi: "Man ir auksti." Vai "Man ir nepatīkami, ja durvis ir atvērtas";
- 3. attiecības:** kāda ir mana attieksme pret sarunu partneri, ko es par viņu domāju. "Tu atkal esi atstājis vaļā durvis! Tu nekad nerēķinies ar manu slimo muguru..." utt.;
- 4. aicinājums:** uz ko es vēlētos aicināt otru personu, kas tai būtu jādomā vai jādara: "Aizver durvis!"

Tāpat viens paziņojums var ietvert atšķirīgus vēstījumus. Ja ir sajūta, ka Jūsu saruna ir ļoti aptuvēna, padomājiet kopā, ņemot vērā šos četrus līmeņus, kur varētu slēpties tas āķis. Zināšanas par viena vēstījuma četrām pusēm var palīdzēt un atvieglot dzīvi arī pavisam ikdienišķās situācijās. Piemēram, ja bērns jautā: "Kas šovakar būs vakariņās?", tas nenozīmē, ka uzreiz jāsāk gatavot ēst. Pajautājiet: "Vai Tu jau esi izsalcis? Vai arī kāpēc tā jautā?" Un aizvien atbilde pārsteidzoši atšķirsies no tās, kā domājāt, piemēram, kad bērns atbildēs: "Nē, es vēl neesmu izsalcis, es vēl gribu parotaļāties."

# Drošība, robežas, miers

Kā uzticama karte ielānotā pārgājienā, tik būtiskas ir vecāku un bērnu attiecības, lai audzināšana izdotos. Mīlestības un cieņas pilnas savstarpējās attiecības ir labs pamats kopējam ceļam. Turklāt vecāku uzdevums ir iejūtīgi atpazīt bērna spējas un sniegt nepieciešamo brīvo telpu, lai bērns var izmēģināt savus spēkus. Izmantojot un attīstot savu talantus, bērni izjūt lielisko “paša varēšanas” piedzīvojumu un iegūst patstāvību. Protams, vecāki ņem vērā bērna attīstības līmeni, sniedz drošības sajūtu un ir klāt, kad bērnam ir nepieciešama palīdzība. Atbilstoši reaģēt, atbalstot bērnu, ir vecāku ikdienas uzdevums. Vecāki var ieviest pamatnosacījumus, lai bērns varētu labi attīstīties, apmierinot bērna vajadzību pēc tuvības, atbalsta un atzinības un sniedz pietiekami daudz brīvas telpas un stimulu, lai viņš spētu mācīties patstāvīgi.

Arī neņemot vērā detalizētu karti, pārgājienā dažkārt nevar izvairīties no dažiem apkārtceļiem, kā arī var apmaldīties vai zaudēt orientāciju. Tad ir jāsaglabā miers un skaidrs prāts, lai spētu atkal iet atpakaļ un meklēt pareizo ceļu. Arī tad, ja vecāki un bērni ceļo kopā, viņi var “apmaldīties”. Tad ir būtiski atzīt savu kļūdu un arī ļaut sev kļūdīties. “Es drīkstu kļūdīties” – šī atzīšanās dos atvieglojumu daudziem vecākiem un vairāk nomierinās viņus. Šādas situācijas aicina turpmāk rīkoties citādi, par kļūdām var atvainoties. Turklāt ir būtiski, lai vecāki izrādītu un izrunātu savas emocijas. Bērni spēj labāk izturēt vecāku niknumu un dusmas, ja viņi saprot sakarību starp emociju izvirzīšanu un to rašanās cēloni. Tā bērni mācās nosaukt arī savas emocijas un runāt par tām ar vecākiem.

Pastaigās pa iekārtotām takām bērni labprāt meklē krāsainas zīmes, kam jārāda ceļš. Vienreiz baltsarkanais krāsojums ir akmenim, pēc tam celmam – kurš to pirmais ieraudzīs? “Marķējumiem” ir liela nozīme arī sadzīvē. Tie palīdz izvairīties no briesmām un droši doties tālāk. Šie noteikumi sniedz drošības sajūtu, kārtību un orientāciju. Bērnam tie rāda pareizo ceļu. Un arī pārgājienā šad tad gadās žogi, mūri un aizlieguma zīmes. Tieši tāpat vecāki nosaka robežas, piešķir bērnam skaidri strukturētu telpu, kurā viņš var izpausties pēc iespējas brīvi. Bērniem arī pašiem ir robežas. Vecākiem jārespektē viņu attīstība un spējas. Viņi nedrīkst no bērniem pieprasīt lietas, kuras bērni vēl nespēj, un vecākiem jāņem vērā bērna vajadzības – atpūtas brīdis pēc skolas.

Patrikam uzreiz pēc skolas nav jāgrib stāstīt. Viņš grib vienkārši atpūsties, grib nedaudz laiku sev. Tāpat viņa vecākiem ir tiesības, lai bērni respektētu viņu vajadzības – mammai pēc darba kādreiz arī ir nepieciešams laiks sev un žurnāls. Viņa paskaidro Dominikam, ka pēc 20 minūtēm viņa viņu labprāt uzklaušīs. Dažiem vecākiem tas gan vispirms jāiemācās, jo viņi bērna labā mēdz atteikties no savām vēlmēm, no visa, kas viņiem pašiem sagādā prieku, Noteikt un ievērot robežas nozīmē to, ka abas puses ņem vērā un respektē viena otru kā personību.

**Kompleksā sabiedrība, kurā mūsdienās jāiejūtas bērniem, vecākiem izvirza augstas prasības. Vecākiem, kuri tad arī “visu” grib izdarīt pareizi un neatļaujas nekādas kļūdas, audzināšana ātri kļūst par profesionālu sportu.**

## Padomi vecākiem

- Kopā ar bērnu vienojieties par noteikumiem un arī to neievērošanas sekām – tā bērns zinās, kas notiek, ja noteikums tiek pārkāpts!
- Norunātajām sekām jāatbilst nodarījumam, un tās nedrīkst būt pārāk stingras vai pārāk vājas.
- Sekas jāusteno bērnam saprotamā laika periodā, citādi bērns zaudē drosmi.
- Ņemiet vērā vienreiz norunāto, tad bērns Jūs uztvers kā uzticamu partneri. Dažreiz var palīdzēt arī rakstveida līgums.
- Nebeidzamas runāšanas vietā aizvien jābrīdina, ka tiks piemērota kaut kāda rīcība, citādi bērns kļūst “nedzirdīgs” pret mātes vai tēva teikto.
- Pastāvīga atgādināšana vai draudēšana bez sekām rosina bērnu darīt savu tālāk.

## SODI

Pretēji saprotamām un norunātām sekām par noteiktas rīcības piemērošanu patvaļīgi sodi grauj un saindē vecāku un bērnu attiecības. Sods rada bailes, pakļautību un ievaino pašapziņu. Fiziski sodi, piemēram, viegli sitieni ar roku, pļaukas, pērieni, un tādi psihiski sodi kā mīlestības nesniegšana piespiež bērnu izturēties tā, kā nepieciešams, tomēr bērni kļūst pielāgoti un klusi vai arī orientēti uz vardarbību, bet nekādā ziņā ne drosmīgi un patstāvīgi.

## Robežas un to pārkāpšana

No vienas puses, robežas un noteikumi nodrošina līdzsvaru un stabilitāti, bet, no otras puses, nozīmē arī ierobežošanu un neapmierinātību. Bērni var šo kārtību atbalstīt vai arī pretoties tai un var rasties “rīvēšanās”. Strīdi uzkurina atmosfēru un var izraisīt pat asus konfliktus un nesaskaņas, taču var arī satuvināt un veicināt kopības sajūtu. Vecāki piedzīvo, ka lietas, kas līdz šim darbības neievainojami, pēkšņi kļūst par problēmu. Robežu pārkāpšana vecākiem var signalizēt: “Hei, es to jau protu! Es esmu pilnveidojies.” Kad savā attīstībā bērni ir spēruši soli uz priekšu, arī robežas jāpaplašina, vienojoties ar bērniem, jāmaina noteikumi un kopā jāmeklē jauni risinājumi. Pārkāpjot noteikumus, bērni arī izmēģina vecāku izturības robežas. “Cik tālu es varu iet?”

Daži bērni ar saviem “nedarbiem” meklē vecāku palīdzību un uzmanību, viņi labāk grib izcelties negatīvi, nekā netikt ievēroti pavisam. Tomēr, ja šādas traucējošas darbības vecākiem šķiet aizvainojošas un pazemojošas, viņiem nekavējoties jāreaģē vai jābrīdina. Ignorēšanu, neklausīšanos vai neievērošanu bērni uztver kā vienaldzību un saprot kā aicinājumu turpināt darīt savu.

Ejot kopā, vecāki un bērni atklāj daudz skaistu un priecīgu brīžu.



Vecākiem ir būtisks uzdevums sniegt bērnam šo prieku uzslavas un atzinības veidā. Bērni atplaukst no atzinīgiem vārdiem un patieso interesi pret sevi izjūt kā ārkārtīgi motivējošu. Ja bērns ir īpaši centies, koncentrēti strādājis vai apliecinājis neatlaidību, ar savu atzinību vecāki var veicināt darbošanos tieši šādā veidā. Ne īsti pareizi uzrakstīti burti jāuzlabo, taču galvenā nozīme nav jāpievērš kļūdām. Vecākiem jāpievērš uzmanība bērna pūlēm, nevis tikai gala rezultāta sasniegšanai.

### Mazs audzināšanas kontrolsaraksts vecākiem

Ikdienas pārgurumā katrs bieži vien iet savu ceļu un “ar izkārtu mēli” mēģina tikt galā ar savu dienas programmu. Lai nepietrūktu kopīgi piedzīvotu un sadzīvīsku lietu, noderīgs ir “Piecu minūšu kontrolsaraksts”. Līdz brīdim, kad bērns dodas gulēt, vecāki var padomāt par šādiem jautājumiem:

- ✱ Vai šodien parunājos ar savu bērnu?
- ✱ Vai šodien kaut ko darīju saistībā ar tēmu, kas ir būtiska manam bērnam?
- ✱ Vai šodien uzslavēju savu bērnu?
- ✱ Kā šodien parādīju bērnam, ka mīlu viņu?
- ✱ Vai šodien bērnam kaut ko stāstīju par sevi?
- ✱ Vai šodien biju netaisnīgs pret savu bērnu un vai jau atvainojos par to?
- ✱ Vai mans bērns šodien bija netaisnīgs pret mani un vēl nav atvainojies?
- ✱ Kāds šodien bija skaistākais brīdis mūsu ģimenes ikdienā?

## ĢIMENE

# Ligzda ir uzticama vieta, lai mācītos lidot

Kad mēs, visa ģimene, devāmies kādā izbraucienā, manam tēvam patika teikt: “Bērni, mēs ejam pretī lieliem piedzīvojumiem!” Viņš tā teica, neatkarīgi no tā, vai mēs nedēļas nogalē braucām slēpot netālu no mājās vai sešas nedēļas pavadījām Turcijā. Mums, bērniem, vienmēr ļoti patika šis teiciens. Nometnes ugunsкура dūmu smaržas un gaidāmo piedzīvojumu sajaukums bija ļoti vilinošs. Un mēs vienmēr varējām paļauties uz to, ka mans tēvs tā teiks un ka mēs visi atkal laimīgi atgriezīsimies mājās.

Ir arī citi piemēri. Francis atnāk mājās un nav vēl paspējis noaut kājas, kad viņa dēls Patriks jau rausta viņu aiz piedurknes un stumj pie ēdamgalda. Tētim jāapbrīno Patrika skaisti uzklātais galds. Un arī vāzē pat ir dažas margrietīņas! Patriks pilnīgi staro. Un tētis iedod viņam buču, jo viss ir tik skaisti izkārtots. Iespējams, pēc vakariņām Patrikam vairs nebūs tik lielas vēlmes visu arī novākt – liekot roku uz sirds, kuram gan patīk mazgāt traukus? Tad viņš visu novāks kopā ar tēti un mācīsies, ka ir nepieciešama arī izturība. Lai izmēģinātu un vingrinātos, bērnam ir nepieciešama drošība ģimenē. Jebkurā vecumā tas izpaužas dažādi. Bērns piedzīvo, ka var jauki papļāpāt ar veco kaimiņu, iemācās uzklāt gultu, ielāgo, kā var ietaupīt iepērkoties, apgūst to, kā gatavo omleti ar gaļu, ievēro, kad tante nes kurpes pie kurpnieka, redz, kā izskatās īsti ģimenes svētki, saprot, kad kādam jālūdz palīdzība un atklāj, kā var aizklūt līdz leļļu teātrim.

Sākumskolas vecuma bērni grib būt noderīgi tāpat kā pieaugušie un labi izdarīt kādu lietu. Jums tas nozīmē, ka aizvien vairāk bērnam varat uzticēt mazus mājsaimniecības darbus. Kopā pārrunājiet, kurš mājās dara kādu darbu un kas jāizdara vispirms, līdz varēs rotaļāties. Parādiet bērnam, kas kādos darbos ir būtiski – piemēram, kur trauku mazgājamā mašīnā jāliek dakšas? Un paskaidrojiet viņam, kāpēc: “Jo citādi dakšu zari labi neiztīrīsies!” Un, kad viss

**Bērnam vēl ir nepieciešams daudz siltuma un atbalsta, un vienlaikus viņš grib aktīvi palīdzēt ģimenes dzīvē. Dodiet viņam daudz iespēju to darīt!**

ir salikts, par uzslavu bērns priecāsies tikpat ļoti kā Jūs.

Bieži vien tās ir acīmredzami mazas lietas, kas bērnu iepriecina. Spēja darboties ģimenes labā nostiprina bērna pašvērtības sajūtu. Arī kopīgs darbs stiprina ģimenes locekļu savstarpējās attiecības. Ir taču jauki ar tēvu spēēt izbūvēt mājas bēniņus un redzēt, ka vecākiem arī ir mazliet nepieciešama palīdzība. Bērnam nav nepieciešama nodarbināšanas terapija, bet gan iespējas piedalīties ģimenes veidošanā.

### Padomi vecākiem

- Tagad Jūsu bērna laiks ir ļoti atkarīgs no skolas. Tas nozīmē, ka jāpārkārtojas visiem ģimenes locekļiem. Esiet visi savstarpēji iecietīgi: viss normalizēsies, kad jau būsit pieraduši pie lielākajām pārmaiņām.
- Ieviesiet kopējus rituālus, ar kuru palīdzību iedalāt nedēļu. Tas, vai Jūs, piemēram, katru rītu saucat brokastīs ar skaļu “kikerīgū!” vai arī Jums ir īpašs atvadīšanās rituāls pirms došanās uz skolu, ir atkarīgs no kopējās fantāzijas un vēlēm. Tomēr neizvairieties no iespējas atsevišķas ikdienas darbības “kronēt” ar kādu rituālu! Šie “īpašie pilāri” sniegs bērnam atbalstu un drošības sajūtu.
- Visa ģimene kopā organizējiet kopīgus izbraucienus un izbaudiet piedzīvojumus (kaut vai tikai prātā vai rotaļu laukumā)! Kopīgi piedzīvojumi ir īpašs un būtisks atbalsta veids.
- Varbūt Jums sagādā prieku ģimenes darbu plāns? Jūs sarakstāt, kas nedēļā ir jāizdara un ko kurš dara. Tā katrs redz, cik daudz katrs ģimenes loceklis iegulda ģimenes labsajūtā.

Vispār katrs ieguldījums ir vērtīgs – gan lielo, gan mazo roku veiktais!

- Bērnam skola ir darbavieta, kuru aizvien labāk iepazīst ar Jūs. Dodiet bērnam iespējas apmeklēt arī savu darbavietu un parādiet, kā esat to iekārtojuši!
- Aizvien ņemiet vērā neplānotu laiku, ko varat pavadīt atsevišķi vai kopā.

## 6 LĪDZ 12 GADUS VECU BĒRNU PAMATVAJADZĪBAS

- 1. Mīlestība un drošība.** Bērns vēlas stabilas, ilgstošas, uzticamas un mīlestības pilnas attiecības, kā arī uzticamību un rituālus ikdienā.
- 2. Jauna pieredze.** Bērns grib aizvien labāk iepazīt savu apkārtni un pats sevi. Kā man patīk skola? Kur ir pasts? Ko var nopirkt veikalā? Kā es kādam lūdu palīdzību? Kā ezis iekļūst dārzā?
- 3. Atzinība un uzslava.** Bērniem ir nepieciešama atgriezeniskā saite. Viņi grib saprast, ar ko viņu darbs ir nozīmīgs citiem. Viņi mēģina saprast, kā viņi var būt apmierināti paši ar sevi. Un viņiem jābūt ieraudzīt, kādās jomās viņiem vēl jāpiepūlas un kur viņiem viss padodas viegli.
- 4. Pārskatāmība un orientēšanās.** Bērnam ir daudz jautājumu: kas ir pareizi un kas nepareizi? Kas ir būtiski un kas ne? Un kam? Un kāpēc? Bērns meklē paraugus, ko atdarināt, un skaidras vadlīnijas. Tāpēc vecākiem jācenšas izskaidrot savu viedokli un konsekventi jārāda piemērs.

## PARTNERATTIECĪBAS

# Mīlestības valodas

Kādreiz veltiet laiku sev un vienkārši brīvi atļaidieties krēs-lā! Iekārtojieties ērti un ļaujieties atmiņām: pozitīvais grūt-niecības tests, dzemdību pārdzīvojumi, negulētās naktis, pirmais zobīnš, spītības lēkmes, spriedze darbā, skaists at-vaļinājums, varbūt pārbūve bērnistabā, skolas gaitu sā-kums un, un, un...

Ko gan tikai kopā nedarījāt! Arī Jūsu attiecības nostiprinā-jās un pilnveidojās. Atklājāt jaunas puses gan partneri, gan sevī. Ar kaut ko Jūs varējāt tikt galā labāk, ar kaut ko slik-tāk. No daudziem maziem ikdienas, pārdomu un darbu so-ļiem radās ģimene, sava vieta ir gan smiekliem un asarām, ēšanai un dzeršanai, mīlestībai un niknumam, strīdiem un salabšanai. Vai esat jau par to kādreiz brīnījušies? Vai ap-zināties, cik gan abi daudz darāt, lai ģimenē viss būtu labi? Kopā saplūst diezgan daudz aktivitāšu, zināšanu un pacietī-bas. Vai kādreiz jau esat par to kopā pacēluši glāzes? Jo Jūs varat patiesi ar to lepoties!

Par to, ka attiecībām nav viegli izdzīvot ikdienā, liecina ne tikai šķiršanās statistika. Mūsu prasības pret attiecībām pēdējā gadsimtā ir ļoti augušas, un vienlaikus ģimenes dzī-ves nosacījumi nav kļuvuši vienkāršāki. Nav viegli ikdienas virpulī aizvien sniegt atbalstu otram. Jo cilvēkiem bieži vien ir pilnīgi atšķirīgi priekšstati par to, kā viņi atpazīst mīlestī-bu.

Laulību konsultants Garijs Čepmens runā par piecām da-žādām mīlestības valodām un ar tām domā piecus veidus, kā cilvēki sniedz un saņem mīlestību. Katram cilvēkam ir viena “mīlestības dzimtā valoda”, un bieži vien abiem par-tneriem tā nav vienāda. Lai justos mīlētiem, dažiem cilvē-kiem ir nepieciešama uzslava un atzinība. Citiem ir nepie-ciešama personiska divvientulība kā partnerattiecību laiks. Viņi izmanto šo laiku sarunām vai kopīgām aktivitātēm. Trešā grupa ir cilvēki, kuri mīlestību atpazīst pēc mazām dāvanīņām, kas nāk no sirds. Ceturtā cilvēku kategorija ar mīlestību saprot gatavību palīdzēt. Viņiem tā nozīmē daudz mazu laipnību un pakalpojumu, ko dara otra dēļ. Un pēdē-jai grupai, lai justos mīlēts, ir nepieciešams maigums.

**Jūs bērnam esat paraugs arī kā pāris. Ja rūpīgi kopjat savas attiecības, no tā iegūst visa ģimene.**

Ikviens, kurš emocionāli dzīvo no maziem mīļiem sīkumiem, laipni uzvārītu kafiju neuztvers kā mīlestības pakalpojumu. Arī partneris, kurš pēc komandējuma otram velta daudz laika, līdz ar to ne vienmēr sapratīs: ja kā mīlestības zīmi otrs gaida kādu suvenīru, tad šim ilgajam laikam nav nekā-das nozīmes. Vai dažreiz ir iespāids, ka Jūsu mīlestības pierādījumi netiek saprasti? Tad vienkārši pajautāji, var-būt Jūs runājat dažādās mīlestības valodās, un jau pāris “svešās valodas” tulkošanas stundas atvieglot savstarpējo saprašanu.

Arī partnerattiecību tēmā kā vīrietis un sieviete Jūs esat atdarināšanas paraugs savam bērnam. Attiecību veidoša-na, ko viņš mācīsies no Jums, būs sākumpunkts viņa paša pieredzei. Tātad ne vienmēr bērnam ir nepieciešami har-moniski vecāki! Arī laimīgās partnerattiecībās gadās kon-flikti. Bērns no Jums grib mācīties to, kā tos var pārvarēt un atrast labu risinājumu.

## Padomi vecākiem

- Kā pāris šad un tad pavadiet laiku tikai divatā – bez darbiem un pienākumiem.
- Lai savu partneri atklātu aizvien no jauna, Jums ir nepiecie-šams laiks personīgi sev. Piepildītas attiecības nozīmē arī svārstības starp neatkarību un kopību, tuvību un brīvu telpu.
- Ar savu partneri aizvien no jauna sviniet savas attiecības! Dariet kaut ko kopā, atrodiat jaunus savstarpējus rituālus!
- Bērnā nozīmīgi esat abi divi. Tāpēc bērnam svarīgās die-nās jābūt klāt abiem. Piemēram, abi apmeklējiet bērna pasā-kumus skolā!

## JŪSU PILNĪGI PRIVĀTĀ GALERIJA

Iedomājieties, ka iekšējā dzīve ir galerija, kurā būtu gleznas ar Jūsu dzīves nozīmīgiem notikumiem. Jūs droši vien regulāri rīkotu izstādes, lai izrādītu savus meistardarbus. Tieši tāpat dariet arī savās partnerattiecībās: aizvien ar lepnumu rādiat partnerim savus jaunākos dzīves mākslas darbus! Apskatiet tos un ieklausieties! Jūs atklāsīt pārsteidzošas lietas.

Vācu parapsihologs Mihaels Mēlers ir izstrādājis šīs tēzes kā aktīvu partnerattiecību pamatu. Lūk, trīs būtiskākie aspekti:

1. “es neesmu tu un Tevi nepazīstu.” Visbiežāk mēs domājam, ka mēs noteikti pareizi saprotam otru, jo mēs taču viņu mīlam. Mēlers domā, ka var ļoti mīlēt vienam otru, tomēr tik un tā otra pasauli ir iespējams pazīt pavisam maz, jo tā ir pavisam citāda. Tāpēc ļoti palīdzēs tas, ja aizvien saglabāsīt zinātkāri;
2. “runāt attēlos ir uzskatāmāk nekā teorētiskos jēdzienos.” Kad savas sajūtas un priekšstatus es ietērpju piemēros un stāstos, citiem tos saprast bieži vien ir vieglāk;
3. “es pats esmu atbildīgs par savām emocijām.” Mūsu sajūtas ir ļoti nozīmīgas norādes, kas mums dara labu un kas nē. Taču mēs paši arī neesam bezpalīdzīgi. Mēs varam uztvert savas emocijas un, lai tiktu ar tām galā, aizvien izmēģināt kaut ko jaunu.

Sākoties skolas gaitām, vecākiem rodas jauni uzdevumi. Taisnīgi sadaliet darbus atbilstīgi spējām un interesēm! Ja nepieciešams, pārrunājiet un aizvien mainiet pienākumu sadalījumu! Dažus darbus var uzņemt vieglāk, zinot, ka tie būs uz pusgadu, nekā tad, ja ir aizdomas, ka par kaut ko būs jābūt atbildīgam turpmākos desmit gadus. Varbūt Jums abiem nav īpaša prieka par vecāku sapulcēm, taču tās ir būtiskas Jūsu bērnam. Tātad - mainieties! Lūk, daži praktiski jautājumi, ko varat pārrunāt ar partneri:

- Ko skola nozīmē Jums?
- Kādu skolas izglītību Jūs esat iedomājušies savam bērnam?
- Kā Jūs kopā vislabāk varat atbalstīt savu bērnu skolas ikdienā?
- Kurš ir kompetentā persona, ja bērnam rodas jautājumi par mājas darbiem?
- Kurš runā ar skolotāju?
- Kurš iet uz vecāku pieņemšanas laiku/vecāku sapulci?
- Kā Jums kā mātei vai tēvam regulāri var būt intensīvs kontakts ar bērnu?

## PAPILDU INFORMĀCIJA

# Lūkojoties pāri žogam lielajā, plašajā pasaulē!

Valērija nedzīvo tajā pašā pilsētā kā viņas vecvecāki un pat ne tajā pašā valstī. Tādēļ viņa ir pieradusi Ziemassvētkos un dzimšanas dienā saņemt no vecākiem kādu pasta sūtījumu. Šodien viņa svin savu desmito dzimšanas dienu un nepacietīgi gaida savu dāvanu. Ierodas pastnieks, un šoreiz Valērija visvairāk priecājas par vectēva vēstuli. Viņš raksta par skaitļa “10” nozīmi, un šoreiz viņa svin ne tikai apaļu jubileju, bet piedzīvo arī lēcienu uz nākamo skaitļu līmeni. Valērijai būs jābūt ļoti vecai, proti, jāsaņūda simtā dzimšanas diena, lai atkal izbaudītu šādu brīdi. Šis salīdzinājums viņu ļoti iespaido.

Pat ja bērns vēl pavisam nesen bija pavisam mazs – pēkšņi viņš jau ir sasniedzis tāda vecuma robežu, kad pamazām kļūst par pieaugušo. Kā mierinājums ir tas, ka bērnam un Jums vēl ir apaļi desmit gadi, lai tiktu galā ar pubertāti un tās attīstības lielajiem izaicinājumiem. Kas tad notiek? Lēnām sāk pārveidoties hormonu stāvoklis, un sākas laiks pirms pubertātes. Pirmās pubertātes sākuma pazīmes meitenēm var manīt no 8,5 gadu vecuma, puikām – no desmit gadu vecuma. Visredzamākā ir augšana garumā, kas arī šajā vecumā bērniem var sagādāt grūtības. Viņi kļūst neveiklāki, kaut kur atduras un nav vairs tik lokani. Meitenēm lēnām sāk augt krūtis, un daži puikas hormonu ietekmē kļūst agresīvāki. Šis fiziskās izmaiņas bērnos bieži rada nedrošības sajūtu. Viņi sāk visu kritizēt, kļūst atkal spītīgi vai nekaunīgi vai arī vairāk noslēdzas sevī. Mācīšanās ar vecākiem vai arī tikai ātra jautājumu uzdošana kādreiz

## Priekšā ir nākamie lieli soļi – skolas nomaiņa un pubertātes sākums: pārvariet tos kopā ar bērnu!

pirms klases darba kļūst neiespējama. Lai vai cik nepatīkami tas bieži vien ir vecākiem – tie ir būtiski soļi ceļā, kā kļūt pieaugušam. Šajā dzīves posmā ir daudz skaistu mirkļu: bērns patstāvīgi atklāj interesi par noteiktu tēmu. Varbūt tagad Jūsu meita pilnībā nododas futbolam, un pēkšņi izrādās, ka par kādu komandu zina vairāk nekā Jūs. Varbūt dēls sāk interesēties par vēsturi un kādā izstādē orientējas daudz labāk nekā gids.

Bērns vēlas vairāk būt ar sava vecuma – un lielākoties ar sava dzimuma – bērniem vai arī ar vecākiem brāļiem vai māsām. Aizvien nozīmīgāki kļūst draugi. Visi ģimenes noteikumi pēkšņi tiek atmesti, jo nav derīgi. Tās visas ir pazīmes, ka tuvojas lielas pārmaiņas. Tas attiecas arī uz bērna galveno nodarbošanos, proti, skolu.

Sākumskolas nomaiņa uz nākamo skolu gandrīz visiem bērniem nozīmē lielu pārkārtošanos, un visiem ģimenes locekļiem ir jābūt ļoti uzmanīgiem. Katrā stundā ir cits skolotājs, un pēkšņi ir jauni mācību priekšmeti, par kuriem bērni nekad vēl nav dzirdējuši. Pēkšņi ir pazuduši daudzi vecie draugi no sākumskolas. Un “stulbo” mājas darbu arī ir kļuvis vairāk. Liekot roku uz sirds – vai tad tas izklausās ļoti vilinoši?



Bērni labprāt pieņem jaunus izaicinājumus, taču viņiem ir nepieciešams labs atbalsts. Tāpēc:

- nosviniet sākumskolas beigas, sarīkojot svētkus – tieši tāpat, kā svinējāt skolas gaitu sākumu! Bieži vien svētkus rīko iepriekšējais klases audzinātājs. Piedalieties un šo atvadīšanos veidojiet kopā! Kopā ar bērnu padomāji, kā varētu labi pavadīt šo laiku;
- kopā ar bērnu sagatavojieties skolas izvēlei! Bērnam tagad aiz muguras jau ir četri skolas gadi un viņa spējas ir kļuvušas acīmredzamas. Bērns ir kļuvis pašapzinīgāks. Ņemot vērā šo pieredzi, Jūs varat kopā padomāt, kas Jums un bērnam ir īpaši būtiski nākamajā skolā, tad savlaicīgi meklēt skolu, kas vislabāk atbilst kopējiem priekšstatiem.

### Padomi vecākiem

- Nebrīnieties, ja deviņu vai desmit gadu vecumā bērns atkal sāk kļūt nekaunīgs un spītīgs! Tie ir pirmie pubertātes priekšvēstneši. Tagad bērnam vairāk nekā jebkad ir nepieciešama mīlestības pilna izpratne un skaidras robežas.
- Līdzīgi kā spītības posmā Jums kā vecākiem pubertātē atkal jāpamato kādreiz norunātie noteikumi un jāvienojas par tiem.
- Uzticieties savām spējām: tagad Jūs mīlat un audzināt savu bērnu jau vairākus gadus un aizvien kopā esat atraduši labus risinājumus. Kāpēc gan pubertātē būtu jābūt citādi?
- Katra situācija, kas saistīta ar pubertāti, nav jāpārvar vienatnē. Gūstiet atbalstu vecāku izglītošanas semināros, lasot grāmatas vai uzklusot ekspertu padomus ģimeņu konsultāciju centros!

### VAI ZINĀJĀT, KA:

..pubertāte vidēji ilgst desmit gadus? Bieži vien to salīdzina ar dzemdībām: dzemdībās aizvien mainās sāpju un atelpas brīži, un tieši tāpat ir pubertātē: mainās nogurdinoši un atpūtas posmi. Bērnam vienkārši ir vēl nepieciešams dažus gadus ilgs laiks, kamēr viņš kļūs pieaudzis.

### SKOLAS NOMAIŅA – BŪTISKS LĒMUMS!

Pat ja mums personiski ir iespāids, ka sākumskolas vecuma bērni vēl ir pavisam tālu no profesijas izvēles, šajā vecumā jau kļūst redzami iespējamie virzieni nākotnē. Kopā ar otru vecāku padomāji, kādas ir bērna stiprās un vājās puses. Tāpat domāji par spējām, par kurām neliek atzīmes skolā, piemēram, draudzīgumu, roku veiklību, izpalīdzīgumu iepirkumu somu nešanā, labu kārtību skolas somā vai uzticamību, šķērsojot ielu. Kādi dažādi skolu veidi var būt piemēroti? Izvēloties skolu, var ņemt vērā šādus apsvērumus:

- **bērna dotības un mācīšanās veids;**
- **sasniedzamība;**
- **ģimenes finansiālās iespējas un**
- **pārdomas par turpmāko izglītību.**

Apsveriet to kā pieaugušais, tad parunāji ar bērnu par viņa vēlmēm! Kopā ar bērnu savā apkārtnē apmeklēji atvērto durvju dienas dažādās skolās un skolu tipos! Visbiežāk bērns vēlas iet turp, kur mācīsies vairums vai labākie viņa draugi. Kā pieaugušajam Jums ir plašāks redzesloks, un Jūs varat padomāt arī par bērna profesionālo nākotni. Kā arī Jūs zināt, ka katrā vecumā aizvien kaut kas jāmacās papildus, ja ir vēlme saglabāt prasmes dzīvē un kvalifikāciju arī darba tirgū. Tātad bērnam ir ļoti būtiski, lai arī turpmāk viņš nezaudētu prieku mācīties.

# 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](#)”