

Vecākiem

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2020. gada 27. augusts
Nr. 6 (147)

A young boy with curly brown hair, wearing a blue and white striped shirt and dark pants, carries a brown leather satchel. He is walking alongside a young girl with blonde hair in a ponytail, wearing a grey dress and carrying a blue and pink backpack. They are walking on a paved path with green foliage in the background.

**Pilnveidots
mācību saturs
un pieeja
pamatizglītībā**

**Bērns cietis no
vardarbības skolā.
Mainīt vai nemainīt skolu?**

**Grāmatas bērniem –
iesaka bibliotekāri**

6 dažādi izglītības e-izdevumi katrai skolai Latvijā



ABONĒ 2021. gadam!

Nosaukums	Gads	Pusgads
Skolas Vārds	52 €	31 €
Pirmsskolā	47 €	27 €
Izglītība un Kultūra	69 €	40 €
Skolas Psiholoģija	31 €	22 €
Normatīvie akti izglītībā	37 €	22 €
Vecākiem	32 €	20 €
Aktuālās izglītības ziņas tavā e-pastā	19 €	15 €

Kā abonēt žurnālus 2021.gadam

Lai abonētu jebkuru no e-izdevumiem vai izdevumu komplektu aizpildiet abonēšanas anketu www.skolasvards.lv sadaļā **Abonēšana** vai arī uz e-pastu redakcija@skolasvards.lv atsūtiet maksātāja rekvizītus, izvēlētos izdevumus un termiņu uz kādu vēlaties abonēt. Mēs savukārt sagatavosim elektronisku rēķinu un nosūtīsim jums to pa e-pastu.

Ko saņem skola abonējot izglītības e-izdevumus

- Viens skolas e-žurnāla abonements nodrošina individuālu pieeju žurnālu lasīšanai visiem skolas skolotājiem!
- Abonements nodrošina pieeju žurnālu arhīvam no 2012. gada, kas ietver plašu un daudzveidīgu pieredzes materiālu klāstu dažādās izglītības jomās.
- Žurnālu abonētājiem ir pieejama metodisko materiālu datu bāze. Vairāk nekā 270 metodiskie materiāli dažādos mācību priekšmetos, kas katru mēnesi tiek papildināti.
- Abonētājiem pieejams daudzveidīgs rakstu arhīvs par tēmām, kas aktuālas skolotājiem, skolu administrācijai un vadībai: Skolu pieredze; Atbalsts skolotājiem; Skolvadība; Saruna ar skolotāju; Attālinātās mācības; Emocionālā audzināšana; Materiāli karjeras konsultantiem.

Apmeklē www.skolasvards.lv – visi skolām nepieciešamie izglītības e-izdevumi vienuviet!

Kā bērnam palīdzēt sagatavoties bērnudārza gaitu uzsākšanai

Žurnāla „Vecākiem” informācija

Bērnudārza gaitu uzsākšana var sagādāt emocionālu pārdzīvojumu kā vecākiem, tā bērnam, un tomēr tas ir loģisks nākamais solis viņa dzīvē. Par to, kā vecākiem labāk sagatavot gan sevi, gan savu topošo bērnudārzniķu jaunajam izaicinājumam, stāsta pirmsskolas pedagoģe un “Skolas Mammām un Tētiem” pasniedzēja Ilze Galeniece.

„Uzsākot bērnudārza gaitas, vecāki paši ir ļoti, ļoti nobijušies un nav droši par to, kur savu bērnu vedīs. Kad mamma un tētis slīgst pašpārmetumos un baidās bērnam „nodarīt pāri” ar savu izvēli viņu sūtīt pirmskolā, parasti sākas dažādas problēmas. Līdz ar to pirmais darbs ir vecākiem izprast un pieņemt, ka apmeklēt bērnudārzu ir paša bērna interesēs,” stāsta Ilze Galeniece.

Kad bērns ir sācis iet bērnudārzā, tas, ko pedagoģe visbiežāk novēro, ir tendence bērnam pilnībā neatzināt to, kas īsti notiks. Vecāki dažreiz mānās, radot maldīgu ilūziju par to, kāda būs kārtība, ko drīkstēs darīt, līdz ar to tas, ko bērnudārziņš sagaida, neatbilst ar realitātei. Piemēram, vecāki nav paši iepazinušies ar dienas ritmu, un bērns cer, ka visu dienu tikai pavadīs rotaļās. Tā gluži nav – ir arī mūzikas stundas, ir rokdarbi.

Reizēm, iespējams, netīši un ievērojot tikai savas iekšējās izjūtas, vecāki bērniem uzdod jautājumus, kas par bērnudārzu vedina domāt negatīvi. Piemēram, runājot par pavadīto dienu, jautājumu uzdod, sagaidot negatīvu atbildi: „Vai tiešām tev bija laba diena? Patiešām?” Tas liek bērnam pārdomāt – varbūt tiešām īsti labi nebija, ja mani vecākiem tā šķiet? Labāk pateikšu ne gluži patiesību, bet to, ko vecāks grib dzirdēt.

„Vēl esmu novērojusi, ka neviļus, skaidrojot iemeslu, kādēļ ir jāapmeklē bērnudārzs, vecāki saka: „Mammai ir jāiet uz darbiņu, un man tevi nav, kur likt, tāpēc tev ir jāiet uz bērnudārzu.” Šis formulējums var radīt bērnā sajūtu, ka no manis grib tikt valā, mani ved uz kaut ko nezināmu, briesmīgu. Bērnudārzā mēs mācāmies un rotaļājamies, tas ir bērna „darbiņš”, nevis vieta, kur sagaidīt vakaru, kad pretī atnāks vecāki,” stāsta Ilze Galeniece. Reizēm, izvēloties vārdus, netīšām bērnos radām sāpīgas emocijas, jo mazā vecumā bērns visu saprot burtiski. Vecāki mēdz piemirst, ka bērns bieži vien nesadzird priedēkli „ne”, tāpēc „tev nedarīs pāri” vai „nebaidies” bērnudārziņa ausij skan kā „tev darīs pāri” un „baidies”.

„Atslēga veiksmīgai komunikācijai ir runāt ar bērnu kā līdzīgu. Viņš vai viņa arī ir cilvēks ar savām jūtām, domām un viedokli,” uzsver pirmsskolas pedagoģe. „Svarīgi ir arī uzslavēt, teikt, ka lepojos, ka ticu bērnam un zinu, ka viņam viss izdosies. Ikdienu steigā nereti piemirstam iedrošināt un priecāties par bērna panākumiem. Vērtīgi ir arī mēģināt iejusties bērna ādā un situāciju attiecināt uz pieaugušā dzīves notikumiem.”



Nereti dzirdam: „Mammai ir jāiet uz darbiņu, un man tevi nav, kur likt, tāpēc tev ir jāiet uz bērnudārzu.” Šis formulējums var radīt bērnā sajūtu, ka no manis grib tikt valā, mani ved uz kaut ko nezināmu, briesmīgu.

Pilnveidots mācību saturs un pieeja pamatizglītībā



Sagatavots pēc „Skola 2030”
materiāliem

Foto: world.edu

No septembra visās pamatskolās Latvijā sāks īstenot pakāpeniskas pārmaiņas mācību saturā un pieejā 1., 4., 7. un 10. klasē. Obligātais mācību saturs ir veidots, fokusējoties uz būtiskāko mācību saturu apguvei skolēnam, lai veidotos lietpratība (kompetence) kā komplekss skolēna mācīšanās rezultāts ilgākā laika periodā (pirmsskolā, 1.-3., 4.-6., 7.-9., 10.-12. klasē). Kā skaidro „Skola 2030” mācību satura ieviešanas vadītāja Zane Oliņa: „Lietpratība ir māka zināšanas un prasmes lietot jaunās situācijās. Skolēniem ir jādoma, ar kādu mērķi viņi rīkojas, jāmācās uzdot jautājumus un rīkoties atbilstoši situācijai.”

7 mācību jomas

Obligātais mācību saturs ir strukturēts septiņās mācību jomās, nevis atsevišķi katrā mācību priekšmetā, ar mērķi mazināt mācību satura sadrumstalotību, rosināt mācību satura plānošanu skolas līmenī, veidot skolēnos patiesi dziļu izpratni par mācību saturu.

Dabaszinātņu mācību joma

Skolēns veido izpratni par dabas parādībām un procesiem, tādiem kā enerģija, kustība, spēks, lauks, viela, organisms u.c.; izmanto pētnieciskās prasmes, eksperimentē, mācās modelēt un prognozēt; mācās par resursu saprātīgu izmantošanu un dabas ilgtspējību. (Mācību priekšmets: Dabaszinības (1.–6. klase), fizika, ķīmija, bioloģija, ģeogrāfija (7.–9. klase).)

Veselības un fizisko aktivitāšu mācību joma

Skolēns izprot un veido aktīva un veselīga dzīvesveida ieradumus, iesaistās daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs; gūst izpratni par veselības un drošības jautājumiem, rīcību riska situācijās. (Mācību priekšmets: Sports un veselība.)

Matemātikas mācību joma

Skolēns apgūst un jēgpilni izmanto matemātikas valodu, matemātikai raksturīgas stratēģijas un spriešanu, skaitļus un darbības ar tiem, algebras elementus un sakarības, figūras un to īpašības, varbūtību un prasmes darbā ar datiem. (Mācību priekšmets: Matemātika.)

Otrās svešvalodas apguve
agrāk, jau no 4. klases.

Tehnoloģiju mācību joma

Skolēns apgūst prasmes radīt sev un sabiedrībai vajadzīgas lietas un produktus, izkopj dizaina domāšanu, iepazīst lietu tapšanas procesu, izvēlas jēgpilnu risinājumu kādai problēmai, apgūst un lieto digitālās prasmes, programmēšanas pamatus. (Mācību priekšmets: Dizains un tehnoloģijas, datorika, inženierzinības.)

Valodu mācību joma

Skolēns ir ieinteresēts valodu apguvē, sev saistošas un noderīgas lasāmvielas izvēlē, lieto valodu kā domāšanas, izziņas un saziņas līdzekli, izprot valodas lomu identitātes veidošanā, piedalās mutvārdu un rakstveida saziņā precīzi, skaidri un atbilstoši literārās valodas normām. (Mācību priekšmeti: Latviešu valoda, mazākumtautību valodas, svešvalodas.)

Sociālā un pilsoniskā mācību joma

Skolēns veido izpratni par tādiem jēdzieniem kā indivīds, sabiedrība, vara un pārvaldes institūcijas, resursi; veido vēsturisko, nacionālo un pilsonisko apziņu, izpratni par laiku un pārmaiņām sabiedrībā. (Mācību priekšmeti: Sociālās zinības (1.–3. klase), sociālās zinības un vēsture (4.–6. klase), sociālās zinības, Latvijas un pasaules vēsture (7.–9. klase).)

Kultūras izpratnes un pašizpausmes mākslas mācību joma

Skolēns veido izpratni par mākslu un kultūru, praktiski darbojoties, iepazīst mākslas veidus un to izteiksmes līdzekļus, tajos paustās idejas kā autora, laikmeta un kultūras mijiedarbību, kultūru daudzveidību, izpausmes, kultūras mantojumu; iepazīstot sevi, apzinās un izprot piederību tautas, valsts, kopienas kultūrai; piedzīvo jaunrades procesu mūzikā, vizuālajā mākslā, literatūrā, teātra mākslā. (Mācību priekšmeti: Vizuālā māksla, mūzika, literatūra, teātra māksla.)

Mainās mācību priekšmetu saraksts

- Otrās svešvalodas apguve agrāk, jau no 4. klases.
- Latvijas un pasaules vēsture kā vienots mācību priekšmets no 7. klases.
- Jauns mācību priekšmets „Teātra māksla” līdzās citiem mākslas veidiem (literatūrai, vizuālajai mākslai, mūzikai).
- Mācību priekšmets „Dizains un tehnoloģijas” ar jaunu saturu aizstās līdzšinējo „Mājturība un tehnoloģijas”.
- Jauns mācību priekšmets 7.–9. klašu posmā „Inženierzinības”.
- Datorika no 1. līdz 9. klasei (1.–3. klasē mācās integrēti citos priekšmetos).
- „Sports” aizstāj „Sports un veselība” ar uzsvāru uz veselīga dzīvesveida paradumu veidošanu, kam atvēlētas trīs stundas nedēļā.
- Latviešu valodas loma ir pastiprināta skolās ar mazākumtautību izglītības programmām.



Jauns mācību priekšmets 7.–9. klašu posmā „Inženierzinības”.

Mainās skolotāja loma

Skolotāja lomā mainās uzsvars no gatavu zināšanu nodošanas uz mācīšanās vadīšanu. Skolotājs organizē mācību procesu un izvēlas uzdevumus tā, lai veicinātu skolēnu aktīvu iesaistīšanos. Skolotājs uzdod jautājumus, veicina sarunas, piedalās kopīgā atbilžu meklēšanā un analizē. Skolotāja uzdevums ir palīdzēt skolēniem iegūt zināšanas un izpratni.

Mainās skolēna loma

Svarīga ir pāreja no skolēna pasīvas mācīšanās un faktoloģiska materiāla iegaumēšanas kā pašmērķa uz aktīvu izziņas procesu skolotāja vadībā, izpratnes veidošanu, pašizpausmi un jaunradi. Svarīga ir skolēna interese, vēlme pašam domāt un darīt, iedziļināties, plānot un mācīties.

Mainās vērtēšanas veids

Atzīme kā vienīgais vērtēšanas veids vairs netiek uzskatīta par gana iedarbīgu, lai apgūtu paliekošas un dzīvē izmantojamas prasmes un zināšanas, jo skolēni vairāk uzmanības velta tam, lai iegūtu augstāku

atzīmi, nekā lai mācītos, iedziļinoties tematā.

Vērtēšanai ir jāaptver vairāki aspekti – gan zināšanas un prasmes, gan arī tādas kvalitātes kā bērna spēja sadarboties, domāt radoši, izrādīt iniciatīvu, uzņemties atbildību un citas.

Atzīmes netiek „atceltas” – tās paliek, tomēr lielāka loma ir piešķirta tādai vērtēšanai, kuras nolūks ir uzlabot skolēna mācīšanos un sniegumu, nevis tikai fiksēt rezultātu konkrētā brīdī. Tāpēc svarīga ir regulāra un ikdienā laikus sniegta attīstoša, pozitīva atgriezeniskā saite, lai palīdzētu skolēnam tuvināt savu sniegumu plānotajiem sasniedzamajiem rezultātiem.

Atgriezenisko saiti var sniegt ne tikai skolotājs. Arī paši skolēni var apgūt prasmi vērtēt gan savu, gan citu skolēnu sniegumu, dot, pieņemt un izmantot atgriezenisko saiti un tādējādi gūt gan labāku izpratni par vērtēšanu, gan atbildīgāku attieksmi pret mācīšanos.

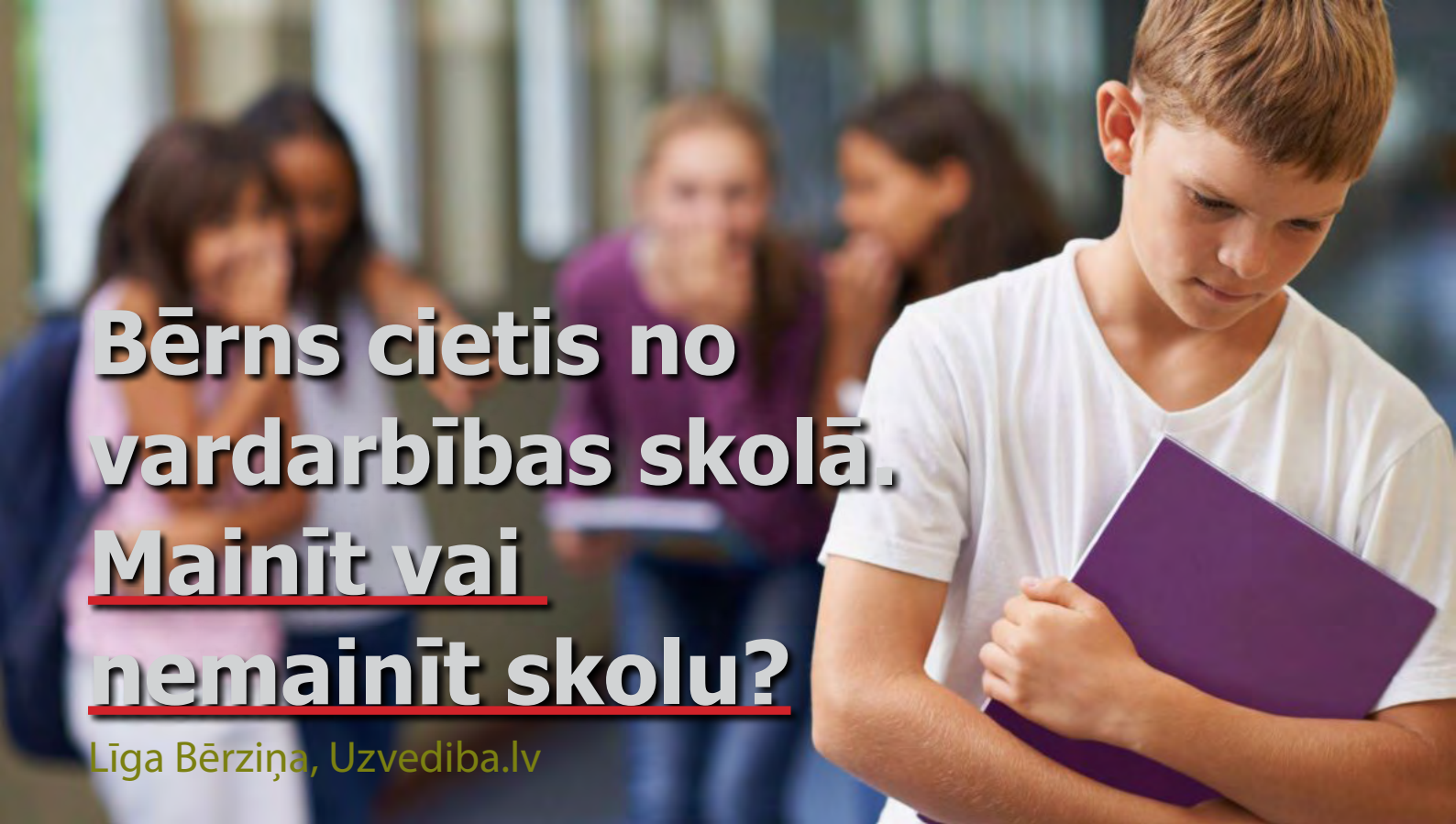
Vērtēšanas veidi:

- a) vērtēšana ikdienā mācību procesā (kā atgriezeniskā saite), lai palīdzētu uzlabot mācīšanos;
- b) mācīšanās rezultāta novērtēšana attiecībā pret plānotajiem sasniedzamajiem rezultātiem posma noslēgumā:
 - 1.–3. klasē – rakstiski pret sasniedzamo rezultātu četros apguves līmeņos;
 - 4.–9. klasē ar atzīmi 10 ballu skalā
- c) diagnosticējošā vērtēšana – ar mērķi palīdzēt skolotājam izvērtēt skolēnu mācīšanās stiprās un vājās puses un noskaidrot nepieciešamo atbalstu, lai efektīvi plānotu turpmāko mācību procesu. Diagnosticējošo darbu laiku noteiks skolotāji;
- d) obligātie valsts pārbaudījumi pamatzglītības posma noslēgumā:
 - pārbaudes darbi latviešu valodā, svešvalodā un matemātikā;
 - starpdisciplinārs pārbaudes darbs par sociālās un pilsoniskās, dabaszinātņu un tehnoloģiju mācību jomu saturu.

Kā vecāki var atbalstīt bērnu mācībās?

- Ikdienā ģimenē veidot pozitīvu attieksmi pret mācīšanos un skolu. Iedrošināt un atbalstīt bērnu jaunu zināšanu apguvē.
- Veidot konstruktīvas attiecības ar skolotājiem un citiem vecākiem. Sarunāties, risināt jautājumus un problēmas. Apmeklēt vecākiem domātos pasākumus, interesēties par sava bērna individuālo progresu.
- Ik dienu būt klātesošiem un atbalstošiem – interesēties, sarunāties ar bērnu par skolā notiekošo, piedzīvoto, izdošanos, pārsteigumiem, grūtībām. Pārrunāt nesaprašanos, palīdzēt bērniem izprast dažādu pušu viedokli un meklēt risinājumus.
- Uzturēt interesi nevis par vērtējumu, bet par mācīšanos, prasmēm, vērtībām. Palīdzēt veidot pozitīvu attieksmi pret pārbaudes darbiem kā mācīšanās procesa daļu un iespēju novērtēt, cik tālu esi ticis, lai dotos tālāk.
- Palīdzēt bērnam attīstīt tādas prasmes, kas ļauj kļūt patstāvīgākam, neatkarīgam, kā arī apziņāties savas stiprās puses, mācīties pārvarēt grūtības, nesaskaņas un konfliktus. Palīdzēt apgūt paņēmienus, kā pārvarēt stresu, trauksmi, neizdošanos.
- Palīdzēt plānot un ievērot dienas režīmu, sabalansēt mācīšanos ar ārpusstundu pulciņiem.

Atzīmes netiek „atceltas” – tās paliek, tomēr lielāka loma ir piešķirta tādai vērtēšanai, kuras nolūks ir uzlabot skolēna mācīšanos un sniegumu, nevis tikai fiksēt rezultātu konkrētā brīdī. Tāpēc svarīga ir regulāra un ikdienā laikus sniegta attīstoša, pozitīva atgriezeniskā saite, lai palīdzētu skolēnam tuvināt savu sniegumu plānotajiem sasniedzamajiem rezultātiem.



Bērns cietis no vardarbības skolā. Mainīt vai nemainīt skolu?

Līga Bērziņa, Uzvedība.lv

Foto: i.pinimg.com

Varbūt viņš pārspilē? Varbūt nav tik traki? Mēs visi cietām... Tā rūdās tērauds. Kur garantija, ka nākamajā skolā nebūs tāpat?

Esmu saņēmusi daudz vecāku zvanus ar jautājumu, vai mainīt skolu gadījumā, ja bērns ir cietis no vardarbības skolā. Vai ilgstoši cieš. Argumentu ir daudz, lai neko nemainītu, bet tikpat daudzi, lai meklētu ko jaunu.

Katrs gadījums ir individuāls, bet būtiski ir saprast vairākas perspektīvas. Lai neatkārtotos situācija, ka bērns tiek izsmiets jaunā klasē, jaunā skolā, ir svarīgi saprast faktorus, kas ietekmēja vardarbību. Lai gan nekas neattaisno vardarbību, to ir vērts izprast dziļāk. Ilgstoša vardarbība parasti ir sarežģīts process, un ir viena (vai vairākas) iespējas – bērns ar savu uzvedību provocē agresiju pret sevi, klases kultūra nosaka, ka kāds no bērniem cietis no vardarbības vai arī vardarbību pret bērnu netieši vai tieši realizē pedagogs.

Ja bērnam ir grūtības ar impulsu kontroli, asi reaģē uz vārdiem, ir grūtības ar problēmu risināšanas prasmēm, viņš var kļūt par vieglu mērķi izsmiešanai. Šādā gadījumā skolu maiņa nepalīdzēs.

Ja problēma tomēr ir bērnā

Atkārtotā vēlreiz – nekas neattaisno vardarbību pret bērnu, bet pieredze rāda, ka situācijas vislabāk var atrisināt, ja mācās, trenējas, aug visas iesaistītās puses. Ja bērnam ir grūtības ar impulsu kontroli, ja bērns asi reaģē uz vārdiem, ja viņam ir grūtības ar problēmu risināšanas prasmēm, viņš var kļūt par vieglu mērķi izsmiešanai. Tas, ka katrā klasē ir mazāka vai lielāka negativitāte, ir pilnīgi normāli, ikviens bērns saņems kādu sāpīgu piezīmi no vienaudžiem vai pieaugušajiem, un tieši viņa reakcija uz to izšķirs dinamiku nākotnē.

Šādā gadījumā skolu maiņa nepalīdzēs – lai gan katrā skolā viss izskatīsies no sākuma optimistiskāk, pēc laika, visticamāk, uzvedības modelis un arī problēmsituācijas atkārtosies. Tad ir vērts tomēr pavērot, kā bērns veido attiecības, kādas prasmes viņam trūkst, un meklēt iespējas attīstīt tās. Te var palīdzēt gan [Dusmu kontroles spēle](#), kur viena daļa ir izveidota tieši situācijām skolā, kā arī ir izveidots [vebināru cikls bērniem ar sarežģītu uzvedību skolā, kur skatīsim dziļāk šo jautājumu](#).

Ja bērns saka, ka viņam dara pāri, ticiet bērnam! Jā, ir gadījumi, kad bērns to stāsta, lai panāktu, ka vecā-

ki izgāž dusmas vai izrēķinās ar nepatīkamiem skolēniem, bet parasti šādi gadījumi ir iespējami tikai vienreiz un profesionāli pedagogi ātri parāda robežas. Arī šajos gadījumos jums jārikojas ļoti izsvērti un mierīgi, lai nebūtu tā, ka bērns jūs izmanto kā instrumentu, lai izrēķinātos ar saviem vienaudžiem vai pedagogiem. Jā, tā arī notiek.



Foto: img.welt.de

Ja klases kultūra ir agresīva, gandrīz nekad nav iespējams bērnam pašam situāciju atrisināt, izņemot gadījumus, kad izdodas šķīdināt toksiskās mikrogrupas un veikt klases saliedēšanas pasākumus.

Ja problēma ir klases klimatā

Tomēr ir gadījumi, kad vardarbību pret bērnu izraisa nevis bērna uzvedība, bet gan klases klimats. Reizēm tās ir situācijas, kas eskalē vardarbību, bet reizēm pietiek ar to, ka bērns bija nepareizā laikā un nepareizā vietā. Tāpat reizēm klase izmanto vardarbību kā stresa novadīšanas instrumentu.

Parasti šādās klasēs jūsu bērns, kuram dara pāri, nav ne pirmais, ne pēdējais. Visticamāk, ne viens vien bērns jau ir pametis konkrēto klasi vai pat skolu. Parasti toksiskas ir ne tikai bērnu attiecības, bet arī vecāku sapulces, un, lai gan problemātiskie bērni ir ļoti zināmi, viņu vecāki nesadarbojas uzvedības jautājumu risināšanā un viņiem ir dažādi attaisnojumi, kāpēc tieši jūsu bērnam ir problēmas.

Ja klases kultūra ir agresīva, gandrīz nekad nav iespējams bērnam pašam situāciju atrisināt, izņemot gadījumus, kad izdodas šķīdināt toksiskās mikrogrupas un veikt klases saliedēšanas pasākumus. Arī pieaugušie nespēj pretoties vardarbībai darba vidē, un respektējiet bērna emocionālo un fizisko stāvokli, tāpēc, ja skola nav ieinteresēta risināt klases problēmas, drošāk ir meklēt jaunu skolu.

Nekādā gadījumā nemāciet bērnam atriebties, sist pretī! Tikai viduvējās Holivudas filmās pēc iedošanas pa seju vienaudzi liek mierā uz visiem laikiem. Realitātē klasesbiedri uz šādiem spēka paņēmieniem reaģē ar vēl lielāku spēku. Un reizēm par vardarbību tiek sodīts tieši sitējs, nevis tie, kuri noveda upuri līdz šādam stāvoklim. Un reizēm, neaprēķinot spēku, sitot izmisumā, var notikt liela nelaime.

Jebkurā gadījumā, vardarbība nekad nav vienas personas problēma, tāpēc būtisks darbs ir ar visu sistēmu. Un vissvarīgākais ir negaidīt, ka problēma atrisināsies pati no sevis. Ja bērns vairāk nestāsta par notiekošo klasē, visdrīzāk viņš ir padevisies un zaudējis cerības, ka kāds var palīdzēt, nevis atrisinājis sarežģījumus klasē.

Ja problēma ir skolas pedagogos

Diemžēl ir bijuši gadījumi, kad problēma ir ne tik ļoti klases klimatā, bet vardarbību pret konkrētu bērnu tieši vai netieši realizē vai atbalsta arī pedagogi. Reizēm viņi to dara ļoti tieši, pazemojot, netaisnīgi un negodīgi izturoties, bet reizēm viņi savu ietekmi realizē netieši, ļaujot klasei izrēķināties ar bērnu, pieverot acis vai ignorējot, vai pat ietekmējot visu kolektīvu „Es gan tā neatstātu”, „Es gan ar tādu bērnu kopā nesēdētu” utt.

Skatīsimies acīs realitātei – šādi gadījumi ir, un tie ir bieži. Parasti, runājot ar skolas administrāciju, viņi zina par to, un viņiem ir kādi apsvērumi, kāpēc šie pedagogi netiek atlaisti no darba vai kāpēc ar viņiem pat netiek veiktas pārrunas. „Bērniem ir jāiemācās, ka pieaugušie ir dažādi” – šis laikam ir spilgtākais citāts, ko esmu dzirdējusi, lūdzot skolas vadībai skaidrot, kāpēc viņi pieļauj pedagoga atklātu ņirgāšanos par bērniem.

Šādos gadījumos var un vajag cīnīties, bet jums ir tiesības arī necīnīties, ja jums nav enerģijas, jums ir tiesības nobīties, jo pret sistēmu cīnīties ir grūti, it īpaši, ja aiz šīs sistēmas stāv citas.

Ko darīt?

Iesaistiet sarunās bērnu! Jautājiet viņa viedokli, uzziniet, kāds ir viņa redzējums! Ja bērns jau ir lielāks, lūdziet savākt informāciju par skolām, uz kurām viņš varētu, būtu gatavs doties! Lūdziet apkopot atsauksmes internetā, izpētīt sociālo mediju profilu! Lieciet kopā plusus un mīnus un izmantojiet citus lēmumu pieņemšanas instrumentus! Informējiet viņu par saviem apsvērumiem! Tas bērnam iedos kontroles sajūtas, kā arī sadalīs atbildību. Ja iespējams, gala lēmumam tomēr jābūt bērna rokās (atbilstoši bērna vecumam un bērna lemtspējai).

Tas ir īpaši svarīgi, ja bērnam ir izteikta negativitāte „Vecāki izvēlējās nepareizo skolu”, „Visi ir atbildīgi, tikai ne es”, Viņi mani kaitina, lai es zaudētu savaldīšanos”.

Nebaidieties mainīt skolu, jo ir pētījumi, kas rāda, ka skolu maiņa palīdz bērniem nākotnē! Bērniem, kuri vairākas reizes mainījuši skolu, ir vieglāk virzīties pa karjeras kāpnēm augšup, viņi vieglāk maina dzīvesvietas un vieglāk pielāgojas pārmaiņām pieaugušo dzīvē. Jā, nebūs viegli, bet grūtību pārvarēšana ir būtiska pieredzes sastāvdaļa visas dzīves garumā.

Jaunajā skolā

- Nekautrējiet sarunāt tikšanos ar skolas vadību un bērnu! Ja viņiem nebūs laika kļūdēt jūsu bažas, visticamāk, viņiem nebūs laika risināt arī nozīmīgas problēmas.
- Veltiet laiku, lai iepazītos ar jauno klases audzinātāju pirms skolas sākuma un atklājat savas bažas, taktiku! Tādā veidā jūs sapratīsiet pedagoga vērtības, pieeju, filozofiju. Ņemiet līdzi savu bērnu, kurš mācīsies šajā skolā, un pirms tikšanās pārrunāiet sarunas gaitu, un ļaujiet bērnam vadīt sarunu! Ja iespējams, arī sākumskolas bērnam.
- Nekautrējiet uzdot jautājumus par to, kā viņi risina sarežģītas situācijas! Mums ļoti, ļoti gribas, lai viss izdotos, tāpēc ignorējam daudzus brīdinājuma signālus. Jums ir tiesības raizēties, uztraukties. Arī jūsu bērnam.
- Nebaidieties uzdot jautājumu, kā skolas risina vardarbības gadījumus, vai viņiem ir vienota nostāja! Lūdziet minēt piemērus, kā viņi ir vai nav atrisinājuši situācijas!

Pirms skolas došanās uz skolu

- Ir daudzas lietas, ko bērni var darīt pirms skolas, bet būtiskākais - fokusējieties tieši uz saskarsmes prasēm, nevis intelekta trenēšanu!
- Pievērsiet uzmanību, ar kādām sajūtām bērns aiziet uz jauno skolu. Virzieni var būt divi – ir cilvēki, kuri virzās no kaut kurienes prom (bēg), un ir cilvēki, kuri dodas uz kaut kurieni. Šajā gadījumā būtu labi, ja jūs precīzi pārrunātu, kas ir tā vieta, uz kurieni jūs dodaties un kāpēc. Ko bērns sagaida.

Neatkarīgi no jūsu lēmuma, ja bērns ilgstoši ir cietis no vardarbības skolā, psihologa konsultācijas varētu palīdzēt neattīstīt upura uzvedību, atjaunot veselīgu pašapziņu un ticību gan skolai, gan attiecībām, gan sev. Ja bērns paliek esošajā klasē un panāk imunitāti, darbs ar klasi ir svarīgs, jo klase izvēlēsies nākamo upuri. Ja pret pirmo upuri vērsās, jo viņš bija skaļākais, iespējams, nākamo izvēlēsies klusāko, ātrāko vai lēnāko, resnāko vai tievāko. Pat ja bērns necieš tieši, cieš arī aculiecinieki, jo viņi dzīvo nemitīgās bailēs, ka būs nākamie. 

Bērniem ir jāiemācās, ka pieaugušie ir dažādi” – šis laikam ir spilgtākais citāts, ko esmu dzirdējusi, lūdzot skolas vadībai skaidrot, kāpēc viņi pieļauj pedagoga atklātu nīrgāšanos pret bērniem. Šādos gadījumos var un vajag cīnīties, bet jums ir tiesības arī necīnīties, ja jums nav enerģijas, jums ir tiesības nobīties, jo pret sistēmu cīnīties ir grūti, it īpaši, ja aiz šīs sistēmas stāv citas.



9 barjeras komunikācijā ar bērniem

Lilita Danilāne, psihoterapeite, „Alterego” skolas vadītāja <https://alterego.lv>

1. Komandēšana

Pavēlēšana, komandēšana vai direktīva komunikācija bērnam liek domāt, ka viņa jūtas vai vajadzības nav svarīgas, viņam ir jārikojas saskaņā ar to, ko jūt vecāki, vai arī ar to, ko viņi vēlas darīt. („Man nav svarīgi, ko tu taisies darīt: mudīgi ej mājās!”). Šāds piemērs parāda to, ka vecāki nepieņem savu bērnu tādu, kāds viņš ir, kāds viņš ir konkrētā brīdī. („Pārstāj griezties ap mani!”). Tas izsauc bailes pret vecāku varu. Tas var radīt tādas jūtas kā aizvainojumu, dusmas, pretrunas, kas skaidri parāda, ka vecāki neuzticas bērna viedoklim un bērna spējām. („Neaiztiek šo ēdienu, paej nost no tā bērna!”).

2. Draudēšana

Šādas vecāku reakcijas bērnos veicina tādas jūtas kā bailes un atkāpšanos. („Ja tu to nedarīsi, tad nožēlosi!”). Kā arī tas var izsaukt bērnos pretestību un naidīgumu rīkojumos, norādījumos, instrukcijās. Šāds piemērs parāda to, ka vecāki neciena bērna vēlmes un jūtas. („Ja nepārtrauksi šo spēli, es to izmetīšu ārā!”). Tas bērnam izsauc vēlmi „pārbaudīt” vecāku draudus, lai noskaidrotu, vai būs solītās sekas.

Ja nepārtrauksi šo spēli, es to izmetīšu ārā”.
Draudēšana bērnam izsauc vēlmi „pārbaudīt” vecāku draudus, lai noskaidrotu, vai būs solītās sekas.

3. Padomi

Vienmēr gatavu risinājumu skandēšanu bērni mēdz izjust kā pierādījumu tam, ka vecāki netic bērna spējām patstāvīgā lēmumu pieņemšanā. Tie var ietekmēt un sākt formēt bērnam atkarību un apturēt patstāvīgu attīstību. („Ko man vajag izdarīt, tēti?”). Padomi bieži nodrošina vecāku pārākumu pār bērnu. („Mēs ar mammu labāk zinām, kā vajag.”). Bērnam var izveidoties jūtas, ka vecāki viņu vispār nesaprot. Padomi var novest pie tā, ka bērns pārstās attīstīt savas patstāvīgās idejas.

4. Lekciju lasīšana, pamācīšana

Bērni nevar ciest lekciju lasīšanu („Sēdi un klausies!”). Pamācīšana izveido no bērna skolēnu, it kā piespiedot pakļauties. Tāpēc arī bērni bieži noraida vecāku argumentus („Tavas idejas ir novecojušas.”) un viņiem, tāpat kā pieaugušajiem, nepatīk, ka tiem cenšas pierādīt, ka viņiem nav taisnības. Dažreiz bērni dod priekšroku ignorēt faktus („Nu un kas?”; „Nospļauties!”; „Muļķības!”; „Ar mani tā nenotiks!”).

6. Kritika, vērtēšana

Kritizēšana bērniem liek justies nevērtīgiem un radīt sevī pārliecību „es esmu slikts”. Vecāku vērtēšana un spriedumu izteikšana ļoti ietekmē bērna „Es” attīstību. Kā vecāki tiesā bērnu, tā bērns tiesās un domās par sevi. Tāpat kritika bieži izsauc kontroles kritiku („Uz sevi paskatieties!”; „Paši tā darāt!”). Vērtēšana liek bērniem slēpt savas jūtas no vecākiem. („Ja es viņiem pateikšu, viņi mani lamās.”). Bieža vērtēšana un kritizēšana noved pie tā, ka daudzi bērni par sevi domā un jūt, ka viņi ir slikti un vecāki viņus nemīl. Tas var radīt naidu pret vecākiem.

7. Uzslava

Pretēji plaši izplatītam uzskatam, ka uzslava vienmēr nāk par labu bērnam, tā bieži vien rada negatīvu efektu. Pozitīvs novērtējums, kas neatbilst bērna „Es” tēlam, var izsaukt pretrunīgas sajūtas: „Es neieredzu savus matus”; „Es slikti un neveikli spēlēju” u.t.t. Ja ģimenē ir pieņemts bieži izteikt uzslavas, bet kādu reizi tā izpaliek, bērns uzslavas neizteikšanu var uztvert kā kritiku. („Tu neko neesi pateikusi par manu frizūru, tātad, tev tā nepatīk.”).

Slavēšanu bērns mēdz uztvert arī kā manipulāciju – veidu, ar kuru, maigi izsakoties, piespiežam bērnu darīt to, ko vēlas vecāki. („Tu to saki tikai tāpēc, lai es labi mācītos.”). Bērni bieži izjūt neērtību, kautrējas, kad viņus slavē publiski vai draugu klātbūtnē. Bērni atklāj, ka vecāki viņus nesaprot, kad slavē. („Tu to neteiktu, ja vien zinātu, kā patiesībā es jutos.”). Bērns, kuru bieži slavē, var pierast pie slavēšanas, kļūt atkarīgs no tās un pat pieprasīt to. („Vai pareizi, ka es to labi esmu izdarījis?”; „Kā es izskatos?”).

8. Pratināšana

Nemitīga jautājumu uzdošana bērnam rada sajūtu, ka viņam neuzticaties, liekat izjust aizdomas par kaut ko, kā arī šaubas („Vai tu nomazgāji rokas, kā es liku?”). Bērni, dzirdot šos jautājumus, izjūt nosodījumu, it sevišķi ja viņi nesaprot, kāpēc viņiem prasa. („Uz ko tu mērķē?”). Ja jūs uzdodat bērnam jautājumus, kuros vēlaties dalīties ar savu problēmu, tas bērnam var likt kļūt aizdomīgam, liekot domāt, ka jūs vēlaties savākt informāciju, lai atrisinātu šo problēmu viņa vietā, nevis piešķirt viņam iespēju pašam atrast pareizo risinājumu. Šādā situācijā jautājumi ierobežo cilvēka brīvību izteikties par to, ko viņš grib, – tādā nozīmē, ka jautājumi diktē nākamo attieksmi. Ierobežota brīvība izteikties arī rada grūtības komunikācijā.

9. Uzmanības novēršana, pārvēršana jokā

Ja sarunā ar bērnu viņa situāciju pārvēršat jokā, bērns var uzskatīt, ka viņš jums nav interesants, jūs necienāt viņa jūtas un atstumjat viņu. Bērni ir ļoti nopietni, kad vēlas parunāt par kaut ko. Kaitināšana, jo-košana var likt viņiem sajūst sevi atstumtiem, aizvainotiem. Uzmanības novēršana bērnam, kurš izjūt spēcīgas jūtas, ir īslaicīgs efekts komunikācijā, bet jūtas nepāriet, tās noteikti ir jāizlādē. Atliktas vai izstumtas problēmas reti ir laba iznākuma risinājums. Bērni, kā arī pieaugušie vēlas būt uzklausi ar cieņu.

Bērnu manipulācijas veidi un veidi, kā tos apkarot:

Manipulācijas veidi	Mūsu jūtas	Mūsu vēlmes	Efektīvi apkarošanas veidi
Uzmanības pievēršana.	Aizkaitināmība.	Aiziet, atgrūst, atbrīvoties.	Adekvātā veidā izrādīt uzmanību.
Cīņa par varu.	Naid.	Agresijas parādīšanās (sišana...).	Dalīties ar varu saprātīgā veidā.
Bezpalīdzības demonstrēšana.	Žēlums.	Izdarīt viņa vietā.	Palīdzēt iemācīties.
Atriebība.	Naid, sāpes, bailes, aizvainojums.	Pretēja attriebība.	Pārrunāt, kāds ir cēlonis.

Grāmatas bērniem – iesaka bibliotekāri

Žurnāla „Vecākiem” informācija

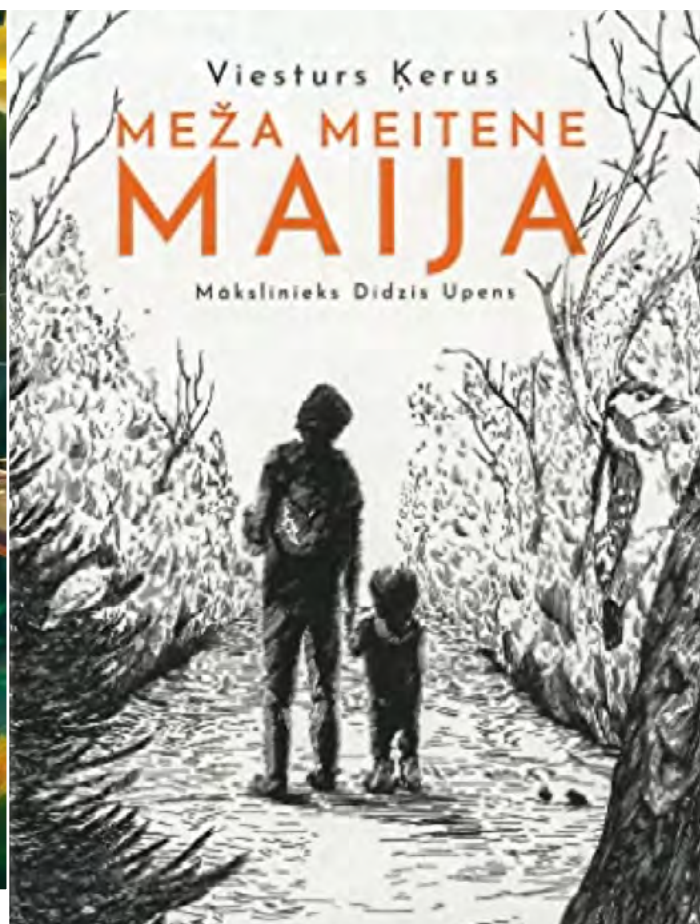
Latvijas bibliotekāri aktīvi iesaistījušies lasīšanas veicināšanas akcijā, iesakot, viņuprāt, pašreiz aktuālākās un vērtīgākās grāmatas dažādām paaudzēm. Sarakstus veidoja vairāki desmiti publisko bibliotēku darbinieki visā Latvijā. Pārstāvētas bibliotēkas no Rīgas, Jelgavas, Rēzeknes, Jēkabpils, Tukuma, Ogres, Preiļiem, Ikšķiles, Līvāniem, Smiltenes, Pļaviņām, Bauskas, Balviem, Ludzas, Gulbenes, Leimaņiem, Alojas, Saukas, Engures, Gāliņciema, Lēdurgas, Mārkalnes, Jaunalūksnes, Ozolaines, Jaunlaicenes, Variņiem, Naukšēniem un Sabiles. Aktīvākie bibliotekāri bijuši Ventspils pilsētā un novadā – tos pārstāvējušas četras bibliotēkas.

Šobrīd aktuālā bibliotekāru ieteiktākā grāmata bērniem ir Rasas Dmučovskienes „Skudriņa Kāpēcīte”. Ar pilnu ieteikto grāmatu sarakstu bērniem iespējams iepazīties [šeit](#). Ieteiktākā grāmata jauniešiem ir Osvalda Zebra „Māra”. Ar pilnu ieteikto grāmatu sarakstu jauniešiem var iepazīties [šeit](#). Pieaugušajiem bibliotekāri visbiežāk iesaka izlasīt Eves Hietamies „Tētis uz pilnu slodzi”. Ar pilnu ieteikto grāmatu sarakstu pieaugušajiem iespējams iepazīties [šeit](#). Savukārt biežāk minētā grāmata senioriem ir Ingūnas Baueres „Mazā klusā sirds”. Ar pilnu ieteikto grāmatu sarakstu senioriem iespējams iepazīties [šeit](#).

10 ieteiktākās grāmatas bērniem:



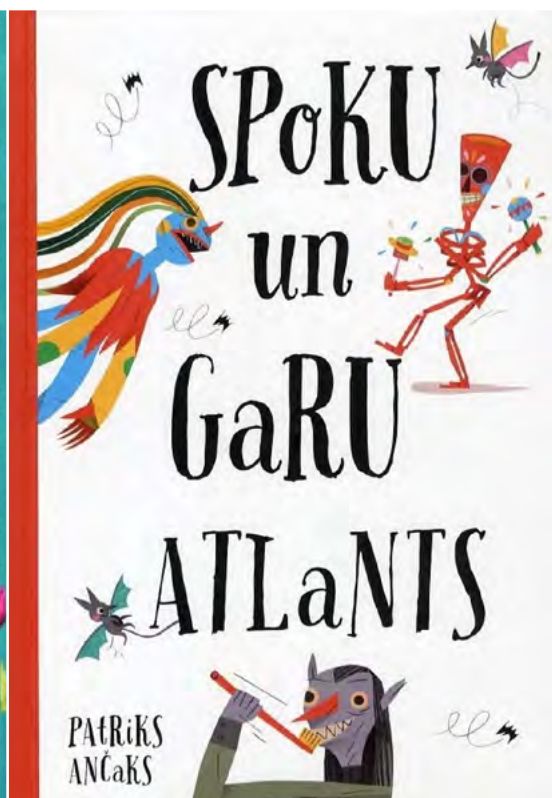
„Skudriņa Kāpēcīte”, Rasa Dmučovskiene



„Meža meitene Maija”, Viesturs Ķerus



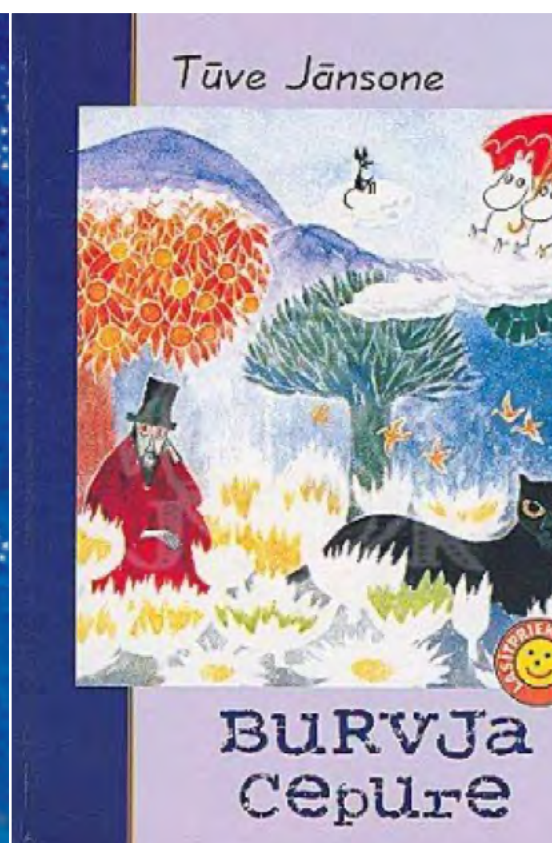
„Trakā lapsa”, Agnese Aizpuriete



„Spoku un garu atlants”, Bartikova Petra, Sekaninova Štepanka, Belejova Katarina



„Laime ir lapsa”, Daciūte Evelina



„Burvja cepure”, Tūve Jānsone



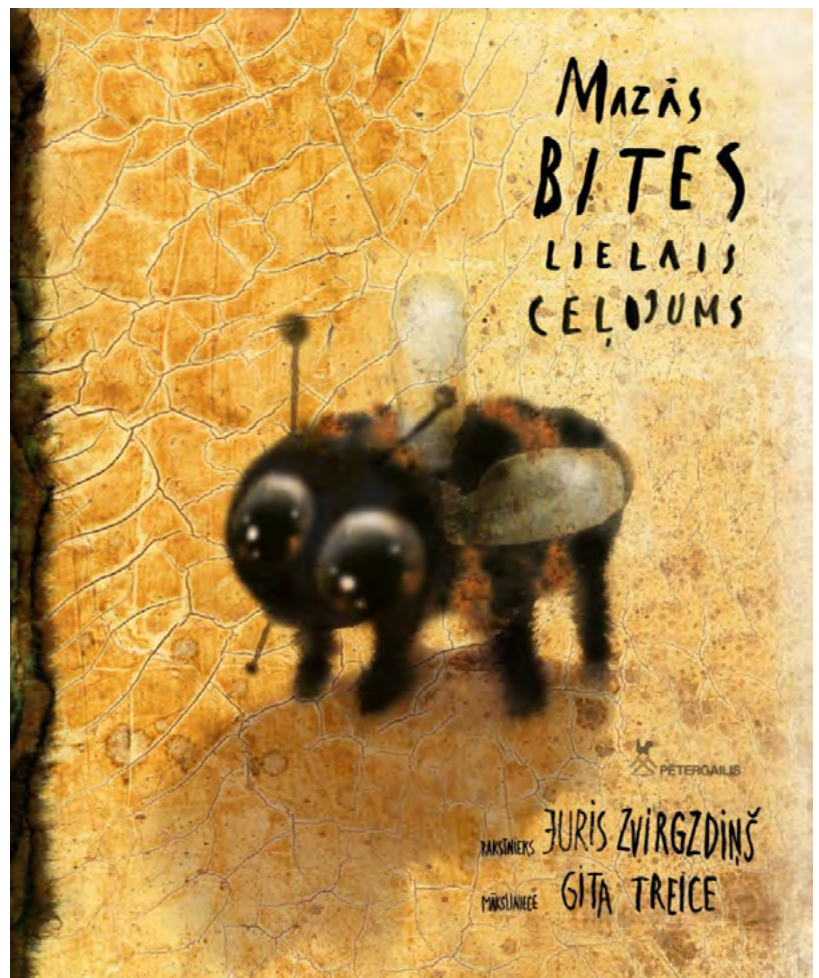
„Mežpasakas”, Laura Vinogradova



„Vilka midzenis”,
Anna Starobiņeca



„Labo blēņu vasara”, Dzintars Tilaks



„Mazās bites lielais ceļojums”, Zvirgzdiņš Juris



Leģendārā bērnu vokālā grupa „Dzeguzīte” uzņems jaunus dalībniekus

Žurnāla „Vecākiem” informācija

„Dzeguzīte” meklē jaunus Dzeguzēnus! Augusta izskaņā ikviena ģimene aicināta pieteikt savu mazo dziedātāju dalībai leģendārajā bērnu vokālajā grupā, kas sāk dalībnieku uzņemšanu jaunajam mācību gadam. Līdz ar iespēju kļūt par Dzeguzēnu šogad tiks piedāvātas arī ritmikas nodarbības bērniem un jauniešiem studijā „Astoņi kustoņi”, kā arī individuālas vokālās nodarbības.

Kopš dibināšanas gandrīz pirms 50 gadiem – 1971. gadā – „Dzeguzīte” ir bijusi nemainīgi populāra bērnu vokālā grupa, kuras paspārnē izaugušas vairākas jauno mūziķu paaudzes un ierakstīta virkne albumu gan skaņuplatēs, gan CD formātā. Viena no spilgtākajām „Dzeguzītes” biogrāfijas lappusēm ir sadarbība ar Maestro Raimonu Paulu, kuras rezultātā tapušas vairākas neaizmirstamas programmas. Kā ikviens, arī „Dzeguzīte” aug un mainās līdzī laikam, tomēr uz daudzo vokālo studiju radīto aizvien pieaugošo konkurenci atbild ar nemainīgu izcilību.

„Bērnu muzikālo talantu attīstīšana kļūst arvien nozīmīgāka, īpaši apstākļos, kad savā ziņā piedzīvojam jauno solistu un dziedātāju kultu. Mēs „Dzeguzīte” vienmēr esam rūpējušies par profesionālu un izcilu dziedājumu, jo laba balss pārsteidz visvairāk. Taču šogad vēlamies palīdzēt bērniem un jauniešiem apgūt un izkopt arī muzikalitāti un ritma izjūtu ritmikas nodarbībās studijā „Astoņi kustoņi”, stāsta vokālās grupas „Dzeguzīte” vadītāja un pedagoģe Zigda Martinsone.

Dalībnieku atlasei var pieteikt bērnus no 3 gadu vecuma, zvanot vadītājai Zigdai Martinsonei pa tālruni 29276568. Vokālo nodarbību pieredze nav obligāta. Dalībnieku uzņemšana notiks 4. un 7. septembrī „Dzeguzītes” mājvietā – MICREC telpās Aisteres ielā 11, Rīgā.