

Vecākiem

Skolēna stress

Skolēna

**DARBA
VĒRTĒŠANA**



Faunā vecāku izglītības programma – jau drīz!



FOTO: www.cdn1.bigcommerce.com

Skolēna stress

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Izmaiņas, kas notiek bērņā, pārtopot no bērndārznieka par skolēnu, ir krasas un neizbēgamas. Pārkārtojas bērņa psihe, un fiziskajam ķermenim rodas jauna slodze. Reizē ar to bērns piedzīvo jaunu stresu un nereti arī nogurumu. Taču tas, cik liels būs šis stress vai nogurums, pārsvarā ir atkarīgs no vecākiem. Tāpēc bērņa mammai un tētim, atbalstot vienam otru šajos pārdzīvojumos un kopīgi meklējot stresa pārvarēšanas veidus, ir iespēja palīdzēt arī savam bērņam.

Raugoties no cilvēka psihe viedokļa, bērns, kļūstot par skolēnu, apgūst jaunu lomu. Viņš sastopas ar jauniem saskarsmes veidiem, piedzīvo vērtēšanu, sliktākajā gadījumā arī salīdzināšanu ar kādu citu bērnu, piedzīvo konkurenci, viņam saka, kas ir pareizi, kas nepareizi, turklāt visi šie iespaidi tiek gūti bez vecāku klātbūtnes un atbalsta.

Bērns sāk atbildēt pats par sevi. Piedzīvotais saistās ar spēcīgām emocijām. Arī fiziskajam ķermenim ir jāapgūst jauni ieradumi: stingrs režīms no rītiem un pēcpusdienā, kad jāpilda mājasdarbi, pa dienu vairs nav paredzēts laiks miegam. Mācību stundu laikā bērnam ir jākoncentrējas 40 minūšu pēc kārtas, atpūtas laiks ir arvien īsāks, viņš nedrīkst kavēt utt.

Kopumā jāatzīst, ka bērņā stress rodas tāpēc, ka viņam nav skaidrības par jaunajām situācijām. Pat ja bērns diezgan viegli kontaktējas un nemulst citu cilvēku vidū, tādējādi neizmantojot to kā slodzi, slodze tomēr ir. Jo vājāks vai noslēgtāks ir bērns vai jo mazāk viņu atbalsta vecāki, jo lielāka ir šī slodze. Ja vecāki palīdz bērņam adaptēties šajā pārbaudījumā, bērns to izdzīvo pārliecinātāks.

Ja skolēnam stresu izraisa vērtēšanas situācija, vecākiem vajadzētu būt līdzās savam bērņam, kad viņš kļūdās.

Bērņam vajadzētu atļaut kļūdīties un mācīt novērtēt sevi, piemēram, mājās, pildot glītrakstīšanas uzdevumus, pajautājiet savam bērņam, kurš burtiņš vai cilpiņa viņam patiek labāk, kurš mazāk, kuram burtiņam vai cilpiņai bērns piešķirtu konkrētu atzīmi. Turklāt svarīgi ir vienkārši uz klausīt bērnu un nenorādīt – „turpmāk tev jāraksta tikai tādi smuki burtiņi”.

Bērns var nespēt piepildīt visas vecāku gaidas un cerības, izpildīt prasības. Tādi izteicieni kā „tev jāmacās tikpat labi kā mammai (tētim)”, „jāmacās labāk nekā Pēterītim (Anņīnai)” liek nervozēt un nogurdina, tāpēc jāsaprot, ka katram bērnam ir savas iespējas un savu iespēju robežas.

Ja bērns baidās, ka viņam nesanāks, viņu norās, par viņu smiesies, bērns nemitīgi nervozē, pazeminās viņa darbaspējas un interese kaut ko darīt.

Bailes atņem daudz enerģijas. Visbiežāk šāda veida bailes rodas vecāku ambīciju dēļ. Bērns var nespēt piepildīt visas vecāku gaidas un cerības, izpildīt prasības. Tādi izteicieni kā „tev jāmacās tikpat labi kā mammai (tētim)”, „jāmacās labāk nekā Pēterītim (Anņīnai)” liek nervozēt un nogurdina, tāpēc jāsaprot, ka katram bērnam ir savas iespējas un savu iespēju robežas.

Ja no bērna nepieņem atzīmi, kas mazāka par „teicami”, bērns var justies pamests.

Ja bērns nevar pat pašēloties vecākiem un dzird, ka „citi taču var” vai „pats vainīgs”, viņš paliek vientuļš. Uzklusiet bērnu! Lai viņš jūtas mīlēts un vajadzīgs pat tad, kad viņam ir problēmas, kad viņu aizvairo vai viņam nav taisnība. Bērns ir arī jāpaslavē, lai viņam gribētos darboties tālāk.

Ja stresu izraisa iemaņu vai organizācijas trūkums, tad vecākiem kopā ar bērnu ir jāmacās organizēt savu darbu un jāapgūst jaunas iemaņas.

Piemēram, jāpalīdz bērnam iemācīties kārtot savas lietas, somu. Bērns pats to pagaidām neprot, tāpēc sākumā dariet to kopā ar viņu, vēlāk viņš darīs to pats, bet pieļaujiet, ka somu kārtojat tikai jūs. Iemāciet, nevis dariet viņa vietā! Un mācot esiet klāt. Bērns iemācās būt patstāvīgāks, bet jūs, veltot bērnam uzmanību, gan pavadāt laiku ar bērnu tagad, gan taupīsiet savu laiku un saudzēsiet nervus turpmāk. Vajadzības gadījumā palīdziet bērnam organizēt un kontrolēt viņa laiku. Pirmklasnieks ir par mazu laika menedžmentam.

Ja konflikts ir sācies ārpus mājas, runājiet ar bērnu, noskaidrojiet, kas un kā noticis, palīdziet viņam rast risinājumu un realizēt to vai arī piedalieties konflikta risinājumā, bet tikai tad, ja tas nepieciešams.

Konflikti atņem daudz spēku. Ja nevarat atrisināt konfliktu mājās, vērsieties pēc palīdzības pie psihologa. Bērnam ir jāmacās būt patstāvīgam, pat pieļaujot kļūdas. Savukārt, ja bērns nervozē vecāku ķildas dēļ, viņam maigi jāpaskaidro, ka tas neattiecas uz viņu, nebija viņa dēļ un (ja tā ir taisnība) ģimene nebrūk.

Stresu var izraisīt arī bērnu jutīgums pret vecāku stresu. Protams, vislabāk būtu, ja vecākiem nebūtu uztraukumu, ko bērns varētu no viņiem pārtvert. Bet problēma ir risināma arī tad, kad vecāku stress saglabājas.

Ja vecāki runā ar bērnu un pret viņu

Skolēnam ir svarīgi prast atpūsties

Miegs un skaists gaiss. Atpūtas ziņā pats svarīgākais ir miegs un skaists gaiss. Ja bērns pēc skolas ir miegains, ļauj viņam pagulēt. Izmantot katru iespēju pastaigāties: ja vien iespējams, nāciet no skolas uz mājām kājām vai paņemiet bērnu līdz uz veikalu un ejiet pa tālāko ceļu. Tāda nenoteikta fiziskā slodze nāks par labu ne tikai nekustīgi skolā nosēdētajai bērna enerģijai, bet arī piegādās skābekli bērna smadzenēm.

Režīms. Vēlams, lai bērnam būtu pastāvīgs režīms, lai viņš ietu gulēt vienā laikā gan darbīdienās, gan brīvdienās. Nekautrējieties palasīt bērnam pasaku pirms gulētiešanas – galvenais ir nevis tas, ka „tu taču jau esi liels”, bet gan tas, ka bērnam ir vajadzīgs atjaunojošs miegs. Un nemainiet viņa ieradumus spēji – dariet to pakāpeniski.

Nodarbes maiņa. Lai atpūstos, ir svarīgi mainīt nodarbes, tāpēc ārpus skolas nodarbes var palīdzēt līdzsvarot tikko skolas gaitas uzsākušā bērna dzīvi. Varbūt bērns izrāda interesi par kādu sporta veidu, dejām, mūziku vai vēlmi spēlēt šahu? Un atcerieties divus svarīgus aspektus: nodarbi drīkst mainīt tik reizi, cik bērnam to vajadzēs (bet ne uzreiz pēc pirmās nodarbes), un meklējiet treneri un (vai) skolo-tāju, kurš ir piemērots un vislabākais tieši jūsu bērnam.



FOTO: www.vpengine.net/dna-sl.com



FOTO: www.assets.parents.com

sadzirdēt, tad viņi prātīs paskaidrot bērnam, ka viņu problēmas uz bērnu neattiecas un ka viņam ir jā rūpējas par ko citu – par sevi, par savām skolas gaitām. Runājot par to, ka bērna sekmes allaž uzlabo vecāku omu, nav jāpāršauj pār stripu, lai bērns neuzņemtos atbildību par vecāku laimi. Turklāt ir vērts atcerēties, ka pat pašam labākajam cilvēkam var būt zema noturība pret stresu. Māte vai tēvs var neizturēt, ja, pildot uzdevumu kopā ar bērnu, to nevar izpildīt 15 minūtēs. Tāpēc droši meklējiet palīdzību! Meklējiet atbalstu ģimenē, varbūt otram no vecākiem ir vieglāk risināt uzdevumus ar bērnu. Ja nevarat rast kopīgu valodu, griezieties pie psihologa, pie psihoterapeita. Tikai negaidiet nervu sabrukumu un stadiju, kad situācija vairs nebūs tik ātri atrisināma. Vecāku nervozēšana par bērnu, viņa dzīvi var būt graužoša bērnam.

Bērnam stress var rasties arī no noguruma vai pārmērīgas noslogotības. Tādā gadījumā vecākiem atkal ir jāpārskata savas ambīcijas un jāatbrīvo bērns no pārmērīgām saistībām. Varbūt karatē, deju un vijoles nodarbības kopā ar šaha sekciju tomēr ir par daudz?

Izmaiņas, kuras notiek ar skolēnu, nogurdina, jo patstāvība neizbēgami atņem daudz spēka. Tas ir normāls process. Tikai vecākiem vajadzētu pamanīt šo bērna nogurumu un palīdzēt viņam to piedzīvot un atjaunoties. Bērnam ir jāļauj gan atpūsties, gan spēlēties. Atpūta ir svarīga ne tikai pēc mājasdarbu izpildīšanas, bet arī pēc skolas – pirms uzdevumu pildīšanas. Iespējams, vajadzēs bērnam palīdzēt pazīt viņa nogurumu, jo īpaši, ja bērns ir kreilis – kreīli mēdz nogurt vairāk, jo skolas slodze ir vairāk piemērota kreisajai galvas smadzeņu puslodei, bet kreīļiem aktīvāka ir labā smadzeņu puslode. (Bet tas nenozīmē, ka labroči nenogurst.) Uzmanīgi vērojiet savu skolēnu, īpaši, ja viņš vēl tikai uzsācis skolas gaitas, un jautājiet, vai viņš nav noguris. Ar bērnu ir jārunā, jāuzdod jautājumi par viņa pašsajūtu – lai viņš mācās noteikt sava noguruma pazīmes.

FOTO: www.media.wired.com



Izmaiņas, kuras notiek ar skolēnu, nogurdina, jo patstāvība neizbēgami atņem daudz spēka. Tas ir normāls process. Tikai vecākiem vajadzētu pamanīt šo bērna nogurumu un palīdzēt viņam to piedzīvot un atjaunoties.



FOTO: www.verywellfamily.com

Skolēna DARBA VĒRTĒŠANA

Ilze Pastare,
gešaltterapeite, psihoterapeite

Ko darīt, ja bērns skolā ir saņēmis vērtējumu, kas viņu apbēdina? Ja, piemēram, skolotāja burtnīcā ir ierakstījusi „Centies vairāk!”, „Domā ar galvu!”, „Pagājušoreiz tev izdevās labāk!”, „Raksti glītāk!”? Pieaugušajam ir skaidrs, ka skolotājs neko personīgu nesaka, vien mudina vairāk koncentrēties, būt pacietīgākam un padarīt darbiņus, kā pienākas, bet bērns domā citādi. Kā vecākiem izturēties pret bērna emocijām, kas rodas, sastopoties ar vērtējumu? Protams, sava daļa atbildības par vērtēšanas sistēmu ir jāuzņemas skolai, bet, kamēr skolās notiks pārmaiņas, bērni jau būs izauguši, pieņemot konkrētus domāšanas modeļus. Par to, kā vecākiem palīdzēt bērnam, kurš saskaras ar vērtējumu, stāstīšu šajā rakstā. Taču sāksu ar atgādinājumu – noskaņojieties, ka ne viss būs ideāli, ka bērns skolā mācās un ka ikviens mācīšanās process ietver kļūdas, kuru daudzums pakāpeniski samazinās.

Mācīšanās prasmju attīstības laikā sākumskolā ir ļoti svarīgi bērnu iedrošināt, uzslavēt, pamanīt brīžus, kad bērns ir izrādījis patstāvību, centies, piepūlējies. Ir svarīgi ievērot centienus, nevis rezultātu.

Kā vecākiem izturēties pret bērna emocijām, kas rodas, sastopoties ar vērtējumu?

Būt AR, nevis PRET bērnu. Tad, ja vecāki tic sava bērna spēkiem, mācības pārstāj būt dzišanās pēc atzīmēm vai pozitīva vērtējuma un tas, kas agrāk tika šķitis neiespējams, kļūst iespējams.

1. klasē, kā mēs zinām, vērtējums ir aprakstošs. Laikā, kad veidojas mājasdarbu izpildīšanas prasmes, bērnam ir svarīgi nesaņemt vērtējumu, viņam ir jādod iespēja kļūdīties. Šis ir laiks, kad uzsvars tiek likts uz bērna mācīšanās prasmes attīstību, nevis perfektu sasniegumu – glītām burtu rindām vai tekošu lasītprasmi.

FOTO: www.ingit.helios.com

Bērns vecāku asos vārdus vai aizrādījumus par skolas sasniegumiem uztver kā draudus pašapziņai. Vidējā skolas vecuma bērns spēj saprast, ka tad, ja vecāki rājas, viņi vēl bērnam labu. Jaunākā skolas vecuma bērns kritiku uztver kā triecienu: „Es cenšos, bet tev nav labi, un tu mani rāj.” Pievērsiet uzmanību bērna centībai un pūlēm, ko viņš ir ieguldījis,

veicot darbu, nevis galarezultātām! Nosodījums un kritika NAV labākais veids, kā stimulēt bērnu sasniegumiem. Kritika un aizrādījumi nestimulē rakstīt vai lasīt labāk, bet gan apslāpē bērna vēlmi darboties. Pajautājiet sev: kas jūs bērnam esat – uzraugi, palīgi, skolotāji vai draugi? Vai jums ikdienā izdodas attiecības ar savu bērnu veidot tā, kā atbildējāt? Vai esat draugs bērnam ne tikai brīvdienās, apmeklējot zoodārzu, bet arī tad, kad sastopaties ar bērna grūtībām mācību procesā?

Nav jātiecas pēc augsta vērtējuma. Ir jāsamēro bērna iespējas un prasības pret viņu. Ir mulķīgi savas, vecāku, godkāres dēļ uzspiest, lai bērns saņemtu tikai augstu vērtējumu.

Kas ir atzīme, ko bērns saņem par izpildīto darbu? Bērni uz skolu dodas dažādā sagatavotības pakāpē, tādēļ, protams, mācību sasniegumi ir atšķirīgi. Bērni skatās viens uz otru, salīdzina sevi ar citiem. Dažkārt vecāki neiedziļinās bērna vērtējumā, neaizdomājas, ka saņemtais augstais vērtējums ir ilgu bērna pūļu rezultāts, un cenšas izspiest no viņa augstas atzīmes, piespiežot mācīties pusi dienas. Rezultātā bērnam neatliek laika pastaigām vai spēlēm ar draugiem. Šādā veidā bērns visai ātri var zaudēt interesi par mācībām.

Sodot vai rājot bērnu, diemžēl (vai – par laimi) netiek paaugstināti viņa mācību sasniegumi, bet gan veidojas augsne melīguma, bailu, dusmu, rupjības un stūrgalvības attīstībai bērnam.

Esiet saprotoši un ieguldiet laiku, lai izprastu bērna grūtību iemeslus mācību procesā, piemēram, ja bērnam nogurst roka rakstot, viņam ir vairāk jāzīmē, jāgriež vai jāmeistaro, nevis, kā vecāki piespiež, jāpārraksta viens un tas pats darbiņš piecas reizes. Protams, pēc šādām mājasdarbu pildīšanas mocībām bērns nākamajā dienā skolotāja izteikto vērtējumu „Raksti glītāk!” uztvers ar niknumu vai asarām.

Skolā bērns pirmo reizi sastopas ar savas darbības ārējo novērtējumu. Pirmās atzīmes ir saistītas gan ar pozitīviem, gan negatīviem pārdzīvojumiem. Ja vēlamies, lai galvenais bērnam būtu zināšanas, nevis atzīmes, tas vispirms ir jāsaprot pašiem vecākiem.

Bērna attieksme pret vērtējumu skolā lielā mērā ir atkarīga no vecāku attieksmes pret vērtējumu. Ja vecāki pēc skolas bērnam vispirms jautā par atzīmēm un vētraini reaģē gan uz labu, gan sliktu vērtējumu, tad arī bērnam vērtējums kļūs par svarīgāko skolas dzīves daļu.

Padomājiet, kādus jautājumus jūs uzdodat saviem bērniem pēc skolā pavadītas dienas! Jautājot „Kā gāja skolā?” un „Kādas atzīmes saņēmi?”, jūs parādāt, ka galvenokārt interesējaties par saņemto vērtējumu, savukārt jautājumi „Ko tu šodien skolā jaunu uzzināji?”, „Kura stunda tev šodien šķita visinteresantākā?” vai „Kādas spēles ar draugiem šodien spēlējāt?” bērnam ļauj saprast, ka galvenais skolā ir mācīšanās un saskarsme.

Vairākums bērnu atzīmes uztver nevis kā sava paveiktā darba, bet kā sevis paša novērtējumu, proti, „ja es saņemu labas atzīmes, tas nozīmē, ka esmu labs”. Šāda nostāja ir bīstama.

Nākotnē tā var veidoties atkarība no apkārtējo vērtējuma, no ārējā vērtējuma. Atzīmes, ko bērns saņem, nekādā gadījumā nedrīkst ietekmēt vecāku viedokli un jūtas pret bērnu. Ir svarīgi, lai bērns saprastu – tad, ja kaut kas neizdodas, viņš pats nav slikts, vien ir jāpiepūlas, lai darbu paveiktu labāk.

Bērnam ir svarīgi teikt, ka tiek vērtēts nevis viņš, bet viņa paveiktais, darbība, piemēram, tad, kad bērns ir izpildījis mājasdarbu, vecāki var pajautāt: „Kas, tavuprāt, ir izdevies īpaši labi? Un kas – ne tik labi?”

Ja bērns sāpīgi pārdzīvo vērtējumu, palīdzēs centieni atrast darbā ko vērtīgu. Ir svarīgi, lai tas nebūtu vienkārši pieaugušā



mierinājums, bet gan kopā ar bērnu apspriests uzdevums, piemēram: „Uzdevumu tu esi atrisinājis nepareizi, bet kā tev šķiet – kas tev ir izdevies? Es pamanīju, ka tu esi skaisti uzrakstījis ciparus.”

Ja bērns ļoti emocionāli pārdzīvo skolā saņemto vērtējumu, vecākiem ir jāpārskata savas prasības pret bērnu. Atcerieties, ka vērtējums nav ne zināšanu rādītājs, ne pašmērķis! Desmitnieku kults var radīt nopietnas sekas, kas ar laiku izpaudīsies pieaugušā dzīvē.

Ir vērts mācīt bērnu saprast, ka vērtējums ir tikai instruments, kas mēra zināšanu līmeni noteiktā jomā konkrētā priekšmetā. Tas parāda, cik daudz cilvēks ir pārvirzījies mācībās un cik daudz vēl var paveikt. Vērtējums nenosaka cilvēka nākotnes veiksmes vai neveiksmes, bet gan viņa spēju izvairīties no kļūdām, tāpēc pieaugušajiem nevajadzētu doties uz skolu un risināt jautājumu par, vecāku prāt, nepamatoto vērtējumu. Dodiet bērniem iespēju mācīties pašiem runāt ar skolotāju un risināt problēmas!

Vērtējums nosaka tikai un vienīgi to, cik lielā mērā bērns ir apguvis konkrēto mācību materiālu. Tikai un vienīgi! Atzīmes nav bērna spēju vērtējums.

Kādēļ vecākiem ir grūti pieņemt faktu, ka bērns necenšas iegūt labu vērtējumu? Tāpēc, ka pieaug pašu vecāku trauksme par bērna nākotni. Ir gan jāievēro, ka atzīmes nav nākotnes laimes marķieris. Tās nav pat bērna spēju marķieris! Tik tiešām var būt tā, ka bērnam spējas ir, bet nav vēlmes vai arī bērna spējas nesaistās ar skolas mācību priekšmetu apguvi. Atzīme nav nākotnes veiksmes garantija! Atzīme nenosaka bērna atbildības līmeni. Bērns var neizrādīt atbildību kādā priekšmetā, bet spēt būt atbildīgs jomā, par kuru viņam ir interese. Vecāku izteikumi par to, ka nemācoties var kļūt par sētnieku, ir nekritiski, jo nav patiesi.

Atzīmes parāda tikai un vienīgi to, ka bērns spēj vai nespēj, var vai nevar izdarīt to, ko pieprasa skolā. Un viss. Nav iespējams spriest par bērna personību tikai pēc atzīmēm „E-klasē”. Būtu jau labi, ja vērtējums vecākiem ļautu izskaitļot vai pareģot bērna nākotni. Tas būtiski samazinātu vecāku trauksmi, sniegtu nākotnes dzīves kontroles ilūziju: „Tagad es palīdzēšu bērnam mācīties tikai uz astoņi, deviņi, desmit, un tas būs mana bērna nākotnes garants.” Bet tā vis nav – augsts vērtējums skolā neko nepasaka par bērna nākotni.

Ko darīt, ja bērns uztraucas par skolā saņemto vērtējumu? Būt AR, nevis PRET bērnu. Bērni bieži cenšas vecāku dēļ, tādēļ vissvarīgākais ir nodot bērnam vēstījumu, ka viņš vienmēr tiks mīlēts neatkarīgi no vērtējuma skolā.

Ja bērns pārdzīvo par vērtējumu, varat viņu atbalstīt, sakot, ka viņam palīdzēsiet. Varat bērnam piedāvāt savu risinājumu: kopā aiziet pie skolotāja un pajautāt, kā mājās varat darboties, lai uzlabotu rakstītprasmi, utt. Bērniem ir ļoti svarīgi zināt, ka grūtā situācijā esat gatavs būt kopā ar viņu, nevis pret viņu.

Atzīme vai skolotāja teiktais vērtējums neko nepasaka par bērna personību, par viņa raksturu, spēju būt labam draugam vai savu vecāku bērnam. Vērtējums ir tikai instruments, ar kuru mēra skolas uzdevumu izpildi. Protams, katram bērnam ir patīkami, ka viņu uzslavē, īpaši visas klases priekšā. Ir jāatceras, ka bērna veiksmīguma rādītājs ir ne tikai sasniegumi skolā. Ļoti svarīga ir socializācijas prasme, un visai bieži bērni, kas saņem izcilu vērtējumu, ir tā noslogoti mācībās, ka viņiem neatliek laika kontaktiem ar vienaudžiem.

Būt pirmajam vienmēr ir neiespējami. Palīdziet bērnam atrast un attīstīt savas spējas ārpus skolas, piemēram, mūzikā, dejās vai zīmēšanā! Tas palīdzēs veidot pozitīvu attieksmi pret sevi. Ja bērnam būs panākumi ārpus skolas, būs vieglāk uztvert neideālos rezultātus skolā.

Izcilniekiem bieži ir problēma pazemināt savu sasniegumu līmeni, neatbilstot savām vai vecāku, skolotāju gaidām. Tādēļ akcentējiet citas bērna dzīves jomas! Un priedzējiet kopā ar bērnu par pozitīvu rezultātu, īpaši salīdzinot to ar iepriekšējā perioda vērtējumu: „Tev izdevās paaugstināt vērtējumu matemātikā!” Tā jūs bērnu atbalstīsiet viņa izaugsmē. Iedvesmojiet bērnu, noskaņojiet uz to, ka viņam viss izdosies, jo nereti bērni pagātnes neveiksmju dēļ sagaida jaunas neveiksmes un pārstāj ticēt kam labākam. Tad, ja vecāki tic sava bērna spēkiem, mācības pārstāj būt dzišanās pēc atzīmēm vai pozitīva vērtējuma un tas, kas agrāk tika šķītis neiespējams, kļūst iespējams.

FOTO: www.static.independent.co.uk



Dažkārt vecāki neiedziļinās bērna vērtējumā, neaizdomājas, ka saņemtais augstais vērtējums ir ilgu bērna pūļu rezultāts, un cenšas izspiest no viņa augstas atzīmes, piespiežot mācīties pusi dienas. Rezultātā bērnam neatliek laika pastaigām vai spēlēm ar draugiem. Šādā veidā bērns visai ātri var zaudēt interesi par mācībām.

Jau nā vecāku izglītības programma – jau drīz!

Baiba Dambe

Vairāk nekā 130 savas jomas speciālisti četras dienas februārī apguva efektīvu un zinātniski pamatotu pieeju bērnu audzināšanā – TBRI® (angļu val. *Trust Based Relational Intervention* ‘uzticībā pamatotu attiecību ieviešana’). Balstoties uz to, jau vasaras sākumā treneri sāks vadīt vecāku izglītības grupas visā Latvijā un labdarības maratonā „Dod pieci!” savāktie ziedojumi nēsīs pirmos augļus.

Pirmsskolas izglītības pedagogi, psihologi, psihoterapeiti, sociālie darbinieki, sociālie rehabilitologi, supervizori, pedagogi, pirmās emocionālās palīdzības (PEP) mammas, mākslas terapeiti, pediatri, dūlas, sabiedrības veselības speciālisti, lektori, krīzes centru darbinieki, logopēdi – tik dažādi un tik spēcīgi 135 profesionāļi, kas diendienā strādā ar vecākiem un bērniem, četras dienas Rīgas motormuzejā apguva vecāku izglītības programmas pamatus. Jaudīgākie no viņiem tuvā nākotnē visā Latvijā sāks vadīt apmācību jaunajiem un topošajiem vecākiem.

Programmas pamatā ir TBRI pieeja.

Metožu kopums izstrādāts Kārinās Pērvissas bērnu attīstības institūtā (*Karyn Purvis institute of Child development*) ASV un tiek izmantots jau 34 pasaules valstīs. Lai ar šo pieeju iepazīstinātu Latvijas speciālistus un potenciālos vecākus

Tik dažādi un tik spēcīgi 135 profesionāļi, kas diendienā strādā ar vecākiem un bērniem, apgūst vecāku izglītības programmas pamatus.

Publicitātes foto



Publicitātes foto



izglītības programmas trenerus, institūta vadošās ekspertes Sindiju Lī (*Cindy Lee*), Sāra Merkado (*Sarah Mercado*) un Lea Giljama (*Leah Gilliam*) mēroja tālo ceļu no Teksasas.

Metodes spēks ir tās zinātniskā bāze, kas dod izpratni par to, ka ikviena bērna uzvedības izpausme vai reakcija ir tiešā mērā saistīta ar viņa smadzeņu darbību. Sekmīgai smadzeņu attīstībai bērnam kopš ieņemšanas brīža ir nepieciešama drošības izjūta, ko dod emocionāli tuvas un atbalstošas attiecības ar mammu un tēti.

Apgūtā metode sniedza dalībniekiem izpratni par smadzeņu darbību, to plasticitāti, neironu tīklu veidošanos un vecāku spēju ietekmēt šos procesus. Metodes zinātnisko pamatojumu apmācības dalībniekiem skaidroja ārste, bērnu psihiatre un TBRI praktiķe no Lietuvas Jovita Anikinaite (*Jovita Anikinaitė*). Līdztekus izpratnei par smadzeņu darbību pieejas pamatu veido arī piesaistes teorija, kas skaidro drošās piesaistes nozīmi ikviena cilvēka dzīvē un piedāvā konkrētas stratēģijas, kā to veidot, izmainīt un veicināt.

Brīdī, kad pieaugušajam ir izpratne par piesaistes nozīmi un bērna smadzeņu darbību, viņš var sākt apzināties, ka bērna uzvedība nav niķošanās, spītība vai neaudzinātības izpausme, un ar iejūtību reaģēt uz ikvienu ikdienas situāciju, sniedzot rūpes, apmierinot vajadzības un veidojot emocionālu saikni ar savu bērnu. Tieši šo izpratni un risinājumus sniedz TBRI pieeja.

Viens no spēcīgākajiem TBRI® punktiem ir tieši pieejas praktiskā lietojamība. Tā sniedz neskaitāmi daudz konkrētu instrumentu, metožu un rīcības piemēru, ko ikviens no vecākiem var lietot ikdienas saskarsmē ar savu bērnu, veidojot ciešāku emocionālo saikni, reaģējot uz sensomotorajām vajadzībām, palīdzot regulēt bērna fizisko un emocionālo stāvokli, kā arī koriģējot nevēlamu uzvedību.

Īpašs uzsvars programmā likts tieši uz saiknes veidošanu. Ikviens bērns vēlas būt pamanīts, sadzirdēts un novērtēts, tādēļ svarīgi sniegt savam bērnam nedalītu uzmanību, pavadīt laiku divatā rotaļājoties.

Īpašajos kopības brīžos svarīgi nodibināt acu kontaktu, sniegt iedrošinošu pieskārienu un komunicēt rotaļīgā veidā, ļaujot bērnam sajusties kā spēles noteicējam. Ikviens šāds brīdis stiprina drošo piesaisti un ļauj bērnam justies īpašam un mīlētam. TBRI® pieeja praksē ir pierādījusi – jo emocionāli drošāks bērns jūtas, jo labāk spēj regulēt savu uzvedību, mācīties un īstenot savu potenciālu.

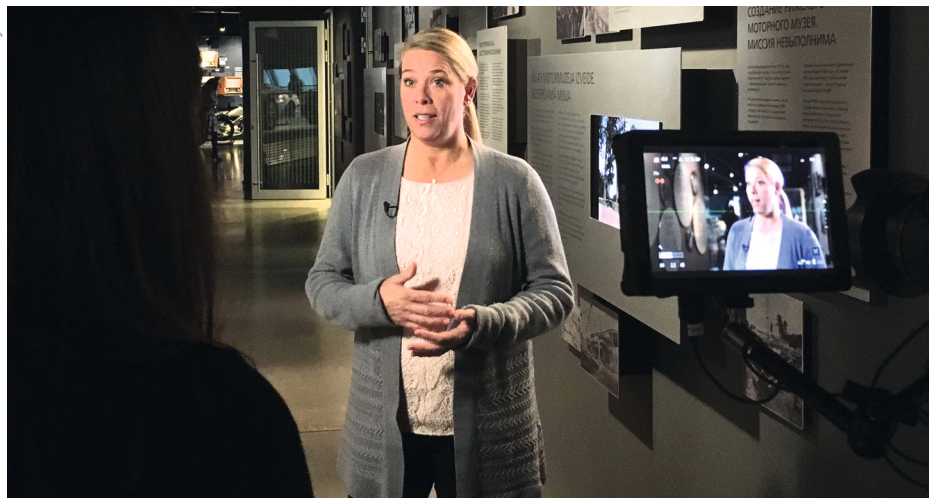
Pēc četrpadsmit dienu mācībām, sniedzot atgriezenisko saiti aptaujas anketā, dalībnieki nepārprotami apliecināja – nav šaubu, ka tieši šī ir vislabākā, zinātniski pamatotākā un efektīvākā pieeja, kuru ņemt par pamatu, veidojot vecāku izglītības programmu Latvijā. „Daudz ko no metodēm jau izmantoju intuitīvi, taču līdz šim nebiju saskārusies ar pieeju, kas visu intuitīvo spēju arī pamato un salikt pārskatāmā un viegli izmantojamā sistēmā. Manuprāt, šī ir ļoti vērtīga programma, un, ja izdosies to īstenot, tas sabiedrības veselībai būs liels ieguvums,” raksta kāda dalībiece. To atzīst arī ekspertu komanda, kas veido programmu, viņu vidū bērnu psihiatrs Nikita Bezborodovs, centra „Dardedze” vadītāja Laila Balode un psihoterapeites Vita Kalniņa un Andrija Likova.

Straujiem soļiem tuvojas vecāku izglītības programmas sākums. Drīzumā tiks atlasīti spējīgākie un motivētākie programmas treneri, kuri piedalīsies padziļinātā apmācībā, un jau vasaras sākumā šīs vērtīgās zināšanas pirmajās mācību grupās varēs apgūt arī jaunie vecāki.

Pieteikties bezmaksas mācībām iespējams „Pleca” mājaslapā www.vecakiem.plecs.lv.

Ja esat topošie vecāki vai vecāki, kuriem ir bērniņš līdz viena gada vecumam, un vēlaties gūt nepieciešamās iemaņas un prasmes, lai spētu sekmīgi ietekmēt bērna pilnvērtīgu attīstību un sasniegtu tā pilnu potenciālu, tad piesakieties „Pleca” apmācības programmai. Neirozinātne ir pierādījusi, ka tieši pirmie trīs gadi ir visvarīgākie bērna dzīvē, jo tajos notiek visintensīvākā bērna fiziskā un emocionālā attīstība.

Publicitātes foto



Apmācības programmas metožu kopums ir izstrādāts K. Pērvīsas bērnu attīstības institūtā ASV un tiek izmantots jau 34 pasaules valstīs. Lai ar šo pieeju iepazīstinātu Latvijas speciālistus un potenciālos vecāku izglītības programmas trenerus, Latvijā bija ieradusies arī institūta vadošā eksperte Sindija Lī.