

Vecākiem

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2020. gada 17. novembris
Nr. 9 (150)



**Kā veicināt bērna
patstāvību?**

**Vīrietis mūsdienu
sabiedrībā – ideāli
un realitātē**

**DISCIPLINĒŠANAS
PADOMU KARTĪTES**



Kā veicināt bērna patstāvību?

Anna Druka, žurnāliste

Foto: positiveparentingsolutions.com

Septembra nogalē uzvedība.lv vebināru cikla ietvaros notika vebinārs par bērna patstāvības veicināšanu. Vebināru ciklu vadīja Līga Bērziņa, uzvedība.lv un Latvijas autisma apvienības vadītāja, kura strādā ar bērnu sarežģīto uzvedību izglītības iestādēs un šajā jomā palīdz arī ģimenēm. Projekts „Uzvedība.lv” L. Bērziņai ir sirdsdarbs, kurā izstrādāti dažādi instrumenti, lai risinātu sarežģītas situācijas un uzlabotu uzvedības un mijiedarbības prasmes bērnu un pieaugušo kolektīvos.

Vebinārs tika izveidots, lai atbildētu uz jautājumiem par to, ko darīt, kad bērns nedara tās lietas, kas viņam būtu jā dara? Ko darīt tad, ja neizdodas motivēt bērnu? Ko darīt, ja bērns nedara neko? Bērna patstāvību veicina visi pieaugušie, kas ieņem lomu bērna dzīvē. Ideāli, ja gan vecākiem, aizbildņiem vai tuviniekiem, gan pedagogiem ir vienota izpratne par to, kā attīstīt bērna spēju veselīgā veidā domāt un rīkoties patstāvīgi.

L. Bērziņa stāsta, ka, pirmkārt, svarīgi saprast to, ka ne visi bērni ir spējīgi strādāt patstāvīgi. Pašvadība ir tā prasme, uz ko virzās kompetenču izglītība, tomēr pašvadītā mācīšanās visiem bērniem neder. Ne visiem bērniem ir vienādas spējas organizēt savu dzīvi un virzīt savas intereses. Tāpat arī ne visiem pieaugušajiem izdodas sevi vadīt un mobilizēt. Īpaši lieli izaicinājumi varētu būt bērniem, kuriem ir sarežģīta uzvedība. Vienmēr ir bijuši un būs bērni, kuriem ir nepieciešama precīza struktūra un vadība, atgādinājumi, atgādnēs, vizuālas norādes. Tajā pašā laikā ir bērni, kas labprātīgi virza un izpēta savu dzīvi un intereses patstāvīgi.

Bērni jau no paša sākuma mēģina būt patstāvīgi un atdalīties no vecākiem, tomēr šis process nav vienkāršs. Cilvēki ar augstu pastāvības līmeni šķēršļus uztver kā izaicinājumus, kas jāpārvar, nevis kā draudus, no kuriem jāizvairās. Vecāku, kā arī pedagogu loma ir mācīt bērnam domāt un rīkoties patstāvīgi un atbildīgi. Bērni, kuriem ir grūtības ar patstāvību, ir vairāk pakļauti vienaudžu spiedienam. Viņiem ir grūti darīt citādi, veikt savas neatkarīgās izvēles, ievērot veselīgas robežas vai lūgt palīdzību tad, kad tā ir nepieciešama.

Kā piemēru, kas ilustrē veselīgu pastāvības apgušanu, L. Bērziņa apraksta novērojumus no televīzijas

Elektroniskais žurnāls „Vecākiem”

Izdevējs: SIA „V-Media”

Vienotais reģistrācijas numurs: 40103369264

Redakcijas tālrs: 26002264

Redakcijas e-pasts:

vecakiem@izglitiba-kultura.lv

www.skolasvards.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa

Korektore: Dace Pētersone

Datorgrafīks: Oto Andreļš

raidījuma par dzīvnieku pasauli: lauvu mazuļu un vecāku savstarpējās rotaļas – kad mazais lauvēns iekož savam tētim, viņš krīt. Vecāku padošanās sava bērna rotaļai ir sastopama arī citviet dzīvnieku pasaulē, jo, izrādās, šādām rotaļām ir milzīga nozīme gan dzīvnieka, gan cilvēka mazuļa attīstībā. Līdz sešu gadu vecumam bērnam veidojas apziņa par to, vai viņš ir stiprs, spēcīgs un spēj kaut ko ietekmēt. Ja bērns rotaļādamies grūž savus vecākus un vecāki neļaujas šai spēlei, pretojas mazuļa rotaļai un varbūt viņu pat nosoda, bērnam radīsies sajūta, ka viņš nav spēcīgs un nav spējīgs kaut ko ietekmēt. Savukārt, ja vecāki rotaļājas līdzī un brīdī, kad bērns viņu pagrūž, ļaujas bērna jautrībai, tēlo, ka krīt un vēl ar vārdiem apstiprina, ka mazuļis ir stiprs un spēcīgs, bērnā rodas sajūta, ka viņš tik tiešām ir stiprs, spēcīgs un spējīgs kaut ko ietekmēt. Sajūta, ko bērns iegūst no šīs agrīnās pieredzes, pavada viņu visu mūžu, neatkarīgi no ārējiem sasniegumiem.

Iemesli, kādēļ bērni nav patstāvīgi

Iemesli, kādēļ bērni zaudē vai neiegūst patstāvību, iekļauj trauksmi, izvairīšanos, prasmju trūkumu, bioķīmiskos faktorus– miegu, vitamīnus, veselību, vidi, kā arī vecumposmam neatbilstošas prasības, bezspēcības sajūtu un motivācijas trūkumu. Jāņem vērā, ka, jo zemāka bērna sajūta, ka viņš var kaut ko ietekmēt, jo zemāka viņa motivācija kaut ko darīt.

Bērni izvairās no problēmu risināšanas, jo viņiem var šķist, ka problēma ir pārāk grūta, viņi var domāt – kāds pieaugušais to atrisinās viņu vietā vai arī viņu trauksmes līmenis jau ir tik augsts, ka viņi nav spējīgi domāt konstruktīvi.

Trauksme ir viens no galvenajiem iemesliem, kādēļ bērniem ir grūti uzņemties iniciatīvu. Trauksme iekļauj ļoti daudz nākotnes scenāriju izskatīšanu, kam ir saikne ar perfekcionismu. Tas nozīmē, ka bērns savā galvā izspēlē scenārijus, kam ļoti bieži piemīt negatīvas sekas. Šo scenāriju iztēlošanās rezultātā bērns atrodas stresā. Turklāt, jo vairāk bērnam tiks atļauts izvairīties no risināmām situācijām, jo bērns būs trauksmaināks. Bērniem ir jābūt sajūtai, ka viņi spēj kaut ko ietekmēt. Bez veselīgas kontroles bērni jutīsies bezspēcīgi, kļūs pasīvi un noraidoši. Bez iespējām veikt jēgpilnu izvēli viņi kļūs trauksmaini, ar dusmu kontroles problēmām un pašdestruktīvi. Tad, neskatoties uz vecāku un pedagogu ieguldījumiem resursiem, sasniegumi būs minimāli vai to nebūs.

Vislabākais veids, kā uzzināt, cik lielā mērā bērns izjūt trauksmi, ir, viņam pavaicājot. Ir tādi rīki kā trauksmes termometrs (*SUDS – subjective units of distress scale*), kas ļauj padomāt par esošo situāciju un izvērtēt, cik problemātiski tā šķiet šobrīd: ikdienas situācija; neliela problēma; apgrūtināša problēma; milzīga problēma; ārkārtas situācija. Sarunājoties ar bērniem, jāatceras, ka ir bērni, kuri vārdu „trauksme” nemaz nezina. Tāpēc ir būtiski atrast bērna valodu. Ja bērni runā „stulbuma” skalā, tad tā vietā, lai jautātu par to, kurš mācību priekšmets izraisa vislielāko satraukumu, iespējams, produktīvāk būs, ja jautājums tiks noformulēts bērna valodā: „Kurš mācību priekšmets tev šķiet visstulbākais?”

Svarīgākais ir vecākiem pašiem mazināt savu trauksmi, tad arī bērnu trauksme mazināsies. Lai izvērtētu sarunas ar bērniem, L. Bērziņa jau ilgstoši pievērš uzmanību šādai atziņai: „Uzvedies tā, it kā tavā rīcībā būtu visa diena, un tas tev aizņems 15 minūtes. Rīkojies, it kā tev būtu 15 minūtes, un tas tev aizņems visu dienu.” Tas nozīmē, ka ar bērniem ir jārunā mierīgi un patiesi – tā it kā visa diena būtu paredzēta sarunai. Tad saruna noritēs veikli un sirsnīgi. Turpretī steigas gadījumā bērns sajūtīs pieaugušā satraukumu, kļūs trauksmais, un tā rezultātā sarunas var ielgt.

Pārāk zemas vai pārāk augstas prasības pret bērnu var novest pie attīstības traucējumiem. Tas īpaši attiecas tieši uz bērniem ar speciālām vajadzībām, jo bieži vien ar pārāk zemām prasībām viņi tiek padarīti nespējīgāki, nekā ir patiesībā.

Bērnu spēju kaut ko izdarīt ilustrē trīs posmi:

- 1) vēl nevaru;
- 2) varu ar citu palīdzību;
- 3) varu pats.

Pašvadība ir tā prasme, uz ko virzās kompetenču izglītība, tomēr pašvadītā mācīšanās visiem bērniem neder. Ne visiem bērniem ir vienādas spējas organizēt savu dzīvi un virzīt savas intereses.

L. Bērziņa uzsver, ka ir ļoti svarīgi nedarīt bērna vietā to, ko viņš var pats izdarīt – vai gandrīz var pats izdarīt. Šajā ziņā vecākiem un pedagogiem noderīgi ir paturēt prātā pieaugušo iesaistīšanās posmus:

- 1) izdaru tavā vietā;
- 2) izdaru kopā ar tevi;
- 3) vēroju, kā tu to dari;
- 4) dari pats!

„Jo vairāk mēs darīsim bērna vietā, jo vājāku mēs viņu padarīsim”, skaidro L. Bērziņa. „Varbūt tas prasa vairāk laika, jo bērns rada nekārtības, cepot pirmo kūku vai taisot putnu būrīti, bet jo vairāk mēs bērnam atļausim rīkoties patstāvīgi, jo patstāvīgāks viņš būs nākotnē. Šis laiks ir investīcija. Paredziet vietu un laiku nekārtībai un haosam!”

Bērnus var iesaistīt reālu problēmu risināšanā, atbilstoši viņa vecumam. Mazuļu zinātkāre ir jāveicina. Vēlme izpētīt pasauli liek pamatu bērna problēmu risināšanas prasmēm. Jo zinātkārāki būs bērni, jo labāk viņi risinās problēmas. Bērni risina problēmas, novērojot apkārtējos un atceroties, kā kāds cits ir atrisinājis konkrētu problēmu. Ar laiku bērnam parādās radošā kapacitāte un tiek attīstīta iztēle. Ir svarīgi ļaut bērnam meklēt savus risinājumus un palīdzēt tikai tad, ja viņš nonāk izmisumā. Šeit galvenajam uzsvaram būtu jābūt uz to, lai palīdzētu bērnam nekļūst destruktīvam un regulēt saasinātās emocijas (nevis izdarīt ko viņa vietā). Ir jārada sajūta, ka tas, ko bērns dara, nav viegli, bet tas nenozīmē, ka ir jāpadodas. Neatlaidības efekts ir ilustrēts daudzās grāmatās un filmās – runāiet par to!



„Uzvedies tā, it kā tavā rīcībā būtu visa diena, un tas tev aizņems 15 minūtes. Rīkojies, it kā tev būtu 15 minūtes, un tas tev aizņems visu dienu.” Tas nozīmē, ka ar bērniem ir jārunā mierīgi un patiesi – tā it kā visa diena būtu paredzēta sarunai. Tad saruna noritēs veikli un sirsnīgi.

„Impulsu kontrole ir vertikāla prasme. Tas nozīmē – ja bērns divu gadu vecumā nevar uzvilkt kurpi un met to pa gaisu, ja viņš nemācīsies kontrolēt sevi, viņš to darīs arī 12 gadu vecumā, 22 gadu vecumā un 62 gadu vecumā,” skaidro L. Bērziņa. Nomierināšanās, impulsu kontroles, problēmu risināšanas prasmes ir jātrenē jau no agra vecuma. Šeit valoda spēlē nozīmīgu lomu. Gadās, ka bērni nesaprot, ko viņiem saka, nevis nespēj kaut ko izdarīt. To ir vienkārši pārbaudīt – palūdzot bērnam izskaidrot turpmāko darbību ar viņa vārdiem: „Ko tu saprati? Kas ir pirmais, ko tu darīsi?”

„Ja mēs vēlamies, lai bērns organizē savu dzīvi, tas vienmēr sākas ar vienu vienkāršu jautājumu: „Kas būs pirmais darbiņš, ko tu darīsi?” Tas ir veids, kā mēs kā vecāki vai pedagogi to uzdevumu atdodam bērnam,” stāsta L. Bērziņa.

Svarīgi mācīt bērnam pārformulēt frustrāciju – verbalizēt tās lietas, kas viņam padodas un nepadodas, kā arī lūgt palīdzību. Šādā veidā bērns mācās savu trauksmi nosaukt vārdā. Tad pieaugušais var izvērtēt situāciju un iesaistīties atbilstoši kādā no posmiem: 1) es daru tavā vietā; 2) es daru kopā ar tevi; 3) es vēroju, kā tu to dari; 4) dari pats! Svarīgi neiejaukties jau no paša sākuma un neglābt bērnu, kā arī atgādināt – ja bērns kaut ko nevar izdarīt tagad, tas nenozīmē, ka viņš to nevarēs izdarīt nekad.

Pārmērīgi kontrolējot bērna dzīvi, viņam tiek atņemta iespēja pašam pieņemt lēmumus un mācīties no sekām. Tā vietā, lai uzņemtos atbildību par situāciju, bērns vainu novels uz vecākiem vai citiem cilvē-

kiem. Tādā veidā tiek atņemta bērna spēja būt patstāvīgam. Tas nozīmē, ka bērns ir nonācis pieaugušo pārkontrolē. Līdz ar to viņš jūtas kā pasaules centrā, bet nespēj uzņemties atbildību par savu darbību (vai bezdarbību).

Turpmāk minētie bērnu izteicieni liecina par pieaugušo pārkontroli:

- „Tu man neatgādināji par peldēšanu.”
- „Tu man nepateici, ka būs ieskaite.”
- „Skolotāja nepateica, ka...”
- „Tu man neieliki sporta drēbes.”
- „Tu to gribēji, tāpēc es tā dariju”...

L. Bērziņa skaidro: „Ja dzirdat šādas frāzes, tas nozīmē, ka jūs organizējat bērna dzīvi pārāk daudz”. To var labot, ļaujot bērnam saskarties ar viņa darbības vai bezdarbības sekām.

Sarunas ar bērniem

Patstāvības veicināšanā nozīmīgu lomu ieņem sarunas, kuras pieaugušais vada ar bērnu. Sarunu mērķis – ļaut bērnam mācīties formulēt savas sajūtas, uzskatus un viedokli, kā arī attīstīt spēju plānot konstruktīvu darbību. Šeit der pavaicāt bērnam, lai pastāsta par to, kad viņš jūtas patiesi laimīgs. Ko viņš vēlas no dzīves? Kur viņš jūtas kā lieliska komandas daļa? Var runāt par tēmām, kur jautājumam ir vairākas perspektīvas. Debates lieliski attīsta dažādas domāšanas un komunikācijas prasmes. Vecāki var ieņemt otras puses viedokli vai aizstāvēt „slikto”, lai mudinātu bērnu domāt dziļāk un plašāk. Būtiski ir iedrošināt bērnu nepiekrīst vecāku/pieaugušo viedoklim. Lai to attīstītu, var mainīt lomas un runāt par situācijām „no vienas puses” un „no otras puses”.

Sarunas motivē bērnus un veido viņu identitāti. Ja bērns identificēties, ka viņš ir labs cilvēks un zinās, ko viņš vēlas no dzīves, viņš arī vairāk mobilizēs savu rīcību attiecīgajā virzienā. Šeit ir svarīgi, lai vecāki un pedagogi atbalstītu bērna šībrīža pasaules uztveri. Tas nozīmē, ka tad, kad bērns saka, ka vēlas kļūt, piemēram, par vetārstu, nevajag sākt stāstīt, cik daudz ir jāmācās un kā ir jāzina ķīmija un anatomija. Tā vietā ir labāk pajautāt bērnam: „Kā tev šķiet, kas ir tas, ko tu vari darīt jau šodien, lai kļūtu par labu vetārstu?”

Kā veicināt bērna patstāvību?

1. Iesaistiet bērnus ikdienas lēmumu pieņemšanā! Jo vairāk bērni būs iesaistīti ikdienas lēmumos, jo vienkāršāk pieņems tos nestandarta situācijās. Nemēģiniet pasargāt viņus no ikdienas!
2. Sarunājieties ar bērniem!
3. Uzdodiet jautājumus, nevis uzdevumus!
4. Ļaujiet bērnam izpētīt problēmas! Kad bērns sapratīs, ka problēma var izraisīt citas problēmas, viņš būs spējīgs iedziļināties problēmās līdz saknei. Viņš iemācīsies, ka problēmu atrisināšana var sniegt gandarījumu. Tad mudiniet bērnu ne tikai risināt problēmas, bet arī pieiet situācijai no citas perspektīvas!
5. Sadaliet lielākus darbus mazākos darbiņos – veidojiet domu kartes!
6. Dodiet bērnam (un arī sev) varu! Ļaujiet izvēlēties! Jo biežāk mēs izdarām izvēli, jo ātrāk un kvalitatīvāk mēs ar laiku šo izvēli veiksime. Jo vairāk ir jāizvēlas, jo vieglāk tas kļūst.
7. Ļaujiet bērnam daudz gribēt! Neapslāpējiet bērna gribēšanu, bet iedrošiniet viņa sapņus (un arī jūsu) un bēdājieties kopā par to, kas nav iespējams!
8. Ļaujiet bērnam padoties! Paskaidrojiet, ka ir OK, ja bērns nevar situāciju atrisināt! Ļaujiet to atlikt uz vēlāku laiku, līdz radīsies jaunas idejas vai jauni resursi tā risināšanai!
9. Nedariet bērna vietā!
10. Neglābiet bērnu!

Divu dēlu tēvs: Attālinātās mācības nav piemērotas visiem

Jurijs Keišs

Šobrīd liela daļa Latvijas skolēnu jau otro reizi uzsākuši attālinātās mācības, kas nozīmē papildu slodzi arī vecākiem. Mani dēli mācās dažādos veidos – 7. klases skolēns mācās attālināti, bet 10. klases – tālmācībā.

Nepieciešama aktīva vecāku iesaiste

Sākotnēji abi dēli mācījās vienā skolā. Pavasarī, sākoties pandēmijai, abi uzsāka attālinātās mācības, kas iezīmēja diezgan atšķirīgu ainu – ja vecākais dēls lieliski pats tika ar visu galā, tad jaunākajam bija nepieciešama aktīva vecāku iesaiste.

Izvēle par labu tālmācībai

Vecākais dēls parādīja, ka var pats organizēt savas mācības un plānot tam atvēlēto laiku bez citu iesaistes, tāpēc pieņēmām lēmumu par pāriešanu tālmācībā. Šāda doma bija jau sen, jo viņam bija grūti koncentrēties mācībām klasē, kurā vienkopus ir 30 skolēni. Ilgstoši nevarējām pieņemt lēmumu, bet pandēmija viesa savas korekcijas, turklāt bija jāsāk mācības 10. klasē, kad jāizdara izvēle, ko darīt turpmāk. Pētījām dažādus piedāvājumus, arī iespējas mācīties koledžā, tomēr lēmām par labu Rīgas Tālmācības vidusskolai. Tagad, kad daļa skolēnu atkal atgriezušies pie attālinātajām apmācībām, mūsu vecākajam dēlam nekas nav mainījies un viņš turpina šogad uzsākt mācību ritmu.

Rezultāti ir pozitīvi

Patiesībā, pretēji visiem kādreizējiem aizspriedumiem, esmu pozitīvi pārsteigts. Dēls, atbilstoši savam dienas plānojumam, lielākoties mācās tieši vakaros un rezultāti ir pozitīvi. Pirmais mācību posms, lai arī neilgs, parāda ļoti labus rezultātus – atzīmes, uz kurām mēs pat necerējām. Ieskaitēs, kurās iepriekš bija ierasts saņemt 5 vai 6 balles, šobrīd tiek saņemtas arī 9 balles.

Jāveicina bērnu patstāvīgā mācīšanās

Domājam par piemērotāko risinājumu arī jaunākajam dēlam, kurš šobrīd mācās attālināti. Viņš nav no tiem bērniem, kuriem patīk mācīties, tāpēc attālināto mācību laikā nepieciešama lielāka vecāku kontrole, kas atkal skolēnam nav īsti pa prātam. 7. klase tomēr ir vecums, kad vecāku kontrole šķiet kaitinoša. No vienas puses, šķiet, ka šādā vecumā vēl ir par agru uzsākt mācības tālmācībā, tomēr redzam, ka daudzu paziņu ģimenēs tā dara.

Neraugoties uz to, vai izvēle tiek izdarīta par labu tālmācībai vai arī turpinās epidemioloģiskie ierobežojumi un liela daļa bērnu mācās attālināti, skaidrs ir viens – ir jāveicina bērnu patstāvīgā mācīšanās un jāattīsta mērķtiecība. Protams, šobrīd pedagogi rāda un skaidro, kā mācīties attālināti, tomēr, no vecāku perspektīvas raugoties, tas vienalga nav tik kvalitatīvi kā mācības klātienē vai tālmācības vidē.

Papildu sports un komunikācija

Vēl viena lieta, kam noteikti jāpievērš uzmanība, ir komunikācija ar vienaudžiem un sporta nodarbības, kas, mācoties patstāvīgi, var izpalikt. Mūdienu tehnoloģijas, protams, ļauj aktīvi sazināties ar klases biedriem arī čatojot. Dēls komunicē arī ar dažiem klases biedriem no iepriekšējās skolas. Papildus tam vairāk domājam arī par fiziskajām aktivitātēm – regulāri ejam skriet un plānojam apmeklēt arī sporta zāli. 



Foto: Publicitātes foto.

KĀ SAGATAVOT BĒRNA DATORU UN VIEDIERĪCES DROŠĀKĀM MĀCĪBĀM TIEŠSAISTĒ?



1

Viens no svarīgākajiem uzdevumiem ir sagatavot ierīci drošam apmācības procesam.

Pirmkārt, skolēnam ieteicams izveidot atsevišķu lietotāja kontu, kas palīdzēs ierobežot iespēju piekļūt vecumam neatbilstošai informācijai.

Tas ir īpaši svarīgi, ja datoru izmanto arī vecāki un tam nav uzstādīti vecuma ierobežojumi. Katrai operētājsistēmai jauna lietotāja konta izveidošana nedaudz atšķiras. Tāpat atšķirīga ir jauna lietotāja profila uzstādīšana dažāda vecuma ierīcēm.

✓ **Kā izveidot lietotāja kontu datoram ar Windows operētājsistēmu, var uzzināt [šeit >](#).** Internetā ir pieejamas instrukcijas arī datoriem ar vecākām Windows versijām.

✓ **Apple ierīču īpašnieki par Apple ID izveidi bērnam vairāk [var uzzināt šeit >](#).**

2

Ņemot vērā, ka mācību procesā skolēni, visticamāk, izmantos Google meklētājprogrammu, iestatījumos jāieslēdz "Droša meklēšana".

Tā palīdzēs izfiltrēt attēlu, videoklipu un tīmekļa vietņu meklēšanas rezultātus no bērna vecumam neatbilstošas informācijas. Lai arī šis rīks nav 100% precīzs, tas efektīvi cīnīsies ar pornogrāfiju meklēšanas rezultātos.

✓ **Plašāka informācija [pieejama šeit >](#).**

✓ **Droša meklēšana ir pieejama arī citām meklētājprogrammām, piemēram, Bing meklētājprogrammai [informācija pieejama šeit >](#).**

3

Bērnu pasargāšanai no nevēlamas informācijas internetā lieliski noder vecāku kontroles rīki

✓ Datoriem ar **Windows** operētājsistēmu [informācija šeit >](#)

✓ **Apple** datoriem [informācija šeit >](#).

Ja mācību procesā tiks izmantota viedierīce, uzstādiet Google Play un Apple piedāvātos kontroles rīkus

✓ **Family Link**

✓ **Family Sharing**

lietotņu un satura pārvaldībai bērnu viedierīcēs. Plašāka informācija [pieejama šeit >](#).

4

Ar sava Google konta iestatījumu palīdzību jūs varat noņemt nevēlamas reklāmas, kuras jums tiek rādītas, lietojot internetu un Google pakalpojumus

Piemēram, YouTube, Chrome u. tml. reklāmas tiek rādītas, balstoties uz informāciju, kuru jūs ikdienā meklējat un skatāties internetā no savām viedierīcēm, tāpat arī ņemot vērā jūsu intereses un konkrētā brīža atrašanās vietu, kā arī vecumu, kādu esat norādījis savā Google kontā. **Plašāka informācija [pieejama šeit >](#).**

5

Uz datora, kuru izmantos skolēns, noteikti ieslēdziet YouTube "Ierobežoto režīmu"

Tas ierobežos iespēju, ka bērns saskarsies ar vardarbīga satura video. **Informācija, kā to paveikt, ir [pieejama šeit >](#).**

i Uzzini par privātuma un drošības iestatījumiem [sociālajos tīklos >](#)



DROSSINTERNETS.LV



Līdzfinansē Eiropas Savienības Eiropas infrastruktūras savienošanas instruments

Vīrietis mūsdienu sabiedrībā – ideāli un realitātē

Vents Sīlis,
filosofs, Rīgas Stradiņa universitātes asociētais profesors



Foto: rawpixel.com

Vīrišķības jautājums ir neskaidrs, un šī neskaidrība nav nejauša. Sabiedrība evolucionē, un iepriekšējais vīrišķības modelis, kas ilgu laiku šķitis pašsaprotams, mūsdienās vairs tāds nav. Prasība „esi taču vīrietis!” lielākoties izskan pagērošā nozīmē, it kā mēs jau zinātu, ko nozīmē būt vīrietim. Bieži vien to pauž sieviete, kura nav apmierināta ar sava konkrētā vīrieša konkrēto uzvedību, kas neatbilst viņas priekšstatam par to, kāds ir tipiskais, citkārt stereotipiskais vīrietis. Kā tad kļūt par vīrieti?

Tradicionālais vīrišķības modelis

„Tradicionālais” vīrišķības modelis balstās hierarhijā, no turienes arī tradicionālais uzskats, ka vīrietis ir dominējošs, apgādnieks, ka uz vīrieša pleciem balstās visa pasaule. Tā saknes meklējamas priekšstatā par to, ka vīrieti definē viņa spēja būt pārliecinātam par sevi un panākt savu. Šī ir dominanta pozīcija. Taču dominancei ir piesaistīta pašvērtība. Vīrietis, kurš nedominē, jūtas nevīrišķīgs. Tāpat vīrietis ir orientēts uz racionālu efektivitāti un rezultātu un bieži vien nesaprot, ka daudzas lietas – tādas kā bērnu audzināšana – prasa laiku. Proti, tas ir process, kura rezultātu varēsime novērtēt pēc daudziem gadiem. Savukārt, lai paciestu diskomfortu un grūtības, ir jāspēj apspiest emocijas, un tas ir vēl viens mīnuss „tradicionālajā” vīrišķības izpratnē – vīrietis nezina, ko iesākt ar savām emocijām. Kad viņam jāsāk runāt par jūtām, vienīgais, ko viņš spēj atpazīt, ir dusmas. Un mūsu sabiedrība ir pilna ar neapmierinātiem, apmulsušiem un ļoti agresīviem vīriešiem. Šim modelim raksturīgs arī neslēpts nicinājums pret vājākajiem – vīrietis dominantā pozīcijā nesaprot un negrib saprast, kā tas ir – būt vājam –, un izmisīgi cer, ka nekad tur nenokļūs. Un tieši tas ir šī modeļa vājums. Mēs nekad nevaram būt 100% stipri, vienmēr atrasties spēka un taisnīguma pozīcijā, dominances pozīcijā. Mums ir jāprot atzīt, saprast un integrēt arī savu vājumu jeb to, ko mēs saucam par vājumu. Taču šajā modelī tas, kas ir vājš, parasti tiek nostumts sievišķā pusē, tātad arī jūtas, emocijas un attiecības.

Jutekliskais vīrietis

„Tradicionālajai” vīrišķībai ir parādījusies konkurence mūsdienu „jutekliskā” vīrieša formātā. Jutekliskais vīrietis ir sapratis: es negribu dominēt, es negribu katrreiz uzvarēt, man patīk, ka dažkārt dominē sieviete. Tas nelaupa man vīrišķību, tieši otrādi, tas ir interesanti, tā ir rotaļa, attiecības, līdzsvars un harmonija. Taču, atsakoties no tradicionālās vīrišķības, vīrietis bieži atsakās arī no disciplīnas, pašdisciplīnas un ielīgst infantilismā. Mēs iegūstam jutekliski attīstītu vīrieti, kurš vienlaikus ir ārkārtīgi neuzticams, kurš mēģina starptarbiem vai vispār ir bez darba; viņš ir jauks, jūs varat uzaicināt viņu uz kafējnicu, un viņš labprāt iedzērs ar jums vīnu un parunās par Brodski. Bet tajā brīdī, kad izcelsies kautiņš, viņš kaut kur pazudīs, jo nespēj aizstāvēt ne sevi, ne citus. Tas ir vīrietis-bērns. Tā kā viņam pašam nav nekāda satvara, disciplīnas un struktūras, viņš iestājas pret tradicionālajām hierarhijām, jo nevēlas un nespēj tajās iekļauties. Viņa lielākais ienaidnieks ir „tradicionālais” vīrietis, kurš savukārt uzstāj uz struktūru un hierarhiju. Šie divi pretstati – mūsdienu maigais un vecais skarba – manuprāt, abi ir nepatiesi jeb nepareizi. Ja mēģināsim mūsdienu

vīrišķību piesiet vienam no tiem, attapsimies vai nu skarbi arhaiskā modeli, kas brutāli neatbilst mūsdienu sociālajai realitātei, vai arī iegūsim tik amorfu vīrišķības izpratni, ka pats jēdziens par dzimumu zaudēs savu jēgu.

Varoņa modelis

Vēl viens Latvijas sabiedrībā izplatīts modelis ir “varoņa” modelis. Tas ir lieliski piemērots pusaudžiem, kam jāpierāda sava varēšana, izcilība un atšķirība, bet ārkārtīgi apgrūtinošs pieauguša cilvēka izpildījumā. Tas ir cilvēks, kurš par kaut ko visu laiku karo, visu laiku atrodas frontes līnijā, visu laiku pašapliecinās, it kā viņam nebūtu cita vīrišķības pamatojuma, kā vien nepārtraukti pierādīt, cik viņš ir varošs un darošs. Par sevi viņš arī nerūpējas, jo varoņi mirst skaisti (un, cerams, ātri un viegli) un kļūst par leģendām.

Brīvais klaidonis, pirāts

Ceturtais modelis ir balstīts uz nonkonformismu jeb priekšstatu par brīvo klaidoni, pirātu, kurš noliedz jebkādas struktūras un sabiedrību kopumā, kuram ļoti svarīga ir viņa vīrišķā neatkarība. Parasti šāds cilvēks nespēj iesaistīties ilgtermiņa attiecībās. Šī tēla izcelsme ir, maigi sakot, šaubīga. Skatoties uz brašiem, notetovētiem vīriem, nereti aizmirstam, ka, pirmkārt, šīs tradīcijas saknes meklējamas cietumnieku un sabiedrības padibeņu kultūrā un, otrkārt, tetovējuma jēga sākotnēji ir bijusi sakrāla. Nēsāt tetovējumus, neizaugot līdz tiem arī garīgi, ir vīrišķības atribūtu valkāšana bez atbilstoša iekšējā satura. Ir viegli uzvilkt ādas jaku un uztaisīt tetovējumu, kaut vai par Betmenu sagērbties, bet tas nepada tevi par vīrieti.

Mēs runājam par vīrišķību nevis tāpēc, ka mums trūktu vīriešu vai vīriešu attīstības potenciāla, bet ir svarīgi pateikt – ar mūsdienu vīriešiem kaut kas nav kārtībā. Tātad, šīs krīzes pamatā ir apšaubāmi priekšstati par vīrišķību, kas nonāk galējībās starp tradīcijām vai to noliegumu un varoņa vai antivaroņa tēlu, un seklums jeb uzsvars uz ārējiem vīrišķības atribūtiem pretstatā uzsvaram uz kodolu, proti, vērtībām. Gadu simtiem sabiedrībā ir iesakņojies priekšstats, ka vīrietis ir kaut kādā ziņā labāks, ka mums viss ir kārtībā, mēs esam nesatricināmi, tieši ejam uz rezultātu, visu sasniedzam, turklāt darām to ar ironisku, sarkastisku smaidu – tomēr nē, tas nav tik vienkārši.

Pretstats starp vīrieti un sievieti ir ļoti svarīgs, bet ar piebildi, ka vīrišķība un sievišķība nepieder dzimumiem. Es piekrītu Karla Gustava Junga analītiskās psiholoģijas redzējumam, kur viens no pamatpostulātiem ir tas, ka katra cilvēka psihē ir gan vīrišķā, gan sievišķā daļa. Kad runājam par vīrišķību, mēs runājam par vīrišķību arī sievietēs. Vīrieši ir vājais dzimums nevis tāpēc, ka viņi ir vāji, bet tāpēc, ka sievietes, attīstot savu sievišķību 100 un vairāk emancipācijas un feminisma gados, ir ieguvušas gan sieviešu, gan vīriešu arsenālu. Tas nepada viņas mazāk sievišķīgas, toties labāk ekipētas gan. Mūsdienās sievietes ir kļuvušas par stipro dzimumu, jo kā tu neklūsi stiprs, ja tev blakus ir tikai tāds pa pusei attīstīts cilvēks – vīrietis, kurš savu vīrišķību saprot šajā šaurajā formā. Tāpēc jautājums par vīrišķību būtībā ir jautājums par harmoniju, vīrišķā un sievišķā integrāciju sevī, nevis ārpusē, sabiedrībā, kur obligāti vajag ar kādu karot, lai tu justos par sevi pārliecināts. Identitāti nevar veidot, pazemojot otru, uzskatot viņu par sliktāku un mazvērtīgāku.



Vents Sīlis.

Jautājums par vīrišķību būtībā ir jautājums par harmoniju, vīrišķā un sievišķā integrāciju sevī, nevis ārpusē, sabiedrībā, kur obligāti vajag ar kādu karot, lai tu justos par sevi pārliecināts. Identitāti nevar veidot, pazemojot otru, uzskatot viņu par sliktāku un mazvērtīgāku.

4 jautājumi katram vīrietim

No kā tad sastāv vīrišķība? Tie ir četri lieli jautājumi, uz kuriem vīrietim jāatrod atbildes. Pirmkārt, ko darīt ar savu spēku un agresiju? Jā, mums ir lielāki, fiziski attīstītāki ķermeņi. Vai tas nozīmē, ka mums visi konflikti jārisina ar spēku? Vai tas nozīmē, ka mums ir jānoliedz savs fiziskais spēks? Ir atšķirība starp būdīgu dzeķu un traušu dāmu, bet tas nenozīmē, ka šī atšķirība mūs padara pārākus. Jautājums par to, kur likt spēku un agresiju, ir arī jautājums par prasmi konfliktēt. Vīrietis visbiežāk zaudē konfliktā ar sievieti, jo neprot konfliktēt kā līdzīgs ar līdzīgu – viņš prot tikai dominēt vai pakļauties.



Gadu simtiem sabiedrībā ir iesakņojies priekšstats, ka vīrietis ir kaut kādā ziņā labāks, ka mums viss ir kārtībā, mēs esam nesatricināmi, tieši ejam uz rezultātu, visu sasniedzam, turklāt darām to ar ironisku, sarkastisku smaidu – tomēr nē, tas nav tik vienkārši.

Ko darīt ar jūtām un jutekliskumu? Vīrietis zina, ko nozīmē smagi strādāt, nostrādāties līdz muguras vai ceļu traumām, depresijai, alkoholismam – nodzīt sevi kā zirgu. To viņš saprot, un tirgus kapitālisms to atbalsta. Bet tajā brīdī viņš pārstāj just. Kad viņš atnāk mājās pārguris, lai tikai atnestu naudu, viņš nesaprot, ka ģimenes labklājība ir saistīta arī ar emocionālo labklājību, spēju pasmaidīt un parotāļties ar bērniem, atbrīvotību un fantāziju.

Kā līdzsvarot intuīciju un intelektu? Intelekti – tā ir prasme atšķirt patiesību no maldiem, gvelšanas un muļķību detektors, kas jālieto, skatoties ziņas vai Facebook, smeļoties informāciju, lai saprastu, kādā pasaulē tu dzīvo. Savukārt intuīcija bieži ir svarīga lēmumu pieņemšanā. Mēs nezinām visus faktus, mums nav visas informācijas, tāpēc reizēm nākas pieņemt lēmumus, vienkārši uzminot un uzticoties. Piemēram, brīdis, kad vīrietis saka „es tevi mīlu”, nav racionāla lēmuma brīdis. Tas ir traušuma un atzīšanās brīdis, jo nav tādu testu vai laboratorisku izmeklējumu, kas pateiktu priekšā, kā tad lai vīrietis zina, ka tiešām mīl, un nākas paļauties tikai uz intuīciju.

Visbeidzot, kā būt harmonijā ar varu un atbildību? No varas mēs pārsvarā esam cietuši, tāpēc varu saprotam kā agresiju, kā dominanci. Taču vienīgā patiesi īstā vara, kas cilvēkam var piemist, ir padarīt pasauli par mazliet labāku vietu. Patiesi varens ir tas, pēc kura zālājs paliek tīrāks, pilsēta – skaistāka un pasaule – priecīgāka un labāk dzīvojama tiem, kuri paši to sakārtot nevarētu. Patiesi varens ir tas, kurš aizstāv otru, kas pats nevar aizstāvēties.

Lai to visu saprastu un apvienotu, vīrietim ir jāmeklē sava autentiskā vīrišķība, un tas ir milzīgs attīstības izaicinājums. Nav universālas receptes, kā kļūt par vīrieti, taču ir trīs svarīgi aspekti. Pirmais – iesākt pašattīstību, nostāties uz iniciācijas ceļa, un to parasti palīdz izdarīt krīze, kas noārda veco „es”. Otrais – iziet cauri virknei pārbaudījumu un gūt transformējošu pieredzi, iegremdēties savā ēnā, bezapziņas tumsā, savās traumās un kompleksos. Trešais – integrēt šo bagātīgo un grūto pieredzi, radot kvalitatīvi jaunu patību, autentisko vīrišķības kodolu, ko tikai tu pats vari radīt. Un, visbeidzot, pats galvenais – saprast, ka neviens vīrietis nevar būt perfekts. Labākais, uz ko varam cerēt, – vīrietis, kurš ir gana labs. Vispirms pats sev, tad – otram un pēc tam arī sabiedrībai kopumā. **V**

Grāmata tēviem, dēliem un makšķerniekiem

Latviešu valodā iznākusi visā pasaulē popularitāti guvusī Patrika Svensona grāmata „Zuša evaņģēlijs”. P. Svensons dzimis 1972. gadā Zviedrijas „zušu krastā”. Studējis valodas un literatūru un strādā laikrakstā „Sydsvenskan”. Šī ir viņa debijas grāmata, kas īsā laikā ir izdota vairāk nekā 30 valodās.

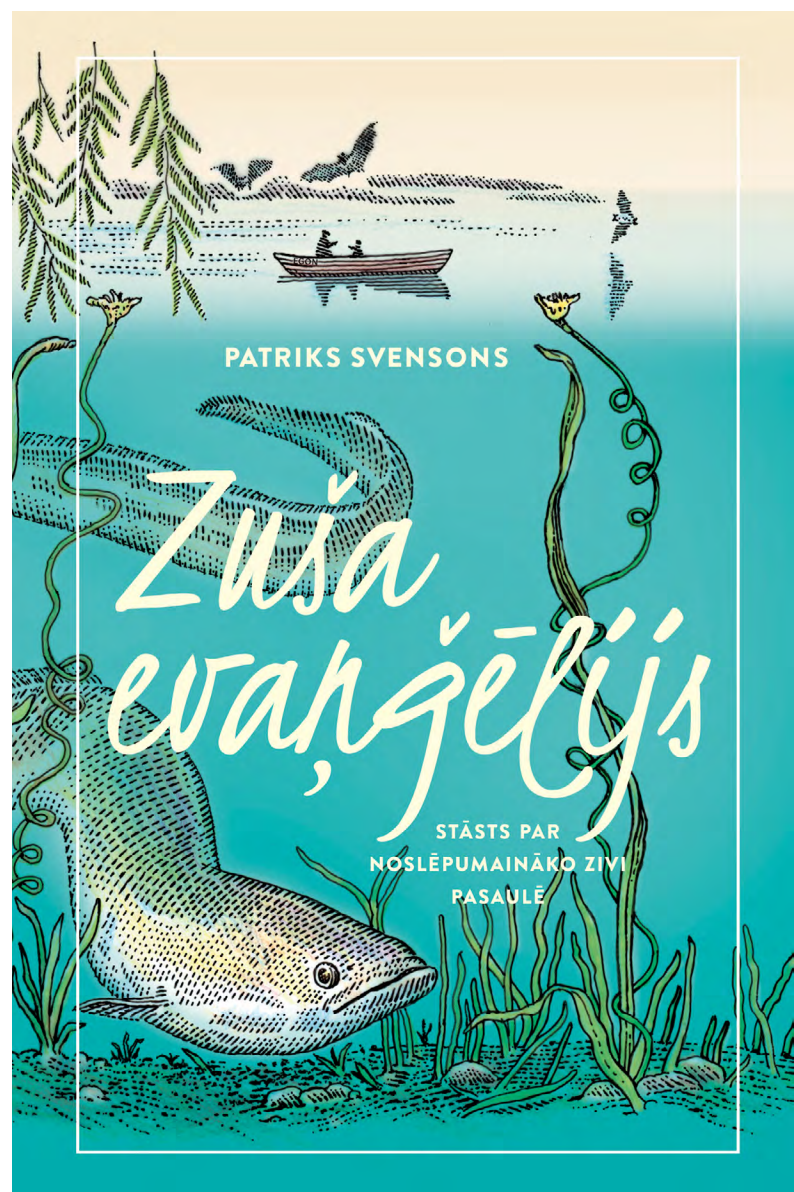
Bērnībā Patriks gāja zvejojot zušus kopā ar tēvu un, būdams pieaudzis, konstatēja, ka vislabāk tēvu atceras saistībā ar šo noslēpumaino zivi. „Zuša evaņģēlijs” ir arī grāmata par tēvu un dēlu, un to, kā zutis saveda viņus kopā. „Viņi ir jocīgi, tie zuši,” mēdza teikt tētis. Un, to sacīdams, viņš vienmēr izskatījās maķenīt priecīgs. Itin kā viņam būtu vajadzīga šī noslēpumainība. Itin kā tā aizpildītu viņā kādu tukšumu. Arī es tam ļāvos. Nospriedu – to, kam ticēt, atrod, kad ir tāda vajadzība. Mums bija vajadzīgs zutis. Bez tā mēs kopā nebūtu bijuši tie, kas bijām,” atzīst autors.

Zutis *Anguilla anguilla* ir viens no mīklainākajiem dzīvniekiem, ko radījusi daba. Zivs, kuru apvij dabazinātnisks noslēpums, ko mēdz dēvēt par „zušu jautājumu”. Zivs, kura iet bojā un vēlāk atkal ir dzīva.

Svensons zīmē poētisku un aizraujošu zušu, dabas un kultūras vēsturi, aptverot laika posmu no Aristoteļa un Zigmunda Freida līdz Ginteram Gramsam un Reičelai Kārsonei un savijot to arī ar savu dzīvesstāstu. Mistiskā veidā stāsts par zušiem pārņem stāstā par dzīvi vispār, bet „Zuša evaņģēlijs” apburošā vēstījumā par kādu ļoti īpašu radību un dzīves jēgas meklējumiem.

Grāmatas redaktore Laura Bebre: „Kad manās rokās nonāca manuskripts, par zuti nezināju tikpat kā neko – tikai to, ka tā ir zivs. Ceļojumā no vāka līdz vākam robi manās zināšanās aizpildījās un vienlaikus radās jauni jautājumi. Ne velti zuti dēvē par dabazinātņu Svēto Grālu – mēģinājumi izzināt tā glabātos noslēpumus gadsimtiem ir veduši zinātniekus, domātājus un vides aktivistus pa tādiem līkločiem, ka brīžiem grūti noticēt: runa ir par dzīvu, reālu, pēc skata pavisam neuzkrītošu būtni. Svensons veikliem, trāpīgiem otas triepieniem saliek akcentus šajos raibajos meklējumos, padarot tos aizraujošus pat tiem, kuriem – kā man – nekad nav ienācis prātā interesēties, kas tas zutis īsti ir. Tas šķiet tāls, gandrīz vai mītisks, bet vienlaikus tuvs: fakti un skaitļi raitā, asprātīgā valodā mijas ar atskatu uz autora bērnību un ciešo saikni ar tēvu, kuras centrā – cik pārsteidzoši! – arī ir zutis. Zutis – viena no lielajām pasaules mīklām. Bet vai visām mīklām ir jātiek atminētām?”

Pieejama arī e-grāmata. No zviedru valodas tulkojusi Inga Mežaraupe. 



Disciplinēšanas padomu kartītes



„Centrs Dardedze” ir apkopojis [20 kartītes](#) ar praktiskiem padomiem pozitīvai bērnu disciplinēšanai. Katram pieaugušajam viens no lielākajiem izaicinājumiem ir panākt, lai bērni ne tikai paklausu, bet arī apgūst nozīmīgas sociālas iemaņas.

Ar padomu kartīšu palīdzību centra speciālisti aicina pieaugušos pildīt dotos solījumus, uzticēt bērniem pienākumus, norādīt uz to, ko drīkst, nevis nedrīkst darīt, pieņemt bērnu emocijas, iedrošināt, dot izvēles iespējas, nedarīt darbus bērna vietā, ļaut kļūdīties, kontrolēt pašiem savu uzvedību, skaidrot rīcības sekas

1 PILDĪ SOLĪTO

Ja esi ko apsolījis, pildi savu solījumu!

Ja neesi konsekvents – darbi atšķiras no vārdiem – bērns ātri vien iemācās, ka tevis teikto nav jāuztver nopietni.

Ja tu saki: *“Es palasīšu grāmatu pirms miega, ja būs sakārtoti kluči un mantas noliktas vietās”*, bet mantas tomēr nav sakārtotas, tad laipni norādi, ka pasakas pirms miega šodien nebūs.

Iedrošini bērnus, sakot: *“Jūs varēsiet mēģināt atkal rīt.”*



2 PIENĀKUMI

Palīdzot veikt pienākumus, bērns apgūst dažādas ikdienā nepieciešamas prasmes, iesaistās un stiprina pārliecību par savām spējām.

1. Kopīgi pārrunāji un izveidoji pienākumu sarakstu.
2. Atļauj bērniem jautrā veidā izlozēt darāmos darbiņus, izmantojot apli ar pienākumu sarakstu vai izvelkot no trauka darāmos darbiņus. Svarīgi, lai katram bērnam tiktu dota iespēja palīdzēt.
3. Prasmju apgūšana prasa laiku – pirmajos sešos bērna dzīves gados darbiņus var pildīt kopā.
4. Ja kaut kas neizdodas, kopīgi ar bērnu pārrunāji grūtības un iespējamās risinājumus.



3 KO DARĪT, NEVIS – KO NEDARĪT

Tā vietā, lai teiktu bērnam, ko NEDARĪT, piedāvā bērnam, ko tā vietā DARĪT.

1. Tā vietā, lai teiktu: *“Nesīt!”*, saki: *“Pieskaries draudzīgi!”* un parādi, kā to dara.
2. Tā vietā, lai teiktu: *“Neskrien!”*, saki: *“Ej, lūdzu, lēnām!”*
3. Tā vietā, lai teiktu: *“Neaiztīc lampu!”*, saki: *“Tu vari spēlēties ar klučiem!”*
4. Tā vietā, lai teiktu: *“Nekļiedz!”*, saki: *“Runā istabas balsī!”*



4 EMOCIJU PIENĒMŠANA

1. Ļauj bērnam piedzīvot savas emocijas, lai viņš varētu apzināties, ka spēj tikt ar tām galā.
2. Nemēģini atrisināt vai izrunāt problēmu ar bērnu, kamēr viņu ir pārņēmušas emocijas.
3. Pieņem bērna jūtas: *“Es redzu, ka tu patiešām jūties dusmīgs/apbēdināts/noskumis.”*
4. Nepārmet bērnam, bet esi viņam līdzās, atbalsti viņu un tici, ka viņš spēs šīs emocijas pārdzīvot.



5 IEDROŠINĀJUMS UN POZITĪVS PASTIPRINĀJUMS

“Bērniem ir vajadzīgs iedrošinājums tāpat kā augiem ūdens.” /Rūdolfs Dreikurs/

1. Bērns, kuru kritizē, kļūst nepaklausīgs. Kad bērns jūtas iedrošināts, viņa nevēlamā uzvedība mazinās.
2. Iedrošini bērnu, vispirms izveidojot kontaktu ar viņu – noliecies pie bērna, veido acu kontaktu, uzliec roku (pozitīvs pieskāriens). Tikai pēc tam aizrādi vai koriģē uzvedību.
3. Kad bērns piedzīvo iedrošinājumu, aug viņa pārliecība par sevi un savām spējām.
“Tu to vari!”, *“Tev sanāks!”*, *“Tev izdosies!”*,
“Tu ļoti centies!”, *“Tevī ir spēks!”*



6 IEDROŠINĀJUMS, NEVIS UZSLAVA

Māci bērnam pašauties uz sevi, nevis būt atkarīgam no citiem.

Iedrošinājums veicina bērna pašvērtējumu, turpretī uzslava veicina bērna atkarību no vērtējuma.

Piemēri:

Uzslava: *“Tu esi čaklākais bērns, ko pazīstu.”*
Iedrošinājums: *“Tu esi ļoti čakli pastrādājis! Tu vari lepoties ar sevi!”*

Uzslava: *“Tu esi ļoti laba meitene!”*
Iedrošinājums: *“Paldies, ka tu palīdzēji!”*



DOD IZVĒLES IESPĒJAS

Izvēles iespējas veido bērna atbildības izjūtu un veicina līdzdalību lēmumu pieņemšanā.

1. Lai panāktu bērna atsaucību un iesaisti, dod skaidras izvēles iespējas, piemēram: *"Ir laiks doties iekšā. Vai līdz durvīm tu vēlies lēkt kā zaķis vai soļot kā zilonis?"*
2. Ja bērns joprojām nevēlas doties iekšā, laipni un stingri saki: *"Palikt ārā nav iespējams,"* un atkārto abas izvēles iespējas.
3. Palīdzī bērnā, piebilstot: *"Tu pats vari izvēlēties".*



IZVAIRIES DARĪT BĒRNA VIETĀ

Pieaugušie dažkārt mēdz pārcensties, cenšoties visu darīt bērna vietā.

1. Darīšana bērna vietā kavē bērna spēju attīstību. Bērns iemācās, ka citiem ir pienākums lietas darīt viņa vietā.
2. Viena no lielākajām dāvanām, ko vari sniegt bērnam, ir ļaut viņam attīstīt pārliecību - *"Es esmu spējīgs tikt ar to galā".*
3. Bērns jūtas pārliecināts par savām spējām, ja viņam ir iespēja piedzīvot gan veiksmes, gan neveiksmes.



KĻŪDĪŠANĀS KĀ IESPĒJA MĀCĪTIES

Saredzi kļūdas kā iespēju mācīties.

1. Reaģē uz kļūdām ar iejūtību un laipnību, nevis vainojot, kauninot vai kritizējot.
2. Mierīgā brīdī uzdod bērnam precizējošus jautājumus, lai palīdzētu viņam izprast pieļautās kļūdas sekas.
3. Dienas gaitā atrodi mirkli, lai pārrunātu pieļautās kļūdas un ko no tām var mācīties. Esi piemērs un pastāsti arī par savām kļūdām.



RADI EMOCIONĀLU SAIKNI, PIRMS KORIĢĒ UZVEDĪBU

Attiecībās ar bērnu veicini tuvību un uzticēšanos, nevis atsvešinātību un naidīgumu. Pārliecinies, ka bērns nepārprotami saņem no tevis iedrošinājumu un atbalstu.

"Es saprotu, ka tu ļoti gribēji vēl paspēlēties šeit, bet mums patiešām laiks doties."

"Es tevi saprotu, taču mana atbilde ir nē."

"Tu man esi daudz svarīgāks nekā tas, cik daudz tu vari izdarīt."

"Tas, kā tu jūties, man ir ļoti svarīgi, un es esmu pārliecināta, ka mēs kopā varam atrast labāko risinājumu."



KONTROLĒ SAVU UZVEDĪBU

Paraugs ir vislabākais skolotājs.

1. Negaidi, ka bērns kontrolēs savu uzvedību, ja tu nekontrolē savējo.
2. Izveido savu nomierināšanās vietu, un pasaki bērniem, kad tev ir nepieciešams to izmantot.
3. Ja tu nevari pamest konflikta vietu, aizskaiti līdz 10 vai veic dziļo elpošanu.
4. Kad tu kļūdi, atvainojies bērnam.



MAZI SOLIŠI

Sadali uzdevumu "mazos solišos", lai ļautu bērnam piedzīvot panākumus.

Piemēram, bērnam ir grūtības uzrakstīt savu vārdu:

1. Parādi, kā pareizi turēt pildspalvu.
2. Vienā reizē māci vienu burtu. Uzraksti vienu burtu, pēc tam ļauj bērnam uzrakstīt vienu burtu.
3. Māci prasmi, bet nedari bērna vietā.
4. Bērns notic savām spējām tad, kad viņam padodas "mazi soliši".



POZITĪVS PĀRTRAUKUMS JEB MIERA OSTA

"Miera osta" palīdz mums nomierināties un justies labāk. Ja esam mierīgi, arī darbi un mācīšanās veicas daudz labāk.

1. Kopā ar bērniem izveido nomierināšanās vietu. Ļauj bērniem pašiem izlemt, kāda tā izskatīsies, un kas tajā atradīsies.
2. Ļauj bērniem to nosaukt kādā īpašā vārdā.
3. Kad bērns jūtas apbēdināts, jautā: *"Vai tas tev palīdzētu, ja tu dotos uz savu vietu?"*
4. Arī, kad tu pats esi satraukts, dodies uz savu nomierināšanās vietu. Esi paraugs!



LAIPNS UN VIENLAIKUS STINGRS

Pirmais solis vienmēr ir pieņemt un saprast bērna emocijas. Apliecin bērnam, ka viņš ir sadzirdēts. Kad iespējams, piedāvā bērnam izvēles iespējas.

1. *"Es zinu, ka tu negribi tīrīt zobus, tāpēc mēs to varam darīt kopā."*
2. *"Tu vēlies turpināt spēlēties, taču ir laiks iet gulēt. Vai tu vēlies dzirdēt vienu vai divas pasakas?"*
3. *"Man ir svarīgas tavas domas, tomēr atbilde ir nē."*



PAMANI UN UZTEIC LABO

15

Pozitīvs novērtējums un atzinība mūs satuvina ar bērnu.

Pamani bērna paveikto:

1. *"Es novērtēju, cik ātri tu apgērbies un esi gatavs doties."*
2. *"Es pamanīju, cik laipni tu šodien izturējies pret Annu, kad viņa noskuma. Es domāju, ka tas viņai palīdzēja justies labāk."*
3. *"Paldies, ka uzklāji galdu."*



UZMANĪBAS PĀRSLĒGŠANA

16

Dažkārt tā vietā, lai bērnam gari un plaši skaidrotu nevēlamo uzvedību, iedarbīgāk ir pārslēgt viņa uzmanību uz vēlamo rīcību.

1. Novirzi bērna uzmanību no nevēlamas darbības, sakot *"Tu vari spēlēties ar klucīšiem."*
2. Organizē kopīgu rotaļu, kurā iesaisties arī pats.
3. Paņem bērnu pie rokas un piedāvā darīt ko citu.
4. Iedod bērnam pulksteni, lai viņš pats varētu pateikt tev, kad ir laiks doties prom no bērnu laukumīņa.



MĀCĪŠANĀS PRASA LAIKU

17

Tikai mācoties, bērns var apgūt dzīvei nepieciešamās prasmes.

Negaidi no bērna, ka viņš zinās, ko darīt, bez pakāpeniskas mācīšanās. Sakot bērnam: *"Sakārto mantas"*, paskaidro, ko tu domā ar vārdu *"sakārtots"*.

1. Parādi: laipni skaidro, kā un ko tu dari, kamēr bērns tevi vēro.
2. Dari darbu kopā ar bērnu.
3. Ļauj bērnam patstāvīgi veikt darbu, kamēr tu vēro, kā viņš to dara.
4. Kad bērns jūtas gatavs, ļauj viņam darīt pašam.



SAGATAVO BĒRNU PĀRMAIŅĀM UN STRESA SITUĀCIJAI

18

Jaunas situācijas un jaunas vietas bērniem var radīt satraukumu – darbinieku maiņa, jaunas telpas, izmaiņas dienas kārtībā, jauni bērni, priekšnesumi. Taču šo satraukumu iespējams mazināt, jau iepriekš mierīgi un saprotami brīdinot bērnu par gaidāmo.

1. Pārrunā ar bērnu, kas notiks, lai viņš zina, ko var sagaidīt. Secīgi izstāsti – kas un kā notiks.
2. Vari izspēlēt gaidāmo situāciju, piemēram, ar lellēm.
3. Jau iepriekš ieklāno darbības, kas bērnu grūtā vai stresa situācijā varētu nomierināt, piemēram, sagatavo palīgmateriālus, kas palīdzēs novērst uzmanību (mīļmantas, grāmata). Vienojies ar kolēģi, kas būs līdzās un varēs mierināt uztraukto bērnu.



ĀTRISINI SITUĀCIJU AR JOKU

19

Humors mazina stresu un novērš uzmanību, lai situāciju varētu uzlabot. Turklāt pieaugušais var saglabāt paškontroli.

Jokus svarīgi pielāgot konkrētā bērna vecumam un izpratnes līmenim. Jāņem vērā, ka bērni vēl nesaprot ironiju, pārnestas nozīmes un sarkasmu! Humora izmantošana nedrīkst būt bērnu pazemojoša, jo mērķis ir veicināt pozitīvu reakciju. Var izmantot, piemēram:

- skaitāmpantus,
- dzejoļus, dziesmiņas,
- "runājošus priekšmetus" - piemēram, zābaciņi, kurus negrib vilkt, saka, ka grib iet laukā.



SKAIDRO BĒRNAM RĪCĪBAS SEKAS

20

Sekas māca bērnam uzņemties atbildību par savu rīcību un labot nodarīto. Svarīgi, lai sekas jau iepriekš būtu vienkāršā veidā bērnam izskaidrotas, izrunājot ar bērnu noteikumus. Ir divu veidu sekas:

1. Dabiskās – likumsakarīgi izriet no bērna rīcības vai situācijas. Piemēram, ja rotaļlieta saplīst, vairs nav ar ko spēlēties vai, ja tēja izlīst – tā jāsaslauka.
2. Loģiskās – jāpielieto situācijā, kad dabisko seku pielietošana var kaitēt bērnam. Loģisko seku mērķis ir panākt vēlamu uzvedību un noteikumu ievērošanu. Piemēram, ja bērns sit vai grūsta citu bērnu, loģiskās sekas ir tās, kas atrunātas grupiņas noteikumos – atvainoties, apskauties vai tml.

