

Ko darīt/nedarīt, ja mans bērns ir lēns?

(Padomi vecākiem un pedagogiem)

*J. Pilsudska Daugavpils valsts poļu ģimnāzijas
psiholoģe
Diāna.Rozenfelde*

Iedomājaties, ka Jūs steigšus uz dzimšanas dienu. Kopā ar bērnu vienā laikā sākāt kārtoties, bet bērns vel nav gatavs. Ja tā būtu tikai pirmā un pēdējā reize, tad panikai nav iemesla. Taču šāda veida situācijas atkārtojas katru dienu. Kāpēc tas notiek? Kādas var pieļaut kļūdas? Kā cīnīties ar šādu bērna īpatnību?

Iemeslus var sadalīt uz divām daļām.

Iekšējais iemesls un ārējais iemesls. Iekšējais iemesls ir Nervu Sistēmas īpatnība. Iespējams, vitamīnu trūkums.

Ārējais iemesls ir reakcija uz stresa situāciju ģimenē. Pārāk liela vecāku kontrole. Spriedze bērnu dārzā vai skolā. Iespējams bērna pārmācīšana no kreisās rokas rakstīšanas uz labo roku. Ilgstošas neveiksmes, kas atspoguļojas arī bērna pasīvajā noskaņojumā.

Ko šajā bērnu dzīves posmā nedrīkst pieļaut?

- Aizliegts kliegt, rāt, pielietoto fizisko vardarbību un provocēt bērnu uz agresīvām emocijām.*
- Nedrīkst bērnu pazemot atzīmējot bērna īpatnību. Tas viss ļoti sabojās Jūsu attiecības ar bērnu, kas turpmāk izritēs ilgstošajos konfliktos un domstarpībās.*
- Aizliegts teikt bērnam asus un straujus vārdus citu cilvēku klātienē un publiskajās vietās.*
- Nekādā gadījumā nesalīdzināt ar citiem vienaudžiem.*
- Sakiet sev "NĒ", kad gribās Jums darīt visu bērna vietā. Diemžēl turpmāk bērns bez vecāku/skolotāju palīdzības nespēs neko izdarīt. Bērns kļūs slinks.*

Ko vajag darīt?

- *Plānot laiku kopā. Vispirms jāsaprot plāns, cik aizņems laika sagatavošanai pirms izejas, cik laika aizņems ēšana, mazgāšanās, atpūta u.c. darbības.*
- *Visu ko var izdarīt iepriekš, dariet pirms (piemēram, sakārtot somu jaunai skolas dienai, saklāt gultu, izvēlēties lasāmgrāmatu pirms miega u.c.).*
- *Izmantojiet humoru, fantāziju spēli (“ Kur ir poga, kā Kārļsonam, lai ātrāk sāktu darboties?”) Pozitīvs humors vienmēr atbalsta bērnu un pamudina uz pozitīvo noskaņojumu, kas motivē.*
- *Pielietojiet ārējos palīglīdzekļus, kas palīdzēs bērnam labāk saprast laika plūsmu. Piemēram, smilšu pulksteni, fotogrāfijas ar dienas režīmu un laiku, izmantojiet modinātāju kā ikdienas darbu veikšanas palīgu. Mobilo aplikācijas ar atgādinājumiem.*
- *Nenoslogojiet bērnu ar lielu uzdevumu apjomu, uzdodiet pakāpenisku uzdevumu apjomu gan klasē, gan mājās.*
- *Turpmāk, kad daļēji būs apgūtas iemaņas mēģiniet bērnu noslogot ar papildus aktivitātēm. Tas palīdzēs attīstīt un stiprināt bērna Nervu Sistēmu. Piemēram lecamaukla, kopēja vingrināšana, pirkstu vingrinājumi-rotāļas, elpošanas tehnikas u.c. attīstošās aktivitātes.*
- *Pārrunājiet ar bērnu veiksmes un neveiksmes katru dienu. Izdomājiet kopā motivācijas stratēģijas.*

Lai Jums veicas!

