

# Vecākiem

## MĀKSLAS AUGLĪGAIS RITUĀLS

Kāpēc māksla ir fundamentāli  
nepieciešama attīstībai?

## VAI SPĒLĒTIES AR SKOLAS VECUMA BĒRNU?

7 ieguvumi, skolēnam spēlējoties  
kopā ar vecākiem

## VECĀKU UN BĒRNA KOMUNIKĀCIJAS NOZĪMĪBA

Pētījums par Latvijas mammu un  
četrus gadus vecu bērnu mijiedarbību



# MĀKSLAS AUGLĪGAIS RITUĀLS

Kāpēc māksla ir fundamentāli nepieciešama attīstībai?

Baiba Īvāne-Kronberga

*Darbošanās dažādās mākslās uzlabo jūtu labklājību, taču māksla nav tikai izteiksmīga un emocionāla – tā ir dziļi izzinoša. Atbildes uz to, kāpēc māksla ir fundamentāli nepieciešama attīstībai, rodamas, analizējot cilvēka evolūciju un iepazīstoties ar neurozinātnes pētījumiem.*

## Māksla kā uzvedības forma

Nav nevienas cilts, nevienas sabiedrības, kurā nebūtu rodams kāds mākslas izpausmes veids. Sākotnējās mākslas izpausmes bija saistītas ar rituāliem – dažādi mākslas elementi tos padarīja patīkamus un baudāmus, iespaidīgus un neaizmirstamus. Protams, cilts izdzīvošanu nodrošināja ne jau tas, ka, lai izsauktu lietavas, cilvēki rituālā izkrāsoja savu ķermeni vai dejā atdarināja strausu. Izdzīvošanai nozīmīga bija šo darbību laikā radītā kopības izjūta. Vašingtonas Universitātes profesore Elēna Disanajake, monogrāfijas „Kam domāta māksla?” u. c. grāmatu autore, min, ka grupas piedalīšanās vienotā rituālā un kopīgas emocijas stiprināja un saliedēja, katram ļāva justies pieņemtam un piederīgam, lai varētu izdzīvot neparedzamā un vardarbīgā pasaulē.

Laika gaitā rituāli, līdz ar to arī māksla, kļuva aizvien sarežģītāki – tie darbojās kā informācijas un tradīciju pārnēsēji: mākslā ir iemūžināta tautas vēsture, tikumi un vērtības, caur mākslu tās nodod no paaudzes paaudzē. Arī mūsdienās kultūras pārmantojamība ir katras nācijas pastāvēšanas priekšnoteikums.

Tas, ka mēs uzskatām kādu mākslas darbu par pieņemamu, pārsteidzošu un iedarbīgu, ir gan bioloģiski noteikts, gan kultūras nodrošināts. Māksla nav saistāma tikai ar šauru



loku ģēniju vai sapņotāju. Māksla ir uzskatāma par uzvedības formu, kas turpina attīstīties, lai nodrošinātu sugas izdzīvošanu, tā pavada mūs ik uz soļa – visos sabiedrības slāņos, visos laikos. Māksla ir pilnīgi dabiska un nepieciešama cilvēka sugas īpatnība, tikpat svarīga kā sarunas, vingrināšanās, rotaļšanās, darbs, sabiedriskums, mācīšanās, mīlestība, audzināšana, kas jāattīsta un jāveicina ikvienam.

Mūsdienās māksla ir kļuvusi par vienu no augstākajām intelekta formām. Īpaša prāta struktūra, kas izprot mākslu un spēj to novērtēt, ir atkarīga no individuālās pieredzes, no personiskajām vajadzībām, arī no sociālās un reliģiskās piederības. Taču vienlaikus māksla ir universāla – cilvēks to saprot neatkarīgi no laikmeta, mākslas formas vai pārstāvētā virziena.

## Pusložu tandēms

Smadzenes sastāv no divām puslodēm – labās un kreisās. Tradicionāli tika uzskatīts, ka smadzeņu

Ir pierādīts, ka tie bērni, kuri bērnībā iesaistījušies visdažādākajās mākslas aktivitātēs, sākot ar dziedāšanu un beidzot ar muzeju apmeklējumu, pieaugušo dzīvē radījuši jaunus patentus, veiksmīgi darbojušies zinātnē vai bijuši pietiekami radoši, lai uzsāktu veiksmīgu uzņēmējdarbību.

kreisā puslode ir atbildīga par loģisko domāšanu un analītiskajiem procesiem un smadzeņu labā puslode – par jūtām, radošumu un intuīciju. Skolā, apgūstot matemātiku, lasīšanu un dabaszinības, vairāk tiek attīstīta kreisā puslode. Taču pētījumi ir apliecinājuši, ka – pretēji agrākajiem uzskatiem – smadzeņu puslodes nedarbojas izolēti viena no otras un ikvienā smadzeņu darbībā ir iesaistīti visi šī orgāna apgabali. Piemēram, brīžos, kad apdāvināti bērni darbojas jomā, kurā viņiem ir talants, smadzenēs ir paaugstināta abu pusložu darbība – lai smadzenes izmantotu savu potenciālu, abām puslodēm jādarbojas tandēmā. Stimulējot un vingrinot smadzeņu labo puslodi, mākslas palīdz stiprināt ciešāku abu pusložu sadarbību. Mičiganas Universitātē veiktā pētījumā ir pierādīts, ka tie bērni, kuri bērnībā iesaistījies visdažādākajās mākslas aktivitātēs, sākot ar dziedāšanu un beidzot ar muzeju apmeklējumu, pieaugušo dzīvē radījuši jaunus patentus, veiksmīgi darbojušies zinātnē vai bijuši pietiekami radoši, lai uzsāktu veiksmīgu uzņēmējdarbību. Pētnieki secina, ka



māksla iemāca bērnam domāt ārpus rāmjiem, dod spēju atrast radošus risinājumus sarežģītos apstākļos.

Pētījumos ir atklāti smadzeņu apgabali, kas atbild tikai par mūziku, izraisot emocionālu reakciju. Fona mūzikas klausīšanās attīsta telpisko domāšanu, palīdz veikt roku darbu – tāpēc mūzika daudziem palīdz koncentrēties kādam konkrētam uzdevumam. Tas, ka aktīva nodarbošanās

ar mūziku visiem – no dzimšanas līdz sirmam vecumam – dara labu, bija zināms jau sengrieķu filozofam un matemātiķim Platonam, joniešu matemātiķim un filozofam Pitagoram, rakstniekam Frīdriham Šilleram, valdorpēdagoģijas pamatlicējam Rūdolfam Štaineram, šveiciešu pedagogam Johanam Heinriham Pestaloci un Montesori pedagoģijas pamatlicējai Marijai Montesori. Patikama mūzi-



ka centrālajā nervu sistēmā aktivizē struktūras, kas samazina bailes un iedrošina. Tā aktivizē galvas smadzeņu daļas talāmu un jostas vītņi (*gyrus cinguli*), kas ir atbildīgas par nomodu un uzmanību, labvēlīgi ietekmējama cilvēka labsajūtu un darbaspējas.

## Māksla kā smadzeņu atbalsta rīks

Smadzeņu attīstības sākumposmā, līdz skolas vecumam, nervu savienojumi veidojas neiedomājamā ātrumā. Lielākoties tas notiek kā rotaļājoties – dziedot, zīmējot, dejojot – vienkāršākajos mākslas veidos. Tie ierosina un nostiprina smadzenes, lai būtu iespējama veiksmīga mācīšanās gan skolā, gan ikvienā citā dzīves norisē. Tie attīsta sarežģītas un svarīgas domāšanas prasmes – spēju uztvert un saprast novēroto vai iedomāto, spēju uztvert simbolus, alegorijas, metaforas, spēju detalizēti uztvert pasauli, izdalīt atsevišķo no vispārējā. Pie tam šīs prasmes ir iespējams pilnveidot visa mūža garumā.

Savukārt teātra spēlēšana ierosina smadzenēs īpašus tīklojumus, kas atbild par runas attīstību un stimulē emocijas. Vizuālā māksla kairina iekšējo vizuālās apstrādes sistēmu, kas liek atcerēties reālu pieredzi, vai arī ļauj iedarbināt iztēli ar tādu pašu vieglumu kā uztverot realitāti. Šīs īpašās smadzeņu spējas ir rezultāts gadsimtiem ilgi cilvēka un apkārtējās vides mijiedarbībai. Mūsdienās māksla, protams, vairs nav tikai izdzīvošanas nepieciešamība – tā ir attīstījusies un kļuvusi par estētisku produktu, par īpašu vērtību, kas raksturo pārtikušu sabiedrību.

Literatūrkritiķis, Floridas Universitātes profesors Normans N. Holands raksta, ka mākslas uztveres procesā, kad cilvēks lasa, klausās vai skatās nolektu vārdu vai attēlu secību, teksta poētika liek noticēt tajā aprakstītajai realitātei. Cilvēka smadzeņu darbība nosaka to, ka, aplūkojot kādu mākslas darbu, skatoties teātra izrādī vai lasot grāmatu, uztvertā informācija nav kaut kas, kas pats sevi iespiež mūsu prātos, – tas ir rezultāts, ko rada maņu orgānu neiroķīmija kopā ar aktīvu izziņas procesu. Vispirms redzētais, dzirdētais, lasītais tiek uztverts, taču tad smadzenēs turpinās konstruēša-



na, radot uztvertajam emocijas un nozīmes, apziņā to saglabājot kā reālu pieredzi. Ja mākslas darba uztveršanas laikā nav nekādu blakus kairinātāju un paralēli veicamu darbību, smadzenes pilnībā koncentrējas uz mākslas

Teātra spēlēšana ierosina smadzenēs īpašus tīklojumus, kas atbild par runas attīstību un stimulē emocijas. Vizuālā māksla kairina iekšējo vizuālās apstrādes sistēmu, kas liek atcerēties reālu pieredzi, vai arī ļauj iedarbināt iztēli ar tādu pašu vieglumu kā uztverot realitāti.

objektu un it kā ieplūst tajā, līdz ar to ir iespējama īpaši spēcīga mākslas darba uztvere un līdzpārdzīvojums, kas nodrošina arvien jaunu un jaunu jau esošās pieredzes interpretāciju un pieredzi. Neurozinātnieks Elkhonons

Goldbergs uzskata, ka dziļākā mākslas būtība ir prāta vingrināšana, daudzo un dažādo smadzeņu daļu pilnveidošana – māksla ir kā smadzeņu atbalsta rīks uztveres un izziņas funkciju uzlabošanai.

Kopības un emocionālās saiknes izjūšana, līdzdarbojoties kādā mākslas jomā, ir svarīga ne tikai bērnībā – tā ir būtiska dzīves sastāvdaļa visu cilvēka mūžu – līdz sirmam vecumam, kad iesaistīšanās kopīgās aktivitātēs sniedz gandarījumu un patīkamā veidā turpina trenēt prātu.

Tāpēc – dziedāsim šūpuļdziesmas saviem bērniem, iesim rotaļās, zīmēsim, dejosim, aplūkosim gleznas mākslas muzejos, apmeklēsim bibliotēkas, skatīsimies un spēlēsim teātri – pilnveidosim savu prātu un līdzdarbosimies mākslas nebeidzamajā un auglīgajā rituālā!

### Izmantotā literatūra

1. Dissanayake, Ellen. *What Is Art For?* USA: University of Washington Press, 1990. 250 p.
2. Goldberg, Elkhonon. *The Wisdom Paradox.* USA: Penguin Group, 2005. 337 p.
3. Holland, N. Norman. *Literature and The Brain.* Florida: The PsyArt Foundation Gainesville, 2009. 457 p. [<https://www.aasa.org/SchoolAdministratorArticle.aspx?id=7378>]
4. Sousa, David A. *How the Arts Develops the Young Brain.* The School Administrator, Vol. 63, 2006.
5. Spitzer, Manfred. *Musik im Kopf.* Deutschland: Shattauer, 2002. S. 468.

# VECĀKU UN BĒRŅA KOMUNIKĀCIJAS NOZĪMĪBA

## Pētījums par Latvijas mammu un četrus gadus vecu bērnu mijiedarbību

Laila Avotiņa

*Pirmsskolas periodā notiek strauja bērnu attīstība, tādēļ ir svarīgi apzināties, kādi apstākļi to veicina vai kavē – no agrinās attīstības atkarīgas bērnu tālākās gaitas, tostarp mācību spējas skolā, socializēšanās prasmes utt. 2013. gadā Latvijā tika pabeigts pētījums par vecāku un četrgadīgu bērnu mijiedarbības ietekmi uz bērna vadības (pašregulācijas) funkcijām pirmsskolas attīstības periodā. Pētījumu veica psiholoģe, Marte Meo un kognitīvi biheiviorālā terapeite Ilona Krone savas doktora disertācijas „Pirmsskolas vecuma bērnu vadības funkcijas un vecāku–bērnu mijiedarbības sakarības” izstrādes gaitā, kurā tika apkopoti arī dažādu citu pētījumu rezultāti par vides (tuvāko aprūpētāju) ietekmi uz bērnu attīstību. Šajā rakstā dots ieskats disertācijā apkopotajās galvenajās teorētiskajās atziņās un secinājumos.*

Kaut arī vecāku un bērnu mijiedarbība pastāv, kopš radīti pirmie pēcnācēji, senu datu par pētījumiem ir maz. Zināms, ka 13. gadsimtā Romas imperators veicis eksperimentu ar zīdaiņiem un secinājis, ka bez mātes pieskārieniem, mierinājuma vārdiem, smaids un emocijām mazuļi izdzīvot nevar. Mūsdienās zinātnieki ir pierādījuši, ka fiziskais kontakts (pieskārieni) labvēlīgi ietekmē zīdaiņu attīstību, pieskārieni ir kā savdabīga valoda, kas pauž noteiktas emocijas, ar tiem iespējams regulēt bērna uzvedību un nodot informāciju.

Liela nozīme bērna attīstībā ir arī daudziem citiem mijiedarbības ar vecākiem aspektiem, tostarp:

- ▶ **gaidīšana** (pieaugušais aktīvi gaida bērna reakciju vai atbildes reakciju uz pieaugušā darbību),
- ▶ **apstiprināšana** (pieaugušais apstiprina vēlamu uzvedību, bērna iniciatīvas, dodot verbālu vai neverbālu pozitīvu atgriezenisko saiti),
- ▶ **nosaukšana** (pieaugušais nosauc savas un bērnu veiktās darbības, notikumus, pieredzi, pauž sajūtas, emocijas, paredzamo pieredzi).

Sadzīvē tie nereti izpaužas neapzināti, tomēr, tos apzinoties un mērķtiecīgi izmantojot, iespējams pozitīvi ietekmēt bērna vadības funkciju attīstību. Par vadības funkcijām tiek saukti psiholoģiski procesi, kas saistīti ar apzinātu darbību un domu kontroli, piemēram, darba atmiņa, reakcijas apvaldišana un spēja elastīgi pielāgot uzvedību atbilstoši situācijai. Darba atmiņa ir būtiska, lai atcerētos instrukcijas, informāciju un tās lietotu plānošanā. Apvaldišana saistīta ar spēju apturēt automātisku reakciju, savukārt situācijās, kad nepieciešams pielāgot, mainīt uzvedību, svarīga ir **pārslēgšanās**. Minētās pašregulācijas



spējas nepieciešamas, lai indivīds jebkurā vecumā varētu pilnvērtīgi funkcionēt ikdienas dzīvē. Bērnu spēja regulēt savu domāšanu un uzvedību rodas mijiedarbībā ar pieaugušajiem.

### Bērna darbību un emociju komentēšana ir atbalsts bērna pašregulācijas prasmju attīstībai

Latvijā veiktajā pētījumā iegūtie rezultāti ļauj secināt, ka četrgadīga bērna pašregulācijas attīstībai ir būtiski, ja māte bērna spēlēšanās laikā komentē viņa darbības un emocijas. Tas notiek, ja mātes, sarunājoties ar bērnu, biežāk izmanto nosaukšanu (piemēram, „tu tagad cel mājiņu”), biežāk apstiprina bērna reakciju („jā, tā var būt, ka uzreiz nesanāk”) vai arī gaida to (gaida, līdz bērns reaģē, nevis dara viņa vietā). Tāpat notiek arī tad, ja pieaugušais, bērnam dzirdot, pauž vārdos savu reakciju („Man prieks par tavu mājiņu!”). Pētījumā tika noskaidrots arī, ka bērniem, kuru mātes biežāk komentē savas darbības, vadības funkciju rādītājs ir augstāks. Iespējams, māte, raksturojot savas darbības, verbāli piedāvā problēmrisināšanas veidus, un bērns uzzina, kā rīkoties noteiktās situācijās. Svarīgi arī tas, ka pieaugušo uzvedība ir prognozējama, ja viņi nosauc savu reakciju. Bērns spēj pielāgot uzvedību sociālajai situācijai, situācija ir kontrolējama, un vide – bērnam droša. Turklāt bērni, kuru darbības un emocijas vecāki ir raksturojuši, komentējuši jau kopš viņu dzimšanas, spēj nosaukt savas darbības un paust emocijas vārdos, viņi iemācās emocionālo stāvokļu apzīmējumus un tādēļ spēj labāk izprast sevi un citus.

Apstiprināšana ir ļoti nozīmīga saskarsmē ar bērnu. Ja bērni ir īstenojuši kādu no savām iniciatīvām, parasti lielākā

daļa pieaugušo viņiem pievēršas spontāni, apstiprinot to ar mīmiku (piemēram, smaidu, pozitīvu izbrīnu), žestiem (galvas mājienu) vai verbāli („O, tu to paveici!”). Ar apstiprinājumu iespējams iedrošināt bērnu, tādējādi mudinot iesaistīties aktivitātēs, un kopumā veicināt motivāciju darboties. Tā tiek radīti apstākļi, lai bērns gūtu pozitīvu pieredzi un piedzīvotu veiksmi. Saņemot apstiprinājumu, bērns gūst informāciju, ka viņam ir prasmes veikt noteiktu uzdevumu.



## Kā samazināt bērna bezpalīdzības izjūtu?

Jāatceras, ka mijiedarbībai ar bērnu ir jābūt dabiskai, nepārspīlētai. Zinātnieki (minētās atziņas ir dažādos pētījumos izdarīto secinājumu apkopojums) norāda uz iespējamajām negatīvajām sekām situācijās, kad vecāki brīvajās spēles situācijās pārlieku dominē:

- uzbāzīgums var likt bērniem noslēgties vai kļūt izvairīgiem, lai pasargātu sevi no pārmērīgām informācijas apstrādes prasībām un negatīvām emocijām, ko izraisa uzbudinājums;

- zidaiņus un vecākus bērnus uzbāzīgums var satraukt, jo tas kavē spēju kontrolēt notiekošo mijiedarbībā ar pieaugušo;

- mātes, kuras nemitīgi tiecas vadīt rotaļas pēc sava plāna, var neievērot bērna vēlmes un intereses. Nākotnē tas var ietekmēt bērna pašefektivitātes attīstību.

Tādējādi svarīga ir bērna autonomijas, patstāvīgās darbības veicināšana: ja tas netiek darīts, viņš iemācās gaidīt citu palīdzību, nevis mēģināt noteikto situāciju atrisināt saviem spēkiem (tas īpaši nozīmīgi kļūst skolā – laikā, kad bērnam jāspēj patstāvīgi darboties dažādās situācijās, pildīt uzdevumus utt.). Bērnam, kura patstāvība nav tikusi veicināta, var būt raksturīga neizlēmība, grūtības pieņemt lēmumus.

## Vecāku konsekvence un pozitīvisms sekmē bērna iekšējās kontroles attīstību

Par nozīmīgu aizsargfaktoru ģenētisku risku gadījumā var tikt uzskatīta drošības izjūta agrīnā vecumā. Savukārt viens no galvenajiem

vides atbalsta komponentiem ir audzināšana. Sirsnīga un konsekventa audzināšana, kas piemērota bērna vecumam un izpratnei, sekmē iekšējās kontroles attīstību, bērna neatkarību un spēju socializēties.

Stingra, nepastāvīga disciplinēšana var izraisīt problemātisku uzvedību un palielina uzvedības problēmu iespējamību nākotnē. Izpētīts, ka vecāki, kuru bērniem ir uzvedības traucējumi, izmanto vairāk instrukciju, ir kritiskāki, pauž mazāk uzslavu un dod tiešākas komandas nekā vecāki, kuru bērniem nav uzvedības problēmu.

## Saziņa ar bērnu stiprina viņa spēju apdomāties pirms rīcības

Lai vadītu savu uzvedību, svarīga ir valoda, kas apgūta mijiedarbībā ar kompetentāku sociālo partneri. Valoda ir indivīda uzmanības regulēšanas līdzeklis. Tā ne tikai ļauj saprast verbālas norādes, bet arī veicina domu un reakcijas apzināšanos, palīdz bērniem apzināties sevi.

Padziļināti pētot valodas ietekmi, ir atzīts – bērna spēja sarunāties ar sevi, veidojot iekšēju dialogu, ir saistīta ar vairākiem svarīgiem pašregulācijas nosacījumiem. Tiek uzskatīts, ka paša radīta runa ir notikumu vai situācijas atspoguļošanas un aprakstīšanas līdzeklis, kas ļauj verbāli padomāt pirms reaģēšanas. Tātad valoda ir svarīga, domājot par lietām gan skaļi, gan klusu (pie sevis), turklāt tā nodrošina informācijas pārstrādi un paturēšanu darba atmiņā.

Bērna apvaldīšanas spēju attīstībā

līdztekus verbālajai saziņai nozīmīga ir arī neverbālā komunikācija. Nesēnā pētījumā atklāts, ka vecāku rīcība un emocionālais tonis ir saistīti ar apzinātu reakcijas kontroli. Ja divu

Izpētīts, ka vecāki, kuru bērniem ir uzvedības traucējumi, izmanto vairāk instrukciju, ir kritiskāki, pauž mazāk uzslavu un dod tiešākas komandas nekā vecāki, kuru bērniem nav uzvedības problēmu.

gadu vecumā bērniem ar paaugstinātu aktivitāti mātes izteica pavēles un aizliegumus pozitīvi emocionālā tonī, divarpus gadu vēlāk šiem bērniem bija labāka apzinātā reakcijas kontrole.

Tā kā kopumā vairāku pētījumu rezultāti apliecina, ka bērna pašregulācijas spēju lēnāka attīstība ir saistīta ar uzvedības un mācību grūtībām, uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu u. tml., agrīni profilaktiski pasākumi brīdī, kad bērns vēl tikai gatavojas iekļauties skolas un mācību vidē, varētu būt nozīmīgi veiksmes prognozētāji.

# VAI SPĒLĒTIES AR SKOLAS VECUMA BĒRNU?

## 7 ieguvumi, skolēnam spēlējoties kopā ar vecākiem



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

*Par to, kā spēlēties ar bērnu līdz skolas vecumam, runājām pagājušajā rakstā. Šī raksta tēma – kā spēlēties ar skolas vecuma bērnu, vai tas ir nepieciešams, kā mainās jaunākā skolas vecuma bērna spēlēšanās intereses, vai un kā vecākiem tajās iesaistīties.*

*Vecāki spēlēšanos ar mazu bērnu visai bieži uztver kā neizbēgamu faktu, saprotot, ka bērns ir pārāk mazs, lai spēlētos viens. Savukārt skolas sākums daudziem šķiet kā robeža, kas atdala spēlēšanos no mācībām. Vecākiem šķiet, ka kopīga spēlēšanās ar mazo skolēnu vairs nav tik nozīmīga, un tāpēc bieži galvenā vieta tiek atvēlēta mācībām. Tomēr ir vērts atcerēties, ka spēlei jaunākajā skolas vecumā saglabājas svarīga loma. Mainās bērna intereses spēlē, svarīgākas kļūst aktīvas kustību spēles kopā ar vecākiem un savstarpēja sadarbība.*

### Skolēnam nepieciešamas spēles, kas ļauj atslābināties

Bērnam skolas vecumā, īpaši pēc 10 gadu vecuma, ir vajadzīgas nodarbes, ar kuru palīdzību var atpūsties no mācībām un nodarbībām mūzikas vai sporta skolā, atjaunot spēkus, vienkārši atslābināties. Spēles ar vienaudžiem pagalmā, kopīga skrituļošana vai basketbola spēle kopā ar vecākiem, šaha, dambretes vai monopola spēle – visas šīs aktivitātes ļauj atbrīvoties no spriedzes, kas uzkrāta dienas vai nedēļas laikā, kā arī ļauj aizmirst nepatīkšanas un rūpes, kas nomāc skolā vai mājās. Vēl kāda ļoti svarīga spēles nozīme – tā māca bērniem pavadīt brīvo laiku bez alkohola, cigaretēm, narkotikām. Kopīga spēle ar vienaudžiem vai ģimenes lokā dod iespēju bērnam piedzīvot to, ka brīvā laika pavadīšana var būt interesanta un aizraujoša bez mākslīgi uzjautrinošām vielām. „Kad tad viņš lai spēlējas? Skolā ir tik liela slodze, tik daudz jāmacās!” man par saviem mazajiem skolēniem nopūšoties stāsta vecāki. Tik tiešām – kad lai spēlējas? Un vai maz vajag?

Kaut arī ir liela slodze, bērni paši atrod laiku spēlēm pat skolā – spēlējas starpbrīžos, pirms un pēc stundām. Apaujas par bērnu iemīļotajām spēlēm skolā rāda, ka viņi dod priekšroku paslēpēm, futbolam, pašu izdomātām sižetiskām spēlēm. Spēles jēga jaunākā skolas vecuma bērniem ir iemācīties sadarboties vienam ar otru, rast jaunus risinājumus, attīstīt radošu domāšanu un uzvedību, sa-sniegt savus mērķus. Spēle ir kā treniņš prasmei būt iesaistītam darbībā un gūt no tās prieku. Tās ir prasmes, kas nepieciešamas veiksmīgām mācībām un dzīvei. Šobrīd ir aktuāls jautājums, kā iemācīties BŪT, nevis DARĪT. Kā iemācīties izbaudīt procesu, nevis tiekties pēc rezultāta. Lūk, visas šīs prasmes ir ietvertas spēlē!

### Kā vecākiem iesaistīties spēlē?

Kā mainās vecāku aktivitāte, iesaistoties bērna spēlēs pēc septiņu gadu vecuma? Bērniem 7–11 gadu vecumā patīk kustību aktivitātes: tās ļauj samazināt fizisko, emocionālo un intelektuālo spriedzi, nogurumu, kas uzkrāts dienas laikā. Tātad – futbols, basketbols, badmintons, galda teniss, spēle „Augstāk par zemi”, paslēpes, spēle „Sasaldētie”, un vecāki var iesaistīties šajās spēlēs. Piemērotas ir arī dažādas galda spēles: vārdu veidošanas spēles, „Monopols”, šahs vai dambrete, „Kuģu šaušana” u. tml. Pārmērīga bērna aizraušanās ar virtuālajām spēlēm ir mūsdienu aktualitāte, kas atstāj negatīvas sekas uz bērnu psihoemocionālo stāvokli. „Mamma, paspēlējies ar mani!” sauc meita no savas istabas. „Man nav laika, tu jau esi liela, spēlējies pati!” Meitene nopūšoties ienāk pie mammas virtuvē, kur viņu lūdz netraucēt, netaisīties pa kājām. Un bērns vi-

Bērniem 7–11 gadu vecumā patīk kustību aktivitātes: tās ļauj samazināt fizisko, emocionālo un intelektuālo spriedzi, nogurumu, kas uzkrāts dienas laikā.

sai ātri rod pretargumentu: „Mamma, es drīkstu paspēlēt datoru?” Pazīstama situācija, kas ar laiku var izvērsties par grūti risināmu problēmu. Pēc laika vecāki ar bērnu ieradīsies pie psihologa, sūdzoties par nekontrolējamo bērna tieksmi pēc datora, garlaicību un intereses trūkumu. Sākot šķetināt situāciju, nonāksim pie sākumpunkta – bērna vēlmēs pēc kopīgām aktivitātēm ar vecākiem, kura tikusi noraidīta. „Mūsu laikos gan tā nebija! Mēs paši augām, paši spēlējāmies. Tagad bērnu vienu ārā izlaist nedrīkst, spēlēt kopā nav laika, ja arī laiks atrodas – tas taču ir garlaicīgi! Es dēlam saku: spēlējies pats, ko tu čiksti? Pilna māja visādām mantām. Labāk mācījies būtu!” man stāsta 2. klases zēna mamma. Sarunā iesaistās bērns: „Es jau tev vairs neprasu! Tev nekad nav laika! Drīkst, es paspēlēšu telefonā



spēlīti, kamēr jūs abas ar mammu runājat?” Saku – nē. Piedāvāju spēlēties ar mantām, kas ir manā kabinetā, iesaistot spēlē arī mammu ar mērķi rast prieku kopīgā spēlē un palīdzot mammai atjaunot emocionālo tuvību ar bērnu.

## Neuztraucieties par agresīviem spēļu sīžetiem

Dažreiz vecākus mulsina un kaitina vienveidīgie bērnu spēļu sīžeti. „Ko tas nozīmē? Vai spēlēšanās ar čūskām un briesmoņiem nozīmē, ka viņam skolā vai mājās ir slikti? Mani viņa spēles biedē.” Es neieteiktu aizrauties ar spēļu nozīmes interpretāciju. Šajā konkrētajā gadījumā bērns pauž savas negatīvās emocijas, pārvēršot tās iekšējā spēkā. Mamma tas baida, bet bērnam ir vajadzīgs spēks, lai justos pārliecināts un samazinātu emocionālo spriedzi. Uzdodiet sev jautājumu: kādas īpašības bērns apgūst spēlē? Kas viņam varētu palīdzēt? Varbūt tās ir īpašības, kuru bērnam pietrūkst? Treniņš ir vajadzīgs, lai prasmes nostiprinātos. Kad vajadzīgās īpašības būs apgūtas, spēle mainīsies.

Vecākus uztrauc arī bērnu spēles, kurās kaut kas tiek iznīcināts vai slikti beidzas. Piemēram, 1. klases zēns veido pilsētu, tad to nojauc, iznīcina, sakot, ka pilsēta ir iznīcināta un tās vietā tagad ir tuksnesis. „Tagad uzcelsim jaunu pilsētu, kur viss zied un zaļo!” vecāki cenšas bērnu ietekmēt. Zēns pastāv uz savu: nebūs jaunas pilsētas, būs tuksnesis. Pajautājiet bērnam: ko tu (vai spēles varonis, karavīrs) jūti, atrodoties šajā tuksnesī? Iespējams, bērns atbildēs: skumjas un vientulību. Un izrādīsies – tas tādēļ, ka pirms gada ir nomirusi viņa mīļā vecmāmiņa. Spēle ir kā jūtu legalizācija, tajā ir atļauts viss – skumt, dusmoties, paust naidu vai greizsirdību. Dzīvē jūtām bieži nav vietas, tās tiek apspiestas, rodot izpausmi spēlēs. Tad, kad pieaugušie spēj šīs jūtas bērna spēlē ieraudzīt un saklausīt, spēles sīžets mainās.

„Bet kāds labums no tā, ka bērns visu dienu spēlē bumbu pagalmā? Labāk būtu mācīties, lasīties!” dzirdami vecāku iebildumi. Varat bērna aizraušanos pāvērst vajadzīgā

## 7 ieguvumi, skolēnam spēlējoties kopā ar vecākiem

**1. Sapratne.** Spēlē iesaistītie veido kontaktu viens ar otru, rod sapratni. Līdz ar to veidojas emocionāli siltas un atvērtas savstarpējās attiecības.

**2. Vecāki ir interesantas personības.** Bērns, spēlējoties kopā ar vecākiem, apjauš, ka vecāki arī ir dzīvi cilvēki un interesantas personības. Ne tikai būtnes, kam svarīgs ir viens: vai esi izpildījis mājasdarbus, kādas ir atzīmes, vai istaba sakārtota. To man stāsta 3. klases zēns, kuru vecāki atveduši ar sūdzībām par viņa slinkumu un nemitīgiem savstarpējiem cīņiem.

**3. Vecāki sāk pieņemt bērnu.** Spēlē vecākiem ir iespēja apjaust, kas patiesībā notiek ar bērnu. To var izdarīt, novērojot bērna spēles, vienkārši neiejaucoties, esot blakus, vien izrādot interesi, pieņemšanu. Spēle bērnam ir savdabīgs simbolisks rituāls, svarīgi to neizjaukt. Piemēram, bērna spēlē parādās briesmu moments. Mamma tūlīt pat cenšas piedāvāt bērnam miermīlīgu risinājuma veidu, mainot spēles gaitu, tādējādi bērnam tiek liegta iespēja izmēģināt savus spēkus un atrast izeju no grūtas situācijas.

**4. Savu vērtību nodošana nākamajai paaudzei.** Spēle ir veids, kā vecāki var dalīties savās vērtībās, uzskatos, turklāt dzīvā, radošā, protestu neraisošā veidā.

**5. Bērns iemācās risināt problēmas.** Spēlē bieži tiek risināti sarežģīti jautājumi. Tas ir veids, kā bērns var apgūt prasmi atrisināt grūtas situācijas, problēmas.

**6. Bērns trenējas uzņemties atbildību.** Kopīga spēle var veicināt psiholoģisku atveseļošanos, tā palīdz samazināt spriedzi, pārvarēt pārdzīvojumus. Spēlējoties bērns rada pasauli, kurā var justies kā saimnieks, mācās uzņemties atbildību par to, ko dara. Vecāku līdzdalība spēlēs ļauj bērnam iegūt skatu no malas.

**7. Vecāki atjauno spēkus.** Vecāki, spēlējoties no sirds un ar aizrautību kopā ar bērnu, var rast un atjaunot spēkus. Bērni, to redzot, apgūst visai dzīvei svarīgu mācību: saskarsme ar bērnu nav katorga vai smaga nasta, tā dāvā spēkus, rada interesi un cieņu vienam pret otru.

gultnē, piemēram: mētājot bumbu kopā ar bērnu, ir iespējams mācīties no galvas dzejoli. Bērns met bumbu, sakot pa vienai rindiņai, jūs atkārtojat. Nenovelkot striktu robežu starp spēli un mācīšanos, iespējams rast jaunus risinājuma veidus. Šādi var mācīties arī reizrēķinu vai dališanu.

Lai izdodas rast prieku kopīgā spēlē! Kā teicis Džons Raskins: „Visas audzināšanai veltītās pūles būs veltas, kamēr jūs neiemācīsiet bērnam mīlēt pļavu, putnus un ziedus.” Es papildināšu un teikšu – arī spēlējoties.