

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas  
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2017. gada 2. novembris,  
Nr. 17 (98), 0,71 EUR

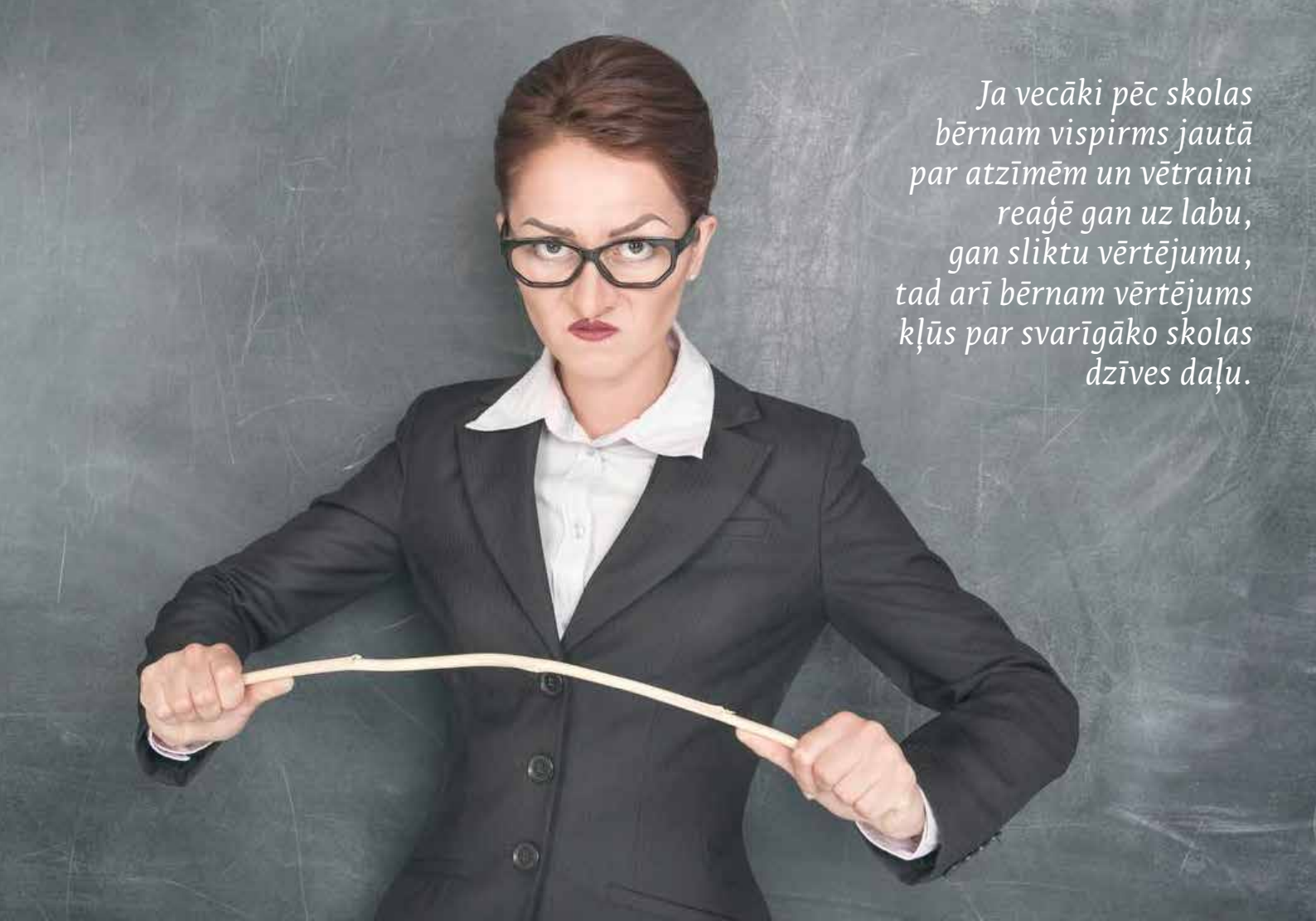
# Vecākiem

**SKOLĒNS  
UN VIŅA  
DARBĀ  
VĒRTĒJUMS**

*Neapmierinātība  
ar bērna izvēli*

**NEPĀRMET MAN!**

*Vecāku komunikācija  
šķiršanās procesā*



Ja vecāki pēc skolas bērnam vispirms jautā par atzīmēm un vētraiņi reaģē gan uz labu, gan sliktu vērtējumu, tad arī bērnam vērtējums kļūs par svarīgāko skolas dzīves daļu.

FOTO: [www.andreas1sidney.files.wordpress.com](http://www.andreas1sidney.files.wordpress.com)

# SKOLĒNS

## *un viņa darba vērtējums*

### **Ilze Pastare,**

geštaltterapeite, psihoterapeite

*Skolas laikā bērniem un vecākiem aktuāla kļūst vērtēšanas tēma. 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.

### **Vērtēt ieguldīto darbu, nevis galarezultātu**

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

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 galarezultātam! 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 atbildejāt? Vai esat draugs bērnam ne tikai brīvdienās, apmeklējot zoodārzu, bet arī tad, kad sastopaties ar bērna grūtībām mācību procesā?

## Bērna iespēju un prasību pret viņu samērošana

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 bērnu mācīties pusi dienas. Rezultātā bērnam neatliek laiks pastaigām vai spēlēm ar draugiem. Šādā veidā bērns visai ātri var zaudēt interesi par mācībām. Nav jātiecas pēc augsta vērtējuma. Ir jāsamēro bērna iespējas un prasības pret viņu. Ir muļķīgi savas, vecāku, godkāres dēļ uzspiest, lai bērns saņemtu tikai augstu vērtējumu.

Sodot vai rājot bērnu, diemžēl (vai – par laimi) netiek paaugstināti viņa mācību sasniegumi, bet gan veidojas augsne melīguma, baiļu, 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 jāmeistarot, 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.

## Atzīmes vai zināšanas?

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 vētraiņi 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 skolas pavadītas dienas! Jautājot „Kā gāja skolā?” un „Kādas atzīmes saņēmī?”, 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.

## Bērni atzīmes mēdz uztvert kā sevis vērtējumu

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?”

## Vienmēr bērna darbā atrast vērtīgu

Ja bērns sāpīgi pārdzīvo vērtējumu, palīdzēs centieni atrast darbā ko vērtīgu.



FOTO: www.eshortal.com

## Kā rīkoties, kad bērns ir saņēmis apbēdinošu vērtējumu

- **Pieņemt.** Nerādiet bērnu par sliktu vērtējumu! Bērnam ir ļoti svarīgi būt labam vecāku acīs. Ja tas neizdodas, bērns sāks melot un izvairīties.
- **Atbalstīt līdzpārdzīvojot.** Emocionāli līdzpārdzīvojiet bērnam, ja viņš ir ilgi centies, bet viņa darba rezultāts nav labi novērtēts.
- **Akcentēt ikdienas darba nozīmīgumu.** Paskaidrojiet, ka svarīgs ir ne tikai augsts rezultāts vai vērtējums, – svarīgākas ir zināšanas un prasmes, kuras viņš var iegūt centīga ikdienas darba rezultātā.
- **Neuztvert personiski.** Nepiespiediet bērnu izlūgties labu atzīmi ceturkšņa beigās jūsu dvēseles miera labad! Nemāciet bērnu pazemoties, pielāgoties pozitīva rezultāta dēļ – lai saņemtu augstu vērtējumu.
- **Izprast situāciju.** Nekad skaļi neizpaužiet savas bažas par iegūto vērtējuma objektivitāti. Ja rodas šaubas, dodieties uz skolu un centieties objektīvi izprast situāciju. Bez iemesla neapvainojiet citus pieaugušos vai bērnus sava bērna problēmās!



FOTO: www.usj.edu

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 pamānīju, 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 pavirzījies mācībās un cik daudz vēl var paveikt. Vērtējums nenosaka cilvēka nākotnes veiksmes vai neveiksmes,

bet gan viņa spēju izvirzīt mērķi un mācīties no kļūdām, tāpēc pieaugušajiem nevajadzētu doties uz skolu un risināt jautājumu par, vecācuprāt, nepamatoto vērtējumu. Dodiet bērniem iespēju mācīties pašiem runāt ar skolotāju un risināt problēmas!

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

**Palīdzēt veidot pozitīvu attieksmi pret sevi.** 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, kad 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 laiks kontaktiem ar vienaudžiem. Izcilniekiem bieži ir problēma pazemināt savu sasniegumu līmeni, neatbilstot savām vai vecāku, skolotāju gaidām. Tādēļ akcentējiet citas bērna dzīves jomas! 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.

*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.*

**Apliecināt savu ticību bērna spējām.** Pricājieties 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.

**„Jau no bērna kājas mēs mācāmies visu sarindot, iedalīt, sadalīt pa kategorijām un novērtēt. Taču mums nevajag kādu lietu vai dzīvu būtni cienīt tāpēc, ka tā ir tieši tāda un ne citāda, bet gan tāpēc, ka tā vispār ir.”**

Bernhards Mestls



FOTO: [www.media.licdn.com](http://www.media.licdn.com)

# Neapmierinātība AR BĒRNA IZVĒLI

## Aiga Ukstiņa,

klīniskā psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite

*Bieži vien bērnudārza vecumā un skolas pirmajās klasēs, kad mamma vai tētis bērnu no rīta aizved un vakarā izņem, lai vestu uz mājām, ir daudz vieglāk sekot tam, kas notiek ar bērnu un kādas ir viņa aktivitātes. Bērnām kļūstot patstāvīgākām – sākoties agrīnajam pusaudžu vecumam, kā arī lielākā vecumposmā – bieži vien vecāki var justies bezspēcīgi izsekot bērna nodarbēm, to vidū ēdienreizēm un noderīgai ārpuskolas laika pavadīšanai.*

Nereti mūsdienu realitāte ir šāda: pēc skolas bērni ēd neveselīgi, aiziet uz veikalu un sapērkas saldumus un gāzētus saldus dzērienus, čipsus, lai gan mājās un vecāku klātbūtnē to nedara. Līdzīgi vecāki var justies vilušies un neizpratnē par bērnu ciemošanos vienam pie otra, tikai lai kopā sēdētu un spēlētu spēles telefonā vai datorā. Aplūkosim vecāku iespējas veicināt veselīgu un jēgpilnu bērna ārpuskolas ikdienu, kā arī stiprināt bērna paša prasmes izvēlēties un izveidot ieradumus, kas veicina viņa labklājību un veselīgu dzīvesveidu.

### „Es bērnam nodrošinu visu, bet viņš...”

Mūsu ikdienu norit ļoti strauji, un tas tā ir ne tikai bērniem, bet arī vecākiem. Bieži vien laiks paiet tik ātri, ka bērns, kas nupat ir bijis jaunāks, jau ir iekāpis pusaudža korpēs (arī tas mūsdienās notiek ātrāk – agrīnais pusaudžu vecums nereti sākas ap deviņu, desmit gadu vecumu, bet agrāk tie bija divpadsmit, trīspadsmit gadi). Arī saspringtais dzīves režīms nosaka to, ka bērns neatkarīgi no vecākiem veic daudzas darbības: pēc skolas apmeklē nodarbības, pilda mājasdarbus bez vecāku klātbūtnes, pērk sev launagu par vecāko atstāto naudu un pavada laiku ar draugiem. Savā ziņā kopš agrākajiem laikiem jau nekas daudz nav mainījies, iespējams, tikai dzīves temps, iespējas un tehnoloģiju pieejamība, bet kopumā tas ir daudz.

Vecāki, kas paši ir piedzīvojuši padomju laikus, 80. gadu beigas, 90. gadu sākumu, pusaudžu vecumā tika auguši vidē, kur tehnoloģijas bija daudz mazāk pieejamas, vienīgi televizors un fiksētā tālruņa līnija, kā arī bieži vien bija daudz grūtāki materiālie apstākļi un cita informatīvā un kultūras vide. Bieži vien iepriekšminētie apstākļi var kalpot par pamatu vecāku izjustajai bezspēcībai: „Es viņai vai viņam visu nodrošinu, sniedzu visas iespējas un rūpējos par pašu labāko, bet bērns tā vietā tērē naudu čipsiem un kolai un izvēlas



FOTO: Andris Bērziņš

spēlēt datorspēles vai gandrīz nepārtraukti sēdēt telefonā!” Var rasties arī bažas – un tās tik tiešām ir pamatotas –, kas ar bērniem būs, tik daudz laika pavadot tehnoloģijās un bieži vien izvēloties ēst ne pārāk veselīgu ēdienu.

## Papētīt savus ieradumus

Rūpēs par bērniem un saspringtajā dzīves ritmā mums bieži vien atliek tik vien laika kā veikt pamata darba pienākumus, sekot bērna mācībām un nedaudz atpūsties. Mēs varam tā fokusēties uz visu ko citu, ka aizmirstam paskatīties uz sevi. Ko ikdienā es ar savu rīcību rādu bērnam? Vai es spēju ieraudzīt dzīves mazos priekus un tos izcelt, izveidot dažkārt ikdienas ēdienreizes kā svētkus un pats (pati) atļauties reizēm būt rotaļīgā bērna lomā? Vai es spēju atbrīvoties, uz kādu brīdi neraizēties un būt vienkārši ar cilvēkiem kontaktā, nedomājot par nākamo steidzamo ikdienas soli?

Tam visam ir nozīme, jo bērns mācās nevis no tā, ko vecāki saka un kādas pamācības dod, bet gan no tā, ko viņi paši dara savā ikdienā, tādēļ ir tik svarīgi vispirms būt pietiekami labam paraugam savam bērnam. Nav vajadzības būt perfektam, bet, ja bērns redz, ka tu ēd veselīgi un esi fiziski aktīvs (vislabāk tajā dažādos veidos iesaistot visu ģimeni), viņš pamanīs tavus centienus un viņam tā būs spēcīga ziņa, ka laba veselība ir svarīga. Jo vairāk tu pats gribēsi atklāt ko jaunu, izveidot kaut ko ar savām rokām, dejoj, lēkāt, kustēties, skrituļot, braukt ar velosipēdu, orientēties, jo vairāk bērniem būs iespēju to neviļus, ar zināmu vieglumu ieviest savā dzīvē.

## Veicināt ģimenes kopējo aktivitāti

Ir būtiski plānot laiku, kad visa ģimene var būt kustībā un praksē izjust, ka šāda kopā būšana nes jautrību, patīkamu nogurumu un papildījumu. Sajūtas un emocijas ir pavisam citādas nekā ikdienā, kad mamma un tētis ir aizņemti un tikai ar vārdiem norāda uz vēlamo uzvedību. Nereti pusaudžu prātā vecāku atkārtotās pamācības skan kā salauzta plate, uz ko viņi ir iemācījušies vairs nereaģēt. Bērniem nepatīk dzirdēt, ko nedrīkst darīt, – ir būtiski viņiem teikt un parādīt, ko darīt tā vietā, ar savu attieksmi veidot ikdienu vairāk pozitīvu un priecīgu. Ja vecāki ikdienā pamana mazās veiksmes un pozitīvu bērna uzvedību, sniedz uzslavas un novērtējumu, tas palīdz tīņiem izveidot pozitīvu paštēlu un vēlāk iemācīties tādā pašā veidā rūpēties par sevi, izvēlēties sev labāko, turpretī kritika un nosodījums rada pretestību, kas nereti var izpausties tādos veidos, ko, bērns zina, vecāki nevar ietekmēt, piemēram, ēdiena izvēle.

## Režīms, regularitāte, struktūra

Lai iemācītos konkrētus uzvedības ieradumus, mums tie noteiktā secībā ir jāatkārto ilgāku laiku. (Cik ilgi? Pastāv dažādas teorijas, piemēram, viena no tām vēsta, ka jauna ieraduma veidošanai ir nepieciešamas vismaz trīs nedēļas jeb 21 diena.) Bieži vien tieši negatīvie ieradumi, kurus veicina stress, gan bērnus, gan pieaugušos aizved pie neveselīga dzīvesveida, piemēram, brokastu neieturēšanas.

Brokastīm vajadzētu būt vienai no svarīgākajām maltītēm dienā. Pavēro, vai bērns ēd brokastis; ko viņš tajās apēd (vai tās ir „Kellogg’s” pārslas ar augstu cukura saturu?); vai jūs, visa ģimene, atvēlat pienācīgu laiku un uzmanību regulārām, paredzamām ēdienreizēm, kas ir kopējas gan vecākiem, gan bērniem. Pētījumi rāda: jo biežākas un regulārākas ir ēdienreizes, jo stabilāks un vienmērīgāks ir kopējās enerģijas līmenis un mazāka vajadzība pēc ātras enerģijas uzpildes, ko īstermiņā lieliski veic šokolāde, saldie dzērieni un bulciņas.

Diemžēl ikdienas darbā ar pusaudžiem bieži vien nākas novērot, ka rīta steigā bērniem brokastis ir nelielas vai to nav vispār, pusdienas ir vismaz piecas stundas pēc celšanās (ne vienmēr atbilstīgas bērna vēlmēm un organisma prasībām) un vakariņas – vidēji septiņas stundas pēc iepriekšējās ēdienreizes. Vidēji, lai saglabātu vienmērīgu enerģijas līmeni, ēdienreizēm un uzkodu laikam vajadzētu būt ik pēc trīs, četrām stundām. Citkārt, pētot pusaudža dienas režīmu, konstatējam, ka pēc pēdējās ēdienreizes vakarā līdz nākamajai ēdienreizei organisms nav saņēmis pārtiku aptuveni 12–13 stundu. Tik ilgs pārtikas trūkums nelabvēlīgi ietekmē skolēna enerģijas

līmeni, rada grūtības koncentrēties, sekot mācībām, tas ne tikai var nelabvēlīgi ietekmēt garastāvokli, bet arī radīt vēlmi atjaunot enerģiju ar saldumu palīdzību. Jo neregulārākas ir ēdienreizes, jo ticamāka ir iespēja, ka bērns biežāk izvēlēsies pirt ātras uzkodas, lai netiši sev palīdzētu pārvarēt enerģijas pazeminājumu.

Kā rāda pieredze, vecāki var nespēt novērtēt bērna aktivitātes līmeni (piemēram, biežas sporta nodarbības, regulāru trenēšanos kādā sporta veidā) un piedāvāt viņam kaloriju ziņā nepietiekamas uzturvērtības ēdienu, piemērojot to kopējām ģimenes prasībām, sava dzīvesveida patēriņam, nevis bērna individuālajām vajadzībām. Līdzīgi notiek, ja ģimenē trūkst kopīgu ēdienreižu un katrs ir pieradis ēst savā istabā, uz divāna pie televizora vai datora. Arī tad, ja virtuvē vispār nav vietas vairākiem cilvēkiem vienlaikus, bērnam visticamāk būs daudz grūtāk iz-



*Ja bērnam ir iespēja mājās ēst regulāri un veselīgi, pavadīt laiku plānotās ģimenes un citās aktivitātēs, visticamāk, laiks, ko viņš būs pavadījis ar citiem bērniem, kopā ēdot saldumus vai spēlējot datorspēles, neietekmēs tik ļoti, lai liegtu bērnam būt veselīgam un aktīvam kopumā.*

veidot iekšēju ritmu un struktūru saistībā ar ēšanu.

Mājās ir jābūt noteikumiem attiecībā uz ekrānierīču lietošanas laiku. Struktūra te veidojas tehnoloģiju lietošanas kopējā ilgumā, piemēram, pusaudžu vecumā to limitējot līdz divām stundām dienā.

FOTO: www.digitalgurris.com.au



## Līdzsvars un dažādība aktivitātēs

Bieži vien, saskaroties ar lielo informācijas apjomu un mūsdienu datoratkarības problēmām, vecāki jau kopš agrā vecuma var izvēlēties pievērst pastiprinātu uzmanību šīm problēmām un ierobežot bērna saskarsmi ar nevēlamo, tomēr mūsdienās arvien vairāk nākas novērot, ka pārlieku veselīgs dzīvesveids arī var negatīvi ietekmēt bērna izvēli. Tas, ko bērnam, tāpat kā jebkuram no mums, aizliedz, šķiet vilinošs. Ja es, bērns, nekad nedrīkstu ēst čipsus, man veikalā ir jāizvēlas arī pats veselīgākais saldējums un vecāki vienmēr saka nē par manu ēdiena izvēli, tad brīžos, kad viņu nebūs klāt, es visticamāk tiekšos pamēģināt aizliegt.

Tātad attiecībā uz bērnu ir svarīgi ieturēt līdzsvaru – mēs uzturam pamatvērtības attiecībā uz ēdienreizēm, tehnoloģiju lietošanu, bet ik pa reizei var būt izņēmumi, ko mēs kopēji varam izbaudīt. Būtiski ir bērnam jau kopš agrīna vecuma mācīt, nevis ka kāds ēdiens ir slikts un kaitīgs (tabu), bet ka lielākā nozīme ir apēstā apjomam un ēdiena dažādībai.

Līdzīgi ir ar tehnoloģijām: problēma ir ne jau datorā, bet gan ilgumā un nodarbē, kam tas tiek izmantots. Līdzsvars ir jāveido arī starp to, ko bērns ēd un dara mājās, un starp to, ar ko viņš nodarbojas, kad vecāku nav klāt. Ja manam bērnam ir iespēja mājās ēst regulāri un veselīgi, pavadīt laiku plānotās ģimenes un citās aktivitātēs, visticamāk, laiks, ko viņš būs pavadījis ar citiem bērniem, kopā ēdot saldumus vai spēlējot datorspēles, neietekmēs tik ļoti, lai liegtu bērnam būt veselīgam un aktīvam kopumā.

Būtiski ir atzīt bērna vajadzību būt kopā ar vienaudžiem un akceptēt viņa vēlmi spēlēt datorspēles, tomēr neignorēt vajadzību pēc līdzsvara un dažādības, piemēram, kopā ar bērnu var veidot lielo sienas nedēļas grafiku, ģimenes kalendāru, ēdienreizu dienasgrāmatu un kopējiem spēkiem censties katru dienu, cik tas ir iespējams, to visu dažādēt. Ar šādas vizuālas atskaites palīdzību bērnu var mudināt pašu sekot savai ikdienai un dzīvesveidam.

## Bērna vajadzību un mācīšanās procesa izprašana

Bieži vien vecāki uz veselīgu dzīvesveidu skatās no pieaugušo perspektīvas, kas nāk bagāžā ar izglītību, dzīves pieredzi, zināšanām un mācīšanās no pašu kļūdām. Bērni to visu vēl mācās. Mācās no vecākiem, ģimenes, mācās no skolas, interneta, draugiem un sabiedrības kopumā. Ko mēs, vecāki, varam darīt, lai palīdzētu bērnam radīt piemērotu vidi veselīga dzīvesveida apguvei?

**Bērna līdzdalība lēmumu pieņemšanā.** Viens no būtiskākajiem aspektiem ir ģimenes vide un tradīcijas. Vai mamma vienmēr virtuvē ir vienīgā un pati nolemj, kas būs vakariņās? Vai to gatavošanā iesaistās bērni un ik pa laikam arī tētis? Vai ģimenē tiek diskutēts par to, ko gatavot un ko darīt brīvajā laikā, vai to izlemj tikai pieaugušie – bez bērnu līdzdalības? Bieži vien mēs aizmirstam, ka bērns mācās caur radošu aktivitāti un, jo vairāk viņš ir iesaistīts savas dzīves veidošanā, piemēram, izvēloties, kāds ēdiens būs brīvdienas brokastis, un kopā ar vecākiem to gatavojot, jo vairāk viņš būs tendēts priecāties, izbaudīt un apēst paša radīto. Vēl aizvien nozīme ir krāsai, formai, ēdienam, kas ir saistošs acīm un garšas sajūtai.

**Prieks par procesu.** Būtiski ir atcerēties, ka bērniem radošums un prieks ir svarīgi izvēles faktori, piemēram, var veidot spēli vai sacensības par to, kas ir rakstīts uz ēdiena iepakojuma, pētīt, ko apzīmē katra no E vielām, kopā noskaidrojot to saturu un tādējādi mācot bērnam vairāk apzināties, ko viņš ēd; braucot uz tuvāko zemnieku saimniecību pakaļ dārzeniem un augļiem, pie reizes apskatot un paglaudot dzīvniekus; kopā ar bērnu veidojot iepirkumu sarakstu un ļaujot viņam jau iepriekš apzināti izvēlēties un ieplānot tajā arī kādu kārumu ņemšanai uz skolu, pie draugiem.

**Aktivitāšu dažādība.** Varbūt mēs, vecāki, dienā varam atrast laiku (15–20 min.), lai ar bērnu uzspēlētu kādu galda spēli, bet kādu citu reizi izrādītu interesi, mēģinātu saprast un kopā spēlētu viņa mīļāko datorspēli. Ir jāatceras, ka datorspēles, lai kā to negribētos, tīri fizioloģiski ļoti spēcīgi ietekmē organismu: spēles laikā asinis izdalās dopamīns, kas palīdz kontrolēt smadzeņu gandarījuma (apbalvojuma) un baudas centrus un rada dabīgu tieksmi spēlēt vairāk. Tāpēc bērna ikdienā ir nepieciešamas arī citas aktivitātes, kas ļauj izdalīties prieka hormoniem un veicina viņa vēlmi izvēlēties citu veidu, ne tikai tehnoloģiju lietošanas aktivitātes.

Šobrīd aizvien aktuālāka kļūst vecāku iesaiste ne tikai bērna mājās, bet arī skolas dzīvē. Katrā skolā ir vecāku pašpārvalde, kas kopējiem spēkiem var plānot veselīga bērna dzīvesveida iespējas skolā un sekot to izpildei, kaut vai ieviešot mazus, bet būtiskus uzlabojumus, piemēram, nodrošināt bērniem ūdeni klases telpā vai varbūt no kopējā klases budžeta pirktus augļus, kas bērniem ir pieejami starpbrīžos.

Jūsu, vecāku, rūpēm ir būtiska nozīme. Varbūt tev jau šodien ir idejas, kā palīdzēt bērnam būt veselīgākam?

# NEPĀRMET MAN!

## Vecāku komunikācija šķiršanās procesā

**Marija Leščinska**

Spēja nepārmest otram ir izšķirīga šķiršanās procesā, uzskata pieredzējušais mediators un ģimenes konsultants Aloizs Leienders (Aloys Leyendecker). Šķiroties pāra attiecībās dominē negatīvā komunikācija, tomēr to ir nepieciešams pārvērst pozitīvā saskarsmē. Tieši tas palīdzēs atrisināt pāra problēmas gan juridiski, gan emocionāli, īpaši tad, ja pārim ir kopīgi bērni. Apgādā „J. L. V.” iznākusi grāmata „Šķiršanās” ir autora ilgos darba gados krātās pieredzes apkopojums.

FOTO: [www.pbs.twimg.com](http://www.pbs.twimg.com)

Šķiršanās  
procesā bieži tiek  
iesaistīti  
bērni, lai gan  
viņiem nav  
nekāda  
sakara ar vecāku  
strīdu –  
tas ir pāra  
konflikts.





## Bērni vieglāk pārdzīvo vecāku šķiršanos, ja tā norit mierīgi.

### Prasme vienoties

Vērtības ir novecojušas, ekonomiskā situācija, no vienas puses, ir ļoti laba, no otras puses, cilvēki dzīvo nabadzībā, slīgst alkoholismā un atkarībās. Ir mainījusies arī sabiedrības sociālā struktūra. Tā vairs nav tik stabila kā agrāk. To sevišķi izjūt mūsu sabiedrības mazākā šūniņa – ģimene. Viena no sabiedrībā notiekošo pārmaiņu pazīmēm ir šķirto pāru skaita pieaugums. Ja pārim ir bērni, vecāku šķiršanās viņiem nozīmē visdrošāko attiecību zaudējumu, emocionālo nedrošību un finansiālās situācijas pasliktināšanos, savukārt tiesu interesē taisnīgums – pieredzē dalās A. Leiendekers. Tas nozīmē, ka tiesas spriedums, kas ir saskaņā ar likumu, bērna emocionālajai labklājībai tomēr var būt nelabvēlīgs, piemēram, var tikt piespriestas obligātās tikšanās ar vienu no vecākiem, ko iepriekš bērns nemaz nav saticis un iepazinis. Tāpēc vecākiem ir ļoti svarīgi spēt vienoties jautājumos, kas attiecas uz bērna audzināšanu.

### Atjaunot pāra saikni vai šķirties?

„Lai izprastu bērnu situāciju vecāku šķiršanās procesā, ir lietderīgi aplūkot pāra attiecību attīstības dinamiku. Mana pirmā atziņa, kas izriet no mediatora prakses, ir šāda: pāri zaudē mīlestību attiecību neizbēgamajā ikdienas rutīnā. To konsultācijās ar rūgtumu balsī ir sacījuši vairāki vīrieši un sievietes. Turklāt viņi nespēj saskatīt un īstenot vairākus svarīgus aspektus, kas būtiski ietekmē pāra attiecības,” uzsver mediators.

„Mīlestība liek laikam paiet, laiks liek mīlestībai paiet” – grāmatas ievadā A. Leiendekers citē kādu franču sakāmvārdu, kas lieliski ilustrē ilūzijas, kādas ir cilvēkiem, iesaistoties attiecībās. Daudzi pāri nespēj pārvarēt ikdienu, attiecību mainīgo dinamiku un jaunās – vecāku – lomas noteiktos pienākumus. Mīlestība šajās krustugunīs nereti izplēn. Protams, ir svarīgi laikus apzināties problēmas attiecībās un, ja iespējams, tās kopīgi risināt. Lai atjaunotu saikni, nereti pietiek ar partnerim nepastarpināti veltītu laiku.

### Nošķirt pāra un vecāku attiecības

Tomēr vecākiem ir jāspēj saglabāt konstruktīvas attiecības arī tad, ja viņi ir nolēmuši vairs nebūt kopā kā pāris. „Vairāk nekā 30 gadu ilgajā mediatora praksē, vadot vairāk nekā 500 mediāciju ģimenes lietās, mani vienmēr satrauca mediācijas dalībnieku – bērnu un vecāku – situācija. Īpaši tas, ka bērnu vecāki sistemātiski un bieži ne savas vainas dēļ nonāk dažādās attiecību krīzes situācijās, kas kļūst par attālināšanās iemeslu. Es redzēju, ka laulātie smagi pārdzīvo šķiršanos gan kā pāris – vīrietis un sieviete, gan kā vecāki – māte un tēvs,” atklāj A. Leiendekers. „Šķiršanās procesā bieži tiek iesaistīti bērni, lai gan viņiem nav nekāda sakara ar vecāku strīdu – tas ir pāra konflikts. Tāpēc vienmēr ir sāpīgi noskatīties, kā ar katru šķiršanās posmu pastiprinās konflikta attīstības dinamika un arvien vairāk ievēl tajā strīda puses. Vislielākie cietēji ir bērni. Viņi nespēj atrisināt samilzušās vecāku problēmas un smagi pārdzīvo šķiršanos. Vairāki klienti konsultācijās man ir teikuši: „Vecāku šķiršanās sagrāva manu dzīvi.””

### Rīki komunikācijas nodibināšanai

„Vecāku attiecību krīze un šķiršanās skar visu ģimenes sistēmu – gan vecākus, gan bērnus. Padomus un ieteikumus, kā tikt galā ar emocionāli smago situāciju, lasītāji atradīs šajā grāmatā. Tā piedāvā zināšanas, situāciju aprakstus un brīvu izvēli

FOTO: www.nevadacountyptherapist.com



### Vecāku šķiršanās no bērna pozīcijas

- Vecāku šķiršanās bērnos izraisa sāpes, skumjas, bailes, dusmas, vainas izjūtu, kaunu, izmisumu, bezspēcību un neziņu par turpmāko dzīvi.
- Bērni mēdz vainot sevi vecāku laulības un attiecību izjukšanā, it īpaši bērni vecumā līdz 7 gadiem.
- Bērni jūt vecāku gaidāmo šķiršanos, vēl pirms viņi ir paziņojuši par savu lēmumu.
- Vecāku strīdi un konflikti bērnu klātbūtnē šķiršanās periodā un pēc tā atstāj būtiskas sekas uz bērnu psihoemocionālo stāvokli.
- Bērni vieglāk pārdzīvo vecāku šķiršanos, ja tā norit mierīgi.
- Bērni saprot, ka tētis un mamma šķiras, bet nesaprot viņu strīdu un ķildu būtību.
- Bērni nevar izveidot pozitīvas un ilgstošas attiecības ar vecākiem, kuri strīdas un apvaino viens otru.
- Iesaistot savos strīdos bērnus, vecāki kaitē viņu emocionālajai attīstībai.
- Bērni vēlas uzturēt attiecības ar abiem vecākiem. Tēvs un māte viņiem ir vienlīdz svarīgi.
- Bērnam ir tiesības uzturēt personiskas attiecības un tiešus kontaktus ar jebkuru no vecākiem.



FOTO: [www.cloudfront.net](http://www.cloudfront.net)

lēmuma pieņemšanā. Grāmata [A. Leiendekera „Šķiršanās”] ir liels ieguvums arī ģimenes psihoterapeitiem un mediatoriem,” norāda ģimenes psihoterapeite Vita Kārkliņa. Viņaspriekš, mediators šķiršanās procesā apjukušajiem vecākiem var sniegt vairākus rīkus veiksmīgas komunikācijas nodibināšanai – konstruktīvas sarunas, skaidrus noteikumus gan attiecībā vienam ar otru, gan ar bērnu un jaunajiem partneriem. Labs piemērs tam var būt rakstiska vienošanās starp bijušajiem partneriem, precizējot gan abu lomu bērna audzināšanā, gan dažādus maksājumus un kopā pavadāmo laiku, gan, piemēram, svētku pavadīšanu ar vienu vai abiem vecākiem.

### Profesionālis ļauj skaidrāk izprast problēmas

„Latvijā arvien ir nemainīgi augsts laulību šķiršanas gadījumu skaits un likumsakarīgi no vecāku attiecībām izrietošo strīdu un domstarpību skaits jautājumos par aizgādību, saskarsmi, dzīvesvietu un uzturlīdzekļu nodrošināšanu bērniem. Sabiedrības lielākā daļa, tajā skaitā profesionāļi, kas darbojas sociālā darba, ģimeņu atbalsta un bērnu tiesību aizsardzības jomā, atzīst, ka atbalsta un palīdzības sniegšana vecākiem, kas cieš no šķiršanās radītajām sociālajām, ekonomiskajām, emocionālajām un garīgajām neērtībām, ir vitāli svarīga. A. Leiendekera atziņas un atklājumi palīdz iegūt daudz dziļāku izpratni par šiem jautājumiem jebkuram, kuru skārusi šķiršanās pieredze,” atzīst mediatore Līga Tetere. Svarīgi ir nekautrēties lūgt palīdzību, nereti profesionāļa klātbūtne ļauj distancēties no sakāpinātajām emocijām un skaidrāk izprast savas problēmas un to cēloņus.

### Visneaizsargātākais šķiroties ir bērns

Ģimenes psihoterapeite Jolanta Ūsiņa norāda, ka A. Leiendekers uz vecāku šķiršanos liek paskatīties visvairāk no bērna pozīcijas – viņš šajā sarežģītajā situācijā ir visneaizsargātākais. „Paldies manam skolotājam A. Leiendekeram par iespēju piedalīties viņa vadītajās mācībās, semināros un prakses vakaros, par dalīšanos profesionālajā un cilvēciskajā pieredzē, kā arī par padomu, atbalstu un sapratni! Viņš uz vecāku šķiršanos liek paskatīties visvairāk no bērna, kurš šajā sarežģītajā situācijā ir visneaizsargātākais, pozīcijas. Bērna pasaule ir sabrukusi. Nobijies un apjucis viņš stāv starp abiem vecākiem un nezina, uz kuru pusi doties, uz kuru pusi viņu sūtīs. Ali māca būt bērna advokātam, ko mēs, pieaugušie, bieži vien aizmirstam. Mums, speciālistiem, viņš caur savu pieredzi un skatījumu liek iekāpt bērna korpēs un palīdzēt vecākiem atbildēt uz jautājumiem: kā nepazaudēt un stiprināt vecāku lomu? Kā vienoties? Kā saglabāt cieņpilnas attiecības un pozitīvu komunikāciju? Kā nevainot vienam otru? Kā izprast bērnu un viņa vajadzības? Ko darīt, lai bērns justos drošs, ka mamma un tētis viņu nepametīs, ja arī vairs nedzīvos kopā?” norāda J. Ūsiņa.



Pieredzējušais mediators un ģimenes konsultants **Aloizis Leiendekers** uzskata, ka spēja nepārmest otram ir izšķirīga šķiršanās procesā. Šķiroties pāra attiecībās dominē negatīvā komunikācija, kas ir jāpārvērš pozitīvā saskarsmē.

Publicitātes foto

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-10150;  
tālr.: 25628748, 67096393;  
e-pasts: [vecakiem@izglitiba-kultura.lv](mailto:vecakiem@izglitiba-kultura.lv);  
[www.izglitiba-kultura.lv](http://www.izglitiba-kultura.lv)

Redaktore: Vita Pļaviņa  
E-pasts: [vecakiem@izglitiba-kultura.lv](mailto:vecakiem@izglitiba-kultura.lv)  
Korektore: Zigrīda Purvlice  
Maketētāja: Linda Prātniece  
Vāka foto: [www.pbs.twimg.com](http://www.pbs.twimg.com)