

# Vecākiem

## **KĀPĒC BĒRNS RUNĀ PRETĪ?!**

## **BĒRNU EMOCIJU APZINĀŠANA ZĪMĒŠANĀ**

Krāsu un sižetu izvēle bērnu  
individuālajos zīmējumos

## **KĀPĒC BĒRNI SLIMO RUDENĪ?**

Biežākās rudens  
saslimšanas un to iemesli



# KĀPĒC BĒRNS RUNĀ PRETĪ?!

**Asijata Maija Zeļenko,**  
psiholoģe,  
sistēmisko risinājumu  
konsultante



*Esot līdzās savam skolēnam, nereti vecāki nonāk situācijā, kad bērns sāk protestēt un ārkārtīgi noteiktā pozīcijā paziņo savu nostāju un turpmāko rīcību. Ja būsīm godīgi pret sevi, tad nāksies atzīt, ka tas kaitina, jo secinām – mans bērns mani neklausu un runā pretī. Kas notiek patiesībā?*

Jau iepriekš esmu runājusi par to, ka līdz ar skolas gaitu sākšanu mazajam cilvēciņam sākas arī septiņu gadu krīze. Mainās viņa sociālais statuss, parādās jaunas autoritātes – skolotāji, attīstās patstāvīgums, parādās jaunas saistības, pārdzīvojumi. Bet ir divas būtiskas parādības, kas notiek ar bērnu šajā periodā un kuras var palīdzēt jums pašiem sev izskaidrot, kāpēc bērns rīkojas tā, kā rīkojas. Tās ir atšķirīgu viedokļu un jaunu pienākumu iepazīšana.

## Atšķirīgi viedokļi

Pirmkārt, šajā periodā bērns iemācās, ka viedokļi mēdz atšķirties un eksistēt vienlaikus. Vecākiem ir liela loma palīdzēt bērnam iemācīties sadzīvot ar citiem cilvēkiem, viņu viedokļiem un nebūt atkarīgam no tiem, kā arī izveidot savu viedokli un, ja vajadzēs, aizstāvēt to. Piemēram, ja māte, neapzināti sacenšoties ar skolotāju, kategoriski uzspiež savu viedokli bērnam, viņš nokļūst zem smaga spiediena, kuru ir ārkārtīgi grūti pārvarēt. Ja bērnam ir spēks pretoties, viņš mēģinās sevi aizstāvēt, taču turpmākās at-

**Bērns izjūt lepnumu un vienlaikus arī bailes no patstāvīguma. Un viņš var izaicināt savus vecākus, sacenšoties ar viņiem – konkurējot, izaicinot, paužot savu viedokli un nepaklausot.**

ticības neveicinās uzticēšanos un apgrūtinās tuvību ģimenē. Ja jums tomēr ir nepārvarama vajadzība, lai jūsu viedoklis būtu vienīgais, iespējams, ka jums pašiem dzīvē klājas grūti un ir vērts griezties pie psihoterapeita, jo citi viedokļi tomēr eksistē, un šis fakts ir jāpieņem.

## Jauni pienākumi un atbildība

Otrkārt, bērns turpina eksperimentēt ar robežām – pārbaudīt, vai tagad viņam nav atļauts vairāk nekā iepriekš. Vecākiem ir jāļauj bērnam paplašināt robežas, tomēr viņš jāapstādina tur, kur vajag. Bērniem ir jauni uzdevumi, jaunas saistības, tātad – jaunas robežas. Šeit rodas jaunas tiesības, un blakus tiesībām nāk arī jaunas saistības. Aprunājieties ar bērnu par viņa jaunajām pilnvarām! Piemēram, lai bērns pats sakārto somu skolai, bet nestāviet klāt un nesakiet priekšā, kas jāpaņem un kas tika aizmirsts. Lai bērns mācās būt atbildīgs par savām lietām, kā arī lai mācās, ka viņa darbībām ir sekas. Piemēram, ja pildspalva netika paņemta, tad skolā nebūs, ar ko rakstīt, tātad nāksies visus aizkavēt un prasīt pildspalvu citiem cilvēkiem. Un, mīļie vecāki, pat ja tā notiks, – tā nav traģēdija! Nelieciet bērnam piedzīvot psiholoģisku traumu tāpēc, ka viņš ir pieļāvis šo kļūdu. Vienkārši pārrunājiet ar viņu šo situāciju, un lai viņš pats pieņem lēmumu – vai viņam gribas būt atkarīgam no gadījuma (var gadīties arī tā, ka nevienam citam klasē otras pildspalvas nebūs) un citu cilvēku labsirdības (ja kāds negribēs, tad pildspalvu nedos). Šī ir paredzama situācija, kurai var sagatavoties, – lai mācās sagatavoties. Taču, ja jūs bērnu pazemosiet viņa kļūdas dēļ, viņš nekļūs kārtīgs, bet gan tāds, kuru *var pazemot*.

Viss iepriekšminētais veicina bērnam patstāvību. Bērns izjūt lepnumu un vienlaikus arī bailes no patstāvīguma. Un viņš var izaicināt savus vecākus, sacenšoties ar viņiem – konkurējot, izaicinot, paužot savu viedokli un nepaklausot. Bet vecāki tam nav gatavi. Mātes mēdz runāt par saviem bērniem tā: „Es viņam „manu mazo”, „mans mazais”, te skatos – viņš vannasistabā stāv pie spoguļa ar skuvekli pie vaiga!” Bet mūsu gadījumā ir pagājuši vien septiņi gadi – protams, jūs neesat tam gatavi! Par vecāku problēmu kļūst nevis tas, kāpēc bērns runā pretī, bet gan tas, kā paspēt līdzī bērnam attīstībai.



## Vai jāpanāk, ka bērns paklausa?

Atkarībā no tā, ko jūs no viņa prasāt. Šajā periodā vecāki var pēkšņi just, ka bērnam vairs nav tik vajadzīgi kā iepriekš. Un tas patik nebūt ne visiem. Vairākums vecāku jūtas drošāk, kad pilnīgi kontrolē bērnu, un viņi ir gatavi skraidīt apkārt bērnam arī turpmāk un neļaut viņam pieņemt patstāvīgus lēmumus.

Būtībā vairākums vecāku pretenzijas neizrāda tiešā veidā. Vecāku istā problēma nav tas, ka bērns „dāržeņus neēd” vai „nedara, ko es saku”, vai „grib ieriebt”. Īstenībā jūs baidāties, ka zaudējat kontroli pār bērnu: viņš vairs nepaklausa, man vairs nav varas.

Protams, bērnam vecāki ir jāklausa. Taču – katrā posmā citādi. Jūs nevarēsiet nodzīvot sava bērna dzīvi, lai kā jums to gribētos.

## Vai lūgums ir adekvāts?

Labi pvērojiet sevi! Vai katrs jūsu lūgums vai uzdevums, ko uzdodat bērnam, tiešām ir adekvāts, vajadzīgs, lietderīgs, nepieciešams? Vai jūs „veļat” pār bērnu to, ko labāk (un pareizāk) būtu izdarījuši paši vai kas vispār nav jādara? Tad bērnam, kas atsakās risināt jūsu problēmas, ir taisnība. Un ir ļoti labi, ka bērns vēl ir spējīgs lemt par sevi pats. Ja jūs necentīsieties viņu apspiest, viņš var izaugt par patstāvīgu personību, kura pati pieņems lēmumus un zinās atteikties, kad tas būs nepieciešams vai vajadzīgs.

Vecāku prasības bieži vien ir nepamatotas. Piemēram, tās, kuras rodas no varas spēlēm. Vecāki cīnās par varu vai par savu autoritāti ar paša bērnu. Jūs, protams, varat katru brīdi, kad vien ir iespēja, pierādīt savam bērnam, ka esat galvenais un jums pieder vara mājās. Taču, kad bērns izaugs par mullu, jūs diez vai priecāties par to. Bet viņš tāds būs kļuvis jūsu izturēšanās dēļ! Arī tad, ja jums šķiet, ka bērnam visu laiku ir jābūt nodarbinātam, nevis jāpriecājas, jāsapņo vai jānodarbojas ar savām bērna lietām, jums ir jāstrādā ar savu uztveri, nevis jāprasa no bērna. Tas ir nopietni: mainiet savu domāšanu! Bērnam ir jābūt bērnam un jāizdzīvo viss, kas ir jāizdzīvo bērnam. Citādi viņš to darīs citā laikā, citā vietā un ar citiem cilvēkiem – ne ar jums.

## Jo lielākas saistības, jo vairāk laika nepieciešams atpūtai

Šis bērnam ir arī lielākas brīvības laiks. Un ļaujiet viņam šo brīvību! Līdz ar lielākām saistībām ļaujiet bērnam lielāku brīvību, tostarp atpūtas ziņā. Pilnīga izlaidība gan nav nekas labs. Ir tādi darbi, kuri bērnam ir jādara, un ir arī tādi, kuri viņu neskar. Par visu, kas attiecas uz bērnu personīgi – viņa istaba, lietas, spēļmantiņas, apģērbs, bērnam ir jābūt atbildīgam pašam. Nelieciet bērnam vilkt to, kas viņam nepatīk, kaut gan jūs vēlaties viņu tādu parādīt citiem cilvēkiem. Nemāciet bērnam justies pazemotam! „Fiksi” sakārtot istabu un aizvākt rotaļlietas? Kāpēc, ja diena vēl nav beigusies? Vakarā tas bērnam noteikti ir jāizdara, bet ne dienas laikā.

Pavērojiet savu uzvedību un savas prasības pret bērnu! Iespējams, jūs atļaujat izmantot vardarbīgas metodes. Bērns sporto divās sekcijās, nedēļas nogales pavada pie jūsu vecākiem, iet tautas daiļrades pulciņā un mācās vēl divas valodas – vai tiešām viņš ar to tiek galā? Vai jūs esat prasījuši, vai viņš to grib? Jūs skaidri zināt, ka viņš grib pavadīt brīvdienas pie jūsu vecākiem? Jūs prasījāt, ar kuru sporta veidu viņš grib nodarboties, vai vienkārši aizvedāt bērnu tur, kur jums šķiet modīgi vai prestiži? Vai viņam ir tiesības runāt pie galda? Uzdod jums jautājumus tāpat vien? Ja ne, tad nevajag brīnīties, ka bērns protestē.

## Bailes no jaunajām saistībām

Mēdz būt arī tā, ka bērnam kļūst bail no šīs kļūšanas pieaugušam – bail no lielākas brīvības, kurai klāt nāk lēmumu pieņemšana. Tad bērns var it kā iegrimt bērnībā: „mammu, pabaro mani ar karotīti”; „mammu, aiznes mani uz gultiņu” utt. Tas arī ir jāuztver ar sapratni. Nevajag teikt bērnam, ka tagad viņš ir jau liels un viss ir jādara viņam pašam. Var pabarot ar karotīti un palasīt pasaku pirms gulētiešanas. Ja bērns tā uzvedas, iespējams, jums būs jābūt iejūtīgākiem pret viņu šajā posmā. Bet jūsu kopīgais uzdevums ir sasniegt patstāvības pakāpi, kura ir nepieciešama šajā vecumā.

## Ja bērns protestē, tad tā ir laba zīme

Ja bērns nav traumēts un viņa psihe attīstās normāli, tad bērnam būs šī krīze un viņš apšaubīs jūsu autoritāti un centīsies sacensties ar jums. Tas notiek ar *katru normālu bērnu* katrā ģimenē, pat pašā saprotošākajā. Ja jūs tiešām centīsieties sadarboties ar bērnu, palīdzēt viņam, pieņemsiet šos jaunus izlēcienu ar sapratni, tad paši piedzīvosiet unikālu pieredzi, virzīsiet jūsu kontaktu sadarbošanās un uzticēšanās virzienā, bet bērns augs patstāvīgāks. Starp citu, viņš arī mazāk sacentīsies ar jums, negribēs ieriebt apzināti. Vecākiem ir svarīgi

zināt, ka bērnam šis laiks ir patiešām sarežģīts. Jūs varat palīdzēt viņam pārdzīvot to.

Tas, ka bērns protestē, kļūst agresīvs pret jums, ir laba zīme. Viņš cenšas, viņš nav padevisies un ierāvies sevī, iegrimis depresīvā stāvoklī, un viņam nevajag slēpties kādā psihosomatiskā slimībā. Labāk lai izmēģina savus jaunus „ragus un nagus” pret jums, nevis ārpus mājas, kur ir daudz vieglāk nonākt, teiksim, policijas redzeslokā.

Lūdzu, atcerieties: viss jaunais, ko bērns tagad dara, ir nepieciešams viņa normālai attīstībai. Eksperimentējot, izaicinot – kas vecāku valodā drīzāk būtu „ieriebt” – bērns mācās, apgūst jaunas prasmes, kļūst patstāvīgāks. Tikai atdaloties no vecākiem, mēs kļūstam *mēs*. Tāpat pašlaik notiek ar jūsu bērnu.



# BĒRNU EMOCIJU APZINĀŠANA ZĪMĒŠANĀ

## Krāsu un sižetu izvēle bērnu individuālajos zīmējumos

Mg. sc. educ. **Gunta Bauģe**,  
mākslas un krāsu terapijas skolotāja

*Viens no veidiem, kā bērnos var līdzsvarot emocijas un uzvedību, ir zīmējumu veidošana. Dažādu krāsu izmantošana un zīmējumu formātu piedāvāšana ataino bērnu emocionālo stāvokli un trenē sevis apzināšanos.*

Nereti gadās, ka māmiņām bērna krāsas izvēle šķiet aizdomīga. Vai tik nav vajadzīga speciālista konsultācija – kā mans bērns jūtas, kas ar viņu notiek, kāpēc tieši tāda krāsu izvēle? Ir jāatzīst, ka visbiežāk tā ir viltus trauksme. Piemēram, kāds mazs zēns dienu no dienas krāso melnus bumbulus, vecāki ir satraukušies un griežas pie speciālista pēc padoma. Kas notiek ar mūsu bērnu? Kādēļ viņš tik daudz izmanto melno krāsu? Speciālists jautā bērnam, kas tie par bumbuliem un kādēļ tie ir melni. Bērns atbild: „Pavasārī mēs, visa ģimene, stādījām kartupeļus. Tas bija ļoti interesanti, un es gaidu, kad tie izaugs.” Tāpēc mudinu vecākus vairāk runāt ar bērniem, jautāt viņiem, kā viņi jūtas, ko viņi zīmē. Uzturiet dialogu, un bērns pastāstīs.

Cilvēkam piedzimstot, viena no pirmajām maņām ir krāsu sajūta – pat māti bērns sākumā uztver kā krāsas, smaržas un garšas apvienojumu. Pētījumi liecina, ka krāsu uztvere attīstās, bērnam augot. Piedzimstot bērns uztver tikai sarkano krāsu, mazliet vēlāk arī dzelteno, jo tām ir viszemākā frekvence. Pārējās spilgtās

**Zīmēšanas un gleznošanas procesā bērnam visas krāsas ir labas. Galvenais ir runāt ar bērnu, uzdot jautājumus, ļaut viņam pastāstīt, kā viņš jūtas, kāpēc zīmē tieši tā un ko viņam tas nozīmē.**

krāsas bērni sāk uztvert vēlāk: cits divos gados, cits trijos gados vai pat vēlāk. Savā pedagoģiskajā praksē esmu pārliecinājusies, ka mani audzināmie bērniņi jau divu gadu vecumā prot atšķirt spilgtās krāsas un var tās arī nosaukt. Ar viņiem esmu darbojusies jau kopš pusotra gada vecuma. Mēs daudz runājam, krāsojam ar zīmuliem un krītiņiem, strādājam ar pirkstiņkrāsām, gleznojam ar otiņu, darām visu ko, ne tikai lai bērni lietderīgi un priecīgi pavadītu savu laiku, bet arī lai būtu pēc iespējas vairāk nodarbināta sīkā pirkstu motorika, jo bērna valodiņa slēpjas mazajās rociņās, viņu pirkstiņos.

### Bērnu izpausmes veidi: krāsas un zīmējuma formāts

Ir bērniņi, kam patīk daudzus krāsu toņus likt vienu uz otra un it kā muļļāt tos kopā, citi krāso tīras krāsas lielos laukumos, veido interesantus krāsu salikumus ar krāsu zīmuliem, sedzot vienu toni pār otru – ja tā ir gūša, tad veidojas dubļi, bet tas ir darba process. Bērnu pašizpausmes veidi ir ļoti dažādi, un satraukumam nav pamata. Bērns ir kā sūklis, kas visu uzsūc. Viņš ir atdarinātājs – tā viņš izzina pasauli un mācās. Bērnu patika uz spilgtām krāsām, kontrastiem saglabājas līdz pusaudžu vecumam. Šajā zīmēšanas un gleznošanas procesā bērnam visas krāsas ir labas. Galvenais ir runāt ar bērnu, uzdot jautājumus, ļaut viņam pastāstīt, kā viņš jūtas, kāpēc zīmē tieši tā un ko viņam tas nozīmē. Emociju līmenī mums katram ir sava krāsu uztvere un asociācijas. Kas vienam patīk, citam var nepatīkt.

**KRĀSAINIE ZĪMUĻI.** Ja bērnam dosim krāsot un zīmēt ar krāsainajiem zīmuliem, tiks trenēta bērna pacietība un aktivizēti kontroles procesi. Tiek kontrolēts ne tikai zīmējums, līnijas, krāsu intensitāte, bet arī emocijas.

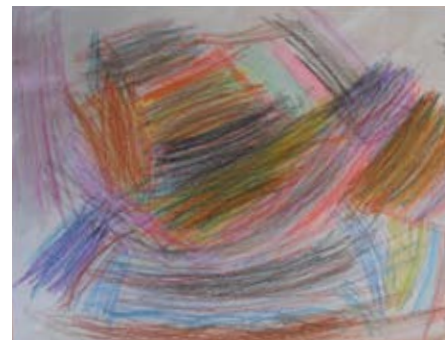
**ŪDENSKRĀSAS un GUAŠAS KRĀSAS.** Krāsas, kas ir izmantojamas kopā ar ūdeni, gleznojot atbrīvos emocijas, dažādas domas, parādīsies spontanitāte.

**KRĪTIŅI.** Labi ir dot bērniem krāsot ar eļļas pastelkrītiņiem, jo ar tiem ir viegli noklāt lielus laukumus, un tie ir koši. Arī flomāsteri bērniem iet pie sirds: viegli klājas, ir košas krāsas.

**PILDSPALVAS.** Zīmējot ar pildspalvu,

uzmanība tiek virzīta no ārējās pasaules uz iekšējo. Process ir meditatīvs. Zīmējums, ko vada roka, izved no dvēseles labirintiem uz āru iekšējās izjūtas, pārdzīvojumus un pat bailes. Tādējādi var uzziņāt, kas notiek bērna dvēselītē. Elementi zīmējumā veidojas nevis no prāta, bet no zemapziņas, kas enerģētiskā veidā tiek virzīti caur roku uz papīru.

**DAŽĀDI LAPAS FORMĀTI UN IZMĒRI.** Dosim bērniem zīmēt un gleznot uz dažāda formāta lapām: kvadrāts, taisnstūris, aplis, kas var būt no maziņa līdz



Bērns veido interesantus krāsu laukumus ar krāsu zīmuliem, sedzot vienu krāsu pāri otram.



Ir bērniņi, kam patīk daudzus krāsu toņus likt vienu uz otra un it kā muļļāt tos kopā. Te bērns (2,2 gadi) strādā ar gūšas krāsām.



Citi bērni krāso tīras krāsas lielos laukumos.

pat lielam izmēram. Tas palīdzēs bērnam attīstīt telpas izjūtu, kas ar laiku atspoguļosies runā un atmiņā. Skolā būs vieglāk izjust laiku telpā, piemēram, mācoties vēsturi. Vairākiem bērniem kopā zīmējot uz liela formāta, katram bērnam ir iespēja labāk izprast savu vietu kolektīvā. Šādi darbojoties, tiek apgūtas komunikācijas prasmes, ir jāreķinās ar otru, jāievēro robežas, kuras neapzinoties nosaka paši bērni, veidojas prasme sadarboties.

**MANDALU ZĪMĒŠANA UN IZKRĀSOŠANA.** Bērniem patīk izkrāsot bildītes. Zīmējumu izkrāsošana atšķiras no mandalu izkrāsošanas. Mandala ir strukturēta apļa kompozīcija, kuras krāsošanas rezultātā tiek sinhronizētas abas smadzeņu puslodes. Strukturējot rakstu un ievērojot sistēmu, aktivizējas kreisā smadzeņu puslode, kas atbild par verbālo, matemātisko un loģisko domāšanu. Turpretim, izvēloties krāsu toņus, tiek aktivizēta labā smadzeņu puslode. Rezultātā, krāsojot mandalas, tiek līdzsvarotas abas smadzeņu puslodes, un bērns tas izpaužas kā gatavība kādai darbībai vai gatavība apgūt jaunas prasmes. Arī zīmējumu izmēri var būt dažādi. Šim nolūkam es izmantoju savu nozīmīšu darbnīcu, kur bērnam ir jāvar ietilpināt zīmējumu 45 mm diametra formāta aplī. Šāda darbība ļoti labi koncentrē uzmanību un aktivizē abas smadzeņu puslodes. Kā balva ir reāli lietojama piespraude – bērniem patīk redzēt savu radošā darba rezultātu. Bērnu zīmējumos aplī parādās samērā agri, pat divu gadu vecumā. Apmēram triju gadu vecumā bērni sāk piedēvēt nozīmi uzzīmētajiem aplīem: tā var būt saulīte, mēnessiņš, bumba, oga. 3–4 gadu vecumā bērni pat bez mācīšanas paši sāk zīmēt starojošas saules, ziedus, ko varētu saukt par pirmajām mandalām. Zīmējumos parādās cilvēciņi, kam kājas un rokas „aug” tieši no apaļas galvas. Tas izskatās tā, it kā mēs raudzītos uz savu ķermeni no augšas.

Krāsojot mandalas, tiek līdzsvarotas abas smadzeņu puslodes, un bērns tas izpaužas kā gatavība kādai darbībai vai gatavība apgūt jaunas prasmes.



Mandala ir strukturēta apļa kompozīcija, kuras krāsošanas rezultātā tiek sinhronizētas abas smadzeņu puslodes.



Zīmējumu zīmēšana mazā formātā ļoti labi koncentrē uzmanību un aktivizē abas smadzeņu puslodes. Balva – reāli lietojama piespraude.



Vairākiem bērniem kopā zīmējot uz liela formāta, katram bērnam ir iespēja labāk izprast savu vietu kolektīvā. Zīmē 1. klases skolēni.

**PARASTU ZĪMĒJUMU IZKRĀSOŠANA.** Zīmējumu izkrāsojot, parādās krāsu dažādība, bet sižets daļēji ietekmē bērna domāšanu, jo nav apļa, kas koncentrē uzmanību, krāsas ritmiski neatkārtojas, nav centra. Pārsvārā darbojas labā smadzeņu puslode, minimāli tiek aktivizēta kreisā smadzeņu puslode, un rezultātā tās nesinhronizējas.

**KRĀSU DAŽĀDĪBA.** Jo mazāks bērns, jo viņš zīmējot mazāk meklē krāsaino zīmulišu dažādību. Bērnam augot, vajadzība pēc krāsu dažādības pieaug, un viņš sāk izkrāsot zīmējumu krāsās. Bērniem, kuriem ir novērojama intraversija, noslēgšanās sevī, var apzināti dot vairāk dzelteni, oranžo un pasteltoņus – tie viņus atvērs. Toties ir jāizvairās no tumši violetiem toņiem, kas ierobežo bērnu komunikāciju. Dzelteni zaļie toņi stimulēs bērnu uz radošu darbību, bet, vēl pievienojot oranžo, tie radīs bērnos savstarpēji draudzīgāku atmosfēru.

**ATBRĪVOŠANĀS NO NEGATĪVĀM EMOCIJĀM ZĪMĒJOT.** Ja bērns ir satraukts un nervozs, dodiet viņam veidot pelēku plastilīnu, veidojiet kopā ar bērnu – tas nostabilizēs bērna emocijas, neļaus tām iznākt priekšplānā, sakārtos un nomierinās bērna prātu; šī darbība būs neitralizējoša. Stresu bērnam var samazināt, ļaujot lielu lapu haotiski svītrot ar vienu viņa izvēlētu toni. Tad šo darbu iznīcina. Tāpat var darboties, uzzīmējot savas bailes vai slimību, un pēc tam likvidēt šo darbu saplēšot vai pat sadedzinot. To esmu vairākkārt pārbaudījusi savā praksē – un tas strādā! Efektīvs ir ne tikai individuāls darbs ar bērnu, bet pat ar lielāku bariņu vai klasi, šādi ļaujot izraģēt negatīvajām emocijām.

Psihologi ir pierādījuši, ka noteiktas krāsas mums apkārt var palīdzēt paveikt noteiktus uzdevumus. Piemēram, ar fiziskiem vingrinājumiem vislabāk ir nodarboties siltu krāsu ielenkumā – ja dominē sarkanā un oranžā krāsa, bet mierīgās gaiši zilā un zaļās krāsas ir ideālas garīgam darbam. Jo biežāk mēs zīmēsim un darbosimies ar krāsām, jo vairāk mainīsies pasaule sevī un ārpus mums. Kā novēlējumu jums, vecāki, es sūtu profesora Šalvas Amonašvili teikto, ka bērni nes uz zemi savu pasauli, apbrīnojama gara spēku un demonstrē cilvēku iespējas, tikai pieaugušajiem ir jātīc, biežāk jāsaka: „Tu visu vari.”



Apmēram triju gadu vecumā bērni sāk piedēvēt nozīmi uzzīmētajiem apliem, ko varētu dēvēt par pirmajām mandalām. Zīmējumos parādās cilvēciņi, kam kājas un rokas „aug” tieši no apaļas galvas. Tas izskatās tā, it kā mēs raudzītos uz savu ķermeni no augšas.

# KĀPĒC BĒRNI SLIMO RUDENĪ?

## Biežākās rudens saslimšanas un to iemesli

Atbild Centra homeopātiskās klīnikas ārste homeopāte **Inguna Vecvagare** un Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas pediatre **Gunta Laizāne**

Vai rudens tev šķiet sinonīms vārdam „slimošana”? Sākoties pārmaiņu laikam gan dabā, gan arī ikdienas dzīvē, bērna organisms uz to reaģē pastiprināti. Rudenī turpinās arī aktīvas āra aktivitātes – bērni brauc ar riteņiem, skrituļslidām un... gūst traumas.

Centra homeopātiskās klīnikas ārste homeopāte I. Vecvagare stāsta par veselības problēmām, kas visbiežāk varētu piemēklēt bērņus rudenī:

### Hroniskās saslimšanas

Šajā gadalaikā saasinās visas hroniskās saslimšanas. Tā pamatā ir gan laika apstākļi, gan stress, gan parastā slimības gaita. Tieši šo pašu apstākļu dēļ aktivizējas arī akūtas saslimšanas. Ja ārā ir mitrs un vēss, skaidrs, ka drīz būs klāt iesnas un klepus. Bez tam akūtas iesnas pavisam ātri var pāriet hroniskā formā, ilgt mēnesi, un nevar izslēgt komplikāciju pievienoanos.

### Klepus

Sākoties apkures sezonai, bērņiem var parādīties klepus. Klepu izraisa gan jutība pret telpu putekļiem, gan stress, gan citi apkārtējās vides faktori.

### Vēdera sāpes

Bērns var sūdzēties par vēdera sāpēm. Rudenī skolēņiem un bērnudārzniekiem var parādīties aizcietējums, stresa aizcietējums, caureja – gan parazitu, gan stresa radīta. Tā arī ir tikai normāla reakcija uz lielajām pārmaiņām, kas notiek gan dabā, gan bērna ikdienā, uzsākot skolas vai bērnudārza gaitas. Diētas maiņas rezultātā var rasties gan caureja un aizcietējums, gan arī dažādas alerģiskas reakcijas, kas izpaudīsies izsitumu vai piemēram, vēdera sāpju veidā.

### Kaulu sāpes

Rudenī mainās fiziskā slodze, pie kuras bērns ir pieradis vasarā. Sākoties skolai, tā ir pavisam citāda, saasinās vai no jauna parādās dažādas locītavu sāpes, augšanas sāpes un artrīti – respektīvi, parādās sūdzības, kas ir saistītas ar skeletu.

### Galvassāpes

Galvassāpes nav tikai pieaugušo ķībele. Arī skolēni, sākoties aktīvam mācību procesam, var sūdzēties par galvassāpēm. Tās var radīt stress un mentāla, intelektuāla slodze, kuņģa kaites u. c. faktori.

### Miega traucējumi

Uzsākot skolas gaitas un izjūtot pastiprinātu slodzi, bērņiem var parādīties dažādi miega traucējumi – grūtības gan iemigt, gan piecelties. Var parādīties satraucoši sapņi, nemierīga gulēšana.





### Enurēze\*

Pastiprināta stresa situācijās bērnus var piemēklēt enurēze. Tā var vai nu sākties, vai atjaunoties. Pie šīs pašas problēmu grupas pieder dažādi tiki (bērnam var sākt raustīties sejas muskuļi, valoda), logoneiroze. Tādējādi izpaužas nervu sistēmas uzbudinātība.

### Kā bērniem palīdzēt?

Ja bērniem parādās kādas no minētajām veselības problēmām, ir skaidrs, ka ir nepieciešama palīdzība.

### Atpūta

Viens no palīgiem ir režīms – gan miega, gan diētas. Ja vecāki jūt, ka bērns ir pārslogots, tad viņam ir jādod iespēja atpūties. Pie medicīniskiem līdzekļiem gan ir jāķeras tikai tad, ja ir galēja nepieciešamība – un noteikti ar ārsta konsultāciju.

### Psihologiskās attiecības

Vēl ļoti svarīgs faktors ir visu veidu psihologiskās attiecības – tas attiecas gan uz klimatu skolā vai bērnudārzā, gan mājās. Skolā un bērnudārzā ir profesionālas audzinātājas, kuru uzdevums ir rūpēties, lai šīs psihologiskās attiecības būtu ar pluszīmi, bet situāciju mājās var raksturot šādi: laimīgā ģimenē būs laimīgs bērns.

### Vitamīns C

Viens no veidiem, kā profilaktiski palīdzēt organismam cīnīties ar potenciālajām rudens saslimšanām, kā arī ar slimību jau slimības laikā, ir vitamīns C. Vasarā un rudenī to var uzņemt, ēdot svaigas ogas un dārzeņus, bet nesezonas laikā droši var lietot aptiekās nopērkamos vitamīnus, ja vien nav alerģiskas reakcijas. Kaut gan vitamīnu C mēs varam uzņemt dabiskā veidā, tā daudzums organismā diemžēl arī visātrāk samazinās, tāpēc arī šī papildu uzņemšana ir nepieciešama. Vitamīns C ir zināms kā antioksidants. Tā kā patērējam ēdienu,

*Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas pediatre G. Laizāne stāsta, kā izvairīties no dažādām infekcijas slimībām, un atgādina rūpēties par bērnam drošas vides nodrošināšanu:*

### Infekcijas

Gribu atgādināt, ka infekcijas slimību izraisošos vīrusus un baktērijas mēs varam iznīcināt ar elementāru roku mazgāšanu. Taču bez mazgāšanas līdzekļiem, izmantojot tikai ūdeni, vīrusus un baktērijas var nomazgāt tikai daļēji. Tas tāpēc, ka mazgāšanas līdzekļi satur virsmaktīvās vielas, ar kuru palīdzību no rokām tiek nomazgāti netīrumi, kas satur daudz mikrobu un vīrusu, it īpaši zem nagiem, pirkstu starpās un zem juvelierizstrādājumiem. Roku mazgāšana ar ziepēm ir ne tikai lētākais, bet arī efektīvākais veids, kā pasargāt sevi no inficēšanās ar gremošanas trakta un augšējo elpceļu infekcijām. Daži no mikroorganismiem, kas ir nokļuvuši uz rokām, var izraisīt smagas, arī dzīvību apdraudošas saslimšanas. Tāpēc iesaku rokas mazgāt ar šķidrājam ziepēm un slaucīšanai izmantot vienreizējos papīra dvieļus, īpaši, ja cieta ziepju un dvieļa koplīetošanā piedalās vairāki cilvēki, jo tās var uzkrāt mikrobus un baktērijas.

### Traumas

Parasti bērni vairāk traumu gūst vēlā pavasara un vasaras mēnešos, kad pēc garās ziemas ir noilgojušies pēc fiziskām aktivitātēm, dodas ārā skrituļot, braukt ar riteni un aktīvi pavadīt laiku. Pagājušās vasaras un rudens traumu izraisīšanas līderi – velosipēdi, rotaļu laukumi un batuti. Statistiski: ziemas mēnešos dienā palīdzību sniedzam ap 60 bērniem, kuri ir guvuši traumas, vasarā – nereti pat vairāk par 100. Rudenī šie skaitļi atgriežas normas (60 bērnu) robežās, tāpat kā ziemas sezonā. Protams, sākoties rudenim, ir vairāk jādomā par satiksmes drošību, jo iestājas tumšā laika periods, ceļu uz skolu un no tās, sporta traumām, ja bērns atgriežas dažādos treniņos, māmiņām ir jāuzmanās ar karstu tēju un kafiju, kas tiek dzerta vai atstāta blakus mazākiem bērniem, kā arī ziemas aktivitātēm un nepieciešamajiem aizsarglīdzekļiem.

Traumu veidi ļoti korelē ar bērna vecumu. Mazāki bērni (lidz 4 gadu vecumam) biežāk gūst dažādas galvas traumas un sasiņumus, krītot no sava auguma augstuma, piemēram, mācoties staigāt. Šajā vecumā ir liels risks gūt apdegumus, piemēram, ja vecāki, turot bērnu klēpī, dzer kafiju, un saindēties ar sadzīves ķīmiju un medikamentiem, ja tie ir atstāti bērnam viegli pieejamās vietās. Šis ir jautājums par drošas vides radīšanu bērnam un

nedalītu uzmanību. Ir jāatceras, ka bērns šajā vecumā pasauli iepazīst ar muti, visu izgaršojot. Tāpēc bērnam pieejamās vietās mājās neturēsim medikamentus, sadzīves ķīmiju, podziņbaterijas! Paskatīsimies uz mūsu mājokli no bērna skatpunkta: kur atrodas asie galda stūri, kur – elektrības kontaktligzdas.

Vecākiem bērniem (4–6 gadi) ir ļoti aktīva iztēle, tāpēc vienmēr ir jāpārlicinās, ka, piemēram, mājokļa logi bērnam nav atverami un viņš nevar realizēt savas pārdrošas idejas. Šajā vecumā bērni sāk braukt ar riteni, skrituļslidām un citādi aktīvi atpūšas: vienmēr ir jāpārlicinās, ka bērns izmanto aizsarglīdzekļus – ķiveri un ceļu sargus. Vecākiem ir jābada piemērs un bērnam jābada, kā parūpēties par savu drošību.

**Roku mazgāšana ar ziepēm ir ne tikai lētākais, bet arī efektīvākais veids, kā pasargāt sevi no inficēšanās ar gremošanas trakta un augšējo elpceļu infekcijām.**

\* Urīna nesaturēšana.



## Sākoties rudenim, ir vairāk jādomā par satiksmes drošību, jo iestājas tumšā laika periods.

Protams, ir situācijas, kuras vecāki nevar ietekmēt un kurās bērns neatkarīgi no visiem apstākļiem gūst traumu. Vienmēr

bērnā apakšā nepaliksim spilventiņu, tomēr ir ļoti būtiski zināt, kā parūpēties par sava bērna drošību. Tie ir elementāri principi, kurus ievērojot var aiztaupīt ļoti nepatīkamus gadījumus. Ja nopērc bērnā riteni – iegādājies arī ķiveri! Māci, stāsti un runā par drošību! Neturi bērnā viegli pieejamās vietās sadzīves ķīmiju, medikamentus, podziņbaterijas! Šie ir tikai daži, bet ļoti vienkārši nosacījumi, kas ir jāievēro, lai mūsu bērni būtu drošībā.



## 9 KARSTIE DZĒRIENI, KAS TAUTĀ TIEK DĒVĒTI PAR VĒRTĪGIEM CĪNĀ AR SAAUKSTĒŠANOS

Receptes komentē uztura speciāliste Ksenija Andrijanova

Cilvēka imunitāte ir ārkārtīgi sarežģītu procesu kopums. Godīgi atzīstot – pasaulē nav nevienas zāles (auga), kas varētu imunitāti ietekmēt tieši. Imunitātes stiprināšanas solījumi bieži vien ir mārketinga triks vai pārprasta fitoterapija (augu izmantošana ārstniecībā). Visas šie dzērieni ir tikai palīg līdzekļi. Bet – tie ir ļoti labi palīg līdzekļi!

**1. Silta tēja ar medu un citronu. Uzvāriet zaļo, melno vai zaļo tēju, pievienojiet medu un citronu. Lai nezaudētu vērtīgos vitamīnus, ir svarīgi nelikt medu un citronu pavisam karstā ūdenī.**

❖ Medus un citroni ir labi palīg līdzekļi saaukstēšanās ārstēšanā – tie dod papildu vitamīnus un minerālvielas. Labāk likt klāt nevis vienkārši citronu, bet izspiest mazliet citrona sulas. Pilnīgi pareizs ir ieteikums nelikt to verdošā ūdenī – tā ātri iet bojā vitamīns C un citas vielas.

**2. Aveņu un liepziedu tēja. Pārlej ar karstu ūdeni un atstāj ievilkties 30 minūšu. Var izmantot arī aveņu ievārijumu.**

❖ Liepziedi sviedrē, palīdz cīnīties pret paaugstinātu temperatūru. Taču, ja temperatūra ir lielāka par 38,2° C, ar tēju vien līdzēts nebūs – būs jāņem ārsta ieteiktās zāles. Ja ir iespēja labāk ēst svaigas avenas, jo ievārijums ir miruši vitamīni.

**3. Mežrozīšu tēja. 3 ēdamkarotes mežrozīšu augļu aplej ar 0,5 l karsta ūdens un atstāj uz nakti termosā ievilkties. Dzer pa pustasei 4 reizes dienā 30 minūšu pirms ēšanas.**

❖ Mežrozītes tiešām izceļas ar ievērojamu vitamīna C saturu, bet to labāk nenogalināt ar ilgstošu stāvēšanu verdošā ūdenī. No svaigas ogas uzņemsiet daudz vairāk vērtīgu vielu.

**4. Dzērveņu sula vai dzērvenes. Sarīvē dzērvenes ar cukuru (3 : 1). Liek 2 ēdamkarotes uz krūzi karstas tējas.**

❖ Ogu antibakteriālās īpašības nenozīmē to, ka dzērvenes ies cīņā ar slimības izraisītāju un darbosies kā antibiotika. Taču

kā papildterapija šāds dzēriens ir labs. Ir pierādīta labvēlīga dzērveņu ietekme cistīta slimniekiem. Šo recepti es pamainītu un cukuru aizvietotu ar medu.

**5. Karsts piens ar minerālūdeni. Pret klepu var pagatavot karstu pienu ar minerālūdeni („Borjomi”). Šis dzēriens palīdzēs atklepties.**

❖ Karsts piens tiešām var veicināt atkrēpošanās procesu, taču neredzu nekādu pamatu to jaukt ar minerālūdeni. Izklaušās pēc nepārbaudītas „viena tante teica” receptes.

**6. Piens ar ķiplokiem. Siltam pienam piepilina ķiploku sulu (10 pilienu uz krūzīti).**

❖ Ķiploks ir ārkārtīgi vērtīgs palīgs cīņā pret slimībām, jo satur spēcīgu antioksidantu alicīnu, tā efektivitāte ir zinātniski pierādīta. Taču es neredzu jēgu veidot piena un ķiploku kokteili, turklāt 10 pilienu ķiploka sulas ir niecīgi maz. Labāk vienā ēdienreizē apēst rupjmaizi, dāsnī klātu ar ķiploku, vēlāk – dzert karstu pienu.

**7. Žāvētu augļu komposts. Vāra kompotu un pievieno citrona miziņu.**

❖ Šāds dzēriens noteikti ir garšīgs, bet es ieteiktu izmantot svaigus augļus un medu.

**8. Ingvera tēja ar citronu. Glāzē karsta ūdens ieliek 1 ēdamkaroti medus, 1 ēdamkaroti citronu sulas, 0,5 tējkarotes sarīvētas ingvera saknes un šķipsniņu kanēļa.**

❖ Ārkārtīgi labs vērtīgu vielu kokteilis. Bet atgādināšu, ka nevajag cerēt uz brīnumu – imūnsistēmu stiprina kompleksas darbības: veselīgs uzturs, sports, veselīga dzīvesveida paradumi, viena pati tēja daudz nelīdzēs.

**9. Kumeliņu tēja. Kombinācijā ar medu tā ir labs pretklepus līdzeklis.**

❖ Kumelīte ir atzīts ārstniecības augs, tās tēja ir ļoti vērtīga. Kumelītes apliet ar karstu ūdeni un ļaut tām ievilkties 10 min.