

Vecākiem

*Vēstules
Ziemassvētku
vecītim pirms
80 gadiem*

**UZSĀKOT SKOLAS
GAITAS, SKAŅAS
JĀIZRUNĀ PĒCĪZI**

**SODĪT VAI
PARĀDĪT,
KA DARBĪBAI
IR SEKAS?**

PIRMSSKOLĒNA UZVEDĪBA PASĀKUMOS

PIRMSSKOLĒNA UZVEDĪBA PASĀKUMOS

Evija Kripe,
izglītības psiholoģe

Pirmsskolas vecuma bērnam jau ir jāspēj sevi motivēt sagaidīt pasākuma beigas, apvaldīt vēlmi raudāt, kliegt, sist, ja viss nenotiek pēc viņa prāta. Tas liek mācīties, ka dzīvē būs jāprot pagaidīt, apvaldīt vēlmi konfliktus risināt, kliegt, sitot, skraidot vai bakstot un musinot blakusesošos. Tāpēc šajā rakstā aplūkošu jautājumus par pirmsskolēnu uzmanības īpatnībām un ģimenes lomu bērna uzvedības veidošanā.

Pirmsskolas vecuma bērnu uzmanības īpatnības

Pirmsskolas vecuma bērni ir bērni 3–6 gadu vecumā. Šā vecuma bērnu koncentrēšanās spēju amplitūda (spēja nodoties konkrētai aktivitātei) bez pieaugušā palīdzības ir aptuveni 10–30 minūšu – atkarībā no tā, cik gadu viņam ir: trīsgadniekam – aptuveni 10–15 minūšu, četrgadniekam – aptuveni 15–20 minūšu, piecgadniekam – 20–25 minūtes, savukārt sešgadniekam – 25–30 minūtes. Noteikums – notiekošais viņus interesē. Šajā vecumposmā bērni labāk koncentrējas uz spilgtiem, vizuāliem un emocionāli piesātinātiem objektiem. Pirmsskolas vecuma bērnu uzmanība ir itin viegli novēršama, tāpēc viņi ir bieži jāfokusē, jāatgādina, ka darbi ir jāpabeidz līdz galam, paskaidrojot, kāpēc.

No kā atkarīga bērna spēja noturēt uzmanību?

- ❖ No tā, vai notiekošais bērnu interesē.
- ❖ No pirmsskolēna intelektuālās, emocionālās un sociālās attīstības atbilstības vecumam.
- ❖ No bērna pašregulācijas spējām jeb spējas sevi vadīt (kas ir cieši saistīta ar intelektuālo, emocionālo un sociālo attīstību).
- ❖ No bērna tābrīža emocionālā stāvokļa. (Kas ir noticis pirms tam? Varbūt bērns ir pārpriecājies un pats vēl nespēj atgriezties emocionāli neitrālā stāvoklī? Vai varbūt ir bijis skumji?)
- ❖ No pastāvīga iekšēja satraukuma jeb, kā psihologi saka, pastāvīgas intensīvas trauksmes, kuru veicina iekšēji pārdzīvojumi.



Pirmsskolas vecuma bērni ir bērni 3–6 gadu vecumā. Šā vecuma bērnu koncentrēšanās spēju amplitūda ir aptuveni 10–30 minūšu.

❖ No pārliecības par spējām veikt kādas darbības (ja bērnam ir bail, ka viņš publiski izgāzīsies, tiek veicināta trauksme un attiecīgi pazemināta uzmanība).

❖ No bērna gatavības būt starp daudziem svešiem cilvēkiem (kas atkal veicina trauksmi un pazemina uzmanību). Ievērojami labāk koncentrējas tie bērni, kuru emocionālās vajadzības (vajadzība pēc drošības izjūtas, uzmanības, pieskārieniem, prieka, rūpēm) ir apmierinātas. Bērniem, kuri saņem emocionālo barību, ir mazāk iekšēju pārdzīvojumu, tāpēc viņi spēj būt šeit un tagad, ir grūtāk sadusmojami, vairāk pieņemoši, viņiem ir lielāks interese līmenis par notiekošo.

❖ No tā, vai ikdienā tiek akceptētas, izprastas un pārrunātas bērna emocijas un jūtas. Ja tas tiek darīts, bērnam nav nepieciešams publiskos pasākumos parādīt, izpaust savas noliegtās, apspiestās emocijas un jūtas, kuras mājas vidē nedrīkst atklāt, jo, kā jau minēju, tās no aprūpētāju puses tiek noraidītas. Bieži bērniem ir histēriska reakcija tieši publiskos saietos, jo nav cita

veida, kā saukt pēc palīdzības, pievērst vecāku uzmanību, lai viņi beidzot pievēršas bērna jūtām un izprot viņa patiesās vajadzības un vēlmes.

Disciplinēšana noris mājās

Fundamentāli svarīgi ir tas, kā tiek pavadīti ģimenes saieti, vai pieaugušie paši respektē savu tuvinieku un sava bērna robežas un viņu brīvību dzirdēt, redzēt, izjust. Tieši ģimenē rāda piemēru, kāda ir piemērota uzvedība, esot starp cilvēkiem.

Pirms došanās uz pasākumu ir ieteicams pārrunāt, kāda uzvedība no bērna tiek sagaidīta un kā rīkoties, kad kļūš garlaicīgi, uznāks dusmas vai skumjas. Ir jāpaskaidro, kāpēc tas ir vajadzīgs un kādas var būt sekas, ja to neievēros. Pēc tam bērns par piemērotu uzvedību obligāti ir jāpaslavē.

Pirmsskolas vecuma bērnam jau ir jāspēj sevi motivēt sagaidīt pasākuma beigas, apvaldīt vēlmi raudāt, kliegt, sist, ja viss nenotiek pēc viņa prāta. Tas liek mācīties, ka dzīvē būs jāprot pagaidīt, apvaldīt vēlmi konfliktus risināt, kliegt, sitot, skraidot vai bakstot un musinot blakusesošos.

Vai bērnu pasākumos trokšņot ir normāli?

Ar bērnu trokšņošanu saprotam skaļu savu emociju izrādīšanu – skaņu izdošanu, kliegšanu, raudāšanu, sišanu, trokšņu



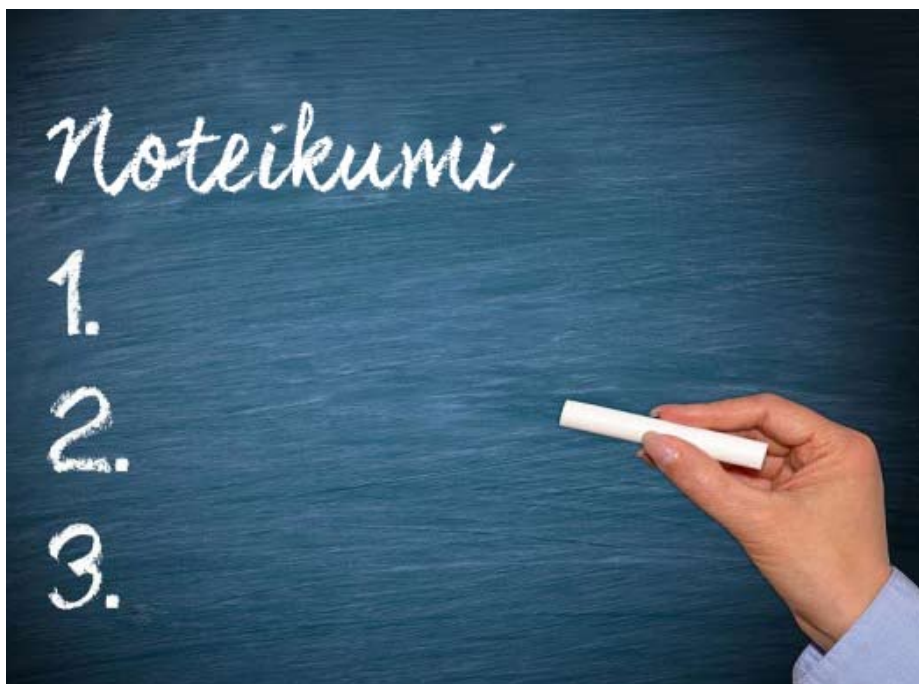
levērojami labāk koncentrējas tie bērni, kuru emocionālās vajadzības (vajadzība pēc drošības izjūtas, uzmanības, pieskārieniem, prieka, rūpēm) ir apmierinātas.

taisīšanu, apkārtējo vajadzību ignorēšanu. Ir jāreķinās, ka tas apkārtējiem traucē redzēt, dzirdēt un sajūst. Tas traucē baudīt pasākumu vai var sabiedēt un sadusmot citus bērnus. Pārējie bērni var sākt atdarināt šādu rīcību. Tas viss var radīt nevajadzīgu spriedzi starp pasākuma dalībniekiem, saspīlētu gaisotni. Ja vēlamies no tā izvairīties, bērnam ir jābūtu adekvāta savu emociju izpausme, savas uzvedības vadība. Kā to darīt, tas ir atsevišķs temats. To darīt ir jābūtu prasmīgi, iejūtīgi un vienlaikus uzstājīgi un stingri. Te jau sākas stāsts, vai un kā vecāki paši vada savu uzvedību un vai izprot savas emocijas un jūtas, tās nenoliedzot.

Bieži sabiedrībā ir dzirdams viedoklis, ka bērniem ir jāļauj uzvesties tā, kā viņi vēlas. Tā tiek interpretēta kā bērnu brīvība. Taču šī brīvība bieži ir neapmierinātu emocionālo vajadzību sekas un ir kā trauksmes signāls, ka ir jāmeklē šādas brīvības izpausmes iemesli.

Uzvedības noteikumus izvirza pasākuma organizatori

Lai visi pasākuma apmeklētāji varētu piedzīvot un baudīt pasākumu, pasākuma organizatori izvirza kārtības noteikumus un informē par tiem vecākus. Ja domājam par pasākumiem pirmsskolas izglītības iestādē, grupas audzinātāji var sasaukt vecākus un visus kopīgi iepazīstināt ar uzvedības noteikumiem. Vecāki parakstās, ka ir gatavi tos ievērot. Ir svarīgi šos noteikumus pārrunāt punktu pa punktu, ne tikai dot izlasīt. Ir svarīgi tos pārrunāt arī ar bērniem – viņiem saprotami un atkal paskaidrojot, kāpēc ir vajadzīgi ievērot



uzvedības noteikumus, pēc tam uzslavējot par to, kas ir izdevies.

Bērnu trokšņošana (klieģšana, histēriska raudāšana, skaņu izdošana) traucē pēc būtības, ne tikai atsevišķus cilvēkus, tāpēc pasākuma apmeklētājiem ir tiesības doties pie pasākuma organizatoriem un pateikt, ka tiek apgrūtināta pasākuma baudīšana, īpaši, ja nav pārliecības, ka bērna vecākiem spēs to norādīt adekvāti, bez konfliktēšanas.

Pamest pasākumu vai palikt?

Ko vecākiem darīt situācijā, kad kļūst skaidrs – bērnu pasākums neinteresē? Šajā situācijā ir svarīgi saprast, vai tiešām neinteresē pasākuma saturs kā tāds vai tomēr kaut kas ir atgadījies. Varbūt bērnam nekas nepatīk, tādējādi jau norādot uz dziļu neapmierinātību par kaut ko citu

vai pat apātiju? Var mēģināt ieinteresēt, aizraut, uzdot uzdevumu kaut ko izpētīt, saskaitīt vai ko citu, kas bērnam patīk.

Domāju, ka labāk ir izsvērt iespēju palikt pasākumā, jo tas māca, ka ne vienmēr būs tā, ka apkārt notiekošais man patīks, un ir reizes, kad dzīvē ir jāiztur. Vienlaikus ir jāreķinās ar konkrēto situāciju – varbūt tiešām ir labāk pasākumu pamest.

Kā varētu atjaunot neitrālu bērna emocionālo stāvokli?

Emocionāli neitrālu stāvokli (ar to saprotot stāvokli, kad nav intensīvu emociju, kas traucē nodoties aktivitātēm, kuras konkrētā brīdī būtu jāveic) bērnam var atjaunot, atspoguļojot viņa jūtas, sakot: „Redzu, ka esi sadusmojies, sabēdājies, sapriecājies, es tevi saprotu, tomēr tagad mums ir jāiet klausīties koncertu.” Bērnu var noglaudīt, cieši apskaut, var kopīgi

paelpot vai varbūt novērst viņa uzmanību (tomēr man ne visai patīk uzmanības novēršanas stratēģija). Ir ieteicams bērnam stāstīt, no kurienes rodas viņa emocijas, kāpēc un, ja tās ir ļoti intensīvas, kā tās traucē konkrētajā mirklī.

Ir svarīgi pašiem vecākiem un audzinātājiem atrast informāciju, izziņāt un sagatavot stāstu par emocijām un jūtām bērniem saprotamā valodā, varbūt rādīt bērnu filmiņas un grāmatas par to. Internetā ir pieejama informācija par to, kā bērniem izklāstīt šāda veida informāciju. Ja ir izjūta, ka to neprot, var doties pie psihologa un trenēt prasmi sarunāties ar bērniem.

Ja bērnam ir histēriska reakcija, tad noder tā sauktais ciešais apskāviens, bērnu var pacelt virs zemes, cieši turēt tik ilgi, kamēr viņš pārstāj raudāt, sist, spārdīties. Var iznest no telpas. Ja bērns pretojas, var lūgt audzinātāju vai citu pieaugušo palīdzību. Bērnam var ļaut mirkli pabūt ar sevi, nomierināties, apdomāties – un tad uzsākt sarunu par notikušo, kā parasti, paskaidrojot, kā viņa uzvedība ietekmē citus cilvēkus. Kad ir intensīvas emocijas, bērnam var mācīt dziļo elpošanu. Ir dažādi interesanti paņēmieni, kā to darīt.

Kad vecāki sāk dusmoties

Kad bērna histērisks reakcijas laikā vecākiem rodas dusmas (kas ir saprotami), ir svarīgi pašam šīs dusmas pamanīt un sākt iekšējo monologu: „Man ir dusmas un gribas kliegt, bet to nedarīšu, jo vēlāk nožēlošu.” Bērnam var godīgi pateikt, ka „kļūstu dusmīgs, kad tu mani neklausies vai nedari to, kas ir jādara”. Tam vajadzētu samazināt automātisku reakciju dusmu brīdī.

Fundamentāli svarīgi ir tas, kā tiek pavadīti ģimenes saieti, vai pieaugušie paši respektē savu tuvinieku un sava bērna robežas un viņu brīvību dzirdēt, redzēt, izjust.

Te var runāt arī par vecāku pašregulāciju: vai viņi apzinās savas emocijas un to, no kurienes tās rodas, kāpēc tās rodas, un vai viņiem pašiem ir kādas alternatīvas, kā rīkoties intensīvu emociju laikā – vai viņi paši trenē spēju sevi regulēt? Mūsdienās ir daudz informācijas un tiek piedāvātas

gan garīgas, gan psiholoģiskas prakses, ar kuru palīdzību to mācīties. Galvenais ir atcerēties, ka bērnu publiski rāt, mācīt, visiem redzot, un pazemot nav pieļaujami. Ja tā ir gadījies, bērnam ir jāatvainojas un jāpaskaidro, kāpēc tā notika.

Ceļā uz prasmi runāt par emocijām un jūtām

Pirmais vecāku solis ceļā uz prasmi pārrunāt emocijas ir būt drosmīgam un izziņāt pašam savējās. Ja mums pašiem ir vāja izpratne par saviem emocionālajiem stāvokļiem un reakcijām, kā arī emocijām vispār, man ir grūti iedomāties, kā tās var prasmiģi pazīt citos un pārrunāt ar viņiem. Visticamāk, viss aprobežosies ar „labi”, „normāli”, „super”, „slikti”, kas neizsaka gandrīz neko.

Vēl svarīgi ir arī tas, vai pašu vecāku bērnības pieredzē ir pietiekama vecāku sarunāšanās ar viņiem. Ja nav, tad vecākiem trūkst pieredzes, uz kuru balstīties.

Tāpēc būsim drosmīgi un grūtību gadījumā dosimies pēc palīdzības. Man ir pārliecība, ka vienmēr kaut ko var darīt lietas labā. Vienmēr kaut kas mainās, varbūt ne tas, ko cerēja, bet tomēr...



UZSĀKOT SKOLAS GAITAS, SKAŅAS JĀIZRUNĀ PRECĪZI



Romēna Namniece,
logopēde

Esmu logopēde ar vairāk nekā 20 gadu pieredzi un ikdienā palīdzu gan bērniem, gan pieaugušajiem ar runas, lasīšanas un rakstīšanas traucējumiem. Kuros gadījumos vecākiem ar bērniem būtu jāvēršas pēc logopēda palīdzības, kā sekmēt bērna runas attīstību, un vai arī pieaugušie ir spējīgi labot savus runas traucējumus?

Pasaulē aptuveni 10 % cilvēku ir mācīšanās traucējumi

Es nevaru pateikt, cik daudziem bērniem Latvijā ir runas vai valodas defekti, bet tādi ir daudziem. Ir gan skaņu izrunas traucējumi, gan valodas attīstības aizture, gan lasīšanas un rakstīšanas traucējumi. Ja runājam par visu pasauli, tad aptuveni 10–20 % pasaules iedzīvotāju ir dažādi mācīšanās traucējumi, to vidū grūtības raiti iemācīties lasīt un rakstīt. Ir situācijas, kuras ir iespējams pārvarēt, bet ir arī nopietnāki traucējumi, piemēram, disleksija, kad cilvēkiem ar pilnvērtīgu intelektu ir grūtības tekoši izlasīt vārdus un ir vājas pareizrakstības prasmes, ar ko cilvēki sadzīvo visu mūžu.

Bērnā ap viena gada vecumu ir jāparādās pirmajiem vārdiem, kas vairāk ir kā skaņu un zilbju virknējumi. Šiem vārdiem nav jābūt precīziem, tie var būt īsi, ikdienā bieži lietoti vārdi. Ap trīs gadu vecumu bērnam jau ir jārunā samērā precīzi un saprotami. Ja bērnu saprot tikai vecāki un viņi ir kā tulki saviem bērniem, tad ir jāvēršas pie speciālista, lai izvērtētu, kādēļ bērna valoda ir tik neskaidra un vai tā tiešām ir neskaidra, jo nereti ir arī tā, ka vecāki saviem bērniem uzliek ļoti augstu latiņu un vēlas, lai bērns jau agrā vecumā runātu tekoši,

pilnīgi precīzi un skaidri. Sasniedzot piecu sešu gadu vecumu, vārdi tiek izrunāti pareizi un tiek veidoti paplašināti teikumi, grūtības var sagādāt sveši vārdi, piemēram, „dirižablis” u. c. Kopumā bērns ir apguvis visas dzimtās valodas skaņas un pareizi tās lieto. Vārdu krājums sastāv gan no lietvārdiem un darbības vārdiem, gan īpašības un apstākļa vārdiem, kas tiek lietoti saziņā. Ja kāda skaņa netiek izrunāta precīzi, ir jāvēršas pie logopēda, jānāk uz nodarbībām un jāmacās konkrētās skaņas izrunāšana.

Vecāku prasības pret bērna izrunu – dažādas

Daļa vecāku ir tik pieradusi pie tā, kā viņu bērns runā, ka pat nepamana, ka bērns kādu skaņu neizrunā vai izrunā to neprecīzi. Un ir arī vecāki, kuri nāk pie logopēda ar divgadīgu bērnu, kurš neizrunā skaņu r, bet tas šajā vecumā ir pilnīgi normāli. Vecāku prasības ir dažādas.

Ir grūti spriest par to, vai vecāki kautrējas vai nekautrējas vērsties pēc palīdzības, jo pie manis atnāk tie, kuri nekautrējas un grib pārliecināties, vai viss ir kārtībā. Ir vecāki, kuri nāk jau ar konkrēti definētām problēmām, proti, viņi zina, kuras skaņas bērnam sagādā problēmas. Ir arī reizes, kad vecākiem šķiet, ka bērns neizrunā kādu vienu skaņu, bet pārbaužu rezultātā atklājas, ka tādas ir vairākas.

Uzsākot skolas gaitas, jābūt precīzai skaņu izrunai

Dažkārt var neizdoties apgūt lasītprasmi un rakstītprasmi tā, kā cerēts. Arī šādos gadījumos vecākiem ir jāmeklē logopēda palīdzība. Ideālā gadījumā bērnam, uzsākot skolas gaitas, būtu jābūt plašam vārdu krājumam, precīzai skaņu izrunai, psiholoģiskajai gatavībai, lai nekas netraucētu iekļauties skolas vidē un apgūt visas nepieciešamās zināšanas. Ja bērns, jau uzsākot 1. klasi, precīzi neizrunā kādu skaņu vai viņa izteikšanās spējas ir ierobežotas, tad mācību procesā radīsies

Ja bērns, jau uzsākot 1. klasi, precīzi neizrunā kādu skaņu vai viņa izteikšanās spējas ir ierobežotas, tad mācību procesā radīsies aizvien jaunas problēmas, kas rezultātā palielinās bērna slodzi, jo viņam būs jāapgūst gan jau iekavētais pie logopēda, gan arī mācību viela klasē.





aizvien jaunas problēmas, kas rezultātā palielinās bērna slodzi, jo viņam būs jāapgūst gan jau iekavētais pie logopēda, gan arī mācību viela klasē. Tāpēc būtu labi, ja skaņu izruna tiktu sakārtota līdz skolas vecumam.

Skolās strādājošie logopēdi vairāk pievēršas problēmām, kas ir saistītas ar mācību procesu, proti, lasīšanu un rakstīšanu. Tā kā skolas logopēdam ir liela slodze, strādājot ar lasīšanas un rakstīšanas traucējumiem, viņam nepietiek laika padziļināti mācīt arī skaņu izrunu vai novērst logoneirozi jeb stostīšanos.

Parasti skolotāji vecākiem bērnu iesaka vest pie logopēda tad, ja rakstu darbos regulāri parādās garumzīmju kļūdas, tās netiek lietotas vai tiek lietotas nepareizi, tiek aizstāti un izlaisti balsīgie un nebalsīgie līdzskaņi, piemēram, vārdu „ķemme” raksta „čemme”. Vairumā gadījumu tas norāda, ka bērns jauc balsīgās un nebalsīgās skaņas, kuras ir līdzīgas pēc skanējuma. Šiem bērniem ir jāapmeklē logopēda nodarbības un jāmacās atšķirt šīs skaņas. Ir jāsaprot arī tas, vai bērns šīs skaņas spēj izrunāt. Ja ir problēmas ar izrunu, visticamāk radīsies problēmas arī ar rakstīšanu. Ja bērns kādu skaņu izrunā neprecīzi, viņš arī dzird to nepareizi un uzraksta nepareizi. Katra bērna gadījums ir individuāli jāizskata un jāizmeklē – bērns var neizrunāt skaņas, var izrunāt skaņas precīzi, bet neprecīzi tās saklausīt, iespējams, bērns jauc burtu telpiski, kā tas ir uzrakstīts. Iemesli ir dažādi.

Līdzīgi ir arī ar lasīšanu – temps ir lēns, bieži tiek izlaistas skaņas, mainītas galotnes. Ir lasīšanas un rakstīšanas problēmas, kuras var ļoti veiksmīgi atrisināt, bet pasaulē ir aptuveni 8 % cilvēku, kuri cieš no disleksijas. Šie cilvēki ir intelektuāli attīstīti

un gudri, bet lasīšanas un rakstīšanas prasmes viņiem sagādā problēmas visu dzīvi. Kaut gan regulāri tiek strādāts ar logopēdu, ir robežas, kuras sasniedzot vairs nav iespējams uzlabot jau sasniegto rezultātu. Tā, protams, ir salīdzinoši maza cilvēku daļa. Šiem bērniem skolā ir vēlams piemērot speciālas datorprogrammas un (vai) nodrošināt papildu pedagogu, kurš palīdz izlasīt tekstu, jo citādi nav iespējams izpildīt uzdevumus matemātikā, angļu valodā u. c. – bērnam ir grūtības izlasīt un saprast uzdevuma nosacījumus. Šie bērni spēj sasniegt pozitīvus rezultātus un saņemt atbilstīgas atzīmes, ja tiek dots papildu laiks uzdevumu izpildei vai ir kāds, kurš izlasa un (vai) paskaidro uzdevuma nosacījumus.

Bērni vienu skaņu iemācīties un iekļaut ikdienas sarunā var aptuveni divu mēnešu laikā, ja regulāri apmeklē logopēdu un mājās izpilda uzdevumus, kurus logopēds ir uzdevis.

Runas traucējumu iemesli – neiroloģiskas problēmas, intelekta attīstības traucējumi, neattīstīta mutes muskulatūra

Runas traucējumu iemesli ir ļoti dažādi un atšķirīgi bērniem un pieaugušajiem. Valodas un runas traucējumus var izraisīt gan iegūtas, gan iedzimtas saslimšanas. Ja runājam par bērniem un pieņemam, ka

mazulis ir nācis pasaulē laimīgs un veselīgs, liela nozīme ir videi, kurā bērns aug un attīstās, – cik daudz vecāki ar bērnu sarunājas, cik daudz velta laiku bērna attīstībai kopumā. Kā vēl vienu iemeslu varu minēt arī bērna hiperaprūpi, proti, vecāki visu izdara bērna vietā. Bērnam atliek tikai paskatīties uz kādu priekšmetu – un viņam viss tiek pasniegts. Visas bērna vēlmes tiek izpildītas, nesagaidot no bērna ne zilbi, ne vārdu. Kādēļ bērnam runāt, ja viss notiek bez valodas starpniecības? Motivācija runāt šādā situācijā ir nulle! Nereti vecāki bērniem piedāvā tikai smalki sagrieztu, samaltu un sablendētu ēdienu, bet runāšanai vajag pietiekami attīstītu artikulācijas aparātu, kas ir pieradis kost un košļāt.

Bērni ir savu vecāku spoguļi – ja kāds no vecākiem neizrunā kādu skaņu pareizi, bērns to redz, dzird un atkārto. Līdzīgi ir ar bērnu vārdu krājumu: to nav iespējams attīstīt, ja bērnam netiek mācīts stāstīt, jautāt un runāt vai tiek runāts ļoti vienkārši, izmantojot tikai sadzīviskus vārdus. Tas noteikti aizkavē pareizas valodas lietošanu ikdienā. Piemēram, ja vecāki prasa bērnam – „vai tu dzersi ninnīti” (‘tēju’), tad bērnam nav iemesla teikt vārdu „tēja” – visi ģimenē to sauc par ninnīti. Tas, protams, nenozīmē, ka bērns līdz pieaugušā vecumam lieto vārdu „ninna”, bet tas aizkavē viņa vārda krājuma paplašināšanu un pareizas valodas lietošanu.

Labot runas traucējumus nekad nav par vēlu

Es domāju, ka labot skaņu izrunas traucējumus, t. i., dislāliju, nekad nav par vēlu. Atšķirība mācību procesā ir tajā, ka pieaugušajiem skaņas izsaukšanas periods ir salīdzinoši ātrs, jo ir daudz lielāka uzmanības noturība un mērķtiecība nekā bērniem. Savukārt, salīdzinot ar bērniem, daudz garāks ir konkrētās skaņas automatizēšanas process ikdienas sarunā, t. i., laiks, kamēr iemācīto skaņu pacients lieto pastāvīgi. Mazam bērnam, kurš valodu ir praktizējis salīdzinoši īsāku laiku, ir daudz vieglāk izmainīt savus paradumus un iemācīto skaņu sākt lietot ikdienas valodā. Nereti ir tā, ka pieaugušais logopēda kabinetā spēj pareizi runāt iemācīto skaņu, bet, tiklīdz iziet no kabineta, ikdienas sarunā tiek lietota vecā, nepareizā skaņa. Lai pieaugušais spētu iemācīties pareizi izrunāt kādu skaņu, ir jābūt ļoti lielai vēlmei un motivācijai to darīt. Šajā procesā būs jāiesaistās gan ģimenei, gan draugiem.

Kad ir noslēdzies skaņas apgūšanas un treniņu posms, sākas cīņa ar ieradumu runāt pa vecam. Arī bērniem tas ir grūti, un bieži vecāki nesaprot, kāpēc logopēda kabinetā bērnam viss izdodas, bet mājās ne. Iedomājieties, ka es jums tagad teiktu: „Turpmāk, izrunājot skaņu s, mēli lieciet starp zobiem!” Tas būtu neērti, jo katru reizi būtu jāatceras šī jaunā tehnika. Gan bērni, gan pieaugušie, kuri mēģina labot runas traucējumus, ir jāatbalsta, jo tas nav viegli un nenotiek uzreiz. Bērni vienu skaņu iemācīties un iekļaut ikdienas sarunā var aptuveni divu mēnešu laikā, ja regulāri apmeklē logopēdu un mājās izpilda uzdevumus, kurus logopēds ir uzdevis.

Man biežāk ir nācies novērst traucētu s,

Parasti skolotāji vecākiem bērnu iesaka vest pie logopēda tad, ja rakstu darbos regulāri parādās garumzīmju kļūdas, tās netiek lietotas vai tiek lietotas nepareizi, tiek aizstāti un izlaisti balsīgie un nebalsīgie līdzskaņi, piemēram, vārdu „ķemme” raksta „čemme”.



Tā kā skolas logopēdam ir liela slodze, strādājot ar lasīšanas un rakstīšanas traucējumiem, viņam nepietiek laika padziļināti mācīt arī skaņu izrunu vai novērst logoneirozi jeb stostīšanos.

z, c, dz, š, ž izrunu, kā arī skaņas r un l, ko bērni bieži neizrunā, aizvieto vai kropļo. Principā bērns var neizrunāt jebkuru no skaņām, bet biežāk gan bērnu, gan pieaugušo vidū mēs redzam, ka mēle nāk starp zobiem brīžos, kad tas nav nepieciešams, vai arī skaņa r tiek izrunāta ar balsi saīšu palīdzību (tautā saka – franču r).

Dikciju var uzlabot, kārtīgi atverot muti un kustinot lūpas

Izrunas uzlabošanas vingrinājumus nevar tik vienkārši izstāstīt vai uzrakstīt uz papīra. Ja tā būtu, neviens pie logopēda nenāktu, katrs mājās izpildītu dažus vingrinājumus un runātu pareizi, izrunājot jebkuru skaņu. Ieteikums, ko varu dot ikvienam, lai būtu laba dikcija un lai otrs cilvēks spētu precīzi uztvert visu sacīto, – runājot ir kārtīgi jāatver mute un jākustina lūpas. Izrunājot patskaņus, mutei ir jābūt atvērtai aptuveni divu savas rokas pirkstu (rādītājpirksta un vidējā pirksta) platumā. Ir jāattīsta visa artikulācijas aparāta mus-



kulatūra, jākustina lūpas, mēle un jāvingrina elpošana. Elpošana mums nodrošina runas plūsmu. Dikcijas uzlabošanai palīdz dažādi runas vingrinājumi, kurus ir iespējams izrunāt tikai tad, ja lūpas un mēle tiek izkustinātas pareizi. Iesaku katram ik pa laikam tos pamēģināt, vairākkārt skaidri un raiti izrunājot.

DAŽI RUNAS VINGRINĀJUMI, KO KATRS VAR IZMĒĢINĀT, KATRU VAIRĀKAS REIZES NEKĻŪDĪGI ATKĀRTOJOT.

- ❖ Biedrs briedis bedrē brikšķināja.
- ❖ Šis žagaru saišķis ir mans žagaru saišķis.
- ❖ Kārlis Klārai krelles deva.
Klāra Kārlim klarneti.
Klāra glazē Klāras krelles.
Klāras krelles Klāras kārbā.
- ❖ Klibi bikli kraukļi klintīs glūn.

SODĪT VAI PARĀDĪT, KA DARBĪBAI IR SEKAS?



Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko
risinājumu konsultante

Iespējams, vārds „sodīt” skan pārāk spēcīgi. Netraumējošas sodīšanas mērķis ir nevis piemērot sodu, bet parādīt bērnam, ka darbībai ir sekas. Bērnam ir jāsaprot, ka ir tādas darbības, kuru sekas nav patikamas. Taču ne vienmēr bērns sapratis, ka viņa darbības vecākiem kaut kādā veidā ir kaitējušas.

Nevajag likt bērnam risināt vecāku problēmas

Bērns nav spējīgs saprast, kāpēc nedrīkst sašķaidīt sikos gabalos kādu interjera priekšmetu, apzīmēt sienas vai gleznu, sagriezt gabalos vecāku smalkākos va-kartērpus. Bet, ja bērns vēl nav apspiests un traumēts, viņš labi saprot jūtu valodu, tāpēc viņš sapratis paskaidrojumu „man šis kleitas ir tikpat žēl, kā tev būtu žēl, ja tavu plīša lācīti kāds sarautu gabalos”, bet bērnam nav skaidrs kļūdzieni „šis smaržas maksāja 80 eiro” vai, piemēram, „tava tēva māte man galvu noraus, ja redzēs, ka viņas uz kāzām uzdāvinātajam galdau-

tam ir izdedzināts caurums”. Vīramātes valdonīgums, bailes no viņas un sliktās attiecības ar viņu ir pieaugušo problēma. Nevajag likt bērnam to risināt! Tā nūdien nav viņa darišana.

Sodišana, kas iemāca melot

Sodišana bieži pārvēršas par varas pār bērnu noteikšanu vai demonstrēšanu un vecāku spēka izrādīšanu. Tas bērnam attīsta neveselīgu spītu, vēlmi tiepties, kaut ko pierādīt, kā arī tendenci slēpt, melot, manipulēt. Sodišanas funkcija ir bērnam iemācīt, ka dažkārt viņa rīcībai mēdz būt nevēlamas sekas, ka šīs sekas iestājas pēc bērna darbībām un ka viņš šīs sekas var novērst, ja kontrolē savas darbības. Sodišana mēdz būt arī tāda, ka bērns secina: galvenais – lai nepieķertu. Tādā gadījumā bērns mācīsies slēpt nodarījuma pēdas, nevis novērst pašu nodarījumu.

Atkal nevajag cerēt, ka ar sodīšanu vai citām sankcijām bērnam var iemācīt uzvesties citādāk, nekā uzvedas paši pieaugušie. Ja vecāki melo un slēpj, bērns darīs to pašu, lai cik pareizi uzvesties viņam mācītu.

Sodišana notiek daudz vieglāk un ir daudz efektīvāka, ja ģimenē ir pieņemts teikt taisnību, nemelot

Bērnam ir vieglāk atzīties nodarītajā, ja viņš nebaidās no vecākiem, ja zina, ka pie viņiem atradīs sapratni. Ar sapratni te nav domāta visatļautība, bet gan tas, ka bērns pēc atzīšanās netiks vainots, kritizēts, norāts, aši un negodīgi sodīts

vai kādā veidā, piemēram, ar ignorēšanu, atraidīts.

Ja taisnības teikšanai, savas vainas atzīšanai nesekos neapdomāts un nežēlīgs sods, sodīšana var notikt pat radoši un sadarbībā ar bērnu. Šāda sadarbība ir iespējama, ja bērns nepiedzīvo vecāku dusmu uzliesmojumus un nebaidās no tiem. Bērns atzīst savu vainu, un tiek noskaidroti viņa rīcības cēloņi. Tādā gadījumā ar viņu var parunāt par to, vai viņš apzinās savu nodarījumu, un tikpat labi var viņam pašam piedāvāt izvērtēt, kādām ir jābūt sankcijām, protams, ja kaut kas līdzīgs jau ģimenes sadzīvē ir noticis un bērns nav jaunāks par septiņiem gadiem.

Ja vēlas stiprināt ieradumu būt taisnīgiem, vecākiem ir jāuzvedas konsekventi. Nedrīkst vienreiz bērnu paslavēt un piešķirt viņam kādu maigāku sodu, bet citreiz nežēlīgi sodīt tāpēc vien, ka bērns atzīstas savā nejaukā rīcībā. Bērna ticību stiprinās konsekventa vecāku rīcība, nevis pareizās prasības pret bērnu, ja paši pieaugušie tās nevar vai pat negrasās izpildīt.

Nesodi uzreiz – dod sev laiku

Sodot bērnu spēcīgu negatīvu jūtu uzplūdā, vecāki ļoti viegli var sevi kompromitēt. Dusmu uzplūdā cilvēki bieži saka to, ko nevajadzētu teikt un ko vēlāk

Netraumējošas sodīšanas mērķis ir nevis piemērot sodu, bet parādīt bērnam, ka darbībai ir sekas.





nožēlo, taču situāciju labot ir par vēlu. Lai vecāki bērna priekšā neradītu sev neveiklu situāciju, ir vērts izstrādāt ieradumu nesodīt bērnu uzreiz, bet ievērot pauzi, kuras laikā apdomāt notikušo, nomierināties pašiem un apsvērt turpmākās sarunas virzienu. Vecāki, kuri uz bērna rīcību nereaģē zibenīgi, nepazaudē savu autoritāti bērna acīs, bet – gluži otrādi – liek bērnam saprast, ka viņiem ir telpa savām jūtām, tiesības nomierināties un padomāt par to, ko viņi dara, un tikpat labi bērnam tajā laikā ir iespēja padomāt par notikušo vai nodarīto.

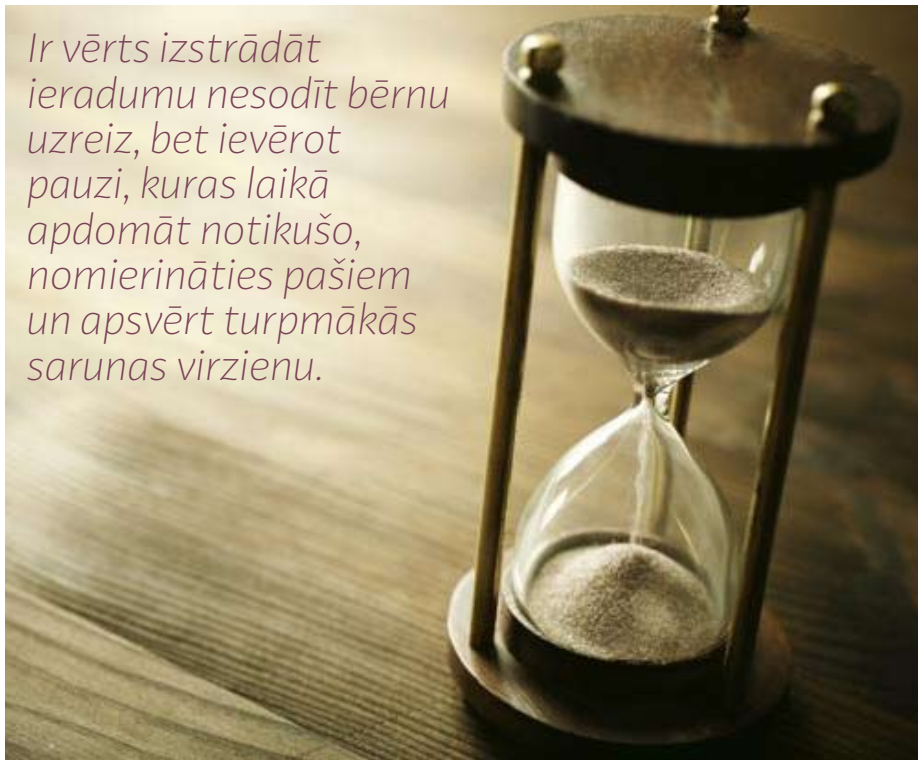
Gandrīz katram no vecākiem ir līdzīgs stāsts par to, ka viņš nesavaldīgi un negodīgi izturējās pret bērnu, bet vēlāk kaunējās un nožēloja savu rīcību. To var dzīvē vairs nepiedzīvot, ja nolemj nereaģēt nesavaldīgi un savu lēmumu pildīt.

Sodišana – atriebība?

Ir būtiski sodu nepārvērst par pazemošanu un nesodīt bērnu aiz atriebības. Kolēģe stāstīja gadījumu, kad svinību laikā bērni istabas sienu bija sasmērējuši ar torti. Ienākot istabā un ieraugot tortes atliekas uz sienas, dusmās māte pārāk uzbudinātajiem bērniem lika nolaizīt torti no sienas. Ko jūta bērni? Bailes, kaunu, vainu, pazemojumu. Pēkšņi tika pārtraukta jautrība, sajūsma. Turpmāk spēcīgas priecīgas emocijas šie bērni automātiski

Ienākot istabā un ieraugot tortes atliekas uz sienas, dusmās māte pārāk uzbudinātajiem bērniem lika nolaizīt torti no sienas. Ko jūta bērni? Bailes, kaunu, vainu, pazemojumu.

Ir vērts izstrādāt ieradumu nesodīt bērnu uzreiz, bet ievērot pauzi, kuras laikā apdomāt notikušo, nomierināties pašiem un apsvērt turpmākās sarunas virzienu.



saistīs ar vainu un pazemojumu – kādā brīdī, izjutot neapzinātas bailes, šie bērni bez redzama iemesla pārtrauks priecāties un jutīs tādu pašu neapzinātu vainu un pazemojumu.

Vai māte gribēja panākt tieši tādu efektu? Diez vai. Turklāt liels, treknis traips uz sienas tā arī ir palicis. Starpība ir tāda, ka ar citu sodu, tam pašam traipam paliekot uz sienas, bērni varēja netikt traumēti, bet apzinātos savu atbildību par nodarīto, ja sods būtu citāds un tiktu piešķirts, kad māte nomierinātos. Tapetes ir sabojātas? Jā. Sekas varētu būt tādas, ka bērniem tagad ir jādzīvo istabā ar tādām tapetēm. Turklāt mātei nevajag vienai pašai tīrīt tortes atliekas – tas ir jādara kopā ar bērniem, bet, ja bērni ir vecāki, lai viņi paši visu iztīra.

Un, protams, sodam ir jābūt atbildīgam. Nevajag par vienu saplēstu šķīvi atņemt bērnam tiesības veselu nedēļu skatīties multiplikācijas filmas. Tas nav samērīgi. Jebkurš pieaudzis cilvēks pats var saplēst šķīvi jebkurā brīdī, piemēram, ar priecīgu žestu. Ir jāatceras, ka bērns mācās, arī kustēties, koordinēt savas kustības vai turēt šķīvi rokās. Turklāt, iespējams, situācijā ar šo iedomāto šķīvi bērna vainas vispār nav. Ir svarīgi noskaidrot, vai tā tas ir, un tikai tad izdomāt sodu, ja tas ir piemērojams.

Noteikumi

Bērns atkal un atkal pārbauda vecāku robežas. Ja vecāki kādā brīdī padodas un ļauj bērnam pārkāpt aizliegumu, bērns zinās, ka ir jābūt uzstājīgam, un tad vecā-

ki piekāpsies un blēņas kļūs par normālu parādību.

Nav jācer, ka bērns pats mainīs nevēlamo uzvedību. Nav jāgaida, ir jāpaskaidro, ka tāda uzvedība šajā mājā nav pieņemama. Ja tam ir laiks un spēks, var pat izdomāt sodu sarakstu: par zināmu nevēlamu rīcību bērnam neļaus vai atņems to un to. Te ir runa par tādiem pārkāpumiem, kurus bērns ir iemānījis atkārtot diezgan regulāri. Un sods, protams, ir jāpiemēro tikpat regulāri, cik bērns veic pārkāpumus.

Bērnam nav jābūt atbildīgam par vecāku labsajūtu

Bērnam nekādā gadījumā nav jābūt atbildīgam par vecāku labklājību vai labsajūtu. Bērnam nav jā rūpējas par vecāku emocionālajiem stāvokļiem. Bērnam nav jā rūpējas par vecāku attiecībām ar citiem cilvēkiem. Piemēram, šantāža stilā „Mamma dusmosies, ja tu...” izrauj bērnu no viņa bērna dzīves un liek rūpēties par mammas jūtām, nevis atbildēt par savu rīcību.

Bērna attīstībai bīstama ir tā sauktā ievilkšana augstākajos hierarhijas slāņos. Iepriekš jau tika minēts piemērs par galdautu un vīramāti. Bērnam nekādā gadījumā nevajadzētu būt ķīlniekam vecāku savstarpējās attiecībās, kā arī vecāku attiecībās ar citiem radiem, tuviniekiem, draugiem, kolēģiem. Bieži vien bērni vispār rodas tikai tādēļ, ka ar viņu „palīdzību” māte, tēvs vai abi vecāki cer atrisināt kādu problēmu, kādu saspringumu, bet tas bērnam ir par smagu. Pieaugušajiem savas problēmas un attiecības ir jārisina pašiem.

Vēstules Ziemassvētku vecītim pirms 80 gadiem



„Miļo Ziemassvētku vecīt...” – jau daudzus gadus šādi iesākas daudzu bērnu sapņi. Mirkli pirms svētkiem nejausi uzgāju pirms 80 gadiem tapušas bērnu vēstules Ziemassvētku vecītim, kuras ir publicētas Jelgavas laikrakstā „Zemgales Balss” 1936. gadā. Toreiz bērni sapņoja par siltām ziemas drēbēm, tagad – par uzmanību, par laiku, kuram mēs, pieaugušie, esam nozagusi kvalitāti. Un tāpēc es novēlu mums spēt apstādināt laiku. Aiztiekties līdz pietiekamībai ar to, kas ir. Un palīkt. Ir labi. Mums ir daudz. Lai mums ir drosmē būt godīgiem pret sevi! Varbūt pirmo reizi, varbūt aizvien...

Uz tikšanos, mūsu lasītāj, jau 2017. gada janvārī!
Vita Pļaviņa,

elektroniskā žurnāla „Vecākiem” redaktore

Miļi lūdzu Tevi, Ziemassvētku vecīti, apmeklēt mūs un atnest arī mums svētku prieku. Būsim pateicīgas par katru dāvanu, ko Tu mums sniegsi, jo mums trūkst visa kā. Tētiņš mums pašlaik bez darba, mammiņa arī neko nepelna, viņi nespēj mūs apgādāt ar siltām ziemas drēbītēm un apaviņiem. Miļo vecīti, Tu, kas esi bērnu draugs un aizstāvis, neaizmirsti arī mūs mūsu bēdās. Mēs esam trīs māsiņas.

Dzidra, 9 g. veca, Arija, 3 g. veca, un Ausma, 2 mēnešus veca.

Miļo Ziemassvētku vecīti, Tu vēl nekad neesi mani apmeklējis, tāpēc, lūdzu, nepaej man garām. Iegriezies manā tumsā istabiņā un iepriecini mani ar savām dāvanām. Aūdzu tētiņš ir bez darba. Es lūdzu zābacīnus, biksiņas, mantelīti un slīdas, un tad arī viss.

Gunars Adamsons, 9 gadi.

Mūsu tēvs slimo ar roku, kura ir karā ievainota, un nevar nopelnīt visu. Mātei arī nav darba. Miļo dārgo Ziemassvētku vecīti, līdz šim Tu mūs bijī aizmirsis. Mēs Tevi ļoti lūdzu – iegriezies pie mums un iepriecini ar savām dāvanām mūs. Mēs tevi ļoti gaidīsim. 12 g. v. Eduards lūdzu siltu veļu, zeķes, siltu cepuri un somiņu, kur grāmatas ielikt, jo viņš iet skolā. Varbūt Tavā dāvanu somiņā atradīsies priekš mums kādas mantiņas? Mums visvairāk trūkst siltu mētelīšu, siltas botes un somiņas, kur grāmatas ielikt. Vēl gribam lūgt kādu pārīti zeķu.

Alīde, 10 g. v., Marta, 9 g. v.
Abas ejam skolā.

Miļo Ziemassvētku vecīti, esam trīs māsiņas – 12 g. v. Olga, 11 g. v. Erna, 9 g. v. Marija. Olga ar Ernu lūdzu Ziemassvētku vecītim siltu veļiņu. Bet es lūdzu kurpītes un zeķītes. Es eju skolā 1. klasē. Visu laiku gāju uz skolu ar čībīnām un sasaldējos, tagad guļu slimā. Miļo vecīti, apžēlojies par mani un atnes kurpītes un zeķītes, ka pēc svētkiem varu iet uz skolu. Lai Dieviņš dod vecītim tādu prātu, lai viņš man atnestu kurpītes un zeķītes! Dikti gribu skolā iet. Miļo Ziemassvētku vecīti, kad Tu nāksi pa mūsu garo sētu, tad nebaidies. Nāci tai namā, kas ir kreisā pusē, beidzamās durvis.

Miļo, balto Ziemassvētku vecīti! Esmu viena meitiņa savai mammai. Mani sauc Klāra Grigorjeva. Es miļi lūdzu mētelīti, kleitīti un siltu veļiņu. Mana māmiņa strādāt iet, bet ļoti maz pelna. Tētiņa man nav. Es Tevi, miļo vecīti, ļoti gaidīšu. Varbūt Tavā maišīnā būs atlicis arī kas priekš manis, gaidīšu arī kādu eglēs zariņu un svecīti.

Miļo Ziemassvētku vecīti! Mēs Tevi miļi lūdzu, atnāci arī pie mums šogad ciemos, pagājušo gadu tu mūs piemirsī. Mēs esam četras māsiņas un viens brālītis. Ausmiņa, 13 g. v., Apoloniņa, 8 g. v., Veltiņa, 5 g. v., Ilgiņa, 1 g. v., un Edgariņš, 7 g. v. Mums nav siltāku drēbiņu un nav arī zābacīņu. Apoloniņa ļoti lūdzu kādu siltu ziemas mētelīti. Papiņš priekš mums nespēj nopelnīt, un mammiņa guļ ļoti slimā. Miļo vecīti, mēs Tevi ļoti, ļoti gaidīsim.



Elektroniskais žurnāls „Vecākiem”
Izdevējs: SIA „AB konsultants”
Vienotais reģistrācijas numurs: 40103361805
LR UR masu informācijas līdzekļa
reģ. apl. Nr. 000701313

Redakcijas adrese: Dzirnavu iela 21,
Rīga, LV-1015;
tāl.: 25628748, 67096393;
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv;
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv
Korektore: Zigrīda Purvlice
Maketētāja: Daiga Dzene
Vāka foto: <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com>