

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas  
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2016. gada 3. marts, Nr. 5 (66),  
0,71 EUR

# Vecākiem

**BĒRNA PSIHOLOĢISKĀ  
GATAVĪBA SKOLAI**

Tests „Vai bērns ir gatavs skolai?”

**ROBEŽAS 6-8 GADUS  
VECIEM BĒRNIEM**

**TRADĪCIJAS  
ĢIMENĒ**



# BĒRŅA PSIHOLOĢISKĀ GATAVĪBA SKŪLAI

## Tests „Vai bērns ir gatavs skolai?”



**Māra Vidnere,**  
psiholoģijas profesore

*Tiek pieņemts, ka bērns septiņu gadu vecumā ir pietiekami attīstījies, lai spētu mācīties skolā. Taču bērna gatavība skolai var būt atšķirīga, piemēram, ja bērna pases vecums (t. i., bioloģiskais vecums) ir 6–7 gadi, var teikt, ka bērns ir gatavs iet skolā, savukārt psiholoģiskais briedums (jeb psiholoģiskais vecums) dažiem bērniem iestājas agrāk – ap 5 gadu vecumu, bet citiem – vēlāk – ap 8–9 gadu vecumu. Par psiholoģisko briedumu liecina vairākas pazīmes: ja bērns atzīst, ka bērnu dārzā kļūst garlaicīgi; ja ilgstoši spēj veikt vienveidīgu darbību, nepamet darbiņu pusceļā, jo bērņā parādās iekšējie motīvi; ja bērns spēj sevi regulēt, kontrolēt; ja viņam patīk kaut ko darīt, ir vēlme būt kopā ar vienaudžiem.*

Skolas psihologi atzīst, ka par sešgadīgu bērnu ir jādama kā par cilvēku, kurš atrodas pārmaiņu procesā. Katra cilvēka dzīvē ir periodi, kad ir nepieciešama īpaša apkārtējo palīdzība un sapratne, lai spriedze, ko rada pārmaiņas, neapslāpētu ticību veiksmei, savām spējām un iespējām. Cik gatavs bērns ir pieņemt skolas sistēmu un izvirzītos noteikumus, tik liela gatavība ir bērnam kopumā.

Latvijas skolu psihologi izvērtē galvenokārt intelekta attīstību, fizisko un emocionālo attīstību, taču nav strikti noteiktas robežas, cik bērnam vajadzētu zināt trīs, četru, sešu utt. gadu vecumā. Bērna attīstības process ir jāaplūko no vairākiem aspektiem, un bērna gatavība skolai ir jāizvērtē, ievērojot šādus pamat-aspektus:

- ▶ izziņas procesi (uzmanība, atmiņa, domāšana, uztvere);
- ▶ personības īpašību attīstības pakāpe (patstāvība, griba, emocionālās īpašības);
- ▶ saskarsmes prasme jeb sociālā gatavība skolai.

Vecāki, gatavojot bērnu skolai, vislielāko uzmanību parasti pievērš bērna intelektuālajai sagatavotībai. Kā atzīst liela daļa izglītības psihologu, vecāki intelektuālo sagatavotību vairāk izprot ar lasītprasmi, rakstītprasmi, rēķināšanas prasmi. Taču ir jāatzīst – bērns var to neprast, taču būt ļoti labā sagatavotības līmenī,

t. i., var būt visi priekšnoteikumi, lai skolā mācību procesā viņam nerastos grūtības. Tāpēc ir svarīgi izpētīt, vai bērnam ir interese par apkārtējās pasaules norisēm un cik noturīga tā ir, cik plašs ir redzesloks – vai tās ir fragmentāras zināšanas tikai par tuvāko apkārtni, vai priekšstati ir izvērsti un konkrēti – un kā bērns prot orientēties apkārtējā vidē.

Zināšanas un prasmes bērns šajā vecumposmā iegūst rotaļājoties, taču mācīšanās kā galvenā darbība parādās 7–11 gadu vecumā. Tāpēc ir svarīgi fiksēt, vai bērns izrāda interesi par mācībām un ir gatavs darboties – tas ir pirmais rādītājs, ka bērns sāk nobriest skolas gaitām. Ir jāatzīmē, ka arī sešgadīgs bērns var iet uz skolu un sekmiīgi mācīties, taču nedrīkst aizmirst, ka bērnam ir jāļauj izdzīvot bērnību.

### Bērna sociālā gatavība

Daudzi pētījumi rāda, ka tieši sociālā, nevis intelektuālā gatavība ir nozīmīgākais rādītājs, kas nosaka, vai bērns veiksmīgi iekļausies jaunā dzīves situācijā. Piemēram, E. Aleksandrovas pētījumi

**Kā atzīst liela daļa izglītības psihologu, vecāki intelektuālo sagatavotību vairāk izprot ar lasītprasmi, rakstītprasmi, rēķināšanas prasmi. Taču ir jāatzīst – bērns var to neprast, taču būt ļoti labā sagatavotības līmenī, t. i., var būt visi priekšnoteikumi, lai skolā mācību procesā viņam nerastos grūtības.**





Krievijas skolu 1. klasēs apliecina, ka tikai 56 % bērnu spēj sasniegt adekvātu sociālās adaptācijas līmeni. Starp pārējiem bērniem 30 % ir nenoturīga adaptācija – viņiem ir paaugstināta nogurdināmība, saslimstība, miega traucējumi, nosliece uz baiļošanās, 14 % ir sociālpsiholoģiskas adaptācijas traucējumi, kas izpaužas vājā spējā apgūt mācību vielu, uzvedības un saskarsmes traucējumus.

Strādājot skolā un veicot 1. klases skolēnu izpēti „Bērņa gatavība skolai”, konstatēju, ka no 34 bērniem 25 ir šādas medicīniska rakstura problēmas: 5 – logopēdiskas problēmas (dislālija – skaņu izrunas traucējumi); 1 – logopēdiska patoloģija; 10 – redzes traucējumi; 3 – bronhiālā astma, tostarp alerģijas; 2 – skolioziska stāja; 1 – apaļa mugura; 2 – stājas vājums; 1 – sirdsdarbības traucējumi; 1 – uzmanības deficīta hiperaktivitātes sindroms.

Savukārt, salīdzinot pirmklasnieku

psiholoģisko un intelektuālo gatavību skolai, ir jāatzīst, ka psiholoģiski bērni skolai ir sagatavoti sliktāk nekā intelektuāli. Salīdzinot mājas bērnus (no 34 skolēniem 5 ir mājas bērni) un bērnus, kuri ir apmeklējuši bērnudārzu, intelektuālās sagatavotības līmenis ievērojami zemāks ir bērniem, kuri nav apmeklējuši bērnudārzu, bet psiholoģiskā gatavība būtiski neatšķiras.

### Jautājumi sarunai ar pirmsskolas vecuma bērnu

Ar šo jautājumu palīdzību ir iespējams gūt priekšstatu par bērna orientāciju apkārtējā pasaulē. Bērniem, kuri gatavojas skolas gaitām, zināšanas par apkārtējo vidi un vērtējums par sadzīves lietām var būt ļoti dažāds, taču krievu psihologi atzīst, ka ir iespējams novērtēt bērna gatavību skolai, kas ir saistīta ar vispārīgo priekšstatu par apkārtējo pasauli, un zināšanas par sadzīves lietām.



Daudzi pētījumi rāda, ka tieši sociālā, nevis intelektuālā gatavība ir nozīmīgākais rādītājs, kas nosaka, vai bērns veiksmīgi iekļausies jaunā dzīves situācijā.

1. Kā tevi sauc? (Ja uzvārdu nosauc vārda vietā, to neskaita par kļūdu.)
2. Cik tev ir gadu?
3. Kā sauc tavus vecākus? (Ja vārdus nosauc pamazināmajā formā, tā netiek uzskatīta par kļūdu.)
4. Kā sauc pilsētu, kurā tu dzīvo?
5. Kā sauc ielu, kurā tu dzīvo?
6. Kāds ir tavas mājas un dzīvokļa numurs?
7. Kādus dzīvniekus tu zini? Kuri ir mājdzīvnieki, un kuri ir meža (savvaļas) dzīvnieki? (Atbilde ir pareiza, ja ir nosaukti ne mazāk kā 2 meža un 2 mājdzīvnieki.)
8. Kurā gadalaikā kokiem parādās lapas, kurā – lapas nokrīt?
9. Kā sauc to dienas daļu, kad tu pamosties un brokastoj, un to dienas daļu, kad tu ej gulēt?
10. Nosauc apģērba daļas un galda piederumus, kurus tu izmanto! (Atbilde ir pareiza, ja ir nosaukti vismaz 3 apģērba gabali un 3 galda piederumi.)

Par katru pareizu atbildi bērns saņem vienu balli (kopā – 10 ballu). Uz katru jautājumu atbild 30 sekundēs. Ja šajā laikā nav atbildes, tad bērns saņem 0 ballu. Ja bērns ir atbildējis uz visiem jautājumiem un iekļāvies laikā, tad var uzskatīt, ka bērns psiholoģiski ir pilnīgi gatavs mācībām skolā.

## Tests „Vai bērns ir gatavs skolai?”

Pāris mēnešu pirms skolas – tas ir labākais laiks, kad pārbaudīt, vai bērnam ir visas nepieciešamās zināšanas. Lasīt un skaitīt viņu noteikti iemācīja jau sagatavošanas klasē. Jums ir jāpārbauda loģika, zināšanas par apkārtējo pasauli. Tātad – lai jūsu bērns atbild uz šiem jautājumiem (tikai neuzdodiet tos visus uzreiz, labāk pa pāris jautājumiem piemērotā situācijā), pēc tam jūs varēsiet koriģēt viņa zināšanas.

Lai būtu vienkāršāk izsekot bērna zināšanām, izdrukājiet jautājumus un atzīmējiet maliņā ar plusu (+) un mīnusu (-) atbildes. Jautājumus izveidoju pati un sadalīju nosacītos blokos pa tēmām.

Kā tevi sauc? (Šo jautājumu uzdodiet dažādos variantos, piemēram, nosauc uzvārdu, nosauc vārdu; kā tevi sauc mamma mājās, kā sauc vecmāmiņa, tētis utt.)

Cik tev ir gadu? Kad ir tava dzimšanas diena? (Palūdziet precizēt ne tikai datumu, bet arī gadalaiku.)

Vai tev ir māsa, brāļi? (Ja ir, jautājam, kā viņus sauc, cik viņiem ir gadu; ja nav, tad mēdz uzdot jautājumu, vai gribētu un kāpēc.)

Vai tev mājās ir dzīvnieki? Pastāsti par tiem! (Vārds, suga; kas staigā, kas spēlējas; kur guļ utt. – lai bērns māc dažos teikumos pastāstīt par zvēru.)

Kā sauc pilsētu, kurā tu dzīvo? Vai zini interesantas vietas pilsētā? Kur tev patīk pastaigāties?

Par ko tu vēlies kļūt, kad izaugsi? Kāpēc? Kādas vēl profesijas tu zini? Par ko strādā tava mamma, tētis? Ko tas nozīmē? (Piemēram, vai bērns zina, ka tētis ir programmētājs un ka tas nozīmē strādāt ar datoru?)

Nosauc savus draugus! Kāpēc tu ar viņiem draudzējies?

Kas būs skolā? Ko tu tur gribi uzzināt?

Kādas pasakas, grāmatas tu esi lasījis? Kas tev tajās patika?

Kas ir jādara, ja sākas ugunsgrēks; ja kādam uz ielas kļūst slikti?

Kas ir jādara, ja kāds svešinieks uz ielas piedāvā konfekti; ja sauc apskatīties kucēnus, puķes...?

Kā pareizi ir jāšķērso ceļš? (Pārrunājiet visus variantus, ieskaitot sliktu redzamību uz ceļa, kā arī iemāciet bērnam, ka pat tad, ja luksoforā iedegas zaļā gaisma, ir jāskatās, vai mašīna tiešām sāk bremsēt.)

Kāpēc transporta līdzekļos un veikalā ir jāmaksā nauda?

Kā ir jāuzvedas ciemos; teātrī?

Kādi ir gadalaiki? Ar ko tie atšķiras? Kas notiek vasarā; rudenī utt.?

Cik dienu ir nedēļā? Nosauc tās!

Cik mēnešu ir gadā? Nosauc tos!

Vai lietus ir vajadzīgs? Kāpēc?

Ar ko atšķiras diena un nakts? Kas notiek dienā, kas – naktī?

Nosauc ēdienreizes (brokastis, pusdienas...)! Ko tu ēd brokastīs, ko – vakariņās?

Kāpēc ir jāmazgā rokas, jātīra zobi?

Ko mēs darām ar ausīm, acīm, muti, zobiem, rokām, kājām, degunu?

Pacel labo roku! Pacel kreiso roku!

Ar ko cilvēks var pārvietoties pa gaisu; pa ceļiem; pa jūru?

Kā ar vienu vārdu var nosaukt vilcienu, lidmašīnu, autobusu?

Ko pārdod pārtikas veikalā?

Kā vienā vārdā var nosaukt ābolus, bumbierus, ananasu utt.?

Kā vienā vārdā var nosaukt lokus, gurķus, tomātus, kabačus utt.?

Kā vienā vārdā var nosaukt krēslu, galdu, gultu, skapi?

Kā vienā vārdā var nosaukt zābakus, kurpes, čības?

Kādus traukus tu zini?

Kur cep kotletes? Kur vāra makaronus? Kur cep kūkas?

Kas ir ezers, jūra, upe, okeāns, peļķe?

Krūms un koks: kas ir līdzīgs, kas – atšķirīgs?

Lidmašīna un putns: kas ir līdzīgs, kas – atšķirīgs?

No kā pagatavo maizi?

Ko var pagatavot no piena? Kādi ir piena produkti?

Kādi ir mājas dzīvnieki? Kādi ir savvaļas dzīvnieki?

Ko nozīmē melot? Vai tas ir labi vai slikti? Kāpēc?

Parādi un pastāsti, kāds ir cilvēks, ja viņš ir noskumis, saniknots, priecīgs, laimīgs!

Ko nozīmē būt godīgam; drošam?

Pārbaudiet jēdzienu sapratni: pa labi, pa kreisi, aiz, zem, virs, pie, blakus, uz priekšu, atpakaļ, tuvu, tālu!

Sauciet bērnam vārdus, bet viņš lai izveido pamazināmos vārdus: govys – gotiņa, tomāts – tomātiņš utt.!

Saskaiti no 0 līdz 10; no 10 līdz 0!

Kāds cipars atrodas starp 6 un 8? Kas ir pirms 7? Kas ir pēc 3?

Uz zariņa sēdēja 4 putniņi. 1 aizlidoja. Cik palika? Tad atlidoja 2 putniņi. Cik tagad ir putnu uz zariņa?

Uzzīmē trīsstūri, kvadrātu, apli! Kuri priekšmeti ir līdzīgi šīm figūrām?

Kurš vārds ir garāks: „tārpiņš” vai „čūska”, „aste” vai „astīte”?

Cik burtu (skaņu) ir vārdā „ola”, „ābols”, „māja” utt.?

Izdomā vārdus, kas sākas ar burtu A (vai citu)! Grūtāks variants – ja tiek norunāts, ar kuru burtu vārds beigsies.

Ir jāpaņem kāda bilde, un jāizdomā mazs stāsts.

Šis ir pamats jūsu nodarbībām ar bērnu.

Paskatieties, kurās sfērās bērns ir mazāk ziņošs, paspēlējiet spēles, kas palīdzēs attīstīt nepieciešamās iemaņas un zināšanas!

# ROBEŽAS 6–8 GADUS VECIEM BĒRNIEM



**Asijata Maija Zeļenko,**  
psiholoģe, sistēmisko  
risinājumu konsultante

*Iespējams, šajā laika posmā maza cilvēka dzīvē notiek pašas ievērojamākās pārmaiņas. Tagad bērns, kurš galvenokārt ir dzīvojis ģimenē, būdams visvairāk atkarīgs no vecākiem (jo audzinātāja bērnudārzā tomēr savā ziņā ir maigāka figūra par skolotāju), ies ārpusaulē, pakļausies citiem noteikumiem, daudz laika pavadīs skolā, kur ir daudz vienaudžu un vecāku bērnu, saņems uzdevumus un būs atbildīgs par to pildīšanu, atbildēs pie tāfeles, un viņa dzīvē parādīsies citas nozīmīgas figūras – skolotāji, uz kuriem viņš kaut kādā mērā orientēsies. Vecāku darbs ir palīdzēt bērnam izveidot veselīgas robežas, kuras ļaus bērnam gan veiksmīgi pakļauties noteikumiem un ievērot tos, gan aizstāvēties, gan sadarboties un komunicēt, gan atbildēt par savām darbībām, saņemt, ka katram cēlonim ir savas sekas.*

## 6 GADI

### Mājās ir jābūt noteikumiem

Ap 6 gadu vecumu bērnam jau ir jāprot iztikt bez vecāku palīdzības, piemēram, ģērbšanas, kā arī ir jāzina un jāie-

vēro vairāki mājas noteikumi. Tādiem mājās ir jābūt, bērnam tie ir jāievēro, un turpmāk tas palīdzēs sadzīvot ar skolabiedriem, skolotāju kolektīvu un nebeidzot skolas īpašumu. Noteikumu pārrunāšanai, izdomāšanai un ievērošanai ir liela vērtē robežu veidošanā.

Gan ieviešot jaunus noteikumus, gan apspriežot to pārkāpšanu, ir svarīgi runāt nevis par aizliegumiem un pārkāpumiem, bet par savām jūtām. Kā jau norādīju vienā no iepriekšējiem rakstiem, bērns jūs mīl un neko sliktu jums nevēl, tāpēc, runājot par to, kas jūs sarūgtina, jums būs vieglāk sasniegt rezultātu, nekā bez paskaidrojumiem aizliedzot kaut ko vai arī vienkārši sodot un ignorējot bērnu.

Ja bērnam ir atļauts izrādīt iniciatīvu, piemēram, ja kopīgo noteikumu sarakstā nokļūš arī viens noteikums, kuru izdomāja bērns, tas liks bērnam justies kā dalībniekam, un viņš ne tikai atbildīgi uztvers paša izdomāto noteikumu, bet, jūtoties novērtēts, arī citus noteikumus

**Savstarpējās  
cieņas un pašcieņas  
attīstībai var palīdzēt  
jebkura kopīga  
darbība, piemēram,  
ja jūs pārkat skolas  
lietas kopā ar  
bērnu, neuzspiediet  
savu izvēli.**

pildīs ar lielāku cieņu.

Šajā vecumposmā bērns jau kļūst spējīgs gan pavadīt zināmu laiku bez vecākiem un atbildēt par sevi, gan būt jūsu sabiedrotais mājās. 6 gadi ir pietiekams vecums, lai bērns noliktu savu šķīvi izlietnē un pat noslaucītu aiz sevis galdu, ja ir atstājis uz tā traipus vai drupatas. Šis noteikti ir vecums, kurā bērns pats ir spējīgs uzturēt kārtībā savu istabu, bet viņš to pratīs tikai tad, ja redzēs piemēru no vecāku puses. Ja vecāki nav kārtīgi, bet no bērna prasa, lai viņš savu istabu sakārto, bērns nejutīsies droši, viņa robežas būs traucētas. Rezultātā bērnam būs grūtības ar sevis aizstāvēšanu citu cilvēku priekšā. Ja vecāki pieprasa no bērna to, ko paši nedara, tas rada negodīguma izjūtu, tātad bērna robežas ir traucētas – viņš jūtas kā beztiesīgs upuris.

### Kritikas pieņemšana

Šis ir arī laiks, kad var sagatavot bērnu kritikas pieņemšanai. Ja jums ģimenē nav pieņemts nepamatoti kritizēt, ātri noraidīt, ko dara cits vai tieši bērns, ja ir pieņemts runāt, meklēt sarežģītu situāciju risinājumus, ja ir pieņemts, ka bērns drīkst aizstāvēt vai pamatot to, ko viņš dara, tad visdrīzāk bērnam ar šīm robežām viss ir kārtībā. Protams, skolā var nebūt iespējas pastāvēt par savu darbu tā, kā bērns to var izdarīt mājās. Iespējams, kāda no skolotājām uzvedas asi kritizējoši, neiecietīgi, pat pazemojoši. Taču bērns, kuram nav ieraduma just pazemojumu, to nejutīs arī no tādas skolotājas. Bet katrā gadījumā var informēt bērnu, ka, iespējams, dažādi skolotāji izturēsies atšķirīgi. Nekādā gadījumā bērns nav jābiedē, nav nopietni jāsaģatavo šausmīgiem, smīgiem pārbaudījumiem, jo bailes, kuras bērns izjutis, citos cilvēkos provocēs šo uzbrūkošo uzvedības manieri. Būs pietiekami, ja vienkārši teiksiet, ka skolā bērns var sastapties arī ar citādu reakciju uz to, ko viņš dara.

Uzreiz iemācīt, kā kurā gadījumā reaģēt, protams, nav iespējams. Taču, diegan godīgi palūkojoties uz savu bērnu, jūs varēsiet ieraudzīt, vai nav, piemēram, mazajam cilvēciņam jāpasaka, lai viņš neaizstāv savus darbus pārāk stūrgalvīgi, lai ne pārāk apspriež atzīmes. Cilvēku kritēriji nesakrīt, un tas ir jāpieļauj gan jums jūsu, gan bērna dzīvē, lai viņam nav jāraujas uz pusēm, lai tikai atbilstu jūsu ideālajam viņa tēlam. Bet, ja tiešām ir skaidrs,



ka bērna darbi tiek novērtēti pazemināti (visdrīzāk tas var kļūt aktuāls apmēram ap 8 gadu vecumu), tad, iespējams, varētu iemācīt bērnam runāt ar skolotāju – prasīt par kritērijiem, par to, kāpēc viņa darbi tiem neatbilst, ko vajadzētu mainīt, lai darba vērtējums paaugstinātos. Tas mācīs bērnam gan nebaidīties no autoritātēm, gan sadarboties, kas rezultātā noderēs arī jebkurā darba vietā pēc daudziem gadiem. Katrā gadījumā – lai bērns izdara visu iespējamo no savas puses, pirms konfliktam pieslēgsieties jūs.

### Pieklājīga uzvedība

Protams, ap šo vecumu bērnam ir jāprot uzvesties pieklājīgi. Ja tāda uzvedība jūsu ģimenē nav pieņemta, tad šajā vecumā pāraudzināt bērnu jau var būt par vēlu. Katrā gadījumā pieklājīga uzvedība var ievērojami samazināt spriedzi, kura var izveidoties ar skolotāju pat skolotāja uztveres, nevis bērna uzvedības dēļ. Taču ir svarīgi, lai tā tiešām būtu pieklājīga, nevis izdabājoša uzvedība.

### Cienā

Ir svarīgi, ka vecāki palīdz bērnam veiksmīgi atdalīties, kļūt atsevišķam cilvēkam, kurš tagad diezgan daudz atbildēs par sevi pats. Protams, galvenajos jautājumos bērns vēl ir atkarīgs no vecākiem, taču 7 gadu vecumā bērnam ir jāprot atrasties starp citiem jau ilgstošāku laiku, jāprot komunicēt ar šiem cilvēkiem un arī aizstāvēt sevi. Paveikt to visu ir vieglāk tādām bērnam, kurš prot cienīt citus, tātad – bērnam, pret kuru pašā vecāki izrāda cieņu, piemēram, ļauj bērnam aizstāvēties, atbildot vecākiem nē, kad bērnam tas ir nepieciešams. Ja vecāki ne tikai atļaujas no savas puses teikt



„netraucē mani”, kad viņiem to vajag, bet arī ļauj bērnam teikt nē, kad viņam tas ir nepieciešams, tas ne tikai palīdz bērnam izveidot robežas, kuras palīdzēs orientēties tajā, kas bērnam der un neder, bet arī noraidīt pēdējo. Turklāt bērns, kurš prot pateikt nē, mācēs arī pastāvēt par sevi, cik tas ir iespējams. Bērns, kurš zina, ka var atteikties, spēj pieņemt, ka arī kāds cits atsaka viņam, un netiek šokēts, ja lietas nenotiek tā, kā viņš ir iedomājies. Un tas ir svarīgi, jo skolā bērnam noteikti būs daudz jauna.

Savstarpējās cieņas un pašcieņas attīstībai var palīdzēt jebkura kopīga darbība, piemēram, ja jūs pārkat skolas lietas kopā ar bērnu, neuzspiediet savu izvēli. Izvēlieties kopā, un, iespējams, pārciet to, kas jums ne īpaši patīk, bet ar ko bērns justos labāk, nevis uzspiediet viņam savu izvēli. Tādējādi tiek apgūta arī atbildība, jo bēr-

nam pēc savas izvēles tālāk būs jādzīvo ar tās rezultātiem. Un, ja bērns nav apmierināts ar savu izvēli, pārmetumi pārkāps bērna robežas, bet mierīga saruna par to, kas tieši mazo skolēnu neapmierina, un paskaidrojums, ka mugursomu var pirkt ne biežāk kā reizi gadā, ļaus bērnam saprast, ka ir jāizvēlas rūpīgāk un ka par savām problēmām var runāt ar vecākiem, netiekot atstumtam.

### Tiesības kļūdities

Liela nozīme ir tiesībām kļūdities, jo ne viss izdosies ar pirmo mēģinājumu. Kļūdišanās jautājums bērnam nav sāpīgs tikai tad, kad vecākiem pašiem šī tēma nesagādā sāpīgus pārdzīvojumus. Vieglāk ir, ja akcentēti tiek veiksmīgie momenti, nevis kļūdas, bet par pašām kļūdām bērns netiek nopeltns. Ja tas ģimenē notiek pastāvīgi, bērnam nevajag to mācīt atsevišķi, jo viņš to nokopēs. Var vienkārši paskaidrot, kādēļ vajadzētu tieši tā – ko tas dod, lai bērns ne tikai kopētu noderīgu uzvedību, darbību, bet arī saprastu loģisko secību, kāpēc lietas notiek tieši tā, kā notiek. Tas pats attiecas uz burtiņu kopēšanu burtiņcā.

### Patstāvība

Sākumskolas posms ir pilns stresa, jo parādās jaunas prasības, ir vajadzīgas jaunas prasmes. Bērniem šis posms ir grūts jauno izaicinājumu dēļ, vecākiem – tādēļ, ka bērnam ir daudz jāpalīdz, lai viņš varētu atbildēt uz šiem izaicinājumiem, pielāgoties jaunam dzīvesveidam. No vienas puses, vecākiem ir vairāk raižu – cits laika grafiks, citi pirkumi, citi maršruti, no otras – jūsu bērns tagad kļūst patstāvīgāks un, uzņemoties savas



Protams, mammai ir vieglāk pašai divās minūtēs sakārtot bērna somu. Taču ar laiku šīs minūtes pārvērtīsies par ienīstamām saistībām, bet bērna prasme darboties patstāvīgi nepieaugs.



jaunās saistības un mācoties atbildēt par sevi, pat atbrīvo vecākus no kaut kādiem darbiem vai arī kļūst par palīgu mājās. Taču, lai tā notiktu, sākumā vecākiem ir jāpiepūlas. Pieņemsim, bērnam pašam ir jāsakārto sava skolas soma. Bet, lai viņš iemācītos to darīt, jums būs bērnam jāpiepalīdz. Nevis jādara bērna vietā, bet jābūt klāt un jāpalīdz. Protams, mammai ir vieglāk pašai divās minūtēs sakārtot bērna somu. Taču ar laiku šīs minūtes pārvērtīsies par ienīstamām saistībām, bet bērna prasme darboties patstāvīgi nepieaugs. Sākumā ir jāpalīdz. Sikāk par šo jautājumu jau tika rakstīts.

### 7 GADI

7 gadu vecumā var iestāties tā saucamā 7 gadu krīze, par kuru jau tika rakstīts saistībā ar skolas gaitu sākšanos, tāpēc šoreiz tikai atgādināšu, kas bērnam ir pats svarīgākais šajā vecumposmā.

### Izteikti kopē vecākus

Tagad bērna uzvedība kļūst vairāk apzināta. Bērns meklē savu identitāti, kopējot vecākus. Ja vecāki neapzinās savu uzvedību, labāk to var izprast, vērojot bērnu. 7 gadu vecumā bērna uzvedība atkārtoti vecāku uzvedību tik stipri, kā vairs, iespējams, nekad neatgādinās. Varbūt jūs ieraudzīsiet, ar ko jums pašiem ir jāstrādā savā uzvedībā, jo bērns atkārtos jūs.

### Noteikumi

Šajā laikā palīdzēs noteikumu izvirzīšana mājās. Ja agrīnā bērnībā jums neizveidojās tradīcija cieņpilni runāties ar bērnu, tagad ir laiks, kad to var izlabot – tagad var sākt runāt ar bērnu kā ar līdzvērtīgu, un tas turpmāk palīdzēs risināt daudzas problēmas, jo veicinās abpusējas cieņas attīstību.

## NOTEIKUMI

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_

### Režīms

Tīri praktiski šajā periodā var palīdzēt režīma ievērošana, kā arī slodzes samazināšana, ja tā bērnam ir par lielu. Spēlētānās bērnam jau ir mazāk vajadzīga, taču ir iespējams, ka pēc skolas atbrīvoties no stresa palīdzēs rāmākas spēles.

### Sarunāšanās

7–8 gadu vecumā, kad bērns nonāk citā vidē – skolā, kur ir tik daudz cilvēku, pastāv arī daudzas briesmas, saistītas ar citiem cilvēkiem, piemēram, ja bērns biežāk uzvedas bailīgi, ja, paskatoties uz viņu, var saprast, ka bērnam trūkst uzmanības, nav pašcieņas, bērns viegli var tikt ievilkts bīstamos kontaktos, pakļauties citu cilvēku prasībām, dažādu kaitīgu vielu pamēģināšanai. Galvenais ir labs vecāku kontakts ar bērnu; informēšana par tādām iespējām, nevis iebiedēšana; runāšana, situācijas noskaidrošana, nevis pārmešana un kritizēšana.

### 8 GADI Mērķtiecība

Ap 8 gadu vecumu, ja bērna socializēšanās ir bijusi veiksmīga, var runāt par mērķiem, par to izvirzīšanu un sasniegšanu. To var bērnam mācīt netieši

Noteikumiem mājās ir jābūt, bērnam tie ir jāievēro, un turpmāk tas arī palīdzēs sadzīvot ar skolasbiedriem, skolotāju kolektīvu un nebojāt skolas īpašumu.

veidā – caur citām darbībām, jo principā visam, kas tiek darīts, pamatā ir kāds nodoms (mērķis), kurš ir jāisteno, jāsaņem.

### Atļauj paust savas domas un nelabot tās

Lai neiznīcinātu bērna robežas, bet palīdzētu izveidot tās viņam atbilstīgas, ir svarīgi atcerēties, ka jūs un bērns esat atsevišķas neatkarīgas (te runa nav par sociālu un bieži arī fizisku atkarību no vecākiem, kura bērnam joprojām ir, bet gan par to, ka jūs neesat bērns un bērns neesat jūs) būtnes. Ja jūs cenšaties panākt to, lai jūsu bērna viedokļi un gaume strikti atbilstu jūsu prasībām, jūs veidojat cilvēku, kurš neprātīs novērtēt paša darbības un domas, kurš centīsies uzminēt, ko vajag citiem, lai tādējādi izpelnītos kādu uzslavu, apstiprinājumu. Šim cilvēkam nebūs nekādu iekšējo orientieru. Ja bērna reakcija jums šķiet pārspīlēta, ja bērns uzvedas agresīvi, vispirms runājiet ar viņu. Iespējams, bērns nespēj pārvarēt spēcīgas emocijas. Ja nekādas jūsu pūles neļauj situāciju mājās pārveidot, ir vērts apsvērt domu griezties pie speciālista.

# TRADĪCIJAS ĢIMENĒ

Laila Avotiņa

*Pagājušajā gadā Latvijā tika veikts laimes un ģimenes attiecību mērījums. Tajā respondenti norādīja, ka būtiskākie iemesli, kas rada ģimenes locekļu atsvešināšanos, ir kopīgu vaļasprieku un tradīciju trūkums. Tādējādi tika secināts, ka kopīgas ģimenes tradīcijas, vaļasprieki, regulāri ģimenes pasākumi vislielākajā mērā atšķir laimīgas ģimenes no tām, kas sevi par laimīgām neuzskata.*

Ģimenes psihologs Sergejs Dvoreckis atgādina, ka jēdziens „ģimenes tradīcijas” ir diezgan plašs un nevajadzētu tās ierobežot tikai ar kopīgām dzimšanas dienu, jubileju u. c. svinībām.

Vārds „tradīcija” ir cēlies no latīņu vārda „traditio”, kas tulkojumā nozīmē ‘nodošana; vēstījums’. Leksikogrāfa Sergeja Ožegova (*Сергей Ожегов*) vārdnīcā vārds „tradīcija” ir skaidrots šādi: 1. Tas, kas pārgājis no vienas paaudzes nākamajai, kas mantots no iepriekšējām paaudzēm (piemēram, idejas, uzskati, gaume, rīcības veids, paražas). Nacionālās tradīcijas. Militārās tradīcijas. 2. Paraža, iesakņojusies kārtība uzvedībā, sadzīvē. Jaunā gada sagaidīšana. Savukārt svešvārdu vārdnīcā tradīcija tiek skaidrota kā „paraža; uzvedības veids, kuru no paaudzes paaudzē nodod socializācijas gaitā”.

Tādējādi psihologs norāda, ka ģimenes tradīcijas vispirms ir kultūras un morāles kanoni, kas tiek mantoti.

## Tradīcijas nerodas tukšā vietā

Katrs no laulātajiem atnes tradīcijas no saviem vecākiem un senčiem tādā veidā, kādā viņš redz šo ģimeni. Daudzās ģimenēs ir tradīcija svinēt dzimšanas dienas, tautas un valsts svētkus ar lielām, skaļām un draudzīgām viesībām, bet citās dienās ir pieņemts uzņemt viesus un draugus pie tējas tasītes ar pīrāgiem vai kūku. S. Dvoreckis paskaidro, ka labas ģimenes tradīcijas piedāvā pilnvērtīgu saziņu ar ģimenes locekļiem, draugiem un tuviniekiem. Pastāv ļoti daudz labu ģimenes tradīciju, kas ir vel-

tītas bērniem, citiem ģimenes locekļiem un radniekiem, piemēram, kad brīvdienās visi sanāk kopā pie galda un bauda to, ko ir pagatavojuši bērni, pat pavisam maziņie ar vecāku palīdzību. Bet ir arī

**Ģimenes tradīcijas vispirms ir kultūras un morāles kanoni, kas tiek mantoti.**

tādas tradīcijas – „atceries, ko teica vectevs”. Tās balstās uz vārdiem, ko ir teicis kāds no senčiem. „Tātad ģimenes tradīcijas vispirms ir ģimenes kultūras un tikumiskie paradumi, kas tiek mantoti no iepriekšējām paaudzēm un ļauj tai ne tikai veiksmīgi pastāvēt, bet arī būt par cienīgu sabiedrības sastāvdaļu,” norāda psihologs.

## Kāpēc ir būtiski ģimenē veidot tradīcijas?

**VEIDO IDENTITĀTI.** Tradīcijas un



<sup>1</sup><http://laimigamgimenem.lv/1201/0/31413>

<sup>2</sup><http://miludzivi.lv/2014/07/10/gimenes-tradicijas/>

<sup>3</sup><http://ozhegov.info/slovar/?q=%D0%A2&pg=43&ind=N>

<sup>4</sup> Autoru kolektīvs. Svešvārdu vārdnīca. „Norden”, 1996., 759. lpp.



Ģimenes, kurām ir tradīcijas un kuras tās praktizē, ir vienotākas nekā ģimenes, kas nav ieviesušas un nepraktizē ģimenē nekādus rituālus.

rituāli ļoti bieži stāsta par to, kāda ir ģimene. Makrolīmenī tradīcijas bērniem ļauj gūt ieskatu kultūras un reliģijas vēsturē, no kuras ir nākusi ģimene, vai arī iemācīt viņiem savu kultūru (piemēram, gadskārtu svinēšana, kristīgo svētku svinēšana, kapusvētki utt.). Mikrolīmenī tradīcijas ir regulāri notikumi, kas atkārtojas, tā iezīmējot ģimenes veidolu, piemēram, došanās vasarās uz vienu un to pašu ezeru peldēties, kūkas ēšana dzimšanas dienā utt.

Tradīcijas un stāsti par ģimeni būtiski ietekmē bērna identitātes tapšanu. Psihologs Maršals Džūks (*Marshal Duke*) ir secinājis, ka bērni, kuriem ir zināšanas par ģimenes vēsturi, ir ar labākām adaptācijas spējām un vairāk pašpārliecināti nekā bērni, kuriem šādu zināšanu nav. Tas ir kaut kas starp savas pagātnes saprašanu un izpratni, ka tu piederi kaut kam lielākam, un šī saprašana rada pašāvērtību.

**STIPRINA ĢIMENES SAITES.** Ģimenes, kurām ir tradīcijas un kuras tās praktizē, ir vienotākas nekā ģimenes, kas nav ieviesušas un nepraktizē ģimenē nekādus rituālus. Tradīcijas nodrošina iespēju iepazīt vienu otru, uzticēties un izveidot ap ģimeni sava veida robežu, kas ļauj apjaust, ka katrs ģimenes loceklis ir daļa no kaut kā unikāla un īpaša.

**PIEDĀVĀ KOMFORTU UN DROŠĪBU.** Ģimenes tradīcijas un rituāli ir nemainīgi. Šis nemainīgums kalpo par pretstatu nogurumam, ko rada straujā un mainīgā ikdienas dzīve. Arī pārmaiņu situācijās, piemēram, ja ģimene ir pārvākusies uz citu pilsētu, viss ir jauns un nepazīstams gan vecākiem, gan bērniem, vismaz ģimenē ir skaidrs, ka, piemēram, katru sestdienas rītu mamma cep pankūkas un pa dienu būs izbrauciens ar riteņiem kopā ar tēti.

**IEMĀCA VĒRTĪBAS.** Viens no ie-



mesliem, kāpēc sabiedrībā tiek radīti rituāli – reliģiski vai ikdienišķi, ir vajadzība dot un stiprināt vērtības. Tas pats notiek ar ģimenes tradīcijām. Reizē ar vakara pasaku lasīšanu tiek stiprināta izglītošanās, lasīšanas un mācīšanās mūža garumā nozīmība; regulārās ģimenes vakariņās un citās kopīgās aktivitātēs tiek pastiprināta, iekodēta ģimenes vienotība, solidaritāte; ar ikdienišķo ģimenes lūgšanu tiek stiprināts ticības nozīmīgums.

**RADA IZPRATNI PAR DZĪVES RITMU UN CIKLISKUMU.** Pasaule un Visums sastāv no lielākiem un mazākiem cikliem: saullēkts–saulriets, dzim-

Tradīcijas nodrošina iespēju iepazīt vienu otru, uzticēties un izveidot ap ģimeni sava veida robežu, kas ļauj apjaust, ka katrs ģimenes loceklis ir daļa no kaut kā unikāla un īpaša.

<sup>5</sup><http://www.artofmanliness.com/2013/10/09/creating-a-positive-family-culture-the-importance-of-establishing-family-traditions/>

<sup>6</sup>[http://www.ox.ac.uk/sites/files/oxford/field/field\\_document/Grandparents\\_Contribute\\_to\\_Children%E2%80%99s\\_Well-being.pdf](http://www.ox.ac.uk/sites/files/oxford/field/field_document/Grandparents_Contribute_to_Children%E2%80%99s_Well-being.pdf)

## Bērniem, kuru dzīvē vairāk ir iesaistīti vecvecāki, ir mazāk emocionālo un uzvedības problēmu.

šana-nāve, gadalaiku maiņa utt. Arī paaudzes nomainās kā cikls. Apļveida laika koncepcija un vēlme sekot dabiskajam dienas un nakts ritmam un gadalaikiem ir iesakņojusies dziļi mūsos, bet mūsdienās tā ir apspiesta ar citu laika grafiku un koncentrējas tikai uz tagadni. Tomēr ģimenē ir iespējams izveidot mazus ikdienas rituālus, kas mums un mūsu bērniem var dot nemainīgus ceļarādītājus, lai izvairītos no pāragras rīcības vai arī iemācītos ar gandarījumu palūkoties uz pavadīto posmu.

**VIENO PAAUDZES.** Sociologi un ģimenes pētnieki ir atklājuši, ka bērniem, kuru dzīvē vairāk ir iesaistīti vecvecāki, ir mazāk emocionālo un uzvedības problēmu. Vecvecāku iesaistīšanās bieži korelē arī ar mazāku mātes stresu un augstāku tēva iesaistīšanos ģimenes dzīvē. Tāpēc ģimenes tradīcijas ir labs veids, kā kultivēt vecvecāku iesaistīšanos bērnu dzīvē.

### Kā izveidot ģimenes tradīcijas

**SAPROTI IEMESLU UN PADARITO PERSONĪGU.** Pirms radīt ģimenē jaunu tradīciju, atbildi uz jautājumu, kāds ir šīs rīcības iemesls. Ko es, mani bērni un ģimene kopā iegūsim no šīs tradīcijas? Varbūt gribi izveidot rituālu, kas vienotu ģimeni? Jo godīgāk atbildēsi uz šiem jautājumiem, jo jēgpilnāka un ģimenei atbildīgāka tradīcija izveidosies.

**IZMANTO SAVAS BĒRNĪBAS TRADĪCIJAS, BET FOKUSĒJIES UZ TRADĪCIJU VEIDOŠANU AR SAVU JAUNO ĢIMENI.** Kopā ar partneri ir jāpārrunā, kuras tradīcijas vēlaties turpināt, kuras ne, atšķirīgas pieredzes gadījumā (piemēram, vieni Ziemassvētkos dāvina dāvanas visiem, otri – tikai bērniem) ir jāpanāk kompromiss. Lai necinītos par to, kura bērniības tradīcijas ir svarīgākas, fokusējieties uz



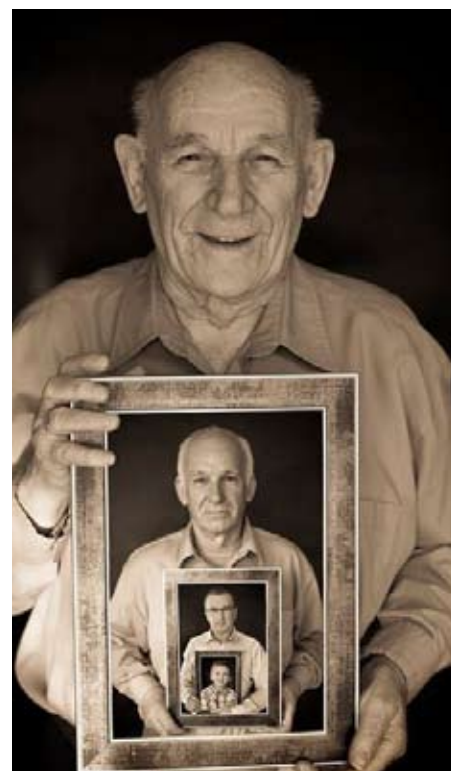
savu – unikālu, tikai jums raksturīgu – tradīciju radīšanu.

**RADI UN TRANSFORMĒ TRADĪCIJAS.** Iespējams, tradīcijas, kuras izveidojāt, kad bērni bija pirmsskolas vecumā, vairs nebūs efektīvas, kad bērni būs jau pusaudži; var būt arī vēlme ieviest kādu tradīciju, kuru īstenot būtu vērts tad, kad bērni paaugsies. Tāpēc, ja novēro, ka tradīcijas uzturēšana rada vairāk stresa nekā prieka, atsakies no tās.

**VEIDO TRADĪCIJAS LĒNI.** Pastāv liels risks vēlēties īstenot pilnīgi visas tradīcijas, līdzko esi nodibinājis ģimeni un ir pievienojušies bērni. Taču ģimenes tradīcijas ir viena no jomām, kur kvalitāte ir svarīgāka par kvantitāti. Izvēlies dažas un veido tās lēni.

### 3 tradīciju veidi, kuriem jābūt katrā ģimenē

► **Ikdienas saskarsmes tradīcijas.** Tās, piemēram, ir kopīgas ēdienreizes vai kāda



no tām, atvadišanās rituāls, gulētiešanas darbības, kopīga filmas skatīšanās utt.

► **Nedēļas saskarsmes tradīcijas.** Darbība, ko darāt reizi nedēļā: sestdienas pica, ko cep bērns, piektdienas filma, kopīgā svētdienas pastaiga ar suni utt.

► **Zīmīgu dzīves ciklu svinēšanas tradīcijas.** Tās var būt ļoti vienkāršas, piemēram, kopīga fotografēšanās 1. septembrī, dzimšanas dienas sveicīšu pūšana vai pirmās vasaras brīvdienas svinēšana.