

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2020. gada 22. janvāris
Nr. 1 (142)

Vecākiem

A young child with blonde hair and blue eyes is peering through a white door frame. The child's face is partially visible, looking towards the camera with a curious expression. The door frame is white and has a keyhole visible on the right side.

Ko vecāki sagaida
no skolas

Sarunas ar bērnu par
pasaulē notiekošo

Kā virzīt
bērna izaugsmi

5 mīti par
kibermobingu



Ko vecāki sagaida no skolas

Laila Avotiņa, žurnāliste

Foto: www.thesun.co.uk

Zināšanas nav vienīgais, ko skolēni un viņu vecāki mūsdienās sagaida no skolas. Svarīgi ir mācību saturu un zināšanas vairāk sasaistīt ar reālo dzīvi, mācību pieejā – pēc iespējas sniegt atbalstu katram skolēnam, veidot cieņpilnas attiecības starp skolotāju un skolēnu un labvēlīgu sociāli emocionālo vidi skolā. Vecāki kopumā ir apmierināti ar izglītības kvalitāti, taču vienlaikus izpratne par savu lomu un gatavība iesaistīties bērnu mācīšanās atbalstā ir ļoti atšķirīga.

Šie ir tikai daži no secinājumiem skolēnu un vecāku aptaujā par pašreizējo mācīšanās pieredzi skolās Latvijā, ko 2018. gada otrajā pusē veica projekts „Skola 2030”, lai šos viedokļus izmantotu kā vienu no informācijas avotiem, pilnveidojot mācību saturu. Savas attieksmes, uzskatus un pārlicību aptaujā izteica 737 vecāki, kuru bērni mācās vairāk nekā 300 Latvijas skolās (1.–12. klasē), un 3304 skolēni no 327 Latvijas skolu pamatskolas (7.–9. klase, 64,2%) un vidusskolas (10.–12. klase, 35,8%) klašu grupām.

Aptaujā iegūtie viedokļi apliecina, ka „skolēniem, pabeidzot skolu, būs vajadzīgas ne tikai deklaratīvas zināšanas, bet arī tas, kā dzīvot dzīvi”, ar aptaujas secinājumiem iepazīstina projekta „Skola 2030” vecākais eksperts, Latvijas Universitātes Psiholoģijas nodaļas lektors *Mag. psych.* Edmunds Vanags un projekta „Skola 2030” mācību satura vadītāja *PhD* Zane Oliņa, stāstot, kā aptaujas dati izmantoti, pilnveidojot mācību saturu un pieejas.

Lielākā daļa vecāku ir vienisprātis,
ka viena no vecāku lomām ir nodrošināt bērniem papildu un interešu izglītību ārpus skolas.

Tā, viņuprāt, palīdzētu nostiprināt skolā apgūto, kā arī saņemt to, kas skolā netiek mācīts, taču bērnu interesē. Vecāki uzskata, ka ne mazāk svarīga viņu loma ir, nodrošinot bērnu labjūtību, atbalstošu sociāli emocionālo vidi un ģimeni, kurā bērns var justies droši. Vecāki norāda, ka daudz labāk saprot, kas notiek skolā un ar viņu bērnu izaugsmi, ja regulāri uzklasa, iedziļinās un sarunājas ar saviem bērniem. Vecāki uzsver, ka formālu jautājumu vietā (Kā gāja?) daudz noderīgāka ir patiesas intereses izrādīšana (Kā tu šodien jūties?) par to, kā bērns jūtas skolā, vai viņam ir klājies grūti un kā vecāks var palīdzēt.

Vecāki uzskata, ka līdz noteiktai robežai bērniem ir jāļauj kļūdīties, vienlaikus motivējot viņus tiekties uz sasniegumiem.

Daudzu vecāku atbilžu vidū nav vienprātības par sniedzamo atbalstu mācību procesā. Te vērojama viedokļu dažādība, gan paužot tādu, ka vecāks ir otrs skolotājs mājās, kurš palīdz apgūt klasē neapgūto, gan uzskatot, ka vecāks ir tikai atzīmju pārbaudītājs. Daži norāda, ka, redzot skolēna pārslodzi, dažkārt izpilda mājasdarbus vai projekta darbus viņu vietā. Starp šiem polārajiem viedokļiem ir arī tādi, kas uzskata, ka dažos priekšmetos vecākiem vairāk jāpalīdz, bet dažos tomēr jāpaļaujas uz skolas atbalsta sistēmu un iespējām iet uz papildu konsultācijām. Daļa vecāku norāda, ka dažkārt ir spiesti algot privātskolotājus, kas, viņuprāt, nav pieņemami, ja viņi maksā nodokļus.

Z. Oliņa uzsver, ka vecāku loma bērnu mācību procesā ir būtiska. Saņemtās atbildes uzrāda, ka vecāki ir gatavi iesaistīties, taču viņiem nav skaidrības, kā viņi var vai nevar ietekmēt skolas dzīvi. Līdz ar to skolai ar savu vīziju, izglītības mērķiem, kā arī profesionālo skatījumu būtu jāklūst par procesa vadītāju sadarbības veicināšanā ar vecākiem, veidojot vienotu izpratni par sasniedzamajiem rezultātiem un piedāvājot veidu, kā sniegt atbalstu skolēniem.

Joprojām daudzi vecāki atbalstu mācībās bieži saprot ar mājasdarbu pildīšanu, taču, ja mājasdarbi kļūst par pamata mācīšanas metodi, tas, visticamāk, liecina par neefektīvi izmantotu mācību laiku un sekmē nevienlīdzību.

„Tas nozīmē, ka tiem, kam mājās ir vecāki, kuri saprot tematu un kuriem ir laiks, būs labāks sniegums skolā, bet tā tam nevajadzētu būt,” piebilda Z. Oliņa. Taču ikviens vecāks tiek aicināts atbalstīt savu bērnu mācībās vismaz trijos veidos: 1) izrādīt patiesu interesi par to, ko bērns ir iemācījies; 2) uzturēt viņā interesi par mācībām; 3) proaktīvi iesaistīties skolas dzīvē, apmeklējot vecāku sapulces un sarunājoties.

Personalizēta pieeja

Būtiska tendence skolēnu atbildēs ir vēlme pēc personalizētas pieejas mācību procesā. Atbildes liecina, ka spējīgākie skolā bieži vien garlaikojas, bet tie, kam vajadzīgs ilgāks laiks un kas netiek mācībām līdzīgi, tiek steidzināti. Arī vecāki savās atbildēs pauž rūpes par to, ka viņu bērni nespēj pietiekami labi iemācīties zināšanas un prasmes, jo nesaņem pietiekamu atbalstu. Ar to vecāki saprot skolotāja iedziļināšanos konkrēta skolēna izaugsmē un atbilstošas palīdzības sniegšanu konkrētajā mācību posmā. Reizēm atgriezeniskā saite, ko saņem skolēns, nav pietiekama, lai vecāki skaidri saprastu, kas darāms, lai uzlabotu bērnu sniegumu un apgūto iekavēto. Pēc vecāku domām, būtu nepieciešami skaidrāki „spēles noteikumi”, piemēram, mācību laikā būt informētiem par apgūstamajiem tematiem, laiku, kad paredzēts tos apgūt, tiem piekritīgiem mācību materiāliem. Līdzīgi arī skolēni norāda, ka vēlas laikus saņemt skaidru atgriezenisko saiti par savu izaugsmi attiecībā pret apgūstamo saturu – gan par kļūdām, gan par sasniegto –, kas palīdzētu saprast, kas vēl jādara, lai sniegumu uzlabotu. Skolēni novēro, ka nereti skolotāji sniedz vispārīgus, uz kādu konkrētu klases līmeni orientētus vēstījumus, kas nav noderīgi nedz tiem, kuriem ir augstāki sasniegumi, nedz tiem, kuriem ir nepieciešams atbalsts.

Vērtēšana

Kopumā daudz ierosinājumu un kritikas skolēnu un vecāku atbildēs veltīts vērtēšanas sistēmai. Respondenti uzskata, ka nepieciešama pārredzama vērtēšanas sistēma ar iepriekš skaidri zināmiem kritērijiem.

Vecāki norāda, ka viņiem bieži nav saprotami vērtēšanas kritēriji un viņi arī nespēj saviem bērniem paskaidrot, kāpēc konkrētajā mācību uzdevumā ir tāda atzīme. Savukārt skolēni izjūt, ka reizēm viņu centību un ieguldīto darbu vispār nenovērtē. Tādējādi skolēni un vecāki uzskata, ka vērtēšanas sistēmai būtu jābūt vispusīgai un tādai, kas orientēta uz personīgo izaugsmi, salīdzinot ar iepriekšējo sniegumu, nevis citiem klasesbiedriem. Skolēni norāda, ka vēlas, lai vērtētu arī viņu atdevi, ieguldīto darbu, attieksmi un centību, pat ja gala sniegums ir ar kļūdām. Ne mazāk svarīga ir laikus sniegta atgriezeniskā saite, jo vērtējums mācību posma beigās ir konstatējošs, taču nepalīdz kaut ko uzlabot. Tādējādi vērtējumiem pēc būtības būtu jābūt uz izaugsmi virzītiem. Skolēni vēlas, lai tiktu konkrēti analizētas viņu kļūdas, nevis nepamatoti kritizētas un peltas. Skolēni norāda, ka vēlas cieņpilnu, personiski nozīmīgu vērtēšanu, nevis publisku salīdzināšanu, kas liek izjust kaunu un mazvērtības sajūtu. Svarīgi, ka gan vecāki, gan skolēni norāda, ka jāmaina skolās iesakņojusies uzskatu sistēma, ka kļūdas ir sliktas un peļamas, tā vietā domājot par kļūdām kā par iespēju uzlabot sniegumu, lai saprastu, ko varēja izdarīt labāk.

E. Vanags norāda: „Pats galvenais – skolēni grib, lai viņi tiktu vērtēti, salīdzinot ar paša sniegumu un attieksmi. Un dažkārt labs vārds – „Paldies, tu esi centies!” – ir tas, ko skolēns visvairāk gaida.”

Īpaši aktualizēta neatbilstoša vērtēšana vizuālajā mākslā, sportā un mūzikā, norādot, ka šajās disciplīnās ir vajadzīgs talants, lai iegūtu labu atzīmi.

Apmierinātība ar skolu

Kvantitatīvajā aptaujā, kurā tika mērīta skolēnu apmierinātība ar mācību procesu un tajā notiekošo, skaidri redzama nozīmīga sakarība starp to, kā skolotāji sniedz atbalstu un atgriezenisko saiti skolēnam, un to, cik ļoti skolēns vēlas iet uz skolu. Proti, jo skolotājs vairāk palīdz saprast skolēnam, kas viņam nepadodas, un rosina meklēt jaunus paņēmienus, kā arī rosina izteikt viedokli un nebaidīties kļūdīties, jo vairāk skolēni norāda, ka uz skolu dodas ar prieku un uzskata to par labu vietu, kur mācīties. Būtiski pieminēt, ka gan vecāki, gan skolēni savās atbildēs norāda, ka visas šīs iepriekš minētās lietas skolā daži skolotāji jau dara (taču ne visi) un, ja dara, tad dažkārt nesistemātiski un nepietiekami bieži. Aptaujas rezultāti arī liecina, ka skolēnu apmierinātība jeb vērtējums par skolā notiekošo kopumā ir relatīvi zemāks nekā vecākiem.

Komentējot aptaujā novērotās tendences par mācīšanās pieeju, Z. Oliņa atzīst: „Dati parāda vēlmi pēc mācīšanās pieejas maiņas. Jo vairāk skolotājs dara mūsdienīgas lietpratības izglītības virzienā, jo skolēni ir apmierinātāki ar skolu.” Tādēļ projekta „Skola 2030” ietvaros ir sagatavots publiski pieejams metodiskā atbalsta materiāls „Skolotājs, kurš vada mācīšanos”, kurā formulētas šīs konkrētās skolotāja darbības un redzējums, kā to īstenot.

Z. Oliņa stāsta, ka klašu lielums nav nozīmīgākais, kas ietekmē mācīšanās kvalitāti, bet svarīgi ir tas, ko skolotājs dara klasē, un nav tādu datu, ka mazākās klasēs būtiski atšķirtos rezultāti, tādēļ visās klasēs ir iespējams īstenot vīziju par katra bērna izaugsmi un atbalstu mācībās, iespējams, sadalot bērnus mazākās grupās, piedāvājot skolotājam palīgu darbā ar bērniem, kuriem vajag vairāk uzmanības u. c.

Pilnveidotajā satura piedāvājumā izmaiņas paredzētas arī vērtēšanā ar uzsvaru uz tādu vērtēšanu, kas skolēnam palīdz mācīties, saprotot savas stiprās un vājās vietas. Ļoti būtiski vērtēšanā vienmēr iepriekš saprast skaidrus sasniedzamos rezultātus un tad vērtēt tikai to, kas ir iemācāms un mācīts. Arī mūzikā, sportā un vizuālajā mākslā – mācību priekšmetos, kuros paredzētas mācīšanās mērķu izmaiņas, – jāvērtē tikai apgūstamās prasmes, nevis talanti. „Mēs nevaram vērtēt lietas, kas nav iemācāmas,” uzsver Z. Oliņa. ■

Skolēni un vecāki uzskata, ka vērtēšanas sistēmai būtu jābūt vispusīgai un tādai, kas orientēta uz personīgo izaugsmi, salīdzinot ar paša iepriekšējo sniegumu, nevis citiem klasesbiedriem.

Sarunas ar bērnu par pasaulē notiekošo

Ilze Pastare,
gešaltterapeite, psihoterapeite

Mēs dzīvojam laikā, kad pasaulē notiek dažādi procesi – terorisms, lidmašīnu katastrofas, dabas katastrofas utt. Kā vecākiem runāt ar bērniem par pašlaik pasaulē notiekošo? Vai varbūt labāk nerunāt, ļaujot dzīvot mierīgā drošības un mīlestības segā, ar kuru mēs, vecāki, varam pārsegt ikdienā? Šajā rakstā par to, ko un kā runāt, rēķinoties ar bērnu vecumu.

Kad pasaule pārsteidz ar katastrofāliem notikumiem, mums, vecākiem, saasinās instinkts pasargāt savus bērnus. Mēs vēlamies, lai bērni augtu, domājot un piedzīvojot, ka pasaule ir gaiša un laba vieta. Vēlamies, lai bērni justos droši. Taču izvairīšanās no sarunām par pasaulē notiekošo ne vienmēr ir veids, kā padarīt notiekošo nebijušu.

Vecāki, bērni un pusaudži paši uzzina, kas notiek pasaulē, vienalga, vai vecāki viņiem par to stāsta vai nestāsta. Izjūta – zinu, ka kaut kas ir noticis, bet nav neviena, kas varētu izskaidrot notikušo, – neļauj justies labi nevienam – ne bērnam, ne pieaugušajam. Mums katram ir nepieciešama izpratne un skaidrība par notiekošo un arī fakti, kas to pamato.

Katram bērnam ir nepieciešama atšķirīga informācija, kas ļautu justies droši. Tikai vecāki pazīst savu bērnu tik labi, ka zina, kādas sarunas viņam ir nepieciešamas – cik pamatīgas vai detalizētas.



Biedējošo pasaules notikumu jēga nav skaidra nevienam no mums. Kāpēc daži cilvēki dara šausmīgas lietas? Šādos gadījumos vienīgā saprātīgā un iespējamā atbilde ir: „Es nezinu...”

1. Svarīgākais jautājums

Neatkarīgi no vecuma bērnu satrauc viena doma – kas notiks ar mani? Viņam ir jāsaprot un jāzina, kā notiekošais viņu ietekmēs, ko tas nozīmē viņa drošībai. Bērns var neuzdot šo jautājumu, bet noslēpt to sevī.

2. Ļaujiet bērnam zināt, ka tam, ko viņš jūt, ir nozīme

Mēs esam dažādi un uz notiekošo reaģējam atšķirīgi. Bērns var nejust neko, var neizpaust jūtas, viņa pārdzīvojumi var būt spēcīgi – visam, kas ar viņu notiek, ir nozīme. Un visas bērna izjūtas ir pareizas! Bērnam neatkarīgi no viņa izjūtām ir svarīgi just vecāku pieņemšanu. Ja bērns redz, ka arī jūs pieņemat savas jūtas par notiekošo, viņam būs vieglāk pieņemt savējās.

3. Ietērpjiet vārdos to, ko redzat vai dzirdat

Mazajam ir jāzina un jāredz, ka jūs izprotat to, kas ar viņu notiek, un jāgūst mierinājums no jums. Tādi vārdi kā, piemēram, „ai, nu neuztraucies tik ļoti” vai „ko tu pārdzīvo – nekas jau nevar notikt”, lai gan ir teikti ar vislabākajiem nodomiem, var likt bērnam uztraukties vēl vairāk. Šādi izteikumi bērnam liek izjust kaunu par savām jūtām un veicināt noslēgšanos. Bērns joprojām jūtīs to, ko jūt, un domās to, ko domā, bet jūs par to vairs neuzzināsiet. Neatkarīgi no tā, kā bērns jūtas, atspoguļojiet (nosauciet), ka redzat un saprotat viņa jūtas: „Es redzu, ka tu esi nobijies. Tas ir saprotami. Ir biedējoši, ka pasaulē tā notiek.”



Foto: www.irishtimes.com

Neatkarīgi no vecuma bērnu satrauc viena doma – kas notiks ar mani? Viņam ir jāsaprot un jāzina, kā notiekošais viņu ietekmēs, ko tas nozīmē viņa drošībai.

4. Palīdziet saskatīt kontekstu

Ja bērns jūtas nobijies, viņš, visticamāk, ir pamanījis līdzības starp sevi un cietušajiem cilvēkiem – vecumu, ģimeni, vietu, kur viņi dzīvo, lai gan var to tieši neapzināties. Izskaidrojiet atšķirības, tas palīdzēs atvieglot bailes, piemēram: „Tas ir noticis citā vietā, ne te, kur mēs dzīvojam. Šeit, kur mēs dzīvojam, nekad nekas tamlīdzīgs nav noticis.” Ja dzīvojat vietā, kur ir noticis traumējošais notikums: „Ja tā ir noticis, cilvēki strādā, lai nekas tāds vairs nenotiktu. Cilvēki, kuri to dara, ir ļoti gudri. Viņi izzina un mācās, kāpēc tas notika, kādi ir tie cilvēki, kas to izdarīja, un izmanto šo informāciju, lai mēs varētu justies droši.”

5. Tieši jautājiet, kas bērnu uztrauc

Trauma atmodina dažādas domas un jūtas. Dažreiz tās ir tieši saistītas ar notikušo. Kā izskatās tie cilvēki, kuri ir ievainoti? Vai viņi ir noķēruši sliktos? Kā tas notika? Vai tas var notikt šeit? Dažkārt bērnam var rasties

bailes par to, ka nomirsiet vai saslimsiet. Bērns var uztraukties par to, ka neesat sasniedzami, vai par to, ka kaut kas var notikt, kamēr viņš guļ vai nav kopā ar jums. Jautājiet, ko viņš domā, ļaujiet teikt visu, kas uz sirds!

6. Esiet pieejami!

Bērnam ir jāzina, ka viņš var nākt pie jums ar jautājumiem, jūtām, idejām un domām. Papildus sniedziet viņam glāstus, ķermeņa kontaktu! Pirms gulētiešanas kopā pavadiet vairāk laika nekā līdz šim! Esiet blakus, tiklīdz viņam tas ir nepieciešams!

7. Ļaujiet bērnam redzēt savu līdzjūtību, empātiju un izturību

Ļaujiet bērnam redzēt, ka jūtat skumjas par cilvēkiem, kuri ir ievainoti, – tas veicina empātiju un līdzjūtību. Ļaujiet redzēt arī jūsu spēku un spēju pārvarēt, pārdzīvot notikušo.

8. Jums var nebūt atbildes uz bērna jautājumiem

Biedējošo pasaules notikumu jēga nav skaidra nevienam no mums. Bērns var uzdot jautājumus, uz kuriem nezināt atbildes, piemēram, „Kā tas notika?” vai „Kāpēc daži cilvēki dara šausmīgas lietas?”. Šādos gadījumos vienīgā saprātīgā un iespējamā atbilde ir: „Es nezinu...”

9. Atgādiniet par labestību pasaulē

Mums katram ir vajadzīga ticība pasaulei un labajam cilvēkos. Ja notiek kas satraucošs vai traģisks, varam ieraudzīt svešu cilvēku vienotību un laipnību, mīlestību un atbalstu. Dodiet iespēju bērnam dzirdēt šos stāstus! Mēs piederam pie cilvēces, kas ir laba un laipna. Atgādiniet to viņam!

10. Ļaujiet bērnam izjust pasaules vienotību

Pārdzīvojot ciešanas, pasaule sanāk kopā un cilvēki visā pasaulē darbojas, lai padarītu pasauli drošāku. Uzņemieties iniciatīvu sarunās ar bērnu! Esiet tas, kurš notikušajā nosaka emocionālo toni – lai tie nav ne bērna draugi, ne arī sociālie mediji vai ziņu raidījumi!

VISPĀRĪGI IETEIKUMI

Vēl daži vispārīgi atgādinājumi, kā bērns uztver notiekošo saskaņā ar savu vecumposmu.

Bērns līdz 4 gadu vecumam

Mazs bērns nespēj atdalīt faktus no fantāzijām, tāpēc labākais, ko vecāki var darīt, ir pasargāt viņu no notiekošā, cik vien tas ir iespējams. Ja viņam ir jautājumi, ir svarīgi atbildēt uz tiem tik, cik ir nepieciešams, lai radītu drošības izjūtu.

Bērns 5–11 gadu vecumā

Ļaujiet bērnam būt sarunas noteicējam! Ja bērns runā, tad viņam tas ir svarīgi, viņš vēlas, lai palīdzat justies droši. Virspusē ir jautājumi par to, kas ir noticis, bet apakšējā, neredzamajā, slānī – sapratne, ko bērnam tas nozīmē. Kā tas viņu ietekmēs? Vai ar viņu tā varētu notikt? Ko darīt, ja tas notiek ar kādu, ko viņš mīl? Kā jūs zināt, ka tas nenotiks?

Šā vecuma bērnam būtiska ir labsajūta. 5–11 gadus vecam bērnam piedāvāiet informāciju, kad viņš to prasa; nav nepieciešamības dot vairāk, nekā viņš prasa. Nemelojiet, neizvairieties no tiešiem jautājumiem! Bērnam ir jāzina arī tas, ka jūs pilnīgi saprotat notikušo, bet nevarat pateikt viņam kaut ko, kas ļautu justies labāk.

Tur, kur ir ciešanas, ir arī gaismas. Tā tas vienmēr ir bijis. Vienmēr būs gan tie, kas cenšas uzbrukt cilvēciņai, gan tie, kas nav daļa no tā. Patiesība ir tāda, ka mēs piederam pie tās cilvēces daļas, kas ir laba un laipna, un mums ir noteikta nostāja pret tiem, kas darbojas pret gaismu. Bērnam ir svarīgi to zināt.

Bet ir vēl kas cits, ko bērnam ir nepieciešams zināt. Kad notiek kaut kas, ko mēs nevaram ietekmēt un kontrolēt, tas liek mums justies nespēcīgiem, bezpalīdzīgiem. Ļaujiet bērnam atgūt savu spēku, dodiet iespēju apjaust, ka viņam ir ļoti svarīga loma, veidojot pasauli, kas būs droša un laba! Ļaujiet bērnam zināt, ka viņa balss, domas un viedoklis par to, kā būt pasaulē un kādai būt pasaulei, ir kopīgs mūsu visu jautājums un atbildība. Bērnam ir jāzina, ka mīlestības, laipnības un līdzjūtības gars vienmēr būs spēcīgāks nekā tas, kas cenšas to vājināt. ■

Ikvienas ģimenes gada izaicinājums – sadzirdēt vienam otru

Egle Tamelīte,

„Samsung Skola nākotnei” iniciatīvas vadītāja Baltijā

Gada nogale iezīmējas ne tikai kā svētku, bet arī pārdomu laiks, kad ikviens no mums atskatās uz paveikto un kaldina jaunus mērķus, taču nereti jaungada grandiozo ideju spars pazūd jau pirmajā mēnesī. Lai iecerētais būtu ilgtspējīgāks, „Samsung Skola nākotnei” programmas „Skolēna Digitālais IQ” eksperti iesaka apņemšanās īstenot ģimenes lokā un piedāvā 7 jēgpilnas idejas, ko aizsākt un īstenot gada garumā.

1. Katru mēnesi vismaz viens piliens kultūras

Vienojieties, ka vismaz reizi mēnesī kopīgi apmeklēsiet kādu kultūras vai izglītojošu pasākumu. Tas jūs bagātinās ne tikai individuāli, bet arī ģimeniski, radot kopīgas atmiņas un pieredzi. Sagatavojiet plānu, sadalot atbildīgos pa mēnešiem, lai izvēlētos pasākumu. Tas ļaus arī labāk iepazīt vienam otra intereses.

2. Mājas solis – kopīga, nevis viena atbildība

Lai mājas pienākumi negultos tikai uz vecāku pleciem, uzskaitiet galvenos mājās darāmos darbus un iedaliet katram ģimenes loceklim vismaz vienu atbildību. Ģimenes mazākie bērni var parūpēties par savu rotaļlietu savākšanu, bet vecākajiem bērniem var uzticēt mauriņa nopļaušanu. Bērni mācīsies būt atbildīgi, bet vecāki iegūs atelpas brīdi.

3. Plānojiet un gaidiet ģimenes kopīgo piedzīvojumu

Izlemiet, kurš gada mēnesis vai nedēļas nogale būs veltīta ģimenes ceļojumam. Uzklusiet viens otra domas par ceļojuma galamērķi. Ļaujiet bērniem iesaistīties plānošanā, izvēloties galamērķi, maršrutu, apskates vietas, naktsmītnes. Izveidojiet „WhatsApp” grupu, kas veltīta šim notikumam, un dalieties ar idejām.

4. Ieklausieties un sadzirdiet otru

Vismaz pāris vakaru nedēļā sanāciet uz kopīgām vakariņām, kurās ikviens var izstāstīt savas aktualitātes. Lai saglabātu jauniešu entuziasmu par kopīgu vakariņošanu, ļaujiet viņiem izvēlēties ēdienkarti un iesaistiet viņus maltītes sagatavošanā.

5. Laiks vienatnē ir brīdis, kurā iepazīt sevi

Vienatne ir nepieciešama gan bērniem, gan pieaugušajiem. Izlemiet, kurā laikā viens otram ļausiet atpūsties un pabūt netraucēti vienatnē. Svarīgi, ka šajā laikā ikviens var nodarboties, ar ko vien vēlas, – arī datorspēļu spēlēšanu un televīzijas skatīšanos.

6. Izklūt no aizmīšanās sociālajos tīklos

Pieņemiet izaicinājumu monitorēt sociālajos tīklos pavadīto laiku ar lietotņu („SocialFever”, „SPACE” vai citu) palīdzību. Izvēlieties, kādu apbalvojumu saņem ģimenes loceklis, kurš sociālajos tīklos noteiktā laika periodā (nedēļā, mēnesī) pavadījis visīsāko laiku. Regulāra apbalvošana ir motivācija saglabāt un noturēt izvirzīto mērķi.

7. Uzzināt ko jaunu par saviem tuvākajiem

Katram ģimenē noteikti ir kādas prasmes vai zināšanas, ko iemācīt viens otram. Bērni labprāt dalās ar savām zināšanām, turklāt stāstot un rādot tās vēl vairāk nostiprina – vai tā būtu origami locīšana vai dabas pētniecība. Organizējiet „meistarklašu sestdienas”, kurās kopīgi radiet un apgūstiet jaunas lietas. Aiciniet katru ģimenes loekli iepriekš sagatavot nepieciešamos izejmateriālus vai stāstījumu, lai kopā pavadītais laiks būtu kvalitatīvs un patiešām jēgpilns. ■

5 izplatīti pieaugušo mīti par kibermobingu

Una Ahuna-Ozola

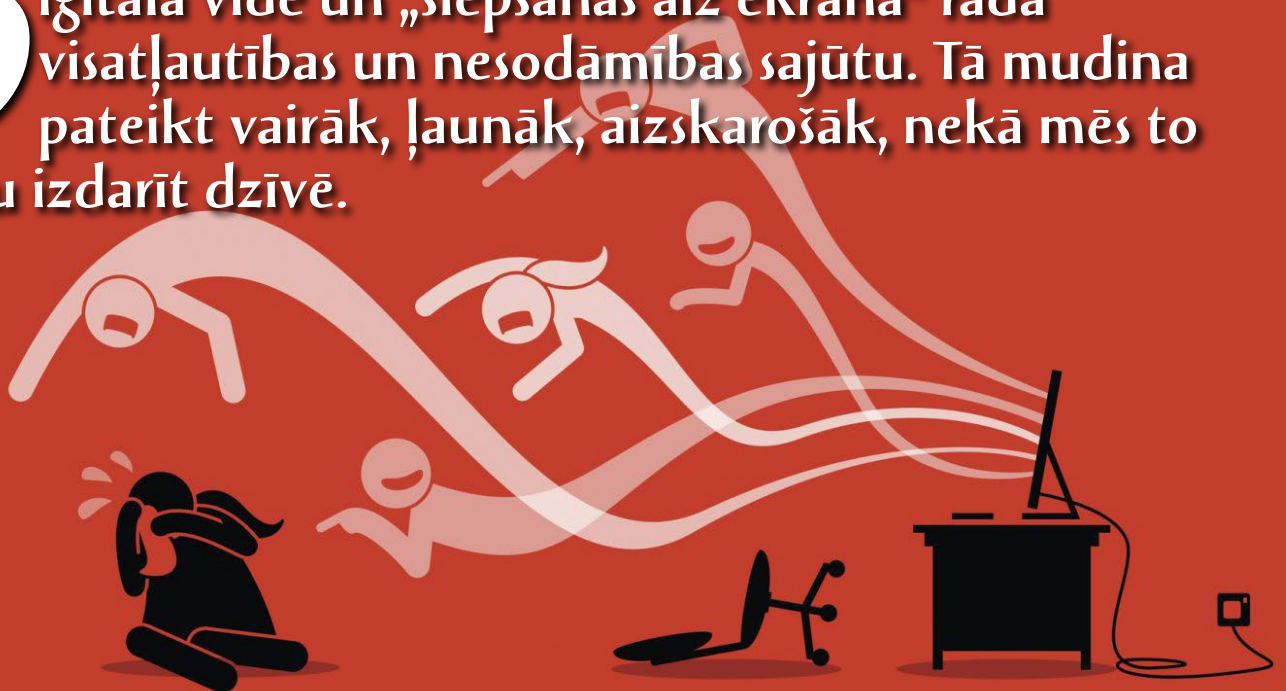
Lai gan kibermobings ir kļuvis par aktuālu problēmu bērnu un pusaudžu lokā, pieaugušo vidū joprojām valda iesakņojušies mīti par to. Piemēram, 17% pieaugušo ir pārliecināti, ka bērniem, saskaroties ar kibermobingu, ir pašiem jātiek ar to galā un tā ir tikai normāla, pārejoša parādība viņu attiecībās, liecina aptaujas dati*. Savukārt trešdaļa uzskata, ka, atrisinoties kibermobinga situācijai, bērns ātri atlabst un pārdzīvojums pazūd pats no sevis. Mobilo sakaru operatora „Bite Latvija” iniciatīvas „Iekod pirkstā!” eksperte, Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja Maija Katkovska ir apkopojusi un skaidro populārākos pieaugušo mītus par kibermobingu.

1. Kibermobings ir normāla bērnu un pusaudžu attiecību sastāvdaļa

Kibermobings ir emocionālā pazemošana internetā, kas visbiežāk izpaužas kā riebīgi komentāri sociālajos tīklos, rupjas ziņas sarakstēs, piemēram, „WhatsApp”, aizvainojošas īsziņas, izķēmotas un internetā publicētas otra bildes vai video u. tml. Tomēr bieži vien pieaugušie nepievērš uzmanību tam, ka bērns ir saskāries ar kibermobingu, jo uzskata, ka tās ir tikai bērnu „spēlītes” – tāpat normāla viņu savstarpējo attiecību parādība, kas drīz vien pāries.

Dzīvojot ar šo pārliecību, pieaugušie pakļauj bērnu diviem nopietniem riskiem. Pirmkārt, viņš, kļūstot par kibermobinga upuri, var noslēgties sevī, justies vientuļš, pazemots un emocionāli ievainots, nevēlēties darīt to, kas iepriekš sagādāja prieku, atteikties iet uz skolu u. tml. Otrkārt, saskaroties ar kibermobingu, bērns var kļūt par pāridarītāju un izvērst emocionālo pazemošanu internetā pret citiem skolasbiedriem, jo agresija bieži vien izraisa agresiju.

Digitālā vide un „slēpšanās aiz ekrāna” rada visatļautības un nesodāmības sajūtu. Tā mudina pateikt vairāk, ļaunāk, aizskarošāk, nekā mēs to spētu izdarīt dzīvē.



2. Bērns pats tiks galā ar kibernobingu

Ļoti bieži pieaugušie ir pārliecināti, ka bērniem ir jāmācās sevi aizstāvēt, jācenšas pašiem atrisināt problēmas, tā it kā gatavojot viņus „pieaugušo dzīvei”. To apliecina arī aptaujas dati – 17% respondentu ir pārliecināti, ka bērniem, saskaroties ar kibernobingu, ir pašiem jātiek ar to galā un tā ir tikai normāla, pārejoša parādība viņu attiecībās. Iespējams, ka daļa bērnu patiešām prot sevi aizstāvēt un zina, ko darīt tādā situācijā. Taču ne lielākā daļa.

Patiesībā bērniem nemaz nebūtu jāpaliek vieni pašiem ar savu problēmu, savukārt pieaugušajam būtu nekavējoties jāiesaistās tās risināšanā – jāuzklausā bērns, sniedzot viņam atbalstu, kopīgi jāizrunā nākamie soļi, kas tiks veikti, lai atrisinātu problēmu, u. tml.

3. Bērna digitālā dzīve ir viņa privātā darīšana

Pieaugušajiem ir jāizrāda iniciatīva un jāinteresējas par bērnu, ik dienas pajautājot, kā viņam iet, kā arī interesējoties par to, kas notiek viņa digitālajā dzīvē. Piemēram, vaicājot, kas jauns sociālajos tīklos un mobilajās lietotnēs? Ko tur dara tavi draugi?

Pieaugušo interese par notiekošo bērna dzīvē ļaus krietni ātrāk pamanīt problēmas, tostarp kibernobingu. Vienlaikus – ikdienišķa saruna veicina savstarpējo uzticēšanos, kas ir ļoti būtisks aspekts, sevišķi tad, ja, saskaroties ar emocionālo pazemošanu internetā, bērns nezina, kur vērsties pēc palīdzības, un var izstāstīt par to pieaugušajam, kuram uzticas.

4. Kibernobings nav sodāma rīcība

Eksperte stāsta, ka bieži vien bērni un pusaudži internetā uzvedas agresīvi, izvēršot kibernobingu pret citiem, jo uzskata, ka paliks nesodīti.

„Digitālā vide un „slēpšanās aiz ekrāna” rada visatļautības un nesodāmības sajūtu. Tā mudina pateikt vairāk, ļaunāk, aizskarošāk, nekā mēs to spētu izdarīt dzīvē. Tomēr jāatceras, ka digitālajā pasaulē darboties tieši tie paši likumi, kas reālajā pasaulē, – par pazemošanu un emocionālo vardarbību, goda un cieņas aizskaršanu, nelikumīgām darbībām ar personas datiem u. c. Arī kibernobings ir sodāma rīcība, par ko paredzēta atbildība likuma priekšā,” stāsta M. Katkovska.

Viņa papildina, ka, vērsties pie Latvijas Drošāka interneta centra kibernobinga gadījumā, katra situācija tiek individuāli izvērtēta, nosakot, vai tās risināšanā jāiesaista arī Valsts policija.

5. Kibernobings nav nekas nopietns – tas ātri aizmirstas

Trešā daļa aptaujas dalībnieku uzskata, ka, atrisinoties kibernobinga situācijai, bērns par to ātri aizmirst un pārdzīvojums pazūd pats no sevis. Tomēr iniciatīvas „Iekod pirkstā!” ekspertu pieredze liecina, ka bērna emocionālais atkopšanās process var ilgt gadu un pat vairāk. Savukārt mācību iestādes maiņa ne vienmēr ir risinājums, jo viss, kas nonāk internetā, tur arī paliek. Proti, to, kas publicēts internetā, nav iespējams izdzēst pavisam – pat izdzēšot, piemēram, izķēmotu bildi vai pazemojošu video, tas joprojām ir pieejams, tikai nedaudz grūtāk atrodamas.

Papildus tam bērns var būt spiests ik dienu satikt pāridarītāju un viņa atbalstītājus skolā. Viņš atcerēsies pāridarījumus un pazemojumus vēl ilgu laiku, baidīsies, ka varmāka var atkārtoti izvērst kibernobingu u. tml. ■

Bērna emocionālais atkopšanās process var ilgt gadu un pat vairāk. Savukārt mācību iestādes maiņa ne vienmēr ir risinājums, jo viss, kas nonāk internetā, tur arī paliek.

*Aptauja veikta 2019. gada oktobrī sadarbībā ar „Norstat Latvija”, un tajā piedalījās vairāk nekā 1000 vecāku visā Latvijā.



Kā virzīt bērna izaugsmi

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Foto: a.abcnews.com

Bērna kontrolēšana par uzvedības īpašību izveidojas tiem pieaugušajiem, kuri neprot cienīt un respektēt citu cilvēku, sadarboties, baidās pazaudēt varu, palaist vaļīgāk grožus, dot citam iniciatīvu, ļaut citam pieļaut kļūdas un nerasniegt perfektu rezultātu. Savukārt vadīt bērnu nozīmē sekot bērna potenciālam, viņa reālajām iespējām un virzīt viņa attīstību, nevis ierobežot vai likt pārpūlēties. Vadīt ir jāprot. Vadīšanā galvenais ir pieņemt to, kas iet, un prasmīgi to virzīt.

Pārliecība par „pareizi” un „nepareizi”

Kontrolējoši vecāki ir pārliecināti, ka ir tikai viens pareizs veids, kā rīkoties, – tāds, kā rīkotos viņi; viss pārējais, viņuprāt, neder. Iespējams, jūs būsiet šokēti vai fascinēti par nākamo ziņu, bet pasaulē ir apmēram 7 miljardi veidu, kā jebko var izdarīt pareizi.

Pareizi ir tad, kad darbība ved uz mērķi. Tā pati darbība var beigties ar tādu rezultātu, kas norāda, ka mērķis nav sasniegts, un tad var secināt, ka darbība ir jāveic citādi vai vispār ir jādara kaut kas cits. To var saukt par kļūdu, bet var saukt arī par informētības paplašināšanos. Par mērķa nerasniegšanu bērnu var norāt, iznīcinot viņa uzticēšanos un iedvešot viņam nederīguma izjūtu. Bet to pašu kļūdu var arī nepadarīt par drāmu, izanalizēt, tādējādi iemācoties kaut ko jaunu.

Vēl viena piebilde – kļūdu par kaut ko traku padara tikai cilvēku attieksme, jo kļūda ir darbība, kas neved uz vēlamu rezultātu vai ved uz nevēlamu rezultātu. Mēs runājam par bērniem un bērnu kļūdām, tāpēc uz brīdi tiešām varam aizmirst vārdus „drāma” un „tragēdija”, jo bērnu kļūdas nerada tragēdijas.

Konstruktīva un destruktīva kontrole

Patiesībā vadīšanā ir paredzēta zināma kontrole. Tā ir lietderīga, ja ir ne vairāk kā rīks mācību vai darba procesā, bet kļūst destruktīva, ja cilvēkam, kuram ir vara vai kurš vada kādu procesu, ir cieša pārliecība par to, kā ir jābūt, un šī pārliecība ir ļoti šaura, citu iespēju nepieļaujoša. Galvenais rādītājs ir iekšēja izjūta: ja vecākiem ir iekšēja pārliecība, ka viņi ir pavēlnieki un bērnam ir jāpilda padotā loma, ja ir vēlme bērna vēlmes, domas, orientierus pakārtot sev, ja gandarījumu dod uzvara pār bērnu, kuram nav taisnības vai kurš nav pārāk gudrs un saprātīgs, ja vecāki ceļ savu pašcieņu uz bērna pazemināšanas rēķina, tā ir destruktīva kontrole.

Kontrole kā rīks ir vajadzīga, lai noorientētos, vai darbs ir izdarīts un vai tā izpilde atbilst galamērķim. Ja atbilst, tad darbs ir pabeigts, un nekāda vecāku varas vai spēka izcelšana uz darba izpildītāja (bērna) fona nenotiek. Ja bērna darbība neatbilst galamērķim, tiek veikti labojumi, ideālā gadījumā kļūdas tiek izanalizētas, tiek izdarīti secinājumi. Un tad tiek konstatēts, ka darbs ir pabeigts un iegūtas jaunas zināšanas. Viss. Tā ir lietderīga kontrole kā rīks.

Jo mazāks ir bērns, jo mazāk viņš prot un zina. Tas ir jāievēro. Bērnam ir vajadzīga palīdzība dažādu dzīves fragmentu apguvē. Bērnam ir nepieciešama informācija – izskaidrojums, kas atbilst viņa vecumam. Jo mazāks ir bērns, jo vienkāršākam un īsākam ir jābūt izskaidrojumam. Nav prātīgi un ir bezjēdzīgi un destruktīvi prasīt no bērna perfektu izpildījumu. Bērnam ir jātrenējas dažādās jomās – ne tikai rakstīšanā vai sportošanā.

Kā virzīt praktiskas darbības bez liekas kontroles?

Ja runa ir par to, kā bērna dzīvē sakārtot tādas parādības kā ēdiena, grāmatu, apģērba izvēle u. c., tad ir jāatceras, ka katrs bērns ir atsevišķa būtne, divu vienādu bērnu nav; bērns, lai cik līdzīgs vecākiem, atšķiras no viņiem, tāpat var atšķirties viņa vajadzības, gaume u. tml.; bērnam ir savas iedzimtās noslieces; dažādiem vecumiem atbilst dažādas lietas, bet viena un tā paša vecuma ietvaros dažādu bērnu potenciāls ir atšķirīgs.

Katrs bērns ir atšķirīgs. Tas, kas der vienam bērnam, var nederēt otram. Pieņemsim, ka četrgadīgais kaimiņu bērns iet uz karatē. Vai arī jūsu bērns obligāti ir jāved uz karatē? Nav obligāti. Pat ja karatē viņam nekaitēs, var gadīties, ka nekāda praktiska labuma no tā nebūs. Ja, vērojot bērnu, radīsies izjūta, ka tas būtu jādara, tad, protams, var mēģināt.

Neprogrammēt bērnu atbilstoši savām vēlmēm. Bērns mēdz būt vairāk līdzīgs vai nu vienam no vecākiem, vai abiem, vai kādam no vecvecākiem. Tādos gadījumos vecāki bieži tiecas izdomāt bērna likteni uz priekšu, programmē bērnu dzīvi atbilstoši savām vēlmēm vai cerībām un izravē viņa radošo dzīvesspēku. Bērnam nenāk par labu, ja vecāki cenšas noteikt viņa nodarbošanās vai interešu virzienu, rēķinoties ar to, ko paši ir sasnieguši vai – gluži otrādi – nav realizējuši, bet vienmēr gribējuši. Katra cilvēka sapnis ir tikai viņa atbildība. Bērniem nav jārealizē vecāku sapņi. Turklāt arī bērna gaume var atšķirties no vecāku gaumes. Šis ir diezgan jutīgs jautājums, kurā ir viegli novirzīties no izvēles piedāvājuma, spiežot izvēlēties vecāku kāroto. To parasti var arī just. Ja nostāja ir līdzīga šai – „Es gribu, lai tu izvēlies zilo krāsu. Oranžā ir nesmuka krāsa” –, tad tā ir uzspiešana.



Foto: schastya.info

Savas taisnības ielikšana bērna galvā (cita cilvēka kontrolēšana) veicinās attālināšanos, bērna neuzticēšanos, neizdevušos dzīvi un dažādas citādas dzīves neveiksmes.

Atbalstīt, bet nepārtvert bērna iniciatīvu. Bērni, kuru talantus vai noslieces var noteikt jau agrīnajā bērnībā, ir nosacīts retums. Pārsvārā bērni mēdz darīt vienu un to pašu, taču ir daudz kas, ko var pamanīt jau diezgan agrīnā vecumā: daži bērni ir kustīgāki nekā citi; ar dažiem bērniem var vieglāk sarunāt nekā ar citiem; dažiem bērniem labāk patīk salikt kopā un meklēt kādas kombinācijas, daži dod priekšroku izjaukšanai. Bet tas nenožīmē, ka bērns, kurš pārsvārā saliek, nekad neko negrib izjaukt. Dažreiz viņš to dara, un kā vēl! Ap trīs gadu vecumu bieži jau diezgan skaidri var redzēt, kāds ir bērns un uz ko viņam ir nosliece. Tad svarīgi ir netraucēt un nepārsaut pār svītru. Ja vecāki pārāk daudz iejauksies bērna nodarbē, viņš var pazaudēt interesi par to, jo vecāki, uzspiežot savu redzējumu, pārtverot iniciatīvu, var nevilšus it kā atņemt bērna nodarbi. Ja no bērna prasīs pārāk daudz, viņš var pārpūlēties un atkal pazaudēt interesi par nodar-

bi. Tādas pārmērīgas iejaukšanās rezultāts var atgādināt izdegšanas sindromu: bērns var pazaudēt ticību saviem spēkiem, savām interesēm, var beigt izrādīt iniciatīvu. Kāds labums ir nodarbei, ja vecāki atnāk un atņem to vai iepatikušos nodarbi pārvērš par vergošanas veidu? Turklāt pieaugušajiem izdegšanas sindromu var izdoties pārvarēt pāris gadu laikā, bet bērnam nostāja nekam neticēt un neko nemēģināt var kļūt par dzīves pozīciju.

Neiemācīt mākslīgu bezpalīdzību. Palīdzēt bērnam ir vērts tikai tad, kad viņam šī palīdzība tiešām ir nepieciešama, un tik daudz, cik ir nepieciešams, – nevajag bērna vietā darīt to, ko viņš var paveikt pats. Ir labi, ja bērns prot lūgt palīdzību, nevis palikt viens izmisīgā bezspēkā, pārliecināts, ka vecāki viņu atraidīs, kad viņš lūgs palīdzību. Cik daudz palīdzības bērnam vajag? Tik, cik viņš pats nespēj paveikt. Kad var redzēt, ka bērns var turpināt bez īpašām pūlēm, – lai viņš turpina darboties pats! Tam, ko viens bērns paveic ātri, citam bērnam var būt nepieciešams vairāk laika un mēģinājumu. Tas neliecina par to, ka otram bērnam kaut kas nav kārtībā – viņam vajag vairāk laika dažu darbību apguvei. Tas ir normāli.

Ja bērns nav traumēts, vecākiem noliedzot vai hroniski ignorējot viņa vajadzības, tad viņam pašregulācijas mehānismi strādā diezgan labi. Ja bērnam nav vajadzīga ekstravaganta uzvedība, lai pievērstu sev vecāku uzmanību, viņš arī neprasis to, ko viņam nemaz nevajag. Ja bērns jau agrīnā bērnībā, vēl neprazdams runāt, cenšas atbīdīt maliņā gaļas produktu, iespējams, viņš ir veģetārietis kopš dzimšanas. Protams, ir vispārpieņemtas, medicīnu izstrādātas normas un standarti, bet vienmēr ir vērts ieklausīties bērna vajadzībās. Ja tās jums šķiet uztraucošas, var konsultēties ar speciālistu.

Ja bērnam kopš bērnības iemāca izvēlēties, pieņemt lēmumus un būt par tiem atbildīgam, viņš iemācās savu dzīvi vadīt pats, nevainot citus cilvēkus savas dzīves situācijās.

Piedāvāt izvēli, bet neuzspiest. Grāmatu un apģērba izvēle visbiežāk notiek, orientējoties uz vecākiem. Bērnam tiešām visai bieži var būt arī tādas intereses un noslieces, kas ģimenei nav raksturīgas, bet lielākoties galvenais orientieris bērnam ir viņa vecāki. Vecākiem, vadot bērna attīstības procesu, galvenais ir piedāvāt izvēli, bet nesākt uzspiest. Orientieris ir vecāku iekšējā izjūta: jūs gribat palīdzēt bērnam vai „palīdzēt šim dumiķītim saprast, ka taisnība ir vecākiem, nevis viņam, jo vecāki zina dzīvi labāk”. Patiesa palīdzēšana veicina bērna attīstību, un bērnam tad rodas iespēja apgūt un attīstīt savu unikālo radošo dzīvesspēku. Savas taisnības ielikšana bērna galvā (cita cilvēka kontrolēšana) – ne uzreiz, bet daudz vēlāk, kad vecāki jau ir nevarīgāki, bet bērniem sen vairs nav savienojuma ar savu dzīvesspēku, – veicinās attālināšanos, bērna neuzticēšanos, neizdevušos dzīvi un dažādas citādas dzīves neveiksmes. Vai arī pilnīgi otrādi.

Ļaut arī bērniem pieņemt lēmumus. Ja bērnam kopš bērnības iemāca izvēlēties, pieņemt lēmumus un būt par tiem atbildīgam, viņš iemācās savu dzīvi vadīt pats, nevainot citus cilvēkus savas dzīves situācijās. Ja cilvēks ir pilnīgi atkarīgs no citu gribas un ārējiem apstākļiem, viņš neko savā dzīvē nevar mainīt.

Sadzīvē ir daudz situāciju, kurās mums bērniem ir kaut kas jāiegādājas, jāpērk. Un, to darot, mums ir jāievēro daudz faktoru, taču es ieteiktu starp tiem iekļaut arī bērna apmierinātību. Runa nav par to, ka ir jāpērk pirmā prece, kas bērnam iepatikas, tomēr vajadzētu mudināt bērnu pieņemt lēmumus un respektēt tos. Ja bērns dzird viņu nicinošus vai atraidošus izteicienus, viņš tos uzņem kā sava veida programmu turpmākajai dzīvei, piemēram, pašreiz vēl mazā meitene, vēlāk jau pusaudze vai pat pieaugusi sieviete prasīs sev: „Kas es tāda vispār esmu, lai rēķinātos ar savu viedokli un savām vajadzībām?” Un tad nebūs veiksmīgas izglītības iegūšanas, prasmes veselīgi konkurēt darba tirgū un veidot savu karjeru, nebūs veiksmīgu attiecību, bet, visticamāk, būs laulība ar vardarbīgu vīrieti, kura klātbūtnē viņa jutīsies vainīga, pat ja viņas vainas nebūs.

Vecāku kontrole bērnu padara atkarīgu no vecāku iedomām un garastāvokļa, nonievājot bērna spēku, savukārt gudra vadīšana jeb virzīšana var palīdzēt bērnam apgūt viņa spēku un iemācīt būt atbildīgam par sevi. ■

12 Latvijas ģimeņu literārās relikvijas

Daiga Bitēna,
projekta „Bibliotēka” komunikācijas koordinatore

Latvijas Nacionālajā bibliotēkā (LNB) ir atklāta izstāde „Dzimtas grāmata”, kurā atspoguļotas 12 Latvijas ģimeņu literārās relikvijas. To vidū atrodami dzimtas pētījumi, nošu grāmata, bērnības atmiņu pieraksti, Latvijas vēsturē zīmīgu cilvēku atmiņas un citas vērtīgas laika liecības. Ceļojošā izstāde veidota lasīšanas veicināšanas projekta „Bibliotēka” ietvaros un turpmākos mēnešos būs apskatāma arī Liepājas Latviešu biedrības namā un Latgales vēstniecībā GORS.

Izstāde ir veidota, lai rosinātu diskusiju par ģimenisko vērtību saglabāšanu Latvijā, un apmeklētājiem sniedz iespēju iepazīties ar 12 grāmatām, kas atklāj emocionālus Latvijas dzimtu stāstus un savieno paaudzes cauri laikiem. Izstādes atklāšanu apmeklēja gan tās dalībnieki, gan lūgtie viesi, tostarp tādi sabiedrībā zināmi cilvēki kā Zbigņevs Stankevičs, Kārīna Pētersone, Einārs Repše, Ramona Umblija u. c.

Darbs pie izstādes veidošanas ildzis vairāk nekā pusgadu. Pēc tam, kad konkursa kārtībā izvēlēti izstādes dalībnieki – dzimtas no visas Latvijas –, projekta komanda strādājusi pie katras ģimenes stāsta ietērpes mūsdienīgi estētiskā formā. Par katru dzimtu tapis videostāsts, kuru iespējams noskatīties, noskenējot QR kodu uz ekspozīcijas stendiem. Savukārt sadarbībā ar mākslinieci Tatjanu Raičiņecu katrai grāmatai izveidota unikāla vizualizācija, atspoguļojot tās saturu attēla formātā.

„Mūsdienu digitālajā laikmetā iesaistīt jaunāko paaudzi un bērnus grāmatu lasīšanā paliek aizvien grūtāk, tāpēc mums ir svarīgi paraudzīties uz grāmatu pasauli ar citu jaunu skatījumu. Pacelt grāmatu jaunā līmenī, ļaujot grāmatai kļūt par vēsturiskas dzīvesziņas fragmentu, dzīvesstāstu un likteņu spoguļi, dzimtas līdzgaitnieku un izziņas avotu nākamajām paaudzēm. Bērns parasti ir kā spoguļis, kas atdarina pieaugušos. Redzot viņu interesi par grāmatām un literatūru, arī bērns lasīs grāmatas, turklāt tas notiks dabiski, bez piespiedšanas vai pamudinājuma. Ļoti svarīgi, ka dzimtas grāmatu izpēte un izziņa palīdz pievērst literatūrai un lasīšanai jaunus cilvēkus, bērnus, jauniešus, kuriem šīs grāmatas ļauj gan uzzināt savu vectētiņu piedzīvojumus, gan arī iepazīt lasīšanas burvību,” uzskata projekta „Bibliotēka” vadītāja Laima Zēmele.

„Valsts esam mēs – Latvijas ģimenes un dzimtas. Paaudžu paaudzēs Latvijā informācijas nesējs ir bijusi grāmata – tā ļauj nodot uzkrāto dzīvesziņu bērniem un mazbērniem. Katrs domājošs cilvēks apzinās literatūras un grāmatu nozīmi personības izaugsmē, rakstura veidošanā, kā arī saprot lasīšanas emocionālo un profesionālo vērtību. Tāpēc esmu ārkārtīgi priecīgs un pateicīgs par iespēju, ko mums sniedz šis dzim-

tas, – sastapties ar viņu paaudzēs krāto mantojumu, ieskatīties likteņu likločos, domās un norisēs. Šī mūsu bankai ir ļoti nozīmīga un tuva izstāde, jo skar vienu no svarīgākajiem „Baltic International Bank” sabiedrības atbalsta virzieniem, proti, literatūru,” savu komentāru par izstādes nozīmību sniedz „Baltic International Bank” galvenais akcionārs, ilggadējs latviešu literatūras mecenāts Valērijs Belokoņs.

Izstādē apskatāmas gan grāmatas, kuras izdotas salīdzinoši nesen, gan tādas, kas glabā informāciju par 400 gadu senu dzimtas vēsturi.

Piemēram, Ansviesuļu-Egļu dzimtas grāmata „Divas sarunas” stāsta par patiesiem notikumiem, ko piedzīvojuši dzimtas vīrieši, – par izdzīvošanu karos, bēgļu gaitām un cerībām uz atgriešanos. Savukārt Dobeļu dzimtas grāmata „Gramzdas zēns” apraksta tās autora Arvīda Dobeļa mūža pirmos 26 gadus, kad Latvija piedzīvoja piecas dažādas valsts iekārtas.

Izstādē skatāmas arī grāmatas, kurās apskatīta Latvijā zināmu cilvēku dzīve. Siliņu dzimtas grāmata „Sava ceļa gājējs” atspoguļo pirmā latviešu kartogrāfa Matīsa Siliņa dzīvi un viņa devumu Latvijai. Savukārt Vesmaņu dzimtas grāmata „Klausieties pagātnes soļos” iepazīstina ar Latvijas Republikas pirmās Saeimas priekšsēdētāja, diplomāta, Jelgavas pilsētas galvas Fridriha Vesmaņa atmiņām.

„Mūsu ģimenes stāsts mums ir iemācījis, ka cilvēku veido viņa zināšanas, godīgums, neatlaidība un ģimeniskums. Tādēļ šo stāstu vēlējamies izstāstīt arī citiem,” sacīja Vesmaņu dzimtas pārstāvis Ansis Bazons.

Vairākas ģimenes pievērsušās savas dzimtas pētišanai. Kozuļu dzimtas pārstāvis Jāzeps Kozulis grāmatā „Vienkārša cilvēka atmiņas” apzinājis 5800 savas dzimtas pārstāvju astoņās paaudzēs, bet Mālmaņu dzimtas grāmata „Mālmaņu ciltsgrāmata” aptver ģimenes ciltsrakstus no 1600. līdz 1938. gadam. Pateicoties pēcteču cītībai un pašaizliedzībai, grāmata vēlāk papildināta ar informāciju līdz pat 2000. gadam. Arī Kansku dzimtas grāmatā „Возвращение к источнику” apkopoti dzimtas radu raksti – no saknēm līdz kuplajiem atzariem.

Izstādē atspoguļotas arī vairākas garīga satura grāmatas, kas ģimenēm sniegušas mierinājumu un atbalstu grūtos laikos. Rudoviču dzimtas grāmata „Lyugšonas un dzīsmes katolīm” piederēja izstādes dalībnieces Ilgas Rudovičas tēvocim un pēc Otrā pasaules kara bija viņa spēka avots, atrodoties Vā-



Izstāde veidota, lai rosinātu diskusiju par ģimenisko vērtību saglabāšanu Latvijā, un apmeklētājiem sniedz iespēju iepazīties ar 12 grāmatām, kas atklāj emocionālus Latvijas dzimtu stāstus un savieno paaudzes cauri laikiem.



cijā un ASV. Savukārt Bīriņu dzimtas svarīgākā grāmata un lielākais dārgums ir 1898. gadā izdotā Bībele latviešu valodā, kas pārmantota no paaudzes paaudzē. Lai varētu iepazīt šo dzimtas relikviju, ģimenes bērni un mazbērni iemācījušies lasīt vecajā drukā.

„Šo pasākumu gaidīju jau no rudens, kad uzzināju, ka mana grāmata ir izvēlēta izstādei. Biju pārsteigta un saviļņota. Uz īpašiem panākumiem necerēju, jo grāmata ir veca un necila. Bet šo pieteikumu nevarēju uzrakstīt bez asarām, jo tāda ir mūsu dzīves vēsture. Man prieks, ka uzdrošinājos pieteikties izstādei, jo tādējādi šī grāmata it kā turpina savu tālo ceļu pat pēc mana onkuļa aiziešanas,” min Rudoviču dzimtas pārstāve Ilga Rudoviča.

Izstādē apskatāmas arī grāmatas, kas iedvesmojušas pēctečus iet senču pēdās. Piemēram, Ketneru dzimtas grāmata „L. van Bēthovena uvertīras četrrocīgai klavieru spēlei Hugo Ulriha (1827–1872) apdarē” atrasta mūziķa Ernesta Ketnera mantās, kļūstot par dzimtas relikviju. Iedvesmojoties no tās un ģimenes likteņa, arī viņa mazmeita Alise Ketnere kļuvusi par mūziķi. Garozu dzimtas grāmata „ALA 50 līdz LV 100” stāsta par Amerikas latviešu apvienību un viņu paveikto tās 50 gadu pastāvēšanas laikā.

Pošivu dzimtas grāmatas „Vēlējumi” saturu kopš 2017. gada radījuši cilvēki, kuri nav piederīgi Pošivu dzimtai, taču bijuši tai svarīgi un iedvesmojuši dzimtas ļaudis ar savu spēku un viedumu. Grāmatā iekļauti Latvijas prezidentu, ministru, skolotāju, mākslinieku un citu izcilu personību vēlējumi.

Izstāde līdz 2020. gada 2. februārim būs apskatāma LNB, no 6. februāra līdz 1. martam Liepājas Latviešu biedrības namā, savukārt no 5. marta līdz 5. aprīlim – Latgales vēstniecībā GORS. ■



Loti svarīgi, ka dzimtas grāmatu izpēte un izziņa palīdz pievērst literatūrai un lasīšanai jaunus cilvēkus, bērnus, jauniešus, kuriem šīs grāmatas ļauj gan uzzināt savu vectētiņu piedzīvojumus, gan arī iepazīt lasīšanas burvību,” uzskata projekta „Bibliotēka” vadītāja Laima Zēmele.



Foto: Publicitātes foto.