

Laikraksta „Izglītība un Kultūra” elektroniskais pielikums
pirmsskolas un skolas vecuma bērnu vecākiem

13. marts, 2014, Nr. 5 (28),
EUR 0,71 (Ls 0,50)

Vecākiem

ČETRKĀJAINAIS ĀRSTS

Kā ārstē suns?

KĀ TĒTIS VAR LABVĒLĪGI IETEKMĒT BĒRNA ATTĪSTĪBU?

ATTĪSTI BĒRNĀ UZTICĒŠANOS!

Praktiskas nodarbes ar
pirmsskolas vecuma bērniem



ČETRKĀJAINAIS PALĪGS

Kā un kādas bērnu problēmas palīdz risināt suns?

Laila Avotiņa

Vieni no pionieriem dzīvnieku terapijas atklāšanā esot bijuši beļģi. 9. gadsimtā Gēles pilsētā esot pastāvējusi īpaša atveseļošanās programma cilvēkiem ar invaliditāti. Šīs programmas ietvaros pacienti mācījās rūpēties par fermās mītošajiem lauksaimniecībā nodarbinātajiem dzīvniekiem. 18. un 19. gadsimtā parādās dati par dzīvnieku terapijas pielietošanu arī Anglijā un Amerikas Savienotajās Valstīs. Taču oficiāli par dzīvnieku terapiju varam runāt kopš 1961. gada, kad amerikānis bērnu psihiatrs Boriss Levinsons sāka dokumentēt savus novērojumus. Profesors secināja, ka tajās reizēs, kad prakses uzgaidāmajā telpā atradās viņa suns, bērni ātrāk emocionāli atvērās un vairāk koncentrēja uzmanību uz komunikāciju, tādējādi viņš efektīvāk varēja īstenot psihoterapiju. Ārsts konstatēja, ka atveseļošanās dzīvnieku klātbūtnē notiek straujāk un pacientu pašsajūta krasi uzlabojas.

Mūsdienās pasaulē vispopulārākās dzīvnieku terapijas ir reitterapija (terapija ar zirgiem), kanisterapija (terapija ar suņiem) un delfinterapija. Latvijā no dzīvnieku terapijas metodēm visdziļāk ārstniecībā ir nostiprinājusies reitterapija (kopš 1995. gada) un suņu terapija jeb kanisterapija (kopš 2008. gada). Šoreiz sīkāk uzzināsim par terapiju ar suni.

Problēmu risina speciālists, bet suns palīdz

Kinoloģe un kanisterapijas praktizētāja Ingūna Tihomirova stāsta, ka suņu klātbūtni izmanto ļoti plaši – gan darbā ar bērniem, gan pieaugušajiem, gan, piemēram, ieslodzījumā esošiem cilvēkiem, gan ar fiziski vai garīgi slimiem cilvēkiem slimnīcās. Strādājot ar jebkuru cilvēku, suns ir tikai palīgs profesionālim – ārstam, psihologam, skolotājam vai kādas citas jomas speciālistam. Runājot par suņu terapiju darbā ar bērniem, kā jau iepriekš pieminētais profesors B. Levinsons bija novērojis, bērni suņu klātbūtnē atbrīvo pozitīvās emocijas, kuru ietekmē bērns ļaujas veiksmīgai attīstībai. Speciālists zina, kādas īpašības vai prasmes bērnam nepieciešams attīstīt, savukārt kanisterapijas speciālists atrod suni, kurš šīs prasības var apmierināt. Kinoloģe norāda, ka suns ir lieliska motivācija bērniem censties un labs pašvērtējuma cēlētājs. „Piemēram, ja ir bērns, kurš skolā jūtas noniecināts, skolotāju novērtēts kā mazrunīgs, nedrošs un neaktīvs, ar viņa diagnozei piemēklētu suni var veikt būtiskus uzlabojumus pašvērtības paaugstināšanā. Apmācītais suns klausīs bērna pavēlēm. Tas būtu, piemēram, liels suns, kurš klausītu maza bērna komandām: sēdi, guli, celies. Līdz ar to bērnam rodas pārliecība, ka viņš kaut ko spēj,” stāsta I. Tihomirova. Vēl piemērs: ja bērns nespēj koncentrēt acu skatienu, viņam



Dzīvnieki ir tieši, tāpēc tos ir vieglāk saprast, vieglāk lasīt viņu ķermeņa valodu. Vēlāk šīs prasmes tiek pielietotas arī komunikācijā ar cilvēkiem.

dod uzdevumu pabarot suni – jākoncentrējas uz karoti un ēdienu. Hiperaktīviem bērniem kā viens no uzdevumiem var būt suņa sirdspukstu saklausīšana un skaitīšana.

Suni piemēklē bērna diagnozei, nevis otrādi, jo katram sunim ir savi iedzimtie talanti, vēsturiskais pielietojums un šķirnes īpatnības. Tieši tāpēc kanisterapijā nevar izmantot jebkuru suni. Kopumā terapijā neiesaka izmantot ciņu suņus, sargsuņus, dienesta jeb aizsardzības suņus, šo suņu jaukceņus un bezšķirnes suņus. Latvijā ir noteikts, ka nedrīkst izmantot terapijā 30 šķirņu suņus. Taču zelta likums, kas attiecas uz suni, kurš ir iesaistīts kanisterapijā, skan tā: jebkuru klausīt kā savu saimnieku, lai varētu ar jebkuru strādāt kā ar savu saimnieku. Suņiem jābūt paklausīgiem, jāiziet apmācība kā jebkuram speciālistam, jāliek eksāmens, kura laikā pārbauda suņa dotības un gūst pārliecību, ka viņš ir piemērots darbam ar bērniem un pieaugušajiem. Lai nodarbības būtu drošas, katru gadu suņi tiek vesti uz pārbaudēm novērtēt viņu fizisko un psiholoģisko veselību. Latvijas suņiem sertifikācija visbiežāk notiek Polijā.

Kādas problēmas un kā palīdz risināt suns?

Kanisterapeiti apgalvo, ka suņa iedarbība uz bērnu ir kompleksa un gluži nemanot bērns nodarbību laikā apgūst dažādas prasmes. Uzskaitīsim dažas no tām.

► Attīstās empātija. Tas tāpēc, ka bērni uztver dzīvniekus kā biedrus. Dzīvnieki ir tieši, tāpēc tos ir vieglāk saprast, vieglāk lasīt viņu ķermeņa valodu. Vēlāk šīs prasmes tiek pielietotas arī komunikācijā ar cilvēkiem.

Strādājot ar jebkuru cilvēku, suns ir tikai palīgs profesionālim – ārstam, psihologam, skolotājam vai kādas citas jomas speciālistam.

Dzīvnieku var iesaistīt apmācības procesā, mācoties runāt, lasīt, skaitīt, paust savas domas. Runājot ar dzīvnieku – stāstot par sev svarīgo citiem, uzlabojas runas un komunikācijas prasmes, valoda kļūst skaidrāka un saprotamāka.



► Iemācās rūpēties. Bērns ne tikai iemācās uzņemties atbildību un rūpēties. Rūpēšanās par citiem ceļ pašapziņu un palīdz justies laimīgākam.

► Attīstās socializēšanās prasmes. Rotājoties ar dzīvnieku, piemēram, ķemmējot spalvu un barojot, tiek nojauktas komunikācijas barjeras un trauksme. Saskarsme kļūst pozitīva un jautra.

► Stiprinās uzticēšanās spējas. Drošs fizisks kontakts ir ārkārtīgi svarīgs normālai bērna attīstībai. Kontakts ar dzīvnieku ir viena no šādām pieredzēm. Ir situācijas, kad bērns atrodas slimnīcā pēc vardarbības piedzīvošanas, un tad dzīvnieki var palīdzēt atgūt uzticēšanos fiziskai saskarsmei.

► Attīstās prāta spējas. Dzīvnieku var iesaistīt apmācības procesā, mācoties runāt, lasīt, skaitīt, paust savas domas. Runājot ar dzīvnieku – stāstot par sev svarīgo citiem, uzlabojas runas un komunikācijas prasmes, valoda kļūst skaidrāka un saprotamāka.

► Attīstās motorās prasmes. Smalko motoriku veicina dzīvnieka glāstīšana, ķemmēšana, kakla siksnas sprādzēšana, frizūras veidošana. Lielo motoriku

Lielo motoriku veicina rotaļas ar dzīvnieku, bumbiņas mešana, pastaigas.

veicina rotaļas ar dzīvnieku, bumbiņas mešana, pastaigas.

► Stiprinās garīgā veselība. Dzīvnieka klātbūtne nomierina un uzlabo noskaņojumu.

Praktiskās nodarbības

Nodarbības ir ļoti individuālas, atkarīgas no bērnu rakstura īpašībām un diagnosticētās problēmas. Tiek ņemtas vērā bērna spējas un vajadzības. Arī vingrinājumi, ko viņi izpilda, ir ļoti dažādi – ar dažādiem mērķiem un atšķirīgu grūtības pakāpi. Vienas konkrētas shēmas, pēc kuras strādā kanisterapeiti, nav. Taču visus bērnus sākumā iepazīs-

tina ar suņiem – tas veicina bērnu identifikāciju ar tiem un pozitīvu attieksmi. Iepazīšanās posmā bērni uzzina, ka suņi – tāpat kā bērni – mazgā muti no rīta, mācās, lasa grāmatas, vingro, un nodarbības laikā bērni nemanot paši iesaistās un darbojas ar suņiem: ķemmē tos, glāsta, baro, ved pastaigāties pie pavadīņas u. tml. Pašā nodarbībā piedalās bērns (vai arī bērnu grupa), konkrētās jomas speciālists, kvalificēts kanisterapeits ar atbilstoši selekcionētu un apmācītu suni, ja vēlas, tad arī brīvprātīgais asistents un suņa pavadonis. Vienas nodarbības ilgums parasti ir līdz 45 minūtēm.

Ingūna Tihomirova, Latvijas Kinologu federācijas Sociālo programmu atbalsta grupas vadītāja, tālrunis 26052365. Zvanot viņai un izstāstot problēmu, Ingūna ieteiks, ar kādu suni un ar kuru suņa saimnieku visieteicamāk būtu sadarboties vēlamā rezultāta sasniegšanai.

Izmantotie uzziņas avoti:

<http://www.theretreatyork.org.uk/about-the-retreat.html>
<http://www.studymode.com/essays/Pet-Therapy-1152541.html>
http://www.dr-carol-hughes.com/Dr._Carol_Hughes/Animal_Assisted.html
<http://www.diena.lv/sodien-laikraksta/vesels-kopa-ar-suni-zirgu-731546>
http://www.gulbenesbiblioteka.lv/atteli/izglitiba/prasibas_sunim.pdf
<http://www.helios.lv/pakalpojumi/specialisti/canisterapija-jeb-petterapija>
<http://www.berniemdraudzigs.lv/2011/05/kanisterapija-jeb-sunu-terapija/>

KĀ TĒTIS VAR LABVĒLĪGI IETEKMĒT BĒRNA ATTĪSTĪBU?

Svetlana Berģe,

Bērzaunes pamatskolas psiholoģe

Ģimene ir bērna emociju šūpulis. Jau kopš dzimšanas bērnam ir svarīgi, lai blakus būtu cilvēks, kurš viņu aprūpē, saprot viņa vajadzības un arī emocijas. Visciešākā emocionālā saikne bērnam lielākoties ir ar mammu, taču arī tēva emocionalitāte ir ļoti svarīgs veselīgas bērna emocionālās attīstības aspekts. Var pat sacīt, ka tēva uzdevumi bērna augšanas laikā mainās straujāk nekā mātes sūtība. Mama ģimenē visbiežāk ir siltuma, mīļuma un atbalsta avots. Tēvs, savukārt, ģimenē saistās ar stiprumu, drošību, aizstāvību. Un, lai gan mūsdienās aizvien vairāk pētījumu ir ieinteresēti precizēt bērnu emocionālo dzīvi vēl pirms dzimšanas, es gribētu atgādināt, ka arī augoša bērna emocionālo veselību varam bagātināt jebkurā vecumā. Turklāt sākotnēji emocionalitāte saistās ar ģimenē piedzīvoto un uztverto, bet vēlāk emocionālo bagāžu var papildināt arī apkārtējo svarīgo cilvēku ietekme, kādu atgadījumu piemēra pārņemšana vai mācīšanās no tā.

Emocijas vienlaikus ir jūtas, pārdzīvojumi un iespaidi, kas palīdz cilvēkam veidot skatījumu uz kādu situāciju, izvērtēt tās nozīmību un ietekmi uz pašu cilvēku, uz apkārtējiem.

Tādā veidā katrs notikums cilvēka dzīvē ir ne tikai informācija, kuru var dokumentēt un aprakstīt. Emocijas faktiem piešķir krāsainību, dinamiku, citu dziļumu un dimensiju. Emocionālā uztvere palīdz veidot attieksmi pret notikušo, definēt situācijas nozīmību pašam sev. Vienlaikus tieši emocijas sākotnēji palīdz cilvēkam izdzīvot, pēc tam – būt pietiekamā labsajūtā un komfortā, lai varētu pastāvēt turpmāk.

Galvenās emocijas (jauktā kārtībā) ir interese, prieks, izbrīns, skumjas, bēdas, dusmas, trauksme, bailes, mulsums, kauns, vainas apziņa, mīlestība. Tās ar lielāku vai mazāku izteiktību – spēcīgāk vai mazāk spēcīgi – izjūtam gan mēs, gan mūsu bērni kopš dzimšanas. Šo emociju spektru bērns apgūst, gan atdarinot vecāku uzvedību, gan vērojot vecāku reakciju situācijā, kuru bērns piedzīvo pirmo reizi. Tāpēc mums, pieaugušajiem, ir iespēja bērna emocijas padarīt gaišākas un iespējas veselīgi reaģēt uz dzīves notikumiem – plašākas.

Cieņas izrādīšana bērna mātei

Tēvs kā ģimenes loceklis bērnu atbalsta vispirms jau ar to, ka ir saistīts ar bērna māti un atbalsta viņu. Respektīvi,



ja tēvs uzklausa bērna māti ikdienišķās situācijās un vienkāršās sarunās par bērnu, viņa audzināšanu un dažreiz arī par sadzīviskiem jautājumiem un palīdz šos jautājumus risināt, tas dod iespēju bērna mammai justies emocionāli komfortabli. Tad bērna māte var drošāk, pārliecinošāk iesaistīties aktivitātēs, kas saistītas ar bērna ikdienu, piemēram, rūpīgāk sekot bērna gaitām, radošāk piedalīties pasākumos skolā, kur mācās bērns, 244 n – pats galvenais – ar iedvesmu veidot patīkamu, omulīgu mājas atmosfēru ģimenē. Tēva emocionālais atbalsts bērna mammai ir nozīmīgs, līdz bērns uzsāk no vecākiem atsevišķu dzīvi. Pat ja vecāki nedzīvo kopā, būt par vecākiem joprojām ir ļoti svarīgi. Izjutot vai neizjutot tēva atbalstu, bērns var izdarīt secinājumus un turpmākajā dzīvē pieņemt pozīciju tā, kā ir izpratis pašreizējo situāciju un emocionālo fonu tajā.

Savas attieksmes paušana

Kad tēvs ir tiešā emocionālā saskarsmē ar bērnu, viņa emocijas bērns uztver un iepazīst kā vēl viena cilvēka emocijas. Dažreiz tēti savas emocijas pauž ieturēti, ne vienmēr nosauc tās vārdos, lai gan bērna emocionālajai attīstībai un savu jūtu izpratnei būtu svarīgi paust emocijas un tās nosaukt. Mazrunīgākiem tētiem (dažreiz arī mammām), pat ja viņi nespēj tik precīzi formulēt emocijas, tik un tā vajadzētu paust savu attieksmi pret kādu situāciju. Tā būs iespēja ar bērnu veidot sarunu, tā bērns no tēta runātā sapratis, kāda ir viņa pozīcija konkrētajā jautājumā. Līdz ar to sarunājoties bērns varēs uzreiz vai ar laiku izprast pats savas emocijas. Un, kaut arī tētis nebūs paudis emocijas vētraini un precīzi, šajā sarunā viņš būs

ja tēvs uzklausa bērna māti ikdienišķās situācijās un vienkāršās sarunās par bērnu, viņa audzināšanu un dažreiz arī par sadzīviskiem jautājumiem un palīdz šos jautājumus risināt, tas dod iespēju bērna mammai justies emocionāli komfortabli. Tad bērna māte var drošāk, pārliecinošāk iesaistīties aktivitātēs, kas saistītas ar bērna ikdienu, piemēram, rūpīgāk sekot bērna gaitām, radošāk piedalīties pasākumos skolā, kur mācās bērns, 244 n – pats galvenais – ar iedvesmu veidot patīkamu, omulīgu mājas atmosfēru ģimenē. Tēva emocionālais atbalsts bērna mammai ir nozīmīgs, līdz bērns uzsāk no vecākiem atsevišķu dzīvi. Pat ja vecāki nedzīvo kopā, būt par vecākiem joprojām ir ļoti svarīgi. Izjutot vai neizjutot tēva atbalstu, bērns var izdarīt secinājumus un turpmākajā dzīvē pieņemt pozīciju tā, kā ir izpratis pašreizējo situāciju un emocionālo fonu tajā.

Samērīga darbošanās bērnam ar tēvu maigā veidā māca saprast, ka viņš var nedaudz attālināties no mammas, vienlaikus paliekot drošībā. Tādējādi tēvs ir pirmais, kurš ļoti veiksmīgi var iedrošināt bērnu izzināt pasauli.

veltījis uzmanību savam bērnam un parādījis, ka ir jūtīgs un emocionāls. Bet pats nozīmīgākais – tēvs caur sarunu būs paudis attieksmi, ka viņam attiecības ar savu bērnu ir svarīgas. Bērnam ir vajadzība just, ka mamma viņu mīl un viņš ir labs bērns savai mammai. Un tikpat svarīgi – ka tētis viņu mīl un viņš ir labs bērns savam tētim. Pārlicību, ka ir labs saviem vecākiem, bērns gūst, izjūtot vecāku attieksmi, ieinteresētību, balss tembru, elpošanas dinamiku un pat smaržu.

Iedrošināšana izzināt pasauli

Kad bērns aug, viņam jāmācās paplašināt savu pasauli. Piemēram, ieraugot, ka ne tikai viņš ir ģimenes uzmanības centrs. Dažreiz vecāki drīkst būt nevis pilnīgi pārņemti ar bērnu, bet pievērst uzmanību viens otram, sarunāties par saviem jautājumiem, drīkst būt pāris, ne tikai vecāki! Šis solis bērna attīstībā ir ļoti nozīmīgs, un izšķiroša loma ir tieši tēvam. Tēvs parāda, ka reizēm bērna māte ir kopā ar viņu, vienlaikus viņš ļoti mīl un atbalsta savu bērnu. Savā ziņā tēvs iedibina kārtību, nosaka to. Ko bērns no tā iegūst? Mācās ievērot robežas, zināmu kārtību, kuru nosaka tētis. Ja tēvam izdodas saglabāt pozīciju, ka viņš ir vīrs un vienlaikus mīlošs tēvs, bērns būs spējis pirmo soli savas patstāvības un neatkarības apgūšanai, vienlaikus esot ģimenē, emocionāli cieši saistīts ar saviem tuvākajiem cilvēkiem.

Tētis var veltīt laiku savai sievai, palīdzot, aprunājoties un esot kopā, savukārt dažreiz tētis var padarboties ar bērnu un ļaut mātei nedaudz atvilkt elpu. Šāda samērīga darbošanās bērnam ar tēvu maigā veidā māca saprast, ka viņš var nedaudz attālināties no mammas, vienlaikus paliekot drošībā. Tādējādi tēvs ir pirmais, kurš ļoti veiksmīgi var iedrošināt bērnu izzināt pasauli. Lai arī mammas nav blakus, tev esmu es – stiprs, gudrs un mīlošs. Un tā ir taisnība, jo katram bērnam viņa tētis ir visstiprākais, visgudrākais un vismīlētākais. Šādi – iedrošinot un atbalstot – tētis vienmēr ir ļoti svarīgs un nozīmīgs ģimenes loceklis. Bērnam veidojas pirmais priekšstats arī par piederību savai grupai, savējiem, ģimenei. Situācijā, kad ir ne tikai mamma, bet arī tētis, bērnam ir jāiemācās sadzīvot ar to, ka uz „tiesībām uz mammu” pretendē arī tētis. Bērns mācās dalīties saskarsmē, un šī prasme ir ļoti nozīmīga, lai socializētos, lai draudzētos un sadzīvotu ar citiem.

Uzmanības pievēršana pozitīvām emocijām

Audzīnot bērnu, ir svarīgi aktīvi pievērst viņa uzmanību lietām un notikumiem, kas veido pozitīvu emocionālo fonu. Rotaļas un sarunas jāvirza tā, lai bērnam veidojas interese, prieks, dažkārt izbrīns. Mēs bieži vien intuitīvi pievēršam bērna uzmanību kaut kam ar savu enerģisko attieksmi un sajūsmas intonāciju balsī: „Paskaties, kāds skaists kaķītis!” Un bērns seko ar acīm mūsu apjūsmo-

tajam objektam, iepazīstot pasauli un vienlaikus veidojot savu attieksmi, ka ir tādi kaķi uz Zemes un ka viņi ir skaisti. Tētis, iespējams, teiks: „Paskat, kas par spēcīgu mašīnu!” Un bērns varēs brīnīties, kur tas spēks paslēpts un kas tie par spēka zirgiem vai zirga spēkiem tajā mašīnā. Bērnam ir ļoti svarīgi izprast, ka mammai un tētim var būt atšķirīgs viedoklis par lietām un notikumiem, bet viņi ir vienoti kā vecāki.

Iedrošināt bērnu pārvarēt grūtības

Uz bērna trauksmi, skumjām, bailēm, samulsumu, bēdām, vainas apziņu mums, pieaugušajiem, ir jāreaģē iekšējīgi, taču jācenšas šīs ne tik priecīgās emocijas fiksēt, saprast, no kurienes tās cēlušās, un jāpalīdz bērnam šīs emocijas saprast, pieņemt. Bērna noskaņojumu maiņu biežāk un precīzāk pazīst mammas, kas arī ir saprotami. Tomēr tēta atbalsts, kad bērnam ir bēdīgi, skumīgi, ir ļoti nozīmīgs tieši ar to, ka tētis iedrošina un tādējādi at-

balsta savu bērnu. Piemēram, ja gadās kāda konfliktsituācija skolā un bērns par to izstāsta savam tētim. Bērnam ir svarīga vispirms jau tēta iesaistīšanās situācijā – ar to tēvs pauž savam bērnam atzinību un uzmundrinājumu: tu neesi viens, es tevi aizstāvēšu. Ja situācija nav attāli risināma un tēvs aiziet, piemēram, pie klases audzinātājas precīzēt to, bērns zina – tēvs patiesi ir ieinteresēts patiesības noskaidrošanā un – pats galvenais – sava bērna aizstāvēšanā. Bērnam ir svarīgi apzināties, ka grūtību gadījumā viņam būs kāds, ar ko kopā pārvarēt radušos sarežģījumus.

Vissvarīgākais, kas jāatceras vecākiem, lai veicinātu harmonisku bērna attīstību, – būt vienotiem emocionālajā atbalstā savam bērnam, savstarpēji dalīties ar domām, pārdzīvojumiem un izjūtām.

Bērnam ir svarīga vispirms jau tēta iesaistīšanās situācijā – ar to tēvs pauž savam bērnam atzinību un uzmundrinājumu: tu neesi viens, es tevi aizstāvēšu.



ATTĪSTI BĒRNĀ UZTICĒŠANOS!

Praktiskas nodarbes ar pirmsskolas vecuma bērniem

Informāciju apkopojā Laila Avotiņa

Iepriekšējā žurnāla numurā personīgās izaugsmes trenere Inese Matvejeva runāja par nepieciešamību radīt ieradumu laika pavadīšanai kopā ar bērnu. Turpināsim tēmu ar praktiskiem ieteikumiem, ko šajā kopā būšanas laikā darīt, un aktualizēsim iemeslu, kāpēc to darīt.

Lai cilvēks spētu mērķtiecīgi, droši un efektīvi rīkoties savā dzīvē, viņā ir jāattīsta uzticēšanās spēja. Tā iet roku rokā ar prasmi lūgt, dot, pieņemt un atteikt, jo uzticēšanās ir attieksme un darbība, kurā cilvēks pieņem sajūtas un izjūtas, saskaņā ar tām uzsāk vai pārtrauc, attīsta vai bremzē savu rīcību konkrētajā virzienā. Tātad atkarībā no tā, cik lielā mērā bērni mums, vecākiem, vai sev uzticas, viņi nākotnē spēs mērķtiecīgāk, drošāk un efektīvāk rīkoties. Tāpēc piedāvājam dažas nodarbes, kas var veicināt uzticēšanos vecākiem un sev.

Stunda bērnam

Lieliska iespēja iepazīt savu bērnu ir laikā, kas pieder tikai bērnam un pieaugušajam divatā. Šajā laikā abpusēji atklāsies jauna, pārsteidzoši bagāta spēju pasaule. Veidosies dziļāka un pilnvērtīgāka uzticēšanās sev, savstarpējā uzticēšanās un uzticēšanās apkārtējam pasaulei, un tas ir pamats panākumiem.

Vienojieties par laiku

Tātad pieaugušais un bērns vienojas par dienu un stundu, kad viņi būs divatā. Ja norunātajā laikā pieaugušais ir aizņemts, tad savlaicīgi jāvienojas par citu laiku, jo, ja vecāki lauž solījumu, bērnam samazinās uzticēšanās, pašvērtības un drošības izjūta. Ja bērns ir pārāk mazs, lai vienotos par noteiktu laiku, tad kopā būšanas brīdim var dot kādu īpašu nosaukumu un atvēlētajā laikā piedāvāt parotaļāties. Pieaugušais pilnībā velta uzmanību bērnam, uz stundu atliekot malā pilnīgi jebkuru novērošanu: iešanu pie telefona, kafijas gatavošanu, durvju atvēršanu, pievēršanos citiem ģimenes locekļiem.

Esiet lieliskā noskaņojumā

Pieaugušais ir lieliskā noskaņojumā, pilnībā ļaujas rotaļām un tās izbauda, priecājas par bērna laiku. Ja garastāvoklis tomēr nav labs, vēlams sarunāt ar bērnu kopā būšanas laiku atlikt uz citu brīdi.

Atļaujiet darīt

Uzticiet bērnam atbildību par viņa attiecībām ar pieaugušo un par viņa darbībām. Atļaujiet darīt visu, ko bērns vēlas: viņš var gribēt kaut kur aiziet, kaut ko parādīt, kaut ko iedot utt., tas iedrošinās bērnu izpaust emocijas, uzticēties, lai izteiktu to, ko ikdienā nav spējis un kas sakrājies uz sirds vai slēpjas dziļāk, zemapziņā.

Esiet gatavi, ka bērns jūs pārbaudīs

Pieaugušais dara visu, lai ieinteresētu bērnu. Viņš var pārbaudīt vecāku patiesumu un interesi par viņu – vai vecāki patiesi grib būt kopā? Tāpēc bērns var ķert vecākus uz muļķi, piedāvājot garlaicīgu, monotonu rotaļu, kas var izvest no pacietības.

Bērns var pārbaudīt vecāku patiesumu un interesi par viņu – vai vecāki patiesi grib būt kopā? Tāpēc bērns var ķert vecākus uz muļķi, piedāvājot garlaicīgu, monotonu rotaļu, kas var izvest no pacietības.

Pieņemiet jebkuras bērna emocijas

Sarežģītās situācijās pieaugušais sevi izpauž citādāk, jo bērns uztic citu, pat šokējošu uzvedību, rīcību, informāciju. Ar balss toni, uzvedību vecāki rāda gatavību pieņemt jauno, pat absolūti atšķirīgo. Izjūtot drošību, bērns var sākt izlādēt emocijas. Raudāšanu pilnībā pieņemiet, ļaujot un stimulējot izraudāties līdz galam.

Aiciniet izlādēt emocijas

Stimulējiet izpaust emocijas un agresiju, virzot to kādā drošā virzienā. Piemēram, izsitot dusmas spilvenā, izblāujot tās, cīnoties kā lāči. Vēlams izvairīties no destruktīvas uzvedības. Ja bērns sāk sist pieaugušajam vai bojāt kādu priekšmetu, var teikt: „Es tevi ļoti milu. Mammītei (lācītim) sāp, ja šī rociņa sit. Sit spilvenam!”

Aiz agresijas vienmēr stāv bailes, šaubas, nedrošība, kā arī aizliegums un bailes izpaust agresiju. Agresijas izlāde var būt blakus baiļu izlādei ar smiekliem. Atkarībā no tā, kā izveidosies uzticība, bērns risinās dažādas grūtas savas dzīves situācijas, piemēram, liks iet tumšā istabā, lai kopā ar pieaugušo baidītos.

Ļaujiet bērnam būt vadībā

Atturiet sevi no vilinājuma mācīt, kā būtu labāk, un virzīt spēli pēc saviem ieskatiem, priekšstatiem un noteikumiem. Ļaujiet bērnam pašam izvērtēt situāciju. Pieaugušais kopā būšanas laikā ir bezpalīdzīgāks, mazāk zinošs, pasīvāks par bērnu. Vienīgais izņēmums – ja bērns piedāvā kaut ko bīstamu (ņem plīstošus, asus priekšmetus, grib lekt ārā pa logu u. tml.). Spēlēs pieaugušais ir fiziski vājāks, šaubīgāks, bailīgāks par bērnu. Šajā īpašajā stundā vēlams vienmēr uzvarēt bērnam.

Uzticēšanās tēmu turpinot, aprakstīsim dažas nodarbes, kuras bērni veic ar lielu entuziasmu un prieku. Nereti pieaugušie uzskata, ka tā tāda izklaidē vien ir, taču patiesībā bērni sper ļoti nozīmīgus soļus ne tikai uzticēšanās spēju attīstīšanā.

Šūpošana un šūpošanās

Bērns savu atrašanos maina vienlaikus kā horizontālajās, tā arī vertikālajās koordinātās, tādējādi paplašina uztveres un aptveršanas lauku. Uzticība, ka viss būs kārtībā, no cilvēka jau pāriet uz lietām. Šūpoles, kurās bērns šūpojas, ir pastarpināta cilvēku uztvere, uzticēšanās.



Slidināšanās pa slidkalniņu

Bērns pastiprināti apzinās, ka, lai iegūtu šo baudu, nepieciešams ieguldīt savu darbu. Attīstās patstāvība, jo, lai nošļūktu no kalniņa, vajag pašam tajā uzkāpt.

Braukšana ar ragavām no kalniņa

Iezīmējas lielāka brīvība un arī atbildība par notiekošo. Vienlaikus bērns izjūt divējādas jūtas: ragavas ir pastāvīgas, pie tām var stingri turēties, savukārt kalniņš ir mainīgs, ir dažādi slīpumi un slīdamība. Līdz ar to arī braukšanas ātrums braukšanas laikā var mainīties. Bērns mācās, ka vienlaikus ir statiskas un kustīgas, pastāvīgas un mainīgas norises. Palielinās vide un notikumu daudzums, ar kuru bērns operē. Kalns bērnu stimulē pieņemt patstāvīgus lēmumus. Piemēram, palielinoties braukšanas ātrumam vairāk, nekā bērnam ir pie-

ņemami, patstāvīgi iespējams mainīt braukšanas slīpumu, bremzēt vai nolekt no ragavām.

Braukšana ar velosipēdu

Braukšana ar riteņiem ir cieši saistīta ar vestibulāro aparātu, kura attīstīšana ietekmē visu smadzeņu darbību. Veiksmīgai braukšanai vajadzīga spēja novērtēt pašam savus spēkus un iespējas, velosipēda tehniskās un manevrēšanas spējas, pārējos satiksmes dalībniekus un viņu paredzamās darbības. Smadzenes strādā ātrāk nekā laikā, kad pārvietojas ar kājām, jo aptveramo un harmonizējamo vērījumu un datu skaits ir lielāks, lielāks ir arī kustības ātrums. Velosipēda vadīšana bērnam attīsta vadīšanas prasmes, kas ietekmē tālāko spēju vadīt materiālos un cilvēka resursus, kā arī aptvert palielinātu informācijas daudzumu, to apstrādāt un pieņemt lēmumu īsākā laikā.



Braukšana ar slēpēm pa kalniņu

Izteikta rēķināšanās ar ārējiem apstākļiem: cilvēkiem, slēpēm, kalnu, vēju, nokrišņiem, laiku, telpu utt. Attīstās spēja pieņemt lēmumus, saskaņojot savas un apkārtējo iespējas un vēlmes.

Kāpelēšana pa redelēm vai kokiem

Jebkura kāpšana un kāpelēšana saistīta ar stiepšanos, griešanos, mēģinājumiem aizsniegt to, kas ir augstāk par viegli aizsniedzamo līmeni vai arī ir grūti pieejams. Šajā procesā bērnam attīstās izdoma un spēja izmantot atšķirīgas ārējās iespējas, lai sasniegtu savu mērķi.

Attīstās līdzsvara izjūta, spēja balansēt un pieņemt apkārtējās lietas un notikumus tāds, kādi tie ir. Tas, savukārt, attīsta uzticēšanos sev, savām spējām, apkārtējām lietām un parādībām. Ja bērnam ir iespēja kāpelēt kopā ar pieaugušajiem vai vecākiem bērniem, viņā papildus attīstās prasme sadarboties un līdzvērtības cita vecuma cilvēkiem izjūta, kas nostiprina atziņu, ka nav labāku un sliktāku cilvēku.

Lēkāšana pa batutu

Lēkājot notiek emocionālā izlāde, attīstās elpošana un smadzeņu darbība, kā arī līdzsvars. Starp citu, lēkāšanu pa batutu izmanto arī logopēdijā – tādējādi attīstās bērna valoda. Ar speciāliem vingrinājumiem uz batuta ir labojami dažādi valodas defekti.

Izmantotie izziņas avoti
 Ozoliņš J. *Bērna domāšanas un uzticēšanās spēju attīstība pirmajā dzīves gadā.* Referāts, 2001.
 Puškarevs I. *Attīstības psiholoģija.* Rīga: RaKa, 2001.
www.sshl.comz.com



Laikraksta „Izglītība un Kultūra”
 elektroniskais pielikums „Vecākiem”
 Izdevējs: SIA „AB konsultants”
 Vienotais reģistrācijas numurs:
 40103361805
 LR UR masu informācijas līdzekļa

reģ. apl. Nr. 000701313
 Redakcijas adrese: Marijas iela 2,
 Rīga, LV-1050;
 tālr.: 67357585, fakss: 67357584
 E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv;
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
 Reklāmas un mārketinga vadītāja:
 Agita Zaharovska
 Korektore: Zigrīda Purvliče
 Maketētāja: Daiga Dzene
 Vāka foto: www.hdwallpapers.org