

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2020. gada 22. decembris
Nr. 10 (151)

Vecākiem

**Kā veicināt bērnu
pašorganizētību?**

*Pašapziņas veidošanās
līdz 6 gadu vecumam*

MOTIVĀCIJA
MĀCĪTIES.
KĀPĒC TĀ MĒDZ
PAZUST 



Kā veicināt bērnu pašorganizētību?

Ilze Brinkmane, žurnāliste

Foto: familyeducation.com

Būt mammai vai tētim reizēm nav nemaz tik viegli. Īpaši, ja ātri aizmirstas, kā tas ir būt bērnam, vai arī pašam nav veicies ar savu vecāku attieksmi un izpratni. Patlaban aktuāli ir runāt par pašvadītām mācībām un pašorganizētību, jo skolotāja loma mainās. Gan klātienē, gan attālināti vairāk ar visu jātiek galā katram pašam. Kā veicināt pašorganizētību, jautājām Kristīnei Zaksai, kura ir koučs un par šiem jautājumiem vada lekcijas un seminārus.

Vissvarīgākās ir bērna vajadzības

„Manuprāt, vecākiem vispirms ir jābūt laikiem un naudai, lai parūpētos par sevi – par savu emocionālo veselību, labklājību, tad nebūs problēmu sniegt atbalstu arī bērnam. Vairāki vecāki pēc vebināriem ir atzinuši, ka tagad ieguvuši zināšanas un pārliecību, kā runāt ar bērnu, ko jautāt,” stāsta K.Zaksa.

Kristīne atklāj, ka sarunās ar vecākiem aicina viņu uzmanību pievērst bērnu esošā brīža vajadzībām, jo visbiežāk par pašmērķi uzliek skolas mājas darbus, kā par lietu, kas jāizdara par katru cenu.

„Liela daļa vecāku tik ļoti fokusējas uz mājas darbiem, ka dzīvi kopainā vairs nepamana. Svarīgi arī, kāda ir vecāku attieksme pret skolu kā tādu, pret skolotājiem. Jautāti, kādas emocijas rodas, dzirdot vārdus „mājas darbs”, tad visbiežākās atbildes ir: „Katastrofa!”, „Jau atkal!” u.tml.” norāda K.Zaksa.

Kad februārī semināri notikuši klātienē, kāda mamma atklājusi, ka jau ap pulksten 12 sāk domāt par mājas darbiem, pēc stundas regulāri pārbauda ierakstus e-klasē, bet, ja ilgstoši nav nekādu ierakstu, tad sā-

K Zaksa aicina vecākus vispirms pievērst uzmanību bērna pamatvajadzībām, nevis uzlikt par pašmērķi skolas mājasdarbu izpildīšanu.

Elektroniskais žurnāls „Vecākiem”
Izdevējs: SIA „V-Media”
Vienotais reģistrācijas numurs: 40103369264

Redakcijas tālr.: 26002264
Redakcijas e-pasts:
vecakiem@izglitiba-kultura.lv
www.skolasvards.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
Korektore: Dace Pētersone
Datorgrafīkis: Oto Andreļšs

kas stress un vakarpusē jau ir uztraukusies. Tas liecina, ka vecāki paši sev rada stresu un tādā noskaņojumā mēģina palīdzēt bērniem pildīt mājas darbus.

Pēc K.Zaksa domām, cilvēku pamatvajadzību izskaidrojumam joprojām noder filozofa Abrahama Maslova piramīda jeb vajadzību hierarhija. Pirmkārt, tās ir fizioloģiskās vajadzības – labs miegs, pilnvērtīgs uzturs un fiziskās aktivitātes.

„Mūsu platuma grādos daba ir iekārtojusi, ka rudenī un ziemā ātri kļūst un ilgstoši ir tumšs, bet cilvēka organisms pamostas, kad ir gaišs. Tomēr dzīvojam plašākā pasaules ritmā un darba diena un skola sākas jau pulksten 8 vai citviet bērnus uz skolu atved jau pulksten 7 no rīta. Visdrīzāk vairākums visu dienu ir samiegojušies un neizgulējušies, bet augošiem bērniem miegs ir nepieciešams, lai pēc tam smadzenes kvalitatīvi varētu funkcionēt. Nav noslēpums, ka attālināto mācību laikā pusaudžiem ir grūtības pieslēgties stundām un tam ir izskaidrojums, jo radusies izdevība gulēt, kas ir fizioloģiska vajadzība,” skaidro K.Zaksa.

Lektore atklāj vairāku vecāku pieredzes stāstus. Kāda mamma stāstījusi, ka bērns regulāri niķojas un nevēlas pildīt mājas darbus. Sarunā atklājies, ka bērns pēc skolas apmeklē futbola nodarbības un tikai ap deviņiem vakarā tiek pildīti uzdevumi.

„Es arī niķotos, ja pēc tādas slodzes vēl būtu jāmācās. Viņa pamatvajadzība – reģenerēties un laicīgi aiziet gulēt – nav apmierināta. Ir vēl sarežģītāki piemēri, kad māte stāsta, ka meita pat sākusi raustīt valodu, viņai grūti koncentrēties. Analizējot dienas režīmu, izrādījās, ka viņas kopā mājas darbu pilda līdz pat pulksten 23 - 24 vakarā. Ja bērns ir noguris, nav izgulējies un nav saņēmis pilnvērtīgu uzturu, tad, protams, nevar gaidīt interesi par mācībām,” uzsver Kristīne un aicina pieaugušajiem analizēt savu organismu un reakcijas, kad pietrūkst nepieciešamo vitamīnu, dzelzs, magnija, ir slikta miega kvalitāte un cik tad spējām būt produktīvi.

Otrkārt, cilvēkam ir vajadzība pēc drošības. Ja mājās notiek konflikti vai pat ir vardarbība, ja līdzīgas situācijas jāpiedzīvo skolā, tad bērns nejūtas droši.

„Kad cilvēks ir stresā, tad smadzenēs ieslēdzas paš aizsardzības mehānismi, enerģija pārslēdzas uz vēlmi uzbrukt vai aizmukt, vai sastingt, kas notiek instinktīvi un neapzināti. Smadzeņu domājošās un racionālās daļas signāls kļūst vājāks, un cilvēks nevar padomāt. Nereti tādēļ skolēni uzrāda sliktākus rezultātus eksāmenos, jo ir uztraukušies,” skaidro K.Zaksa.

Treškārt, vajadzība pēc piederības un mīlestības. Bērns ir izgulējies, saņem pietiekamas uzturvielas, jūtas drošībā, tomēr vēl svarīgāk ir justies mīlētam.

„Ja bērnam pārmet, ka ne tā uzvilcis burtu, matemātikā nesaprot elementāras lietas un izteic šaubas, vai kaut ko spēs sasniegt nākotnē, tad, protams, nejūtas mīlēts. Pat, ja vecāki to teikuši ar vislabākajiem nodomiem, lai sapurinātu, uzmundrinātu. Jo bērns aug lielāks, jo svarīgāk ir piederēt ne tikai ģimenei, bet arī iederēties klasē, sporta komandā u.c., lai neklūtu izstumtais. Pusaudži nonāk nelabvēlīgās kompānijās, ja nav bijusi iespēja piederēt kaut kur citur,” uzsver Kristīne un piebilst, ka būtiski, ja vecāki pamana kādu no bērna talantiem un var sniegt atbalstu, lai to attīstītu interešu izglītībā kopā ar citiem vienaudžiem.

Protams, lieliski, ja vecāki var nodrošināt, ka dēls regulāri apmeklē, piemēram, hokeja treniņus, kas viņu patiesi aizrauj. Ir daudz mazāka iespēja, ka dēls pusaudžu gados sāks meklēt citu sabiedrību un lietot apreibinošas vielas. Ja kādam realitāte ir pārāk smaga, tad palīdzību mēģina meklēt, lietojot apreibinošas vielas un no tās šķietami aizbēgot.

Ceturtkārt, ir vajadzība pēc atzinības. Ja bērns saņem atzinību par to, ko dara, tad būs vēlme augt un tiekties pēc vairāk – darīt labāk, censties.

„**V**ecākiem jāpalīdz bērnam organizēt viņa mācību darbu, nevis pateikt priekšā. Konkrēti jautājumi ir svarīgi procesa plānošanā un tādā veidā palīdz bērnam organizēties,” uzsver K.Zaksa.

Seko, piektkārt, vajadzība pēc pašrealizācijas, kad meklē savus talantus un intereses, kurās sevi pilnvērtīgi apliecināt.

K.Zaksa stāsta, ka ar sākumskolas pedagogi Kadriju Beiroti kopīgi vadītajās lekcijās cenšas gan skolotājiem, gan vecākiem iedot tādas komunikācijas metodes, pateicoties kurām, bērns izjutis piederības sajūtu, atzinību un notiks pašrealizācija.

„Fokuss ir uz to, kā virzīt sarunu, lai bērnā rastos interese un viņš pats sāktu domāt un tiekties pēc kaut kā vairāk. Saruna pati par sevi jau veido piederības sajūtu, tādēļ svarīgi ir atrast pareizos vārdus, lai bērns izprastu, ka par viņu ir interese, ir svarīgi, ko

viņš domā un vēlas. Līdzās ir pieaugušais, kurš viņu atbalstīs un palīdzēs viņa ceļā uz mērķi,” norāda Kristīne un piebilst, ka pamatā izmanto koučinga instrumentus, tikai adaptējusi darbam ar bērniem.

Līdzatbildība par bērna smadzeņu attīstību

Vecākiem, pats galvenais, ir jābūt novērošanas spējām, dzirdīgām ausīm un redzīgām acīm, lai saprastu un sekotu līdzi, kurā līmenī ir bērna esošā brīža vajadzības. Jāsaprot, vai niķošanās notiek, jo, piemēram, nav apmierinātas kādas no fizioloģiskajām vajadzībām, trūkst piederības sajūtas vai tml.

Koučs atgādina, ka pieaugušie bieži no bērna grib sagaidīt pieauguša cilvēka uzvedību, taču nevajadzētu aizmirst, ka bērna smadzenes vēl nav nobriedušas, tādēļ galvenais uzdevums ir palīdzēt tām attīstīties. Emocionāli cilvēks attīstās un nobriest vidēji līdz 25 gadiem, tādēļ līdzās esošie pieaugušie šajā procesā ir līdzatbildīgi.

K.Zaksa atgādina par uzņēmuma „Riga Brain” vadītāja un ergoterapeita Pētera Urtāna lekcijām, kurās viņš analizē smadzeņu attīstību un funkcijas katrā no bērna vecumposmiem. Piemēram, piedzimstot ir tikai 25 % jeb viena ceturtdaļa no sasniedzamā smadzeņu apjoma, 3 gadu vecumā – 50 % jeb viena puse. Ar to izskaidrojams, ja bērnībā nācies piedzīvot kādu traumu, to ir visgrūtāk koriģēt. Kad bērni uzsāk skolas gaitas, apmēram 8 līdz 10 gadu vecumā, smadzenes nobriedušas ap 80 %.

„Bieži vien no 10 gadīga bērna sagaidām, ka viņš reaģēs kā jau 25 gadīgs jauneklis – ar pilnu atbildību, pilnu sapratni utt., bet tā nekad nebūs. Jāsaprot, ka bērns vēl aug, daudzas lietas ļoti pacietīgi jāatkārto neskaitāmas reizes. Ja bērns kaut ko izdara, tad ir jācenšas izprast, kāpēc viņš tā darīja, kāds bija nolūks un ko ar to vēlas izpaust. Ja bērns niķojas, tas nenozīmē, ka ir neaudzināts, bet tas varbūt ir vienīgais veids, kā var paust, ka tajā brīdī jūtas nedroši, ir noguris, vēlas ēst u.tml. Lai arī jau prot runāt, tomēr neprot izskaidrot, kura vajadzība nav apmierināta,” uzsver K.Zaksa.

Ko un kā iemācām ar savu attieksmi un rīcību

Ja ir ideja, kāds bijis bērna nodoms, tad pieaugušajam ir jāsaprot, ko vēlamies iemācīt, tāpat atrast īsto brīdi un veidu, kā to izdarīt.

Kā norāda koučs, reakcijai ne vienmēr jābūt tūlītējai. Atbalstu, drošību, piederību ne vienmēr var apliecināt ar vārdiem, bet daudz pārlicinot tas var izdoties ar attieksmi un rīcību. Kristīne atstāsta kādu piemēru par tēva un dēla attiecībām no Pētera Urtāna lekcijas. Tēva darbavieta bijusi autoserviss, un bērniem noteikts netuvoties divām lielām mūcām, kurās atradās kāds eļļains šķidrums. Reiz zēna ziņkāre izrādījās lielāka par mutisko aizliegumu, jo mucas vāks bijis noņemts un tā palikusi vaļā. Tumsajā šķidrumā iemestie akmeņi ātri nogrimuši, bet, kad roka tos sākusi meklēt, kļuvusi netīra un lipīga. Pēc smagām pūlēm to nomazgāt, saucis palīgā tēvu. Viņa reakcija bijusi neparasti mierīga – tēvs klusējot ar īpašu šķidrumu netīrumus notīrījis un devies aizvērt mucu. Tas zēnam bija kā vēstījums, ja dzīvē arī būs problēmas, viņš droši var meklēt tēva palīdzību, jo pieaugušais apzinājās savas rīcības kļūdas – neizskaidroja, kas atrodas mucā un bija aizmirsis to aizvērt. Nesejoja nosodījums un gara izskaidrošanās, jo bērna zinātkāre ir pašsaprotama.

Viena no skolotāju un vecāku kļūdām ir vēlme teikt priekšā pareizās atbildes, jo šķiet, ka zina vislabāk, kā ir pareizi. Kristīne piekrīt, ka reizēm ir grūti pieņemt, ka bērnam var būt pilnīgi citas intereses. Uzdevums ir nevis ievirzīt savās interesēs, bet attīstīt bērna talantus un intereses. Palīdzēt var izzinoši jautājumi, kas attīsta domāšanu, parādīt un izskaidrot veidu, kā talantu attīstīt un sasniegt mērķi, piemēram, kā kļūt par baletdejojāju, nevis ķirurgu kā pats to reiz izvēlējās.

„Svarīgi ir uzdot jautājumu un paklusēt, un uzmanīgi klausīties, ko bērns atbildēs, tad sadarbība izdosies un viss notiks,” pārliecināta K.Zaksa.

Kristīne atkal stāsta kādas skolotājas pieredzi, ko ieguvusi pēc lekcijām par strukturētu sarunu veidošanu. Kādam zēnam mājas darbu izpilde radījusi lielas grūtības. Sekojusi abu saruna, un tās gaita bijusi

Patlaban neirozinātnieki sāk uztraukties par digitālo autismu. Pārāk daudz esot digitālajā vidē, mūsu smadzenes vairs neprot analizēt. Smadzenes vēlas taupīt enerģiju. Tāpēc, lai iegūtu tik vajadzīgo enerģiju, kas ļautu tvert daudz dziļākus tekstus, analizēt u.c., vairāk jāizprot cilvēka fizioloģija.”

apmēram tāda: „Kad tu izpildīsi mājas darbus?“, „Nu, rīt“, „Un kas būs ieguvējs?“, „Nu, es taču!“, „Un kā tu tad jutīsies?“, „Priecīgs!“. Puišs esot priecīgi izslējies un devies izpildīt uzdoto. Uzdodot uzvedinošus jautājumus, skolotāja ļāva bērnam saslēgties ar savām izjūtām un bērns pats sāka darīt.

Viena mamma stāstījusi, ka pēc vebināra iegājusi dēla istabā un viņam bijis jāpilda mājas darbs krievu valodā, kas bijis liels „bubulis“. Māte laipni aicinājusi kopā pastrādāt 5 minūtes un šo minūšu laikā uzdevusi pāris jautājumus, uz kuriem dēls izdomājis atbildes. Sarunu beiguši ar norunu izveidot konkrētu plānu, kas jāizdara, lai rīt viņš mājas darbu varētu pabeigt. Dēlam radās motivācija to darīt.

„Bieži ir problēma, ka bērni apjūk mājas darbu apjomā, nav skaidri nākamie soļi, kas jādara. Ja rodas parādi, vecākiem ir jāpalīdz rast izeju, jo dažkārt priekšmetu skolotāji katrs uzdod ļoti daudz, viņuprāt, svarīgu uzdevumu. Vecākiem jāpalīdz bērnam organizēt viņa mācību darbu, nevis pateikt priekšā. Konkrēti jautājumi ir svarīgi procesa plānošanā un tādā veidā palīdz bērnam organizēties,” uzsver K. Zaksa.

Dažkārt vecāki atzīst, ka bērnam ir neskaitāmas intereses. Kā zināt, kas būtu vispiemērotākā? Jautājot un sarunājoties jānoskaidro, kuru no tām plānveidīgi un mērķtiecīgi palīdzēs realizēt.

Uz vaicājumu, ja apgalvo, ka neko nevēlas, un ierastākā atbilde ir „nezinu“, tad koučs skaidro, ka tā ir bērna paš aizsardzība. Visticamāk, pārāk bieži uz bērnu ir izdarīts zināms spiediens, vai arī jāpievērš uzmanība viņa veselībai, tikpat svarīgs aspekts, kādas ir attiecības ģimenē starp pieaugušajiem. „Bērni pārdzīvo, ja pieaugušie netiek galā ar savstarpējām attiecībām, vai arī vecvecāki nepieņem kādu no vecākiem, un sākas emocionāla izslēgšana. Bēr-



Foto: upload.wikimedia.org

Pēc K.Zaksas domām, cilvēku pamatvajadzību izskaidrojumam joprojām noder filozofa Abrahama Maslova piramīda jeb vajadzību hierarhija.

1. Fizioloģiskās vajadzības – labs miegs, pilnvērtīgs uzturs un fiziskās aktivitātes.
2. Cilvēkam ir vajadzība pēc drošības. Ja mājās notiek konflikti vai pat ir vardarbība, ja līdzīgas situācijas jāpiedzīvo skolā, tad bērns nejūtas droši.
3. Vajadzība pēc piederības un mīlestības. Bērns ir izgulējies, saņem pietiekamas uzturvielas, jūtas drošībā, tomēr vēl svarīgāk ir justies mīlētam.
4. Vajadzība pēc atzinības. Ja bērns saņem atzinību par to, ko dara, tad būs vēlme augt un tiekties pēc vairāk – darīt labāk, censties.
5. Vajadzība pēc pašrealizācijas, kad meklē savus talantus un intereses, kurās sevi pilnvērtīgi apliecināt.

niem rodas ļoti liels emocionāls pārdzīvojums, ja viens vai abi vecāki aizbrauc uz ārzemēm un viņu audzina vecvecāki. Skolā no viņa prasa rezultātu, arī mājās tiek prasīta atbildība, ja nemācīsies, iesēj bailes par neziņu, kas dzīvē kļūs, bet retāk cenšas izprast viņa emocionālos pārdzīvojumus,” stāsta Kristīne.

Viņa norāda, ka pieaugušie mēdz savas emocijas noliegt, bet bērni bieži tās pat nepazīst, tādēļ viens no vecāku uzdevumiem ir mācīt bērnus atpazīt emocijas.

„Bieži par jūtām ģimenē nerunā un brīnās, kāpēc bērnam nekas neinteresē, negrib mācīties, jo viņa sirdī un prātā mājas darbs nav pāri visam. Bērnam svarīgi ir izjust atbalstu. Ja pret viņa vēlmēm izturas ar cieņu, tad izaug par pašapzinīgu pieaugušo. Vecāki var palīdzēt ieraudzīt, ka pasaulē ir dažādas iespējas, jo bērna domāšana ir balts - melns, labs - slikts. Īpaši apjūk pusaudži, kad konstatē, ka tā tas nav,” teic koučs.

K.Zaksa atceras kāda tēva stāstīto. Meita izteikusi vēlēšanos ēst saldējumu, kad tas nav bijis iespējams, lūdzis nosaukt vēl 3 lietas, ko vēlētos. Viena no tām bijusi maizīte. Tādā veidā tēvs palīdzēja saprast, ka iespējas vienmēr ir vairākas.

Jāpalīdz nepazust digitālajā pasaulē

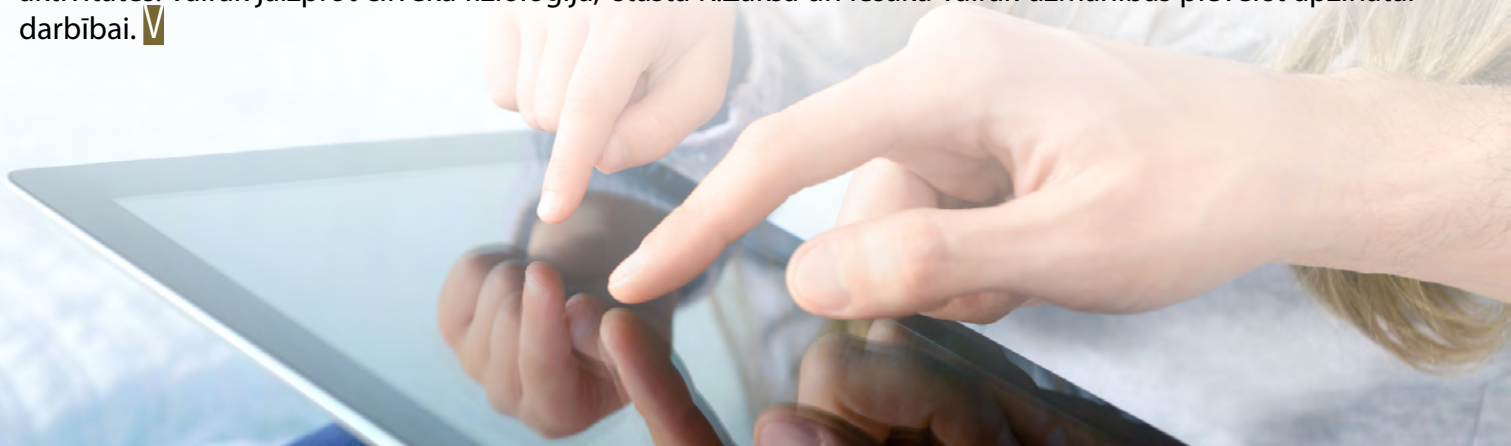
Uz vaicājumu, kā palīdzēt fokusēties un organizēties uz vissvarīgāko, ja apkārt ir ļoti daudz dažādu lietu, kas piesaista uzmanību, K.Zaksa piekrīt, ka informācijas kairinātāju visapkārt ir ļoti daudz.

Skolotāja K.Beirote, piemēram, praktizē klusuma stundas un iesaka arī vecākiem praktizēt klusuma piecminūtes vakarā pirms gulētiešanas. „Ja ir pārāk daudz izvēļu, smadzenes uztraucas. Salīdzinot ar lielveikalu, jebkurš apjuks, lai nopirktu vajadzīgo T-kreklu, ja to ir daudz, dažādās krāsās utt., tādēļ jau pirms tam ir jānoskaidro, kādu un kādam nolūkam apģērbu vēlas. Pēc konkrētiem kritērijiem jau būs daudz vieglāk vajadzīgo atrast,” skaidro Kristīne.

Viens no veidiem, kā atrast piederību savu vienaudžu vidū, ir saziņa ar viņiem, piemēram, kopīgi spēlējot video spēles, tāpat daudz laika prasa sekošana dažādiem sociālajiem tīkliem. Kā un vai vecāki var ietekmēt mainīt šādu socializācijas veidu, īpaši, ja ir Covid-19 vīrusa izraisīti ierobežojumi? K.Zaksa atzīst, ka nozīmīgi ir satikt dzīvu cilvēku klātienē, jo instinkti „lasām” visu cilvēka ķermeni.

„Daudziem ir nogurdinoši būt saziņā tiešsaistē, jo neredzam visu cilvēku kopumā. Mūsu smadzenes ar grūtībām uztver tikai ekrānā redzamo seju. Vecākiem ir jādomā, kā viņu pusaudzis jēgpilni varētu pavadīt laiku kopā ar citiem vienaudžiem, bet klātienē. Piemēram, nelielās grupās kopā sportot,” ieteic koučs.

Neirozinātnieku pētījumi liecina, ka katrs no smadzeņu centriem atbild par sava veida informācijas uzņemšanu un domāšanu, piemēram, te un tagad – lasot grāmatu, skatoties filmu, spēlējot videospēles, atverot sociālo tīklu lapas. Lai smadzenes varētu saņemt informāciju uztvert un veikt padziļinātu analīzi, kā arī to saglabāt ilgtermiņa lietošanai, tām ir nepieciešami miera periodi. Dziļā analīze notiek miegā vai nomodā, kad pirms tam neko nedarām vismaz 20 minūtes. Tātad ir jābūt laikam, lai apdomātu un smadzenes paspētu informāciju apstrādāt. Kā uzsver K.Zaksa, maza jēga, ja intensīvi mācīsies no rīta līdz vakaram vai pēdējā brīdī pirms eksāmena, līdzīgi ilgstoši spēlējot tikai video spēles, smadzenes atrofējas. „Patlaban neirozinātnieki sāk uztraukties par tādu lietu kā digitālais autisms. Pārāk daudz esot digitālajā vidē, mūsu smadzenes vairs neprot analizēt. Cilvēku spēja ilgstoši noturēt uzmanību pavājinās. Smadzenes labprātāk saņem īsu un ātru baudu, nekā dziļāku, bet ilgākā laikā iegūstamu. lemesls, kāpēc noslikstam sociālajos tīklos, ir tāds, ka labprātāk uztveram attēlus, kā tur ir vairāk nekā tekstu. Lasot, protams, vajadzīga lielāka piepūle, taču arī ieguvums jeb bauda būs lielāka. Smadzenes vēlas taupīt enerģiju. Tāpēc, lai iegūtu tik vajadzīgo enerģiju, kas ļautu tvert daudz dziļākus tekstus, sarežģītāku informāciju, analizēt un vispār dzīvē kaut ko vēlēt un pēc tā tiekties, vajag labi izgulēties, saņemt pilnvērtīgu uzturu, nepieciešamas fiziskas aktivitātes. Vairāk jāizprot cilvēka fizioloģija,” stāsta K.Zaksa un iesaka vairāk uzmanības pievērst apzinātai darbībai. 





Vecāku WhatsApp grupas: palīgriks vai negāciju izlādes vieta?

Egle Tamelīte,
Samsung Skola nākotnei

Mūsdienu tehnoloģiju iespējas ļauj vecākiem arvien vairāk iesaistīties bērnu skolas dzīvē – tiešsaistē redzamas sekmes, reāllaika paziņojumi par uzvedību, kā arī uzdotie mājasdarbi, savukārt, par teju neatņemamu ikdienas saziņas rīku ir kļuvušas klases vecāku WhatsApp grupas. Tās ļauj pieaugušajiem operatīvi sazināties ar citiem vecākiem un pedagogiem, taču nereti raisa arī konfliktsituācijas un pārpratumus. *Samsung Skola nākotnei* eksperti sagatavojuši 7 ieteikumus, lai komunikācija grupā noritētu efektīvāk un jēgpilnāk.

1. Esi iecietīgs pret citu uzskatiem!

Vecāku WhatsApp grupas sastāv no cilvēkiem, kuriem var būt atšķirīgi uzskati, idejas un tradīcijas. Šādā situācijā viegli uzplaiksnīt konfliktiem, kas rada neērtu un nepatīkamu vidi visiem grupas dalībniekiem. Lai maksimāli izmantotu rīku tā patiesajam nolūkam, jātiecas būt tolerantam pret cilvēkiem ar dažādu pārliecību. Ja konflikts jau radies, tad ieteicams mēģināt to nolīdzināt, nevis ar komentāriem saasināt.

Saziņa ar cilvēkiem, kurus ne pārāk labi zinām, nav vienkārša, vēl jo vairāk rakstiskā veidā. Tāpēc svarīgi savas domas izteikt pēc iespējas vienkārši, skaidri un nepārprotami.

2. Formulē domu skaidri un saprotami!

Saziņa ar cilvēkiem, kurus ne pārāk labi zinām, nav vienkārša, vēl jo vairāk rakstiskā veidā. Tāpēc svarīgi savas domas izteikt pēc iespējas vienkārši, skaidri un nepārprotami. Būtiski klases čatā neizmantojot ironiskas piezīmes vai divdomības, tāpat – nerakstīt garus *prātuļojumus*, kurus grūti uztvert. Lai radītu pozitīvu domu apmaiņu, noderīgi būs censties aktīvi klausīties un izprast pārējo teikto.

3. Izmanto pieturzīmes un garumzīmes!

Lai arī šī ir neformāla sarakste, tomēr, cienot pārējos dalībniekus, būtu labi censties rakstīt gramatiski pareizi. Nevajadzētu lieki izmantot lielos burtus, kas tiešsaistē nozīmē kliegšanu. Tāpat būtiski grupas ietvaros vienoties par saziņas laiku un netraucēt pārējos nakts stundās.

4. Pirms jautā – lasi!

Nebaidieties jautāt citiem vecākiem katru reizi, kad rodas šaubas par bērna uzdevumiem vai trūkst kādas būtiskas informācijas! Taču nereti vērojams, ka viens un tas pats jautājums izskan no vairākiem vecākiem. Vecāku WhatsApp grupas ir būtisks rīks, lai saņemtu nepieciešamo informāciju, tomēr nejautā tajā jautājumus, uz kuriem atbildes iespējams atrast e-klase.lv, bērna dienasgrāmatā vai interneta meklētājā! Tāpat vienmēr vērts izlasīt piedējo saraksti, pirms jautāt, jo, iespējams, atbilde jau ir atrodamā tajā.

J Bogustova: „Pirmais, ko daru pēc pievienošanās grupai – uzlieku klusumu un lasu ziņas reizi nedēļā. Iesaistos tikai tad, ja tiešām redzu pievienoto vērtību savam viedoklim.”

5. Cieni pedagogus!

Nepārvērtiet čatu par skolotāju aprunāšanas vietu! Viedokļi var atšķirties, un arī skolotāji mēdz pieļaut kļūdas, tomēr vecāku WhatsApp grupām nekad nevajadzētu kļūt par skolotāju apspriešanas vietu. Šādos jautājumus vienmēr svarīgi risināt tieši ar iesaistītajām pusēm, noskaidrojot pārpratumus ar skolotāju vai skolas vadību.

6. Nerisini grupā personīgas problēmas!

Personīgas nesaskaņas, kas bērnam izveidojušās ar kādu klasesbiedru vai skolotāju, ieteicams risināt personīgi, neiesaistot visus klases vecākus un neizmantojot šādam nolūkam klases čatu. Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja Maija Katkovska atzīmē: „Būtiski izsvērt, vai nepārkāpjam citu tiesības, piemēram, nepārbaudot informāciju un nepārliedzinoties par savu vārdu patiesumu, apvainojot nodarījumos kādu bērnu vai viņa vecākus. Atbilstoši LR Civillikuma 1635. pantam cietušais par viņam vai bērnam nodarītajiem tiesību aizskārumiem, kā rezultātā nodarīts kaitējums (arī morālais kaitējums), var vērsties tiesā pret aizskārēju.”

7. Vienmēr paturi prātā grupas galveno mērķi!

Parasti vecāku grupas tiek izveidotas ar mērķi atvieglot un padarīt vienkāršāku un efektīvāku informācijas apriti, kā arī atbalstīt bērnus viņu izglītības procesā. Lai kāds būtu grupas mērķis, svarīgi to vienmēr atcerēties un veidot sadarbību grupas ietvaros, balstoties uz to. Tas ir palīgs vecākiem un bērniem, nevis veids, kā sabojāt kādam dienu, sniegt iespēju atbrīvoties no negatīvajām emocijām vai pasūdzēties par skolotāju.

M. Katkovska uzsver: „Vienmēr svarīgi paturēt prātā – lai arī slēgta čata grupa, tā var vienā mirklī kļūt publiska. Atliek tikai vienam tās dalībniekam uztaisīt „ekrānšāviņu” un nosūtīt kādam vai ievietot internetā jūsu rakstīto, lai tas kļūtu publisks. Tāpēc aicinu vecākus izvērtēt, kāds viedoklis tiek pausts, kā tas tiek darīts un vai tas ir jūsu un jūsu bērna interesēs.”

„Vecāku saziņas grupas ir atbalstāms rīks, kas nodrošina operatīvu saziņu man ērtā laikā. Taču pirmais, ko daru pēc pievienošanās grupai – uzlieku klusumu un lasu ziņas reizi nedēļā. Iesaistos tikai tad, ja tiešām redzu pievienoto vērtību savam viedoklim. Nesatraucos, ja kaut ko nepamanu laicīgi. Svarīgākās sarakstes izceļu, izmantojot „pin” funkciju. Savukārt vecās sarakstes arhivēju, lai tās netraucē. Šī noteikti nav vieta, kur paust savus politiskos uzskatus, mācīt dzīvot, moralizēt. Izbaudu iespēju atbalstīt, baudīt atbalstu vai lasīt pozitīvo, noderīgo no skolotājiem un vecākiem,” savā pieredzē dalās četru bērnu mamma Jolanta Bogustova. 

A photograph of two young children, a boy and a girl, both wearing yellow t-shirts. They are standing indoors, facing each other and engaged in conversation. The boy is on the left, looking towards the girl on the right. The background is slightly blurred, showing a wooden door and a colorful abstract painting on the wall.

Bērna pašapziņas veidošanās līdz 6 gadu vecumam

Autors: Iveta Aunīte,
psiholoģe

Foto: images.theconversation.com

Mēdz teikt, ka bērnībā ieliek pamatus visai turpmākajai dzīvei. Arī cilvēka pašapziņa veidojas bērnībā. Kā audzināt bērnu, lai tas izaugtu par pašpārliecinātu pieaugušo? Pašapziņa ir cilvēka pašvērtējums – cik labs un vērtīgs, viņaprāt, viņš ir. Pašapziņas attīstība, galvenokārt, notiek trīs vecuma posmos – ja tad viss izdarīts pareizi, samazinās risks, ka, bērnam pieaugot, viņam radīsies problēmas ar pašapziņu.

Pirmais posms – es esmu svarīgs

Pozitīvas pašapziņas veidošanās sākas jau no dzimšanas, un pirmais posms ilgst apmēram līdz 1 gada vecumam. Šajā laikā galvenais uzdevums ir dot bērnam apziņu, ka par viņu rūpējas un ka viņš ir svarīgs. Tas nozīmē – jo precīzāk mamma vai mamma aizvietojošais cilvēks apmierina bērna vajadzības, jo vairāk nostiprina sajūtu, ka mazais ir svarīgs un var kaut ko ietekmēt.

Ir ļoti svarīgi, ka mamma šajā neverbālajā periodā pamana bērna vajadzības un spēj atšķirt vienu raudāšanu no citas raudāšanas. Bērns uzvediesies vienā veidā, ja gribēs ēst, bet citā veidā – ja gribēs tikt ieaizvēts. Jo labāk mamma pamana šīs nianšes un atsaucas bērna vajadzībām, jo labāk bērnā nostiprinās sajūta, ka viņš var kaut ko ietekmēt. Saprastas un apmierinātas vajadzības nostiprina bērna pašvērtību uz apkārtējo pasauli, kas vēlāk attīstās kā pašvērtība pašam sev. Ja pirmajā dzīves gadā bērns ir guvis sajūtu, ka viņš var pašauties uz pieaugušo, augot bērnam nostiprinās apziņa, ka viņš var pašauties uz sevi.

8–9 mēneši un 15 mēneši bērniem ir īpaši nozīmīgs laiks – ja bērns šajos posmos tiek šķirts no mammas (mamma uzsāk darba gaitas, plāno komandējumu vai atvaļinājumu bez bērna), tas var radīt vilšanos un

Jo precīzāk mamma vai mamma aizvietojošais cilvēks apmierina līdz 1 gada veca bērna vajadzības, jo vairāk nostiprina mazajā sajūtu, ka viņš ir svarīgs un var kaut ko ietekmēt.

sajūtu, ka bērns tiek pamests. Tas ir trieciens mazūļa pašapziņai. Būtu labāk, ja šķiršanās no mammas nenotiktu šajos periodos, taču, ja citādi nav iespējams, nav jēgas sevi vainot, bet vēlams šo šķiršanos kompensēt ar papildu laiku kopā būšanai un uzmanību.



Foto: parentingforbrain.com

2 līdz 5 gadus veciem bērniem vajadzētu justies kā visprasmīgākajiem bērniem pasaulē. Ārkārtīgi būtiski ir saņemt uzslavas un pozitīvu atgriezenisko saiti atbilstoši bērna vecumam.

Otrais posms – es protu

Nākamais pozitīvās pašapziņas veidošanās posms ir laiks no 2 līdz 5 gadiem. Šī posma atslēga uz pozitīvas pašapziņas veidošanos ir tā sajūta, kā apkārtējie izturas pret bērna prasmēm un paveikto.

Šajā laikā mūsu bērniem vajadzētu justies kā visprasmīgākajiem bērniem pasaulē. Bērniem ir ārkārtīgi būtiski saņemt uzslavas un pozitīvu atgriezenisko saiti atbilstoši bērna vecumam. Skaidrs, ka mēs neaplaudēsim piecgadniekam par staigāšanu, ja viņš staigā jau no gada vecuma, taču viengadniekam, sperot pirmos soļus, vecāku sajūsma ļoti palīdzēs stiprināt pašapziņu. Uzslavām jābūt adekvātām – gan bērna vecumam, gan veikumam atbilstošām. Būtu aplami par katru nieku rīkot ovācijas, bet bieži novērots, ka prasmes, par kurām bērnu varētu uzslavēt, paslīd garām nepamanītas.

Šajā laikā bērni daudz mēģina un likumsakarīgi – arī kļūdās. Lai nostiprinātu bērnā pozitīvu pašapziņu, nevajadzētu pārlietu žēlot bērnu par neveiksmēm. Ja bērnam nedod iespēju ik pa laikam piedzīvot zaudējumu, viņš neiemācīsies tikt galā ar neveiksmēm, un pieaugušā vecumā katrs šķērslis var izvērsties par lielu problēmu un triecienu pašapziņai. Jau no mazotnes ir jāiegūst pieredze, ka bērns var piecelties un doties tālāk. Vispostošākais šajā vecumā ir regulāri saņemt atgriezenisko saiti, ka tas, ko mazais dara, pieaugušajiem nav pa prātam. Ja bērns saņem kritiku 5 gadu vecumā, kad veidojas iniciatīva, tas var graut viņa pašapziņu.

Trešais posms – „super es”

6 gadu vecums ir pēdējā pašapziņas veidošanās stadija, un tās laikā attīstās „super es”. Tas ir bērna priekšstats pašam par sevi, kas balstīts uz visu iepriekšējo posmu pieredzi un atgriezeniskajām saitēm no pieaugušajiem. Šajā vecumā pieaugušo viedoklis par bērnu kļūst par bērna pārliecību par sevi. Ja līdz šim bērns lielākoties ir saskāries ar kritiku un nepiepildītām pieaugušo gaidām, tās kļūst par bērna domām pašam par sevi. To, ko vecāki līdz šim ir prasījuši no bērna, viņš sāk prasīt no sevis. Jo lielāka plaša starp šīm gaidām un bērna reālajām prasmēm, jo vairāk bērns cieš. Tas ir spēcīgs sitiens pa pašapziņu, kas rezultātā var radīt mazvērtības sajūtu. Tāpat pašapziņai traucē bērna salīdzināšana ar citiem.

Ir dažas lietas, ko ģimene var darīt, lai stiprinātu bērna pašapziņu arī pēc 6 gadu vecuma:

- svarīgi, lai ģimenē starp vecākiem un bērniem būtu ciešas saites, un tās veidojas, kad kopā tiek pavadīts laiks. Ir būtiski spēlēties un sarunāties, daudzoties un ieviešot savus rituālus. Uzsvars nav uz panākumiem, bet gan uz bērnam veltītu uzmanību;
- noteiktas robežas un noteikumi – būtiskas ir ne tikai uzslavas, bet arī vecumam atbilstošas prasības;
- audzināšanā neizmantojot sodus – sodi grauj bērna pašapziņu un rada stresu;
- pašapziņai var palīdzēt, ja ģimenē valda taisnīgums – sapratne par to, ka dažādiem bērniem ir atšķirīgas vajadzības un prasības pret viņiem ir dažādas;
- individuālisma novērtējums – ir labi, ja vecāki priecājas par sava bērna atšķirīgo pieeju uzdevumu risināšanā vai radošuma izpausmēm.

Motivācija mācīties. Kāpēc tā mēdz pazust?

Inta Zīle,
ārste- psihoterapeite



Foto: content.thriveglobal.com

Ikviens no mums reizēm mēdz izjust motivācijas trūkumu, kad saņemties kādam uzdevumam šķiet grūtākā lieta pasaulē. Šajā ziņā arī bērni un jaunieši nav izņēmums. Arī viņiem var mazināties vēlme mācīties. Kā veidojas cilvēka motivācija un kādi ir iemesli, ka tā var pazust?

Motivācija – dabiska vēlme iepazīt pasauli

Motivācija ir dabiska, instinktīva vēlme un vajadzība iepazīt pasauli, kas veidojas jau pirmajā dzīves gadā. Ja jau no paša sākuma bērnam ir sajūta, ka dzīve ir interesanta, tad neradīsies problēmas ar motivāciju, un vēlme mācīties nebūs atkarīga no apkārtējās vides. Proti, pat ja skolā vai starp vienaudžiem ir uzskats, ka mācīties nav stilīgi, bērns turpinās mācīties, jo viņam tas šķitīs interesanti.

Katram savi cēloņi motivācijas zudumam

Ja motivācija ir bijusi un kādā brīdī pazūd, jāatceras, ka, pirms sākt bērnu audzināt, vajag saprast, kas ir mainījies. Izplatītākie motivācijas zuduma cēloņi ir dzīvesvietas maiņa, vecāku šķiršanās, skolas vide.

Tieši apkārtējā vide ir viens no būtiskākajiem faktoriem, kas ietekmē vēlmi mācīties visos vecumos. Visiem bērniem ir nepieciešama cieņpilna attieksme un individuāli piemērota vide, savukārt dažādiem bērniem nepieciešamas atšķirīgas pedagoģiskās metodes vielas apgūšanai. Piemēram, ne katram derēs 30 bērnu klase vai vide, kurā no katra skolēna tiek sagaidīti tikai augsti rādītāji. Arī problēmas vienaudžu vidū un draugu trūkums kolektīvā var būt gana nozīmīgs iemesls motivācijas trūkumam un vēlmei neiet uz skolu.

Ir bērni, kuri 7 gados ir spējīgi adaptēties patstāvīgi, un ir bērni, kuriem šad un tad uzreiz neveicas. Ja

Galvenais motivators ir emocijas. Motivācija balstās priekā par pasaules izpēti.

skolas vidē būs prasības, kas ir neadekvātas vecumam, daļa bērnu būs ar „biezāku ādu” – viņiem būs vienalga, ko dara citi. Savukārt tie bērni, kuri būs jūtīgāki, uztvers visu emocionālāk. Viņi var nonākt stresā, kas turpmāk var radīt neirotiskus traucējumus vai novest pie tā, ka bērns sāk biežāk slimot.

Lielākā kļūda – skolas izvēle, balstoties uz savām vēlmēm

Tā kā tieši apkārtējā vide ir ļoti nozīmīga bērna motivācijai, tad, izvēloties skolu, vecāki nekādā gadījumā nevar aizmirst par bērna interesēm un spējām. Proti, jāizvēlas tāda izglītības iestāde, kas atbilst bērnam, nevis pašu vecāku subjektīvām vēlmēm. Katram bērnam ir savas stiprās un vājās puses, kas noteikti jāņem vērā. Ne katram skolēnam būs pa spēkam mācīties ģimnāzijā, un ne katrs no pusaudžiem ir gatavs mācīties vienā klasē ar vēl 29 citiem skolēniem. Kādam, iespējams, piemērotāka ir tieši vidusskola ar mājīgāku atmosfēru. Pārāk lielas slodzes gadījumā bērni līdzīgi kā pieaugušie var izdegt. Savukārt izdegšanas sindromam pēc tam var sekot depresija, spēka trūkums, bieža slimošana, uzvedības problēmas un dažādu vielu lietošana.

Sevis motivēšanai vajadzīgs apkārtējo atbalsts

Bērnus motivē atgriezeniskā saite. Mazajās klasēs no skolotāja puses tās var būt uzlīmes, uzslavas par labi padarītu darbu vai zvaigznītes, kas dod motivāciju mācīties. Nozīmīga ir centības atbalstīšana. Tomēr jāsauglabā realitātes sajūta – nedrīkst nemitīgi slavēt par elementārām prasmēm. Motivācijai jābūt iekšējai, balstītai priekā par pasaules izpēti. Jāskatās, uz ko bērns reaģē, – kāds reaģēs uz uzslavām, kāds uz vecāku prieku, bet galvenais motivators ir prieks un emocijas. Tas, ko vecākiem noteikti nevajag darīt, – maksāt bērnam par to, lai viņš mācītos. Šādos gadījumos bērns iegūst manipulācijas iespējas, turklāt vēlme mācīties tiek uzturēta mākslīgi.

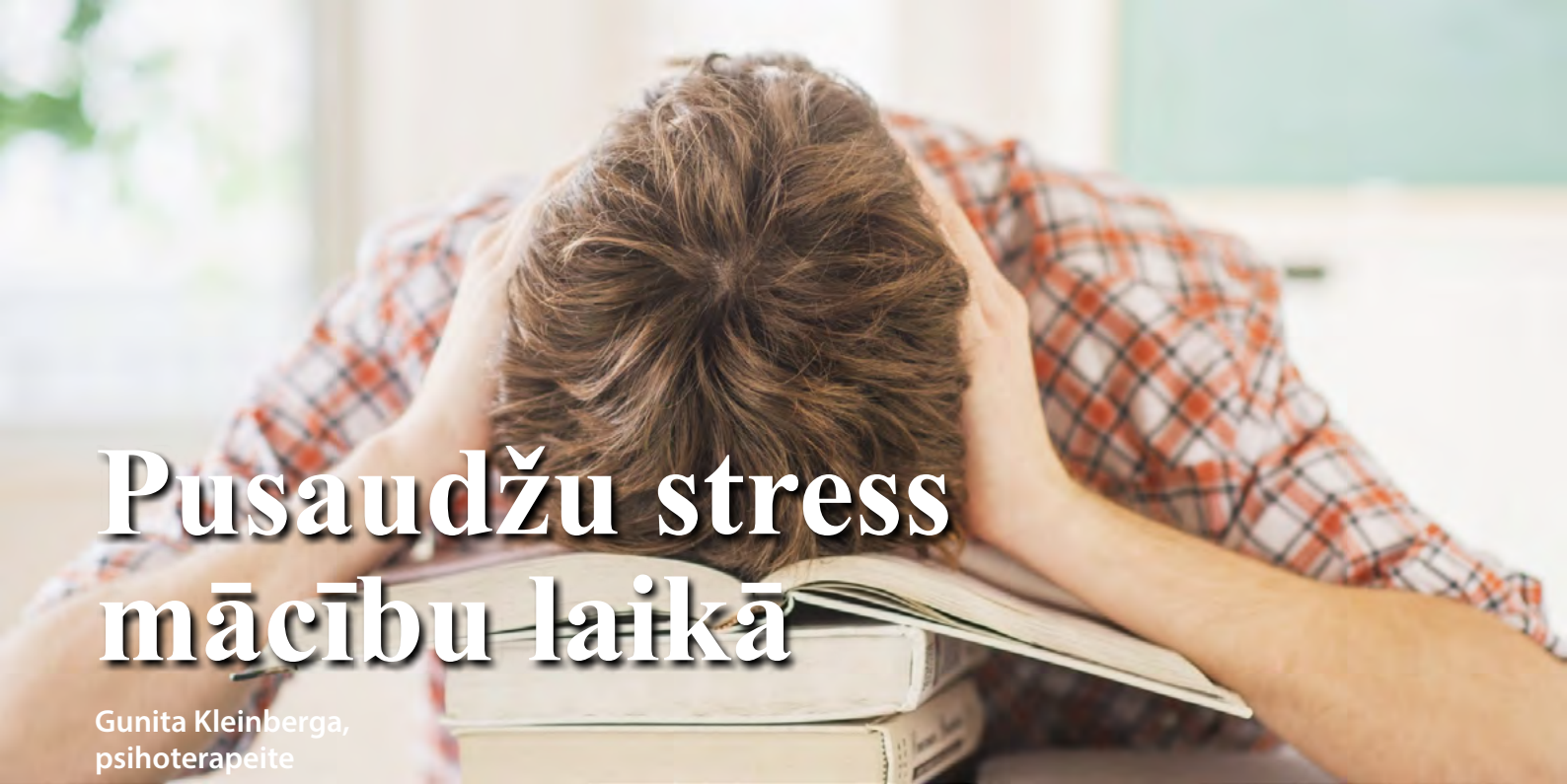
Tas, ko vecākiem noteikti nevajag darīt, – maksāt bērnam par to, lai viņš mācītos. Šādos gadījumos bērns iegūst manipulācijas iespējas, turklāt vēlme mācīties tiek uzturēta mākslīgi.

Tāpat vērts atcerēties arī to, ka skolotāja cieņa pret bērniem, ar kuriem viņš strādā, ir ārkārtīgi svarīga. Turklāt šī cieņa jāizrāda gan tad, kad bērnam ir 7 gadi, gan tad, kad viņam ir jau 10 vai 17. Ja skolotājs ciena bērnu, tad ir pilnīgi cita attiecību kvalitāte.

Pusaudža vecumā viss atkarīgs no paša gribas

Pusaudža vecums ir pārsteigumiem bagāts laiks. Nereti šajā vecuma posmā jau ir par vēlu meklēt motivāciju, vai arī tās atgūšana ir daudz sarežģītāka nekā pirmsskolā vai sākumskolā. Par iemeslu tam var būt tas, ka metodes, ko izmanto pieaugušie, ir neefektīvas, jo tās pusaudžos nostiprina uzskatu, ka vecāki tikai moralizē un lasa „lekcijas”. Turklāt jāatceras: ja pusaudzis pārāk viegli ļaujas vecāku viedoklim, tas nozīmē, ka viņš vispār nav domājis par saviem mērķiem. Vienīgais un efektīvais veids, kas patiesi spēj motivēt pusaudzi, ir tas, ka viņam pašam rodas atklāsme par to, ka viņš dzīvē vēlas kaut ko sasniegt. Jādod pusaudzim iespēja pašam izlemt, ko viņš vēlas. Un arī šeit ir jāsauglabā saikne ar realitāti: „Ja negribi mācīties, lai tā būtu. Cienu tavu izvēli. Bet tad ej strādāt un pats sevi uzturi!”

Daudz kas atkarīgs arī no skolotāja, kam jāprot sabalansēt atbalstu ar realitāti. Proti, nevar skolēnu visu laiku „izvilkt” vai „piesegt”, jo viņš pie tā pieradīs un zudīs gan motivācija censties, gan realitātes sajūta. Nostiprināsies ilūzija „Viss jau nokārtosies pats no sevis”. Rezultātā neizveidojas cēloņu-seku izpratne: ja neko neizdara, tad neko arī nesaņem. Skolotājiem nebūtu „jāvelk” tie, kuri necenšas, bet gan jāpalīdz tiem, kuri cenšas. Jāpieāvā laiks konsultācijām vai reizēm vienkārši jāparunā ar skolēnu par dzīvi. Ja skolotājs būs atsaucīgs un saprotošs, nevis noraidošs un kritizējošs, tad skolēna vēlme mācīties būs daudz lielāka. Un skolotājs var kļūt par autoritāti, uzticamu pieaugušo un resursu jaunietim pat tādos apstākļos, ja ģimenes pieaugušie jaunieti negribot rada vilšanās vai pretestības sajūtu. 



Pusaudžu stress mācību laikā

Gunita Kleinberga,
psihoterapeite

Foto: issos.com

**Ikviens no mums, arī jebkurš jauniešs, ir pakļauts stresam. Pusaudžu vecums vienmēr ir bijis izai-
cinošs attīstības periods, kas nes sev līdzi būtiskas, tomēr ļoti smagas pārmaiņas – gan kognitīvas un
sociālas, gan fizioloģiskas. Šis pārejas posms var būt emocijām piesātināts un radīt zināmu stresu. Tas
var būt gan veselīgs, gan atstāt negatīvas sekas uz mūsu veselību. Taču ir vairāki veidi, kā ar to cīnīties.**

Lai gan stress var pozitīvi ietekmēt pusaudža veselību un attīstību, liela daļa jauniešu ikdienā tomēr
cieš no stresa negatīvās izpausmes. Nav vienotas definīcijas par to, kas konkrēti jauniešos un bērnos izraisa
stresu. Tas, cik izteikti jauniešs piedzīvos stresu, ir saistīts ar temperamentu, iedzimtību un apkārtējo vidi.
Stresu mēs piedzīvojam daudzās situācijās, un tas ir normāli. Svarīgi ir neizvairīties no šādām situācijām, jo
katra nākamā stressu var palielināt. Mūsu smadzenes atceras atgadījumus, no kuriem esam aizbēguši, un
uztver tos kā draudus, kas attiecīgi palielina stresa izpausmes.

Faktori, kas ietekmē stresa līmeni

Ir vairāki faktori, kas var izraisīt stresu. Pirmkārt,
pedagogs. Lai gan bieži par to neaizdomājamies,
uz jauniešu ietekmi var atstāt visdažādākās nianšes,
piemēram, skolotāja balss tonis, mācīšanas stils vai
rakstura iezīmes. Otrkārt, stresu var radīt arī mācību
viela. Ja tā nav saprotama un jauniešim ir grūtības
ar mācību struktūru, var rasties spriedzes sajūta un
jautājums: „Kā es ar to visu tikšu galā?” Var rasties arī bailes prasīt palīdzību, jo šķiet, ka citi visu saprot.

Vēl viens aspekts, kas atstāj iespaidu uz stresa līmeni, ir savstarpējās attiecības. Tās pusaudžu gados ir
svarīgākas nekā jebkurā citā dzīves posmā. Ja bērns cieš no vienaudžu vardarbības, tas jau ir viens no gal-
venajiem stresa un nedrošības faktoriem. Pat, ja bērnam ar kādu no klasesbiedriem ir sliktas attiecības vai
radusies konflikta situācija, jauniešs izjutīs spriedzi un stresu, kā arī nejutīsies pieņemts un iedēris.

Svarīgs faktors ir arī ģimene – vecāki un viņu nostāja pret mācībām. Bieži dzirdami scenāriji, kuros ve-
cāki no bērniem uzstājīgi pieprasa aizvien labākus rezultātus mācībās. Nereti savi bērni tiek salīdzināti ar
citiem. Šāda salīdzināšana var radīt papildu stresu un spriedzi. Ja vecākiem ir svarīgas bērnu atzīmes, nevis
vēlme mācīties, tad tiek aizmirsts par to, kā bērnam palīdzēt iemācīties un mācīties pat tad, ja tās viņam
īpaši nepadodas vai nepatīk. Bērniem ir svarīgi būt labiem savu vecāku priekšā. Ja viņi šo bērnu redz tikai
caur atzīmēm, var rasties pārliecība, ka labas atzīmes ir vienīgais, kas vecākos radīs siltas jūtas pret viņu.
Savukārt tas izsauc milzīgu stresu par to, ka viņu neviens nepieņem, ja būs slikti vai grūti mācībās.

Tiek uzskatīts, ka stress pazudīs
pats no sevis. Taču patiesībā
trauksme var pieaugt līdz
panikas lēkmēm un veģetatīvās
distonijas simptomiem.

Atpazīsti laikus!

Pazīmes, kas liecina par stresu, katram pusaudzim var būt citādākas. Mazākās klasēs to var novērot brīžos, kad bērns nemitīgi vēlas aiziet uz tualeti, padzerties. Par stresu var liecināt arī citas pazīmes – vēdera sāpes, galvas sāpes, vemšana. Gan skolā, gan mājās bieži var novērot izteiktu nemierīgumu vai pārlieku lielu emocionalitāti un raudulību. Ja ir aizdomas par to, ka bērns ir pakļauts stresam, vecāki pastiprinātu uzmanību var pievērst tam, vai jauniešiem neparādās neraksturīgi liela apetīte vai tieši pretēji – tās trūkums. Uzmanība jāpievērš arī tam, kā pusaudzis tiek galā ar mācībām un kā komunicē ar apkārtējiem. Ja jūtamās dusmas vai aizkaitināmība, tas var būt indikators paaugstinātam stresa līmenim. Būtiski atcerēties arī par miegu. Vai bērns izguļas labi? Iespējams, ka viņam ir grūti aizmigt. Bērns var knibināt nagus, reizēm pat kost rokās. Ir bērni, kuri virpina matus. Tās ir pāris mazās pazīmes, kuras var pamanīt.



Foto: rawpixel.com

Bērniem ir svarīgi būt labiem savu vecāku priekšā. Ja viņi šo bērnu redz tikai caur atzīmēm, var rasties pārliecība, ka labas atzīmes ir vienīgais, kas vecākos radīs siltas jūtas pret viņu. Savukārt tas izsauc milzīgu stresu par to, ka viņu neviens nepieņems, ja būs slikti vai grūti mācībās.

vispār runāt ar klasesbiedriem un citiem vienaudžiem. Jaunieši sāk izvairīties no pārbaudes darbiem. Lai šādu scenāriju nepieļautu, efektīvs risinājums ir terapija. Kognitīvi biheiviorālā terapijā strādā ar situāciju – domām, emocijām un uzvedību. Tā māca jauniešiem atpazīt situācijas un ieraudzīt trauksmainas domas. Terapijas laikā tiek skaidrots, kā mūsu domas ietekmē emocijas, kā ķermenis reaģē uz emocionālajām reakcijām, kāda ir mūsu uzvedība. Šī terapijas metode palīdzēs tad, ja bērns saskāries ar tik lielu trauksmainību, ka pats ar to vairs nespēj tikt galā. **V**

Kā tikt galā?

Ja stress ir tik liels, ka bērns vai jauniešs netiek ar to galā, pirmais, ko var un vajag darīt, ir elpošanas vingrinājumi. Elpošana nomierina nervu sistēmu un mazina trauksmi. Jāmēģina, piemēram, ieelpot, aizturēt elpu un izelpot. Ir dažādi elpošanas vingrinājumi, tāpēc ikviens var atrast sev piemērotāko. Tāpat jauniešiem jāiemācās ieklausīties sevī, lai spētu sev palīdzēt, kad tas nepieciešams. Stresa situācijās noderīgi ir fiksēt nomierinošas frāzes, piemēram: „Viss ir kārtībā, es ar to tikšu galā”, „Satraukums atnāk uz aiziet, „Esmu drošībā”, „Ir normāli uztraukties šādās situācijās”.

Ja jauniešs vai bērns stresu izjūt skolā, vecākiem par to jārunā ar atbildīgo skolas skolotāju un kopīgi jāmeklē risinājumi, kā bērnam palīdzēt. Svarīgi par šīm problēmām runāt arī mājās un dalīties pieredzē – stāstīt, ka ikviens skolā ir piedzīvojis stresu.

Ja runa ir par skolotāja un vecāku sadarbību, pirmā un būtiskākā lieta, kas jādara, – vecākiem jāpastāsta par to, kāda ir viņu atvase, īpaši tad, ja bērns vai jauniešs ir emocionāls un jūtīgs.

Ko darīt, ja situācija neatrisinās?

Bieži problēmas ar stresu ir atstātas novārtā un tiek uzskatīts, ka tās pazudīs pašas no sevis. Taču patiesībā sekas mēdz būt gana lielas. Trauksme var pieaugt līdz tādām līmenim, ka jauniešs gluži vienkārši vairs nevar aiziet uz skolu. Tāpat var sākties arī panikas lēkmes un parādīties veģetatīvās distonijas simptomi. Rodas bailes runāt klases priekšā vai



Bērnu seksuālas izmantošanas dažādās sejas

Anda Avena,
„Centrs Dardedze”

Foto: apicms.thestar.com.my

Kā liecina pētījumi, Latvijā katrs desmitais bērns līdz 18 gadu vecumam tiek pakļauts kādai no seksuālās izmantošanas formām, turklāt seksuāla vardarbība ik gadu ir izplatītākais pret bērniem veiktais noziegumu veids, kas nonāk Valsts policijas redzeslokā. Kādi aktuālākie riski vecākiem un speciālistiem, kuri strādā ar bērniem, būtu jāzina?

Kaitējoša seksuāla uzvedība bērnu vidū

Vismaz reizi nedēļā organizācijā „Centrs Dardedze” atskan zvans no kāda satraukta pedagoga vai sociālā darbinieka, vai vecākiem par to, ka bērns mājās vai skolā piedzīvojis seksuālas darbības no kāda cita bērna puses. Lai gan biežāk, runājot par bērnu seksuālu izmantošanu, kā pāridarītāju iedomājamies pieaugušo, pētījumi liecina, ka vidēji katrā trešajā gadījumā bērnam nodara pāri nepilngadīgais.

Kaitējoša seksuāla uzvedība ir bērnu seksuāla rakstura izteikumi vai darbības, kas neatbilst viņu vecumposmam un var nodarīt kaitējumu pašam vai citiem bērniem, vai pieaugušajiem. Pāridarītājs var būt nedaudz vecāks, fiziski spēcīgāks vai intelektuāli attīstītāks bērns, biežāk – zēns, bet upuri parasti ir gados jaunāki zēni vai meitenes, nereti bērni ar attīstības un mācīšanās traucējumiem. Kaitējoša seksuāla uzvedība var izpausties, piemēram, kā citu bērnu piespiešana aiztikt intīmās ķermeņa daļas, pornogrāfijas rādīšana, kailfoto izvilināšana un izplatīšana, seksuālu draudu izteikšana, kā arī orāla, anāla vai vagināla iekļūšana bērna ķermenī.

Kāpēc bērni to dara? Kaitējošu seksuālu uzvedību var veicināt attiecības ģimenē – piedzīvota vardarbība pret bērnu vai starp citiem ģimenes locekļiem, atkarības ģimenē, vecāku neinteresēšanās par bērnu un bērnu atstāšana bez uzraudzības, neveselīgi noslēpumi, robežu trūkums un pornogrāfijas pieejamība, kā arī bērna uzvedības problēmas un grūtības socializēties. Tāpat kā „palaidējmehānisms” var nostrādāt kāds

Kaitējošu seksuālu uzvedību var veicināt attiecības ģimenē – piedzīvota vardarbība, atkarības, vecāku neinteresēšanās par bērnu, robežu trūkums, pornogrāfijas pieejamība u.c..

satraucošs notikums, zaudējums vai noraidījums.

„Kaitējošas seksuālas uzvedības gadījumā ir ļoti svarīgi saprast, ka palīdzība ir nepieciešama gan upurim, gan pāridarītājam un viņu ģimenēm, turklāt bieži šādas uzvedības izpausmes ir simptomi citām problēmām bērna dzīvē. Nereti vecāki un speciālisti nepievērš uzmanību vai, gluži pretēji, pārvērtē kādas bērnu uzvedības pazīmes, tāpēc svarīgi atšķirt normālu, problemātisku un kaitējošu bērna seksuālu uzvedību. Visbiežāk palīdzēt varēs psihologs, kā arī aktīva bērna ģimenes un mācību iestādes sadarbība ar mērķi izprast bērna uzvedības iemeslus, stiprināt bērna sociāli emocionālās prasmes un izpratni par drošību attiecībās,” uzsver „Centrs Dardedze” klīniskā psiholoģe Līga Redliha.

Ļoti būtiska loma ir arī bērnu ģimenes locekļu un iesaistīto profesionāļu reakcijai, jo satraukums, bērna vainošana vai „norakstīšana”, saskatot viņā ļaunprātīgu varmāku, nekādi nepalīdzēs, tāpēc psihologa atbalsts nereti nepieciešams arī pieaugušajiem. Svarīgi apzināties, ka reti kāds no bērniem un jauniešiem, kurš demonstrē kaitējošu seksuālu uzvedību, pieaugušā vecumā kļūst par varmāku – jo īpaši, ja saņem palīdzību.

Izglītojoša platforma, kurā apgūt zināšanas, vecākiem un speciālistiem, lai spētu atšķirt normālu bērna seksuālo attīstību no kaitējošas uzvedības: www.pasargabernu.lv.

Arvien biežāk bērna kailfoto saturošus materiālus rada paši bērni – gan pēc pašu iniciatīvas, gan arī citu pamudināti, filmējot, fotografējot vai izrādot kameras priekšā savu kailo ķermeni.

Bērnu seksuāla izmantošana – arī attālināti

Satraukumu vecākos un speciālistos rada arī bērnu un jauniešu kaitējoša vai seksuāla uzvedība interneta vidē. Izvērtējot pēdējā gada laikā „Drossinternets.lv” ziņojumu līnijā saņemtos ziņojumus par bērnu seksuālu izmantošanu un bērnu kailfoto saturošu materiālu apriti internetā, nākas secināt, ka arvien biežāk šāda veida saturu rada paši bērni – gan pēc pašu iniciatīvas, gan arī citu pamudināti, filmējot, fotografējot vai izrādot kameras priekšā savu kailo ķermeni, norāda Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja Maija Katkovska.

Tāpat „Drossinternets.lv” pēc palīdzības bieži vēršas satraukti vecāki, kuru bērnu kailfoto ir nonākuši internetā. No šādas nepatīkamas un pazemojošas situācijas nav pasargāts neviens, tāpēc vecākiem ir jāzina, kā pareizi rīkoties, ja bērns vēršas pēc palīdzības. Kad bērns kļuvis par upuri, viņš nereti baidās meklēt palīdzību, jo var izjust lielu kaunu, vainas izjūtu, bezspēcību, bailes, pazemojumu un dusmas par notikušo, tāpēc svarīgi ir darīt visu, lai notikušais bērna psiholoģisko stāvokli ietekmētu pēc iespējas mazāk.

Vispirms iesakām saglabāt pierādījumus – foto, video, ekrānšāviņus, un tad ziņot „Drossinternets.lv” vai Valsts policijai, lai dzēstu attēlu un video no publiskas aprites un veiktu nepieciešamās darbības, lai atrastu ciltvēku, kurš ir izvilinājis no bērna kailfoto. Ja cietušais bērns norāda uz vienaudžiem, kuri iesaistījās attēla izplatīšanā, tad aiciniet personas, kuru rokās nonācis bērna kailfoto vai video, to dzēst no savām viedierīcēm, lai nepieļautu tālāku izplatību! Nekavējoties jāziņo arī sociālo tīklu administrācijai, pieprasot dzēst saturu, jo šāds saturs ir pretrunā ar sociālo tīklu lietošanas noteikumiem.

Saites uz ziņošanas rīkiem ir pieejamas „Drossinternets.lv” mājaslapā atrodamajā Sociālo tīklu drošības ceļvedī. Kā bērna kailfoto nonāk internetā: <https://drossinternets.lv/lv/materials/download/ka-riko-ties-ja-berna-kailfoto-nonacis-interneta>

Tiesiskais aspekts

Valsts policija mudina apzināties – katram no vecākiem savs bērns ir jāaizsargā un jālolo, bet vienlaikus arī jārada izpratne par sabiedrībā valdošo kārtību. Vecāku acīs 14 gadus vecs pusaudzis vēl ir tikai bērns, bet tai pat laikā gan vecākiem jāapzinās, gan arī jāizskaidro savām atvasēm, ka no 14 gadu vecuma persona var tikt saukta pie kriminālatbildības. Vecākiem ir jābūt ieinteresētiem par savu atvašu ikdienas interneta aktivitātēm, skaidrojot, ka provokatīvu attēlu publicēšana, erotiska rakstura sarakste, kas sabiedrībā saprotama kā kaitīgs saturs, noteiktai auditorijai – bērniem – var būt kā katalizators nelabvēļu turpmākai rīcībai un darbības var novest līdz likumpārkāpumam.

Tiesību aktos minētais par darbībām ar personu, kura nav sasniegusi 16 gadu vecumu, skaidro faktu, ka

Latvijā dzimumbriedums sākas ar 16 gadu vecumu, un visas seksuāla rakstura darbības – kā tiešsaistē, tā ikdienas dzīvē – tiek kvalificētas kā likumpārkāpums, savukārt personas seksuāla rakstura darbību filmēšana vai fotografēšana ir veicama tikai ar pilngadību sasniegušas personas piekrišanu.

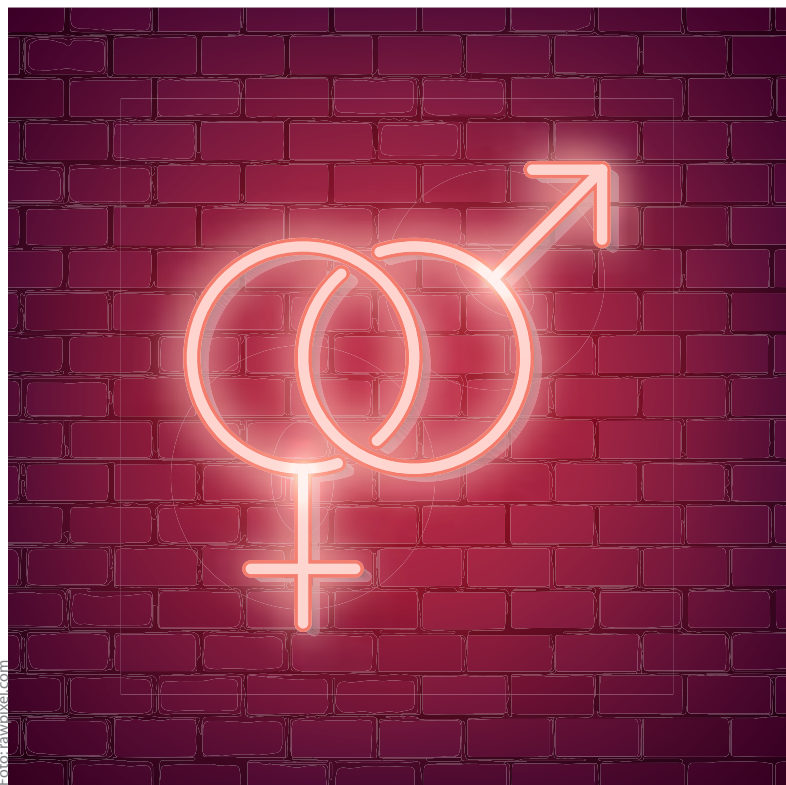
„Vecākiem un sabiedrībai kopumā ir jābūt modriem un ieinteresētiem par bērnu ikdienas gaitām un darbībām. Viena neapdomīga rīcība var novest pie nopietnām sekām – psiholoģiskas traumas upurim un atbildības likuma priekšā vainīgajam,” uzsver Valsts policijas Dzimumnoziedzumu apkarošanas nodaļas priekšnieks Oļegs Lavčinovskis.

Plašāka informācija no Valsts policijas vecākiem un bērniem atrodama šeit: www.manadrosiba.lv

Par seksuālu vardarbību zvana arī Uzticības tālrunim

Kā norāda Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Ģimeņu ar bērniem atbalsta departamenta direktora vietniece Anda Saulūna, Bērnu un pusaudžu uzticības dienestam pa tālruni 116111 šī gada pirmajos deviņos mēnešos zvanījuši 55 cilvēki par seksuālu vardarbību. Zīmīgi, ka pavasarī ārkārtas situācijas laikā saņemti arī vairāki ziņojumi par ilgstoši notikušu seksuālu vardarbību ģimenē, kas liek domāt, ka pastāvīga atrašanās mājās kopā ar varmāku, draudu sajūta un izolētība radīja vairāk negatīvo emociju, bērnam bija grūtāk to izturēt, un viņš nolēma par to ziņot.

No dienesta pieņemtajiem ziņojumiem secināms, ka visbiežāk seksuālu vardarbību veic tuvinieki vai cits ģimenei pazīstams cilvēks, turklāt nereti liela loma ir alkohola un citu apreibinošu vielu lietošanai. Daudzi gadījumi saistīti ar nepatīkamiem intīma satura pieskārieniem bērnam vai seksualizētiem komentāriem. Tāpat zvanītāji runā par seksuālu vardarbību interneta vidē – saņemtiem komentāriem, video vai citu seksualizētu informāciju. Par seksuālu vardarbību saņemtie zvani vai ziņojumi čātā un lietotnē gan ne vienmēr ir saistīti ar notikušu noziegumu pret bērnu – zvanītāji ir arī vecāki un speciālisti, kuri vēlas iegūt informāciju par seksuālas vardarbības riskiem, kā arī līdzcilvēki, kuriem ir bažas vai aizdomas par iespējamu seksuālu vardarbību.



Latvijā dzimumbriedums sākas ar 16 gadu vecumu, un visas seksuāla rakstura darbības – kā tiešsaistē, tā ikdienas dzīvē – tiek kvalificētas kā likumpārkāpums.

Kur vērsties?

- Ja bērns ir apdraudēts vai ticis seksuāli izmantots, ziņo policijai 110!
- Tūlītēju psiholoģisko atbalstu vari saņemt, zvanot Bērnu un pusaudžu uzticības dienestam pa tālruni 116111 (visu diennakti).
- Lai ziņotu par pārkāpumu internetā, raksti Latvijas Drošāka interneta centram: <https://drossinternets.lv/lv/zinot!>
- Ja nepieciešams padoms par rīcību gadījumā, kad bērns varētu būt cietis, vērsies „Centrā Dardedze”: 67600685; 29556680!



Par kopīgu grāmatu lasīšanu

„Vecākiem” informācija

Foto: ttfamily.org

„Kopīga grāmatu lasīšana ir lieliska iespēja ne tikai patiesi kvalitatīvi pavadīt laiku kopā, bet arī veicināt sava bērna attīstību. Tā rada patīkamas un siltas asociācijas ar grāmatām, tādā veidā palielinot varbūtību, ka bērns arī nākotnē pats interesēsies par literatūru un aizrausies ar lasīšanu. Lasot tiek attīstītas arī dažādas kognitīvās spējas, un tas ir lielisks smadzeņu treniņš. Tāpēc tas sekmēs akadēmiskos sasniegumus skolā, kā arī palielinās bērna vārdu krājumu un uzlabos komunikācijas prasmes,” skaidro psiholoģe Zane Avotiņa.

„Mūsdienu bērniem grāmatu vāki ir par smagiem, tādēļ vecākiem kopā ar bērniem jāpalīdz šīs dārgumu lādes atvērt. Tas ir visvienkāršākais veids, lai nodrošinātu plašu ceļu zināšanām un kultūrai, tuvinātu bērnus viņu vecākiem. Grāmata ir fantastiska dāvana svētkos – tai ir pievienotā vērtība, kura tiks iemīļota neskaitāmas reizes. Kopīga lasīšana ir brīdis ārpus visiem brīžiem, tas atbrīvo mūs no dienas svara. Aicinu vecākus iedibināt ikvakara lasīšanas rituālu, jo katram ir sava balss, ko bērni atcerēsies visu mūžu! Ar laiku, ko veltīsiet bērniem, iegūsiet dzīvi un mīlestību, turklāt – par brīvu,” aicina Latvijas Nacionālās bibliotēkas Bērnu literatūras centra vadītāja Silvija Tretjakova.

Bērnām ir ļoti nomierinoši dzirdēt vecāku balsi un sajūst līdzās būšanu.

5 iemesli, kāpēc svarīgi vecākiem lasīt bērniem grāmatas un ko sniedz kopīga lasīšana:

1. **Satuvina bērnus un vecākus.** Lasīšana ir veids, kā vecāki var pavadīt laiku ar saviem bērniem, sēžot blakus un apkampjoties vai paņemot bērnu klēpī. Bērnām ir ļoti nomierinoši dzirdēt vecāku balsi un sajūst līdzās būšanu. Pētījumi liecina, ka cilvēki, kad ir jau pieauguši, labi atceras šos bērnības brīžus. Būtiski, lai lasīšana nav tikai mammas pienākums, bet tajā iesaistās abi vecāki.
2. **Bērni apgūst dažādas dzīves situācijas un jaunu pieredzi.** Lasot iespējams apgūt jaunu pieredzi un mācīties rīcību dažādās situācijās. Grāmatas var arī palīdzēt bērniem sagatavoties pārejām un noteiktiem notikumiem, kas paredzami nākotnē. Piemēram, ja gaidāms ģimenes pieaugums, vecākajam bēr-

nam lieliski var palīdzēt kopīgi lasīta grāmata, kurā galvenais varonis kļūst par vecāko brāli vai māsu.

3. **Palīdz pārrunāt sarežģītas situācijas un sniedz iespēju vecākiem iepazīt bērnu.** Grāmatu sižets var palīdzēt apspriest dažādus sarežģītus jautājumus, par kuriem neesat gatavs runāt pats vai ko bērni nav gatavi uzklaut. Tāpat to saturs ir veids, kā uzzināt vairāk par bērna interesēm un viņa iemīļotākajiem žanriem. Uzsāciet diskusiju un uzzināsi daudz jauna par savu bērnu, jo grāmatu izvēle rāda, kas viņu aizrauj un interesē!
4. **Raisa bērnam zinātkāri un vēlmi izzināt pasauli, paplašina bērna vārdu krājumu.** Daļi literatūra atver bērnam milzumdaudz durvju – uz pasauli, dažādām valstīm, dažādiem cilvēkiem un notikumiem, rada iespēju iepazīt jaunas lietas un vietas. Bērni, kuriem tiek lasīts priekšā, jau no agra vecuma dzird plašāku vārdu krājumu, nekā vienkārši sarunājoties – tāpēc viņi iemācās vārdus atpazīt un izrunāt. Pētījumi liecina, ka liela vārdu krājuma izmantošana var palīdzēt bērniem labāk darboties skolā.
5. **Uzlabo bērna klausīšanās prasmi.** Skaļa lasīšana ne tikai veicina bagātīgas valodas veidošanos, bet arī palīdz bērnam apgūt klausīšanās prasmi. Tā lieti noderēs, uzsākot skolas gaitas, jo spēja saprast mācību vielu ir cieši saistīta ar klausītiesprasmi.

10 grāmatas, ko vērts Ziemassvētkos uzdāvināt bērnam

Iepazīstināšana ar stāstu pasauli sniedz bērnam iespēju iemīlēt grāmatas uz visu mūžu. Bērna iemīļotā pasaka pirms gulētiešanas ir laba iespēja vecākiem un bērniem atgūties no ikdienas steigas, veidot sirsnīgas attiecības, kā arī veicināt lasīšanas prieku. Modes un izklaides centrs „Rīga Plaza” sadarbībā ar grāmatnīcu „Jānis Roze” labdarības kampaņas „Iedvesmo lasīt!” ietvaros apkopojis 10 grāmatas, ko bērni priecāsies saņemt dāvanā zem eglītes.

1. Andra Manfelde, „Pasaka par sniega kurmi”, izdevējs „Dienas Grāmata”.

Šis ir stāsts par Sniega Kurmi, kurš tumšā gadalaikā kļūst svešā pilsetā, meklējot interesantu nodarbošanos, un atrod ko nacerētu. Grāmata ar paplašināto realitāti jeb veidu, kā ilustrācijām „izkāpt” ārpus grāmatu lapām un pārtapt trīsdimensiju attēlā.

2. Oskars Zvejs, „Sniegavīru ceļojums”, izdevējs „Jumava”.

Pasaku dzejolis bērniem, kas Ziemassvētku un sniegavīru tēmu ietērpj skanīgās rindās un ar atskaņām iedvēš pirmā sniega sajūtu.

3. Emīlija Graveta, „Surikati Ziemassvētkos”, Jāņa Rozes apgāds.

Divi vienā – aizraujošs Ziemassvētku ceļojums laikā, kad ceļot citādi nav iespējams, iekļaujot skaistu pastkaršu kolekciju no dažādām pasaules malām. Jauko, asprātīgo grāmatu sarakstījusi un tās varoņus uzzīmējusi pazīstama britu māksliniece Emīlija Graveta.

4. Agnese Vanaga, „Mazo latvju pirmie vārdi”, izdevējs „Zvaigzne ABC”.

Latvijā radīta grāmata pašiem mazākajiem lasītājiem – no sešiem mēnešiem līdz diviem gadiem ar latviskiem vārdiem, attēliem un ilustrācijām pirmo vārdu apguvei. Grāmatā ir astoņi tematiski atvērumi: ar pirmo našķi – rupjmaizi, ar vilnas zeķēm un cimdkiem, ar Latvijas karogu, ar putru u.c.



5. Jū Nesbē, „Vai doktors Proktors spēs izglābt Ziemassvētkus?“, izdevējs „Zvaigzne ABC“.

Sirsnīga, smieklīga un pamācoša grāmata, kurā galvenajam varonim jāglābj Ziemassvētku brīnums. Uzdevums nav viegls, šķēršļi un kataklizmas seko cita citai, taču viss beidzas laimīgi un kopā svin svētkus, eglītē aizdedz svecītes un dzied dziesmas.

6. Uldis Auseklis, „Kurmītis un sudraba kurpes“, izdevējs „Zvaigzne ABC“.

Jautrs stāsts par Kurmīti, kuram pa pastu atsūtīta paciņa – sudraba kurpes. Ilustrācijas ir asprātīgas, iedvesmojošas un fantāziju raisošas, tās palīdz sajust Latvijas dabas un zemes noskaņas un rosina mazā lasītāja iztēli. Grāmata ir neparasta gan stilistiski, gan saturiski.

7. Komiksu grāmata „Alise Brīnumzemē“, izdevējs „Zvaigzne ABC“.

Sekojusti baltajam trusim alā, Alise atpazīst savādā un brīnumainā pasaulē. Trakais Cepurnieks, neredzams Češīras kaķis, dīvains kāpurs un vesela kava plāpīgu spēļu kāršu ir tikai daži neparasti tēli, kurus Alise sastop šajā fantastiskajā zemē.

8. Kairi Looka, „Pija Prjaņika un bandīti“, izdevējs „Pētergailis“.

Igauņu bērnu rakstnieces jaunākā grāmata stāsta par māju, kurā dzīvo mazā Pija un viņas ģimene – mamma, tētis Pauls Prjaņiks, brālīši trīnīši un kaķis Vīkšķis, kā arī viņu kaimiņi. Grāmatas sākumā šķiet, ka šajā mājā notiek visdīvainākās lietas, kas dažkārt kļūst bīstamas, līdz pakāpeniski viss noskaidrojas, gūstot loģisku izskaidrojumu.

9. Katrīna Randela, „Čells, Sofija un Parīzes jumti“, Jāņa Rozes apgāds.

Elpu aizraujoša pasaka bērniem, ko sarakstījusi viena no izcilākajām britu mūsdienu bērnu rakstniecēm. Stāsts par kuģi, kas nogrimis Lamanša jūras šauruma ūdeņos, taču glābējs Čārlzs kuģi pagūst atrast čella futrāli un tajā – mazu meitenīti. Viss turpmākais ir neticamiem notikumiem apvīts.

10. Agnese Fri Šenbrūdere, „Saldumlācim lasīt tik“, autora izdevums.

Dzejoļi bērniem ar Signes Ērmanes ilustrācijām. Saldumlācim lasīt tik, dzejoļi tam neapnīk. Mežā, plavā vai pat kokā – grāmata tam vienmēr rokās. 

Grāmatu sižets var palīdzēt
apspriest dažādus sarežģītus
jautājumus, par kuriem neesat
gatavs runāt pats.