

Vecākiem

5–7 GADUS VECU BĒRNU PRIEKŠSTATI PAR NAUDU

Kā pilnveidot bērnu izpratni par naudu?

KĀ UZAUDZINĀT SIEVIŠKĪGAS MEITAS UN VĪRIŠKĪGUS DĒĻUS?

KĀ SPĒLĒTIES AR BĒRNU?

11 nosacījumu, spēlējoties ar bērnu
līdz 7 gadu vecumam



5–7 GADUS VECU BĒRNU PRIEKŠSTATI PAR NAUDU

Kā pilnveidot bērnu izpratni par naudu?

Signe Bertrama,

Babītes pirmsskolas izglītības iestādes skolotāja

Nav iespējams skaidri pateikt, kāda būtu vispareizākā finansiālā uzvedība, jo cilvēki naudai piešķir dažādu nozīmi. Kādam tā ir vienkārši papīriņš, ko var apmainīt pret precēm un pakalpojumiem, kādam tas ir laimes un labklājības mērs. Dažādu valstu pieredze finanšu izglītošanā liecina, ka ilgtermiņa veiksmes atslēga iedzīvotāju spējā un prasmē plānot un pārvaldīt savu naudu ir meklējama jau bērnībā. Vairumā valstu jau pirmsskolas vecumā bērni runā par naudu, viņiem tiek stāstīts par tās vērtību, izskatu un funkcionēšanu. Vēlākos vecumos mācību programmās tiek pievienotas diskusijas par investīcijām, uzkrāšanu, budžeta veidošanu. Kāda situācija ir Latvijā? Noslēdzot pedagoģijas studijas Latvijas Universitātē (2013.), veicu pētījumu, kāds ir 5–7 gadus vecu bērnu priekšstats par naudu un kā tas veidojas.

Pētot bērnu priekšstatus par naudu Latvijā, nākas atzīt, ka zināšanu pamatu veido ģimene, taču būtiski ietekmē arī izglītības iestāde: pētījuma laikā, mērķtiecīgi veidojot bērnu priekšstatu par naudu, viņu zināšanas nostiprinājās un rezultāti uzlabojās. Pētījuma veikšanas laikā konkrētās pirmsskolas izglītības iestādēs tika organizētas tematiskas nodarbības, diskusijas, kā arī didaktiskās un lomu spēles, ekskursijas uz veikalu un zināšanu pielietošana praksē.

Pētījuma gaitā apstiprinājās viens no finanšu plānotāju secinājumiem, ka neveiksmīga gan pieaugušo, gan bērnu budžeta plānojuma pamatā ir ļoti grūti sasniedzamu mērķu izvirzīšana. Daļai bērnu ir grūtības plānot un izprast situācijas, kad naudas trūkst un no kaut kā būtu jāatsakās par labu savam mērķim, jo ikdienā tā nenotiek – parasti šāda tipa situāciju atrisina vecāki. Tādā veidā pavisam neapziņāti jau kopš bērnības daļai bērnu ir izveidojies priekšstats, ka reālajās dzīves situācijās nav nepieciešams atteikties no kaut kā – nepieciešamo lietu var vienkārši palūgt pieaugušajiem. Tieši tāpēc ir vērts pievērst uzmanību bērnu vēlmei darboties ar naudu, iesaistīt viņus ģimenes budžeta plānošanā un konkrētu pirkumu lēmumu pieņemšanā.

Kad ir labākais laiks bērnu iepazīstināt ar naudu?

Daļa speciālistu uzskata, ka bērnu iepazīstināšana ar naudu būtu jāuzsāk ar trīs gadu vecumu, daļa – ka tas ir atkarīgs no individuālā bērna izpratnes un uztveres. N. Godfrija un K. Edwardsa apgalvo, ka īstais brīdis ir tad, kad bērns izprot, ko vecāki lielveikalā dara ar naudu. Ja bērns saprot, ka ir vajadzīga nauda, lai no veikala varētu aiziet ar pirkumiem,



tad viņš ir gatavs iepazīties ar naudu. Savukārt pētījumā iesaistītie vecāki uzskata, ka bērns ar naudu ir jāiepazīstina tikai tad, kad viņš pats ir izrādījis interesi par to, vai arī ap tuveni ar piecu gadu vecumu. Vecākuprāt, vispiemērotākie modeļi, kā veidot bērna priekšstatu par naudu, ir sadarbība ar pirmsskolas skolotāju vai mājās vecāku pavadībā.

Kabatas nauda

Tā kā bērni vēlas iepazīt naudu, dažkārt vecākiem rodas šaubas, kā šo procesu veidot. Pirms vecāki uzsāk naudas

Kā bērnus iepazīstināt ar naudu?

Lai bērns iepazītos ar naudu, viņam ir nepieciešams ar to praktiski rīkoties. Lūk, daži ieteikumi, kā strādāt ar bērniem!

- ▶ Izskaidrot bērnam jēdzienu „nauda”.
- ▶ Iemācīt noteikt monētu trijos veidos: pēc lieluma, pēc nosaukuma, pēc skaitliskās vērtības.
- ▶ Iepazīstināt ar monētu savstarpējo sakarību. Piemēram, piecas viena centa monētas līdzinās vienas piecu centu monētas vērtībai.
- ▶ Parādīt bērnam, kā skaitīt naudu un saprast tās vērtību.
- ▶ Pēc tam, kad esat saskaitījuši monētas atsevišķās kaudzītēs, palīdziet bērnam iegūt kopsommu. Kopīgi pārrunājiet un izdomājiet, vai šis „bagātības” pietiks, lai nopirktu to, pēc kā bērns kāro.
- ▶ Mierīgos apstākļos apsēdieties pie galda un pamāciet bērnam naudas atlikuma izdošanu un saņemšanu, jo skaitīt naudu un skaitīt skaitļus ir divi dažādi procesi. Var gadīties, ka bērns spēj saskaitīt līdz simts, bet viņam ir grūti saskaitīt izdodamo naudu pēc pirkuma, par ko samaksāts ar divdesmit eiro lielu naudaszīmi.

došanu bērniem, viņiem vajadzētu uzdot sev vairākus jautājumus.

► Vai es varu atļauties bērnam maksāt kabatas naudu katru nedēļu?

► Vai mans bērns ir pietiekami vecs, lai mācētu rīkoties ar naudu un izjustu atbildību?

► Ar kādu mājas darbu veikšanu es gribu saistīt kabatas naudas izmaksu?

Ar aptaujas palīdzību tika noskaidrots, ka Latvijas vecāki lielākoties naudu bērniem dod neregulāri – tikai tad, kad nepieciešams, turklāt sāk to dot aptuveni 6, 7 gadu vecumā. Latvijas vecāki arī nelabprāt piekrīt viedoklim, ka kabatas nauda jāmaksā par paveiktajiem mājas darbiem. Aptaujas rezultāti liecina, ka vecāki saviem bērniem maksātu par nestandarta darbu, piemēram, par ģimenes mašīnas nomazgāšanu vai mauriņa uzkopšanu. Savukārt trīs populārākie iemesli, kāpēc vecāki ir gatavi dot un dod bērniem kabatas naudu, ir šādi:

- bērns apgūst tēriņu plānošanu;
- sāk veidoties priekšstats par cenām un iespējām kaut ko iegādāties;
- sava nauda ceļ pašapziņu, atbildību, rada pienākuma izjūtu.

Divi modeļi, kā piešķirt bērnam kabatas naudu

Lai varētu bērnu iepazīstināt ar

naudu un tās pelnīšanu, ļoti svarīgi ir noskaidrot, cik liela kabatas nauda būtu jāpiešķir bērnam. N. Godfrija un K. Edwardsa piedāvā divus interesantus modeļus, kā vecāki var izvērtēt kabatas naudas summu.

Daļai bērnu ir grūtības plānot un izprast situācijas, kad naudas trūkst un no kaut kā būtu jāatsakās par labu savam mērķim, jo ikdienā tā nenotiek – parasti šāda tipa situāciju atrisina vecāki.

Pirmais modelis: bērna vecums = naudas vērtība eiro. Piemēram, trīs gadus vecam bērnam būtu jāsaņem trīs eiro, sešus gadus vecam bērnam – seši eiro. Latvijā vecāki lielākoties saviem pirmsskolēniem (2–7 gadi) kabatas naudai atvēl septiņus līdz desmit eiro nedēļā.

Otrā modeļa pamatā ir sistēma: taupīšana, ziedošana, tērēšana. Tātad bērna kabatas nauda sadala tā, lai tā tiktu izlietota lietderīgi un mācītu bērnu darboties ar naudu.

Taupīšana ir īstermiņa un ilgtermiņa iekrājumu veidošana. Īstermiņa iekrājumi ir īsā laikā ietaupīta nauda nelieliem tēriņiem (rotāļlietai vai izbraukumam). Ilgtermiņa taupīšana paredzēta lielākam laika krāšanas periodam un vērtīgāku pirkumu veikšanai (velosipēdam vai mācībām augstskolā).

Ziedošana ir naudas summu ziedošana cilvēkiem, kam klājas finansiāli sliktāk. Tā bērni iemācās krietnumu un veido apziņu, ka jāspēj savā labklājībā dalīties ar citiem. Jāatzīst, ka pētījuma gaitā, jautājot bērniem par ziedošanas funkcijām, bērni tās izprata tikai daļēji. Viņi nesaprot, kāds ir pašu guvums no naudas ziedošanas citiem. Vienlaikus bērni ļoti atsaucīgi izrādīja vēlmi palīdzēt nelaimē nonākušam cilvēkam.

Tērēšana. Tātad daļu no izsniegtās kabatas naudas bērns ielāno ikdienas izdevumiem (pusdienu nauda, autobusa biļete), daļu atvēl brīvai rīcībai. Summas, kas tiek paredzētas katrai iedaļai, vecāki izvēlas paši, taču vienkāršāk tās izvērtēt var tad, ja vecāki apzinās, kādu vērtību sistēmu vēlas iemācīt saviem bērniem.



Puse aptaujāto vecāku naudas būtību un lietošanas funkcijas izskaidro bērnam tikai tajā brīdī, kad tiek veikts pirkuums. Varbūt šis brīdis ir pārāk īss un informatīvi pārbagāts, lai bērns spētu apgūt jaunas prasmes.



Veikals

Praktiskajā pētījumā pārlicinājos, ka bērni patiešām izprot jēdzienu „nauda”. Taču aptauja apliecina, ka viņi tikai daļēji pazīst un spēj lietot ciparus un skaitļus dažādās dzīves situācijās (veikals, naudaszīme, priekšmetu skaits). Bērni ļoti labi saprot, kā vecāki iegūst naudu – iet

uz darbu. Teorētiski bērni arī saprot, ko nozīmē taupīt naudu. Taču pētījums uzskatāmi parāda, ka bērni tikai daļēji prot sasaistīt savas vēlmes un iespējas ar naudu un tās pielietojumu. Iespējams, te pastāv likumsakarība ar faktu, ka puse aptaujāto vecāku naudas būtību un lietošanas funkcijas izskaidro bērnam tikai tajā brīdī,

kad tiek veikts pirkuums. Varbūt šis brīdis ir pārāk īss un informatīvi pārbagāts, lai bērns spētu apgūt jaunas prasmes. Tāpēc ģimenē var droši izspēlēt lomu spēles ar pircēju un pārdevēju, kā arī veikt citas ar naudas iepazīšanu saistītas aktivitātes. Noslēgumā pievienoju četrus dažādu spēļu piemērus.

Naudas tārps

Bērniem tiek iedotas dažādas monētas un izgriezts tārpā galvas trafarets. Uzdevums ir izveidot naudas tārpu. Atkarībā no vēlamās funkcijas var rosināt veidot kādas konkrētas monētas naudas tārpu vai veidot naudas tārpu augošā vai dilstošā monētas vērtību secībā.

Naudas šķirošana

Izveidot no esošajām monētām noteiktu summu. Piemēram, no 1, 2, 5, 10, 20 centu monētām izveidot šādas summas: 50 centu, 1 eiro, 1 eiro 20 centu utt.

Zeltracis

Spēlētāji stāv aplī, viens spēlētājs vidū – tas ir zeltracis. Zeltracim aizsien acis, iedod rokās nūju – lāpstu naudas rakšanai. Uz zemes noliek vienu lielāku vai divas monētas (vai kādu lielāku priekšmetu). Tās ar nūju jāatrod 1 minūtes laikā. Zeltracis izvēlas, kurš būs nākamais zeltracis.

Pircējs un pārdevējs

Tiek izspēlētas dažādas veikala situācijas ar reāliem produktiem un naudu. Sākotnēji var strādāt ar vienu produktu, pakāpeniski sarežģījot situāciju līdz pieciem produktiem. Noteikti vajadzētu izspēlēt situāciju, kad produktu izvēle ir lielāka nekā pieejamā summa. Produktiem jābūt ar cenu zīmi, lai var aprēķināt vajadzīgo summu. Ieteicams izspēlēt situācijas, kad pircējam ir dota konkrēta summa, piemēram, pieci eiro.

Šāda lomu rotaļa palīdz bērnam attīstīt visus piecus uztveres veidus; saprast sistēmas un izprast attiecības; izprast likumsakarības; veicina radošo domāšanu un pieeju problēmām; paaugstina pašcieņu; attīsta jūtu un emociju izteiksmes veidus; veido priekšstatu par produktu cenām; ļauj apgūt matemātiskās darbības ar dažādām skaitļu un ciparu kombinācijām; rosina izprast monētu savstarpējo sakarību; ļauj izspēlēt dažādas sarežģītas situācijas mierīgā vidē, tādējādi palīdz tās atkārtot ikdienā; iepazīstina ar veikalu, tā iekārtojumu un uzvedības normām tajā.

Izmantotā literatūra

Godfrīja, N., Edvarda, K. *Nauda neaug kokos: grāmata par to, kā iemācīt bērnus rīkoties ar naudu*. Rīga: Jumava, 1994. 142 lpp.

Hansena, KIRSTENA A. *Bērncentrētu grupu veidošana*. Rīga: Izglītības iniciatīvu centrs, 2002. 185 lpp.

Antīņa, I. *Es mācos: skolotāja grām.* Rīga: RaKa, 2004–2005. 188 lpp.

Swedbank privātpersonu finanšu institūts [tiešsaiste] [atsauce 26.02.2012.]. Pieejams: http://www.swedbank.lv/par_swedbank/privatpersonu_finansu_instituts

KĀ UZAUDZINĀT SIEVIŠKĪGAS MEITAS UN VĪRIŠKĪGUS DĒLUS?



Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko
risinājumu konsultante

Sākšu ar to, ka bērņā var attīstīt tikai to, kas viņā ir iedzimts. Tāpēc vispirms ir svarīgi novērot un iepazīt savu bērnu. Tieši iepazīt, jo bērns pats parāda, kāds viņš ir. Līdz ar to primārā nav domforma sievišķīgs – vīrišķīgs, ir tikai jāpalīdz bērnam būt atbilstošam pašam sev. Taču psiholoģijā, protams, runā arī par to, kas ir sievišķība un vīrišķība. Jāatzīst, ka šo īpašību izpausmes ir daudzas un dažādas, bet šoreiz akcentēšu tikai dažas. Sievišķība ir maigums (nevis bezpalīdzība). Partnerattiecībās tas izpaužas kā spēja nedominēt pār vīrieti. Vīrišķība, savukārt, ir spēks un atbildība, kas partnerattiecībās izpaužas kā cieņa pret sievieti. Protams, gan sievietei, gan meitenei arī ir jābūt atbildīgai par sevi un jāprot par sevi pastāvēt, bet vīrieša atbildība ar laiku iekļauj gan atbildību par sievu, gan par bērniem, gan par visu ģimeni un tās apgādi. Galvenais pamatojums, kāpēc sievišķība un vīrišķība ir būtiskas kvalitātes cilvēka dzīvē, – tās nodrošina spēju izveidot veiksmīgu pāra sadzīvi. Tas nozīmē – satīcīgu ģimeni, kur vīrs labi gādā par ģimeni, bet sieva atbalsta vīru. Tātad – kā attīstīt meitās sievišķīgu un dēlos vīrišķīgu?

Nepārkāpt hierarhiju

Jau raksta sākumā minēju, ka bērnu nevajadzētu identificēt kā vīrišķīgu vai kā sievišķīgu. Bērns ir mazs cilvēciņš, par kuru vecāki rūpējas, kuru mīl, kuram atklāj un palīdz atklāt pasauli. Lai to darītu efektīvi, bērnam nav jāuzņemas vecāku sāpes vai rūpes par viņiem. Pretējā gadījumā dēli kļūst par vīriem savām mātēm un meitas kļūst par sievietēm saviem tēviem. Tas ir jāpārtrauc, jo ģimenē hierarhijai (pieaugušie ir atbildīgi par bērnu) ir jābūt neaizskaramai. Cilvēks nevar būt tas, kas viņš nav. Bērni, kas uzņemas rūpes par saviem vecākiem, nogurst pa ceļam uz briedumu, kad jāizvēlas sava dzīve, jāveido karjera un ģimene, jo veic pieaugušo darbības pārāk agrā vecumā.

Bērnam nav jāuzņemas rūpes par vecākiem

Bērni mēdz uzņemties rūpes par vecākiem jebkurā vecumā. Jaundzimušais var būt neparasti nemierīgs, tādējādi atspoguļojot nemieru, kurš ir starp vecākiem. Dažus mēnešus vecs bērns var gulēt tikai tad, kad tur mātes matus savā dūrītē, jo māte negrib pieļaut pie sevis vīru. Bet, tā kā viņa necenšas risināt šo situāciju ar savu vīru, bērns viņu nelaidīs prom un neļaus tēvam pietuvoties mātei. 2–3 gadus vecs bērns, kura vecāki šķiras, ieraugot savu mammu demonstratīvi raudošu, var sākt rūpēties par mammu: viņš tagad būs labs, paklausīgs, žēlos mammu un būs līdzās. Jo vecāks ir bērns, jo apzinātāk viņš nolēm j uzņemties rūpes par kādu no vecākiem. Piemēram, ģimenē, kur vecāki ir šķīrušies, ieraugot dienas vidū nogurumā aizmigušu māti, 10–12 gadu vecs bērns pieņem skaidru lēmumu būt stiprs, rūpēties par māti, nekad vairs neraudāt un neko neprasīt sev, jo tādējādi mamma ļoti nogurst.

Nesteidzieties jūsmot par dēla vīrišķīgo uzvedību. Piemēram, ja 10–13 gadu vecs dēls, ejot uz veikalu, atnes puķes mammai, bet tētis to nedara. Mātei, protams, ir patīkami – viņai ir vajadzīga šāda veida uzmanība no sev tuva vīrieša. Sieviete nesaņem uzmanību no sava vīra, vīru tas neuztrauc, jo tā dzīvot ir vieglāk, bet dēls, kurš savu mammu mīl un jūt, kas viņai ir vajadzīgs, praktiski ieņem sava tēva un savas mātes vīra vietu. Līdzīgi notiek diezgan bieži, un rezultātā ir daudz nevīrišķīgu vīriešu, kuri nevar sevi atrast ģimenes sadzīvē. Šādi vīrieši var precēties vairākas reizes vai neaprecēties vispār, jo īstenībā viņi vienmēr ir un paliks vīri savām mātēm. Sieviete ir daudz vieglāk izaudzināt sev tādu vīrieti, kādu viņa grib, no sava dēla nekā censties izveidot veiksmīgas attiecības ar citu pieaugušu vīrieti, kurš jau ir izveidojies, un pieņemta viņu tādu, kāds viņš ir.

Arī meiteņu dzīvē ir notikumi, kuri samazina izredzes būt veiksmīgai sievietei. Piemēram, vīrietis apprecas ar sievieti kāda cita iemesla, nevis mīlestības dēļ. Brīdī, kad šajā ģimenē piedzimst meita, viņš atgriežas pie savām īstajām emocijām – pie savu sapņu sievietes tēla, un tagad, reaģējot uz tēta vēlēšanos, meita aug tāda, par kādu sievieti sapņo tēvs. Tāda meitene attiecībās ar savu tēvu uzvedas pārāk sievišķīgi un konkurē ar savu māti, bet tēvs ir pārspilēti maigs ar savu meitu. Īpašu meitenes smaidu var pamanīt jau līdz viena gada vecumam, bet māte var just greisirdību pret meitu, jo šajā gadījumā meitene ir ne tikai meita, bet arī sāncense. Izaugot tāda meitene var kļūt pretencioza, nepamatoti prasīga, un viņas ģimenes dzīve

Galvenais pamatojums, kāpēc sievišķība un vīrišķība ir būtiskas kvalitātes cilvēka dzīvē, – tās nodrošina spēju izveidot veiksmīgu pāra sadzīvi.



nebūs veiksmīga, jo viņa jau ir *precējusies* ar savu tēvu. Cita galējība ir tad, kad meitenes aizņem vīrieša vietu ģimenē, kur vecāki ir šķīrušies un mātei vajadzīga palīdzība. Tādā gadījumā meitenes bieži noliedz savu sievišķību, jo tā traucē būt pa īstam stiprai.

Tas, ka jūsu bērns bērna vecumā ir vīrišķīgs vai sievišķīgs attiecībā ar jums, nozīmē nevis to, ka viņš ir vīrišķīgs vai sievišķīgs, bet gan to, ka viņš pilda cita cilvēka lomu. Un tas bērnam ir par smagu. Viņš gan to nekad neatzīs, jo tas ir vienīgais veids, kā bērns var justies vajadzīgs, noderīgs un svarīgs. Tas ir nopietns signāls jums kā vecākiem, tāpēc centieties ar laulāto draugu savstarpējās attiecības atrisināt, neiesaistot tajās bērnu.

Cieņa pret pretējo dzimumu

Bērns skaidri apjauš vecāku attieksmi pret pretējo dzimumu, un tā ietekmē viņa vīrišķību vai sievišķību. Ja māte ciena vīriešu dzimumu, viņa prātīs bērnam saskatīt vīrieti un respektēs viņu. Audzinot zēnu, viņa intuitīvi nedarīs viņa priekšā to, ko nedarī-

tu pieauguša vīrieša priekšā (te runa nav par vīru), piemēram, nestaigās bez apģērba. Tas pats attiecas uz tēvu un meitu. Ja jums vīrietis vai sievietē ir *labs tēls*, jums nebūs neatrisināmu problēmu vīrišķīga dēla vai sievišķīgas meitas audzināšanā. Savukārt, ja jums ir daudz pretenziju pret vīriešiem vai sievietēm, neveidojas attiecības ar viņiem, tad, pat ja jūs gribat izaudzināt vīrišķīgu dēlu vai sievišķīgu meitu, jums tas neizdosies, jo bērns nejutīsies gribēts, vajadzīgs, pareizs vai pat tiešs būt par vīrieti vai sievieti, jo viņš taču negrib jūs aizvainot. Tas notiks tāpēc, ka jūs bezapziņas līmenī translēsiet šos negatīvos signālus un viņš visu laiku neapzināti centīsies kompensēt jūsu aizvainojumu.

Nepazemojiet viens otru bērna klātbūtnē

Ja tēvs atļaujas veltīt mātei pazemojošus izteicienus bērna klātbūtnē, tas neatkarīgi no bērna dzimuma nenāks par labu ne bērna sievišķībai, jo meitenes zemapziņā sāks veidoties sapratne, ka būt par sievieti nav labi, ne bērna vīrišķībai, jo tāds zēns iz-

ausgs nevis vīrišķīgs, bet sievietes pazemojošs rupekļis. Tas pats attiecas uz mātes nievājošajiem izteicieniem par tēvu. Tam vienkārši nav jāļauj notikt. Ja jūsu starpā ir radušās pretrunas bērnu klātbūtnē, atbalstiet viens otru, pat ja ļoti negribas. Pēc tam izrunājiet situāciju divatā, bez bērniem.

Audzināt bērnu, nevis vīrieti vai sievieti

Atkal atgriezīšos pie domas, ka bērns jau piedzimst ar visu savam dzimumam vajadzīgo, viņš instinktīvi spēj darīt to, ko sabiedrībā ir pieņemts saukt par pareizu. Galvenais ir nepārtraukt viņa attīstību ar saviem uzstādījumiem un gaidām. Ja pārtrauksiet viņa attīstības tempu un izpaušmes, vēlāk, dzīves gaitā, šī atraidītā kustība (izpaušme) pārvērsas par neveiklu darbību nākotnē. Tad bērna secinājums ir: „Manas darbības nav vēlamas. Lielajā pasaulē manas darbības nav pieprasītas. Lielā pasaulē manas darbības atraida.” Lai tas nenotiktu, atbrīvosimies no stereotipiem, kādas spēles kuram dzimumam būtu jāspēlē un kādā veidā emocijas būtu jāpauž.

Piemēram, 1–3 gadu vecumā ir normāli, ja meitenes spēlē trokšņainas spēles un zēni piemēra mātes kurpes. Kamēr bērns nav apzinājies savu dzimuma piederību, starp 3–5 gadiem viņam ir jāizmēģina viss. Bet arī pēc tam nav jārāj meitene, kura rāpjas kokā. Ja norāj 3 gadus vecu vai vecāku zēnu, kurš ir uzvilcis mammas augstpapēžu kurpes un krelles, tad viņam var rasties tā saucamā fiksācija uz šiem priekšme-

Traumējoša vecāku pozīcija ir – zēni neraud! Tā māca cilvēkam slēpt savas emocijas un kļūt rupjam.

tiem un uz šādu uzvedību – tas vēlāk var izpausties transvestīcismā. Savukārt, ja bērnam mierīgi paskaidro, ka mammas kurpēm jāpaliek mammai, bet zēnam jāvalkā savi apavi, tad trauma nerodas. Kaut gan iespējams, ka pie šīs sarunas nāksies atgriezties vēl dažas reizes.

Zēni drīkst raudāt, un meitenes – trokšņot

Runājot par stereotipiem, kā bērniem būtu jāizrāda savas emocijas, viena ļoti traumējoša vecāku pozīcija ir – zēni neraud! Tā māca cilvēkam slēpt savas emocijas un kļūt rupjam. Šādu uzvedību var pamanīt jau bēr-



nudārza vecumā, bet pieaugot šiem vīriešiem ir grūti paust savas emocijas, kaut vai atzīties savai mīļotajai sievietei mīlestībā. Turklāt, pastāvīgi apspiežot savas emocijas, vīrietis pakļauj sevi infarkta un citu psihosomatisku slimību riskam. Runa ir par to, ka vīrietim ir jāpieņem savas emocijas un jāprot tās adekvāti izpaust, nevis par to, ka emociju jūšana vīrietim ir apkaunojoša. Dēla raudāšana nenozīmē to, ka viņš izaugs par muļļu. Ja noskaņosiet bērnu tikt galā ar problēmām, zēns pats beigs raudāt un sāks meklēt izeju no situācijām. Augot bērns iemācās gan kontrolēt, gan adekvāti izpaust savas emocijas.

Meitenēm bieži aizrāda, lai netrokšņo un neuzvedas skaļi, jo tā nepiedienas. Bet, ja viņām aizliedz šādi (arī raudot) piesaistīt uzmanību, tad meitenes ar laiku iemācās, ka viņas nav vajadzīgas. Pieaugusi viņa visu laiku izjutīs aizvainojumu un savam vīram liks justies kā varmākam. Tā kā viņa neprot izteikt savas vajadzības vai emocijas, sanāk, ka vīrs gandrīz visu laiku dara *ne to*. Tas liek vīram justies bezspēcīgam, jo viņš neko nevar izlabot. Tāpēc noslēgumā vēl arvien vēlos uzsvērt, ka bērnus nevajag audzināt par vīrišķīgām vai sievišķīgām būtņēm. Bērni paši par tādām kļūš. Bet jūs varat palīdzēt viņiem, cienot sevi un pretējo dzimumu.

Meitenēm bieži aizrāda, lai netrokšņo un neuzvedas skaļi, jo tā nepiedienas. Bet, ja viņām aizliedz šādi (arī raudot) piesaistīt uzmanību, tad meitenes ar laiku iemācās, ka viņas nav vajadzīgas.



KĀ SPĒLĒTIES AR BĒRNU?

11 nosacījumu, spēlējoties ar bērnu līdz 7 gadu vecumam



Ilze Pastare,
gešaltterapeite, 19 gadu pieredze
darbā ar bērniem un ģimenēm

Esmu novērojusi, ka bērnu apmācībai vecāki bieži atvēl galveno lomu, spēlēšanos atstājot bērna paša ziņā. Taču tas ir tikai tāpēc, ka vecāki neatšķir apmācības un spēlēšanās nozīmību. Mamma ir gatava jebkurā brīvā brīdī kopā ar bērnu krāsot, veidot no plastilīna vai mācīt bērnam skaitīt, bet neprot vai nevēlas ar viņu spēlēties. Bērna pasaulē spēlei ir galvenā loma. Spēle bērnam ir tas pats, kas pieaugušajam valoda. Savā ziņā rotaļlietas ir bērna vārdi un spēle ir viņa valoda. Valoda, kurā bērns sarunājas ar sevi, pasauli un pieaugušajiem, kas ir līdzās. Ja vecāki nevēlas spēlēties ar bērnu, viņi atsakās ar bērnu runāt viņa valodā. Tas ir tāpat kā angļiski runājošam cilvēkam pateikt: „Es ar tevi runāšu tikai latviski.” Atsakoties ar bērnu runāt viņa valodā, jūs atsakāties no sarunas ar bērnu viņa sirds valodā. Savukārt, atvēlot galveno vietu intelektuālām zināšanām, jūs mācāt bērnu piešķirt prātam pārsvaru pār emocijām, mācāt konstrukcijas un loģiskus spriedumus padarīt par vērtību, ierādot emocijām, radošumam un iztēlei maznozīmīgu vietu.

Brīvās spēles nozīmība

Vairums literatūras un pētījumu par spēlēšanos uzsver tieši iztēlošanās jeb brīvās spēles nozīmi bērna attīstībā. Brīvā spēle, kurā bērns var ļauties fantāzijai un iztēlei, ļauj bērnam uz brīdi atbrīvoties no pakļaušanās realitātei. Spēlējoties bērnam ir iespēja izspēlēt savu sasprindzinājumu, agresīvās tendences, nepārliecinātību, bailes. Spēlējoties bērns atklāj savas izjūtas, mācās tās apzināties un kontrolēt. Spēlē bērns jūtas drošā psiholoģiskā attālumā no ikdienas grūtībām (piemēram, izspēlēt uztraucošu situāciju nav tikpat satraucoši, cik atrasties tajā realitātē), vienlaikus paužot ar šīm grūtībām saistītās domas un jūtas, kas viņam palīdz šīs problēmas atrisināt.

Vecākiem patstāvīga bērna spēlēšanās bieži ir vienīgā iespēja rast laiku saviem darbiem vai atpūtai. Kādēļ bērni

nevēlas spēlēties patstāvīgi? Viens no iemesliem: nav apmierināta bērna galvenā vajadzība – saskarsme ar vecākiem. Bērns visādi cenšas panākt kontaktu ar vecākiem, jo bez šī dzīvībai svarīgā vitamīna bērna attīstība tiek kavēta. Daudzi – īpaši dēlu – vecāki mēdz uztraukties par agresīvajām rotaļām. Dēls vēlas spēlēt karu, bet mamma iebilst: mūsu mājās nebūs karavīru un tanku! Savukārt pētījumi rāda: ja bērni izspēlē agresiju, nekādā veidā netiek vairotas viņu agresija. Agresija spēlē visbiežāk nav visvēlme iznīcināt, bet gan bērna vajadzība pēc patstāvības, pašapliecināšanās, vēlme pēc autonomijas.

11 nosacījumu, spēlējoties ar bērnu līdz 7 gadu vecumam

1. Sāciet spēli savlaicīgi. Ja bērns būs noguris vai miegains, spēle nesniegs prieku ne jums, ne bērnam.

2. Esiet labā noskaņojumā. Nekad nesāciet spēlēties ar bērnu, ja esat sliktā noskaņojumā – lai bērns labāk spēlējās viens pats jūsu uzraudzībā vai kopā ar kādu citu ģimenes locekli.

3. Pielāgojiet vidi. Sagatavojiet mājās vidi spēlei, novāciet priekšmetus, kas varētu traucēt, novērst bērna uzmanību.

4. Uzsāciet spēli pirmais. Sāciet spēli paši, ja bērns nevēlas iesaistīties. Daudziem bērniem sākumā patīk vērot: ko tad mamma vai tētis tādu interesantu dara? Neinteresēties par spēli bērns var divu iemeslu dēļ: viņam ir vāji attīstītas īpašības, kas nepieciešamas spēlei, vai arī pieaugušie ir nomākuši bērna vēlmi spēlēties, piespiežot bērnu vai radot nepatīkamas emocijas spēles laikā. Tad bērnam var palīdzēt jūsu iedrošinājums un emocionāls atbalsts.

5. Iztiociet bez kritikas. Spēles laikā nekritizējiet bērnu, nenorādiet uz viņa kļūdām, nelabojiet viņa runu vai iz-

Ja vecāki nevēlas spēlēties ar bērnu, viņi atsakās ar bērnu runāt viņa valodā. Tas ir tāpat kā angļiski runājošam cilvēkam pateikt: „Es ar tevi runāšu tikai latviski.”



teicienu. Tāpat ir skaidrs, ka pieaugušais ir gudrāks visos jautājumos: gan atšķirot augļus no dārzeniem, gan zinot precīzu zupas vārīšanas secību. Atcerieties, ka svarīgākais ir gūt prieku no spēles! Ja pieaugušais izsaka kritiku vai nemītīgi pamāca bērnu spēles laikā, prieka vietā bērnam var rasties nepatīkamas emocijas, bērns var atteikties spēli turpināt. Svarīgi ir nevis akcentēt bērna kļūdas, bet ļaut viņam būt aktīvam un radošam.

6. Atbalstiet bērna idejas. Vairāk sekojiet bērna vadībai un virzībai, esiet spēles veicinātāji, nevis vadītāji. Ļaujiet bērnam būt galvenajam spēles laikā. Bērnam ir svarīgi radīt pašam savas idejas, attīstīt tās, lai vēlāk attīstītu prasmi strādāt komandā. Apjautis savas spējas un varēšanu, bērns ir spējīgs sadarboties ar citiem. Bet vecāku centieni vadīt, uzspiest savus spēles noteikumus aplāpē bērna patstāvību. Ja vecāki spēlē pamāca un virza bērnu (pamēģini šādi, izdari tā, ieliec to tur!) bērns kļūst nedrošs. Bērns dzird: mana ideja nav laba. Vecākiem ir jāklūst pasīviem, lai bērns varētu kļūt aktīvs.

7. Komentējiet savas un bērna darbības. Spēlējoties komentējiet savas un bērna darbības (piemēram, es tagad ieliešu tēju; es redzu, ka tu veido ceļu no klučiem). Pieaugušā loma spēlē ar bērnu ir redzēt un pamanīt, ko un kā dara bērns, tā sniedzot bērnam apliecinājumu – es tevi redzu, tu man esi svarīgs.

8. Esiet vērotājs. Ja bērns neprasa vecāku aktīvu līdzdalību spēles laikā, nevajadzētu sēdēt blakus ar žurnālu vai pārslasīt telefonā ienākušās ziņas, bet gan empātiski novērot bērnu. Empātiska novērošana ir iejūtīga novērošana, kas bērnam ļauj būt tādām, kāds viņš ir. Tā ir klātbūtne bez vērtējuma un spriedumiem, beznosacijuma pieņemšana.

9. Improvizējiet kopā ar bērnu. Ja bērns vēlas mašīnā vest ābolus, nevis pāravadāt dzīvniekus, kā vēlaties jūs, atbalstiet bērna iniciatīvu. Spēles laikā galvenais ir bērns, viņa aktivitāte un radošums, iztēle un izdoma.

10. Pabeidziet spēli savlaicīgi. Optimālais spēlēšanās laiks mazam bērnam (2–3 gadi) var būt no divām līdz desmit minūtēm. Lielākam bērnam (3–7 gadi) spēles laiks var būt no desmit minūtēm līdz pusstundai. Lai būtu vienkāršāk pabeigt spēli, neregulējiet pirms spēles sākuma pulksteni, lai tas zvana, piemēram, pēc 20 minūtēm. Atskatot pulksteņa zvanam, varat, piemēram, teikt bērnam: „Viss, tagad mašīnai laiks braukt uz garāžu.” Ja tas nepieciešams spēles sīžetam, ļaujiet bērnam vēl pāris minūšu spēli pabeigt. Nesāciet ar bērnu cīkstēties vai tirtgoties par laiku. Ar laiku bērns pieņems šo kārtību.



11. Regulāri iepļānojiēt laiku, kad kopā spēlēsieties. Ja jums ir vairāki bērni, atvēliet katram individuālu spēlēšanās laiku. Vecāku klātbūtne un līdzdalība spēlēs var mainīt bērna uzvedību. Bieži izzūd bērna negatīvās uzvedības simptomi, ja bērns zina, ka ir vieta un laiks, kad viņš būs kopā ar mammu vai tēti.

Kādēļ vecākiem tik ļoti nepatīk spēlēties?

Spēlēšanās ir saistīta ar spontanitāti, atslābināšanos, sava iekšējā bērna atmodināšanu. Mūsu iekšējais bērns – tā ir spontanitātes daļa mūsos, kas ir brīva no morāles, spriedumiem, konstrukcijām un sabiedrības normām. Tas ir mūsu iekšējais brīvības avots, emocionalitātes centrs.

Spēle no mammas vai tēta prasa lielus emocionālos resursus, bet pieaugušie pārāk daudz dzīvo prātā. Ir grūti atbrīvoties, kauns par to, kā es izskatīšos. Nebaidieties kļūdoties! Svarīgi, lai abi jūtas labi – gan bērns, gan pieaugušais. Daudzi vecāki aizbildinās ar garlaicību, kas rodas spēlējoties. Un to var saprast: bērnam veidot dzelzceļu vai fermu ir piedzīvojums un jaunatklājums, bet vecākiem spēlēšanās var šķist simtreiz grūtāks uzdevums nekā izveidot gada bilanci. Varu rosināt vecākus nekoncentrēties uz spēles sīžeta izdomāšanu (ko lelle darīs, kurp lācis dosies?), bet pamanīt, kā bērns to veido, tātad spēlēšanās laikā galveno uzmanību veltīt bērnam: tam, ko bērns saka, kā viņš veido sīžetu, cik izdomas un fantāzijas viņam ir. Būt kopā ar bērnu un pamanīt to, kā viņš redz pasauli, ko viņš domā par pasauli un kādas emocijas izjūt, dzīvojot šajā pasaulē. Spēle nav vienkāršs laika kavēklis – tā ir atslēga, kas ļauj veidot emocionāli tuvas un piepildītas attiecības. Tā ir visistākā dzīve šeit un tagad.

Pieaugušā loma spēlē ar bērnu ir redzēt un pamanīt, ko un kā dara bērns, tā sniedzot bērnam apliecinājumu – es tevi redzu, tu man esi svarīgs.