

Vecākiem

*Kā mainīsies mācību
pieeja pirmsskolā*

*Bērns pielaiķo
dažādas lomas*



Bērndarznieka dusmu lēkmes



FOTO: www.kamienskie.info

KĀ MAINĪSIES

mācību pieeja pirm skolā

Vita Pļaviņa

sadarbībā ar projektu „Skola 2030”

Jaunajās pirmsskolas izglītības vadlīnijās¹ ir noteikts tas, kā un ko ar 2019. gada 1. septembri pirm skolā mācīsies bērni, sākot jau ar pusotra gada vecumu. Kas mainīsies? Kā norāda likumprojekta izstrādātāji, no mācību satura un apgūstamo prasmju viedokļa izmaiņas nav nemaz tik lielas. Tas, kas mainās, ir uzsvars uz vispārīgajām dzīvei nepieciešamajām prasmēm (jeb tā dēvētajām caurviju prasmēm) un pieeja tam, kā skolotājs vada mācīšanās procesu un kā sadarbojas ar bērniem (kopā ar bērniem iesaistās izziņāšanas procesā un palīdz attīstīt prasmes un konstruēt zināšanas). Un kas nav mazsvarīgi – arī vecāki tiek aicināti iesaistīties bērna izglītošanās procesā, lai palīdzētu bērnam veidot vienotu pasaules redzējumu.

Pirm skolā mācību procesu paredzēts organizēt integrētā rotaļnodarbībā visas dienas garumā, un tā ietver gan pedagoga mērķtiecīgi organizētu, gan netieši vadītu rotaļdarbību, gan bērnu brīvu rotaļāšanos.

Darbošanās un mācīšanās katru dienu notiek gan telpās, gan ārā. Vadlīnijās paredzēts, ka bērniem tiek dota iespēja mācīties iedziļinoties un ar prieku, domāt un praktiski pētīt, sadarboties, apgūt zināšanas, prasmes un pašiem prast tās novērtēt. Skolotājs mācīšanās procesā, nesteidzinot pabeigt iesākto, piedāvā daudzveidīgus uzdevumus un atbalstošus mācību līdzekļus – spēles, konstruēšanas materiālus, rotaļlietas, attēlus, kas ļauj bērnam vingrināties, kļūdīties, modelēt savu darbību un paplašināt savu pieredzi.

Kā paredzēts plānot un īstenot mācības pirm skolā?

¹ <http://tap.mk.gov.lv/lv/mk/tap/?pid=40453361&mode=mk&date=2018-11-21>

Skolotāji mācības par aktuālu tematu, ievērojot svētkus, gadskārtu ieražas un tradīcijas saistībā ar notikumiem apkārtējā vidē un pasaulē, izvēloties prasmes, kuras tiks attīstītas, plāno vismaz viena mēneša garumā.

Mācīšanos plāno sadarbībā ar citiem pirmsskolas izglītības iestādes speciālistiem – mūzikas un sporta skolotājiem. Lai mācību process netiktu sadrumstalots, skolotāji paši mācību iestādē plāno tematus kādam ilgākam laika periodam, kurā katrs skolotājs veido savu mācību plānu atbilstīgi savas grupas bērniem.

Skaidro Arita Lauka, projekta „Skola 2030” vecākā eksperte: „Mācīšanās procesā ir jāiziet cauri vairākiem posmiem. Mums ir gan jāuzsāk šī mācīšanās, gan jāsaprot, ko mēs jau zinām. Tad ir jāturpina uzzināt kaut ko jaunu un jāizvērtē, kā mums tas viss izdevās. Tādējādi, ja mēs cenšamies šo mācīšanos ietvert vienas nedēļas laikā, mums katra šā cikla posmam paliek viena, divas dienas. Tas, protams, nav pietiekami, lai mēs veidotu izpratni.” Viņa arī stāsta, ka līdzšinējā pieredze rāda – ir bērni, kuri no tiesas izprot tematu un interesējas par to tikai pēc tam, kad ar to ir darbojušies vairākas nedēļas, tāpēc jaunajā pieejā viens temats var ilgt mēnesi vai pat ilgāk. „Bērni ir ļoti dažādi: kāds strādā ātrāk, viņam būs pavisam citāds mācīšanās process, bet kādam ir vajadzīgs ilgāks laiks. Un, lai mēs varētu atbalstīt tieši katra bērna mācīšanos, mēs dodam iespēju visiem mācīties ilgāk, atbalstīt katru pēc viņa vajadzībām, tādējādi katrs pavirzās uz priekšu tik tālu, cik viņš šajā brīdī var,” uzsver eksperte.

Organizējot darbu mazākās apakšgrupās jeb centros, bērnos tiek veicināta zinātkāre un dziļāka, pilnīgāka izpratne par procesiem un lietām mums apkārt.

Bērns ir pētnieks. Bērns pēta, rada, dara. „Ikviens ir novērojis mazu bērnu, kurš grib aiztikt visādas lietas, pārbaudīt, kā tās darbojas, atvērt, aizvērt. Viņam ir svarīgi pašam to izdarīt un izpētīt. Bērns ir pētnieks un darītājs,” norāda A. Lauka, paskaidrojot, ka tādējādi skolotāja uzdevums ir radīt emocionāli un fiziski drošu vidi, kurā bērns var radoši radīt un darīt, pats izvēloties darāmos darbus un nepieciešamos materiālus. Daudzas pirmsskolas izglītības iestādes, kurām ir šādas iespējas, organizē darbu mazākās apakšgrupās jeb centros, tādējādi dodot bērnam iespēju izvēlēties tikamāko darbību. Taču darba vidi var iekārtot arī citādi. Jāpiebilst, ka darbs vienmēr iepriekš ir rūpīgi jāizplāno un uzdevumi jāizraugās tā, lai sasniegtu plānotos rezultātus.

Bērniem ir skaidrs, kas kurā centriņā notiek, un bērns pats mācās analizēt savas izjūtas, saprast, ko darīt – darboties ar burtiņiem, zīmēt vai veikt kādu citu darbību. Bērni zina, ka noteiktā laika periodā viņiem būs jādarbojas visos šajos centriņos un jāizdara visi darbiņi.





FOTO: www.lmpa.org.au

Pirmskolas izglītības skolotāja Linda Muižniece dalās pieredzē: „Jau kādu laiku mums darbojas centriņu sistēma. Bērniem ir skaidrs, kas kurā centriņā notiek, un bērns pats mācās analizēt savas izjūtas, saprast, ko darīt – darboties ar burtiņiem, zīmēt vai veikt kādu citu darbību. Bērni zina, ka noteiktā laika periodā viņiem būs jādarbojas visos šajos centriņos un jāizdara visi darbiņi. Katrs darbu organizē tā, kā uzskata par sev ērtu, attīsta savas prasmes un iemaņas, zināšanas pilnveido tā, kā pats izvēlas. Protams, skolotāja darbs ir visu veidot tā, lai katrā centriņā bērnam būtu kaut kas interesants. Bērni grib zināt, grib prast, mācēt. Tajā brīdī, kad bērns izvēlas nodarbi, viņa viedoklis ir bijis svarīgs. Es neesmu uzspiedusi, viņš ir izvēlējis. Tajā brīdī viņš arī ir gatavs iet un darīt tāpēc, ka pats ir izvēlējis savu ceļu.”

Neizdošanās netiek uzskatīta par neveiksmi, bet gan par mācīšanās procesa daļu, kas ļauj saprast, ko varētu darīt citādāk.

„Jau ar pirmajiem bērna dzīves mēnešiem, gadiem un turpmāk, pirmskolas izglītības vecumā, bērnam ir jāļauj kļūdīties un mēģināt vēlreiz,” uzskata A. Lauka, norādot, ka bērns drīkst kļūdīties. Skolotājs kļūst par mācīšanās procesa virzītāju un strādā tā, lai bērns tiek sadzirdēts. Katram bērnam – gan tam, kurš allaž runā pirmais, gan tam, kurš mēdz gaidīt īsto brīdi, – ir jābūt drošam, ka viņu sadzirdēs. Lai spētu noteikt bērna prasmju līmeni un virzīt viņa attīstību, skolotājam bērns ir jānovēro, viņa jāklausa un ar bērnu jāsadarbības.

Skolotājs, izmantojot dažādas metodes un paņēmienus, novērtē katra bērna stiprās un vājās puses, piemēram, temata sākumā kopīgi ar bērniem pārrunājot to, ko viņi jau zina par tematu, skolotājs līdzdarbojas un novēro bērnus, jo tādas prasmes kā sadarbība ir vērtējamas tikai procesā.

Līdzšinējā skolotāju pieredze jaunās mācību pieejas aprobācijas iestādēs liecinot, ka bērni ir daudz varošāki, nekā tas reizēm var šķist. L. Muižniece, pirmskolas izglītības skolotāja: „Galvenais ir vienkārši ļaut bērnam gribēt zināt, saprast un piedzīvot. Vienkārši ir jādod tāds impulss – gribēt. Un viņi grib, tikai jārod iespēja sadzirdēt to, ko viņi grib, un tad tas mācīšanās process norisinās kā krāsains, interesants piedzīvojums.”

Bērni priecājas, kad iesaistās vecāki. Lai pirmskolas vecuma bērni izjustu pasauli viengabalainu un nepārtrauktu, vecāki tiek aicināti iespēju robežās piedalīties pirmskolas dzīvē.

Vecāki izmaiņas mācību pieejā pirmskolā var atbalstīt, gan piedaloties pasākumos, gan interesējoties par mācību procesu, gan papildinot to ar savām un savu bērnu radītām idejām. A. Lauka uzskata: „Ir ļoti svarīgi, lai ģimene un skola, pirmskola sadarbotos – un darbotos līdzīgā filozofijas platformā! –, visu laiku sazinātos, atbalstītu katra bērna individuālo attīstību.” Viņa norāda, ka būtu lietderīgi vecākiem no skatītājiem un novērotājiem kļūt par bērna pirmskolas dzīves līdzdalībniekiem, tādējādi ļaujot bērniem izjust, ka viņi nav vienīgie, kuri mācās un dara.

Pieredzē dalās pirmskolas izglītības pedagoģe L. Muižniece: „Mēs ar bērniem iestādijām pupas. Tās ļoti strauji aug un pārauga atbalstu, ap kuru vīties. Viena mamma atnāk uz nodarbībām pakaļ savam bērnam un saka: „O, kādas jums te jaukas pupas! Ko jūs ar tām darīsiet?” Es saku – mums galvenais bija vērot, kā no pupas izšķīlas asniņš un aug. Un šī mamma piedāvāja aiziet pie viņiem uz dārzu un iestādīt pupas zemē. Vecāku iesaistīšanās ļauj domāt un parādīt bērnam, ka viņa darbs ir svarīgs. Sadarbība ir abpusēja.”

Madara Stupele, pirmskolas mūzikas skolotāja, stāsta par savu pieredzi Meteņdienas koncerta organizēšanā: „Vienā no pasā-

kumiem man ar vecākiem bija sarunāts, ka viņi izies ārā un man tur būs sagatavotas maskas – parūkas, brilles, krelles un visādas citas lietas. Bērniem piedzīvot vecāku iesaistīšanos bija ļoti emocionāls brīdis. Svarīgi ir ne tikai parādīt dziesmas un dejas, ludziņu, priekšnesumu, bet sadarboties. Bērns, pabeidzot pirmskolu, neatcerēsies Me-teņu dziesmas, bet viņš atcerēsies emocijas šajos svētkos. Bērnos to labo izjūtu rada kopā būšana ar vecākiem.”

Sniedzot palīdzību un atbalstu tikai tad, kad tas nepieciešams, skolotāji ļauj bērniem izmēģināt darīt pašiem.

Tādējādi bērni, mācoties no savām kļūdām un attīstot patstāvību, gūst plašāku un daudzveidīgāku praktisko un emocionālo pieredzi. „Mums, pieaugušajiem, tas nav tik vienkārši. Bērns kaut ko nespēj, un mums šķiet – paņēms, pats saslaucīšu, būs ātrāk. Kādēļ dot liet zupu – gan jau aizlies garām? Bet tādā veidā pieaugušais attīsta savas prasmes – viņš arvien labāk prot slaucīt un ieliet zupu. Savukārt bērnam nav iespējas šīs prasmes veidot, turklāt viņam nav iespējas par sevi izveidot uzskatu – „es visu varu paveikt: lai kas tas arī būtu, es mēģināšu, darīšu, es būšu veiksmīgs, un vienreiz man tas izdosies”. Šo uzskatu vislabāk izveidot jau bērnībā, citādi iznāks tā, ka mums ir jāsāk pārāudzinašana, ieradumu pārmaiņšana, kas, protams, ir daudz sarežģītāka,” uzskata A. Lauka, norādot, ka ir svarīgi vecākiem dažādos veidos atbalstīt bērna patstāvību arī mājās.

L. Muižniece saka: „Bērnudārzā mēs ieviesām senu manu sapni, ka bērni paši apkalpojas pie galda. Viņiem ir katli ar ēdienu, bērns pats liek un pats arī apēd uzlikto. Tā viņš mācās sevi regulēt. Mājās arī var mēģināt ieviest līdzīgu sistēmu.”

Bērns mācās visu laiku, arī veicot ikdienišķas darbības, kuras mēs, pieaugušie, izpildām automātiski, daudz nedomājot, piemēram, putekļu slaucīšana palīdz attīstīt koordināciju un rokas sīko motoriku, un tas vēlāk noder, rakstot burtiņus, vai arī zeķu šķirošana – tā palīdz attīstīt loģisko domāšanu.

Bērns būs ieguvējs, ja vecāki regulāri interesēsies par prasmēm, kuras bērns apgūst pirmskolā un kurām būtu jāpievērš uzmanība arī mājās.

Bērni mācās arī mājās. Bērns savu dienu vēl nedala darba un brīvā laikā, tāpēc vecāki tiek aicināti bērna darbošanos mājās saskaņot ar tēmām, kas tajā brīdī ir aktuālas pirmskolā.

L. Muižniece uzsver: „Nav divu pasaulu – māja un bērnudārzs. Ja bērnudārzā bērnam iedod impulsu pasaules izziņāšanas virzienam, viņu tas interesē un viņš to nes arī mājās. Un mamma un tētis mājās var palīdzēt izziņāt tieši tos jautājumus, kas bērnu vairāk interesē. Kopīgi izpētīt, kopīgi saprast.” Tāpēc, lai vienmēr būtu zināms, kādas tēmas bērnam ir aktuālas konkrētajā dienā, ir ļoti būtiski skolotājiem un vecākiem regulāri apmainīties ar informāciju.

Pirmsskolas izglītības skolotāja stāsta, ka ikdienā ar vecāku atļauju fotogrāfē bērnus un fotogrāfijas ievieto vecāku grupā sociālajā tīklā „Facebook”, taču atzīst: „Varētu būt arī neitrālāka vieta – ir vecāki, kas sociālo tīklu lietošanā nav īpaši ieinteresēti. Pēcpusdienā ievietoju bildes, kas uzņemtas pa dienu, un to informāciju, ko apgūvām. Tas pat nav dubults darbs, jo informācija ir tieši tā pati, kas skolotāju dienasgrāmatā rakstāma.”

Jaunajā pirmskolu mācību saturā paredzēts pievērst īpašu uzmanību emocionālajai pasaulei un prasmei savas emocijas apzināt, nosaukt un uz tām reaģēt.

Tā kā skolotājs savu darbošanos ar bērniem saplāno jau iepriekš un bērni ir izvēlējušies darboties tādā veidā, kas viņus tajā brīdī aizrauj, skolotājs nodarbības laikā var pievērsties bērniem individuāli.

Kā norāda L. Muižniece, svarīgākais ir pamanīt bērna noskaņojumu, interesi par kaut ko, vēlmi jautāt un pievērsties viņam.

Tas ļauj bērniem drošāk izteikties vārdos un izpaust emocijas. „Mums grupiņā ir emociju stūrītis, kur bērniem ir iespēja savas emocijas atbrīvot, piemēram, plēst papīru. Bērni zina šo vietu un iespēju izmanto – viņi var aiziet tur vieni un sakārtot savu emocionālo pasauli. Protams, tas, ka bērns ir aizgājis uz šo vietu, kur būt viena, nenozīmē, ka man nav jāliekas ne zinīs. Varbūt viņam tieši šobrīd vajag pieaugušo blakus. Citreiz tie ir sīkumi, piemēram, no rīta mantiņai beigusies baterija, bet viņš bērnudārzā par to visu dienu domā un nespēj koncentrēties nekam citam – viņu uztrauc, vai, aizejot mājās, tā mantiņa strādās. Mēs to pārrunājam. It kā sīkums, bet bērnu tas uztrauc. Lielais, svarīgais sīkums.”

Atbildot uz vecākus interesējošiem jautājumiem, nākamajā numurā turpināsim iepazīstināt ar jauno mācīšanās pieeju pirmskolās un pamatskolās.

Līdzšinējā pieredze rāda – ir bērni, kuri no tiesas izprot tematu un interesējas par to tikai pēc tam, kad ar to ir darbojušies vairākas nedēļas, tāpēc jaunajā pieejā viens temats var ilgt mēnesi vai pat ilgāk.





FOTO: www.kamienskie.info

Bērns pielaiķo dažādas lomas

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Personības formēšanās procesā bērni kopēšanas jeb atdarināšanas ceļā apgūst dažādas prasmes un uzvedību. Viņi izmēģina un pielaiķo sev vairākas lomas un uzvedības stilus. Pati par sevi uzvedības kopēšana nav bīstama. Ja vien vecāki pilda savu lomu – palīdz bērnam caur viņa atdarināto varoni iemācīties atšķirt labo no ļaunā, pareizo no nepareizā, palīdz bērnam izvēlēties un izveidot tādu uzvedības stilu, kurš viņam pašam labāk padodas, kurā jūtas ērti.

Ap piecu gadu vecumu bērni uzkrītošāk sāk kopēt cilvēkus, dzīvniekus, sāk identificēties ar kādu personāžu, varoni.

Līdz pusaudžu vecumam bērns mainīs vairākus kopēšanas objektus un, iespējams, arī izvēlēsies kādu personu par orientieri. Taču identificēšanās var pastiprināties arī nedrošības periodos, piemēram, ja vecāki šķiras vai ja viņiem ir saspringtas attiecības, kuras negrib risināt. Tādos gadījumos bērns var slēpties aiz iecienītākā varoņa maskas. Tādējādi bērns attālinās no saviem īstajiem pārdzīvojumiem un īstajām sāpēm. Viņš it kā pārtrauc savu īsto eksistēšanu. Savukārt varonis, ar kuru bērns šajā brīdī identificējas, kļūst par sava veida vairogu, kas pārcieš tiešo situāciju.

Tomēr šajā reizē runāšu tikai par vecumposmam raksturīgo uzvedību – nepieciešamību identificēties ar iztēles radītiem varoņiem.

Ja bērns regulāri kopē negatīvus varoņus, tad noskaidrojiet, kādas animācijas vai mākslas filmas viņš skatās un kurus sižetus redz.

Var gadīties, ka viņam nav iespējas redzēt citus varoņus. Tad ir vērts papildināt videotēku. Labi, ja jums izdodas ik pa laikam paskatīties kādu animācijas vai mākslas filmu kopā ar bērnu un neuzkrītoši komentēt – vienkārši izdvešot „Kāds malacis!”, kad varonis dara kaut ko tādu, ko jūs gribētu redzēt arī savā bērņā.

Kad bērns kopē, viņam diezgan viegli var iemācīt vēlamās īpašības. Sakiet, ka viņš (jūsu bērns) var būt tikpat labsirdīgs kā ... vai tikpat godīgs kā ... Man gan jāatzīst, ka modernajā animācijā varoņu uzvedība ir nenoteikta un piemērot kādu īpašību konkrētam varonim ir grūtāk nekā pirms 30 gadiem, jo bieži vien labajiem varoņiem piemīt arī lērums netikumam. Bet, ja jums izdodas papētīt varoni un ieraudzīt, kad viņš rīkojas tā, kā gribētos, lai rīkotos jūsu bērns, vērsiet viņa uzmanību tieši uz to brīdi.



FOTO: www.medial.popsugar-assets.com

Identificēšanās ar varoni kā tāda nav bīstama. Nav jābaidās, ka bērns kādā brīdī vairs nevarēs izkļūt no lomas. Galējības ir iespējamās tikai tad, ja bērns nav garīgi vesels, taču tas nekādā mērā nav atkarīgs no varoņa izvēles vai no identificēšanās ar varoni.

Savukārt, jo vairāk vecāki pretojas vai nonievā bērna aizraušanos ar kādu varoni, jo stiprāk bērns asociējas ar izvēlēto tēlu. Bet pat tas nenozīmē, ka bērns pārvērtīsies par izvēlēto varoni. Vienkārši bērns, kurš pastāvīgi atrodas psiholoģiskā saspringumā, piemēram, tādēļ, ka vecāki nonievā viņa aizraušanos ar kādu konkrētu varoni, attīstās lēnāk, un viņam ir vairāk psihotraumu. Viņš nebūs pārliecināts par sevi, par savām darbībām, izvēli un par to pareizību. Viņš jutīs, ka domā un rīkojas nepareizi – tā, kā nevajadzētu, kaut gan citādi viņš neprot. Tāds bērns (un vēlāk – pieaudzis cilvēks) nejut, ka viņa rīcība ir vajadzīga. Viņš vai nu neprot noticēt, ka viņa rīcība bija noderīga, vai nu pamanās pārāk bieži rīkoties ačgārnī. Ar to ir ļoti grūti dzīvot. Un nav iespējams gūt panākumus.

Galvenais – lai bērns, kā atdarinātais varonis izspēlējot kādas situācijas, apjēgtu robežas, saprastu, ko nevajag darīt dzīvē.

Spēle bērnam ir tikpat svarīga kā pieaugušam cilvēkam darbs. Tomēr mēs zinām, ka darbu var mainīt un nokavēt, taču spēle bērnam ir obligāti jāizdzīvo un jāizjūt tāpēc, ka caur spēli notiek bērna attīstība. Jo vairāk brīvības ir bērnam spēlē, jo labāk. Turklāt ir svarīgi ļaut, lai bērns pats izdomā noteikumus, un nekritizēt, piemēram, trīsgadīgu bērnu par to, ka noteikumos trūkst loģikas. Tie taču ir pirmie mēģinājumi. Šajā posmā bērnam loģika vēl nav vajadzīga. Arī jūs centieties neilgoties pēc tās, spēlējoties ar bērnu! Ap piecu gadu vecumu bērns sadarbībā ar citiem cilvēkiem jau spēj izdomāt noteikumus un viņam var mācīt darbību robežas. Piecgadīgam bērnam var paskaidrot, ka ir arī citi cilvēki un ar viņiem jārēķinās. Te var palīdzēt arī varoņu kopēšana.

Bērna atdarinātais varonis var kļūt par labu kompanjonu bērna attīstīšanā. Ja jums izdosies neuzbāzīgi un patiesi pieslēgties bērna interesei, jūs varat sekot tam, kā jūsu bērns attīstās, identificējoties ar varoni.

Piemēram, runājot ar bērnu par varoņu uzvedību, jūs liekat viņam spriest par to, kāds viņš grib būt, ko viņš redz citos – kas viņam ir svarīgi. Varat bērnam aizrādīt uz to, ko viņš nepamana. Cits jautājums būtu, vai viņš to nepamana vai ignorē. Līdzīgas sarunas var jums dot svarīgu informāciju par bērnu. Un labas izredzes mainīt situāciju.

Pajautājiet, kā veicas varonim, kas jauns viņa dzīvē, kādas grūtības viņš ir uzveicis, kas interesants ar viņu noticis. Tā jūs varat netieši gūt informāciju par to, kas uztrauc jūsu bērnu vai kādas prasmes viņš gribētu aizgūt no varoņa. Spēku? Prātu (viltīgumu)? Spēju pārvarēt bailes? Kādas grūtības varonim ir jāpārvar? Un kā tās attiecas uz bērna dzīvi? No kā baidās viņš pats (jūsu bērns)? Kādas spējas viņam ir vajadzīgas, kādēļ?

Pajautājiet, kā veicas varonim, kas jauns viņa dzīvē, kādas grūtības viņš ir uzveicis, kas interesants ar viņu noticis. Tā jūs varat netieši gūt informāciju par to, kas uztrauc jūsu bērnu vai kādas prasmes viņš gribētu aizgūt no varoņa.



FOTO: www.media.licdn.com

Protams, runa nav tikai par grūtībām un bailēm, kuras bērns caur kādu varoni pārvar. Bērns mācās sevi.

Arī jūs varat sekot šim procesam un pat koriģēt to, ja interesēsieties, kas bērnam visvairāk patīk varonī, ja novērosiet, kādas manieres, žestus un vārdus bērns ir pārtvēris no varoņa. Reizēm der noskatīties multfilmu vai filmu kopā ar bērnu, pajautājot, kas viņam patika, noskaidrojot bērna reakciju uz kādu varoņa darbību. Apspriediet gan labo, gan slikto varoņa rīcību. Dažreiz varat izteikt savu viedokli un pajautāt, ko jūsu bērns par to domā. Vārdiem „tev nav taisnība” nebūs labas ietekmes. Vienkārši paudiet savu viedokli un ļaujiet bērnam izvēlēties! Ja jums tomēr gribas aizstāvēt savu viedokli, varat teikt: „Es joprojām domāju tā.” Jūs varat palīdzēt bērnam izvēlēties pareizo variantu, ja darīsiet to neuzspiežot un pakāpeniski, piemēram: nākamajā dienā pajautājot bērnam, vai viņš joprojām domā tāpat; vakarā varat izspēlēt ainu ar bērnu tā, lai jums būtu pāridarītāja, bet bērnam – cietēja loma, vai arī otrādi, bet demonstrējot bērnam jūsu ciešanas. Bez šaubām, bērns negrib darīt jums pāri, bet jūs no savas puses sniegsiet bērnam maigu mācību.

Taču tik un tā bērns visvairāk kopē tieši vecākus. Neaizmirstiet to un, ja negribat, lai bērns iemācītos īpašības vai manieres, kas piemīt jums, mainieties!

dzīvi viņa vietā. Ja jūs pilnīgi kontrolēsiet to, ko dara un domā bērns, viņš neko neiemācīsies un nekļūs patstāvīgs. Bet spēles un kopēšanas mērķis ir tieši iemācīties.

Bērnam „pielaikojot” dažādu rīcību, palīdziet viņam iemācīties izvēlēties starp dažādiem rīcības variantiem, bet nerīkojieties viņa vietā.

Daudzi vecāki domā, ka viņi vienmēr zina un dara labāk par bērnu. Ja jūs tā uzskatāt, der atcerēties, ka jūs nebūsit vienmēr bērnam pa roka. Kaut kad viņam būs jākāpj sabiedriskajā transportā pašam un jābrauc uz skolu, tad būs jāsadarbojas ar citiem cilvēkiem skolā, vēlāk būs citas mācību un darba iestādes – un jūs nepārtraukti līdzās nebūsit. Ja jūs gribat pieņemt visus lēmumus sava bērna skolā, pajautājiet sev, kas notiek jūsu dzīvē un kas ir jūsu dzīve. Ja jūs ar lielu iniciatīvu rīkojaties bērna vietā tāpēc, ka jūsu māte nav pietiekami rūpējusies par jums, tas nenozīmē, ka jūsu bērnam tagad ir vajadzīgas tieši tādas rūpes, kā pati vai pats gribējāt saņemt. Bērns pats grib dzīvot. Nevajag darīt to viņa vietā.

Vecāki var pārdzīvot to, ka bērns izvēlas kādu varoni no ārpuses, nevis viņus, kas, viņuprāt, liecina par to, ka savam bērnam viņi nav varoņi vai ir slikti vecāki. Taču uztraukumam nav pamata.

Tik un tā bērns visvairāk kopē tieši vecākus. Neaizmirstiet to un, ja negribat, lai bērns iemācītos īpašības vai manieres, kas piemīt jums, mainieties! Vērojiet savu uzvedību, izturēšanos un mainiet to! Būs vieglāk, ja jūs varēsiet sadarboties šajā situācijā ar savu vīru vai sievu. Pamācība bērnam nedarīt tā, kā dara tavs tētis (tava mamma), nedarbojas. Bērnu ietekmē tikai tas, ko var nokopēt fiziski, – jūsu darbības, izturēšanās, žesti, manieres, uzvedība.



FOTO: www.media-proxy.com



FOTO: www.sensationalkids.com.au

BĒRNDĀRZNIKA *dusmu lēkmes*

Aiga Ukstiņa,

psiholoģe un kognitīvi biheiviorālā terapeite

Vienā no sarunām ar kolēģiem, kuri arī ir psihologi, spriedām par to, cik reizēm ir grūti pašiem atbilstīgi paust savas emocijas, un atzinām, ka viena no sarežģītākajām prasmēm ir paust savas dusmas, aizvainojumu jeb teikt „es jūtos dusmīgs” vai „es jūtos aizskarts, sāpināts” noteiktās situācijās. Līdzīgi arī klienti, ar kuriem es strādāju jau viņu pieaugušo vecumā, bieži mēdz neizpaust vai noklusēt savas emocijas. Reizēs, kad patiesās emocijas tiek paustas, tās nāk kopā ar ļoti lielu intensitāti, emociju gūzmu, impulsivitāti, un bieži vien pēc tam seko vainas vai kauna izjūta par to, kas dusmās ir pateikts un sastrādāts.

Līdzīgi arī situācijās, kad mazs bērns skaļi kliedz, sit vai varbūt pat kož otram, stāsts ir par viņa izjustajām emocijām un to, kā viņš ir iemācījies savas emocijas saprast un izpaust. Kā palīdzēt bērndārzniekam uzveikt negatīvo uzvedību?

Vecumposmā, kad bērnam vēl nav attīstīties pietiekami plašs vārdu krājums, lai raksturotu to, kas ar viņu notiek, dusmu lēkmes parasti ir raksturīgas daudz biežāk.

Ir jāsaprot, ka ne vienmēr reizēs, kad bērns intensīvi pauž dusmas, viņu patiešām kaut kas ir sadusmojis. Dusmas var tikt parādītas ārēji, bet ir iespējams, ka bērns ir izjutis bailes, skumjas vai nogurumu, taču viņam vēl nav prasmju tās izpaust citā veidā, piemēram, bieži vien, vecākiem atnākot pakal bērnam uz bērnudārzu, viņi tiek sagaidīti ar niķošanās

Tas, cik bieži un intensīvi katrs bērns pauž emocijas, lielā mērā ir saistīts gan ar viņa iedzimtajām temperamenta iezīmēm, gan ar pašu vecāku temperamentu un bērna un vecāku savstarpējo mijiedarbību, emocionālo klimatu ģimenē.



FOTO: www.verywellfamily.com

un dažādām dusmu izpausmēm – raudāšanu, kliegšanu, krišanu zemē, neģērbšanos u. tml., taču bērns nespēj pastāstīt, ka viņš varbūt visu dienu ir skumis pēc vecākiem un viņam ir bijis grūti palikt bērnudārzā, vai arī – gluži pretēji – paust vilšanos par to, ka viņš nav varējis sagatavoties promiešanai no bērnudārza un atvadīties no interesantajām spēlēm, nodarbēm. Ir pilnīgi iespējams, ka bērns ir tik pārsātināts ar dienas laikā piedzīvotajām emocijām, ka, vecākiem atnākot, viņš beidzot jūtas drošs tās izpaust.

Psihologijā cilvēka emocijas mēdz iedalīt primārajās un sekundārajās emocijās.

Primārās emocijas ir tās, kuras mēs, reaģējot uz notiekošo, izjūtam pirmās, piemēram, ja ir kas biedējošs vai svešs, mēs varam izjust bailes; kad mēs piedzīvojam pāridarījumu, mēs varam izjust skumjas. Primārās emocijas ir nepārdomāta, instinktīva reakcija uz ārēju stimulu. Tipiski primārās, visiem cilvēkiem piemītošās emocijas ietver bailes, dusmas, skumjas un prieku, tomēr bieži vien tās ir ātri pārejošas un var izzust tikpat ātri, cik parādījušās.

Tas, cik bieži un intensīvi katrs bērns pauž emocijas, lielā mērā ir saistīts gan ar viņa iedzimtajam temperamenta iezīmēm, gan ar pašu vecāku temperamentu un bērna un vecāku savstarpējo mijiedarbību, emocionālo klimatu ģimenē.

Pēc primārajām emocijām tipiski seko cilvēka sekundārās jeb otrreizējās emocijas, kas var apgrūtināt sapratni par to, kas īsti notiek ar bērnu. Tās var būt tiešā veidā saistītas ar sākotnēji izjustajām emocijām, piemēram, piedzīvojot satraukumu, bērna orgānismā var izdalīties daudz adrenalīna, kas kļūst par degvielu dusmām, lai sevi automātiski aizsargātu konkrētajā situācijā. Vienlaikus sekundārās emocijas ietver arī cilvēka attieksmi pret situāciju, piemēram, bērns sākotnēji izjūt skumjas pa to, ka spēļu laiks ir beidzies, bet, domājot par to, ka „mamma man nekad neļauj spēlēties” vai „es nezinu, kas tagad notiks” u. tml., viņš savas emocijas var izpaust caur dusmām. Sekundārās emocijas var ietvert arī vairākus aspektus vienlaikus, piemēram, bērns var justies atvieglots, redzot, ka viņam pakaļ ir atnācis kāds no vecākiem, bet vienlaikus skumjš, saprotot, ka nevar turpināt bērnudārzā spēlēties.

nismā var izdalīties daudz adrenalīna, kas kļūst par degvielu dusmām, lai sevi automātiski aizsargātu konkrētajā situācijā. Vienlaikus sekundārās emocijas ietver arī cilvēka attieksmi pret situāciju, piemēram, bērns sākotnēji izjūt skumjas pa to, ka spēļu laiks ir beidzies, bet, domājot par to, ka „mamma man nekad neļauj spēlēties” vai „es nezinu, kas tagad notiks” u. tml., viņš savas emocijas var izpaust caur dusmām. Sekundārās emocijas var ietvert arī vairākus aspektus vienlaikus, piemēram, bērns var justies atvieglots, redzot, ka viņam pakaļ ir atnācis kāds no vecākiem, bet vienlaikus skumjš, saprotot, ka nevar turpināt bērnudārzā spēlēties.

Sākotnējais, pats pirmais veids, kā bērns mācās apzināties, kas ar viņu notiek, ir vecāku rīcība, kad viņi nosauc vārdā darbību un bērna izjustās emocijas.

Bieži vien jau kopš zīdaiņa vecuma vecāki instinktīvi mēdz sarunāties ar bērnu un vārdos nosaukt viņa vajadzības, piemēram, „es redzu, ka tagad tev nāk miedziņš”, „tu satraucies, jā, bija liels troksnis”, „tu raudi, mamma nenāca” vai „re, kā tu smaidi, tev patīk, ka tevi šūpo”.

Līdzīgi bērns iepazīst un apzinās jūtas, klausoties, kā vecāki paši runā par savām emocijām. Bērns ne vienmēr var saprast (un ne vienmēr viņam ir jāsaprot), kā jūtas kāds no vecākiem, bet viņš var dzirdēt un vēlāk attiecināt uz sevi izjūtas par to, kā cilvēks var justies un kā savas jūtas var izpaust piemērotā veidā. Pētījumi rāda, ka vecāku spēja saprast un nosaukt vārdos to, kas notiek ar bērnu, ir cieši saistīta ar viņa vēlākajām spējām regulēt savas emocijas un sekojoši arī uzvedību (*Bornstein, Cote, Haynes, Hahn & Park, 2010*). Būtiska nozīme ir ne tikai tam, vai vecāki spēj nosaukt vārdos bērna izjustās emocijas, bet arī tam, vai viņi spēj akceptēt un pieņemt viņa jūtas.

Reizēm pastāv maldīgs priekšstats, ka pieņemt bērna jūtas nozīmē atļaut viņam darīt, ko viņš vēlas, piemēram, bērns var justies vilnis (dusmīgs) par to, ka veikalā vecāki nenopērk viņam saldumus, tāpat kā arī pieaugušie mēdz justies vilušies, ja nesaņem kāroto.

Nav pieņemami, ja bērns veikalā krīt zemē, klieudz un sit vecākiem. Šajā gadījumā vecākiem, esot ar bērnu veikalā, ir būtiski pieņemt, ka viņš ir dusmīgs, un ar sapratni un iejūtību to viņam atspoguļot, bet nemainīt savu lēmumu par saldumu nepirkšanu un nogaidīt tikmēr, kamēr bērns spēj nomierināties.

To var panākt dažādos veidos: var brīdināt bērnu – ja viņš nepārstās pieprasīt, tad jūs dosieties projām no veikala, un ir svarīgi to arī izdarīt; var arī teikt – ja viņš tūlīt nepārtrauks tā uzvesties, turpinās pieprasīt un neklausīties, tad nākamajā reizē viņš netiks ņemts līdz uz veikalu. Vecākiem ir svarīgi būt noturīgiem, konsekventiem un tik tiešām ne tikai brīdināt, bet arī īstenot pašu teikto, lai bērns piedzīvo, ka viņam no nepaklausīgas uzvedības ir negatīvas sekas. Vēl viens veids, kā bērnam var mācīt regulēt savas emocijas un pašam nomierināties, ir vecākiem iejūtīgi un mierinoši būt blakus un izturēt situācijā, kad bērns raud, dusmojas, krīt zemē; izturēt un nepirkt viņam kāroto šokolādi, atspoguļot, ka bērns jūtas dusmīgs un vilnis par to, ka viņš nevar panākt kāroto. Šim rituālam sākotnēji var būt nepieciešama liela vecāku pacietība un vairākas atkārtojuma reizes, bet tas var nest vislielākos augļus, mācot bērnam pārvarēt savus impulsus un regulēt emocijas. Tomēr šajā situācijā vecākiem ir skaidri sev jāpasaka: „Es neesmu slikta mamma vai slikts tētis un man nav jākaunas, ja mans bērns guļ veikalā uz grīdas un klieudz – tas var būt nepatīkami, bet es viņam mācu uzveikt savas emocijas.” Bieži vien apkārtējie cilvēki mēdz iejaukties un tajā brīdī vecākiem dot dažādus padomus, tomēr ir svarīgi novilkt robežu un teikt: „Paldies, mēs tiksim galā.” Reti mēdz būt lietderīgi bērna dusmu brīdī viņam gari skaidrot, ka saldumi ir neveselīgi vai šodien tie jau ir bijuši; labāk ir skaidri novilkt robežu – mums šodien nav paredzēts pirkt to, ko tu vēlies. Vēlāk, ja bērnam ir izdevies nomierināties, ir ļoti svarīgi vecākiem būt priecīgiem, bērnu apbalvot par to un izteikt viņam uzslavu.

Svarīgs aspekts attiecībā uz bērna spēju regulēt emocijas ir arī pašu vecāku prasme vadīt savas emocijas.

Vecāki bērnam ir pirmais un pats nozīmīgākais paraugs, un bērni tiešā vai netiešā veidā mēdz imitēt vecāku uzvedību, piemēram, ja kāds no vecākiem dusmās ir impulsīvs un mēdz bērnu sakratīt vai nopērt, tad visbiežāk tas ir faktors, kas pastiprina

Reti mēdz būt lietderīgi bērna dusmu brīdī viņam gari skaidrot, ka saldumi ir neveselīgi vai šodien tie jau ir bijuši; labāk ir skaidri novilkt robežu – mums šodien nav paredzēts pirkt to, ko tu vēlies.

bērna uzvedības grūtības. Bērnā viņa attīstībā ir svarīgi piedzīvot, ka pieaugušais izskaidro, kā viņš jūtas, un atbilstīgā veidā pārvar savas emocijas vai, pat ja ir sanācis rīkoties dusmu iespaidā, spēj bērnam saprotamā valodā izskaidrot savas rīcības motīvus, atvainoties.

Nozīmīga ir arī konsekvence un noturīgums vecāku uzvedībā, piemēram, ja bērns viņam iesit, nedrīkst vienu reizi to ignorēt, citā par to smieties un vēl kādā brīdī – dusmoties.

Vecāku reakcijai katru reizi ir jābūt vienādu, lai sniegtu bērnam skaidrus signālus, kādu uzvedību no viņa puses sagaida, t. i., „man sāp, kad tu man sit, un tev ir jāpārtrauc to darīt”. Līdzīgi tas ir ar jebkuru bērna uzvedību – bērni mēdz protestēt, kad viņiem neļauj ilgstoši spēlēt datorspēles vai skatīties multfilmās, taču reizēm vecāki bērnam sūta neskaidrus signālus, piemēram, ir dienas, kad vecāki jūtas noguruši, negrib ar bērnu spēlēties un ļauj viņam izmantot datoru vai telefonu bez pārraudzības, un ir dienas, kad tās pašas nodarbes bērnam aizliedz.

Sākotnēji, bērnam esot pusotra, divu gadu vecumā, iesišana vai iekošana vecākiem var notikt primāro emociju iespaidā, instinktīvi, impulsīvi, nepārdomāti vai pat nejauši pētīt kāda no vecākiem ķermeņa, viņa robežas.

Tomēr tad, ja pēc pirmajām reizēm šī uzvedība turpinās, var domāt, ka bērns mijiedarbībā ar vecākiem vai citiem pieaugušajiem šo uzvedību ir iemācījies jeb vecāki to neapzināti ir nostiprinājuši. Tipiski uzvedības iemācīšanās notiek, vērojot vecāku reakciju, piemēram, iespējams, pirmajā reizē, kad bērns tika iekodis vai iesitis, pieaugušais tika smējies un netika uztvēris to nopietni vai varbūt tika uztvēris to izteikti saasināti, vai pat aizgājis projām no bērna. Šādā veidā bērns ir izjutis savas rīcības ieguvumus, piemēram, iespēju neveikt aktivitāti, piesaistīt vecāku uzmanību, panākt vēlamo u. tml., un viņa uzvedība nejauši ir tikusi pastiprināta.

Piemēram, iemācīšanās procesu var ilustrēt ar situāciju lielveikalā, kur bērns prasa mammai nopirkt saldējumu, bet viņa atsakās to pirkt. Bērns sāk skaļi protestēt un kliegt, māte vēl aizvien atsakās pirkt saldumu. Bērns krīt zemē, viņam ir spēcīga dusmu lēkme, un mamma padodas – nopērk bērnam saldējumu. Bērns ir apmierināts un klusi ēd saldējumu. Šajā situācijā bērns apgūst savas uzvedības likumu: ja es protestēju, kritīšu zemē un dusmošos, tad mamma man nopirks saldējumu. Iemācīšanās notiek arī otrā pusē: redzot, ka bērns tik skaļi kliež, mamma var izjust vainu vai kaunu un neapzināti apgūt likumu, ka tad, kad mans bērns kliež, es varu iedot viņam prasīto, tā nomierinot viņu, tādējādi netīši uzturot bērna dusmu lēkmes un uzvedības grūtības. Vai gluži pretēji: mātei paliekot noturīgai un nepadodoties bērna prasībām, viņš iemācās, ka dusmu lēkme vai iesišana nepalīdzēs sasniegt vēlamo.

Šajās un līdzīgās situācijās vecākiem ir svarīgi konkrēti formulēt, kādās situācijās un kāda bērna uzvedība ir negatīva, nav vēlama.

Tad ir svarīgi atbildēt uz jautājumiem, kurās situācijās (noteiktos apstākļos) šī bērna uzvedība parādās; kuri cilvēki ir iesaistīti šajās situācijās (varbūt tad, kad ir tētis, bērns nekliedz, bet, kad ir mamma, kliež ļoti skaļi?); ko tieši bērns dara; kāda ir pieaugušā reakcija uz bērna uzvedību; kādas ir situācijas sekas un kādi ir bērna ieguvumi. Nozīmīgi ir formulēt arī to, kādu bērna uzvedību gribētu redzēt negatīvās uzvedības vietā, piemēram, es gribētu, ka bērns mierīgā tonī uzdod jautājumu; ka mēs iepriekš sarunājam, ko pirksim veikalā, un ievērojam plānu; ka bērns nevis kož, bet pasaka, ka jūtas dusmīgs, u. tml. Svarīgi ir pieaugušajiem ģimenē izstrādāt plānu, kā palīdzēt bērnam apgūt jauno uzvedību jeb vecās, negatīvās uzvedības vietā iemācīt alternatīvu izturēšanās veidu.

Mācīt bērnam vēlamo uzvedību var daudzus un dažādos veidos, bet tiem visiem ir viens pamats – pastiprināt pozitīvo bērna uzvedību un iespēju robežās pārtraukt vai ignorēt nevēlamo uzvedību.

Piemēram, katru reizi, kad bērns paveic viņam grūto uzvedības uzdevumu bez protestēšanas, tā tiek pastiprināta ar uzslavu, pozitīvu novērtējumu, vecāku un visas ģimenes prieku, apbalvojumiem. Iespējams – ja bērns ar nevēlamo uzvedību ir guvis vecāku uzmanību, tad, sniedzot viņam daudz vairāk uzmanības pozitīvas uzvedības brīžos, viņš var izveidot jaunu likumu. Vai arī: ja bērns mierīgi spēj jau iepriekš ar vecākiem vienoties, ka viņi veikalā pirks ko garšīgu, un neprotestēt veikalā, tad viņš iemācās veidu, kā iegūt vēlamo apbalvojumu.

FOTO: www.wfatsnews.com

