

Elektroniskais žurnāls
pirmsskolas un skolas
vecuma bērnu vecākiem

2021. gada 30. novembris
Nr. 9 (160)

Vecākiem



Kad zaudēto laiku
vairs neatgūt: kāpēc
jāinvestē pirmajos
bērna dzīves gados

Agresijas un
trauksmes mehānismi
bērniem pirmsskolā
un sākumskolā

Māksla un mūzika
kā komunikācijas
forma īpašajiem
bērniem

Mobings
sākumskolā
ir risināms

Kad zaudēto laiku vairs neatgūt: kāpēc jāinvestē pirmajos bērna dzīves gados

„Centrs Dardedze”, Latvija, Unimore, University of Modena and Reggio Emilia, Itālija, Leuvenas-Limburgas universitātes koledža, Beļģija, Pressley Ridge, Ungārija

2020. gadā Latvijā 171 bērns vecumā līdz 3 gadiem šķirts no vecākiem, pātraucot aizgādības tiesības – vairumā gadījumu vecāku vardarbības dēļ. Iemesls var būt fiziska, emocionāla, seksuāla vardarbība vai pamešana novārtā. Turklāt bērns cieš arī tad, ja tiešā veidā vardarbību pret sevi nepieredz: vardarbīgas attiecības starp citiem ģimenes locekļiem ir pielīdzināmas emocionālai vardarbībai. Tajā pašā laikā sabiedrības acīm šai bērna vecumposmā ģimene un bērns ir vismazāk redzami un problēmas var būt grūti pamanāmas. Vecāki paliek bez nepieciešamā atbalsta, un bērns nevar attīstīties drošos apstākļos, kas dažkārt noved pie traģēdijām. Kā to varam novērst?



un tikt galā ar emocijām. Kad šis kritiski svarīgais periods ir pagājis, mēs joprojām varam iemācīties citas valodas, taču ne tādā līmenī kā savu pirmo valodu. Kad pieaugsim, mēs sazināsimies un kaut kā pārvarēsim savas emocijas, taču, ļoti iespējams, neveselīgos veidos. Psiholoģiska trauma ārkārtīgi ietekmē cilvēka attīstību – jo īpaši pirmajās 1000 dienās, kad smadzenes attīstās un pielāgojas visātrāk, tāpēc bērnu vecākiem un aprūpētājiem ir ārkārtīgi būtiski rūpēties gan par bērna fizisko, gan emocionālo drošību.

Viņi tāpat neko neatcerēsies?

Tādas problēmas kā nabadzība vai vardarbība ģimenē nav nekas jauns, taču tās rada arvien lielāku satraukumu, iegūstot arvien vairāk pierādījumu par bērībā gūtās nelabvēlīgās pieredzes ietekmi uz bērna attīstību un viņa turpmāko dzīvi. Tā, piemēram, „Covid-19” pandēmijas laikā finansiālais stress, neziņa par nākotni un sociālā izolētība radīja bērnos pastiprinātu trauksmi un vardarbības pieaugumu ģimenē.

„Mazus bērnus no psiholoģiskām traumām pasargā viņu vecums”, „viņi tāpat neatcerēsies” ir izplatītākie mīti par bērnu pārdzīvoto. Zīdaiņu reakcijas var atšķirties no vecāku bērnu demonstrētā, un viņi, iespējams, nespēj ietērt piedzīvoto stresu vai draudīgu notikumu vārdos, tomēr arvien vairāk pētījumu liecina par to, ka piedzīvotais nopietni ietekmē zīdaiņus un viņi uzrāda traumas simptomus.

Smadzenēm ir vairāki veidi, kā atcerēties pieredzi, tāpēc tuva cilvēka pieskāriens var likt mums justies mierīgāk, turpretī staigāšana vienam pašam nakts vidū var ļoti satraukt, lai gan mēs to nesaistām ar kādu konkrētu notikumu. Smadzenes visas

Pirmo 1000 dienu ietekme – uz mūžu

Ja sarunājamies ar bērnu, viņš spēs pateikt „es gribu” līdz 20 mēnešu vecumam un „es dzeru savu sulu, mammu” līdz 3 gadu vecumam. Pirmās 1000 dienas – laiks no bērna ieņemšanas līdz trešajam dzīves gadam – ieliek pamatu milzīgam potenciālam un pilnvērtīgai bērna attīstībai visas dzīves laikā. Tomēr šajā laikā zīdāinis ir arī visneaizsargātākais pret ārējiem faktoriem un nelabvēlīgo pieredzi. Pamešana novārtā, nepietiekama uztura vai ģimenē vardarbības izraisīta trauma iedragā drošo pamatu, negatīvi „ieprogrammējot” bērna ķermeni, kas noved pie sliktākas veselības un ievērojama smadzeņu attīstības potenciāla zaudēšanas.

Kādreiz tika uzskatīts, ka tādi veselības traucējumi kā sirds slimības un diabēts ir tikai cilvēka rīcības un dzīvesveida rezultāts, bet šobrīd pētnieki atklājuši saikni arī ar piedzīvoto zīdaiņa vecumā. Visas ķermeņa sistēmas ir saistītas, un bērna pirmie dzīves gadi ir nozīmīgākie cilvēka veselīgai attīstībai. Tāpat kā valodas apgūšanai ir kritiski svarīgais periods, tāds ir arī, lai iemācītos spriest, saprasties

ienākošās pieredzes salīdzina ar agrākajām. Lielākā daļa no zīdaiņa vecuma pieredzes saglabājas kā neapzinātas, vārdos nenoformulētas atmiņas, ko mūsu nervu sistēma izmantos par pamatu visu turpmāko mūžu. Jo ilgāk, intensīvāk un biežāk zīdaiņiem jāiztur satraucošas situācijas, jo lielāka varbūtība, ka tas ietekmēs viņu turpmāko attīstību.

Novārtā pamešanas, ļaunprātīgas izmantošanas un vardarbības piedzīvošana ģimenē zīdaiņa vecumā ietekmē smadzenes dziļāk nekā trauma, ko piedzīvojis pieaudzis cilvēks ar jau attīstītu nervu sistēmu. Apkārtējā pasaule zīdaiņus ietekmē ļoti spēcīgi: viņi var nesaprast, kas notiek, tomēr gluži kā sūkļi absorbē pieredzi un ietekmējas no aprūpētājiem, no kā viņi ir atkarīgi. Sistemātiska negatīva pieredze bērnam nodara paliekošu kaitējumu, tāpēc varam droši teikt, ka traumatisks stress zīdaiņus ietekmē vairāk.

Kad tuvākie cilvēki nav drošākie

Būtiski darīt visu iespējamo, lai mazinātu traumatiskā stresa riskus, ilgumu un biežumu, tāpēc ārkārtīgi liela nozīme ir profesionāļiem, kas nonāk saskarē ar bērniem un jaunajām ģimenēm. Speciālistiem ir nepieciešama izpratne par bērna attīstību, vajadzībām un dažādiem vardarbības veidiem, kā arī apzināšanās par savu atbildību bērnu aizsardzībā. Vecmāte, ģimenes ārsts, sociālais darbinieks, aukle, pirmsskolas pedagogs – jebkurš no minētajiem var pievērst uzmanību ne tikai tam, vai bērns ir apgērbts un pabarots, bet arī bērna traumu simptomiem, attiecībām ar vecākiem, piesaistes problēmām, un rīkoties. Ja mēs spēsim pēc iespējas agrāk pamanīt iespējamus riskus, varēsim sniegt nepieciešamo atbalstu ģimenei un, iespējams, pat novērst traģiskus notikumus.

Ja ģimene izmanto auklīti vai bērns apmeklē pirmsskolas izglītības iestādi, bērnu aprūpes speciālists var būtiski mazināt vardarbības radīto traumatizāciju ģimenē. Bērnu aprūpes speciālisti satiek bērnu katru dienu, tāpēc viņi var sniegt bērnam drošu un atbalstošu vidi neatkarīgi no pieredzes, kādu bērns gūst mājās. Viņiem ir unikāla iespēja palīdzēt bērniem viņu atveseļošanās procesā, nodrošinot mierīgu, stabilu ikdienu, iespēju paust savas emocijas un izjust piesaisti. Daudzi bērnu aprūpes speciālisti strādā ar zīdaiņiem, kuri ir pieredzējuši vai piedzīvo traumatiskus notikumus, kā vardarbību ģimenē vai nabadzību, kas kaitē viņu ilgtermiņa

Psiholoģiska trauma ārkārtīgi ietekmē cilvēka attīstību – jo īpaši pirmajās 1000 dienās, kad smadzenes attīstās un pielāgojas visātrāk, tāpēc bērnu vecākiem un aprūpētājiem ir ārkārtīgi būtiski rūpēties gan par bērna fizisko, gan emocionālo drošību.

veselībai, taču ne visi speciālisti zina, kā atpazīt negatīvās pieredzes pazīmes un atbalstīt šos bērnus. Turklāt būtiski apzināties, ka traumatisku pieredzi guvušo bērnu skaits ir daudz lielāks, nekā uzrāda iestādēs saņemtie ziņojumi.

Ja bērns piedzīvo traumatisku stresu savās mājās, tuvākie cilvēki, visdrīzāk, nespēj bērnam palīdzēt, tāpēc nepieciešams stiprināt bērnu aprūpes speciālistu, pedagogu un ārstu lomu mazo bērnu drošībā. Jo agrākā vecumā tiek saņemta palīdzība, jo mazāk kaitējuma bērna attīstībai tiks nodarīts. Turklāt šeit nav runa par kāda atsevišķa cilvēka dzīvi – ja valsts neiegulda bērnu pirmajās 1000 dienās, vēlāk tā zaudē milzīgus līdzekļus vājas ekonomikas un augsto veselības aprūpes izmaksu dēļ. Kā uzsvēris Nobela prēmijas laureāts ekonomikā Džeimss Hekmans: „Visaugstāko atdevi agrīnā bērnībā dod ieguldījumi, kas veikti nelabvēlīgā situācijā esošās ģimenēs pēc iespējas agrākā vecumā – no bērna dzimšanas līdz piecu gadu vecumam. Ja sākam ar trīs vai četrus gadus vecumu, ir jau par vēlu, jo jaunas prasmes tiek apgūtas uz esošo iemaņu pamatiem, turklāt ļoti strauji. Lai panāktu vislielāko efektivitāti un lietderību, jākoncentrējas uz pirmajiem dzīves gadiem.”

Raksts tapis projekta ECLIPS ietvaros. Projekta mērķis ir ar mūsdienīgu tehnoloģiju palīdzību veicināt bērnu aprūpes speciālistu informētību un prasmes traumas simptomu atklāšanā, ziņošanā un bērnu aprūpē. Nereti pēc ģimenē piedzīvotas vardarbības bērni paliek vieni ar piedzīvoto, tāpēc projekts ECLIPS tiecas stiprināt bērnu aprūpes speciālistu lomu bērnu līdz trīs gadu vecumam aizsardzībā. Vairāk informācijas vietnē www.eclipsproject.eu. 

Agresijas un trauksmes mehānismi bērniem pirmsskolā un sākumskolā

Andra Ozola

„Mazi bērni ar sarežģītu uzvedību mēdz izaugt par pieaugušajiem ar sarežģītu uzvedību,” atgādina uzvedība.lv vadītāja Līga Bērziņa. Tiešsaistes sarunā ar Jelgavas Gudro vecāku skolas vecākiem viņa atklāj agresijas un trauksmes mehānismus pirmsskolā un sākumskolā, sniedz padomus, kā nomierināt bērnu un uzsver, ka vislabākie eksperti šajā jomā ir paši vecāki.



„Ļoti bieži, kad saskaramies ar bērnu, kurš sāk nomierināties pēc „uzvilkšanās”, priekšmetu mētāšanas, pēc afekta stāvokļa, mēs viņam „gāžam” virsū savu sakāmo un uzdzenam viņa emocijas otrajā „pīķī”, stāsta L. Bērziņa, demonstrējot līkni – emociju skalu, un atgādinot, ka bērns negribēs runāt par notikušo, jo izjutīs milzīgu diskomfortu. „Varbūt kādi speciālisti kādreiz palīdzēs iemācīties nomierināšanās prasmes, bet nevajag gaidīt speciālistus, kas šīs prasmes iemācīs. Māciet paši, un lai bērns uz jums trenējas!” aicina Līga. Bet uzraksts viņas prezentācijā vēsta: jūs jau esat komunikācijas eksperti saskarsmē ar saviem mīļajiem.

Funkcionālie analītiķi uzvedību iedala trīs grupās: izvairīšanās, uz mērķi orientētā un pašstimulējošā uzvedība. Ir analītiķi, kuri atsevišķi izdala uzmanības iegūšanas funkciju. „Kad redzat, ka bērns ir histērijā, palīdis zem segas vai gultas un atsakās iet uz bērnudārzu vai pildīt mājasdarbus, jums ir jāsaprot, ka bērns realizē kādu no šīm trim uzvedības funkcijām. Ja mēs gribam būt veiksmīgi vecāki, mums ir jāsaprot, kāpēc bērns uzvedas šādi,” uzsver

L. Bērziņa. Viņa atgādina, ka uzvedība ir iemācīta. Tas ir jāsaprot, lai gan ir grūti, jo bērnudārzā nereti saka, ka bērns ir izlaists, neaudzināts, nemācīts, atsaucas uz ģenētiku u.c. Protams, temperaments un vide arī daudz ko nosaka.

Pamanīt pirmo pavadien

„Piemēram, Pēteris gāž galdu,” Līga min šādu piemēru. Neviens zēnam nav mācījis, ka jāklie dz un jāgāž galds, tāpēc uzvedības speciāliste mudina izsekot konflikta mehānismam. Viss sākas ar to, ka Pēteris nesaprot, vai drīkst sākt pildīt kontrol darbu, ir uztraucies. Kā tas otrklasnīkam mācīts, viņš ceļ roku un gaida, bet skolotāja nepienāk. Pēteris nezina, ko darīt un apgāž galdu. Tad pienāk skolotāja, klasesbiedri, un iespējams, arī direktors, kurš tobrīd gājis garām pa gaiteni. Pēteris ir saņēmis milzum daudz uzmanības, un ir gadījumi, kad viņš jūtas kā uzvarētājs, jo īpaši tad, ja klasesbiedri atzinīgi novērtē šādu viņa rīcību. Rezultātā ir izlikta atzīme „nī” un incidents beidzas. Bet Pēteris nesaprot, ko viņš turpmāk darīs šādās reizēs, piemēram, nākamajā ieskaitē. Visticamāk, gāzīs

galdu, jo ir dabūjis uzmanību. „Mēs bieži risinām kautiņu gadījumus, bet risinot atklājas, ka sākumā bijusi trauksme un neziņa, kā tikt galā ar situāciju. To ir svarīgi pamanīt – šo pirmo pavedienu. Uzvedībai bieži ir arī konteksts – svarīga ir vide. Var būt, ka mājās ar bērnu viss ir kārtībā. Problēmas rodas konkrētā vidē,” pieredzē dalās L. Bērziņa.

L. Bērziņa atgriežas pie teorijas un skaidro, ka ir bērni, kuriem ir grūti ģeneralizēt (vispārināt) – tas nekas, ka viņam vienreiz izstāstīs, nākamreiz viņš atkal nezinās. Bērns nesaprot kontekstu, viņam tas nav izskaidrots. Ir bērni, kas kontekstu izprot intuitīvi, bet ir, kam jāmaca. Mēs zinām, ka ir arī tādi pieaugušie, kuri viegli pārtrauc sarunu – viņi nesaprot, ka visa dzīve nav par viņiem.

Šādiem bērniem atzīmju likne bieži vien ir kā kardiogramma, un tai var nebūt saistības ar uzvedību. Tad jāskatās uz attiecībām starp skolēnu un pedagogu. Piemēram, ja skolēnu atklāti ignorē skolotājs, viņu ignorēs arī klasesbiedri, jo skolotājs dod signālu.

Izvairīšanās uzvedība

Kādā bērnudārzā iet bērns, kurš pēkšņi sācis rokas turēt kabatās. Pedagogi zina, ka tas ir bīstami – bērnam vairs nav līdzsvara, viņš nevar pielikt priekšā rokas sejai, citi viņu var pagrūst, skrienot pa trepēm utt. Līga vaicā vecākiem idejas, ko darīt. Vecāki atbild: runāt ar bērnu, vilkt bikses bez kabatām, iet pie fizioterapeita, stāstīt par sekām, izspēlēt situāciju uz mīkstiem matračiem, jautāt bērnam, skolotājiem par pēdējo dienu notikumiem grupiņā u.c. L. Bērziņa atgādina, ka trauksmei ir dažādas izpausmes, un sarunas ar bērnu ne vienmēr labi veiksies. Var mēģināt zīmēt, kas notika pirms tam.

Šajā konkrētajā gadījumā audzinātāja aprunājās ar visiem bērniem. Atklājās, ka tajā dienā, kad notika Māmiņdienas koncerts, bērns bija aizgājis uz virtuvi, kur auklīte tobrīd grieza ābolus. Bērns gribēja paņemt ābolu, bet auklīte teica: „Nebāz te savus netīros pirkstus! Es tev tos nocirtīšu!” No šī brīža viņš sāka turēt rokas kabatās.

„Ja mēģināsiet bērnu „piekukuļot” (ja tu neturēsi rokas kabatās, es tev nopirkšu saldējumu u.c.) vai draudēt (es aizšūšu kabatas ciet), bērna uzvedība uzlabosies, bet viņš sāks negulēt, negribēs iet uz bērnudārzu, sāks sist, kļūt agresīvs u.c.,” paskaidro Līga. Viņa mudina vecākus ticēt saviem bērniem. Un vēl jo vairāk ticēt arī tad, ja bērns melo. Nevis akli ticēt, bet pēc būtības būt bērna pusē.

Uz mērķi orientēta uzvedība

Ar mērķi kaut ko iegūt, bērns uzvedas briesmīgi un viņu neved uz bērnudārzu. Bērns savu mērķi ir sasniegjis.

Ir bērni, kas mācās netieši, un ir bērni, kas nevar iemācīties netieši. Ja liksi, viņš nedarīs, bet, ja redzēs, ka kāds to dara, tad darīs. Tāpēc mums, pieaugušajiem, ir jāmodelē situācijas, piemēram, sakot: es tagad esmu dusmīgs un tagad es nomierināšos. Dusmas arī ir komunikācija.”

Pašstimulējošā uzvedība

Pašstimulējošā uzvedība nozīmē, ka bērns kaut ko dara, lai sasniegtu kairinājumu, apmierinājumu. Tā nereti raksturīga bērniem, kuriem piemīt sensorais jutīgums. Šiem bērniem patīk arī kaut ko ošņāt, košļāt. Nereti šie bērni nejūt savas ķermeņa robežas un var sākt sev skrāpēt, kost, apzīmēt sevi, sist. Viņi izskatās agresīvi, bet tas ir mēģinājums dabūt atpakaļ savas ķermeņa robežas. Šādiem bērniem piemīt arī tendence meklēt kautiņus, izprovocēt uz kaušanos citus (arī par sevi vecākus un stiprākus bērnus).

Ko varam darīt savādāk?

„Ja mēs varam paredzēt, kāda veida problēmas, kādās vidēs un kādos diennakts laikos rodas, tad problēma ir vidē, tāpēc mēs varam iedot bērniem idejas, ko viņi šajā laikā var darīt savādāk,” iesaka L. Bērziņa. Ir daudz bezmaksas resursu, kur var atrast interesantas nodarbes, ko darīt, piemēram, ārpus ekrāna. Ja bērnam ir grūti pārslēgties no viena veida aktivitātes uz otru, parasti palīdz 15, piecu vai vienas minūtes gatavība (laikus atgādināt, ka pēc noteikta brīža būs jāmaina nodarbe).

Un vēl speciāliste atgādina, ka gan agresijā, gan stresā: ja redzat, ka kāds bērns briesmīgi uzvedas, nedomājiet, ka tas ir speciāli! Jo katrs bērns īsteno labāko uzvedību, kas viņam ir iespējama. Ja tas tā nav, tas nozīmē, ka bērnam trūkst resursu. Visgrūtāk ir tad, ja pieaugušajam ir identiskas grūtības. Tad var nonākt pie smagām situācijām. Ja bērna uzvedība pieaugušajam izraisa asu naidu, ir vērts pado-māt, kas ir tas, kas man nāk līdzī no pagātnes. Bieži izrādās, ka tie ir valdonīgi, kontrolējoši vecāki, kas, piemēram, likuši izēst šķīvi tukšu.

Dusmas ir komunikācija

Kāda mamma novērojusi, ka 10 gadus vecā meita agresiju iemācījusies no viņas, jo sievietei nepatīk, ka viņu traucē, ja ir jāizdara kāds steidzams darbs. Līga iesaka izmēģināt dusmu kontroles spēli kopā ar bērnu. Mācāmies kopā, kā varētu nomierināties. Nomierināšanās ir bezgalīgi dažāda. Ir jāizmēģina dažādi veidi un jāatrod savs.

Kad bērni ir histēriski, agresīvi, viņi nedzird. Bet pieaugušajiem jāatceras: lai nomierinātu bērnu, ir jāspēj nomierināties pašiem. „Bērni mācās netieši. Un ir bērni, kas nevar iemācīties netieši. Ja liksi, viņš nedarīs, bet, ja redzēs, ka kāds to dara, tad darīs. Tāpēc mums, pieaugušajiem, ir jāmodelē situācijas, piemēram, sakot: es tagad esmu dusmīgs un tagad es nomierināšos. Dusmas arī ir komunikācija. Tikai nesakiet: ej uz savu istabu un nomierinies! Būšana vienatnē nozīmē, ka mēs kā vecāki esam blakus. Runājiet par savām un citu dusmām!” aicina L. Bērziņa.

Ja bērnam ir bijis nopietns incidents – nokrit veikalā, plēš traukus, aizmet makaronus u.t.t., viņš nespēj izturēt verbālo informāciju un loģiski analizēt. Jāpagaida, kamēr viņš nomierinās. Bērnam negribēsies par to runāt, bet, ja nepajautāsi, tad nezina, kā rīkoties nākamreiz. „Es domāju, ka mēs iesim uz veikalu un tev varētu atkal tā gadīties. Kā man rīkoties? Kā es varu tev palīdzēt?” Līga ieskicē piemērus, kā vecākam runāt ar bērnu. Uzvedības speciāliste rosina vecākus domāt, ko varētu darīt citādi. Ja vecāks jūt, ka viņam kāpj dusmas, viņš to var teikt bērnam. Tāpat viņa atgādina, piemēram, lai būtu par labu vadītāju, viena no svarīgākajām prasēm ir spēt izturēt citu cilvēku dusmas.

Ja bērns dusmās neļauj sevi aiztikt, to vajag respektēt. „Neskaraties klāt bērnam,” viņa uzsver, stāstot, ka bērnam veidojas sensorā pārslodze. Lai to samazinātu, kāda no maņām jānoņem nost. Ļoti bieži šiem bērniem palīdz gaismas samazināšana. Bērnam, kuram nāk virsū histērijas, Līga iesaka tumšā pasēdēt mammai klēpī. Tas var palīdzēt.

Ja bērns dažkārt atgrūž vienu no vecākiem, bet otru pieņem, nemeklējiet savu vainu. Bērniem ir tādi periodi. Ja kaut kas nesanāk, bērns sāk ārdīties, kliegt un mest visu pa gaisu, vecākiem ir tiesības pateikt: es esmu dusmīgs un gribu tikt ārā no mājas. „Es eju prom, kad jūtu, kad gribu tev sist, jo tu man neļauj domāt,” kāds 14 gadus vecs pusaudzis saka savai mātei. „Mums var uznākt sliktas domas, ko mēs varētu izdarīt ar saviem tuviniekiem, bet mums ir impulsu kontrole un mēs to neizdarām,” situācijas izskaidro L. Bērziņa.

Tāpat viņa atgādina, ka gan trauksmei, gan agresijai ir jāsaprot cēloņi. „Ļaujiet bērniem iziet visu

emociju ciklu līdz galam,” viņa mudina, un, ja bērns ir ļoti dusmīgs, nemēģiniet viņu uzreiz nomierināt, piemēram, sakot: re, paskaties, kāds zaķītis! Tad bērns sāks domāt, ka trauksme ir kas ļoti slikts.

Ja bērns saka, ka jūtas noguris, tad labāk viņam pajautāt: cik noguris no viens līdz 10 tu jūties? Ja bērns atbild, ka jūtas uz 9, tad var sacīt: ko tu varētu darīt, lai justos kaut par divām iedaļām labāk. Kamēr tu jūties šausmīgi, tev neko nevajag darīt. Kad tu pasēdēsi, tad jutīsies labāk, speciāliste dod vecākiem dažus padomus.

Atšķirt emocijas no faktiem

Vēl L. Bērziņa iesaka mācīt bērniem atšķirt emocijas no faktiem. Ir cilvēki, kuriem iedomājoties, ka ar viņu mīļajiem noticis kas slikts, „uzlec” trauksme, viņi vizualizē visbriesmīgākās situācijas, „uzvelkas”, sāk „domāt bildēs” un reaģē nedabiski. Uz jautājumu, ko jūs darītu, ja mīļotais 13 reizes nepaceltu telefonu, kāda sieviete atbild: es jau plānoju bēres. Tie, kas vizualizē, ir gudri cilvēki. Viņu lielā smadzeņu kapacitāte rada ainas. Cilvēki, kuri domā verbāli, domā loģiskāk. L. Bērziņa teic, ka šeit palīdz spēles un plakāti, cik maza, vidēja vai liela ir problēma. Vecākiem, kuriem ir intelektuāli bērni, viņa iesaka tik daudz nestrādāt ar intelektu, bet mācīt bērniem nomierināšanās un sociālās prasmes.

Vienmēr ir vērts atrādīties speciālistam, ja bērnam ir miega traucējumi, migrēna – varbūt bērns cieš lielas sāpes. Tas, ko bērns ēd, skatās, kāds ir viņa miegs, arī atstāj iespaidu uz impulsu kontroli. Savukārt, ja pusaudzis uz savas istabas durvīm liek aizlieguma zīmes, tas visticamāk, nozīmē, ka stresa situācijās viņš nevēlēsies komunicēt ar vecākiem verbāli.

„Bērnam ir jādzird „nē”. Ir jābūt robežām, jo robežas sniedz drošību un paredzamību,” uzsver L. Bērziņa. Viņa arī aicina vecākus ievērot konsekvences, mācīt bērniem garlaikoties un pašiem aizpildīt savu laiku. Mūsdienās izplatītais „laimīgā bērna” kults, kad vecāki bērnu nemitīgi lutina un izklaidē, ir destruktīvs pašam bērnam. Ir bērni, kuri nespēj sevi pašdisciplinēt. Viņi to neiemācīsies, vecākiem vajadzēs palīdzēt. „Ja bērnam ir trauksme, runājiet īsi!” pamāca Līga. Viņa arī aicina vecākus mācīt bērniem atpazīt emocijas savā ķermenī. Katram bērnam trauksme „dzīvo” citā ķermeņa daļā – rokās, kājās, rīklē, vēderā u.c. Var zīmēt piparkūku vīriņu, un lai bērns parāda, kur viņam dzīvo trauksme. Tā bērns iemācīsies saprast, piemēram, ja trauksmē sažņaudzas dūres, varbūt jāpaņem jāpaspauda bumbiņu. Ja bērns spēs pamanīt trauksmi savā ķermenī, sāks sevi kontrolēt. 

Māksla un mūzika kā komunikācijas forma īpašajiem bērniem

Kristīne Lepnāne,
Sociālā uzņēmuma „Brāļi un māsas” vadītāja

Lai bērni ar funkcionāliem traucējumiem varētu komunicēt ar saviem vienaudžiem, dibināt jaunas draudzības un gūt pozitīvas emocijas, liela nozīme ir interešu izglītībai. Neraugoties uz to, ka liela daļa interešu izglītības pulciņu savos aprakstos norāda, ka nodarbības var apmeklēt arī t.s. īpašie bērni, realitātē situācija atšķiras. Piedāvājums ir ļoti ierobežots, taču pieprasījums – liels. Latvijā ir daudzas ģimenes, kurās aug bērni ar funkcionāliem traucējumiem, tieši tāpēc radās ideja par mūzikas, mākslas un improvizācijas kustības nodarbībām šiem bērniem, kas tiek īstenotas, izmantojot sociālās uzņēmējdarbības formu.



Iespēja nomainīt vidi un tikties ar vienaudžiem

Interešu izglītībai jābūt pieejamai ikvienam bērnam. Šobrīd bērni ar funkcionālajiem traucējumiem nereti apmeklē dažādus pulciņus speciālajās skolās, kurās mācās, kas ir ļoti lietderīgi, taču vienlīdz svarīgi, lai bērniem būtu iespēja nomainīt vidi un tikties ar vienaudžiem ārpus savas klases. Vecāki, kuru bērni mācās speciālajās skolās, bieži vien pat neaizdomājas, ka varētu vest bērnu uz pulciņiem arī ārpus skolas.

Internetā aprakstītais un realitāte

Saprotot, ka Latvijā ir daudz bērnu ar funkcionāliem traucējumiem, personīgi apzvanīju daudzus interešu izglītības nodrošinātājus, kuri publiski pieejamā informācijā bija norādījuši, ka

nodarbības var apmeklēt arī bērni ar traucējumiem. Internetā nereti viss ir skaisti aprakstīts un minēts, ka vismaz vienu bērnu var integrēt katrā nodarbībā, tomēr, kad sākas pieteikšanās process, ir daudz un dažādi jautājumi par to, cik smagas ir problēmas, un rezultātā ir atbilde, ka, mēģināt, protams, var, bet ir liela iespēja, ka nekas nesanāks, īpaši, ja bērns ir ar autiskā spektra traucējumiem vai ar Dauna sindromu.

Ārpus ikdienas komunikācijas

Speciālajās skolās vienā klasē mācās tikai daži bērni, tāpēc ikdienas komunikācija notiek ļoti šaurā lokā. Nereti bērns komunicē tikai ar saviem ģimenes locekļiem, klases biedriem un dažiem pedagogiem, taču ikviena bērna attīstībai un emocionālai labsajūtai ir svarīgi kontaktēties un iepazīties arī ar citiem bērniem, nodibināt draudzību, mācīties

kopā ar dažādiem pedagogiem, kā arī nomainīt vidi un apmeklēt dažādas nodarbības, kas atšķiras no skolā apgūstamā.

Liela interese un bērnu prieks

Nodarbību pirmsākumi meklējami mākslas pulciņā, ko uzņēmums finansēja no saviem līdzekļiem, taču ģimeņu interese un bērnu prieks par mākslas nodarbībām bija tik liels, ka ātri kļuva skaidrs – ideju vajag attīstīt un rast iespēju uzņemt plašāku bērnu skaitu. Domājot par piemērotāko formu, bija jāņem vērā arī fakts, ka īpašo bērnu vecākiem ikdienā jau tā ir daudz izdevumu un tēriņu, piemēram, rehabilitācijai u.tml., tāpēc bija jādara viss, lai vecākiem būtu pēc iespējas mazāki izdevumi. Veiksmīga sadarbība ar finanšu institūciju *Altum* ļāva piedāvāt trīs dažādas programmas, turklāt ir arī valsts mērķdotācija un šobrīd notiek sarunas ar Rīgas domi par iespējamo pašvaldības atbalstu. Likums nosaka, ka pašvaldībai ir jāatbalsta šādas programmas, taču līdz šim nav bijušas situācijas, kad privātais uzņēmums piedāvātu šādu pakalpojumu.

Profesionāli nozares pedagogi un asistenti

Bērniem ir iespēja apmeklēt nodarbības mākslā, mūzikā un improvizācijas kustībā. Pēdējais gan izklausās ļoti sarežģīti, taču patiesībā tā ir sportiska aktivitāte, kurā mūzikas pavadījumā bērni attīsta koordināciju, darbošanos pāros, darbojoties uz speciāliem paklājiņiem – pēdu jūtīgumu u.tml. Ar bērniem strādā gan profesionāli nozares pedagogi,

Ar bērniem strādā gan profesionāli nozares pedagogi, attiecīgi – mūzikas un mākslas pedagogi, kuri izgājuši speciālu apmācību, lai varētu strādāt ar īpašajiem bērniem. Tāpat katrā nodarbībā ir arī asistents, kuram ir profesionālā kvalifikācija.



Foto: Publicitātes foto

Kristīne Lepnāne: „Lielākais gandarījums ir redzēt, cik daudz bērni iegūst no katras nodarbības un ar kādu prieku viņi nāk un tiekas ar vienaudžiem un skolotājiem.”

attiecīgi – mūzikas un mākslas pedagogi, kuri izgājuši speciālu apmācību, lai varētu strādāt ar īpašajiem bērniem. Tāpat katrā nodarbībā ir arī asistents, kuram ir profesionālā kvalifikācija.

Vairot bērnu pozitīvās emocijas

Lielākais gandarījums ir redzēt, cik daudz bērni iegūst no katras nodarbības un ar kādu prieku viņi nāk un tiekas ar vienaudžiem un skolotājiem. Ja nodarbībā bērni apgūst kādu dziesmu, viņi nereti to turpina dziedāt arī nākamajā dienā mājās. Bērni ir iemīlojuši gan mākslu, gan mūziku. Viņi savstarpēji dalās un vairo pozitīvās emocijas, iepazīstas un veido jaunas draudzības. Uzplaukst arī pirmās simpātijas. Bērniem ir ļoti svarīgi, lai viņu simpātija redz un dzird, kā skolotājs uzslavē viņu paveikto.

Ieguvums arī vecākiem

Patiesībā daudz iegūst arī vecāki – viņi zina, ka neved bērnu uz pieskatīšanas vietu, bet pie profesionāliem pedagogiem. Un, kad vecāki redz arī rezultātu, viņi nereti ir pārsteigti, ka to spēj paveikt viņu bērns. Mākslā, protams, šo rezultātu var redzēt īpaši labi, un bērni rada daudzus, izstāžu cienīgus darbus. Liela nozīme ir tam, ka ar bērniem strādā mūzikas un mākslas profesionāļi, tas sniedz pavisam citu pievienoto vērtību. 

Mobings sākumskolā ir risināms

Andra Ozola

Projekta #Neklusē līdzautore Marika Andžāne un ārsts psihoterapeits Ernests Pūliņš – Cinis atklāj, ko bērni apgūst sākumskolas posmā un kā skolotāji un vecāki var veicināt bērnu attīstību. Lai mazinātu mobingu skolas vidē, tas ir jāatpazīst un jārisina. Svarīga ir sadarbība starp skolēniem, skolotājiem un vecākiem. Taču vai mobings un skolotāju, vecāku loma mainās? Psihoterapeits sniedz arī praktiskus padomus, kā stiprināt bērnus un sevi šajā laikā.



Kas raksturīgs sākumskolas vecumam?

Psihoterapeits Ernests Pūliņš – Cinis stāsta, ka mums vispirms ir jāsaprot, kas ar bērnu ir noticis pirms sākumskolas vecuma, jo pirms tam viņš ir bijis ģimenē, apmeklējis pirmsskolas izglītības iestādi, un tur jau ir radusies kaut kāda veida drošības izjūta, kas turpina nostabilizēties. Ja bērns nejuties droši ģimenē un citos sociālajos lokos, kur viņš atrodas, tad nejuties droši arī citās vidēs pēc tam un attiecīgi meklēs citus veidus, kā risināt konfliktus. Šajā laikā veidojas savas vērtības izjūta un pamata socializācijas prasmes. Sākumā ar sev tuvākajiem un visbiežāk caur imitāciju, vērojot, kā vecāki savā starpā komunicē. Veidojas ļoti primitīvas socializācijas prasmes tieši ar vienaudžiem. Līdzīgi ir arī pirmsskolas izglītības iestādē attiecībās ar vienaudžiem, kur ir vairāk audzinātāju vadīts darbs, kopēji darbiņi un nav tādu komplicētu attiecību, kā vēlāk skolā, kur starpbrīžos bērni satiekas savā starpā un veidojas savstarpējas attiecības. Tā vēl ir skice, nojausma par savām vēlmēm, kā tās sasniegt un labāk, produktīvāk paust. Morāles normas vēl tikai veidojas.

Sākumskolas vecumā arvien vairāk attīstās morāle, jo bērni nepiedzimst ar morāles standartiem – viņi tos iemācās. Sākumskolas vecumā bērni vēl

Bērnā rodas stingrā „nē” uztvere tad, kad viņš redz, ka apkārtējie tiešām ievēro šo „nē”.

nezina, kas ir absolūti labs, kas slikts. Un varbūt kāds iepriekš ir uzskatījis, ka kādu pagrūst vai uzbļaut ir normāli. Protams, tas iet kopā ar to, ka līdz galam vēl nav attīstījusies empātija, un vecāki pieļauj, ka bērns nav empātisks pret vecākiem. Savukārt skolā tā (empātija) jau ir savā ziņā kā prasība. No bērna to sagaida un tāpēc viņš mācās. Attīstās piederības izjūta dažādām cilvēku grupām, pakāpeniska spēja ievērot noteikumus un būt pacietīgam, attīstās specifiskas intereses, kas var atšķirties no skolasbiedriem un ģimenes. Tas ir kas tāds, ko mums ir vērtīgi saprast, skatoties uz mobingu – bērns vēl tikai mācās.

Pakāpeniski attīstās atbildības izjūta, kas pie mobinga ir svarīga – bērns nejutās atbildīgs par to, ka nodarījis pāri, bet līdzās stāvētājs – nejutās atbildīgs par to, ka nav iesaistījies. Viņi to mācās.

Bērni mācās arī atpazīt emocijas un kā tās paust. Sākumā emocijas ir spontānas, rīcība impulsīva. Ja lietainā laikā negribas vilkt sarkanos zābakus, tad bērns bļauj un met tos prom. Un viņam ir jāiemācās, kā „menedžēt” šo impulsīvo rīcību.

Marika Andžāne novērojusi, ka pirmsskolā audzinātājas strādā ar bērniem, taču dažreiz ne īpaši veiksmīgi, jo nonākot sākumskolā vērojamas tādas problēmas kā, piemēram, nedalīšanās ar mantām. Sākumskolas posmā nereti parādās arī fiziska grūstīšanās un mantu atņemšana. Ko skolotājiem un vecākiem darīt? Kā strādāt ar bērniem?

E. Pūliņš – Cinis atbild, ka, pirmkārt, rādot piemēru. Un, ja rodas šāda situācija, izstāstot un rādot, kā jādara, jo, iespējams, ka bērnam šī spēja nav attīstīta. Bet, ja mājās ir brālis vai māsa, tad viņš to ir iemācījies un dara labāk. Bet bieži vien tā nav. Ir šī ļoti egocentriskā pasaules uztvere – esmu tikai es, manas sajūtas, vēlmes un nav citu. Tā ir empātija, kas attīstās. Ka citiem ir citas sajūtas un vēlmes.

Un nebūs tā, ka pirmajā klasē bērnam pateiks, ka jābūt empātiskam un viņš zinās, kā būt empātiskam. Visticamāk, viņš mācīsies ilgāku laika posmu. Tas prasa lielu pacietību no vecākiem un skolotājiem. Pakāpeniski veidojot komplicētās sociālās interakcijas vienam ar otru, veidojas arī dziļākas draudzības saites ārpus ģimenes. Varbūt draugs ir kāds skolotājs vai vienaudzis, pasaule kļūst plašāka un sākas filtrēšana – vecākiem stāsta ko vienu, bet nestāsta ko citu. Izstāsta kaut ko kādam klasesbiedram, mācās uzticēties. Veidojas arī bērna seksuālā un dzimumidentitāte, vēlme iepazīt ārpasauli, atsvešināties no citu viedokļiem, lai noformētu savu viedokli. Notiek neatkarības izjūtas veidošanās, veidojas piemērotas sociālas uzvedības izpratne, spēja pateikt stingru „nē” u.c.

Mācīties pateikt stingro „nē”

Runājot par mobingu, bērns mēģina pateikt: stop! Izbeidz! Bet viņam bieži vien nav pārliecības par to, ka jārikojas, ja viņa robežas tiek pārkāptas. Stingra pārliecība būtu, ja bērns teiktu: ja tu tūlīt neizbeigsi, es iešu pie kāda pieaugušā – vecāka vai skolotāja.

Bieži vien stingrais „nē” ir kaut kas tāds, ko vecāki māca saviem bērniem. Piemēram, vecāki pasaka „nē” datoram vai telefonam uz vairākām stundām, bet tad paši parāda, ka „nē” var „pastaipīt,” ja palūdzās, paraud vai kā citādi, un tad vecāks piekāpšies. Bērnam rodas stingrā „nē” uztvere tad, kad viņš redz, ka apkārtējie tiešām ievēro šo „nē”.

Ko vēl bērnam var mācīt, lai viņš nenokļūtu upura lomā, negribētu darīt pāri, vai tad, kad kļūtu spēcīgāks, vēlētos iestāties par kādu, kuram dara pāri?

Nevis bērns ir slikts, bet viņa rīcība ir slikta. Bērns pats vēl mācās integrēt, ka katram iekšā ir labais un sliktais, ir agresīvās sajūtas, ir pakļāvīgās vēlmes un sajūtas, un tas viņu nepadara par labu vai sliktu cilvēku.

Psihoterapeits atzīst, ka bērni labprāt izmanto pieaugušo – vecāku un skolotāju palīdzību, un šī prasme ir vērtīga, to var mācīt. Tāpat arī stingro „nē”. Un vēl, bērniem ir jāredz, kā vecāki savā starpā konfliktē. Nav jāiet aiz aizslēgtām durvīm, lai tikai bērns neko nedzird, lai redz tikai jauko pusi. Bērnam ir jāredz, kā vecāki konfliktē. Ne kā kaujas, bļauj viens uz otru vai pazemo, bet kādā veidā vecāki spēj produktīvi atrisināt konfliktu. Bērns to mācīsies. Tā būs emociju, viedokļa paušana. Viedokļi var būt atšķirīgi arī konflikta situācijas beigās tiem nav jābūt par labu vienai vai otrai pusei. Katrs var palikt pie sava viedokļa un to pieņemt. Vecāki un skolotāji to rāda bērnam.

Upuris, pāridarītājs, vērotājs

M. Andžāne mobingu definē kā ilgstošu vardarbību, kad pāri tiek darīts speciāli un spēku samērs nav līdzvērtīgs. Viņa stāsta, ka #Neklusē aptauja atklājas, ka sākumskolā vērojama galvenokārt emocionālā un fiziskā vardarbība, mazāk – sociālā, kas ir izstumšana. Bet tajā pašā laikā parādās arī kibermobings. Pusaudžu vecumposmā izteikta ir emocionālā un sociālā vardarbība, kibermobings un samazinās fiziskā vardarbība, kas ir vieglāk pamanāma nekā pārējie veidi. Upuris, pāridarītājs, vērotājs – šīs lomas ir ļoti mainīgas, un bērns vienas dienas laikā var pabūt visās no tām. Savukārt E. Pūliņš – Cinis iebilst pret mobinga definīcijā minēto, ka pāri tiek darīts speciāli. Sākumskolas vecumā bērns neapzinās savas rīcības sekas, jo morāles standartti vēl tikai veidojas. Un bērnam nav ne mazākās nojausmas par ilgtermiņa sekām.

Neviena no šīm trim lomām nav labvēlīga. Gan upurim, gan pāridarītājam, gan vērotājam ir momentānās sekas un arī ilgtermiņa sekas. Skolotājs klasē var izšķirt kautiņu un pēc tam mediēt, runāt par to, kas notika, kas sadusmoja. Taču skolēni bieži nestāsta. Attiecībā uz mobingu, smadzenēs bieži vien izstrādājas shēma – viņš vienkārši tā dara, lai atrisinātu kādu savu iekšējo emociju. Un tad iznāk, ka šis pāridarītājs

nesaprot, kas tā ir par emociju un kā to varētu citādāk risināt. Varbūt viņš mājās jūtas slikti, varbūt kāds cits viņam skolā dara pāri, un nespējot pretoties tam fiziski pārākajam cilvēkam, viņam iekšā ir dusmas, neapmierinājums un viņš to pārnes uz kādu citu, kurš ir fiziski vai emocionāli vājāks. Pāridarītājam ir sajūta, ka tā viņš var saglabāt savu pārākumu, vērtīgumu, spēka sajūtu, jo upura loma ir identificēšanās ar vājo, nespējīgo pretoties. Un šīs sajūtas upurim un pāridarītājam aiziet arī vēlāk uz skolas vecumu un bieži vien arī uz pieaugušo vecumu.

Pāridarītājs vēlāk kļūst par manipulatoru, viņam veidojas personības traucējumi, trauksmaina personība, kas ar neētiskiem un nemorāliem veidiem mēģina panākt savu varu, nostādīt sevi kā labāku, stiprāku par citiem. Mēs katrs tādu cilvēku pazīstam. Un pāridarītājam pašvērtējums bieži ļoti krītas, viņš nespēj sevi aizstāvēt, ir darītājs, bet nekad nerunās un neaiztāvēs, izdarīs visu, ko viņam teiks, bet savu iniciatīvu neizrādīs. Bieži vien, kad viņš kaut ko saka, dara, viņš tikai pievērš sev uzmanību un viņam dara pāri vēl vairāk.

Vērotājam no malas bieži vien ir bāziska nedrošības izjūta – kas būs, ja es būšu nākamais. Viegli uzrauti pleci. Šaubas par to, ka tas jau notiek tik ilgi un vēl nav atrisināts. Kam vispār var uzticēties? Skolotājs jau vienreiz ar viņu runāja, bet viņš iznāca ārā no pēcstundām un atkal darija pāri. Vai vispār pie skolotāja var vērsties? Ir nedrošības, iekšējā nemiera sajūta, trūkst uzticības autoritātēm – skolotājam, direktoram, sociālajam pedagogam. Viņš redz, ka nekas nemainās, pat, ja vairākkārt vērsas pēc palīdzības, un tad uzticība autoritātēm brūk.

Tas ietekmē arī pašu jaunieti – viņš spriež, ka tā var sasniegt visu, ko grib. Es nevarēju to dabūt, bet viņš to dabūja šādā veidā. Viņš var mācīties arī no tādas uzvedības. Bet, ja tas ir kāds draugs, kam dara pāri, tad var notikt arī identifikācija ar cietušo. Viņam dara pāri, viņš ir sliktais. Mums ir līdzīgas pieredzes. Varbūt es arī esmu sliktais? Man labāk neko neteikt. Labāk paturēt pie sevis.

Bieži vien atklājas, ka agresīvās uzvedības pamatā ir kāda neatrisināta bērna iekšēja vēlme, sajūta. Bērns meklē sevī iekšēju spēku, un atrod to caur vardarbību.

Marika piebilst, ka pētījumi rāda, ka pasliktinās arī sasniegumi mācībās visiem mobingā iesaistītajiem.

Noteikumi klasē un uzticības saikne

#Neklusē piedāvā ieviest un izmantot klasēs vienošanās, noteikumus, kā mēs savā starpā komunicējam, un, kas notiek, ja kāds šos noteikumus pārkāpj – kādas iestājas sekas. Tam jābūt stingri un arī pieaugušajiem jāievēro, ko ir prasījuši. Nevis tā, ka šoreiz man bija mīkstāks sods vai rīcības sekas un es varu savas darbības turpināt. Un, kas ir svarīgi jebkurā mobingā – skatīties uz to, kā uz rīcību, situāciju nevis bērna personību. Respektīvi, nevis bērns ir slikts, bet viņa rīcība nav pieņemama. Ernests uzsver, ka tas ir jāpasaka – nevis bērns ir slikts, bet viņa rīcība ir slikta. Bērns pats to vēl nevar salikt kopā, jo ir posmā, kad vēl mācās integrēt, ka katram iekšā ir labais un sliktais, ir agresīvās sajūtas, ir pakļāvīgās vēlmes un sajūtas, un tas viņu nepadara par labu vai sliktu cilvēku, neatkarīgi no tā, kā viņš jūtas un rīkojas.

„12 – 13 gadi ir tas vecums, kad mēs varam sagaidīt kā normu, ka bērns spēj integrēt sevī labo, sliktu un spēj arī citos cilvēkos integrēt labās un sliktās lietas. Bet līdz tam visiem klātesošajiem ir jāpalīdz viņam to parādīt un mācīt,” atgādina psihoterapeits.

M. Andžāne stāsta, ka aptaujās par mobingu redz, ka sākumskolas posmā bērni biežāk vērsas pie vecākiem un pieaugušajiem, bet kļūstot vecākiem un mainoties autoritātēm, pusaudži aizvien retāk vērsas pie vecākiem un skolotājiem. Domājot par mobinga prevenciju, vecākiem ir jāizmanto šis laiks, kamēr viņi ir autoritāte, lai ieliktu pamatus, attīstītu bērniem prasmes, kas palīdz mazināt mobingu. Vecāki ar bērniem var pārrunāt, kādi ir mobinga veidi un jautāt, kā bērns rīkotos katrā situācijā.

Bet, ja bērns mājās nerunā par to, kas ir tā rīcība vai pazīme, pēc kā vecāki var saprast, ka viņš ir iesaistīts mobingā?

E. Pūliņš – Cinis papildina, ka vecāks savā ziņā vēl ir autoritāte, bet „viņa kronis šobrīd krīt.” Vecāks vairs nav absolūtā autoritāte. Viņš vairs nav absolūti labais. Bērns sāk integrēt vecākā šīs labās un sliktās īpašības. Viņš ne vienmēr ir svētais un ne vienmēr ir blakus. Nevar uzspiest bērnam runāt. Vienīgais, ko var vecāks, ir veidot uzticības saikni, dot ziņu, ka drīkst runāt par visu. Arī par nesmukajām emocijām. Par to bērnu nekritizēs.

Vecāki risina kopā ar skolotājiem

M. Andžāne atklāj, ka bieži dzird: ja skolā tiek risināts mobings vai bērns mājās pasaka, ka skolā viņam dara pāri, vecāks uzklausa tikai savu bērnu un agresīvs dodas uz skolu, un tas pāraug konfliktā starp

vienas puses vecākiem un skolotāju, vai arī ar otras puses vecākiem. Ko varētu ieteikt pieaugušajiem?

E. Pūliņš – Cinis atgādina, ka pieaugušo personības jau ir izveidojušās un idejas, kā risināt konfliktus nemainīsies, ja viņi paši pie tā nestrādās. Bērni kopēs vecākus. Ja agresīvs vecāks skolā konfliktēs ar skolotāju, bērns redzēs, ka tas ir tas pats, kas notiek klasē. Tad viņš neiemācās produktīvo konfliktu risināšanu. Vai arī vieni vecāki izblāustās ar otriem, un bērns to neuzzina. Bērna ieguvums no tā būs nulle. Bet bērnu savstarpējās komunikācijas mācīšanās nenotiks. Ja iesaistās abu pušu vecāki, skolotājs, tam ir jānotiek ar bērnu klātbūtni. Tad bērni redz, kā vecāki to atrisina. Gudrība ir - neaizstāvēt tikai savu bērnu, iemācīties novērotāja nostāju, skatīties uz situāciju no malas.

Kaušļiem var ieteikt uzspēlēt kopīgi datorspēli lai viņi tur „saliek” viens otram. Izšaudās tur un neiet kauties dzīvē.

Vecākiem un skolotājiem ir jābūt cieņpilniem, jārespektē katra autoritāte, loma. Iespējams, ka vecākam ir cita informācija, perspektīva uz šo situāciju. Abi var izstāstīt savu redzējumu.” „Mans bērns jūtas šādi. Es ļoti pārdzīvoju par to,” saka vecāks. Skolotājs atbild: „Jā, es to redzu, jūs dzirdu. Bet klasē viņš rīkojas tā. Pats ir pāridarītājs.” Tā nav vainīgo meklēšana, bet situācijas izpēte. Un bieži vien atklājas, ka tur apakšā ir kāda neatrisināta bērna iekšēja vēlme, sajūta. Bērns meklē sevī iekšēju spēku, un atrod to caur vardarbību. Vai arī bērns meklē savu identitāti, un identitātes meklēšana ir viens no jautājumiem, kas ir tipisks sākumskolas vecumam. Veidojas seksuālā un dzimumidentitāte, sociālā piederība. Nedrīkst būt nosodījums no vecāka vai skolotāja. Jāļauj bērnam savā tempā attīstīties. 

JAUNUMS!

Lai atvieglotu darbu un atbalstītu pirmsskolas skolotājus, *Izdevniecība Skolas Vārds* ir izveidojusi apjomīgu metodisko materiālu datu bāzi, kas paredzēta pirmsskolu skolotājiem darbam ar bērniem vecumā no 1-7 gadiem.



Ja jums rodas jautājumi, lūdzu, sazinieties ar redakciju.
Tālrunis: 26002264, E-pasts: redakcija@skolasvards.lv

ABONĒ izglītības e-žurnālus un metodiskos materiālus 2022. gadam!

e-Izdevums	Gads Eur,-	Pusgads Eur,-	Ieguvumi abonējot
JAUNUMS! Metodiskie materiāli skolām (1.-12.klase)	49.00	39.00	Apjomīga metodisko materiālu datu bāze vispārizglītojošajām skolām (1.-12.klase), kurā skolotāji var atrast darbam nepieciešamos materiālus dažādās klašu grupās un mācību jomās. Pieejami materiāli arī skolu atbalsta personālam – skolu psihologiem un logopēdiem. Datu bāzē apkopoti lielākoties skolotāju pašu veidotie mācību jomu materiāli, tematiskie plāni, diagnostikas darbi, pieredzes materiāli. Skolas abonements nodrošina pieeju metodisko materiālu datu bāzei visiem skolas skolotājiem. Šobrīd metodisko materiālu datu bāzē ir vairāk nekā 500 dažādi metodiskie materiāli, kas regulāri tiek papildināti. Materiālus var lasīt, lejuplādēt, drukāt neierobežotā skaitā un izmantot savām darba vajadzībām. Abonētājiem metodisko materiālu datu bāze jau ir pieejama! Abonē www.skolasvards.lv .

JAUNUMS! Metodiskie materiāli pirmsskolām	49.00	39.00	Apjomīga metodisko materiālu datu bāze, kas paredzēta pirmsskolu skolotājiem darbam ar bērniem vecumā no 1-7 gadiem. Pieejami dažādi nodarbību apraksti, darba lapas, didaktiskie materiāli, pasākumu scenāriji, materiāli logopēdiem. Datu bāzē apkopoti skolotāju pašu veidotie mācību materiāli. Skolas abonements nodrošina pieeju metodisko materiālu datu bāzei visiem iestādes skolotājiem. Šobrīd metodisko materiālu datu bāzē ir vairāk nekā 400 dažādi metodiskie materiāli, kas regulāri tiek papildināti. Materiālus var lasīt, lejuplādēt, drukāt neierobežotā skaitā un izmantot savām darba vajadzībām. Abonētājiem metodisko materiālu datu bāze jau ir pieejama! Abonē www.skolasvards.lv .
--	-------	-------	---

Izglītība un Kultūra	69.00	40.00	Atbalsts skolās strādājošajiem skolotājiem, vadībai un administrācijai. Atspoguļo gan aktuālos izglītības politikas jautājumus, gan arī skolu praktisko pieredzi, izglītības diskusijas un jautājumus. Iznāk 2 reizes mēnesī. Pieejams arī viss izdevumu arhīvs, sākot no 2019. gada.
Skolas Vārds	52.00	36.00	Aktuālas izglītības tēmas un jautājumi, skolu un skolotāju pieredze, lēmumu skaidrojumi, praktiski izmantojami materiāli skolotājiem, iespējas profesionālajā pilnveidē, konferenču, semināru un lekciju pārskati. Iznāk 2 reizes mēnesī. Pieejams arī viss izdevumu arhīvs, sākot no 2012. gada.
e-žurnāls Pirmsskolā	47.00	32.00	Aktuālas tēmas un pirmsskolu pieredze. Daudz dažādi praktiski izmantojami metodiskie materiāli pirmsskolu skolotājiem. Iznāk 1 reizi mēnesī. Pieejams arī viss izdevumu arhīvs, sākot no 2012. gada.
e-žurnāls Vecākiem	32.00	20.00	Paredzēts pirmsskolas un sākumskolas bērnu vecākiem un skolotājiem. Žurnāla mērķis ir mudināt vecākus turpināt atbildīgi domāt par savu bērnu fizisko un emocionālo veselību, psiholoģiju un skološanās procesiem.
Skolas Psiholoģija	33.00	25.00	Tēmas par emocionālo vidi un attiecībām skolā. Par saskarsmi un komunikāciju starp skolotājiem, skolēniem un vecākiem. Par bērnu uzvedību un skolotāja darbu, sevis iepazīšanu, apzināšanu un izprašanu. Dažādās nozarēs strādājošie psihologi, izaugsmes treneri un lektori atbild un skaidro aktuālus skolas emocionālās vides jautājumus. Iznāk 1 reizi mēnesī. Pieejams arī viss izdevumu arhīvs, sākot no 2014. gada.
Normatīvie akti izglītībā	38.00	26.00	Tiesību metodiskais materiāls paredzēts izglītības iestāžu vadībai un administrācijai, sniedzot ikdienas darbu regulējošo normatīvo aktu aktuālo izmaiņu pārskatu par attiecīgajā mēnesī valstī oficiāli publicētajiem likumiem un Ministru kabineta noteikumiem. Atbildes uz aktuāliem darba un likumdošanas jautājumiem. Iznāk 1 reizi mēnesī. Pieejams arī viss izdevumu arhīvs, sākot no 2015. gada.
Aktuālās izglītības ziņas e-pastā	19.00	15.00	Darbadienu vakaros uz jūsu norādītajiem e-pastiem tiek nosūtīts aktuālo izglītības ziņu apkopojums, kas ietver konkrētās dienas notikumu atspoguļojumu, paziņojumus, likumus, lēmumus, seminārus, konferences.

Kā abonēt žurnālus 2022.gadam

Lai abonētu jebkuru no e-izdevumiem/ izdevumu komplektu vai metodisko materiālu datu bāzi, aizpildiet abonēšanas anketu www.skolasvards.lv sadaļā **Abonēšana** ([spied šeit](#)): vai arī uz e-pastu redakcija@skolasvards.lv atsūtiet maksātāja rekvizītus, izvēlētos izdevumus un termiņu, uz kādu vēlaties abonēt! Mēs savukārt sagatavosim elektronisku rēķinu un nosūtīsim jums to pa e-pastu.

Ko saņem skola, abonējot izglītības e-izdevumus

- Viens skolas e-žurnāla abonements nodrošina individuālu pieeju žurnālu lasīšanai visiem skolas skolotājiem!
- Abonements nodrošina pieeju žurnālu arhīvam no 2012. gada, kas ietver plašu un daudzveidīgu pieredzes materiālu klāstu dažādās izglītības jomās.
- Papildus abonējot metodisko materiālu datu bāzi, skolotājiem tiek nodrošināta pieeja apjomīgam un daudzveidīgam materiālu arhīvam (skolām un pirmsskolām), kur smelties idejas, iedvesmu un izmantot kolēģu pieredzi savā darbā.

Apmeklē www.skolasvards.lv – visi skolām nepieciešamie izglītības e-izdevumi un metodiskie materiāli vienuviet!

Redakcijas tālr.: 26002264

Redakcijas e-pasts: redakcija@skolasvards.lv