

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2017. gada 28. aprīlis,
Nr. 8 (89), 0,71 EUR

Vecākiem



Mierīgākai ikdienai

**KOPĀ AR
HIPERAKTĪVU
BĒRNU**

Bērna
**VECUMPOSMA
UN KARJERAS
SAISTĪBA**

JĀ VAI NĒ GARLAICĪBAI?

Šogad laikraksta „Izglītība un Kultūra” elektroniskajam izdevumam „Vecākiem” aprit 5 gadi.



Pārskatot šai laikā
paveikto, esam
sagatavojuši rakstu izlasi

„PIRMKLASNIEKS” –

vecākiem noderīgu
padomdevēju,
kā sagatavot bērnu
skolas gaitām.

Šis elektroniskais
izdevums ir
49 lpp. biezs
un maksā 6 eiro
(summā jau ir iekļauts PVN).

Žurnālu
var iegādāties
mājaslapā:
www.izglitiba-kultura.lv



JĀ VAI NĒ GARLAICĪBAI?

Aiga Ukstiņa,

psiholoģe, kognitīvi
biheiviorālā psihoterapeite

Vēl aizvien sociālajos tīklos saldserīgā noskaņā cilvēki dalās ar dažādām atziņām par savu bērnību, salīdzinot to ar mūsdienu bērnu dzīvi. Bieži vien galvenā doma šajās atziņās ir tā, ka mums bērnībā bija iespēja spēlēties, būt svaigā gaisā laukos, pie mājdzīvniekiem, radoši iztēloties un likt lietā fantāziju, lai, izmantojot pieejamos priekšmetus – bez mūsdienu Ķīnas ražojuma plastmasas mantām –, rastu veidus, kā sevi radoši un aizrautīgi nodarbināt, gūt spēles prieku. Kur nu vēl sajūsmas pilnās, bet retās reizes, kad pieaugušie pacienāja ar konfektiem vai mandarīniem, atveda kādu neredzētu lietu, doma, ka garlaicība nepastāvēja, jo bērni spēja atrast veidus, kā sevi nodarbināt. Kur nu vēl datori un telefoni, planšētdatori – tā visa nebija, un mēs, bērni, pat nezinājām, ka tādi eksistē. Lielākā daļa no mums ar datoriem saskārās vai nu jau vēlākā pusaudžu vecumā, vai kā pieaugušie.

Pastāv daudz dažādu diskusiju par mūsdienu bērnu dzīvi un audzināšanu tehnoloģiju laikmetā. Vecāki tiek brīdināti par tehnoloģiju negatīvo ietekmi uz bērna attīstību, lielo atkarību izraisošo risku, sociāli emocionālās sfēras attīstības aizkavēšanos u. tml. Tik tiešām, dažādi pētījumi un novērojumi praktiskajā darbā ar bērniem atspoguļo lielu daļu grūtību, un mēs nevaram teikt, ka ilgstošu stundu pavadīšana pie datora nāk bērniem par labu. Visspēcīgāk to var novērot bērna pusaudžu vecumā.

Tomēr bieži vien informācijas gūzmā vislielākās grūtības vecākiem sagādā sava personīgā viedokļa un izpratnes veidošana, kas ļautu justies komfortabli, zinot, cik daudz laika bērns tiek konstruktīvi nodarbināts un cik daudz viņš pavada, lietojot tehnoloģijas, kā arī nedarot neko nozīmīgu un pat garlaicojoties.

Vecāku pieeja mēdz atšķirties, un tā ir atkarīga arī no katra pieaugušā skatījuma uz dzīves pamatvērtībām, pašam savas bērnības pieredzes atziņām, spējas būt un pieņemt mūsdienu tehnoloģiju laikmetu, no izjustā dzīves stresa un noguruma, kā arī katra paša attiecībām ar nenoteiktību un neparedzamību. Šajā rakstā pētīsim, kas notiek tad, ja bērnu audzināšanas ieradumos saistībā ar tehnoloģiju lietošanu tiek veiktas izmaiņas, kā arī – vai garlaicība ir kas tāds, ko bērnam var piedāvāt tā vietā.

Apburtais loks

Bieži vien saistībā ar bērnu nodarbināšanu vecākiem ir daudz dažādu emociju, īpaši ar pirmo bērnu ģimenē, kad vēl nejutām, ka, esot vecāku lomā, mēs zinām, kā visu darīt un kā vislabāk rīkoties katrā situācijā, kā arī kad bērnam vēl nav brāļu un māsu, kuri ar viņu kopā spēlētos. Katrs no vecākiem ir izjutis situāciju, kad bērns nāk ar teikumu „Man nav, ko darīt, man ir garlaicīgi!” un



Ir jāreķinās, ka pirmajās reizēs, mainot ieradumus, bērns var ilgāk pārbaudīt un provocēt vecākus, cerot, ka viņi tomēr padosies un piedāvās viņam datoru vai planšētdatoru.



**Saulgriežu
Vasaras
vidusskola**
(SVV2017) Kapsēde

Jauniešiem no 13 līdz 17 gadiem

SVV palīdz jauniešiem atklāt savu latviskuma jaunas šķautnes un, darbojoties kopā ar citiem, darīt lielas lietas! No rītiem notiek mācības (literatūra, vēsture, politika, valodas mācība, reliģija un ētika), pēcpusdienā – viss ar sportu, mākslu, amatniecību saistīts. Visi jaunieši dzied korī un dejo tautas dejas. Vakaros – dažādas nodarbības audzinātāju vadībā, dažas – nopietnāka, dažas – ne tik nopietna rakstura. Otrās nedēļas beigās – viesu diena ar pilnu koncerta programmu. Pēdējos gadus jaunieši arī gatavo cienastu, par ko atsauksmes bijušas ļoti pozitīvas.

Jaunums šovasar. Gatavojoties Latvijas simtgadei, arī SVV gribēja jauniešiem dot iespēju taustāmi piedalīties kādas vērtības saglabāšanā. Tādā sakarībā esam sarunājuši sadarbību ar Tašu muižas restaurētājiem. SVV2017 jaunieši mācīsies restaurācijas pamatus un paši piedalīsies dažādos restaurācijas darbos. Viesu dienas koncerts paredzēts Tašu muižā.

Dalības maksa: 350 EUR

Kontakti: Ilze Kreišmane, SVV direktore, kdc@latnet.lv, 29479361
Mārtiņš Daģis, SVV direktors vietnieks, martinsdagis@gmail.com, 26116587
Dace Rasiņa, SVV administratore, saulgriezi@gmail.com, 29802959

labākajā gadījumā ieinteresējas par kādu no pieaugušā piedāvātajām idejām (piemēram, „aizej pakrāso jauno grāmatīņu”), bet sliktākajā – čikst tik ļoti, ka mīlā miera labad tiek uz pusstundu nosēdināts pie planšetdatora vai datora. Īstermiņā mājās ir miers un šķietami visi ir komfortā, bet ilgtermiņā vecāki pamana, ka bērns vairs nav gatavs ne ēst, ne spēlēties, ne zīmēt, ja fonā nedarbojas kāda no tehnoloģijām, un tas bieži vien kļūst satraucoši.

Izveidojas tāds kā apburtais loks: bērnam ir grūti pašam sevi nodarbināt, viņam kļūst garlaicīgi, un, darbojoties ar ierīcēm, viņš samazina savu garlaicību un tik ļoti netramda vecākus, bet nākamajā reizē ir vēl mazāk spējīgs rast kādu nodarbošanos un vēl vairāk pieprasa tehnoloģijas. Bieži vien vecāki, novērojot notiekošo, jūtas vainīgi un diskomfortā tāpēc, ka bērns jau agrīnā vecumā tik daudz lieto datoru, telefonu vai planšetdatoru, bet bieži vien vairs nesaredz, kā to izmainīt, neizpelnoties spēcīgas bērna dusmas un protestu. Un tā patiesi ir realitāte – pieaugušie, īpaši mazu bērnu vecāki, ar visām dzīves lomām, pienākumiem, aizņemtbu un noslodzi mēdz būt pārguruši, un ir pilnīgi normāli šajā situācijā alkt pēc laika klusumā vai ikdienas nodarbēs, kur bērns nemitīgi nepieprasa uzmanību, raudot vai dusmojoties un nemitīgi atkārtojot „Man ir garlaicīgi!”.

Ko mēs, vecāki, domājam par garlaicību?

Lai spētu mainīt šo situāciju un rastu jaunus veidus, kā bērns pats mācās uzveikt garlaicību, ir svarīgi pašam pieaugušajam, uzdotot sev jautājumu, sākotnēji izvērtēt, „ko man nozīmē piedzīvot garlaicību vai to, ka mans bērns garlaikojas”. Vai tas ir kaut kas tāds, kas pašai (pašam) rada uztraukumu un nemieru vai arī aktivizē vainas izjūtu? Vai pašam ir kāda noteikta attieksme un pārliecība saistībā ar garlaicību – piemēram, ka laiku nedrīkst velti izšķiest, gan sevi, gan bērnus vajag nodarbināt? Garlaikojoties cilvēki sastrādā muļķības. Garlaicībai nav jēgas. Garlaicība ir smaga, degradējoša, no tās nevar atrast izeju. Garlaicība ir neizturama, no tās var sajukt prātā. Garlaikots bērns nevar izaugt par kārtīgu cilvēku. Ja manam bērnam ir garlaicīgi, iespējams, es, viens no vecākiem, labi nedaru savu darbu. Man, pieaugušajam, ir jāizklaidē savs bērns un jānodrošina, lai viņš nesaskaras ar garlaicību. Katra šī pārliecība var ietekmēt vecāku uzvedību situācijā, kad bērns kārtējo reizi saka: „Mammu, tēti, man ir garlaicīgi!”

FOTO: <http://occasionalfisher.com/images/kid%208-11.jpg>

ATPŪTAS UN PIEDZĪVOJUMU NOMETNE PIE JŪRAS
SEPTIŅĀS DIENĀS APKĀRT ZEMESLODI

Nometnes laiks: **3. jūlijs - 9. jūlijs, 2017. gads**
Nometnes vieta: **viesu nams "Tauriņi", Bērziems, Engures pagasts**
Dalībnieku vecums: **sākumskolas vecumposms – no 6 līdz 11 gadiem**

Nometnes programma:
atpūtas un piedzīvojumu nometne Engurē pie jūras ar izglītojošām un radošām aktivitātēm, kuras laikā bērniem būs iespēja:

- caur spēlēm un rotaļām ceļot apkārt pasaulei, izzinot dažādu tautu kultūru, vēsturi un tradīcijas
- dzīvot skaistā vietā pie jūras, baudot piejūras smaržu un svaigo gaisu
- iesaistīties dažādās sporta aktivitātēs, jaunās stafetēs, atraktīvās komandu spēlēs (teniss, badmintonis, basketbols, pludmales volejbols, peldēšanas, nakts trasīte)
- izpaust savus talantus, darbojoties mākslas un radošajās darbnīcās
- iesaistīties tematisko ballīšu organizēšanā, vadīšanā un vērtēšanā
- mācīties sadarboties, iegūt jaunus draugus un uzlādēt sevi pozitīvām emocijām -
- pilnveidot angļu valodas zināšanas un prasmes

SVINĒT VASARU KATRU DIENU!

www.marpe.lv
nometnes vadītāja Zanda Pētersone,
tālrunis 26191227 & 29838248
e-pasts: zanda@marpe.lv

Vērst uzmanību uz tagadni

Uz garlaicību var skatīties un to var piedzīvot arī citādi. Mūsdienās gan pieaugušo cilvēku, gan bērnu dzīvē arvien vairāk runā par apzinātību (angļu val. *mindfulness*) jeb par apzinātu stāvokli izvēlēties sava prāta iekšējo darbību un sekot savai ārējai darbībai ar pieņemšanu, atbalstošanu un nevērtējošas attieksmes palīdzību. Un interesantākais ir tas, ka bieži vien visvairāk apzināti mēs paši tik tiešām esam bijuši tieši bērnības periodā, kad esam varējuši ilgāku laiku skatīties, kā aiz loga snieg sniegs, kāda ir sajūta, pieskaroties mitrai zemei, kā smaržo pirmie pavasara ziedi un zāle, kā izskatās debesis un vai tajās var pazīt un saskatīt mākoņu aitas. Būt apzinātam nozīmē vērst savu uzmanību uz šeit un tagad notiekošo, vienalga, vai tā ir spēlēšanās ar lego klucīšiem vai mājas tīrīšana. Šī ir arī iespēja bērniem mācīt un viņos trenēt emociju regulēšanu, spēju pārvarēt stresa situācijas, mācēt atpūsties un tad mobilizēties, kā arī mūsdienu straujajā tehnoloģiju pasaulē vienkārši būt pašam ar sevi – pievērsties savai elpai, savām domām un sajūtām, dot tām vietu un laiku.

Apzinātība savā ziņā ir bezmērķīga, tai nav mērķa kaut ko pārveidot, risināt, izmainīt, bet tā ļauj būt un pieņemt visu to, kas jau ir. Kā tad ir pieņemt, ka gan katra pieaugušā, gan bērna dzīvē eksistē garlaicība un ka tā uzreiz nav jānovērš vai jāizmaina? Bet kā tas var notikt ikdienā – kā jau tā saspringtajā ikdienā īstenot pārmaiņas?

Interesu izglītība

Pirmkārt, pieņemt un izprast, ka garlaicība pati par sevi nav nekas ne slikts, ne labs. Nozīmi garlaicībai mēs piešķiram katrs pats. Ir atšķirība starp bezdarbību un jēgas trūkumu. Mūsu sabiedrībā bērni aug, pieredzot, ka tiek izklaidēti, skatoties aizraujošas multiplikācijas filmas, spēlējoties ar košām un atraktīvām spēlēm, aktīvi darbojoties ar datorspēlēm, ko pavada mūzika un punktu apbalvojumi, tādējādi viņi var negūt pieredzi, kā tas ir – pašam parūpēties un nodrošināt, lai savā ikdienā būtu interesanti. Sniegt jēgu un virzību, iespējas sevi īstenot vismaz pirmsskolas un sākumskolas vecumā ārpusskolas aktivitātēs, pulciņos un ar hobijiem lielākoties ir vecāku uzdevums un atbildība. Reizēm arī paši bērni vēlākā pusaudžu vai jaunieša vecumā saka – vecāki uzskatīja, ka pēc stundām man nekas nav jādara, tāpēc es pats nevarēju iet un meklēt sev zīmēšanas vai citas nodarbības. Tātad bērniem vajag mūsu palīdzību, lai viņi tiktu iesaistīti sporta, zīmēšanas vai citu nodarbību aktivitātēs, bet viņiem nav nepieciešams būt nemitīgi izklaidētiem vai katru brīvo minūti vecāku kontrolētiem.

Izturēt protestus pret garlaicību

Nākamais solis ir izprast, ka, veicot pārmaiņas, bieži vien rezultātu mēs nevaram baudīt tajā brīdī, drīzāk ieguvumu bērna uzvedībā un attīstībā saredzam pēc zināma laika perioda. Samazināt laiku tehnoloģijām un ļaut bērnam mācīties pašam atrast nodarbi īstermiņā tik tiešām nozīmē saskarties ar bērna protestu, dusmām, nevēlēšanos neko mainīt un burtiski krišanu vecākiem uz nerviem. Vecāku uzdevums, ejot šo ceļu, ir rēķināties ar šādu bērna reakciju, empātiski saprast, ka bērns tā var justies, jo viņam līdz šim ir piedāvātas tehnoloģijas kā mierinājums un izklaide. Vecākiem ir jāsaprot, kā noturēt savu lēmumu un pie-

ņemt, saturēt savas un bērna emocijas pārmaiņu periodā, kā arī jāizprot, ka jauniem ieradumiem un spējai piedzīvot garlaicību ir vajadzīgs laiks – tas nenotiek vienas dienas laikā.

Būt par atbalstu, nevis glābēju

Treškārt, būt bērnam par atbalstu, nevis glābēju situācijā, kad viņš piedzīvo garlaicību. Atbildību par bērna nodarbināšanu garlaicīgā situācijā neuzņemties tikai uz saviem pleciem, piemēram, kārtējo reizi pēc teikuma „Man ir garlaicīgi!” sākt reaģēt citādi, piemēram, jautājot, „kādas tev ir idejas, lai šo problēmu atrisinātu, ko tu varētu darīt?”, vai arī iedrošinot bērnu, ka „man arī dažkārt ir garlaicīgi, un tad es domāju, kā sevi nodarbināt”, „reizēm drīkst neko nedarīt un pabūt garlaicībā”, „garlaicība ir laba lieta, lai atpūstos no darišanas” vai arī „jā, tu saskaries ar garlaicību, bet es ticu, ka tev izdosies atrast, ko padarīt”. Palīdzība var būt bērna uzklausišana un viņa garlaicības jūtu pieņemšana, nevis mešanās uzreiz tās risināt. Ja bērns turpina kaulēties un pieprasīt no vecākiem uzveikt viņa garlaicību, tad ir nepieciešams samazināt uzklausišanu un teikt, ka viņš drīkst būt ar garlaicību tikmēr, kamēr izdomās, ko darīt, un lietot mazās frāzes „mmm”, „jā, es tevi dzirdu” utt., līdz, visticamāk, bērns nogurs no vecākiem pieprasīt izklaidi un sapratis, ka vecāki viņa vietā šo situāciju nerisinās. Tad viņš dosies atrast veidu, kā pašam sevi izklaidēt.

Ir jāreķinās, ka pirmajās reizēs, mainot ieradumus, bērns var ilgāk pārbaudīt un provocēt vecākus, cerot, ka viņi tomēr padosies un piedāvās viņam datoru vai planšetdatoru.



Būtiski arī bērnam demonstrēt, ka klusumam un savā ziņā garlaicībai ir pozitīvā nokrāsa, piemēram, atsevišķos brīžos uzsverot – „re, kāds klusums, beidzot mēs varam atpūsties”, „tagad ir labi, es varu pabūt ar savām domām”.

Demonstrēt klusuma nozīmi

Ceturtkārt, ir būtiski arī bērnam demonstrēt, ka klusumam un savā ziņā garlaicībai ir pozitīvā nokrāsa, piemēram, atsevišķos brīžos uzsverot – „re, kāds klusums, beidzot mēs varam atpūsties”, „tagad ir labi, es varu pabūt ar savām domām”; regulējot laiku ģimenes dzīves režīmā vairāk aktīvajā un pasīvajā, piemēram, pirms pusdienlaika un vakara gulēšanas pieklusinot balsi, trokšņus, pagriežot klusāk vai izslēdzot tehnoloģijas, atskaņojot mierīgu un relaksējošu mūziku; uzsverot, ka arī vecāki mēdz pabūt garlaicībā – tad ir jauki, jo var padomāt par savām lietām un plāniem, sapņiem; kādā nekā nedarīšanas brīdī uzsākot ar bērnu sarunu par to, kādi ir viņa sapņi un vēlmes, bet atkal nekādi praktiski tās tajā brīdī nerisinot.

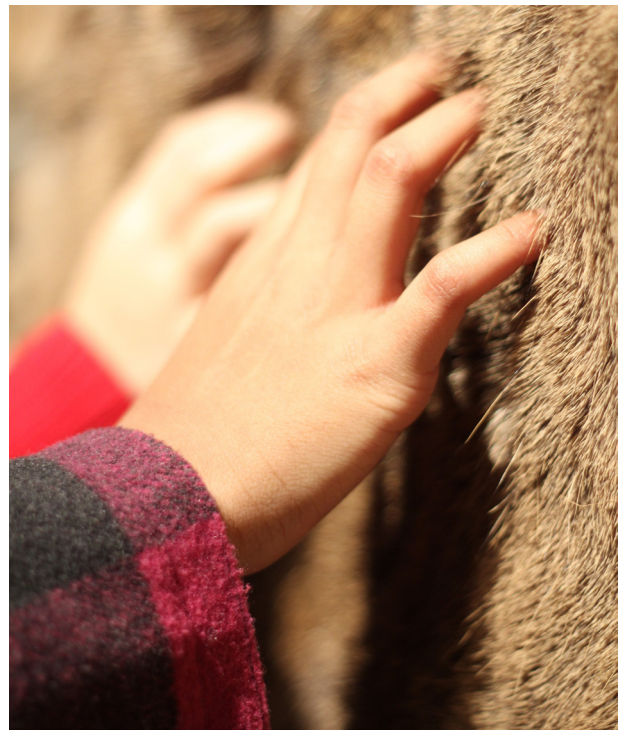
Mācīt vērot

Ir svarīgi mācīt bērnam prasmes pārvarēt savu diskomfortu garlaicībā, piemēram, mācot novērot un pazīt dažādus ikdienas aspektus, piemēram, skatoties ar viņu kopā pa logu un lūdzot saskaitīt noteiktus objektus, piedāvājot dažādas iztēles situācijas, piemēram, izveidojot stāstu par vīru ar brūno mašīnu vai zēnu ar dzelteno jaku. Vēl viens apzinātības vingrinājums ir, sēžot istabā, lietot visas maņas, lai, uzmanīgi vērojot un sajūtot, sadzirdētu trīs skaņas, sajustu trīs smaržas, pieskartos trīs dažādām faktūrām, saredzētu vienas krāsas trīs dažādus toņus u. tml.; mācot pievērst uzmanību savai elpošanai, sirds ritmam, ieelpot, gari izelpot, nodarbināt sevi, neizmantojot palīgīdzekļus.

Ģimenē var veikt garlaicības prevenciju, jau laikus visiem kopā plānojot ģimenes kopējās aktivitātes un veidojot lielo nedēļas plānu, kā arī formulējot, ka bērnam pēc skolas un (vai) pulciņa būs brīvais laiks savām spēlēm un aktivitātēm vai, ja viņš tā vēlēties, iespējai kādu laiku pagarlaikoties.



Viens apzinātības vingrinājums ir, sēžot istabā, lietot visas maņas, lai, uzmanīgi vērojot un sajūtot, sadzirdētu trīs skaņas, sajustu trīs smaržas, pieskartos trīs dažādām faktūrām, saredzētu vienas krāsas trīs dažādus toņus u. tml.





MIERĪGĀKAI IKDIENAI KOPĀ AR HIPERAKTĪVU BĒRNU

Laila Avotiņa

Apzīmējumu „uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms”, saīsinājumā UDHS, pagājušā gadsimta 80. gados ieviesa amerikāņu psihiatrs Leons Eizenbergs (Leon Eisenberg). Jēdziena oriģinālais saīsinājums angļu valodā ir ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Sarunvalodā UDHS un UDS ir vairāki apzīmējumi. Taču kas patiesībā ir UDHS un UDS? Kādi ir to cēloņi? Kā tos pārvarēt?

„Vecākiem audzināt bērnu ar šādām grūtībām ir izteikti nogurdinoši un izsmeloši. Ja ir pieejamas zināšanas, kas var palīdzēt ikdienu sakārtot un tādējādi arī uzlabot attiecības ar bērniem, kā arī sarežģīt perspektīvu grūtību risinājumam, tās ir jāizmanto,” ir pārliecinātas Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (BKUS) psiholoģes Mg. psych. Līga Būtnāre un Svetlana Zaslavska. Šajā rakstā piedāvājam praktiskus Gerharda Špicera (Gerhard Spitzer) padomus no nupat izdevniecībā „J. L. V.” iznākušās grāmatas „Hiperaktīvs bērns un uzmanības deficīts. UDHS un UDS. Padomi mierīgākai ikdienai”.

Nepieciešama pamatota diagnoze

Uzmanīgi novērojot bērnus, kuriem ir diagnosticēts UDS, lielākajai daļai var konstatēt stipru iekšējo nemieru, trauksmi, kā arī pārmērīgas fiziskās un emocionālās slodzes pazīmes, kādas ir arī viņu nemierīgajiem kolēģiem ar UDHS, piemēram, viņi nervozi spēlējas ar pirkstiem, sarunājoties drudžaini raugās visapkārt vai šūpo kājas. Visbiežāk tas notiek neapzināti, un var redzēt, ka viņiem ir ļoti grūti apspiest šo vēlmi. Nereti var novērot, ka bērni ar uzvedības traucējumiem, it īpaši meitenes, cenšas noslēpt nervozitāti un, lai to neizrādītu, iegrimst paši savā pasaulē. Tā kā iekšējais nemiers nav redzams uz āru, tas rada aizdomas par UDS. Te der atcerēties ko ārkārtīgi svarīgu: un ja nu meitenes vai zēna patiesais izklaidības un aizsapņošanās iemesls nebūt nav UDS, bet ir pavisam kas cits?

Psiholoģes L. Būtnāre un S. Zaslavska norāda, ka šobrīd, kad šī diagnoze ir jau pazīstama sabiedrībā un nokļuvusi ikdienas sarunvalodā, īpaši svarīgi ir kritiski vērtēt plašo informācijas klāstu, nodalīt to, ko saprotam ar sa-

Nereti aprūpētāji un skolotāji pamana bērna uzmanības traucējumus un uzreiz domā, ka viņam ir grūtības mācīties. Bet viņam aumaļām gāžas pāri jutekļu iespaidi, tāpēc izklaidība jūtami palielinās.

Ar UDHS sirgstošo bērnu audzināšanā nozīmīgi ir trīs aspekti: jēgpilna un nepārtraukta saskarsme ar bērnu, pozitīva pašvērtējuma veidošanās veicināšana un kopdzīve bez ciešanām.

GALVENIE UDHS SIMPTOMI

UDHS ir vairāku atsevišķu simptomu kopums. Tiklīdz bērnam vienlaikus parādās un īpaši uzkrītoši izpaužas vairākas no turpmāk minētajām pazīmēm, dodieties pie speciālista, lai noskaidrotu to iemeslu.

- Hiperaktivitāte: nemiers un nervozitāte.
- Aizmāršība: izklaidība, neparasti bieža personisko lietu nolikšana nevieta.
- Nemierīgums: vairāku iesāktu spēļu un rotaļu nepabeigšana.
- Uzmanības deficīts: uzmanības novēršana no galvenās darbības, izklaidība.
- Impulsu kontroles traucējumi: nemotivēta un impulsīva rīcība.
- Fizioloģiskās aktivācijas trūkums: vēlme pēc arvien jauniem kairinājumiem.
- Hiperfokussēšanās: pārmērīgi aizrautīga nodaršanās kādai nodarbei, intensīva iesaistīšanās aizraujošās aktivitātēs.
- Iekšējs nemiers: strauja domu maiņa, nereālu mērķu izvirzīšana.
- Ārējs nemiers: nervoza spēlēšanās ar pirkstiem, kāju šūpošana u. c.
- Nepacietība: iejaukšanās sarunā, nespēja pagaidīt, grūtības pakļauties.
- Riska uzņemšanās: paaugstināta riska uzvedība, bieža iekļūšana negadījumos.
- Frustrācijas tolerance: ārkārtīgi zema izturība spriedzes apstākļos, pārmērīgi biežs kontroles zudums, dusmu lēkmes.

Ir novērojama arī šāda simptomātika: grūtības mācību vielas apgūvē, slikta miega struktūra, sociālās uzvedības traucējumi, autoagresija (dusmas pašam uz sevi) u. c. Tomēr arī šo simptomu uzskaitījums ir nepilnīgs. Svarīgi: pat vairāku nosaukto simptomu izpausme vienlaikus vēl neliecina par UDHS un (vai) UDS.

ārsti lieto specifisku terminu „multifaktorālā izcelsme” – sindroma attīstība ir saistāma ar vairāku nelabvēlīgu faktoru kombināciju un mijiedarbību. UDHS un UDS diagnosticē, kad ir apvienojušies vairāki atsevišķi faktori, tā sauktie galvenie simptomi.

Kombinēta pieeja grūtību risināšanai

Psiholoģes L. Būtnāre un S. Zaslavska norāda uz nepieciešamību īstenot kombinētu pieeju grūtību risināšanai. Pēc tam kad ir veikta diagnostika un ārsts ir parakstījis medikamentus (ja tie būs nepieciešami), darbs nebeidzas. Šiem bērniem ir jāattīsta savas prasmes, kas palīdzēs viņiem ar laiku arvien labāk pašiem izlīdzināt savas grūtības. Tas nozīmē, ka vecākiem ir jābūt gudriem un cītīgi jāstrādā ikdienā, cenšoties praksē lietot iegūtās zināšanas. Ir svarīgi aktīvi turpināt komunicēt ar speciālistiem, dalīties ar pieredzi un bažām, izmantojot jaunās zināšanas mājās. Tieši mājās ir jāveido drošā vide, kurā bērns varētu attīstīt jaunās iemaņas.

„Mēs savā darbā paralēli sakārtotam dienas režīmam un audzināšanas pieejai, kas palīdz strukturēt bērna ikdienu un pakāpeniski attīsta bērnam nepieciešamās spējas, iesakām arī uzvedības korekcijas grupu nodarbības, jo izmaiņas un uzlabojumi būs visiem, kas ir labi informēti par grūtībām un īpatnībām, ir iejūtīgi pret savu bērnu, veic izmaiņas un ir gatavi atbalstīt bērna pārmaiņu procesā,” skaidro BKUS psiholoģes.



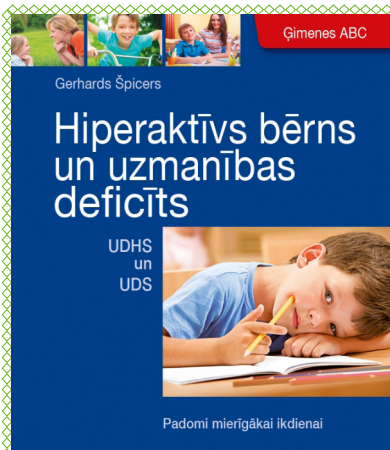
viem novērojumiem, no tā, ko saucam par pamatotu diagnozi. Sociālās korekcijas izglītības skolotājs G. Špicers, grāmatas „Hiperaktīvs bērns un uzmanības deficīts. UDHS un UDS. Padomi mierīgākai ikdienai” autors, piedāvā vecākiem īpaši noderīgus instrumentus bērna izpētei. Viņš piedāvā vecākiem aizpildīt grāmatā testu „Nemierīgā Filipa UDHS anketa” un iesaka daudzveidīgas terapijas variantus.

UDHS (un UDS) gadījumā nav novērojams tikai viens uzkrītošas uzvedības modelis. Speciālisti sāk apsvērt kādu no šīm diagnozēm tikai tad, kad tiek konstatēti vairāki galvenie simptomi. Runājot par UDHS,

Būtiski – censties izprast bērnu emocijas

Jau iepriekš pieminētais G. Špicers, nupat iznākušās grāmatas „Hiperaktīvs bērns un uzmanības deficīts. UDHS un UDS. Padomi mierīgākai ikdienai” autors, pats ir piedzīvojis UDHS. Viņš raksta: „Es arī esmu samērā stipri cietis UDHS dēļ.” Tāpēc viņš iesaka vecākiem pēc iespējas saprast bērnu ar šo sindromu emocijas un saskatīt UDHS arī pozitīvo: „Tiem bērnu vecākiem un aprūpētājiem, kurus ikdienā pārāk bieži kaitina mazie nemiera gariņi jeb kustīgās ūdenszāļītes, vēlos dot pozitīvu vēstījumu: jums ir tiesības dusmoties visu dienu, bet tas nav jūsu pienākums!”

Savu pārpārēm plūstošo enerģiju vislabāk ir ievirzīt radošuma gultnē, kas viņus ideālā gadījumā dara ļoti laimīgus. Atvēliet laiku, lai novērotu bērna mākslinieciskās tieksmes un talantus.



DAŽI G. ŠPICERA IETEIKUMI

■ **NEILGS UZMANĪBAS NOTURĒŠANAS LAIKS NEBŪT NELIECINA PAR NEUZMANĪBU.** Gluži pretēji: kā zināms, gandrīz visi UDHS skartie cilvēki ir ievērojami jutīgāki un dzirdīgāki, t. i., viņi daudz intensīvāk uztver jebkuru maņu orgānu kairinājumu un ātrāk reaģē uz to, jo atrodas pastāvīgā sasprindzinājumā.

■ **HAOSS GALVĀ NENOZĪMĒ GRŪTĪBAS MĀCĪTIES.** Nereti aprūpētāji un skolotāji pamana bērna uzmanības traucējumus un uzreiz domā, ka viņam ir grūtības mācīties. Tikai daži aizdomājas par to, ka UDHS gadījumā bērna galvā iestājas īsts haoss, viņam aumaļām gāžas pāri jutekļu iespaidi, tāpēc izklaidība jūtamī palielinās.

■ **PAŠVĒRTĪBAS STIPRINĀŠANA.** Pirmo lielo atvieglojumu smagajām ciešanām ģimenē gūsiet, ja stingri apņemsieties pastāvīgi paaugstināt sava bērna pašvērtību. Protams, tam ir nepieciešama radoša izdoma. Pašvērtības stiprināšana ir katra bērna – ne tikai bērna

ar UDHS – audzināšanas sastāvdaļa. Ar UDHS sirgstošo bērnu audzināšanā nozīmīgi ir trīs aspekti: jēgpilna un nepārtraukta saskarsme ar bērnu, pozitīva pašvērtējuma veidošanās veicināšana un kopdzīve bez ciešanām.

■ **AR MEDIKAMENTIEM NEVAR IZĀRSTĒT.** UDHS un UDS nevar izārstēt ne ar vienu no bērnam izrakstītajiem medikamentiem. Tie ir paredzēti vienīgi tūlītējai stipri izteiktu simptomu novēršanai un atvieglo ciešanas tikmēr, kamēr tiek lietoti bez pārtraukuma.

■ **TALANTU MEKLĒŠANA.** Bērniem, kuriem ir jāsadzīvo ar tādu enerģētiski uzlādētu uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu kā UDHS, savu pārpārēm plūstošo enerģiju vislabāk ir ievirzīt radošuma gultnē, kas viņus ideālā gadījumā dara ļoti laimīgus. Atvēliet laiku, lai novērotu tādas bērna mākslinieciskās tieksmes un talantus kā muzicēšana, stāstu rakstīšana, dejošana, dziedāšana, gleznošana u. c., un sāciet tos saprātīgi atbalstīt.

■ **SKOLAS UZDEVUMI.** Ja skolas uzdevumu izpilde bērnam sagādā grūtības, visu laiku nepalīdziet viņam. Tā bērnam būs tikai lielāka slodze, jo viņš centīsies izdarīt visu jums pa prātam. Labāk lieciet bērnam izjust, ka viņš jebkurā laikā var vērsties pie jums pēc palīdzības.

BĒRŅA VECUMPOSMA UN KARJERAS SAISTĪBA

Laila Avotiņa

Veismīga karjera vēsturiski tiek uztverta kā konsekventa lomu secība cilvēka mūža garumā, taču karjeras speciālisti secina, ka mūsdienīga karjeras koncepcija vienlaikus ietver arī cilvēka personīgo brīvību, pašizziņu un izpratni par veiksmi. Tāpēc varam teikt, ka šodien viens no veismīgas karjeras nosacījumiem ir līdzsvars starp darbu, ģimeni un brīvo laiku. Kāpēc ir vērts aizdomāties par karjeras jautājumiem bērniem, kas vēl ir pirmsskolas un sākumskolas vecumā? Noskaidrosim to, aplūkojot tipiskās vajadzības bērnībā, jo gan apmierinātas, gan ignorētas vajadzības ir noteicoši karjeras veidošanas faktori.

Bērnība un pusaudžu vecums ir divi nozīmīgākie dzīves posmi. Šajos posmos cilvēks aug ne tikai fiziski – attīstās viņa personība, tiek ielikti pašizziņas pamati, respektīvi, turpmākās karjeras pamati. Šajā procesā cilvēkiem, kas ir ap bērnu, sevišķi vecākiem, ir vissvarīgākā loma. Kad vecāki izprot saikni starp bērna attīstības posmiem un karjeras attīstības elementiem, viņi spēj labāk saskatīt bērna karjeras vajadzības un kļūst par vērtīgiem padomdevējiem un palīgiem bērna lēmumu pieņemšanas procesā, piemēram, pirmsskolas vecums ietekmē tādas ar karjeru saistītas rakstura īpašības kā uzņēmība, neatkarība, iniciatīva un paškontrolē, savukārt sākumskolas vecumposmā (6–11 gadi) īpaši nozīmīga kļūst pašizziņa, komunikācijas un sadarbības prasmju attīstība.

Līdzās pirmsskolēnam

■ **AIZLIEGUMI VEICINA NESPĒJU PIEŅĒMT RACIONĀLUS LĒMUMUS.** Viens no slavenākajiem psiholoģiskās un sociālās attīstības teorētiķiem Eriks Eriksons (*Erik Erikson*) ir noteicis cilvēka psiholoģiskās un sociālās attīstības posmus, kas ļauj aplūkot cilvēku no karjeras viedokļa. Zinātnieks norāda, ka agrinās bērnības posmā bērns cenšas atrisināt autonomijas un kauna krīzi. Ja bērns šo krīzi veiksmīgi atrisina, viņa pašapziņa pieaug, bērns iegūst neatkarības izjūtu. Pārlicēgi daudz aizliegumu darboties, piemēram, „Neņem to, salauzīsi!”, „Neko neaiztīc!” u. tml., apspiež bērna iniciatīvu un rada vainas apziņu. Ja šajā posmā neizdodas izveidot bērna iniciatīvas un neatkarības izjūtu, viņam būs grūti pieņemt racionālus lēmumus savā profesionālajā un personiskajā dzīvē.

■ **ĻAUT IZMĒĢINĀT – TĀ RODAS ATBILDĪBAS IZJŪTA.** Vidējā bērnības posmā (3,5–6 gadi) bērni pārdzīvo posmu, kad iniciatīva cīnās pret vainas apziņu. Pašpalāvīgs un neatkarīgs bērns paudis iniciatīvu arī turpmāk. Šajā vecumposmā bērni ir pilni enerģijas un viņos ir vēlšanās izmēģināt visu jauno. Kad bērns sāk apzināties savus mērķus, parādās atbildības izjūta. Ja bērnam izdodas veiksmīgi pārvarēt šā posma pretrunas, viņš sāk veidoties atbildības izjūta un apziņa. Iniciatīvas bagāts cilvēks spēj pozicionēt sevi mūsdienu karjeras pasaulē, nebaidās no konkurences un nevairās no izaicinājumiem. Attīstītā atbildības izjūta ir stimulējošs faktors, jo ir jāuzņemas atbildība par sevi, saviem lēmumiem un apkārtējiem cilvēkiem.

■ **ROTAĻAS ATBRĪVO – RODAS VĒLME IESAISTĪTIES.** Pirmsskolas posms bieži tiek dēvēts arī par rotaļu vecumu. Rotaļas ir bērna vissvarīgākā nodarbošanās agrinajā bērnībā un pirmsskolas vecumā. Viena no nozīmīgākajām rotaļas funkcijām ir bērna sociālo spēju attīstīšana dažādās lomu spēlēs. Bērna iztēle un rotaļas vide ļauj viņam darboties bez ierobežojumiem, bērns kļūst gan par ugunsdzēsēju, gan skolotāju, gan medmāsu utt. Kad bērns jūtas brīvs, viņš iesaistās jaunās aktivitātēs, viņam rodas iespēja izzināt apkārtējo pasauli, kas, savukārt, stimulē bērna attīstību.

■ **UZDEVUMU UZTICĒŠANA PIETUVINA REĀLAJAI DZĪVEI.** Rotaļas ir pirmsskolas vecuma bērnu vissvarīgākā, tomēr ne vienīgā nodarbošanās. Šā vecuma bērni spēj veikt reālu darbu. Protams, pirmsskolas vecuma bērna darbs atšķiras no pieauguša cilvēka darba. Šā vecuma bērni daudz vairāk interesējas par darba procesu, nevis par rezultātu, tomēr viņi jau spēj veikt dažādus uzdevumus: sakārtot savas rotaļlietas un drēbes, kopā ar pieaugušajiem veikt vienkāršus mājsaimniecības darbus, piemēram, rūpēties par mājdzīvnieku. Audzināšana, kuras pamatā ir darbs, veido pamatu reālai darba dzīvei nākotnē. Veicinot bērnu darbaudzināšanu, mēs sagatavojam bērnus reālajai dzīvei.

■ **IZMANTOJIET INTEREŠU IZGLĪTĪBU.** Nozīmīga šā vecumposma īpatnība ir bērnu radošā domāšana, kura vēl nav pretsta-



Pirmsskolas vecums ietekmē tādas ar karjeru saistītas rakstura īpašības kā uzņēmība, neatkarība, iniciatīva un paškontrolē.

tīta savai konkurentei – konverģentajai domāšanai (uzdevuma vai problēmas vienīgā pareizā risinājuma atrašana, intelektuāli apstrādājot esošo informāciju). Šī īpatnība ļauj saskatīt bērna spējas dejā, mūzikā un mākslā. Tas nozīmē, ka šīs spējas var sākt attīstīt kopš mazotnes un tās var kļūt par stabilu bērna turpmākās karjeras pamatu.

■ **ĻAUŠANĀS FANTĀZIJĀM.** Vēlinās bērnības gadus bērni pavadā, gatavojoties pieaugušo dzīvei apkārtējā kultūrvidē un tiecoties apgūt visu, kas apkārtējā vidē var palīdzēt viņu dzīvei. Viņi aktīvi fantazē par to, kas viņi būs, kad izaugs. Protams, šajā vecumā sapņiem vēl nav reāla pamatojuma. Pēc karjeras pētnieku domām, pirmsskolas vecuma bērni pārdzīvo fantāzijas posmu. Šā posma nākotnes karjeras sapņi visbiežāk ir nereāli, piemēram, bērns vēlas kļūt par burvi vai astronautu.

■ **JĀPIEDZĪVO VEIKSMES UN NEVEIKSMES.** Saskaņā ar E. Eriksona tēzi šajā vecumposmā bērni piedzīvo pāreju uz psiholoģisko briedumu. Viņi apgūst nozīmīgas izziņas un sociālās prasmes. Viens no būtiskākajiem izaicinājumiem bērnam ir saskarsme ar strādīguma un mazvērtības krīzi. Bērns daudz strādā, taču rezultāts ne vienmēr ir atbilstīgs. Pēc veiksmīgas uzdevuma izpildes bērns iepazīst veiksmes un pieredzes garšu, savukārt, ja bērna darbība ir neveiksmīga, sāk veidoties mazvērtības izjūta. Pašapziņai ir ļoti būtiska loma cilvēka dzīves kvalitātes noteikšanā. Attīstīta pārliecība un spējas ļauj cilvēkam iesaistīties jaunos pasākumos un veicina gan profesionālās, gan personīgās dzīves attīstību.

■ **SEVIS NOVĒRTĒŠANA.** Arī sevis iepazīšana veicina veiksmīgu karjeru. Šajā vecumposmā ievērojami pieaug bērna zināšanas par sevi. Bērni mācās salīdzināt sevi ar citiem un spēj novērtēt savas pozitīvās īpašības un arī trūkumus.

Līdzās sākumskolēnam

■ **JĀMĀCĀS MĀCĪTIES.** Šajā posmā bērni apgūst prasmi mācīties, tādējādi iegūstot savai turpmākajai karjerai nozīmīgas zināšanas: prasmi mācīties, iegūt informāciju un izmantot savas zināšanas. Šā vecuma bērnam ir jāapmeklē skola un jāapgūst lasītprasme, rakstītprasme, matemātika un māksla, jāveic mērķtiecīgi uzdevumi, jāattīsta noturīga uzmanība un stabila uzcītība.

■ **ROTAĻAS VAR NORĀDĪT UZ INTERESĒM.** Sākumskolā, līdzīgi kā pirmsskolas posmā, bērniem patīk rotaļāties, taču viņu rotaļas jau pāriet citā līmenī – tās tiek orientētas uz darbu. Vērojot bērnus rotaļās, varam ieraudzīt nodarbes, kam viņi dod priekšroku. Tās var norādīt uz viņu interesēm un talantiem, kas nākotnē būtu attīstāmi, piemēram, mūzika, tēlotājmāksla, dejas.



Sākumskolas vecumposmā (6–11 gadi) īpaši nozīmīga kļūst pašizziņa, komunikācijas un sadarbības prasmju attīstība.

Ja audzināt pirmsskolas vecuma bērnus un vēlaties palīdzēt viņiem pieņemt veiksmīgus karjeras lēmumus:

- neapspiediet bērna vajadzību darboties,
- ļaujiet bērnam eksperimentēt,
- neierobežojiet bērna zinātkāri,
- radiet apstākļus rotaļām ar vienaudžiem,
- sagādāiet bērnam rotaļlietas, kas veicina radošumu un attīsta domāšanu,
- veiciniet bērna piedalīšanos viņa vecumam atbilstīgos darbos,
- māciet bērnu izprast savas jūtas un vēlmes,
- novērojiet un attīstiet bērna mākslinieciskās spējas,
- ļaujiet uzplaukt neatkarīgai un ambiciozai personībai.

Ja vēlaties mērķtiecīgi piedalīties bērna karjeras plānošanas procesā:

- palīdziet bērnam būt profesionāli veiksmīgam, respektīvi, uzticētajiem uzdevumiem ir jāatbilst bērna spējām, tie nedrīkst būt pārāk sarežģīti,
- sargāiet bērnu no pārlietu augsta prasīguma pret sevi un citiem,
- audziniet bērnu darbībā, palīdziet bērnam tikai tad, kad viņš to lūdz,
- ļaujiet attīstīties centīgai personībai.

Rotaļājoties bērni visbiežāk atdarina tos, kurus uzskata par savām lielākajām autoritātēm, – skolotājus, ugunsdzēsējus utt. Šis vecumposms ir izšķirīgs darba iemaņu attīstībā. Vecākiem ir jāraugās, lai viņu bērns mācās patstāvīgi pabeigt uzdevumus bez atgādināšanas un pārbaudīšanas (kaut gan ir iespējamība, ka būs kļūdas).

■ **ATBALSTIET VĒLMI PĒTĪT.** Šajā vecumā ir ļoti svarīgi rosināt izpēti. Ja šādā brīdī bērns nesaņem atbalstu, viņš vēlāk, būdams pieaudzis, neprātis uzticēties un pieņemt kāda cita viedokli vai – gluži pretēji – viņam nebūs pārliecības par sevi un viņš dzīvos pēc apkārtējo lēmumiem un priekšstatiem. Beidzot sākumskolu, bērnam jau ir noteikta pārliecība un attieksme, kas var saglabāties visu turpmāko dzīvi.

Uzdevumi vecākiem, kuru bērni ir sasnieguši septiņu gadu vecumu

2008. gadā ar Eiropas Komisijas atbalstu Eiropas Savienības valstīs tika veikts pētījums „Vecāki kā bērnu karjeras izvēles virzītāji. Skolu karjeras konsultantu apmācība, akcentējot sadarbību ar vecākiem”. Rezultātā tapa rokasgrāmata vecākiem „Mans bērns izvēlas karjeru”. Šajā grāmatā ir publicēti vairāki uzdevumi vecākiem; tos veicot, var padziļināt savu izpratni par bērnu un viņa interesēm. Publicējam uzdevumus, kurus paškontrolei var izpildīt vecāki, kuru bērni ir sasnieguši septiņu gadu vecumu.

Valsts izglītības attīstības aģentūras Informācijas un karjeras atbalsta departamenta vecākā eksperte Nora Kalēja vecākiem iesaka sākotnēji apzināties savu attieksmi pret profesijas izvēli un stereotipus, jo apzināti vai neapzināti savus aizspriedumus un stereotipus nododam saviem bērniem, taču tas var laupīt viņiem drosmi pašiem izziņāt profesiju pasauli un darba tirgu.

1. UZDEVUMS. Uzmanīgi padomāji un papildiniet šos teikumus!

- Darbam ir jābūt...
- Darbs nedrīkst būt...
- ... (profesijas nosaukums) ir prestiža profesija.
- ... (profesijas nosaukums) nav prestiža profesija.
- ... (profesijas nosaukums) ir labi apmaksāta profesija.
- ... (profesijas nosaukums) nav labi apmaksāta profesija.
- Darba devēji ir...
- Darba devēji nav...
- Cilvēki ar profesionālo izglītību ir...
- Cilvēki ar augstāko izglītību ir...

Rakstiet savu viedokli, te nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Svarīgi ir apzināties savus uzskatus. Ne jau vienmēr tie ir balstīti uz aizspriedumiem.

Pēc tam vēlreiz pārlasiet uzrakstīto un pārdomāji, kā ir veidojies jūsu viedoklis, kas ir tā pamatā – pārbaudīti fakti, jūsu personiskā pieredze vai sabiedrībā valdošie uzskati. Cik lielā mērā jūsu personisko pieredzi var vispārināt? Kā jūs domājat, vai jūsu viedoklis var palīdzēt vai traucēt jūsu bērnam?

2. UZDEVUMS „Mana bērna intereses”. Uzmanīgi padomāji un pabeidziet teikumus!

1. Mana bērna galvenās intereses ir...
2. Manam bērnam patīk iesaistīties nodarbēs ar (izvēlieties vienu) lietām; informāciju; cilvēkiem.
3. Manam bērnam vissvarīgākās ar darbu saistītās vērtības ir...
4. Mans bērns ir intelektuāli spēcīgāks šādās jomās: ...
5. Mans bērns spēj veikt šādus uzdevumus: ...
6. Mana bērna pilgtākās rakstura īpašības ir...
7. Mana bērna vājās puses ir...

3. UZDEVUMS. Pamēģiniet atbildēt uz retorisku jautājumu, kāds personības tips ir jūsu bērnam!

- Tāds, kas vēlas uzzināt par kaut ko notikušu.
- Tāds, kas vēlas uzzināt par kaut ko pašlaik notiekošu.
- Tāds, kas pats veido notikumus.

IZMANTOTIE LITERATŪRAS AVOTI

Hall, D. (1976). *Careers in organisations*. Pacific Palisades, Cal.: Goodyears Publishing Co, Inc.

Erikson, E. H. (1980). *Identity and the lifecycle: A Reissue*. New York: W. W. Norton.

Paszowska-Rogacz, Anna. Mans bērns izvēlas karjeru. http://www.viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf.

Vecāki kā bērnu karjeras izvēles virzītāji. Skolu karjeras konsultantu apmācība, akcentējot sadarbību ar vecākiem.

Programmas „Leonardo da Vinci” projekts (PL/06/B/F/PP/174020).

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

Redakcijas adrese: Dzirnau iela 21,
Rīga, LV-1015;
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: Daiga Dzene
Vāka foto: <http://eddieharrison.tv>