

Vecākiem

*Atdzimstošās
saules dienviņa Ulsinš*

*Bērna psiholoģiskā
gatavība skolai*



*Bērnu uzvedības traucējumi
un tiesības uz izglītību drošā vidē*



FOTO: www.i.pining.com

Atdzimstošās saules dievība Ūsiņš

Aīda Rancāne,

Dr. biol., Mg. phil.,

Latvijas Universitātes Filozofijas un socioloģijas institūta vadošā pētniece

Latviešu gadskārtu svinamo svētku sarakstā Ūsiņi nu jau ir ieņēmuši savu stabilo vietu. Mūsdienās tie ir vieni no astoņiem nozīmīgākajiem gada svētkiem, tiek svinēti pa vidu starp Lieldienām un Jāņiem un iezīmē pavasara, vasaras gadalaiku maiņu. Par Ūsiņu svinamo laiku joprojām nav īstas vienprātības, un vēsturiskie materiāli piedāvā vien versijas. Pēc Saules un Mēness kalendāra šogad Ūsiņi ir 11. maijā. Katru gadu šis datums mainās. Ir pamats domāt, ka Ūsiņu noteikšanai vērā ņem jaunā mēness sirpīša parādīšanos pie debesīm. Atkarībā no tā, kurā mēness fāzē iekritis pavasara ekvinokcija jeb Lielā diena, varēs paredzēt, kurš jaunais mēnestiņš – otrais vai trešais – pēc Lielās dienas būs īstais Ūsiņu paziņotājs.

Pilnīgi iespējams, ka šobrīd svētkos Ūsiņi mēs vēlamies ietilpināt plašāku seno svētku un rituālu kompleksu, kas savulaik bijis saistīts ar zemkopības un lopkopības sfērām un to nodrošināšanu. Šādas rituālās darbības sevišķi aktuālas gada siltās sezonas sākumā.

Vai Ūsiņš ir tas pats Juris, Jurgis, kā to mēdz saukt tradīciju aprakstos, un svinams 23. aprīlī?

Diez vai iespējams vienā dienā pārvākties uz citu dzīvesvietu, dzīt pirmo reizi govīs ganībās, laist pirmo reizi zirgus pieguļā, sākt aršanas, sēšanas darbus. Govīm ēšanai var pietikt ar mazāku zālīti, bet zirgu ganišanai pieguļā jēga ir tad, kad zāle jau nedaudz paaugusi. Ar pieguļas laiku sāk kūkot dzeguze, turklāt, kā liecina ticējums, tā kūkojusi jau vismaz deviņas dienas. Koki, krūmi līdz pirmajai pieguļas naktij jau gana salapojuši, tajos pogo lakstīgala. Izplaukuši ziediņi, un bites dodas ganos. Diez vai šo meteoroloģiskā laika aprakstu var attiecināt uz aprīļa beigām. Iespējams, starp Jurgiem un Ūsiņiem ir kāds laika posms, pat vesels mēnesis, ja abu noteikšanu saistām ar viena vai otra jaunā mēness sirpīša parādīšanos debesīs pēc pavasara ekvinokcijas.

Jurgi kā pavasara svētku mītisko tēlu nereti salīdzina ar Miķeli rudenī, Ūsiņu – ar Mārtiņu. Savukārt atsevišķas rituālās darbības Jurgos līdzīgas darbībām Lielajā Piektā Lieldienu ciklā, bet Ūsiņos – Vasarassvētku rituāliem. Iespējams, ap Jurgiem pirmo



reizi laiž ganībās govīs, simboliski aizsien vilkam (ziemai) muti, bet Ūsiņos sāk zirgu ganīšanu pieguļā, svin mīlestības nakti. Interesanti, ka zīme, ko mūsdienās pazīstam kā Ūsiņa zīmi, sastāv no divām simetriskām, taču pretēji vērstām daļām – līdzīgām burtiem E, kas ar mugurām salikti kopā. Vienlaikus jāatzīst, ka abu dievību funkcijas ir tik līdzīgas un laika gaitā saplūdušas, ka šobrīd ir sarežģīti tās nodalīt.

Ūsiņš – pavasara un atdzimšanas dievība

Ūsiņš (Ūziņš, Ūzainis, Užiņš, Uciņš, Usenis, Jeuseņš), būdams debesu dievība, par ko liecina viņa saistība ar zirgiem un jāšanu pār kalnu, ir gaismas un saules personifikācija. Ūsiņa vārds cēlies no darbības vārda „aust”, tātad ‘uzlēkt saulei, rasties gaismai’. Sanskritā „ushas” nozīmē ‘ausma’, bet „usra” – ‘rīts’. Ar sakni ush- un uzlecošo sauli saistītas daudzas indoeiropiešu tautu dievības.

Ūsiņš noslēdz pavasara pāreju uz vasaru. Jau pieminētajā Ūsiņa zīmē daži saskata simbolisku atslēgas atveidu, ar ko atslēdz vārtus zemei, vasarai un palaiž dzīvinošo rasu. Cimdus ar ieadītām Ūsiņa zīmēm sauc par atslēgainiem. Drīz pēc Ūsiņiem, kas svinami augošā mēnesī un saistāmi ar vīrišķo sakralitāti – augšanu, celšanos, tiekšanos uz augšu, seko pilnmēness sievišķie Vasarassvētki un sākas vasaras sezona. Dziesmās Ūsiņam minēti divi dēli, divas izpausmes. Abu Dieva dēlu simboliskā jēga saistīta ar kumelēm un to dažādajām funkcijām: viens no viņiem ar tīrumā, ir dienas darbu darītājs, otrs darbojas naktī, pieguļā. Debesu iemītnieku saimē divas diennakts daļas iezīmē Auseklis un Rieteklis.

Ūsiņdienas rīta rituāli

Ūsiņdienas rītā, tāpat kā Lieldienās un citos pavasara svētkos, jāceļas pirms saules, un īpaši svarīgi, lai pirms saules pieceltos saimnieks un saimniece. Sagaida saullēktu un mazgā seju rasā vai tekošā ūdenī. Citviet agri no rīta ļaudis dodas uz avotu, dzer avota ūdeni, aplej viens otru ar ūdeni, lai visu gadu būtu spēks un veselība. Puiši peldina zirgus.

Līdzīgi kā rudenī Mārtiņam, arī Ūsiņam pavasarī upurē gaili. To dara vīrieši. Upurējamais dzīvnieks ir melns, ar deviņiem cekuliem – laika simboliem, ar dzeltenām kājām un sarkanu, kankarainu seksti. Gaiļa simbolika saistāma ar sauli. Ūsiņos gailis iemieso atdzimstošo sauli un pavasara sezonu. Melnā krāsa, kas saistās ar tumsu, raksturo citādo pasauli, tai piemīt savs radošais potenciāls. Sarkanā ir dzīvības un auglības krāsa. Gaiļa kāju dzeltenā krāsa iezīmē pavasara spožo sauli. Ar gaiļa asinīm velk uz durvīm lietuvēna krustus, bet mazliet asiņu ietecina zirgu silē auzās: lai labi barojas un labi aug! Ja gaiļa nav, lietuvēna krustus var vilkt ar ogli. No gaiļa gatavo rituālo svētku maltīti, bet tā iekšas novieto uz akmens dievībai. Dzīvnieka iekšu upurēšana dievam un to novietošana tieši uz akmens ir pazīstams fenomens dažādās reliģijās. Sievas šajā laikā līdzīgi kauj vistu, lai pagatavotu to kopā ar gaili vai citviet atsevišķi.

Kā lasām liecībās, Ūsiņam drikstēja ziedot tikai svarīgākie sabiedrības, kopienas vai saimes locekļi – valdnieks, sabiedrības vecākais, nama tēvs vai nama māte. Upurēdienu pagatavo paši ziedotāji, un pirms ziedošanas to neviens nedrīkst aiztikt. Pirmie ēdienu pagaršo saimnieks vai saimniece, tad to ziedo dievībai, un tikai tad ar ēdienu cienājas pārējie ļaudis. Jāpiezīmē, ka papildus gailim Ūsiņos svarīgu vietu ieņem arī citi ēdieni, plāceņi, olas un alus. Plāceņa vai karašas gabaliņu ziedo bišu stropiem, jo zirgu dievs Ūsiņš ir arī bišu pieskatītājs un aizbildnis.

Lai vairotu labklājību, Ūsiņos ziedo Mājas dievam – akmeņu kaudzītē mājas tuvumā ziedo putnu spalvas un kaulus, naudas gabalus, sarkanu vilnas dziju, kāpostu sēklas, putraimus u. c.

Ūsiņš noslēdz pavasara pāreju uz vasaru.

Ūsiņa zīmē (sastāv no divām simetriskām, taču pretēji vērstām daļām – līdzīgām burtiem E, kas ar mugurām salikti kopā) daži saskata simbolisku atslēgas atveidu, ar ko atslēdz vārtus zemei, vasarai un palaiž dzīvinošo rasu.



FOTO: www.modoras.com

Ūsiņš un pieguļā

Ūsiņš, būdams zirgu patrons, tiek daudzīnāts kā zirgu sargātājs un barotājs. Vīrišķais simbols kumelš ir ne vien dievišķais, bet arī vīrišķais auglības spēks. Ne velti pašam Ūsiņam ir akmeņu kumeliņš, kas slaistās, lec un dej staļļa galiņā. Saules gada cilvēciskotajā atainojumā viņš ir jauneklis, vasaras sākums, dzīvības devējs un uzturētājs.

Kad sāk krēslot, puiši ar pašu saimnieku priekšgalā ņem zirgus un dodas plāvā. Pie viena pieguļas ugunsкура satiekas visu tuvējo māju vīri. Kad Ūsiņa naktī puiši pirmoreiz izjāj pieguļā, saimniece tiem dod līdzī tik daudz olu, cik zirgiem kāju. Pirms vārīšanas olas ar ogli dažādi izraksta un tad vāra pieguļnieku ugunskurā. Kad olas izvārītas, tad izrauj zemē iesistu mietu, apaušu cilpā ieliek olu un ielaiž mieta caurumā, lai zirgi pieguļā būtu rāmi. Lai zirgi arī brangi uzbarotos, olu iemet kārklu krūmā. Spēku un izturību zirgiem sagādā ozola caurumā ielikta ola.

Pieguļas naktī vīrieši gatavo īpašo svētku ēdienu – vāra pantāgu (pantagu, pontagu), ko kopā ar gaļu apēd. Iekur ugunsкуру un pēc tam pūš taures un āža ragus, šauj gaisā un citādi trokšņo, lai attīrītu telpu. Pantāga mielastā aicina arī sievietes. Kad mielasts sagatavots, pieguļnieku vecākais ziedo ēdienu ugunskurā un, vēršoties pie Ūsiņa, saka runu.

Pieguļas naktī notiek īpašs vīru rituāls – mieta duršana. Ar cirvja kātu zemē pie akmens vai turpat, blakus ugunsкура vietai, izdur dziļu bedri. Tajā ieliek olu vai ielej karoti pantāga, virsū liek akmeni. Šajā darbībā skaidri nojaušams simbolisks auglības akts.

Ūsiņš tiek veikta ne tikai dažāda veida ziedošana, bet arī zīlēšana un pareģošana. Puiši iemet zirgu pulkā olu un dzen zirgus pāri. Ja kāds zirgs uzkāps olai, tam tovasar gaidāmas nelaimes. Ziedo, pārsviežot krāsotu olu katram zirgam pāri pār muguru krūmos. Par veiksmīgu zirgu gadu liecina labi atlecoša vārītas olas čaumala.

Ūsiņu ugunskurā puiši ziedo strēmelītes no krekla vai saujiņu salmu no sava guļammaisa. Uguns ir ne tikai saules, bet arī mīlestības simbols un auglību veicinoša stihija. Ziedo lakstīgalai, iesienot krūmu zarus krāsainas lupatiņas. Lakstīgala ir mīlestības un ekstāzes putns, kāzu vēstnese. Pieguļas nakts ir īpaši piepildīta ar auglības enerģiju. Neprecētās meitas parasti Ūsiņdienas pieguļā nemaz nav laistas, tikai tās, kas togad gatavojas iziet pie vīra un gatavas atklāt auglības noslēpumus.

Pie Ūsiņu ugunsкура jaunieši muzicē, iet rotaļās, dejo un dzied. Īpaša ir Ūsiņu dziesma „Tumša nakte, zaļa zāle”, kurā vīrišķais kumeliņš pazūd sievišķajā naktī, miglā. Līdzīgs sižets ar kājas paslīdēšana jaunu meitu pulciņā kumelam norisinās rotaļā „Kumeliņi, kumeliņi”. Neatņemama Ūsiņdienas sastāvdaļa ir arī puišu un vīru spēkošanās. Puišu spēkošanās atmodina, vairo auglības spēkus, kas tik ļoti nepieciešami visam dzīvījam.

Pēctecība

Ūsiņdienai ir pēctecības maģija, līdzīgi kā ar šupoļu kāršanu Lieldienās. Ja to sāk svinēt, tad jāsvin katru gadu, turklāt vienā un tajā pašā vietā. Svinību vietai piesaistās dievība, un nākamajā gadā tā atkal tur gaidīs svinētājus. Tāpēc tad, ja zina, ka nākamreiz nāksies svinēt citur, pēc rituāla svinību vietā iznīcina visas pēdas un ugunsкура vietu apkaisa ar zemi.

Receptes

Pantags, pontags

Pantagu gatavo uz ugunsкура. Katlā ielej pienu, pievieno miltus, olas un sakuļ. Katlu uzkar kāši vai trijkājī virs ugunsкура un vāra, maisot ar garu koka karoti. (Cesvaine)

Līdzīgi gatavo pontagu. Saklapē olas, ielej vāroties putrā no bīdelētiem miltiem. Sagrauzdē speķi – circenīšus, ielej vidū un ēd. (Rugāji)

Vār gatavot arī šādi. Ielej katlā ūdeni un ieliek kumosīņos sagrieztu šķiņķi. Pavāra, tad pielej ar miltiem sakultas olas un uzvāra. Pontagu gatavo vīrieši. (Dagda)



FOTO: www.education.nsw.gov.au

Bērna psiholoģiskā gatavība skolai

Liene Grantiņa,
psiholoģe

Ar bērna psiholoģisko gatavību skolai saprot bērna gatavību pieņemt jaunu sociālo lomu – skolēna lomu. Tā ir bērna pozitīva attieksme pret skolu, mācīšanos, pret skolotājiem, pret vienaudžiem un pret sevi. Bērna gatavību skolai nosaka viņa patstāvība, pacietība, neatlaidība, mērķtiecība, zinātkāre un motivācija iet un darīt, kā arī tas, vai viņš skolā nepazudīs – nestāvēs malā un neraudās, ja būs jādara kaut kas tāds, ko viņš neprot, piemēram, noskaidrot ceļu uz sporta zāli, pašam ātri apģērbties vai paēst. Svarīgi, lai topošajam skolēnam nepiemīt bailes sākt, mēģināt un arī zaudēt, lai zaudējumi viņu nesatric, lai viņam ir svarīgi piedalīties, nevis tikai uzvarēt.

Turklāt jāievēro, ka visi attīstības faktori ir vienlīdz svarīgi, tomēr intelektuālās spējas būtu jāmin pēdējās: vispirms personības, sociālā un fiziskā attīstība, bet lasītprasme pēc tam.

Kas bērnam jāprot attiecībās ar citiem

Vērojot, vai bērns ir gatavs skolas gaitām, būtiski pievērst uzmanību tam, kā bērns sadzīvo ar vienaudžiem, vai spēj iekļauties kolektīvā, iegūt jaunus draugus un nebaidās no nepazīstamiem bērniem un skolotājiem.

Lai topošais skolēns labāk varētu iejusties sociālajā vidē, bērnam vajadzētu attīstīt spēju just citiem līdzī, palīdzēt otram un lūgt palīdzību. Svarīgi, lai bērns dalās ar citiem, nodarbībās labprāt aizdod savas lietas – zīmuli, dzēšgumiju, papīru u. c.

Nākamais būtiskais priekšnoteikums – prasme uztvert pieaugušo norādījumus un spēt darboties saskaņā ar tiem.

Attiecībās ar citiem bērniem ir svarīgi, lai skolēns prot sevi aizstāvēt – bez kaušanās un sišanas, ar vārdiem, lai prot risināt konfliktsituācijas bez pieaugušo palīdzības. Tāpēc vecākiem mājās būtu vērts iedibināt ieradumu ar bērnu pārrunāt radušās konfliktsituācijas un kopīgi atrast pareizo risinājumu. Lai bērnam būtu drosme sevi aizstāvēt, viņam ir jāsaņem vecāku atbalsts.

Lai bērns skolā justos labi un prastu vecākiem pastāstīt, ja rastos grūtības, svarīgi, lai bērns prastu pazīt un nosaukt savas emo-

ciju izpausmes: priecīgs, bēdīgs, dusmīgs, nobijies, skumīgs, laimīgs, nokaunējies u. c. To vecāki bērnam var iemācīt, ikdienā stāstot par savām emocijām un palīdzot bērnam saprast savējās.

FOTO: www.familyfocus.org



Kas bērnam ir jāprot vienam pašam

Svarīgi – lai bērns justu vēlmi izzināt pasauli. Ikdienā to var veicināt, pastāstot par lietu sakarību dabā – kā sauc kokus, kā lec un riet saule, skatoties raidījumus par dabu, zinātni u. tml.

Skolā var rasties daudz dažādu situāciju, kas bērnu var satraukt, tāpēc viņam ir jāprot patstāvīgi nomierināties, pārvarēt grūtības un iesāktu paveikt līdz galam.

Lai skolā nebūtu lieku problēmu, svarīgi, lai bērns ir spējīgs viens pats spēlēties, mācīties, pazīt un savākt savas mantas un atcerēties tās paņemt.

Svarīgas pamatiemaņas

Nākamajam pirmklasniekam ir nepieciešama prasme kontrolēt savu uzvedību un prasme ilgāku laiku pacietīgi pildīt kādu vienu konkrētu uzdevumu.

Svarīga ir prasme ievērot noteikumus gan saskarsmē ar pieaugušajiem un bērniem, gan pildot kādus uzdevumus. Ja bērns nevēlas ievērot noteikumus, tad viņam skolā būs lielas grūtības gan sociālajā sfērā, gan mācībās. Vecāki to var veicināt, mājās kopā spēlējot dažādas spēles („Cirku”, ričuraču, „Halli Galli”, „5 sekundes” u. c.) un mudinot bērnu ievērot tādas pašas noteikumus kā citi.

Ļoti būtiski, lai bērns prastu viens pats paēst ārpus mājas, lai viņa ēdienkarte būtu dažāda (dažādas zupas, plov, sautējums, salāti, gaļa, saldie ēdieni u. c.), lai viņš skolā būtu pāēdis un tas viņam neradītu diskomfortu un nebojātu veselību. To var pārbaudīt, dodoties ciemos, uz kafejnīcu un vērojot, kā bērns citur ēd veselīgu ikdienas pārtiku, nevis hotdogus, hamburgerus, frī kartupeļus, vistas nagetes, brokastu pārsļas, jogurtus, našķus u. tml.

Bērnam jāprot pielāgoties sabiedriskajai dzīvei, jājūtas pārliecinātam brīžos, kad viņš atrodas ārpus mājas. Viņam jāvar patstāvīgi ātri apģērbties un noģērbties, sasiet kurpju auklas, pieveikt apģērba pogas un citu veidu aizdāres, kā arī jāprot lietot sabiedrisko tualeti.

Kas ietekmē bērna vēlmi mācīties

Jārespektē, ka ne visi bērni uzreiz spēj pieņemt prasības, ko izvirza jaunā vide – skola. Taču bērna vēlēšanos mācīties pozitīvi var ietekmēt:

- ✿ viņam nozīmīgu pieaugušo pozitīva attieksme pret mācībām, skolu;
- ✿ vēlme līdzināties tiem bērniem, kas jau apmeklē skolu;
- ✿ skolas dzīves ārējā atribūtika – skolas soma, penālis, burtnīcas u. c.;
- ✿ vēlme iegūt jaunus draugus;
- ✿ vēlme mācīties, uzzināt kaut ko jaunu;
- ✿ vajadzība pēc jauniem izaugsmes, vides maiņas.

Runājiet un stāstiet bērnam, cik interesanti būs skolā, ko jaunu viņš iemācīsies. Stāstiet par savām pozitīvajām atmiņām skolā, par klasesbiedriem, skolotājiem, piedzīvojumiem, ekskursijām. Atturieties bērnam stāstīt jebko sliktu par savu pieredzi skolā vai negatīvus tagadējos uzskatus par mūsu izglītības sistēmas kvalitāti valstī. Dāvājiet bērnam prieku par iešanu uz skolu, tad arī pašiem būs vieglāk: bērns ar prieku ies uz skolu, ar prieku rītos celsies un ar prieku mācīsies. Savā ziņā bērna pirmo priekšstatu par skolu var salīdzināt ar ticību salavēsim. Neatņemiet bērnam ticību, ka skola ir brīnums, – un tā nesīs prieku. Ja tā nebūs, bērns pats iegūs pieredzi, bet jums nav jāsagrauj bērna ticība labajam.

Kā vecāki var palīdzēt bērnam kļūt par skolēnu

Radiet savam bērnam pozitīvu iespaidu par skolu! Tas ir nepieciešams, lai bērns jaunajos apstākļos justos komfortabli. Taču negaidiet no sava bērna pārāk daudz: pieņemiet viņu ar viņa grūtībām, garastāvokļa maiņām, uzvedību, zināšanām un pacietīgi darbojieties kopā ar viņu.

Svarīgākais ir radīt bērnam motivāciju – lai viņam rastos vēlēšanās mācīties un uzzināt kaut ko jaunu un noderīgu. Var palīdzēt vecāku stāstījumi par skolu, skolotājiem un zināšanām. Veidojot priekšstatu par skolu, noder vecāku atmiņas par pašu skolas gaitām, mīļākajiem skolotājiem, fotogrāfiju apskatīšana, televīzijas pārraīžu apspriešana, tādu pasaku un sakāmvārdu lasīšana, kur zināšanas tiek izceltas kā vērtība.

Varat piedāvāt bērnam uzzīmēt, kādu viņš iztēlojas skolu, skolotāju; pēc tam pārrunājiet uzzīmēto. Iespējams, bērnam radīsies jautājumi, uz kuriem tūlīt pat būs iespējams atbildēt.

Pārdomājiet, kas mājās tiek runāts par skolu. Pat ja ģimenē jau ir kāds skolēns, kam skolā varbūt mazliet neveicas, topošā pirmklasnieka klātbūtnē neizsakiet negatīvas piezīmes.

Atcerieties: tas, ko bērns dzird par sevi, ir nozīmīgi viņa pašvērtējuma izveidē. Bērnam ir svarīgs vienaudžu pozitīvs novē-

Ar bērna psiholoģisko gatavību skolai saprot bērna gatavību pieņemt jaunu sociālo lomu – skolēna lomu. Tā ir bērna pozitīva attieksme pret skolu, mācīšanos, pret skolotājiem, pret vienaudžiem un pret sevi.

tējums. Ievērojiet bērna veiksmes un centienus, neaizmirstiet pateikt pozitīvo par viņu – tas palīdzēs viņam justies stipram un spējīgam. Nesalīdziniet sava bērna panākumus ar citiem bērniem, nenopeliet arī citu bērnu paveikto viņa klātbūtnē. Katru dienu atrodi laiku, lai aprunātos un padarbotos ar bērnu (paspēlētos, pamācītos, palasītu).

Kad bērns uzsāk skolas gaitas, ar viņu ir jāapspriež arī individuālās drošības jautājumi. Tas ļaus bērnam būt drošākam un pārliecinātākam neparedzētās situācijās. Piemērotā brīdī pārrunāiet ar bērnu visu nepieciešamo par viņa ķermeni. Bērnam ir nepieciešams zināt, kuras ir intīmās ķermeņa daļas. Var runāt arī par labajiem un sliktajiem citu cilvēku pieskārieniem. Varat pastāstīt, ka pieaugušie uz ielas bērniem parasti nelūdz palīdzību, tāpēc ar šādiem cilvēkiem nevajadzētu iesaistīties sarunās. Uzticieties bērna veselībai un spēkam: nebaidieties viņa veselības dēļ un neskrieniet katra nieka dēļ pie ārsta vai zāļu skapiša; nebaidiet bērnu ar baciļiem, kuri sēž uz ūdens krāniem un durvju rokturiem, zālājā un visur citur.

Uzticiet bērnam mājās jau lielākus ikdienas pienākumus un darbus, piemēram, nomazgāt traukus, saklāt galdu, sakārtot savu istabu, palīdzēt dārzā u. c. Esiet stingrs un prasiet, lai pienākumi tiktu izpildīti.

Taču pats būtiskākais – neaizmirstiet savam bērnam katru dienu pateikt, ka jūs viņu mīlat un lepojaties ar viņu. Atcerieties, ka jums ir jātic savam bērnam. Tas viņu aizsargās pret visām neveiksmēm. Pozitīvas vecāku gaidas aizsargā bērnu no negatīvām skolotāju gaidām. Pat tad, ja skolotājs netic jūsu bērna spējām, jūsu ticība palīdzēs bērnam sasniegt rezultātus. Daudzi pētījumi ir pierādījuši, ka bērns piepilda mūsu gaidas. Ja mēs sagaidām pozitīvo, tad bērns cenšas to piepildīt, bet, ja gaidām negatīvo, tad bērns diemžēl piepilda arī to. Šādā gadījumā izeja var būt skolotāja gaidas: pētījumi pierāda – ja vecākiem ir negatīvas gaidas attiecībā uz savu bērnu, bet skolotājs tic bērna spējām un sagaida no viņa vairāk, tad bērns cenšas piepildīt skolotāja gaidas. Visskumjāk, protams, ir tad, ja ne vecāki, ne skolotāji netic bērnam; tad bērns piepilda abu negatīvās gaidas. Tāpēc ticēsim saviem bērniem, ticēsim viņu spējām un gaidīsim no viņiem pozitīvo!

VAI JŪSU BĒRNS IR GATAVS SKOLAI? TESTS VECĀKIEM

Lūdzu, uz jautājumiem atbildiet ar „jā” vai „nē”!

1. Vai jūsu bērns vēlas iet skolā?
2. Vai jūsu bērnu attiecībā uz skolu piesaista tas, ka tur varēs daudz ko uzzināt un būs interesanti mācīties?
3. Vai jūsu bērns nodarbojas patstāvīgi ar kaut ko, kur ir vajadzīgas koncentrēšanās spējas apmēram 30 minūšu garumā (piemēram, darbošanās ar konstruktoru)?
4. Vai jūsu bērns īpaši nekautrējas, esot kopā ar svešiem cilvēkiem?
5. Vai jūsu bērns, skatoties uz kādu bildīti, prot izdomāt pasaku, kas nav īsāka par pieciem teikumiem?
6. Vai jūsu bērns var no galvas iemācīties vairākus dzejolišus?
7. Vai jūsu bērns, ievērojot skaitu, prot pareizi lietot vietniekvārdus (1 – es, 2 – viņi u. tml.)?
8. Vai jūsu bērns prot lasīt pa zīlēm vai – vēl labāk – jau prot izlasīt vārdus?
9. Vai jūsu bērns prot skaitīt līdz 10 un atpakaļ?
10. Vai jūsu bērns prot atrisināt vienkāršus saskaitīšanas uzdevumus, ievērojot izlasīto, u. tml.?
11. Vai jūsu bērnam patīk darboties ar pildspalvu, varbūt viņš prot uzrakstīt kādu burtu?
12. Vai jūsu bērnam patīk zīmēt un izkrāsot attēlus?
13. Vai jūsu bērns prot rīkoties ar šķērēm un līmi, piemēram, prot veidot aplikācijas?
14. Vai jūsu bērns vienas minūtes laikā prot pareizi salikt piecās daļās sagrieztu attēlu?
15. Vai jūsu bērns pazīst mājdzīvniekus un meža zvērus?
16. Vai jūsu bērns prot grupēt, piemēram, ar vienu vārdu nosaukt dārzeņus, saprotot, ka tie ir burkāni, kartupeļi, tomāti, u. tml.?
17. Vai jūsu bērnam patīk darboties patstāvīgi – zīmēt, salikt puzzle utt.?
18. Vai jūsu bērns saprot un precīzi izpilda mutiskas instrukcijas?

Testa rezultāti ir atkarīgi no apstiprinošām atbildēm („jā”) uz testa jautājumiem. Ja apstiprinājumu ir:

15–18 – var uzskatīt, ka jūsu bērns ir pilnīgi gatavs tam, lai ietu skolā. Jūs neesat veltīgi ar viņu darbojušies, un skolas grūtības, ja tādas būs, būs vienkārši pārvaramas;

10–14 – jūs esat uz pareizā ceļa, bērns daudz ko ir iemācījies, bet to jautājumu saturs, uz kuriem atbildējāt noraidoši, pateiks jums priekšā, kur vēl pielikt pūles;

9 un mazāk – pārlasiet speciālo literatūru, pacientieties rast vairāk laika, lai darbotos kopā ar bērnu, un īpašu uzmanību vēršiet uz to, ko viņš vēl neprot.

Izmantotā literatūra

Apšukrūma, I. Pēc gada uz skolu. Kā psiholoģiski sagatavot savu bērnu skolas dzīvei. http://epadomi.lv/gimene/gimene_berns/01092011-ka_psihologiski_sagatavot_pirmklasnieku_s

Bambāne, S., Kāle, A. Skolai gatavs? http://www.gimenei.lv/lv/entry.php?id=172&w=%C5%BEurn%C4%81ls_%C4%A2imenei

Kuzņecova, I. Grūtības vieno. <http://dom.lndb.lv/data/obj/file/306910.pdf>

Vai jūsu bērns ir gatavs skolai? Tests. <https://maminuklubs.lv/skola/20120827-vai-jusu-berns-ir-gatavs-skolai/>

Sarma, L., Plaude, A. Pedagoģa un vecāku attieksmes un gaidu saistība ar skolēna pašizjūtu. GlobeEdit, 2016.

Svence, G. Attīstības psiholoģija. Rīga: Zvaigzne ABC, 1999.

Vecgrāve, A. Kā man saprast savu bērnu. Rīga: Zvaigzne ABC, 1996.

Vengers, A., Cukermane, G. Jaunākā skolas vecuma bērnu individuālās apsekošanas shēma. Rīga: Eksperiments, 1994.

Винникотт, Д. В. Разговор с родителями. Москва: Класс, 1995.



FOTO: www.cdn.firstcrycdn.com

Bērnu uzvedības traucējumi **UN TIESĪBAS UZ IZGLĪTĪBU DROŠĀ VIDĒ**

Turpinājums. Sākums iepriekšējā numurā

Artis Žeigurs,

bērnu ārsts, www.bernuarsts.lv

Kāpēc bērnu ārstam rakstīt par izglītības organizācijas trūkumiem? Neveiksmīga izglītības organizācija sekmē bērnu attīstības atpalcību un traumu radīšanas vai gūšanas iespēju. Tas ir nepieņemami, jo ir novēršami. Vai to var novērst, nemainot izglītības organizācijas kārtību? Manuprāt, ne. Pieņemu, ka pedagogi zina, kādi apstākļi būtu nepieciešami, lai labāk mācītu bērnus, kuriem ir uzvedības traucējumi, jo viņi to praktiski dara. Pieņemu, ka ierēdņi, kuru pienākums ir censties nodrošināt pedagogiem nepieciešamos apstākļus, to nezina, jo viņu pēdējo gadu reformas apgrūtinā visu bērnu apmācību – un bērnu traumatisms pieaug. Pieņemu, ka daļa vecāku, kurus bērni komandē lielveikalā un kuru bērni trokšņo vai skraida izrādes laikā operā, nezina, kā bērnu sagatavot izglītības sistēmai. Lai ierēdņi un palaidņu vecāki uzzinātu, vēlos rosināt publisku diskusiju par bērnu ar uzvedības traucējumiem apmācību.

Bērnu sekmīgai apmācībai grupā nepieciešama zināma pašdisciplīna, bet bērniem ir atšķirīga spēja koncentrēties. Ja kāds stundas laikā sāk staigāt pa klasi, tad daļa audzēkņu ar uzmanības noturības traucējumiem viņam pievērš lielāku uzmanību nekā skolotāja stāstītajam. Tas viņiem neļauj apgūt mācību vielu, tāpēc audzēkņu staigāšana pa klasi stundas laikā nav vēlama, bet bērniem ar uzvedības traucējumiem tā nešķiet. Viņi, saskaroties ar jebkuriem ierobežojumiem, bieži izturas neparedzami, destruktīvi un agresīvi, nepakļaujas pieaugušā vadībai. Tāpēc katram no viņiem ir nepieciešams asistents.

Tad, kad bērns pakļaujas impulsam, kas apdraud apkārtējos, traucē mācības vai bojā inventāru, asistents viņu no tā centīsies atturēt. Viņš atšķirībā no skolotāja paspēs, jo būs blakus. Bērns, kurš nav mācīts vai nespēj pakļauties pieaugušā vadībai, kliec, sit, kož vai svaida mantas, ja tiek ierobežots, – lai pievērstu savai iegribai uzmanību un nepieļautu ierobežojumus. Šāda izturēšanās var ilgt pat stundu un atkārtoties vairākas reizes dienā. Lai pārējie bērni varētu turpināt mācības, bērns, kurš atsakās vai nespēj pakļauties pieaugušo vadībai, ir jāizved no mācību telpas uz psihologa kabinetu, kur atrodas glābiņš – smilšu kaste ar cilvēku un zvēru modeļiem, kas parasti pārslēdz uzmanību un nomierina ikvienu.

Veicas, ja bērns piekrit iet. Ja viņš nepiekrīt, tad spēcīgākajiem bērniem ir vajadzīgi divi pieaugušie, kas bērnu saudzīgi ved katrs aiz savas rokas. Pat pirmsskolas vecuma bērnam, ja tad, kad viņš pretojas, krīt gar zemi vai cenšas izrauties, viņu ved, turot pie vienas rokas, var palikt zilumi. Mācību vietā audzēkņim, pedagogam vai asistentam iegūt miesas bojājumus nav pieļaujams. Tāpēc uz katru bērnu ar uzvedības traucējumiem ir jābūt diviem pieaugušajiem.

Ir jāsaprot, ka, runājot ar medicīniski pedagoģisko komisiju, bērns izturas citādi nekā vienaudžu grupā. Pieaugušo vidē viņš ir piesardzīgāks, viņam ir pievērsta nedalīta uzmanība, tāpēc tā nav jāizcīna. Bērnam piemērotāko apmācības veidu vislabāk var noteikt pedagogs, kurš ar bērnu diendienā strādā konkrētajos apstākļos.

Ja katram bērnam ir tikai viens asistents, tad klasē nedrīkstētu būt vairāk par vienu bērnu ar uzvedības traucējumiem, lai skolotājs justos pārliecināts par situāciju arī tad, kad novērš skatu.

Neviens nesītis pa galvu, jo asistents bērnu ar uzvedības traucējumiem pieskatīs. Kad īpašais bērns sāks traucēt mācību procesu un apdraudēt sevi vai citus un asistentam radīsies grūtības viņu pierunāt atstāt klasi, skolotājs varēs palīdzēt, bērnu pieturot aiz otras rokas. Tas novērsīs iespēju ar brīvo roku sist asistentam, un spēks uz katru roku sadalīsies vienmērīgi. Kamēr audzinātāja un asistents nogādā bērnu ar uzvedības traucējumiem līdz psihologam, pārējos bērnus nedrīkst atstāt vienus, tāpēc ir jābūt vēl kādam brīvam pieaugušajam, ko pieaicināt palīgā.

Prakse un pūļa uzvedības pētījumi rāda: ja bērns, kurš noraida ierobežojumus, atrodas daudzu mierīgi sēdošu bērnu vidū, viņa vēlme skriet apstājas; un otrādi – ja bērni ar uzvedības traucējumiem ir divi vai vairāki (pēc pašreizējā ierēdņu plāna – līdz trijiem katrā klasē), viņi cits citu ierosina un iedrošina pārkāpt robežas, turklāt viņiem piebiedrojas vēl kāds, kurš citos apstākļos uzvestos mierīgi. Tāpēc mācības nenotiek, bet traumas tiek gūtas biežāk, kas nav pieļaujami.

Manuprāt, šābrīža prakse, nosakot, ka pirmsskolas izglītības iestādei uz audzēkņa piemērotības mācību iestādei atkārtotu izvērtēšanu un asistenta piešķiršanu ir jāgaida vairāki mēneši, ir nepieņemama. Gaidīšanas oficiālais pamatojums – vispirms ir jādod bērnam laiks adaptēties, varbūt tomēr kaut kā varēs iztikt bez asistenta, un tad tas izmaksātu mazāk. Par pārējo bērnu tiesībām pārbaudes laikā mācīties drošā vidē neviens nav iedomājies. Kā stāvokli labot?

Tā kā bērnu grupās ir daudz, tad gadījumā, kad pedagogs redz, ka bērnam ir uzvedības traucējumi, viņam kopā ar psihologu būtu jāsaņem asistents ne vēlāk kā divu nedēļu laikā. Ir jāsaprot, ka šāds bērns pilnīgi izjauc mācības pārējiem bērniem un apdraud drošību.

Pēc trijiem mēnešiem komisija var pārvērtēt asistenta nepieciešamību, ja pedagogs un psihologs atzīst, ka bērns ir labi iekļāvies grupā un pieņēmis iekšējās kārtības noteikumus, bez kuriem droša un sekmīga bērnu apmācība pašreizējā modeli nav iespējama.

Ja grupā ir paredzēti vairāki bērni ar uzvedības traucējumiem, tad uz katru no viņiem ir jābūt diviem asistentiem. Divi pieaugušie var saudzīgi ierobežot bērnu un ticami liecināt par notikušo skolas vadībai un izsauktajiem bērna vecākiem.



Ja vien nav draudu dzīvībai, mācību vidē neapmierinātību un dusmas ir pieņemami izrādīt tikai vārdiem. Strīdus izšķir, ja mamma vai pedagogs tobrīd nav aizņemti. Pacieties, pagaidi, kad pieaugušais atbrīvosies, tad droši saki savu vajadzību.

FOTO: www.media1.popsugar-assets.com



Ir jāsaprot, ka, runājot ar medicīniski pedagoģisko komisiju, bērns izturas citādi nekā vienaudžu grupā. Pieaugušo vidē viņš ir piesardzīgāks, viņam ir pievērsta nedalīta uzmanība, tāpēc tā nav jāizcīna. Viņu lēni izjautā, pacietīgi uzklausā. Saruna nenotiek tā, kā darba apstākļi izglītības iestādē paredz – centies patstāvīgi izprast pedagoga stāstīto; saņem uzdevumu tūlītējai rīcībai kopā ar pārējiem, iespējami patstāvīgi izpildi; ja ko nesaproti, gaidi, tev individuāli paskaidros pāris minūtēs; ja tu nespēj saprast ātri, nāc uz konsultāciju pēc stundām, kad tev vienam skaidros lēni un tik ilgi, cik nepieciešams.

Skaidrs, ka pedagoga individuālu pievēršanos visātrāk var panākt, apdraudot citus bērnus. Un viņu jau komisijā nav! Tāpēc komisijas vērtējums par bērna spēju mācīties grupā un izpildīt pieaugušā uzdevumus bieži izrādās kļūdaini. Bērnā piemērotāko apmācības veidu – lēto kolektīvo vai dārgo individuālo – vislabāk var noteikt pedagogs, kurš ar bērnu diendienā strādā konkrētajos apstākļos. Ierēdņi, kuri izdomā izglītības kārtību, šos apstākļus acīmredzot nepazīna.

Nav pareiza šābrīža kārtība, kurā tiek pieļauts vecākiem atteikties no specializētas apmācības un pieprasīt bērnu izglītot vispārējā kārtībā. Tādējādi bērns nesaņem nepieciešamo individuālo apmācību. Tas ir pret bērna interesēm, kaut arī vecāki to, iespējams, nesaprot.

Kā vecāki varētu atvieglot bērna iekļaušanos vispārējās izglītības sistēmā

Pirms sūtāt bērnu uz izglītības iestādi, mājās iemāciet viņam piecas nepieciešamās prasmes.

1. Paņem, paskaties, bet, pirms ņem ko citu, šo noliec vietā.
Tas novērsīs iespēju, ka mašīnas atslēgas būs jāmeklē miskastē. Un pirmsskolas izglītības iestādē bērni mazāk kļūps pār pamestām rotaļlietām. 20 hiperaktīvi un robežas nezinoši bērni piecās minūtēs var izbērt uz grīdas vairāk rotaļlietu nekā vienīgā auklīte stundas laikā salikt atpakaļ plauktos.
2. Kad mamma vai pazīstams pieaugušais tevi uzrunā un saka „Beidz!”, tad ir jāpārtrauc darīt to, ko tu šajā mirklī dari.
3. Kad mamma vai pazīstams pieaugušais – audzinātāja, skolotāja vai asistents – tev saka, ka ir jānāk un mierīgi jāpasēž blakus uz krēsla, lai nomierinātos, tad bez pretošanās tā arī ir jādara. Tas novērsīs lieku stīvēšanos un nepieciešamību bērnu vest ārā no mācību telpas ar spēku, lai īstenotu pārējo bērnu tiesības uz izglītību. Sākt diskutēt varēsi, kad mierīgi sēdēsi blakus.
4. Ja vien nav draudu dzīvībai, mācību vidē neapmierinātību un dusmas ir pieņemami izrādīt tikai vārdiem. Strīdus izšķir, ja mamma vai pedagogs tobrīd nav aizņemti. Pacieties, pagaidi, kad pieaugušais atbrīvosies, tad droši saki savu vajadzību.
5. Ēst, darboties ar šķērēm, krāsām, zīmuliem un plastilīnu drīkst tikai pie galda. Ja vairs negribi ēst, griezt vai krāsot, pats ej, bet ēdiens, šķēres un krāsas paliek.

Šos pašus ierobežojumus nosakiet mājās un prasības atbalstiet ar pozitīvu attieksmi – kad bērns izpilda to, ko jūs viņam mācāt, ieprieciniet viņu.

- ✿ Stāstiet, cik saprātīgi viņš nupat ir rīkojies, un paslavējiet, samīļojiet vai ieprieciniet ar kopīgu rotaļu, izlasītu stāstu vai (pa retam) garšīgu cienastu, vai ko citu, kas bērnam patīk un tajā brīdī būtu piemērots.
- ✿ Neļaujiet bērnam sevi vai kādu citu sist, kost, spārdīt vai grūstīt. Ja viņš to dara, stingri saņemiet aiz rokas un mierīgi sakiet: „Beidz!” Neko vairāk nesakiet – lai bērns sajūt stāvokļa nopietnību – un pieturot ierobežojiet viņu tik ilgi, līdz viņš sāk justies neomulīgi. Tad laidiet vaļā. Ja viņš dara to pašu, pieturiet mazliet ilgāk. Turpiniet, līdz bērns pārtrauc.
- ✿ Ja jūs bērnam lūdzat kaut ko darīt, neatkārtojiet lūgumu vairāk par vienu reizi. Otrajā reizē vienlaikus ar laipni atkārtoto lūgumu maigi ņemiet aiz rokas un dariet kopā. Slavējiet bērnu par to, ka viņš jūsu lūgumu ar jūsu atbalstu pilda. Tad bērns sāks jūsu teikto ievērot.
- ✿ Nelūdziet, ja jūs pieļaujat, ka lūgums var netikt izpildīts, tā jūs zaudējat spēju bērnu labvēlīgi ietekmēt.
- ✿ Jo vecāks bērns, jo ilgākus patstāvīgi darāmus darbiņus viņam uzticiet.
- ✿ Neveiksmes ir neizbēgama mācību procesa sastāvdaļa, tām nepievērsiet uzmanību, rīt mēģiniet atkal, līdz sanāk. Ja saprotat, ka jums ir vajadzīgs padoms vai palīdzība, nekautrējieties to meklēt. Profilakse vienmēr ir patīkamāka par ārstēšanu.

Turpinājums nākamajā numurā.

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

Redakcijas adrese: Dzirnau iela 21,
Rīga, LV-1050;
tālr.: 25628748, 67096393;
e-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv;
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv
Korektore: Zigrīda Purvīce
Datorgrafiķe: Linda Prātniece
Vāka foto: www.todayparent.com