

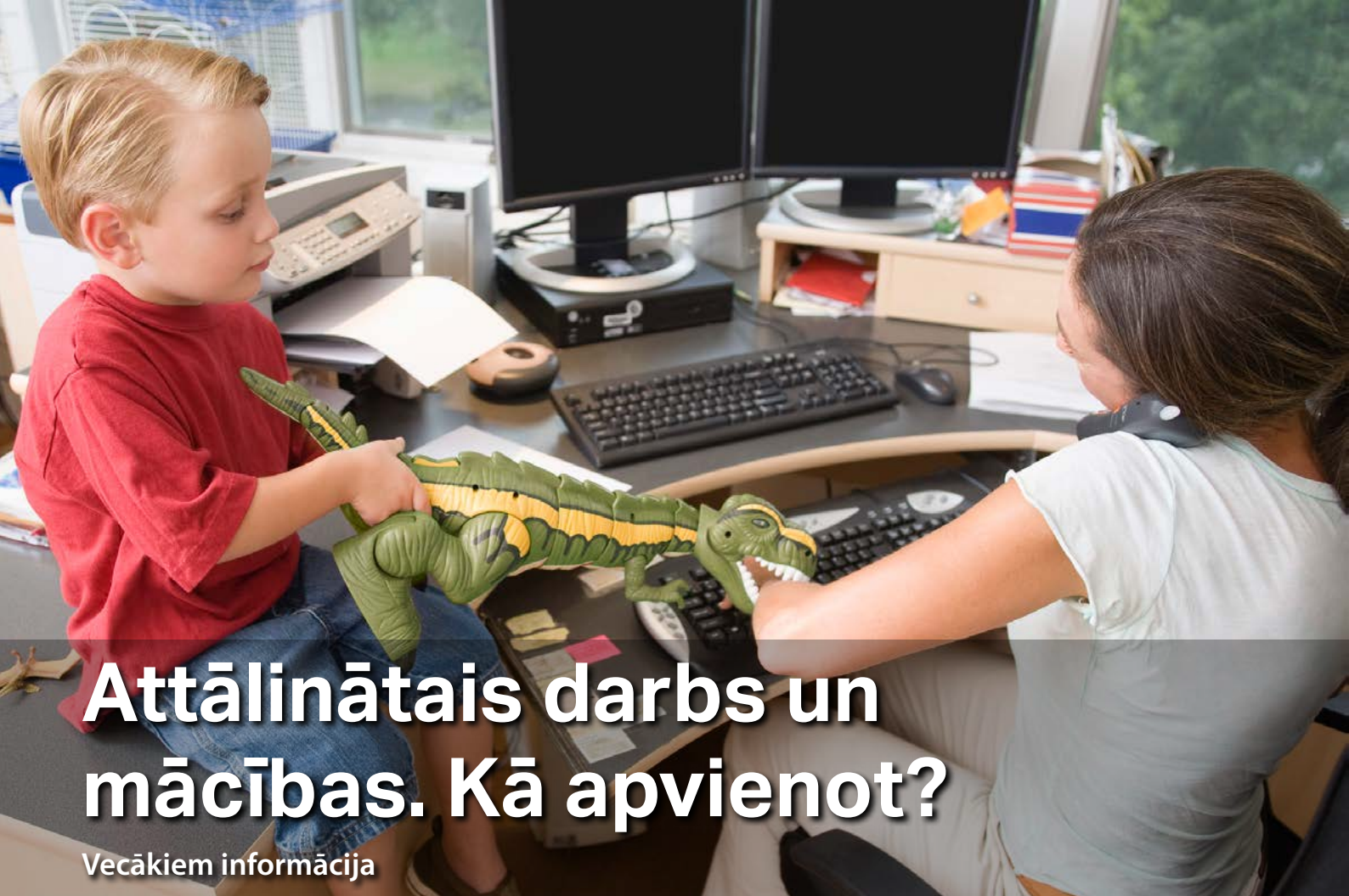
Vecākiem

N.Bezborodovs:
„Mainot vidi, atrodot
resursus, mēs varam mainīt
bērna dzīves trajektoriju.”

Sīkā motorika un
pareizs satvēriens



**Helikoptervecāki
– kad vecāki dara par daudz**



Attālinātais darbs un mācības. Kā apvienot?

Vecākiem informācija

Foto: sbs.com.au

Jau ļoti ilgi gan vecākiem, gan bērniem teju viss norisinās attālināti. Tas nozīmē, ka visa ģimene uzturas mājās un vienlaicīgi pilda savus skolas vai darba uzdevumus. Kaut gan, iespējams, daļa pie esošās situācijas jau ir pieradusi un izstrādājusi sistēmu, kā visiem kopā sadzīvot un saplānot darbus, STEaMup.lv komanda ir sagatavojusi pāris padomu, kas var palīdzēt organizēt dienu.

Nopietnākiem darbiem paredzēto laiku sadali visas dienas garumā!

Strādājot ārpus mājas, nopietnāku uzdevumu veikšanai bija iespējams atvēlēt vairākas stundas uzreiz, bet tagad tas vairs nav izdarāms. Strādājot no mājām, pastāv dažādi faktori, kas var liegt iespēju „pazust” uz vairākām stundām. Tāpēc šos lielos darbus ieteicams sadalīt mazākās daļās. Proti, veltīt darbam 20 vai 30 minūtes, pēc tam atkal padarīt ko citu un tad kādā brīvākā brīdī atkal veltīt šīs 30 minūtes tikai un vienīgi šim uzdevumam. Piemēram, ja nepieciešams uzrakstīt kādu svarīgu e-pastu vai ko citu, 30 minūtes velti tikai šim uzdevumam, nepievēršot uzmanību nekam citam. Pēc tam, kad citi darbi apdarīti, atkal veltīt kādu brīdi tikai šim uzdevumam.

Nosaki par atbildīgo vienu no vecākiem!

Ja no mājām strādā abi vecāki, tad ļoti vērtīga ir savstarpējā sadarbība un saplānots grafiks. Piemēram, ja vienam no vecākiem rīta pusē ir paredzēta kāda svarīga attālinātā tikšanās, tad otrs tajā laikā ieplāno tos darba uzdevumus, kam nepieciešams mazāk uzmanības, lai var palīdzēt bērniem ar mācī-

Vecākiem ieteicams savā starpā izveidot grafiku, kurā norādīts, kurš kurā brīdī mājās ir „atbildīgais” un pie kā var vērsties bērni.

bu uzdevumiem vai ko citu, ja rodas vajadzība. Būtībā vecākiem ieteicams savā starpā izveidot grafiku, kurā norādīts, kurš kurā brīdī mājās ir „atbildīgais” un pie kā var vērsties bērni. Pēc tam, kad vecāki par savu grafiku vienojušies, par to jāizstāsta arī bērniem, lai viņi zina, kam jautāt palīdzību, kad tā vajadzīga.



Foto: blackpoolgazette.co.uk

Izveido konkrētu darba vietu!

Lai labāk koncentrētos darba uzdevumiem, ļoti svarīgi ir izveidot vienu konkrētu vietu, kurā tiek tikai strādāts. Tas nepieciešams gan pieaugušajiem, gan bērniem. Darba vietas nodalīšana vai pat konkrēts apģērbs palīdz smadzenēm dot signālu par darba uzsākšanu. Proti, ja izdodas mājās izveidot darba vietu un kaut nedaudz arī apģērbu pielīdzināt tam, kas tiktu vilkts uz darbu vai skolu, pārslēgšanās no mājas vides uz darbu būs daudz vienkāršāka. Ja dzīvojamās telpas izmērs to atļauj, darba vieta var būt citā istabā vai arī nodalīta, piemēram, ar kādu pārvietojamu grāmatu plauktu vai ko citu. Ja tādu iespēju nav, tad pats svarīgākais ir nejaukt atpūtas vietas ar darba vietām. Piemēram, nekad nevajag strādāt no gultas vai ēst pusdienas pie darba galda.

Neuzkrauj visu uz saviem pleciem!

Ja mājās ir arī vecāki bērni, tad noteikti arī viņus var iesaistīt mājas darbu apdarīšanā. Tāpat arī bērni paši var uzņemties atbildību par savām darba vietām vai skolas uzdevumu izpildes grafiku. Līdzīgi tam, kā vecāki plāno savu dienu, arī bērni var iesaistīties plānošanā un informēt pārējos ģimenes locekļus par savu nodarbību grafiku, lai kopīgi nonāktu pie labākā risinājuma, kā visiem sastrādāties mājas apstākļos. Ja mājās ir gan lielāki, gan mazāki bērni, tad lielākie noteikti kādā brīdī var palīdzēt mazajiem ar uzdevumu izpildi vai kādā citā jautājumā. Pašreizējā situācija visiem ir apgrūtināša, tāpēc komunikācija starp visiem ģimenes locekļiem un kopīga laika plānošana ir tik svarīga kā vēl nekad.

Strādājot no mājām, pastāv dažādi faktori, kas var liegt iespēju strādāt vairākas stundas no vietas. Tāpēc lielos darbus ieteicams sadalīt mazākās daļās – veltīt darbam 20 vai 30 minūtes, pēc tam padarīt ko citu un atkal veltīt 30 minūtes tikai šim uzdevumam.

Iemācies pārslēgties no darba uz mājām!

Strādājot vai mācoties attālināti, ir ļoti viegli pazaudēt robežu starp darbu un mājām. Proti, atpūta, mājas darbi, laiks ar ģimeni un darba uzdevumi saplūst kopā. Tāpēc tik svarīga ir jau iepriekš minētā grafika izveide. Tāpat ir ļoti svarīgi ievērot to, ka līdz ar darbadienas beigām ar darbu saistītie uzdevumi tiek atlikti malā. Bieži vien, strādājot no mājām, grūtības var sagādāt pārslēgšanās no vieniem pienākumiem uz citiem. Lai pārslēgšanos padarītu vieglāku, palīdz jau minētā darba vietas nodalīšana, kā arī citi paņēmieni. Piemēram, līdz ar darba vai skolas uzdevumu pabeigšanu visi materiāli tiek nolikti malā. Ja to nav acu priekšā, tad prātam ir vieglāk pārslēgties un saprast, ka darbadiena beigusies. Tāpat var palīdzēt arī meditācija vai elpošanas vingrinājumi, kas palīdzēs atbrīvoties no visām ar darbu saistītajām domām. Turklāt ārpus darbalaika ir iespējams noņemt paziņojumus darba e-pastam, lai nebūtu jāreaģē katru reizi, kad e-pastā pienāk jauns ziņojums. **V**

Svarīgākais ir nejaukt atpūtas vietas ar darba vietām. Piemēram, nekad nevajag strādāt no gultas vai ēst pusdienas pie darba galda.

Lai atvieglotu pirmsskolas pedagogu ikdienas darbu, žurnāla *PIRMSSKOLĀ* redakcija sadarbībā ar pirmsskolu skolotājiem un vadītājiem ir sagatavojusi jaunu izdevumu drukātā formātā

Pirmsskolas izglītības iestādes grupu darba plānotāju 2021./2022. mācību gadam.

*Pirmsskolas izglītības iestādes
grupu darba*

Plānotājs

*2021./2022.
mācību gadam*

A4 formāts, 208 lpp., cietie vāki.
Cena: 11.20 € (iesk. PVN).

Pirmsskolas izglītības iestādes grupu darba plānotājs veidots atbilstoši Ministru kabineta noteikumiem Nr.716 „[Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem](#)”.

Ikdienas darba plānotājā apvienoti 3 dažādi dokumenti, kas līdz šim tika piedāvāti atsevišķi:

- Izglītojamo apmeklējumu uzskaites žurnāls.
- Katra mēneša plānotājs.
- Izglītojamo snieguma vērtēšanas žurnāls.

Šis ir pirmais plānotājs, kurā iekļauts apmeklējumu uzskaites žurnāls, kā arī diagnosticējošai vērtēšanai katram bērnam atvēlēta atsevišķa lapa.

Kopumā ikdienas darba plānotājā ir šādas sadaļas:

- Gada kopējais kalendārs.
- Bērnu dzimšanas dienu saraksts.
- Apmeklējuma uzskaites žurnāls no 2021. gada septembra līdz 2022. gada maijam. (Atlokāms saraksts ar bērnu vārdiem, uzvārdiem).
- Bērnu dzimšanas dati un vecāku kontakti.
- Katra mēneša sākumā atvērums temata, sasniedzamo rezultātu un vides plānošanai visās 7 mācību jomās.
- Mēneša plānotājs katrai dienai.
- Diagnosticējošās vērtēšanas sadaļa, kurā katra izglītojamā vispārīgā raksturojuma veikšanai atvēlēta viena lapa.
- Formatīvās vērtēšanas sadaļa, kurā, pateicoties uzskaites žurnāla atlokam ar bērnu vārdiem, uzvārdiem, varēs ērti ielikt vērtējumu gan par ieradumu, gan caurvijprasmju, gan visu mācību jomu prasmēm.

Izglītības iestādes jau šobrīd var pasūtīt plānotāju:

- sūtot pieteikumu uz e-pastu: pirmsskola@skolasvards.lv (norādot maksātāja rekvizītus, saņēmēju, piegādes adresi, eksemplāru skaitu).
- Vai zvanot pa tālruni: 26002264

Pēc rēķina apmaksas, plānotāji tiks piegādāti katrai pirmsskolas izglītības iestādei laika periodā no 10.maija līdz 18. jūnijam.

Mēs varam mainīt bērna dzīves trajektoriju

Andra Ozola

No 8. līdz 14. martam tiešsaistē norisinājās biedrības „Debesmanna” rīkotā pirmā Bērnu mentālās veselības nedēļa, kurā Latvijā zināmi psihologi, psihoterapeiti un pedagogi izglītoja vecākus un atbalsta personas par bērnu mentālo veselību, kā arī informēja par palīdzības iespējām.

Žurnālistes Agneses Drunkas sarunā ar bērnu psihiatru Ņikitu Bezborodovu „Diagnoze: vai spriedums uz mūžu?” izskanēja informācija par atsevišķiem bērnu vecumposmiem un ar to saistītajām vecāku gaidām, par to, ko sevī ietver bērna mentālā veselība un kā tiek noteiktas diagnozes. Ārsts sniedza informāciju par bērna smadzeņu attīstību un līdz ar to, cik daudz no bērna var prasīt konkrētā vecuma periodā – arī attiecībā uz emociju regulāciju. Kā arī par to, kā arvien jaunākiem bērniem tiek diagnosticēti trauksmes traucējumi, depresija, arī ēšanas traucējumi, cik svarīgi ir savlaicīgi atpazīt šādas saslimšanas pazīmes, lai vecāki un speciālisti varētu palīdzēt.

N.Bezborodovs: „Bērni ir fantastiski, un viņu smadzenes ir plastiskas un var mainīties. Iespējams ir viss. Mainot vidi, atrodot resursus, mēs varam mainīt bērna dzīves trajektoriju.”



Psihisko veselību ietekmē vairāki faktori

Ņ.Bezborodovs uzsver, ka emocionālā veselība ir tikai daļa no psihiskās veselības. Kopumā psihiskā veselība (arī pieaugušajiem) nav tikai slimību vai traucējumu neesamība. Psihiskā veselība ir saistīta ar mūsu fizisko, emocionālo labsajūtu, spēju iekļauties sabiedrībā un piedalīties tajā notiekošajos procesos, realizēt savu potenciālu. Psihiskie traucējumi ir plaši izplatīti – vienam no pieciem bērniem ir kādas psiholoģiskas īpatnības, bet vienam no 10 jau varam runāt par traucējumiem. Tātad 10 % bērnu ir traucējumi, bet 90 % ir nosacīti veseli, skaidro psihiatrs. „Mērķis, uz kuru mēs ejam savas dzīves laikā, ir psihiskā veselība. Bet tas, kas ir skaidri jāsaprot – cilvēka veselība nav iespējama bez psihiskās veselības,” piebilst ārsts.

Psihiskās funkcionēšanas pamats ir bērna smadzenes, un tā ir atkarīga no smadzeņu kā orgāna attīstības. Turklāt psihiskā veselība ir biopsihosociāla parādība. Psihiskie traucējumi rodas bioloģisku, ģenētisku un psihosociālu vides faktoru mijiedarbības rezultātā. Lai rastos traucējumi, ar bioloģiju vien nepietiek, jo svarīgi, arī tad, kad runājam par ārstēšanu, ir psihoemocionālie faktori, kurus mēs varam mainīt, skaidro bērnu psihiatrs, piebilstot, ka smadzenes ir ļoti sarežģītas un mūsu spēja ietekmēt smadzeņu bioloģiju ir ļoti ierobežota. Ir daudz lietu, ko mēs vēl joprojām nezinām, bet zināšanas par smadzenēm kļūst ar katru gadu arvien plašākas.

Smadzenes attīstās pakāpeniski

Smadzeņu kā orgāna attīstība ir pakāpenisks, secīgs process, kurā nevar pārlēkt pāri kādam posmam. Process ir asinhrons – dažādas smadzeņu daļas attīstās dažādā tempā, un attīstoties, cilvēka smadzenes iziet cauri evolūcijas procesam. Evolucionāri vecākās smadzeņu daļas nobriest ātrāk, evolucionāri jaunākās – vēlāk, un šo procesu var salīdzināt arī ar mājas būvēšanu pa stāviem – nevar uzbūvēt trešo stāvu, ja nav uzcelts pirmais. Smadzenes attīstās, sākot no iekšpuses uz āru. Smadzeņu stumbrs sastāv no vairākām daļām, un viena no tām ir iegarenās jeb reptīļu smadzenes, kas ir atbildīgas par primitīvām funkcijām – elpo-

šanu, sirdsdarbības regulāciju. Kad bērns piedzimst, viņam ir jāpilda šīs primitīvās funkcijas. Šīs smadzeņu daļas attīstība jau ir notikusi, bet pārējās smadzeņu daļas vēl nav nobriedušas.

Nākamā daļa – zīdītāju smadzenes jeb limbiskā sistēma ir jau jaunāka smadzeņu daļa, kas regulē atmiņu, un tai piemīt vēl daudzas citas funkcijas, kas regulē emocijas, dziņas, dusmas, trauksmi, soda un atalgojuma sistēmu u.c. To nobriešana turpinās vēl ilgi. Pubertātes vecumā šīs smadzenes ir īpaši aktīvas, tāpēc pusaudžiem novērojamas dažādas emociju un garastāvokļa izpausmes.

Ir divas smadzeņu daļas, kas mūs atšķir no primātiem – pieres daiva un smadzeņu garoza. Smadzeņu garoza ir smadzeņu pusložu ārējā daļa, tās virsmu palielina krokas. Garozā noris augstākā neirālā darbība jeb domāšana. Smadzeņu garoza attīstās un nobriest līdz 25-26 vai 30 gadu vecumam. To var saukt arī par vadības funkciju, un tās galvenie uzdevumi ir bremzēt emocijas, citu smadzeņu daļu pašregulācija. Tā atbild arī par plānošanu, nākotnes paredzēšanu un būtiski ietekmē bērna uzvedību un reakcijas uz to, ko mēs no bērna sagaidām.

Mūsu smadzeņu nobriešana notiek caur ieprogrammētu nervu šūnu nāvi, un tas ir normāli, jo liekās šūnas nomirst, bet vajadzīgās paliek. Tāpēc ir svarīgi, lai iespējami ātrāk atpazīstam traucējumus, lai smadzenes spēj mainīties, kamēr ir plastiskākas un pakļaujas ārstēšanai un sociālajai rehabilitācijai, skaidro psihiatrs.

Kā var noteikt traucējumus?

Kā notiek diagnosticēšana? Ir jāseko bērna attīstībai, tā ir veselības aprūpes funkcija, kas jāveic ģimenes ārstam. Ģimenes ārsti labi prot novērtēt bērna fizisko attīstību, taču ar psihoemocionālās attīstības novērtēšanu visā pasaulē ir problēmas, jo tai ir jāseko dinamiskā, nepieciešamas metodes, lai jau agrīnā vecumā diagnosticētu traucējumus. Latvijā ir izstrādāts agrīnās psihoemocionālās attīstības skrīnings bērniem līdz trīs gadu vecumam (tad smadzeņu mainība, plastiskums ir vislielākais), un Bērnu tiesību aizsardzības likums to garantē visiem. Tā ieviešana praksē ir turpmākā gada jautājums. Taču bērna attīstībai ir jāseko atkārtoti, atgādina speciālists.

Mūsu smadzenes ir piemērotas īslaicīgam stresam, taču tagadējā dzīvē stresanti nekad nebeidzas, tāpēc ir arvien vairāk ar stresu saistītu traucējumu.

Kam jāpievērš uzmanību?

Autiskā spektra traucējumus iespējams atpazīt pirmo divu bērna dzīves gadu laikā. Bet varbūt ir kādi signāli, simptomi, kas liecinātu par to, ka ar bērnu kaut kas īsti nav kārtībā un vecākiem tiem vajadzētu pievērst uzmanību?

Ņ.Bezborodovs nosauc trīs lietas, kuras nodēvē par 3D principu. Pirmais ir distress jeb ciešanas – izskatās, ka bērns vai apkārtējie cieš. Otrais – disfunkcija – vai bērns spēj funkcionēt tādā līmenī, kā mēs kā sabiedrība to sagaidām no viņa. Piemēram, UDHS jeb uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms

ir saistīts ar pieres daivas nobriešanu. Bet ārsts stāsta, ka, meklējot informāciju par šī sindroma izplatību, nav atradis datus par tā esamību un ārstēšanu senākos laikos. Vai tad tā nebija? Bija, bet par to nerunāja, nepievērsa tam tik lielu uzmanību. Sabiedrība mainās, un mainās arī gaidas, tāpēc par UDHS sāka runāt 19. gadsimta sākumā, kad sākās industrializācija, veidojās skolas, kur bērniem bija mierīgi jāsež klasē. Bet 20. gadsimtā jau izskatās, ka ir sākusies UDHS „epidēmija”.

Trešā ir deviance jeb atšķirība no viduslīmeņa. „Tās nav slimības, bet dažādi funkcionēšanas veidi. Tās ir kompleksas pazīmes, jo nekad nav tikai balts vai melns. Tas ir līdzīgi kā ar intelektu – nav tikai stulbi vai gudri, un pa vidu nekā nav. Daba tā nedarbojas. Bet mēs mākslīgi velkam robežu, aiz kuras sākas intelektuāla atpalicība. Tā ir sociāla konstrukcija, jo mainās sabiedrības gaidas. Dabā tādu robežu nav. Arī psihiskās diagnozes mainās laikā. Sabiedrība kļūst arvien sarežģītāka, gaidas augstākas, un līniju sākam vilkt arvien augstāk. Paši esam to robežu novilkuši, labāk kā sabiedrība atpazīstam šos traucējumus. Sabiedrības zināšanas uzlabojas, un tas ir pozitīvs moments,” akcentē Ņ.Bezborodovs.

Trauksmes, garastāvokļa, depresijas spektra traucējumus izraisa stress, kas būtībā ir normāla lieta, ja stresori ir īslaicīgi intensīvi, jo tas mūs brīdina un pasargā no briesmām. Mūsu smadzenes, kas ir sena sistēma, ir piemērotas īslaicīgam stresam, taču tagadējā dzīvē stresanti nekad nebeidzas un smadzenes nav tam domātas, tāpēc ir arvien vairāk ar stresu saistītu traucējumu, psihiatrs raksturo situāciju.

Kā iespējami agrāk atpazīt traucējumus?

„Tā kā smadzenes ir sociāls orgāns, tām sociāla informācija ir svarīgāka par jebkuru citu. Tāpēc vecākiem vajadzētu pievērst uzmanību, ja sešu mēnešu vecumā bērns nefiksē skatu uz vecāku seju, uz emocijām neatbild ar emocijām, neveido acu kontaktu. UDHS nevar diagnosticēt divu gadu vecumā, kad bērns vēl nevar kontrolēt savas emocijas (piespējas daiva nav nobriedusi), tāpēc UDHS var diagnosticēt 5-6 gadu vecumā. Svarīgi ir, kā mēs regulācijas spējas attīstām un trenējam. Regulācijas spējas attīsta vecāki. Angļu valodā pat ir tāds termins „parenting” jeb burtiskā tulkojumā „vecākošana” – bērna piespējas daivas trenēšana agrīnā vecumā, kad vecāki pasaka, ko drīkst, ko ne, par ko bērnu slavēt, veicinot motivāciju utt. No divus gadus veca bērna mēs sagaidām, ka viņš ir spējīgs stāties piesaistes attiecībās. Svarīgs ir bērna temperaments, kā notiek „vecākošana”. Nav ideālu vecāku, jābūt labiem vecākiem,” uzskata bērnu psihiatrs.

Bērnam augot un attīstoties, viņš spēj arvien vairāk izdarīt pats – aprūpētāja fiziskais objekts kļūst iekšējs. Savukārt hormonālā nobriešana nebeidzas 18 gadu vecumā, tā turpinās līdz 25-26 gadiem. Separācija jeb pakāpeniska atdalīšanās no vecākiem sākas ar pubertātes iestāšanos. Tad arī pieaug traucējumi, depresija, „uzlecot” līdz pieaugušo līmenim. Trauksme pieaug, ir daudz dziņu, emociju, bet vēl nav pilnībā attīstījušās spējas tās regulēt. Ja bērna uzvedība izteikti mainās, iespējams, nepieciešama palīdzība (traucējumi).

Savukārt autisms ir sociālo smadzeņu attīstības traucējums, kad ir traucētas sociālo smadzeņu funkcijas, ir trafarets uzvedības modelis un sociālās komunikācijas grūtības ne caur valodu, bet uzvedību. Attīstības traucējumos ap 70% nosaka bioloģiskais faktors, bet 30% – vide (autisms, UDHS), atklāj N.Bezborodovs.

Turpretī psihozes var parādīties pusaudža vecumā vai agrīnā pieaugušo vecumā. Var būt distress, un daži to pavērš pret sevi, bet daži uz āru – pret citiem. Trauksme lielākoties ir pārejoša, jo vēl nav nobriedusi regulācija. Savukārt dažādas bailes – no zirnekļiem, tumsas, bailes šķirties u.c. – var izpausties caur ķermeni – sāp galva, sāp visas maliņas utt.

Kā palīdzēt bērnam?

„Galvenais palīdzības sniegšanā ir nekaitēt. Bet, ja agrāk nekas nav bijis un parādās depresija, trauksme, panikas lēkmes – tie nepazudīs paši no sevis, un pusaudža vecumā ir svarīgi sniegt palīdzību, palīdzēt izdzīvot šo dzīves periodu. Ja uzvedība ir traucēta agrīnākā vecumā, jāpalīdz tad. Ir efektīvas palīdzības metodes, kas vairāk ir saistītas ar „vecākošanas” vidi. Jo mazāks ir bērns, jo vairāk palīdzība būs vērsta uz ģimeni, vecākiem, mammas trauksmi – jāpalīdz vecākiem. Jo lielāks ir bērns, jo vairāk var strādāt ar viņu pašu un, protams, arī ar vecākiem. Ar valodu nesaistītas palīdzības metodes, piemēram, 7-8 gadus veciem bērniem, ir smilšu un mākslas terapijas. Palīdzot pusaudžiem, tiek izmantotas ar valodu saistītas metodes, kā kognitīvi biheiviroālā terapija un dažādi psihoterapijas paveidi,” ārsts iepazīstina ar palīdzības iespējām.

Kas var palīdzēt?

„Palīdzība sākas no pašpalīdzības. Palīdzēt var līdzcilvēki, vecāki, kuriem ir zināšanas, prasmes, sajūtas par to, kas notiek, vecvecāki un dažādas atbalsta sistēmas. Lūgt palīdzību ir normāli, tā ir pieejama, un grūtības kādā brīdī ir visiem. Profesionālā palīdzība numur viens ir ģimenes ārsts. Pandēmijas laikā sabiedrībā ir pieaudzis trauksmes līmenis, tāpēc svarīgi, kāds ir vecāku emocionālais stāvoklis. Ja tas nav labs, tad vecāki nevar palīdzēt savam bērnam. Šeit ir līdzīgi kā ar skābekļa maskām lidmašīnā – vispirms maska jāuzvelk sev un tad bērnam.

Vieglas depresijas gadījumā var palīdzēt klīniskais un veselības psihologs, vidēji smagas un smagas – bērnu psihiatrs. Jā, rinda pie bērnu psihiatra Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā ir gara, bet ir ieviesta trīspakāpju šķirošana, izvērtējot ģimenes ārsta nosūtījumu. Apdraudošos gadījumos pie ārsta var tikt nedēļas laikā, ja problēma nav tik akūta – viena mēneša laikā, un ir arī ilgāks gaidīšanas laiks ne tik steidzamām situācijām. Pašlaik rezidentūrā mācās 17 bērnu psihiatri, kas nozīmē, ka no 2023. gada situācija Latvijā varētu mainīties,” turpina speciālists.

Sarunas noslēgumā vecāki N.Bezborodovam jautāja, vai autisms ir diagnoze uz mūžu. Ārsts vēlreiz paskaidroja, ka autisms nav atsevišķa slimība, tās ir konkrētas sociālās funkcionēšanas grūtības, kas noteiktas ģenētiski un lielā mērā autoimūni. Tas ir viens no smadzeņu attīstības veidiem, kas ir bioloģiski noteikti. Autismam ir bioloģiski noteiktas robežas, kurās bērns var attīstīties, tāpat kā intelektam, kas ir atkarīgs no tā, kā mēs trenējam un izmantojam savas spējas. Autisma gadījumā – jo agrāk sāk trenēt sociālās komunikācijas prasmes, jo labāk tās var uzlabot. „Bērni ir fantastiski, un viņu smadzenes ir plastiskas un var mainīties. Iespējams ir viss. Mainot vidi, atrodot resursus, mēs varam mainīt bērna dzīves trajektoriju. Vienmēr ir cerība. Palīdzība ir jāmeklē un jāprasa, arī no valsts. Vecāki, rūpējieties par sevi, jo jūs esat bērnu galvenais resurss!” atgādina psihiatrs. 



Kad vecāki dara par daudz

Andra Ozola

Neskrien, nekāp, nokritīsi, sasitīsies... Helikoptervecāki ir gatavi savu bērnu labā darīt absolūti visu, arī to, ko nemaz nebūtu nepieciešams darīt bērnu vietā. Ja vecāki visu laiku to vien dara, kā dod norādes, padomus un piedāvā idejas, ko un kā darīt labāk, bērns iemācās, ka viņam pašam ne ar ko nav jātiek galā.

Par pāraprūpi, tās riskiem, pazīmēm un kā šo attiecību modeli pārraut, Valdis Melderis uz sarunu "[Pāraprūpe – lāča pakalpojums bērnam](#)" aicināja ārstu-psihoterapeitu Artūru Miksonu.

Vecāki dara par daudz

Ārsts, balstoties uz savu pieredzi, stāsta, ka šajā gadījumā izveidojas pretruna – vecāki atnāk ar bērnu pie speciālista un sūdzas, ka bērnam neveicas skolā – ir trauksme, bērns nomākts, agresīvs. Un, lai gan vecākiem šķiet, ka viņi bērna labā jau visu dara, patiesībā ir tā, ka šie vecāki, sevišķi, mammas, dara par daudz, nevis par maz, kā viņi paši domā.

Pēc kādām pazīmēm var spriest par bērna pāraprūpi? A.Miksons atzīst, ka īpaši krīt acīs, sevišķi ar mazākiem bērniem – saruna ir tikai un vienīgi par bērnu, un arī tad, ja vecākiem ir kādas personīgas neveiksmes, dusmu avots ir bērns. Bērns pieaug, bet vecāku attieksme nemainās, viss ir tikai par un ap bērnu – viņa dārziņš, skola u.c. Tiek lietots vārds „mēs”, neatkarīgi no bērna vecuma – 3, 5, 10, 15 vai 25 gadi, joprojām ir „mēs” vai arī „man dēliņam”, „man meitiņai”.

Kad ir īstais laiks „pārgziezt nabas saiti” starp vecākiem un bērnu? A.Miksons stāsta, ka priekšējā pieres daiva cilvēkam nobriest 23 -25 gadu vecumā un tad cilvēks var kontrolēt impulsu darbību. Ārsts uzsver, ka nodalīšanās faktiski sākas jau no pirmās dienas pēc bērna dzimšanas, mentāli kaut runas stilā nodalot – te ir bērns, bet te esmu es.

Kas tad vecākiem aiziet greizi? Viņi vairs nesajūt bērna vajadzības, jo mazajam varbūt ir cits temperaments, citas vēlmes pēc tuvības, bet vecāki uzspiež savu viedokli. Sekas ir tādas, ka bērns dažādos vecuma posmos bez vecāku iesaistes nespēj neko darīt, lai gan bērnam ir jābūt spējīgam spēlēties pašam bez vecā-

ku stimula un norādēm, ja ne vienam pašam savā istabā vai stūrī, tad vecāku klātbūtnē.

Bet, ja vecāki visu laiku norāda, kas bērnam jādara, kādu brīdi viņam ir labi, izdevīgi, ērti, taču viņš iemācās, ka vienmēr kāds norādīs, kas jādara, bet, kad bērns grib citādāk, tad nezina, kā. Un tad vecāki atved pusaudzi pie speciālista un brīnās, ka viņam nav nekādu vēlmju, interešu, norāžu, ko viņš vēlētos darīt turpmāk. Bet bērns domā: kāpēc man piedāvāt ko savu, ja to tāpat noraidīs (hobiju, skolu vai vasaras darbu)? Tā vecāki, darot bērnu vietā, it kā pasargājot, bremzē viņu attīstību.

Kādiem vecākiem ir lielāks risks kļūt par pāraprūpētājiem? Ārsts atzīst, ka tā ir kombinācija starp vecāku un bērna temperamentu, un vecākiem tas nāk no tādām bērnības traumām kā pieredzētā vecāku neuzmanība, atstumtība, haoss, vardarbība, alkohols ģimenē. Vecāki vēlas, lai viņu bērnam nekad tā nebūtu.

Vecāku riska grupas

Kādiem vecākiem ir lielāks risks kļūt par pāraprūpētājiem? Ārsts atzīst, ka tā ir kombinācija starp vecāku un bērna temperamentu, un vecākiem tas nāk no tādām bērnības traumām kā pieredzētā vecāku neuzmanība, atstumtība, haoss, vardarbība, alkohols ģimenē. Vecāki vēlas, lai viņu bērnam nekad tā nebūtu. Un vecāki bērnam ir nodrošinājuši labus apstākļus, bet viņu bērnības pieredzes dēļ kropļojas realitāte – viņi spriež: es daru par maz, vajag vēl vairāk, un nejūt bērna temperamentu, viņa vēlmes.

Otra grupa vecāku ir radījuši bērnus ar domu, ka bērns uzlabos viņu dzīvi. Tās var būt mammas, kuras sevī jutušas nepiepildītību, tukšumu, grib kādam dot ko labu, un tas būs bērns. Vai arī pārim attiecības neveicas, un abi izlemj nevis risināt attiecības vai šķīties, bet radīt bērnu, jo domā, ka bērns viņu dzīvē ienesīs laimi un prieku.

Skumjākais ir tas, ka izlemj radīt bērnu. Kamēr bērniņu gaida, viss šķiet labi. Kad viņš piedzimst, attiecības patiešām, iespējams, uzlabojas, bet tad ie-

nāk realitāte ar negulētām naktīm, bērniņa temperamentu, strīdiem, kurš rūpēsies par bērnu, mana dzīve, tava dzīve, un aktualizējas vecās problēmas. Bet bērns ir tam visam pa vidu un kļūst arvien niķīgāks, bēdīgāks, agresīvāks, tas sagrauj vecāku fantāziju. Tad vecāki domā: man vajag mainīt bērnu, lai viņš mani darītu laimīgāku, un rodas apburtais loks – jo māte nedrošāka, jo bērns niķīgāks, Mammas cenšas „pielāgot” bērnu, līdz vienā brīdī viņam parādās garīgas un fiziskas slimības izpausmes, depresijas, panika, trauksme, bezmiegs, vēdera, galvas sāpes, muskuļu spazmas.

Kāpēc tieši visbiežāk tās ir mātes? A.Miksons novērojis, ka daudziem tētiem ir nedrošība par to, ka viņi nevar palīdzēt emocionāli saviem bērniem. Viņi nevis izvairās, jo nezina (autiņbiksītes var iemācīties mainīt), bet ir pieraduši dot pieredzi praktiski. Tēvi uzskata, ka, sēžot blakus, kad bērns spēlējas, viņi neko nedod, tomēr tēva klātbūtnē ir tā, kas rada bērnam mieru. Jo vecāks kļūst bērns, jo tēvs vairāk iesaistās. Arī tēvi vēlāk kļūst „helikopterīgi”.

Bet varbūt, ka bērns ir tāds, kuru vajag vairāk aprūpēt? Ārsts piekrīt, ka var būt situācijas, kad pēc temperamenta bērnam vajag vairāk fiziskās tuvības vai arī viņš ir savrupāks, bet svarīgi, kā vecāki uztver to, kad bērns rāpjas klēpī, grib sabučoties u.c. Varbūt es gribu dot, bet bērns tajā brīdī negrib manu klātbūtni. Abos gadījumos vajadzētu mēģināt pielāgoties, iesaka speciālists.

„Psihiski veselam bērnam dzīvē nav nepieciešams bioloģiski ne no kā baidīties, ja vien vecāki viņam nav to iemācījuši, un tas bieži vien notiek pat tīri neapzināti – no kā paši vecāki ir pieraduši baidīties, to iemāca saviem bērniem. Tāpat ir ar baidīšanos laist bērnudārzā – mamma baidās: kas notiks ar manu bērnu. Bērnam tas gluži nepielip, bet kāda daļa paliek gan, tāpēc vecākiem ir svarīgi laicīgi nodalīt bērna temperamentus un savus dēmonus, kas velkas līdzī un ko viņi grib saskatīt savā bērnā,” paskaidro psihoterapeits.

Kad „pārraut nabassaiti”?

„Ja ar bērnu nabassaitē netiek pārrauta, viņš ļoti pie tā [pāraprūpes] pierod un ir iekšējā spriedzē, konstantā strīdā ar vecākiem – bērns slimo, viņam ir trauksme, sliktāk mācās, pusaudža gadus var sākt lietot atkarību izraisošas vielas. Attīstība nenotiek, jo ir strīds,” piebilst A.Miksons.

Ja mamma visu laiku bijusi „helikopterīga”, kā notiek nabassaites pārraušana? Ja bērns ir mazāks, vecāki

var sacīt: tev lēnām tas darbs/ pienākums jāuzņemas, var ļaut, lai kļūdās.

„Uz pieņemšanu tiek vesti 7- 8- un 10 gadus veci bērni, kuriem skolā pēkšņi ir sliktas atzīmes. Tie ir bērni, kurus vecāki nepārtraukti kontrolē. Helikopterība ir tad, kad vecāki maļ tikai vienu – tava skola, pulciņi... un mūsu nesapratne, kuru pārraujot cita nekā nav. Bet tad es pajautāju: ko vēl jūs kopā darāt, vai jums ir kopīgas pastaigas, spēļu vakari, mammu un meitu, tēvu un dēlu dienas u.c? To nav. Ko darīt? Kaut kad palaižam vaļīgāk un redzam, ka bērns pats tiek galā. Bet gadījumā, ja bērns risina vecāku problēmu, vecākiem augs milzīga trauksme, jo ir jāsāk sakārtot savu dzīvi. Vecāki baidās stabilizēt savas attiecības un dara to caur bērnu, un arī tādā veidā veidojas pāraprūpe,” skaidro speciālists.

Piemēram, uz praksi atvests puisis, kuram ir 15 gadi, kurš ir „izbesījies” un ārstam jautā: vai tiešām viņi domā, ka es esmu debils? Izrādās, ka tiek plānota vecāku šķiršanās, bet jauniešiem nekas par to netiek teikts, ir tikai uzvars „tava skola, tavs sportiņš, tava dejošana”... Un pusaudzis kļūst arvien „besīgāks”.... Tāpat ir tad, kad mātei pēc bērna kopšanas atvaļinājum ir jāiet uz darbu un jādomā, kā aizpildīt brīvo laiku, ko darīt ar savu prāta enerģiju.



Foto: static0.momsimage.com

A.Miksons: „Helikoptervecāki – viņi visu laiku riņķo apkārt bērnam, nevienā brīdī nepieņemējas. Viņu bērniem ir emocionāli vajājoša sajūta, jo bez vecāku akcepta nekas nenotiek, bērni ir emocionāli uzvilkti, fiziski satraukti.”

Kāpēc helikoptervecāki?

„Helikoptervecāki – viņi visu laiku riņķo apkārt bērnam, nevienā brīdī nepieņemējas un nedod mieru bērniem. Viņu bērniem ir emocionāli vajājoša sajūta, jo bez vecāku akcepta nekas nenotiek, bērni ir emocionāli uzvilkti, fiziski satraukti,” nosaukumu skaidro A.Miksons.

Ja gana ilgi ir „helikopterējuši”, vecāki kaut kad izdomās sākt mainīties, bet viņiem ir jārēķinās, ka bērni, kas būs jau pieraduši pie „helikopterības”, gaidīs, kad viņus kritizēs, viņiem norādīs vai pārmetīs, tāpēc ir svarīgi pirmajās reizēs nepārmest viņiem šīs gaidas, jo bērni tik ilgi ir pieredzējuši, ka gaida to pašu, atgādina ārsts. Tikai lēnā garā mainoties, bērns redzēs, ka vecāki var arī citādāk un sāks pielāgoties jaunajai situācijai.

V.Melderis piebilst, ka pasaulē ir izveidojusies vecāku kustība „A Good Enough Parent” ar koncepciju: atslābsti, nomierinies, tu esi gana labs, tu nevari būt ideāls un beidz par to uztraukties! Vai tai ir sakars ar „helikoptervecākošanos”? A.Miksons atbild, ka zināmā mērā ir. Ja helikoptervecāki nav kontaktā ar to, kāpēc viņi tādi ir un kāpēc „presingo” savus bērnus kaut ko darīt, it kā rāda piemēru citiem vecākiem, lai gan viņu piemērs var būt kroplīgs un samaitāts. Bet citi vecāki, kuri varbūt ir nedroši par savām bērnu audzināšanas prasmēm, nezina, kā darboties ar bērnu, meklē piemērus, elku, no kā mācīties. Ja viņi redz „helikoptervecākus”, tad domā: bet viņi taču ir visur, viņi visu paspēj... man tas arī tagad ir jādara. Nē, tev tas nav jādara, jo tavs bērns pats spēj nokļūt skolā, pats var izdarīt. Bet, ja vecāki spēj nodalīt: jā, ir vecāki, kas dara tā, tā ir viņu izvēle, bet mēs darām citādi, tāpēc arī, iespējams, parādījās šī kustība.

Atļaut sev reizēm „nebūt formā”

Psihoterapeitam arī nereti pārmetot, ka viņš apgalvo, ka visas problēmas ir vecākos. A.Miksons piekrīt, ka kaut kāda problēma ir un atgādina vecākiem: „Bez vainas izjūtas informējiet bērnu, ka kādu dienu esat saguris, bēdīgs, uzvilks un kaut ko nevarat, protams, uzreiz nesolot ko tik visu mēs nedarīsim jau rīt! Un šādai dienai esot, jūs neesat slikti vecāki, jūs vienkārši esat kāds no vecākiem, kurš ir saguris. Bet, diemžēl „Instagram” un vēl šur tur medijos tiek propagandēts, ka vienmēr ir jābūt smaidīgam, visu varošanai supertētīm un supermammai. Nē, nav jābūt! Tev jābūt gana labam, tādā, kas dažreiz bērnam parāda realitāti. Esi viņam blakus foršs, mīlošs, patīkams, bet reizēm arī saguris, „izbesījies”, tāds, kuram kaut kas arī neizdodas! Tā mēs parādām bērnam reālo dzīves spektru, pretējā gadījumā mēs, pieaugušie, kropļojam bērnam savu tēlu. Ja viņš redz, ka mamma vai tētis ir visu varoši, tad man arī tādā jābūt. Un, ja es jūtīšos bēdīgi, kā es viņai vai viņam varu to stāstīt, man taču jātiek galā.”

V.Melderis stāsta, ka viņam dažu ģimeņu viesistabās ir nācies redzēt šādu risinājumu – viesistabā vai dzīvojamajā istabā novietotus emociju luksoforus – ja ir sarkana diena, tad es negribu nevienu redzēt, dzeltena – ja ļoti vajag, tad vari ko jautāt, bet labāk nevajag, zaļā – man ir labs noskaņojums, varam runāt. Ģimene savstarpēji rēķinās ar to, kāda kuram diena, lai nesabojātu attiecības, ja kādam gadījies sliktāka diena. A.Miksons atzīt, ka luksofora princips – tas savā ziņā ir „diezgan forši”, jo informē, kas ar mani notiek. Viņam tas liekas sirsnīgi, jo var būt tāda sliktā diena.

Vēl viena helikoptervecāku problēma ir tā, ka viņi rada bērnam sakropļotu imidžu, ka jebkurā brīdī, kad viņš jūtas slikti vai ir neapmierināti, pie tā ir vainīgs bērns, kas nav patiesība, taču, ja bērns to jūt gandrīz vai katru dienu, viņš to adaptē. Bet šis luksofors parāda: man ir tāda diena, man ir faktori, paskaidro psihoterapeits.

Noslēgumā ārsts-psihoterapeits vēlreiz atgādina helikoptervecāku raksturīgākās pazīmes un aicina padomāt par tām: vecāku tuvākajā redzeslaukā nav nekas cits bez bērna, un no tā izrietošais, ka tikai bērna uzvedība ietekmē vecāku labsajūtu; vecākiem pašiem ir izjūtas, ka kaut kas īsti nav kārtībā, un viņi mēģina caur bērna sasniegumiem vai uzvedību to mainīt. Ko darīt?

Uzreiz nav jāskrien pie speciālista, var mēģināt paši ko mainīt. Domāt un runāt par iespējām, kā aizpildīt savu laiku. Pirms sākt darīt, vispirms jāizdomā, ko tu vēlies – aiziet pastaigā, atsākt kādu hobijs, uzlabot attiecības ar sievu vai vīru utt. Svarīgi ir virzīties pa solītim, nepieņemot radikālus lēmumus. „Nabassaites pārgriešana” var sākties no vecāku puses, domājot par to, kā viņiem pašiem dzīvē klājas. Bērns sāks mainīties, redzot, ka viss fokuss, viss spiediens nav uz viņu. Bet, ja pirmie mēģinājumi ir bijuši, taču tie nedarbojas, tad vēršties pie speciālista, jo, iespējams, vecāku mēģinājumos ir kādi „aklie” punkti, kurus viņi neredz, vai mēģinājumi bijuši pārāk strauji vai neatbilstoši tam, ko vajag viņiem un bērnam, noslēgumā secina A.Miksons. **V**



Nabassaites pārgriešana” var sākties no vecāku puses, domājot par to, kā viņiem pašiem dzīvē klājas.

A photograph of two young children, a girl in a red dress and a boy in a white shirt and green overalls, sitting on a light-colored wooden floor. They are surrounded by various toys, including a wooden toy car, a wooden toy train, and a wooden toy arch. The girl is looking at a green toy, and the boy is looking at a green toy. The text "SĪKĀ MOTORIKA UN PAREIZS SATVĒRIENS" is overlaid on the image in large, white, bold letters.

SĪKĀ MOTORIKA UN PAREIZS SATVĒRIENS

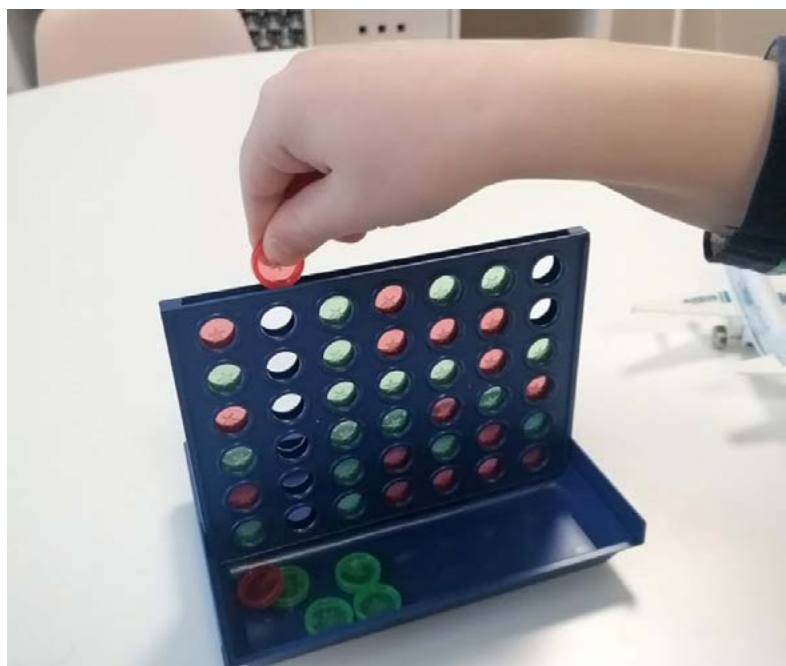
Kristiāna Širova, ergoterapeite

www.arsts.lv

Ikdienā kā mazs, tā liels veic dažnedažādas ikdienas dzīves aktivitātes, sākot ar pašaprūpi, kas ietver ģērbšanos, mazgāšanos un ēšanu, līdz produktivitātes un brīvā laika aktivitātēm. Ergoterapijas loma šo aktivitāšu realizēšanā ir ļoti būtiska.

Ergoterapija ir veselības aprūpes profesija, kas pamatojas uz zināšanām par mērķtiecīgām nodarbēm un kuras galvenais uzdevums ir veicināt indivīda dalību ikdienas dzīves nodarbēs, veselību un labklājību visos dzīves aspektos. Citiem vārdiem sakot, ergoterapeits strādā ar jebkura vecuma klientu/pacientu ar mērķi veicināt viņa iespējas ikdienā būt pēc iespējas patstāvīgākam un neatkarīgākam, veicot sev svarīgas nodarbes – vienam tā var būt ēst gatavošana, citam – dārza darbi, vēl kādam – zīmēšana un krāsošana. Ergoterapeiti strādā ne tikai ar personām, kam ir kustību un mentālās veselības traucējumi, bet arī ar personām no dzimšanas līdz vecumdienām, kā arī kopējās sabiedrības labā – lai veicinātu viņu veselību un labklājību.

Zināms, ka svarīgākās prasmes turpmākajai dzīvei tiek apgūtas bērna vecuma posmā. Kad domājam par bērna attīstību, noteikti pirmais, kas nāk prātā, ir mirklis, kad bērns izrunā savu pirmo vārdu, kad pats sāk sēsties uz podiņa un ģērbties, kad apgūst prasmi lasīt un rakstīt, taču nereti tiek aizmirsts, cik daudz svarīgu prasmju ir jāapgūst, lai bērns būtu gatavs uzsākt rakstīšanu.



Lai bērns spētu realizēt rakstīšanas aktivitāti, kas, neraugoties uz mūsdienu digitālo laikmetu, tomēr ir neatņemama ikviena cilvēka dzīves sastāvdaļa, ir jābūt labi attīstītai sīkajai motorikai. Ar jēdzienu – sīkā motorika” tiek saprasta prasme izmantot mazos pirkstu muskuļus tādās aktivitātēs kā zīmūļu un šķēru lietošana, konstruēšana, izmantojot lego, kā arī prasme izmantot pirkstu muskulatūru, lai manipulētu ar pogām un spētu atvērt, piemēram, līdzpaņemtās pusdienu kastītes. Sīkās motorikas prasmju efektivitāte būtiski ietekmē veicamā darba kvalitāti un tā iznākumu, kā arī darbības veikšanas ātrumu. Lai sīkās motorikas prasmes būtu efektīvas, vairākām savstarpēji neatkarīgām prasmēm ir jānotiek ciešā sadarbībā, lai spētu atbilstoši manipulēt ar objektu vai lai realizētu uzdevumu. Arī pēdējo gadu pētījumos norādīts, ka sīkās motorikas prasmes ir komplekss, kas sevī ietver spēju izmantot sīkās muskuļu grupas pirkstos un plaukstā, veicot darbības ar objektu, taču, lai tās veiksmīgi realizētu, nepieciešams labs acu-roku kontakts, kas nozīmē, ka bērnam ir jābūt labi attīstītai koordinācijai, lai varētu kontrolēt vēlamu objektu – pārvietot to plaukstā un veikt krāsošanu vai zīmēšanu.

Savā ikdienas praksē, strādājot par ergoterapeiti gan ar bērniem, kam ir funkcionāli traucējumi, gan bērniem, kam ir bijusi emocionāli traumatiska bērnības pieredze, esmu novērojusi, ka grūtības ar pareizu satvērienu ir gandrīz katram otrajam manam pacientam. Bieži vien šādi bērni pēc kāda uzdevuma atzīst: – Man ātri piekūst rociņas.”Turklāt, kad bērns sāk apmeklēt skolu, vecāki pamana, ka bērnam ir grūti rakstīt un viņa satvēriens izskatās nedaudz jocīgi.

Lai novērstu šo problēmu, ar bērna sīko motoriku un satvērienu jāsāk strādāt jau mazotnē, un svarīgi atcerēties, ka sīkā motorika nav tikai pareizs satvēriens un arī satvēriens attīstās pakāpeniski.

Bērna sīkā motorika aktīvi sāk darboties jau drīz pēc dzimšanas, kad refleksu veidā bērns tver, piemēram, mātes pirkstu. Ap trīs mēnešu vecumu attīstās brīvprātīga tveršana, un pusgada vecumā bērns sāk kontrolēti sniegties pēc mantas. Katru nākamo dzīves mēnesi sīkās motorikas prasmes arvien attīstās. Aptuveni gada līdz pusotra gada vecumā bērns sāk zīmēt skricelējumus jeb švīkāt, izmantojot satvērienu, kurā zīmulis tiek aptverts ar visiem pirkstiem, kā redzams attēlā. Secīgi ap 2–3 gadu vecumu bērns tur rakstāmriku satvērienā no augšas, un tikai no trīs gadu vecuma bērnam sāk attīstīties trīs pirkstu tvēriens – sākotnēji viņš izmanto četrus pirkstus, lai turētu rakstāmriku, bet tikai pēc tam, ap 4–4,5 gadu vecumu, tiek izmantoti trīs pirksti, un tas ir satvēriens, ko lielākoties arī mēs, pieaugušie, izmantojam ikdienā.

Lai veicinātu secīgu un vecumam atbilstošu satvēriena attīstību, kas vērsta uz sīkās motorikas pilnveidošanu, ieteicams:

- ▶ izmantot trīsstūrveida zīmūļus;
- ▶ zīmējot izmantot mazākus kritiņus un zīmūļus – kritiņi, kas pārlūst uz pusēm, būs lielisks rīks, lai zīmētu un veicinātu sīkās motorikas attīstību;
- ▶ izmantot pāresninājumus jeb uzmavas zīmūļiem



- veido pareizu satvērienu;
- ▶ veikt spēli ar monētiņām, kas jātver, jāpārvieto no virsmas uz citu vietu;
- ▶ zīmēt ne tikai uz horizontālas virsmas, bet arī uz vertikālas, piemēram, uz lapas vai tāfeles, kas piestiprināta pie sienas;
- ▶ veidot no plastilīna – mīcīt to, veidot dažādas figūriņas, izspiest to uz lapas;
- ▶ izmantot kancelejas gumijas, kas jānoņem no kādas mantas vai ežbumbas;
- ▶ izdomāt dažādas spēles ar knaģiem un to stiprināšanu pie dažādām virsmām vai noņemšanu no tām.

Visas minētās aktivitātes veicinās pirkstu sikās muskulatūras attīstību, uzlabos pirkstu veiklību un spēku, kā arī veicinās acu-roku koordināciju, kas ir pamatnosacījumi pareizam satvērienam.

Protams, katra bērna sikās motorikas attīstība būs individuāla, tāpēc ir svarīgi ņemt vērā, ka mums pierastais trīs pirkstu tvēriens jāapgūst 4–4,5 gadu vecumā un tā izmantošanu nevajag sasteigt.

Pats svarīgākais ir sniegt bērnam dažādu pieredzi, dažādas iespējas spēlēt – spēlēt gudri, un bērni pēc tam būs jums pateicīgi!

Papildu informāciju par satvērienu, griešanas prasmēm un citām ar pediatriju ergoterapijā saistītām tēmām var aplūkot Facebook lapā: *ergoterapija Tev apkārt – pediatrija un mēs*.

Izmantotā literatūra:

1. Latvijas Ergoterapeitu asociācija. [legūts no: ergoterapija.lv](http://ergoterapija.lv)
2. Kid Sense Child Development. [legūts no: https://childdevelopment.com.au/contact-us/](https://childdevelopment.com.au/contact-us/)



Foto: <https://educationalyspeaking.blog/2019/03/18/pencil-grasp-development/>

Visi foto: Pexels.com



Mazie dārza darbi kopā ar bērniem

Vecākiem informācija

Lasīt grāmatu ir viens, bet izlasīto izmēģināt dzīvē ir pavisam kas cits! Arī bērni noteikti daudz vieglāk un ātrāk apgūst mācību vielu tieši praktiskā ceļā. Pielaujot, ka šajos apstākļos bioloģijas stundas mājās nav tik interesantas kā skolā, kad varēja ar skolotājiem pildīt dažādus praktiskus uzdevumus, STEaMup.lv komanda piedāvā vienkāršas alternatīvas, kā mājās izpētīt dažādus dabas procesus.

Bērniem ļoti patīk redzēt sava darba augļus, tāpēc dārzkopība ir viena no nodarbēm, ar ko var tos ielāgāt. Viena no vienkāršākajām, ko ikviens var īstenot jebkādos apstākļos, – iestādīt sīksīpolus un izaudzēt lociņus uz palodzes. Nepieciešams substrāts (derēs salātiem, dēstiem vai dārzeņiem paredzētais), sīksīpoli un kāds trauks, kur tos stādīt. Vēl vienkāršāks variants – sīpolu ar saknēm uz leju daļēji iegremdēt glāzē ar ūdeni. Tiesa, interesantāk būs audzēt lociņus substrātā, jo tad ik dienu būs jālūkojas, vai nevajag tos apliet.

Lai zaļumi izaugtu ātrāk, jāaugās pēc gaišākās palodzes. Jau pēc dažām dienām no sīpoliņiem sprauksies zaļi lociņi, kas ar katru dienu stiepsies garumā, un būs interesanti sekot līdzi šai dzīvībai uz palodzes. Kad loki izauguši, ļauj bērnam tos nogriezt un pašam pievienot maltītēm.

Dažādi dīgsti eksperimentiem

Vēl viena nodarbe, kas salīdzinoši ātri ļaus novērtēt darba augļus, ir dīgstu audzēšana. Iegādāties speciālu dīdēšanas trauku un dīgstu sēkliņas! Tās var būt redīsu, sinepju, lēcu, dažādu pupiņu, kressalātu vai kviešu sēklas dīdēšanai. Sabēr sēklas dīdēšanas traukā, aplaista ar ūdeni un noliek uz gaišākās palodzes. Katru dienu nepieciešams sēklas noskalot un nomainīt ūdeni, lai tas nesāk pelēt un bojāties. Taču jau pēc divām vai trim dienām var sagaidīt mikrozaļumus, ko gardi notiesāt kopā ar bērniem, pārkaisot uz sviestmaizītēm, zupām, salātiem vai jebkura cita ēdiena. Šis būs visātrākais zaļais eksperiments mājās, un pavasaris ir īstais laiks, kad to īstenot!

Zerowaste uz palodzes

Ja pēc kādas maltītes palikuši pāri selerijas kāti ar saknes daļu, izmanto tos atkārtoti svaigu zaļumu iegūšanai. Paņemiet kādu trauciņu ar substrātu un selerijas kātus iestādiet tā, lai saknes daļa ir zem zemes, bet aptuveni 2 cm no kāta paliek virs substrāta, un ik pārdienas aplaistiet! Pēc regulāras laistīšanas bērns ar lielu interesi varēs novērtēt, kā no šķietami izmetamas lietas atkal tiek iegūti vērtīgi vitamīni.

Puķu dēstu audzēšana

Nedaudz piņķerīgāks un laikietilpīgāks process ir dēstu audzēšana dārza puķēm vai augiem, piemēram, tomātiem vai gurķiem. Šis darbs varētu patikt lielākiem bērniem, kas ir gana pacietīgi un labprāt darbojas dārzā arī vasaras sezonā. Iegādāties speciālās dēstu audzēšanas kasetes, rūpīgi iesējiēt mazās sēkliņas, rūpēties par atbilstošiem apstākļiem dēstu izaugšanai par stādiem un tad pacietīgi gaidiet, līdz varēsiet tos iestādīt dārzā vai siltumnīcā!

Sēklu iegāde

Ja ir dārzs, kur audzēt kādus labumus, dodieties kopīgi uz veikalu un iegādāties sēklas! Ļauj bērnam izvēlēties, ko tas vēlas izaudzēt, un tad, kad ir piemērots brīdis sēšanai, kopīgi to paveiciet! Bērnam būs liela interese redzēt, kā no sēklu paciņas var tikt pie noplūkta tomāta, zaļuma vai kāda cita garduma vai skaistuma. Šādas nodarbes arī palīdz bērnam attīstīt rūpes, gādību, atbildības sajūtu un, protams, rosina interesi būt tuvāk dabai. 



Kā iedvesmot bērnus fizikas apguvei

Vecākiem informācija

Cilvēcei attīstoties, attīstās arī fizika, tomēr tās galvenais uzdevums paliek nemainīgs – izprast dabas likumus, aprakstīt tos ar vienkāršām sakarībām un izmantot iegūtās zināšanas dzīves kvalitātes uzlabošanai. Tas ir precīzi tas pats, ko dara bērns kopš dzimšanas, turklāt vecāku uzdevums būtu šo interesi atbalstīt un virzīt, attīstot bērnā zinātnisko domāšanu. AS „Latvenergo” organizētā erudīcijas konkursa „FIZMIX Eksperiments” ietvaros sadarbībā ar Latvijas Fizikas asociācijas prezidenti, fizikas skolotāju un trīs bērnu mammu Ludmilu Belogradovu apkopoti četri ieteikumi, kas vecākiem var palīdzēt ieinteresēt bērnus apgūt fiziku ar prieku.

1. Palīdziet bērniem saredzēt fiziku mums visapkārt!

„Arī vecākus var biedēt vārdu salikums „zinātniskā domāšana”, taču tā sākas ar spēju veidot pat vienkāršākās loģiskās cēloņsakarības, tās pamatot un pārbaudīt. Un te man ir labā ziņa vecākiem, kuri ir noguruši no sava bērna mūžīgiem „kāpēc”? Jums nav jāzina viss! Vecāku uzdevums ir ļaut bērnam domāt, meklēt risinājumus un apzināties savu domāšanas un rīcības ceļu. Šīm nolūkam der jebkura vide:

virtuve, vannas istaba, sporta zāle vai pastaigas dabā. Veiciniet bērnā ieradumu vērot parādības mums apkārt – saredziet kondensātu jeb ūdens pilienus uz bļodiņas, kuru uzliekam virsū tējas tasītei, uz minerālūdens pudeles, kuru izņemam no ledusskapja, un citur. Piefiksējam, ka ūdenī roku pacelt ir vieglāk nekā gaisā, vērojam, kādi priekšmeti ūdenī grimst, bet kādi uzpeld. Pētām vidi, kurā veļa žūst ātrāk – vannas istabā, viesistabā vai ārā, un no kā tas ir atkarīgs? Bērnā, kas ir iemācīts vērot to, kas notiek apkārt, domāt par novēroto, izvirzīt savas hipotēzes un pārbaudīt tās, būs krietni vieglāk, piemēram, 11. klasē izprast fizikā tēmu par gaisa mitrumu, šķīdrumiem un tvaikiem,” iedvesmo **L. Belogradova**.

Veiniet bērnā ieradumu vērot parādības mums apkārt, domāt par novēroto, izvirzīt savus pieņēmumus un pārbaudīt tos.

2. Izvairieties no atbilžu pasniegšanas uz „paplātes”!

Bērna iztēle var būt ļoti plaša, tādēļ vecākiem nevajag uz jautājumiem steigties sniegt gatavas atbildes, bet gan ļaut atvasēm tās meklēt pašiem, aktīvi iesaistīties izziņas procesā un būt gataviem uzklaut bērna domas. „Manai meitai bija pieci gadi, kad es, gatavojot mācību materiālu, skatījos filmu par gravitāciju. Meita blakus spēlējās, taču pēc filmas pienāca pie manis ar divām mantiņām – vienu vieglāku, otro smagāku, un vēlējās noskaidrot, kuru no mantām Zeme pievelk spēcīgāk. Ļāvu viņai izdomāt metodi, un pēc pāris

minūtēm mantiņas jau karājās šalles galos. Biju dziļi pārsteigta, ka piecgadīgs bērns man aprakstīja dinamometra darbības principu. Šajā gadījumā nav svarīgi, ka vecāki atceras vārdu „dinamometrs”, to nevajag pieminēt, jo jāatstāj darbs arī fizikas skolotājiem, bet būtiskākais ir tas, ka bērns pats cenšas meklēt atbildes uz jautājumiem. Vecāku uzdevums šajā procesā – pavadīt laiku ar bērnu, runāt, uzklaut un iesaistīties eksperimentos, lai attīstītu katrā cilvēkā iedzimto zinātkāri un gūtu pārliecību, ka izzināt pasauli ir aizraujoši,” uzsver **L. Belogradova**.

3. Ieviesiet eksperimentus kā ierastu aktivitāti!

Mājsēde ir pateicīgs laiks fizikas eksperimentiem, kurus iespējams veikt ģimenes lokā. Vecāku klātbūtnē bērns nebaidīsies kļūdīties, uzdot jautājumus un paust patiesas emocijas. Tas garantēs jēgpilni un jautri kopā pavadītu laiku, kā arī sniegs iespēju uzzināt daudz ko jaunu pašiem vecākiem. Grāmatās un internetā pieejams daudz dažādu eksperimentu aprakstu. Idejas aktivitātēm iespējams meklēt gan *YouTube*, gan pašmāju portālos, piemēram, *FIZMIX.LV*, kurā iekļauti eksperimenti junioriem, īsfilmas un skolēnu veidotie video materiāli. Turklāt, padarot eksperimentus par ierastu nodarbi, bērni patstāvīgi sāks domāt veidus arvien jauniem fizikas iepazīšanas mēģinājumiem.

4. Kopīgos ģimenes vakaros spēlējiet erudīcijas spēles!

Erudīcijas spēles ļauj pārbaudīt savas zināšanas, sagatavoties pārbaudes darbiem un olimpiādēm, labi pavadīt laiku kopā, kā arī sajūst sacensību garu. Rīkojot viktorīnu ģimenes lokā, var iekļaut gan izklaidējošus, jautrus un nenopietnus, gan atjautīgus un izzinošus jautājumus par eksaktajām zinātnēm. Apgūt fiziku ar spēļu palīdzību skolēnam būs daudz interesantāk nekā stundām ilgi lasot mācību grāmatas, turklāt arī balva var motivēt skolēnu mācīties un likt lietā skolā iegūtās zināšanas. Lai procesu padarītu vēl aizraujošāku, erudīcijas spēles var izveidot un spēlēt arī dažādās digitālajās platformās, piemēram, *quizizz.com* vai *kahoot.com*. 

Imanta Ziedoņa „Zaļā pasaka” bērniem un Orķestris „Rīga”

Turpinot Orķestra „Rīga” rīkotā festivāla *WINDSTREAM* tradīciju, orķestris Otrajās Lieldienās piedāvā interneta tiešsaistes koncertstāstu – pasaku „Zaļā pasaka”. Koncerta galvenā mērķauditorija ir 1. – 4. klašu skolēni, bet muzikālais stāsts aizraus gan lielākus, gan mazākus bērnus, gan arī viņu vecākus un skolotājus.

„Kādu nakti pilsētā ienāca mežs...”, sākas I. Ziedoņa „Zaļā pasaka” no cikla „Krāsainās pasakas”, kura gan bērniem, gan pieaugušajiem cilvēciņi un tēlaini stāsta un atgādina par dabas un svaiga, tīra gaisa nepieciešamo balansu, dzīvojot pilsētas kņadā, trokšņos un putekļos. Protams, tā ir arī kā gaidāmā pavasara vēstnesis.

Orķestris „Rīga” piedāvā aizraujošu I. Ziedoņa „Zaļās pasakas” atskaņojuma interpretāciju, kas bez maksas būs pieejama video ierakstā. Tā muzikālo ideju veidojis orķestra mākslinieciskais vadītājs un galvenais diriģents Valdis Butāns, taču pasakai muzikālus tēlus skaņās piešķirušī latviešu komponisti: Selga Mence, Ēriks Ešenvalds, Platons Buravickis, Anitra Tumševica, Evija Vecumniece, Ieva Klingenbergā, Laura Gustovska un Jūta Bērziņa. Pasakas stāstnieka lomā iejuties aktieris Enriko Avots, bet pasaku ar tēlainu kustību piepildīs mīms Pēteris Rimšs. Video ierakstā izmantotas Adriāna Toma Kulpes pasakas vizualizācijas.

Video ieraksta pirmizrāde notiks Otrajās Lieldienās – 2021. gada 5. aprīlī plkst. 16.00 Orķestra „Rīga” vietnēs Facebook (facebook.com/RIGAorchestra) un YouTube (youtube.com/rigaorchestra). Koncertieraksts YouTube kanālā būs pieejams neierobežotu laiku, tāpēc aicinām skolu pedagogus tos izplatīt skolēniem un viņu vecākiem, lai uzzinātu ko jaunu muzikāli aizraujošā formātā.

