

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2017. gada 5. oktobris,
Nr. 15 (96), 0,71 EUR

Vecākiem

**VIENS PATS
MĀJĀS UN
UZ IELAS**

*Kad bērns
ir gatavs
palikt viens*

**PAR
SAREŽĢĪJUMIEM
KOMUNIKĀCIJĀ**

EJAM PASTAIGĀTIES!

Mācīšanās brīvā dabā



FOTO: www.country1067.com

PAR SAREŽĢĪJUMIEM KOMUNIKĀCIJĀ

Asijata Maija Zeļenko,

psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Kad mājās valda patiesa saskaņa, ģimene ir laimīga: vecāki atrisina pieaugušo problēmas un palīdz viens otram, bērni ir droši un viņiem nav jārūpējas par saviem vecākiem – tiem cilvēkiem, kuri tiek uzskatīti par stiprākiem, gudrākiem, tādiem, kas ir pieredzējuši un labāk adaptējušies dzīvei. Ja vecāki ciena viens otru un jautājumus var risināt kopā, bērns jūtas droši un viņam nav jādod priekšroka vienam no vecākiem.

Taču radīt saskaņu un dzīvot saskaņā nav nemaz tik viegli. Bieži vien vecākiem neizdodas komunicēt saskaņīgi, pat ja abi tiecas uz mierīgu un laimīgu ģimenes dzīvi. Tāpēc šajā un arī nākamajā rakstā izskatīšu dažas pieaugušo komunikācijas problēmas, kuru dēļ panākt saskaņu nav iespējams.

Pretēji viedokļi

Tas, ka partnerim nav ienākusi prātā tieši tāda pati doma vai ideja kā jums, nepada ra viņu par vainīgu vai mazāk intelektuālu. Ir normāli, ja divu cilvēku viedokļi atšķiras. Galvenais ir tas, kā šie cilvēki savstarpēji to atrisina – cenšas saprast otra motīvus vai cenšas argumentēt savus. Atšķirīgu viedokļu sadursme nereti dod iespēju atrast kādu negaidītu un efektīvu problēmsituācijas risinājumu.

Diemžēl visbiežāk, atklājoties atšķirīgiem viedokļiem, rodas ķildas, nevis sadarbība, piemēram, kāds no partneriem izsaka savu viedokli, bet otrs klusē: viņš nav vienprātis ar pirmo, bet parāda to tikai ar mīmiku, noslēpjot savas īstās domas. Iespējams, šim cilvēkam ir grūti pateikt, ko pats domā, vai arī viņš neuzdrošinās to darīt, bet vēlāk pauž savas domas uzbrūkoši, saasināti.

Kāpēc tā notiek? Kāpēc cilvēks nepauž savu viedokli konkrētajā situācijā? Iespējams, viņam nav izveidojusies prasme formulēt



FOTO: Andris Bērziņš

savas domas un dalīties tajās ar citiem. Visdrīzāk, bērībā viņa runāšana skaļā balsī netika atbalstīta un viņa emocionālais stāvoklis nevienam nerūpēja. Šodien šis pieaugušais neprot brīvi un nepiespiesti dalīties savās izjūtās un domās. Bet, tā kā katram no mums ir savs spriedzes sliekšnis, ko mēs varam izturēt, cilvēks, šo sliekšni pārkāpjot, ik pa laikam uzsprāgst. Tādi sprādzieni mēdz būt kaitējoši gan viņam pašam, gan apkārtējiem. Drošāk ir mācīties izpausties mierīgākā, nedestruktīvā ceļā.

Klusēšana

Daži cilvēki it kā soda citus ar savu klusēšanu, ar savu patieso domu neizteikšanu, turklāt ne visi pat apzinās, ka tādā veidā soda. Šī komunikācijas maniere parasti tiek nodota no paaudzes paaudzē. Klusēšanas vai mīmikas lietošana ir manipulēšana. Manipulējošs cilvēks cieš, ja viņa manipulācijai nepakļaujas. Ja jūs šajā aprakstā pazināt savu uzvedību un ja jūsu partneris nepakļaujas manipulācijai, priecājieties par to – tāpat partnerim ir veselīgāka uztvere nekā jums. Ja vēlaties mainīt komunikācijas manieri mājās uz veselīgāku, jūsu partneris var jums palīdzēt.

Uz manipulēšanu nav jāatbild. Vispār! Manipulēšana ir neveselīgs komunikācijas veids. No manipulatoriem ir jāvairās, glābjot savu psiholoģisko veselību. Cilvēki, kuri dod priekšroku veselīgai komunikācijai, manipulēšanai nepakļaujas.

No pasīvas agresijas, piemēram, klusēšanas, cieš visi. Cilvēks, kurš klusē, visdrīzāk jūt aizvainojumu un vientulību. Savukārt otrs var just vainas izjūtu, pat nebūdam vainīgs. Ja viņš neuzņemas uzspiesto vainu, bet tomēr pakļaujas manipulēšanai un iet lūgt piedošanu, tad pirmais var just ļaunu prieku, tādējādi gūstot ierasto gandarijumu. Tiesa, šis atvieglojums ir visai nosacīts, jo prieks un ļaunais prieks ne emocionālā pacilājuma ziņā, ne psiholoģiskā veselīguma ziņā nav salīdzināms. Šādā komunikācijā ievilkta cilvēki darbojas lomu ietvaros un nedzīvo īstu dzīvi – neizdzīvo patiesas emocijas, kontaktu, attiecības, pieņemšanu. Abi tēlo. Bieži tas, kas lūdz piedošanu, netic ne savai vainai, ne sava soģa dūsmām vai aizvainojumam, bet, ja otrs netēlo, viņš neizbēgami gūst psiholoģisku traumu, jo pārdzīvo pamestību, nevajadzīgumu, vientulību, atstumtību, nepareizību. Protams, zināmā brīdī saspringums, kuru jūt sodītais, sasniedz nezturamu līmeni, un tad mazākais, kas var sekot, ir skandāls, histērija vai pat kautiņš. Ir iespējami arī spēcīgāk izteikti atbēības varianti: pārmērīga alkohola lietošana, pazušana no mājām, krāpšana u. tml. Galu galā tādas attiecības pārtop par ieilgušu karadarbību, un mājās siltumu nejut neviens.

Uzbraucieni

Kad viens no partneriem savas domas izsaka uzbrūkoši un saasināti, otrs jūt necieņu vai apdraudētību. Kontakts nav konstruktīvs. Pat ja tāds *uzbrauciens* vedinās uz problēmas atrisināšanu, posts var būt liels – vienam vai abiem konflikta dalībniekiem var būt sabojāts noskaņojums vai pašsajūta, bet spēcīgākā ķildā var sagraut pat uzticēšanos vai attiecības vispār.

Vainojoša, pārmetoša, šantažējoša komunikācijas maniere parasti tiek nodota no paaudzes paaudzē. Uzbrūkoša paziņošanas vai palūgšanas maniere visbiežāk liecina par ziņotāja bailēm, ka vajadzīgais netiks sasniegts, ja ziņas saņēmējam nepiedraudēs. Visbiežāk šīs bailes ir neapzinātas. Iespējams, cilvēks pat negrib iebiedēt, taču informācijas nodošanas veids, kas bija pieņemts viņa vecāku mājās, ir daļa no viņa personības, un viņš vienkārši neprot izturēties citādi.

Šoreiz es nerunāšu sīkāk par to komunikācijas variantu, kad visa partneru kopdzīve sastāv tikai no ķildām un skandāliem, tāpēc ka dažreiz abu partneru kopdzīvei tieši vajag šīs nemitīgās ķildas, lai negribētos šķīrties.

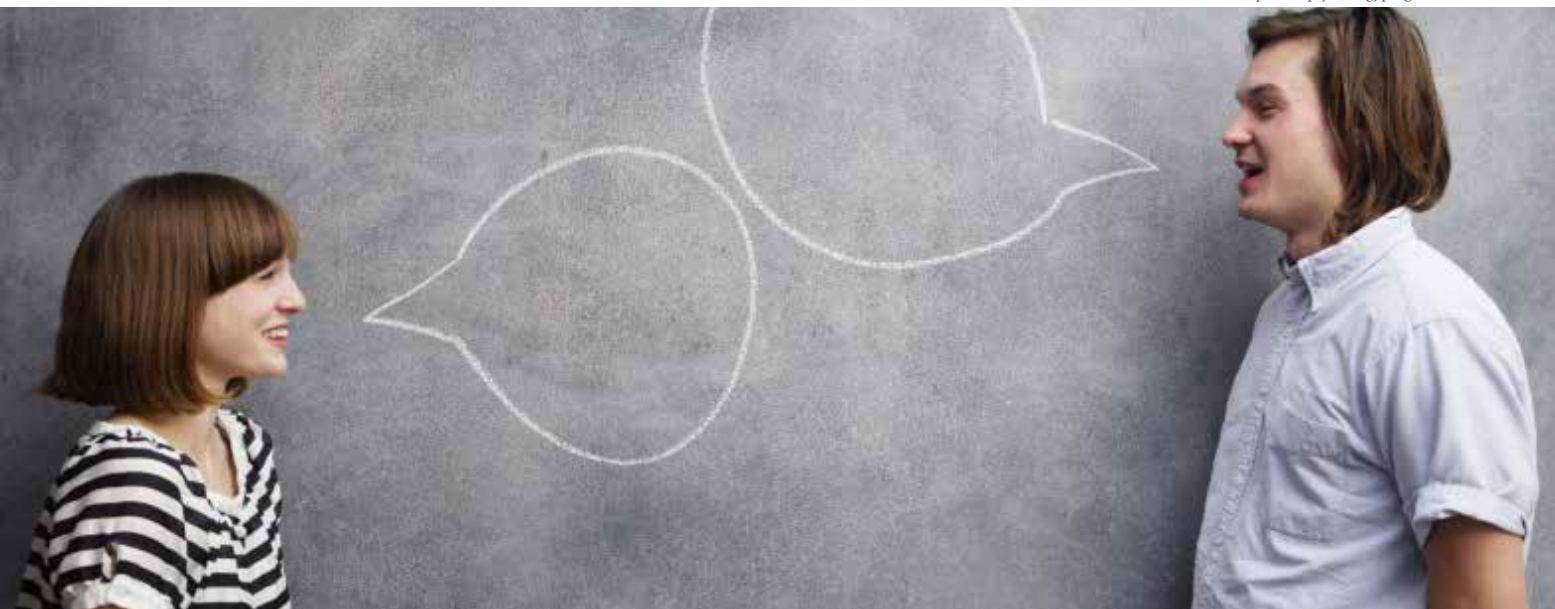
Otra necienīšana

Bieži bērni kļūst par vecāku karalauku – tad savstarpējās pretenzijas tiek risinātas uz bērnu interešu un psihiķes rēķina. Protams, dažreiz bērns pat tiek radīts, lai kļūtu par rīku, kurš ļaus vecākiem savstarpēji atbēties.

Vecāku lēmumiem attiecībā uz bērnu nav jābūt gadījuma lēmumiem. Vēlams, lai tie būtu kopīgi, bet katrā ziņā šiem lēmumiem nav jāveicina naidis ģimenē un nav jāsaistās ar atbēību. Piemēram, ja viens no vecākiem ir daudz aizņemts par otru, tad noteikti

Vainojoša, pārmetoša, šantažējoša komunikācijas maniere parasti tiek nodota no paaudzes paaudzē.

FOTO: www.positivepsychologyprogram.com



*Bērnībā viņa runāšana
skaļā balsī netika
atbalstīta un viņa
emocionālais stāvoklis
nevienam nerūpēja.
Šodien šis pieaugušais
neprot brīvi un
nepiespiesti dalīties
savās izjūtās un domās.*

FOTO: www.bonbonbreak.com

katru sīkumu nevajag apspriest ar partneri. Šādā situācijā vecākiem drošāk ir savstarpēji sadalīt atbildības jomas un vienam otru netraucēt vai, ja lēmumu pieņemt šķiet sarežģīti, lūgt partnerim sadarboties un palīdzēt.

Diskreditēt otru bērna acīs nedrīkst. Un runa nav tikai par šodien populāro izteicienu: „Nedrīkst graut tēva autoritāti ģimenē.” Arī mātei ģimenē nav jābūt pazemojamas personas tēlam. Bērns necieņu mācās. Ja, piemēram, tēvs iedvēš dēlam necieņu pret māti, rezultātā bērns tik un tā necienīs abus. Tā nebūs saldā atriebība sievai – bērns necienīs arī tēvu un pat sevi pašu.

Bailes

Pieņemsim, ka viens no vecākiem ļauj bērnam braukt ciemos pie drauga, bet otrs neļauj. Kāpēc tā notiek? Dažreiz cēlonis var būt pārpratums, tāpēc ka vecāki šo jautājumu vienkārši nav savstarpēji pārrunājuši, taču biežāk tas notiek tādēļ, ka kāds no viņiem grib atriebties otram, sodīt par kādu pretenziju, kas ir radusies kopdzīves laikā. Tādā veidā atriebjoties savam partnerim, vecāki bojā nervus savam bērnam. Viņi izaicina viens otru uz bērna psihiskā līdzsvara rēķina. Kad konflikts netiek risināts, bet iedzīts vēl lielākā strupceļā, izmantojot bērnu kā situācijas ķilnieku, pieaug savstarpējais partneru naidis un bērns cieš no milzīga iekšēja saspringuma. Bērns jūt neīstumu, atstumtību, ignoranci, jo saprot, ka runa īstenībā nav par viņu – vecāki vienkārši dara viens otram pāri.

Vēl viens šādas situācijas variants var būt radies vecāku traumatiskās pieredzes dēļ, piemēram, tēvs jaunībā tika piedzīvojis bīstamu situāciju (rūpīgi slēpjamu likuma pārkāpumu) tieši tad, kad ciemojās pie sava drauga. Viņš to nav pārvarējis un turpina iekšējo cīņu ar šo pieredzi, ienīstot sevi tajā, ienīstot savu draugu un pašu braukšanu ciemos pie viņa. Pat vēl šodien viņš, dzirdot to, kas viņam atgādina par šo pieredzi, saspringst un rezultātā dusmojas, ka bērns grib braukt ciemos. Šajā gadījumā sieva var pat nezināt vīra reakcijas iemeslus un pastāvēt uz savu, sakot, ka nav nekas traks, ja dēls aizbrauks pie drauga. Bet tēva spriedumus veido viņa traumatiskā pieredze. Šādā gadījumā konflikts var rasties pat tad, ja laulātajiem parasti ir labs kontakts. Ja tēvam izdodas apstādināt savu bailu projicēšanu uz bērnu, situācija var atrisināties ar ieguvumu visiem.

Noslēgumā aicinu vairāk fokusēties uz to, lai attīstītu savu prasmi klausīties, kā arī izkoptu vēlmi saprast vienam otru. Bieži vien konfliktsituācijās cilvēki grib saglabāt varu, spēku, savu dominanci, nevis grib saprast, ko darīt, lai kopdzīve izdotos laimīga. Ja kāda partnera vecāki bieži skaidroja un vēl joprojām skaidro savas attiecības, viņam prioritāte bieži vien ir vai nu pēc iespējas izvairīties no attiecību skaidrošanas, vai – gluži pretēji – būt galvenajam, lai no viņa baidās. Taču par to sīkāk – nākamajā rakstā.

FOTO: www.morganmckinley.com.au



FOTO: s3-eu-west-1.amazonaws.com

VIENS PATS MĀJĀS UN UZ IELAS

Kad bērns ir gatavs palikt viens

Laila Avotiņa

Bērnu tiesību aizsardzības likumā¹ ir noteikts vecāku pienākums bērnu līdz septiņu gadu vecumam nekad neatstāt vienu pašu, turklāt pieskatītājam ir jābūt vismaz 13 gadus vecam. Tātad, ja ģimenē ir vismaz 13 gadus vecs brālis vai māsa, pēc likuma, viņi drīkst pieskatīt mazu bērnu, tomēr organizācijas „Centrs „Dardedze”” darbinieki uzskata, ka vecākiem šajā gadījumā būtu ļoti rūpīgi jāizvērtē pusaudža spēja un vēlēšanās uzņemties tik lielu atbildību, jo, kaut uz brīdi zaudējot modrību, sekas var būt neatgriezeniskas. Centra „Dardedze” konsultāciju daļas vadītāja Laila Balode norāda, ka bērna atstāšanu pusaudža uzraudzībā nevajadzētu praktizēt regulāri – tiem ir jābūt izņēmuma gadījumiem, katru reizi rūpīgi pārrunājot, kādām bērna vajadzībām un riskiem ir jāpievērš uzmanība. Pat ja bērnu pieskata pusaudzis, par viņu joprojām atbild vecāki.

Tiek sagaidīts, ka septiņu gadu vecumā, kad vairākums bērnu uzsāk skolas gaitas, bērns jau spēj apzināties riskus, savas darbības sekas un ievērot vecāku izvirzītos noteikumus. Tomēr L. Balode vērš vecāku uzmanību uz nepieciešamību ar savu septiņgadīgo bērnu pārrunāt dažus būtiskus ar drošību saistītus jautājumus.

Sasniedzamība: bērnam būtu jāzina, kā sazināties ar saviem tuviniekiem, citām uzticamām personām (piemēram, kaimiņiem) un kā izsaukt palīdzību ārkārtas gadījumā. Ļoti svarīgi ir ieviest likumu „Vispirms pasaki, tikai tad ej!”, lai pieskatītājs vienmēr būtu informēts, kur bērns atrodas.

Fiziskā drošība: ir nepieciešams pārrunāt visus iespējamus riskus, ar ko bērns var saskarties savās ikdienas gaitās, – ugunsdrošības, darbošanās ar elektroierīcēm, dzīvokļa vai mājas atslēgšanas un aizslēgšanas, sporta aizsargekipējuma nozīmes un citus riskus tuvākajā apkaimē.

¹ <https://likumi.lv/doc.php?id=49096>



FOTO: www.sfatc.com

Redzot klaiņojam apkārt pirmsskolas vecuma bērnu vienu pašu, pavērot, vai bērna tuvumā ir pieskatītājs, vai bērns ir samulsis, nobijies. Ja bērns ir viens, psiholoģe rekomendē uzrunāt bērnu mierīgā tonī.

Drošība attiecībās: vecākiem ar bērnu būtu jāpārrunā, kā rīkoties dažādās situācijās – kādi būs darbības scenāriji, ja dara pāri vienaudži, ja bērnu uzrunā svešs cilvēks, ko drīkstētu un ko nedrīkstētu pārrunāt ar citiem. Savukārt bērnam ir jāzina, ka, nonākot nepatīkamās

vai bīstamās situācijās, viņš cilvēkiem jebkurā brīdī drīkst pateikt nē un doties prom. Bērnam ir jāzina, kā pasaukt palīdzību.

Drošība virtuālajā vidē: ne mazāk svarīga mūsdienās ir bērna drošība virtuālajās attiecībās. Uzturoties mājās, šķietami drošā vidē, liela daļa bērnu un jauniešu aktīvi komunicē ar pazīstamiem un nepazīstamiem cilvēkiem tiešsaistē, kur sastopamie riski ir ne mazāk nopietni kā uz ielas. Ir nepieciešams bērnam izskaidrot, ka personiskas informācijas stāstīšana vai privātu bilžu sūtīšana pat šķietami uzticamam cilvēkam ir bīstama. Iespējams, bērnam būs drošāk, ja ar paroli nobloķēsiet piekļuvi internetam līdz brīdim, kad paši varēsiet būt bērnam klāt, citā laikā ieplānojot mazajam citas nodarbes vai uzdevumus. Dators tomēr nav aukle – bērnam tas ir drīzāk risks nekā labs laika pavadīšanas veids.



FOTO: www.iimgflip.com

Arī regulāra sarunāšanās vecākiem ar bērnu un savstarpēja atklātība ir daļa no rūpēm par viņa drošību. L. Balode iesaka vecākiem ik pa laikam piezvanīt bērnam un paaizvēties, kā viņam klājas. „Ir labi, ja vecāki spēj atrast laiku sarunai – ieinteresēti, ne kontrolējoši paaizvējot, ko viņš dara un kā viņš jūtas. Turklāt ir svarīgi paust pozitīvu interesi pat tad, ja pusaudža vecuma bērnam tas šķietami krīt uz nerviem. Lai bērns spētu būt atklāts, viņam ir jāzina – pat ja būs sastrādātas blēņas un sanācis kas nelāgs, viņš nekavējoties drīkst vērsties pie jums un to izstāstīt, lai kopīgiem spēkiem to atrisinātu. Bērnam ir jāzina, ka par atklātību viņu nesodīs,” uzskata L. Balode.

FOTO: www.cdn2.momjunction.com



Bērns uz ielas viens pats: kā saprast, vai nepieciešama palīdzība, un ko darīt?

Kaut gan vairākums cilvēku mūsdienās dzīvo cieši līdzās cits citam, bieži vien mēs maz pazīstam savus kaimiņus un reti paceļam acis uz apkārtējiem. L. Balode atzīst, ka attiecībā uz bērniem apkārtējās sabiedrības vērtīgums ir ļoti nozīmīgs: „Ja redzam, ka kādam bērnam varētu būt nepieciešama palīdzība, viņš atrodas bīstamā vietā vai situācijā, ir nepieciešams rīkoties vai vismaz paaizvēties, vai var kā palīdzēt.” Viņa atgādina, ka pieaugušajiem būtu jāizvairās no pamācīšanas vai pārmētiem, taču, ja bērns ir apdraudēts, palīdzēt ir katra cilvēka atbildība. Centra darbinieki atzīst, ka nopietni negadījumi ar bērniem gadās visdažādākajās ģimenēs neatkarīgi no to labklājības līmeņa vai sociālā statusa. Riski pastāv gan ierastajā ikdienas vidē, kur vecāki un bērni var zaudēt modrību, gan sportojot, izbraucot dabā vai uz ielas. Tikai dažas sekundes, un bērns jau ir uzrāvis sev virsū krūzi karstas tējas, izliecies pa logu nedaudz par tālu vai nav novērtējis situāciju uz ceļa.

Centra „Dardedze” psiholoģe Inese Sadauska norāda – lai iesaistītos situācijā, kurā bērns ir apdraudēts, cilvēkam vispirms ir jāspēj pamanīt, ka kaut kas nav kārtībā. Kā kritēriju viņa atgādina Bērnu tiesību aizsardzības likumā noteikto vecuma sliekšni: pirmsskolas vecuma bērnu nekādos apstākļos nedrīkst atstāt bez uzraudzības, jo viņš pats vēl nespēj pieņemt atbildīgus lēmumus par savu rīcību. Bērnam līdz septiņu gadu vecumam vienmēr ir jābūt pieauguša cilvēka vai personas, kas nav jaunāka par 13 gadiem, uzraudzībā. Taču arī tad, ja bērns izskatās vecāks par septiņiem gadiem, bet atrodas apdraudošā situācijā, ir apjucis vai raud, ikviena cilvēka pienākums ir iesaistīties.

Psiholoģe I. Sadauska iesaka: redzot klaiņojam apkārt pirmsskolas vecuma bērnu vienu pašu, pavērot, vai bērna tuvumā ir pieskatītājs, vai bērns ir samulsis, nobijies. Ja bērns ir viens, psiholoģe rekomendē uzrunāt bērnu mierīgā tonī:

- 🌸 paaizvēties, cik bērnam ir gadu, kur ir viņa pieskatītāji un kurp viņš dodas;
- 🌸 savu iesaisti pamatot, pastāstot, ka pirmsskolas vecuma bērniem mūsu valstī vienmēr vajadzētu būt pieaugušo uzraudzībā un ka esat nobažījies par to, ka ar bērnu varētu notikt kaut kas nelāgs („Taču es varu palikt tev blakus, kamēr atnāks pieskatītājs. Kā varam ar viņu sazināties?”);
- 🌸 ja izdodas sazināties ar bērna vecākiem, mierīgi pastāstīt viņiem par savām bažām, ka ar bērnu kaut kas var notikt, turklāt arī likumā ir noteikts bērna pieskatīšanas vecums (vecāki to var vienkārši nezināt). Ja vecāki bažas neuzklausa, sazināties ar policiju;
- 🌸 ja ar bērna pieskatītāju nav iespējams sazināties (bērns nezina vecāku vai citu pieskatītāju tālruna numuru) un bērns atrodas nedrošā vidē, paskaidrot viņam, ka palīdzēsim nokļūt drošībā, un izsaukt policiju, paliekot ar bērnu, līdz policija ierodas. Nekur prom svešu bērnu nevajadzētu vest;
- 🌸 vecāki mēdz atstāt bērnus vienus pašus automašīnā – arī tas var apdraudēt bērnu veselību un pat dzīvību, un arī tad vajadzētu palikt līdzās un izsaukt policiju.

I. Sadauska ir pārliecināta, ka mums, visai sabiedrībai kopumā, ir jāmacās pārvarēt savā prātā uzbūvēto šķēršļu joslu, ka iesaistīties nav pieņemts, vecāku attiecības ar bērnu ir privāta lieta. „Ir jāizvairās no vēlmes kādu vainot, sodīt vai paaizvēties ar domu, ka tāpat neko nevar darīt. Bērnu drošībai visvairāk ir nepieciešami cilvēki, kuri uzdod jautājumu: „Ko es varu darīt, lai palīdzētu?” Mums ir jācenšas mazāk domāt par to, ko citi nodomās, un jārikojas saskaņā ar savu sirdsapziņu, jo nav nekā sliktāka kā paaizvēties bērnam, kurš cieš vai ir nedrošā situācijā,” viņa norāda, piebilstot, ka bērniem ir jāmacās uzmanīties no svešiem cilvēkiem, tāpēc ka viņu nodomi var būt dažādi, tomēr vienlaikus bērnam ir jāzina, ka ārkārtas situācijā – kad viņš ir apmaldījies, nobijies vai apjucis – bērnam nav jābēg vai jāslēpjas, bet gan jārikojas tieši otrādi – jādodas uz vietām, kur pulcējas daudz cilvēku, un jāsauc palīgā. Psiholoģe iesaka vecākiem jau iepriekš parādīt bērnam, kuri varētu būt drošie cilvēki, pie kuriem vērsties, piemēram, veikalā pārdevējs, apsargs vai ģimene ar bērnu. „Dienzēl, ja bērns vēl ir mazs vai vecāki nav iemācījuši noteikt bīstamas situācijas un vērsties pēc palīdzības, visa atbildība paliek tikai līdz cilvēku rokās,” pauž I. Sadauska.

Paskaidrot viņam, ka palīdzēsim nokļūt drošībā, un izsaukt policiju, paliekot ar bērnu, līdz policija ierodas. Nekur prom svešu bērnu nevajadzētu vest.



FOTO: www.penfieldbuildingblocks.org

EJAM PASTAIGĀTIES!

Mācīšanās brīvā dabā

Dr. paed. **Gunta Siliņa-Jasjukeviča**

Vajadzību pēc daudzveidīgas saskarsmes ar dabu, līdzilvēkiem un kultūrainavu apstiprina vides psiholoģijas pētījumi, uzsverot šā resursa nozīmi cilvēka iekšējās garīgās ainavas veidošanā. Smadzenēm ir svarīgi saņemt visus dabas sniegtos stimulus: skaņu, gaisu, formu un krāsu pārpilnību. Putnu dziesmas, vēja šalkoņa, saules atspīdumi un ēnas, mitrums, migla, puķu un kukaiņu krāsainība – viss ir vajadzīgs mūsu dzīvei, redzei un ādai. Smadzeņu šūnu augšana ir tieši saistīta ar īpašo stimulāciju, ko mums piedāvā dzīvā daba visapkārt. Dzīves situācijas un priekšmeti ir jāiepazīst to īstajā vietā. Teātra apmeklējums noder, lai gūtu priekšstatu par teātri, pastaiga mežā – lai iemācītos, kā sauc egli, priedi un gaileni, komunikācija ar līdzilvēkiem dažādās saziņas situācijās – lai apgūtu saziņas prasmi.

Veiksmīga mācīšanās brīvā dabā: daži nosacījumi

- 🌿 **Pastaigas laikā valda brīva, aktīva un mērķtiecīga gaisotne.** Tas nozīmē pirms pastaigas izvēlēties gājiena mērķi (uz mežu, uz upi, uz parku vai dzīvnieku patversmi), darīt šo mērķi zināmu bērnam, ielānot pietiekami daudz laika tā īstenošanai, sarūpēt tam nepieciešamās lietas (maizi pīļu barošanai, groziņu dažādiem dabas materiāliem, kurus pēc tam var izmantot rokdarbiem, u. tml.).
- 🌿 **Pastaigas laikā bērns iepazīst dažādas reālās dzīves situācijas.** Piemēram, ielas šķērsošana atbilstīgā vietā, uzvedības kultūra, satiekoties ar sen neredzētu paziņu, u. tml.
- 🌿 **Bērns pastaigā apgūst apkārtnē patiesi eksistējošas vērtības un normas, nevis izdomātas zināšanas un prasmes.** Piemēram, kur izmest izlietotu braukšanas biļeti vai konfekšu papīru; kā gērbties dažādos laikapstākļos; kā plānot laiku tā, lai visu paspētu? Zināšanas, prasmes, visbeidzot – vērtības un normas novērošanas un atdarinātājdarbības ceļā tiek pārņemtas no bērnam tuvo cilvēku – mamma, tēta, brāļu, māsu – rīcības dažādās situācijās.
- 🌿 **Pieaugušais atbalsta bērna iniciatīvu uzziņāt, noskaidrot, izpētīt un virza to tā, lai tā nenoplaktu pirmo grūtību priekšā.** Piemēram, ziemā: kad ir vispiemērotākie laikapstākļi sniegavīra celšanai; kad sniegs viegli veļas, kad neveļas vispār; kā rodas

lāstekas; kāpēc sniegs ziemā jātīra; vai un kā es varu palīdzēt sētniecei uzveikt lielo sniega daudzumu, ja redzu, ka viņa ir cieņījamais gados? Utt.

- 🌻 **Pieaugušais un bērns pastaigas laikā savstarpēji sadarbojas.** Pastaiga ar bērnu nav piemērots laiks, kad apzvanīt paziņas, lai netraucēti izplāpātos. Ja mamma un tētis atkal ir aizņemti ar sevi, bērns jūtas vientuļš, viņa uzdotie jautājumi paliek bez atbildes. Redzētais, dzirdētais, izjustais un piedzīvotais paliek nepamanīts, neapzināts un bez skaidrojuma.
- 🌻 **Kopā būšana ir vērtīgu atklājumu un pozitīvu pārsteigumu pilna.** Pamēģiniet kaut reizi uz pastaigā pieredzēto, dzirdēto, sajūsto paraudzīties sava bērna acīm! Iespējams, tas, kas jums liekas ierasts un pašsaprotams, ar bērnu notiek pirmo reizi mūžā. Iedomājieties, kā ir pirmo reizi brīst pa sniega kupenām, brīnīties par kokiem, kas nometuši lapas, pirmo reizi redzēt sarmu koku zaros, pirmo reizi velt sniega bumbu, pikoties, barot parkā putnus, nosalušiem pirkstiem un degunu atgriezties mājās utt.
- 🌻 **Pieaugušais palīdz bērnam pamanīt paša bērna sasniegumus un izaugsmi, ieraudzīt, kā uzzinātais un apgūtais noder dzīvē.**

Ko kopā ar bērnu var mācīties pastaigas laikā?

Valoda. Pārdomāti organizēta pastaiga noder gan matemātisku, gan valodniecisku jēdzienu, tādu kā „liels”, „mazs”, „augšā”, „apakšā”, „tuvu”, „tālu”, „pa labi”, „pa kreisi”, „es”, „mēs”, „mans”, „mūsu”, „jūsu”, „viņa”, „viņas”, vietvārdu, nosaukumu, personvārdu, svešvārdu, citu valodu vārdu utt. apguvei, vārdu krājuma paplašināšanai. Atrāšanās dabā un sociokultūras vidē bērnam paver neierobežotas iespējas mācīties nosaukt pasauli vārdā. Pastaiga ir brīdis, kad bez steigas sarunāties, nosaukt un raksturot redzamos priekšmetus un dzīvās būtnes, parādības, apspriest savus nodomus, pārdzīvojumus, jūtas, mācīties sarunā ievērot runas etiķeti, rakstīt un lasīt.

Emocijas un jūtas. Praksē nereti var sastapt bērnus un pieaugušos, kuri ar grūtībām pazīst savas jūtas un pārdzīvojumus un spēj runāt par tiem. Lai to mācītos, noderīgs ir šāds valodiski orientēts uzdevums, kas ļauj apzināties sevi kā redzošu, dzirdošu, jūtošu un domājošu būtni. Pirms pastaigas sagatavojiet lapu, uz kuras rakstīt šādi nepabeigti teikumi: „Es redzu...”; „Es jūtu...”; „Es sasmaržoju...”; „Es dzirdu...”; „Es sagaršoju...”; „Pastaiga bija...”. Vienojieties, ka ik pēc 20 soļiem (matemātika!) apstāties un atbilstīgi pieredzētajam kādu no teikumiem rakstiski pabeigsiet (ar mazākiem bērniem šo spēli var spēlēt mutiski). Ir svarīgi, ka arī pieaugušais piedalās spēlē kā līdzvērtīgs partneris. Šie pieraksti veido konkrētās dienas sajūtu dienasgrāmatu.

Orientēšanās. Ja pirms iešanas ārā uzzīmēsiet pavisam vienkāršu, shematisku tuvākās apkārtnes karti, izmantojot topogrāfiskos apzīmējumus, pastaiga pārvērtīsies par aizraujošu piedzīvojumu, kurā, piemēram, pirmsskolas vecuma bērns pavisam viegli apgūs gan dažādus ģeogrāfiskus jēdzienus, gan prasmi elementāri orientēties kartē izmantotajos apzīmējumos, gan apkārtnes ielu nosaukumus. Mazliet lielākiem bērniem par aizraujošu piedzīvojumu kļūs pilsētas vai ciemata vēsturisko objektu meklēšanas uzdevums iepriekš sagatavotā vienkāršā maršrutā, izmantojot tipogrāfiski iespīestas konkrētā apvidus kartes. Te ir vērts bērnu uzmanību pievērst tādiem topogrāfiskiem apzīmējumiem kā attālums kartē un attālums dabā, aicināt prognozēt iespējamo soļu skaitu vai nepieciešamo laiku, lai nokļūtu līdz šim objektam. Un, protams, būtiska ir arī atrasto objektu stāsta iepazīšana, atcerēšanās un izstāstīšana citiem. Starp citu, vai zināt, kura Rīgas nama fasādē ir redzama vāvere? Pareizi – Jūgendstila muzeja ēkas Alberta ielā 12 fasādē. Kad ir gūta zināma pieredze, šādi spēlējoties, bērni paši var zīmēt kartes un spēlēt iesaistīt citus, arī pieaugušos.

Novērošana. Vizuāli telpisko prasmi – identificēšanas, novērošanas, salīdzināšanas – apguvei noder dažādu dabas objektu (dižkoku, augu, upju, mežu, pļavu) un cilvēka radītu objektu (ēku, svētvietu u. c.) novērošana un izpēte tuvākajā apkārtnē, zīmējot, fotografējot un aprakstot tos, aprēķinot un apspriežot šo objektu formu, krāsu, izmēru. Lai pamanītu ziemas krāsu daudzveidību, dariet tā: no balta papīra izgrieziet nelielu mākslinieka paleti un pastaigas laikā izpētiet, cik dažādi var būt brūnās krāsas toņi un pustoņi tuvākajā apkārtnē. Sameklējiet sūnu, mizu, lapu gabaliņus ar šo toņu daudzveidību. Izrādās, koku stumbri ir brūni simtos veidu! Guašas krāsas brūnais dabas brūnā daudzveidībai nestāv ne tuvu! Kad izpēte ir veikta, aiciniet bērnu par savu veikumu pastāstīt. Lai pievērstu citu uzmanību darbības rezultātam, izvērtētu to no dažādiem skatpunktiem, saistītu sev nozīmīgo cilvēku uzmanību un izraisītu interesi par tiem, bērns mācās prezentācijas prasmi. Pēc tam kopā ar bērnu pamēģiniet atrastos toņus sajaukt un uzzīmēt pastaigas laikā pieredzēto.



FOTO: www.mumsgrapevine.com.au

Smadzeņu šūnu augšana ir tieši saistīta ar īpašo stimulāciju, ko mums piedāvā dzīvā daba visapkārt.

Daži vārdi par ierasto „nav laika”

Daba ir pārsteidzoši skaista ar vizuālo, skaņu, kustību un formu daudzveidību. Bērna maņas tā uzrunā daudz spēcīgāk un tiešāk nekā jebkas cits, tāpēc pastaigā gūtā pieredze paliek atmiņā daudz ilgāk un noturīgāk. Kuram cilvēkam gan rūp daba, sabiedrība un tās kultūra, ja viņš nejūtas dziļi emocionāli saistīts ar to, ja viņš neko par to nezina?

Mēs mācāmies visu mūžu. Un ir grūti novilkt robežu, kurš kuram ir skolotājs. Pieaugušais – bērnam? Vai bērns – pieaugušajam? Pieredzi otram cilvēkam nevar nodot tikai teorētiski. Pirmsskolas un jaunākajā skolas vecumā īpaši svarīga ir tieša priekšmetiskā darbība, savstarpēja sadarbība atbilstīgā vidē. Mūsu sajūtu pieredze – smarža, garša, redzētais, dzirdētais – nonākot apziņā, veido idejas. Atkārtota pieredzes gūšana veido saliktas idejas par objektiem. Maņas sniedz materiālu zināšanām, prāts tās sistematizē noteiktā veidā, bet situācijas, kurās šī iegūtā pieredze ir jāapspriež, jāanalizē, kurās jāizsaka sava attieksme pret to, palīdz labāk izprast reālo dzīvi.

Vecāku un bērnu attiecībās bieži vien ir dzirdams vārdu savienojums „nav laika”. Mēs neko būtisku savā dzīvē nevaram nokavēt, vienīgi varam uz mūžu nokavēt attiecības ar savu bērnu. Ārā var mācīties lasīt, dziedāt, zīmēt, rakstīt, skaitīt, rēķināt un daudz ko citu. Pamēģiniet!

Pastaiga ar bērnu nav piemērots laiks, kad apzvanīt paziņas, lai netraucēti izplāpātos. Ja mamma un tētis atkal ir aizņemti ar sevi, bērns jūtas vientuļš, viņa uzdotie jautājumi paliek bez atbildes.



FOTO: www.ak5.pictdn.net

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-10150;
tālr.: 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: Linda Prātniece
Vāka foto: www.pbs.twimg.com