

Svarīgi ir justies piederīgam!

Piederības sajūta bērniem ir jāveido jau no bērnības. Bērnam ir svarīgi sajūst savu nozīmīgumu, pirmkārt, ģimenē. Ja bērns ir pieņemts un mīlēts no sev vissvarīgākajiem cilvēkiem, viņš jūtas ērti, droši un pasargāti, atvērts komunikācijai ar citiem cilvēkiem. Ja pret bērnu izturas ar cieņu, bērns daudz veiksmīgāk veidos attiecības arī ārpus ģimenes. Kopīgas aktivitātes ir svarīgas, jo uzlabo un nostiprina attiecības ģimenē, bērniem veidojas piederības un drošības sajūta. Prieks par kopā būšanu rodas no kopīgas atpūtas, radošām un sportiskām aktivitātēm un sarunām, ģimenē ir būtiski veidot kopā būšanas tradīcijas jau no mazuļa vecuma, lai ar laiku tas kļūtu par kopīgu ieradumu.

Tieši ģimenē bērns pirmo reizi izjūt mīlestību un rūpes, kā arī mācās tās izpaust. Ģimenē veidojas attieksme pret sevi, citiem cilvēkiem, pasauli, dzimto vietu, dabu, utt. Piederības sajūtas veidošanas pamatā ir bērna spēja izjust savu svarīgumu, nozīmīgumu ģimenē. Bērnam ir svarīgi izjust sevi par pilnvērtīgu ģimenes locekli.

Var izdalīt 3 bērnu ģimenes piederības sajūtas līmeņus:

1. **Kognitīvais līmenis.** 5-6 gados bērns spēj nosaukt ģimenes pazīmes un raksturot tās. Bērns zina ģimenes locekļu rakstura īpašības, ģimenes lomas, kuras dominē. Bērns var aprakstīt kādai jābūt ideālai ģimenei, kā arī salīdzināt savu ģimeni ar ideālo, novērtēt pieaugušo ģimenes locekļu uzvedību. Ļoti svarīgi, lai bērns atrastos savstarpēji atbalstošā un izpalīdzošā vidē, jo savas ģimenes izveides pamatā būs bērnībā veidotais ģimenes modelis.
2. **Emocionāli motivējošais līmenis.** Ja veidojas cieša piederības sajūta ģimenei, tad bērns jūtas vajadzīgs, mīlēts, viņš uzticas ģimenes locekļiem, jūtas aizsargāts savā ģimenē. Bērns izrāda interesi, vēlmi un iniciatīvu saskarsmē ar ģimenes locekļiem. Bērns nekautrējas izrādīt un runāt par savām jūtām un emocijām, ar cieņu izturas pret citu cilvēku jūtām. Jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem ir raksturīgi izrādīt egocentrismu, jo bērnam vēl nepietiek zināšanu, kā uzvesties savādāk, tāpēc pieaugušajiem ir jāuzņemas atbildība par ģimenes locekļu savstarpējām attiecībām un piederības sajūtas veidošanu. Pakāpeniski bērns sāk izjust dažādu emociju spektru, un labvēlīgos ģimenes apstākļos 6-7 gados bērniem sāk veidoties empātija- spēja saprast citu cilvēku emocionālo stāvokli, just līdzīgi.
3. **Uzvedības līmenis.** Uzvedības līmenī bērns izrāda konkrētu darbību attiecībā pret ģimeni: atbalsta, jūt līdzīgi, cenšas palīdzēt, piedalās kopīgos mājas darbos. Bērna uzvedība ir atkarīga no noteikumiem, kuri ir pieņemti ģimenē. Piemēram, ja ģimenē ir pieņemts atklāti izteikt savas domas, jūtas, izrādīt rūpes, atbalstīt, tad visticamāk, ka ģimenē ir labvēlīgs psiholoģiskais klimats, kas nodrošina bērniem iespēju labvēlīgāk veidot attiecības ar apkārtējiem. Pirmsskolas vecumā bērns apgūst sociālās vērtības, normas, tradīcijas, pēc kurām arī vadās turpmākajā dzīvē, tas veido uzvedības motīvu. Liela loma ģimenes piederības sajūtas veidošanai ir atdarināšanas mehānismam. Bērni no pieaugušajiem pārņem uzvedības un darbības veidus, jo pieaugušie bērnam ir paraugi, orientieri, autoritātes. Piemēram, ja pieaugušais ar cieņu izturas pret bērna viedokli, saskarsmē ir pieklājīgs, izrāda rūpes un uzmanību, pavada kopā laiku, tad bērns zemapziņā pieņem šādu uzvedības modeli.

Ļoti svarīgi, lai bērns izjūt piederību savai ģimenei visos trijos līmeņos: kognitīvajā, emocionālajā un uzvedības. Atkarībā no tā, kurš piederības sajūtas līmenis dominē, var izdalīt piederības sajūtas grupas pirmsskolas vecuma bērniem:

1. Šajā grupā ir bērni, kuriem ir pietiekošs priekšstats par ģimeni. Bērni var raksturot ģimenes locekļu pienākumus, zina pietiekoši daudz informācijas par visiem ģimenes locekļiem: nosauc vārdu, uzvārdu, nodarbošanos, darba vietu, amatu, aizraušanos, cenšas palīdzēt mājas darbos, izrāda līdzjūtību, atbalstu, rūpes, cenšas mīļdarboties ar vecākiem. Tādiem bērniem ir labvēlīgas attiecības ar brāļiem, māsām: prot savstarpēji vienoties. Bērns uzskata sevi par pilnvērtīgu ģimenes locekli. Bērns spēj novērtēt savu ģimenes locekļu rīcības un uzvedību.
2. Šajā grupā var pieskaitīt bērnus, kuri daļēji pārzina informāciju par saviem tuviniekiem. Var pastāstīt par tuvinieku nodarbošanos, mājas pienākumiem. Ar vienu ģimenes locekli var izveidoties tuvākas attiecības nekā ar citiem, bet tas netraucē veidot pietiekoši labvēlīgas attiecības ģimenē. Bērni reizēm izrāda iniciatīvu palīdzēt, atbalstīt. Galvenokārt, patstāvīgi var vienoties ar brāļiem un māsām domstarpībās.
3. Šajā grupā ir bērni, kuri maz zina par saviem ģimenes locekļiem, jo savstarpējās attiecībās nav emocionālās tuvības. Bērni pārzina tikai formālo informāciju: vārdu, uzvārdu, darba vietu. Par ģimenes locekļu interesēm visbiežāk bērni nezina vai zina ļoti maz. Bērni izvēlīgi attiecas pret ģimenes locekļiem, dominē negatīvie raksturojumi par dažiem no tiem. Bērni ir pārliecināti, ka ar viņa viedokli neviens nerēķinās, var justies atstumti un nepieņemti ģimenē. Tādiem bērniem ir grūti uzlabot attiecības ar brāļiem, māsām, jo bieži rodas konflikti un greisirdība. Piederības sajūta ģimenē veidojas nepilnvērtīga. Vecāki veido bērnos atstumtības, norobežošanas un trauksmes sajūtu. 6-7 gados bērni jau spēj novērtēt sevi un citus, raksturot attiecības ģimenē, uztvert un analizēt pieaugušo attieksmi pret sevi.

100 veidi kā attīstīt bērniem piederības sajūtu ģimenei.



1. Izrādīt mīlestību neverbāli-apskaut bērnu tik ilgi, cik viņš vēlas.
2. Uz klausīt bērna viedokli.
3. Iedrošināt, uzmundrināt, atbalstīt.
4. Būt bērnam par godīguma un taisnīguma piemēru.
5. Uzticiet mājas pienākumus.
6. Nodrošiniet bērnu ar dažām personiskām mantām, kas piederēs tikai viņam.
7. Kopīgas pastaigas svaigā gaisā.
8. Kopīgas sportiskas aktivitātes.

9. Sirsnīgas sarunas vakaros.
10. Ģimenes kopā būšanas tradīcijas.
11. Dejas dzīvojamā istabā.
12. Aerobikas vingrinājumi multfilmu reklāmas pauzēs.
13. Kopā svinēt svētkus.
14. Doties pārgājienā.



15. Nakšņot teltī.
16. Kopā vērot dzīvo dabu.



17. Lasīt puķes pļavā.
18. Celt sniegavīru.
19. Kopā cept piparkūkas, cepumus, pīrāgus.

20. Skatīties ģimenes fotogrāfijas.
21. Apmeklēt kopā zoodārzu.
22. Stāstīt viens otram pasakas, spoku stāstus.
23. Taisīt un lidināt papīra lidmašīnas.
24. Iestādīt kaut ko dārzā, puķupodā.
25. Kopā aiziet peldēties.
26. Kopā organizēt pikniku, var arī mājās uz grīdas.
27. Spēlēt paslēpes.
28. Pūst ziepju burbuļus.
29. Aiziet uz bibliotēku.
30. Fotografēties.
31. Uzbūvēt kopā smilšu pili.
32. Spēlēt ēnu teātri uz sienas.
33. Zīmēt ar kritiņiem uz asfalta.
34. Lasīt kastaņus, zīles, krāsainās lapas.
35. Spēlēt pārvērtības.
36. Uzspēlēt galda spēli.
37. Spēlēt vārdu spēles.
38. Uzrakstīt un nosūtīt īstu vēstuli vecmāmiņai.
39. Spēlēt akmens-šķēres-papīriņš.
40. Uzrīkot burvju mākslinieku šovu.
41. Dalīties savos noslēpumos.
42. Apskatīt kukaiņus ar palielināmo stiklu.



43. Uzspēlēt bumbu parkā.
44. Kopā vērot mākoņus un saukt kas ko saredz.
45. Doties makšķerēt.
46. Salikt puzli.
47. Konkurss-kurš ilgāk izturēs bez smiešanās.
48. Brokastu ēšana ārpus mājas.
49. Nomazgāt mašīnu.
50. Uzrīkot karalisko tējas pēcpusdienu.

51. Barot pīles parkā.
52. Vizināties ar ragaviņām.
53. Spēlēt ar mālu, plastilīnu.
54. Skatīties zvaigznēs.
55. Zīmēt ar ūdenskrāsām.
56. Uztaisīt leļļu māju no kartona kastes.
57. Lasīt ogas, sēnes mežā.
58. Uzspēlēt boulingu.
59. Skatīties salūtu.
60. Lasīt gliemežvākus pludmalē.
61. Apciemot radus.
62. Aicināt ciemiņus.
63. Uzvest izrādi ar draugiem.



64. Kopā lasīt grāmatu.
65. Vienu dienu iztikt bez TV un datora.
66. Uztaisīt mājās saldējuma kokteili.
67. Stāstīt jokus.
68. Apmeklēt senču dzīves vietas.
69. Stāstīt bērnam par savām izjūtām.
70. Ticēt un uzticēties bērnam.
71. Uzdod biežāk atklātus jautājumus.
72. Kopā izkrāsot attēlu.
73. Kopīga atbilžu meklēšana uz jautājumiem.

74. Kopīgs teātra apmeklējums.
75. Piedalīties talkā.
76. Kopā taisīt ziepes.
77. Taisīt figūriņas no sāls mīklas.
78. Mācīties skaitīt jautrus kustību pantiņus.
79. Taisīt papīra kuģīšus.
80. Ģimenes koku stādīšana.
81. Gatavot putnu barotavas.
82. Spēlēt pirkstu spēles.
83. Izrotāt mājas logus svētkiem.



84. Ģimenes kopdarbs-apgleznota siena.
85. Spēle ar papīra vardītēm.
86. Mīklu minēšana.
87. Izgatavot rotaļlietu savam kaķim.
88. Muzeju apmeklējums.
89. Sejas, roku apgleznošana.
90. Zīmēšana ar aizvērtām acīm.
91. Foto orientēšanās.
92. Rotaļas ar mājdzīvniekiem.
93. Frizūru veidošana.

94. Mandalu krāsošana.
95. Ziemassvētku kalendāra izgatavošana.
96. Putnu vērošana.
97. Iesaiste ģimenes lēmumu pieņemšanā.
98. Interesēties par bērna ikdienu.
99. Izveidot brīvdienas kalendāru.
100. Mīlēt bērnu un izrādīt mīlestību.



Izmantotā literatūra:

<http://www.jutieslabi.lv/2015/06/100idejasarberniem.html>

<http://laimigamgimenem.lv/1204/>

Диагностика направленности ребенка на мир семьи / под ред. О.В. Дыбиной. М., 2009. 64 с.

Формирование направленности детей старшего дошкольного возраста на мир семьи : практико-ориентир. моногр. / О.В. Дыбина [и др.] ; под ред. О.В. Дыбиной. Тольятти, 2009. 124 с.

Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной психотерапии. М., 1998. 304 с.

Куликова Т.А. Семейная педагогика и домашнее воспитание. М., 1999. 232 с.

Informāciju sagatavoja Daugavpils Vienības pamatskolas izglītības psiholoģe Tatjana Laizāne

