

Vecākiem

Speciālizdevums

PIRMĪKLASNIĒKS



$$2+2=4$$



Rakstu izlase:
kas vecākiem jāzina,
gatavojot bērnu
skolas gaitām



$$5-2=3$$

Uz
skolu!



Saturs



- 1.** Atvadoties no bērnudārza
Kas jāprot pirmklasniekam?

► 3. lpp.



- 2.** Pirmklasnieka stress
Ar kādām pārmaiņām sastopas pirmklasnieks, un kā pārvarēt pārmaiņu izraisīto stresu?

► 6. lpp.



- 3.** Sešgadīgais bērns skolā

► 9. lpp.



- 4.** Lai veiksmīgas skolas gaitas!
Skolas psihologu un medmāsu atgādinājumi vecākiem

► 11. lpp.



- 5.** Vai pastāv atšķirības zēnu un meiteņu uztveres procesos?

► 13. lpp.



- 6.** Lasīšanas fitness

► 15. lpp.



- 7.** Uzsākot skolas gaitas, skaņas jāizrunā precīzi

► 18. lpp.



- 8.** Kreiļa adaptācija 1. klasē
Kam pievērst uzmanību kreiļa sagatavošanā skolas gaitām?

► 21. lpp.



- 9.** Mājasdarbi
Vai un kā vecākiem jāpiedalās bērnam skolā uzdoto mājasdarbu izpildē?

► 24. lpp.



- 10.** Kā palīdzēt pildīt mājasdarbus pirmklasniekiem, kuriem ir uzmanības traucējumi

► 27. lpp.



- 11.** Bērns un ārpuskolas aktivitātes
Signāli, ka kopējā slodze ir par lielu

► 30. lpp.



- 12.** Interesu izglītība:
9 jautājumi un atbildes

► 33. lpp.



- 13.** Kā un kādēļ izvērtēt bērna intelektuālo attīstību?
Intelektuālā izvērtēšana ar testiem

► 37. lpp.



- 14.** Kad vecākiem ir jāiesaistās bērna un skolotāja attiecībās skolā?
4 soļi, risinot bērna un skolotāja attiecības

► 40. lpp.



- 15.** Māksla neuzspiest savu gribu

► 44. lpp.



- 16.** Bērna psiholoģiskā gatavība skolai
Tests „Vai bērns ir gatavs skolai?”

► 47. lpp.



ATVADOTIES NO BĒRNUDĀRZA

Kas jāprot pirmklasniekam?

LIELAI DAĻAI PIRMSSKOLĒNU MAIJS IR PĒDĒJAIS MĒNESIS BĒRNUDĀRZĀ. PĒDĒJĀ VASARA, PIRMS SĀKAS PAVISAM CITA DZĪVE SKOLĀ – PIRMAIS LIELAIS SOLIS, LAI PIEAUGTU. SANTA GINDRA, JELGAVAS TEHNOĻĪJU VIDUSSKOLAS SKOLOTĀJA AR 20 GADU ILGU PIEREDZI SĀKUMSKOLĀ, STĀSTA, KAS IR JĀZINA PIRMKLASNIEKU VECĀKIEM.

Santa Gindra,

Jelgavas Tehnoloģiju vidusskolas sākumskolas skolotāja

Tas, ka visa pamatā ir ģimene, nav nekas jauns. Skola nevar ne lauzt, ne pārveidot bērnu, tāpēc ir jāpriecejas, ja skolotājam ar vecākiem ir vienots skatījums uz bērna audzināšanu. Ja rodas konflikti, problēmas tiek atrisinātas sadarbojoties. Vecāki ir ļoti atsaucīgi, sevišķi 1. un 2. klasē sadarbība ir maksimāli jaudīga. Vēlāk jau paši bērni kļūst patstāvīgi un vecāki ir vairāk vērotāji.

Pirmajā vecāku sapulcē, kas visās skolās parasti ir augustā, bērna pirmajā pedagogā ir jāsaskata sabiedrotais. Pirmklasnieku vecāki un skolotāji gandrīz vienmēr ir uz viena viļņa – ar kopēju redzējumu un mērķiem, jo sliktu bērnam taču negrib neviens no mums. Pirms vairākiem gadiem skolotājiem bija milzīgs uzticības kapitāls – vecāki pilnīgi paļāvās uz skolotāju. Tagad vecāki paši ir ļoti izglītoti un lielākoties zina, kas bērnam ir vajadzīgs, taču, ja audzināšanas uzdevumi un mērķi vecākiem un skolotājam ir pilnīgi pretēji, tad, visticamāk, ir jāmeklē cits pedagogs, jo četrus gadus rīvēties, strīdēties un ļaut bērnam kā sūklītim visu to uztvert – nē, tas noteikti nav pieļaujams. Ir jāskatās vienā virzienā – un parasti tieši tā arī notiek.

Nevis zvans mammai, bet palīdzība no skolotāja

Vecāku lielākais izaicinājums ir savu mazo ķiparu vispār palaist lielā skolā. Daudzas mammas ir teikušas: „Nu kā viņš te viens pats... nabadziņš...” Vecāki baidās par bērna socializāciju, taču mēs esam pieauguši, un savas bailes mums ir jāspēj apvaldīt, jo citādi tās tiek pārnestas arī uz bērnu. Vairākums skolas vidē adaptējas ļoti ātri un labi; ja vēl ir kāds brālis, māsa, draugs, pagalma bērns, tas norisinās vēl ātrāk.

Mācību gada sākumā skolotājs vienmēr izvadā bērnus pa visu skolu, parāda, kur kas atrodas, un, ja nepieciešams, parāda arī 10 reižu, piemēram, medmāsu kabinetu, sporta zāli, un par to vecākiem nav jāsatraucas. Galvenais – vecāki nedrīkst izrādīt savu satraukumu.

Skolā, protams, ir dažādas situācijas. Ļoti bieža rīcība problēmu gadījumā ir zvans mammai, taču mēs cenšamies bērniem

skaidrot, ka mamma nevarēs vienmēr palīdzēt. Ar pirmo dienu mēs mācām, ka skolā pats galvenais cilvēks ir skolotājs, katras klases audzinātājs, pie kura var vērsties jebkurā jautājumā. Sākumskolā klases audzinātāja patiešām ir otrā mamma, vismaz kādu noteiktu periodu.

Būtiskākās – sociālās prasmes

Bērns attīstoties apgūst un pilnveido intelektuālās, fiziskās, emocionālās un sociālās spējas. Skolēnam vissvarīgākā ir sociālo prasmju pārvaldīšana – tās ir prasmes veidot attiecības ar vienaudžiem. Esmu novērojusi, ka tieši tas skolēniem ar katru gadu padodas arvien grūtāk. Regulārajos topošo pirmklasnieku apciemojumos skolā esmu novērojusi, ka klasē ienāk mazie bērni un negrib sēsties blakus lielajiem. Jā, protams, var jau domāt, ka tā ir vienkārši kautrība, taču nereti bērni ietiepjas, nevēlas klausīt arī skolotāja aicinājumam. Tam ir jāpievērš vērība, jo šādiem bērniem, sākot skolas gaitas, bieži uznāk niķis „negribu, nedarīšu!”. Šis ir pirmās grūtības, ar ko saskaras pirmklasnieks, jo bērnudārzā vēl ļoti auklējas ar bērniem, un tas ir normāli.

Bet krīzes brīdis būs jāpārvar katram – skolā būs jādara arī tas, ko tobrīd nemaz negribēsies. Un te liela loma ir skolotājam. Skolotājs ir misijas profesija: labam skolotājam ir jābūt izteiktai personībai, jāpiemīt harismai, jāspēj bērnus aizraut, ieinteresēt, un to nevar izdarīt tikai ar profesionālām prasmēm. Ja tos bērniņus, kas sākumā neko negrib darīt, ieinteresē, tad palēnām viss notiek – bērni aizraujas, un viss ir kārtībā. Galvenais uzdevums ir panākt, lai bērns agrāk vai vēlāk, bet sāk darboties līdzi.

Saprast „nē”

Mūsdienu bērniem ir ļoti svarīgi mācīt pakļauties pieaugušo prasībām. Pakļauties labā nozīmē, jo bez tā ne mācību, ne audzināšanas darbs vispār nav iespējams. Maniem pirmajiem audzināmajiem bērniem tagad ir tuvu 30 gadiem. Un atšķirība ir ļoti jūtama – šobrīd grūtības sagādā disciplīna. Pedagoģiskā pieredze ļauj ļoti veiksmīgi risināt šīs problēmas, taču jaunākiem, mazāk pieredzējušiem kolēģiem tas ir sarežģīts jautājums – ir grūtības panākt disciplīnu, bet, ja to aizlaiž pašplūsmā, klasi vispār nav iespējams savākt.

Atšķirība patiešām ir – bērni ir nepaklausīgāki, uzstājīgāki, daudz emocionālāki. Protams, bērnam ir sava griba, savas vēlmes, un tās ir jāizsaka. Bet bērnam ir arī jāsaprot, ko nozīmē vārdiņš „nē”. Šāda prasme bērnam tikai palīdz. Mums nav jāaudzina zaldātiņi, bet pamatojot un izskaidrojot šis „nē” bērnam ir jāsaprot. Skolotājam un vecākiem ir jābūt izskaidrot, ka, piemēram, konkrētais uzdevums tagad ir jāpilda, jo tā skolēns iemācīsies rakstīt burtiņu i, un bērnam ir jābūt pieņemtam, ka konkrētajā brīdī noteikumiem ir jāpakļaujas, pat ja ļoti negribas.

Novērtē pats sevi!

Ir ļoti svarīgi iemācīt uz sevi paraudzīties kritiski. Bērns atnāk uz skolu, un skolotājs var norādīt: „Tu varēji labāk! Šoreiz burtiņš s tev pavisam nav izdevies!” Ja bērns sāk raudāt vai sākas histērija, tas nozīmē, ka arī vecākiem ir jācenšas kritiski novērtēt bērnu. Vecākiem ir jāpriecejas par bērna paveikto, bet nedrīkst arī izdarīt lāča pakalpojumu, par visu esot sajūsmā. Vai arī otrādi – vecāki vispār neko labu bērnam neredz. Tad ir jāsaprot, ka pirmklasniekam daudzi pavisam vienkārši darbi ir kaut kas jauns un pietiekami sarežģīts, piemēram, izgriezt apli, sagriezt uz pusēm un uz lapas salīmēt atkal kopā. Ir tāds teiciens: „Bērnus vajag mīlēt, nevis iemīlēties.” Sūtot bērnu skolā, ir jātieks vaļā no rozā brillēm un jāraugās uz savu bērnu objektīvi.

Pašvērtējuma prasmes ir jāattīsta. 1. klasē ir uzdevumi, kur rindiņā ir jāraksta, piemēram, burtiņi i, un tad pašam bērnam ir jānovērtē, kurš burtiņš ir izdevies vislabāk; uz tā var uzzīmēt kronīti. Arī vecāki mājās var izmantot līdzīgas metodes – ļaut bērnam pašam novērtēt padarīto darbu, mācīties sevi objektīvi novērtēt. Skolotāju un arī vecāku pienākums ir iemācīt, ka ikvienam vērtējumam ir nepieciešams pamatojums. Kas tieši nav izdevies? Kas ir izdevies? Kāpēc? Nekad nedrīkst teikt, ka viss ir slikti vai „man vienkārši nepatīk”. Ir jāveido ieradums – nedrīkst vienkārši nepatīkt otrs bērns, otra darbs, nedrīkst vērsties pret personību, bet pamatoti ir jāvērtē padarītais.



Skolēnam vissvarīgākā ir sociālo prasmju pārvaldīšana – tās ir prasmes veidot attiecības ar vienaudžiem. Esmu novērojusi, ka tieši tas skolēniem ar katru gadu padodas arvien grūtāk.

Svarīgi

□ Mēs, sākumskolas skolotāji, vēlamies aktualizēt izprotošās lasītprasmes nepieciešamību topošajam pirmklasniekam. Tas nozīmē, ka apzināta lasītprasme, t. i., saprotu, ko izlasu, nevis mehāniski salieku zilbītes kopā, nezinot vārda nozīmi, ir ļoti nepieciešama, jo pieejamie mācību līdzekļi 1. klasē ir veidoti jau lasošiem bērniem. Protams, skolotājs ir gatavs strādāt ar dažādiem līmeņiem un vienmēr patur prātā, ka lasītprasme klasei kopumā izlīdzinās tikai ap 4. klasi. Tātad galvenais – lai bērns saprot, ko ir izlasījis, jo tas ir jāsaprot ne tikai latviešu valodā, bet arī matemātikā, dabaszinībās un citos mācību priekšmetos.

□ Ir svarīgi ģimenē pieņemt domu, ka septiņu gadu vecumā drīkst kaut ko nevarēt. Bet to vajag trenēt un ikdienā sistemātiski vingrināties. Ja bērns mēģina un viņam izdodas arvien labāk, tad nevienai iesaistītajai personai – bērnam, vecākiem, skolotājam – nevajadzētu uztraukties, jo dinamika ir būtiskākais virzītājspēks.

□ Vēlos atgādināt, ka nevienam bērnam, kurš uzsāk skolas gaitas, netiek izvirzītas striktas prasības lasīšanas un rakstīšanas prasmju līmenim, jo vadlīnijās ir noteikts, ka bērna zināšanām ir jābūt viņa spēju līmenī.

Topošajam pirmklasniekam jāzina:

- savs vārds, uzvārds;
- vecāku vārdi, uzvārdi;
- savs vecums, dzimšanas gads;
- mājas adrese, tālruna numurs;
- pilsēta, valsts, kurā dzīvo;
- gadalaiki, mēneši, to secība;
- nedēļas dienas, to secība;
- mājdzīvnieku un to mazuļu nosaukumi;
- dažu savvaļas dzīvnieku nosaukumi;
- dažu putnu nosaukumi;
- transportlīdzekļu nosaukumi.

Pirmklasniekam jāprot:

- atšķirt un nosaukt ģeometriskas figūras – riņķi, kvadrātu, taisnstūri, trijstūri, ovālu;
- brīvi orientēties telpā un papīra lapā (saprast, kur ir centrs, labais augšējais stūris, kreisais apakšējais stūris u. tml.);
- pārstāstīt noklausītu vai izlasītu tekstu, izdomāt stāstījumu pēc attēla;
- iegaumēt 6–10 priekšmetu nosaukumus vai vārdus un nosaukt tos;
- atšķirt burtus;
- labi darboties ar šķērēm;
- risināt loģikas uzdevumus;
- darboties ar zīmuli, bez lineāla vilkt vertikālas un horizontālas līnijas, zīmēt ģeometriskas figūras, akurāti izkrāsot, izsvītrot, nepārvelkot kontūru;
- brīvi skaitīt no 1 līdz 10 un atpakaļ;
- izprast cēloņsakarības;
- uzmanīgi klausīties 30–35 minūtes;
- turēt taisnu muguru, īpaši sēžot.

Matemātikas grāmata nav jāizrēķina; jāiemācās rūpēties par sevi

Reizēm vecāki par daudz koncentrējas uz nākamā pirmklasnieka intelektuālo sagatavotību. Pirmklasniekam nav tekoši jālasa biezas grāmatas, būtu labi, ja viņš spētu izlasīt vienkāršu nepaplašinātu teikumu, kaut vai pa zilbītēm. Līdzīgi matemātikā – nav pa vasaru jāizrēķina visa matemātikas grāmata. To noteikti nevajag darīt! Lai bērni vienkārši iemācās raiti skaitīt no 1 līdz 10 un atpakaļ – pirmajā semestrī matemātikas stundās jau tikai to vien dara kā strādā ar pirmo desmitu.

Daudz svarīgāk ir bērniem mācīt pašiem par sevi rūpēties: man joprojām, pat 3. klasē, ir skolēni, kam ir grūtības sasiet kurpju auklas. Vecāki reizēm prasa: bet varbūt sienamus apavus nepirkt, cik ilgi vien iespējams? Taču tas nav pareizi – agri vai vēlu tas tik un tā būs jāiemācās. Sāpīgs jautājums skolā ir roku mazgāšana pēc zīmēšanas, mājturības, pirms un pēc ēšanas – tas ir ļoti aktuāli. No vienas puses, šīs prasmes māca arī bērnudārzā, taču tur tomēr situācija ir citāda, piemēram, ģērbjoties sporta nodarbībām, auklīte, visticamāk, tomēr piepalīdz, sakārto telpu. Te, skolā, reizēm ir kaujaslauks. To apgrūtina arī tas, ka viss ir jāpadara laikus – 10 minūšu starpbrīdī ir jāpaspēj aiziet uz tualeti, pārģērbties, savākt savas mantas.

Mājās bērnu steidzināt nevajag, taču noteikti ir jāmāca padarīt ātrāk. Kaut vai jānopērk neliels smilšu pulkstenītis – un noteikts darbiņš jāpaveic noteiktā laikā, piemēram, trijās minūtēs jāuzvelk zeļbikses un bikses, lai bērns mācās izjust laiku. Tas ir ļoti grūti. Citam bērnam šķiet, ka 40 minūšu stunda ir bezgala daudz, citam tas ir laiks, kurā tikko var pagūt kaut ko paveikt.

Kas sakārtos skolas somu?

Ļoti aktuāls jautājums ir skolas somas kārtošana. Kārtot vecākiem? Visu atstāt paša bērna ziņā un vecākiem tikai kontrolēt? Būtu ļoti labi, ja vecāki jau vasaras vidū nopirktu bērnam gan skolas somu, gan citas nepieciešamās lietas un kopā jau pamācītos sakārtot skolas somu. Atcerēties, kurām lietām ir jābūt penālī: zīmulis, dzēšgumija, pildspalva, lineāls, līmes zīmulis – to var iemācīties kā pantiņu. Un tad pārjautāt, vai viss iepriekšminētais ir somā. Tad septembrī, iespējams, bērnam vairs nebūs problēmu sakārtot somu.

Skolā sociālajās zinībās pirmklasniekiem ir pat stunda, kurā viņi mācās kārtot somu, taču ar to var arī nepietikt, jo klases burzmā kāds var visu nedzirdēt. Šis ir darbiņš, ko arī skolas gaitu sākumā var apgūt mājās – sākotnēji kopā: atvērt dienasgrāmatu, ar pirkstu vilkt līdzi, kas ir nepieciešams matemātikā, kas – latviešu valodā. Grāmata, burtnīca, penālis. „Paskaties, kas tev ir salikts penālī!” Un tad, ap decembri, bērns jau pilnīgi patstāvīgi var kārtot savu skolas somu. Ja arī kādreiz kaut kas piemirstas un skolotāja ieraksta dienasgrāmatā kādu piezīmi... Es vecākiem vienmēr saku: „Mīļie vecāki, piezīmes dienasgrāmatā nav jūsu piezīmes!” Piezīme ir bērnam – viņam tā ir iespēja apdomāt, kāpēc tā ir, un nākamajā reizē būt uzmanīgākam.

„Skolotāj, jūs aizmirsāt savākt mājasdarbus!”

Rūpēties par sevi, saprast, ka ik darbībai ir atvēlēts noteikts laiks, – tās ir ļoti noderīgas prasmes. Lēnīgākiem bērniem mājās vienmēr būs mazliet vairāk darbiņu, jo ir jāpaveic arī tas, ko nepaspēja klasē. Vecākiem parasti tas ļoti nepatīk, taču es domāju, ka nekas nemainīsies un mājasdarbi – kā bija, tā būs. Mums klasē ir noruna: ja bērns kaut ko nepagūst, tad pie tā pievelk krustiņu, un tas ir jāpaveic mājās. Bērni to arī izdara, taču tas ir atkarīgs no skolotāja nostājas – bērnam ir jāzina, ka skolotājs nepadarīto nākamajā dienā noteikti pārbaudīs. Mums, skolotājiem, ir noteikts grafiks, kad pārbaudīt mājasdarbus, taču skolēni tik ļoti pierod pie pārbaudes, ka dažkārt pat atgādina: „Skolotāj, jūs aizmirsāt savākt mājasdarbus!” Tas nozīmē, ka tā skolēniem jau ir zināma sistēma, un es par to tikai priecājos.

Ir piedzimusi paaudze, kurai ir ļoti nepieciešams individuālais darbs. Bērniem to tiešām ļoti vajag, bet ne katram no vecākiem ir laiks sēdēt un kopā ar bērnu mācīties. Ja bērns kopā ar vecākiem vai skolotāju pēc stundām sēž un pilda mājasdarbus un ir iespēja pajautāt, kad rodas neskaidrības, tad bērnam problēmu parasti nav – viņš bez grūtībām paveic uzdoto. Taču, ja šādas iespējas nav, tad kaut ko var palaist garām. Vecākiem ir jāsež bērnam klāt un jāpalīdz saprast uzdoto. 1. klasē tas noteikti ir pirmais posms, kad vecāki tiešām fiziski sēž blakus. Nākamais solis ir kontrole – pārbaudīt, vai darbi ir paveikti. Trešais solis jau ir pilnīga uzticība. Man vecāki bieži jautā, cik ilgi mājasdarbi ir jāpārbauda un vai tiešām bērns līdz pat 9. klasei ir jākontrolē. Nē, bet, ja vecāki konstatē, ka ir divi trīs neizpildīti mājasdarbi, tas ir signāls, ka varētu būt kādas problēmas – tad vecāki var atkal kopā ar bērnu mācīties, pasēdēt līdzās, līdz situācija nostabilizējas.

Lai gan nākamajam pirmklasniekam, sākot skolas gaitas, būs daudz jauna un nezināma, vasara līdz pirmajai skolas dienai ir jāvelta ģimenes kopā būšanai, kopīgai atpūtai. Emocionālā, sociālā un fiziskā gatavība – tas ir svarīgākais. Nevajag satraukties, ja bērns vēl tekoši nelasa vai kaut ko nezina – iemāciet bērnam rāpties kokos, iemāciet bērnam būt bērnam, ļaujiet izspēlēties un izdzīvot bērnību! Runājiet ar bērnu – lai tas ir ieradums, ka mamma un tētis noteikti pajautās, kā dienā ir veicies.



PIRMKLASNIEKA STRESS

Ar kādām pārmaiņām sastopas pirmklasnieks, un kā pārvarēt pārmaiņu izraisīto stresu?

Asijata Maija Zeļenko,

psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

ES NEPĀRSPĪLĒŠU, JA TEIKŠU, KA REIZĒ AR SKOLAS GAITU UZSĀKŠANU BĒRNAM SĀKAS JAUNA DZĪVE. IZMAIŅAS, KAS NOTIEK BĒRNĀ, PĀRTOPOT NO BĒRNDĀRZNIEKA PAR SKOLĒNU, IR KRASAS UN NEIZBĒGAMAS. PĀRKĀRTOJAS BĒRNA PSIHE, UN FIZISKAJAM ĶERMENIM RODAS JAUNA SLODZE. TĀDĒJĀDI BĒRNS PIEDZĪVO JAUNU STRESU UN NERETI ARĪ NÓGURUMU, TAČU TAS, CIK LIELS BŪS ŠIS STRESS VAI NOGURUMS, PĀRSVARĀ IR ATKARĪGS NO VECĀKIEM. TĀPĒC BĒRNA MAMMAI UN TĒTIM, ATBALSTOT VIENAM OTRU ŠAJOS PĀRDZĪVOJUMOS UN KOPĪGI MEKLĒJOT STRESA PĀRVARĒŠANAS VEIDUS, IR IESPĒJA PALĪDZĒT ARĪ SAVAM BĒRNAM.

Kas īsti notiek?

Raugoties no cilvēka psihes viedokļa, bērns, kļūstot par pirmklasnieku, apgūst jaunu lomu. Viņš sastopas ar jauniem saskarsmes veidiem, piedzīvo vērtēšanu, sliktākajā gadījumā arī salīdzināšanu ar kādu citu bērnu, piedzīvo konkurenci, viņam saka, kas ir pareizi, kas nepareizi, turklāt visi šie iespaidi tiek gūti bez vecāku klātbūtnes un atbalsta. Bērns sāk atbildēt pats par sevi. Piedzīvotais saistās ar spēcīgām emocijām. Arī fiziskajam ķermenim ir jāapgūst jauni ieradumi: stingrs režīms no rītiem un pēcpusdienā, kad jāpilda mājasdarbi, pa dienu vairs nav paredzēts laiks miegam. Mācību stundu laikā bērnam ir jākoncentrējas 40 minūšu pēc kārtas, atpūtas laiks ir arvien īsāks, viņš nedrīkst kavēt utt.

Kopumā jāatzīst, ka bērņā rodas stress, jo viņam nav skaidrības par jaunajām situācijām. Pat ja bērns diezgan viegli kontaktējas un nemulst citu cilvēku vidū, tādējādi neuztverot to kā slodzi, slodze tomēr ir. Jo vājāks vai noslēgtāks ir bērns vai jo mazāk viņu atbalsta vecāki, jo lielāka ir šī slodze. Ja vecāki palīdz bērnam adaptēties šajā pārbaudījumā, bērns to izdzīvo pārlicinātāks.

Izmaiņas, kas notiek bērņā, pārtopot no bērndārznieka par skolēnu, ir krasas un neizbēgamas. Pārkārtojas bērņa psihe, un fiziskajam ķermenim rodas jauna slodze.

■ VĒRTĒŠANA

Ja stresu izraisa vērtēšanas situācija, vecākiem vajadzētu būt līdzās savam bērnam, kad viņš kļūdās. Vajadzētu atļaut kļūdities un mācīt novērtēt sevi. Piemēram, mājās, pildot glītrakstīšanas uzdevumus, pajautājiēt savam bērnam, kurš burtiņš vai cilpiņa viņam patīk labāk, kurš mazāk, kuram burtiņam vai cilpiņai bērns piešķirtu konkrētu atzīmi. Turklāt svarīgi ir vienkārši uzklausiēt bērnu un nenorādīt: „turpmāk tev jāraksta tikai tādi smuki burtiņi”.

■ BAILES

Bailes atņem daudz enerģijas. Ja bērns baidās, ka viņam nesanāks, viņu norās, par viņu smiesies, bērns nemitīgi nervozē, pazeminās viņa darbaspējas un interese kaut ko darīt. Visbiežāk šāda veida bailes rodas vecāku ambīciju dēļ. Bērns var nespēt piepildīt visas vecāku gaidas un cerības, izpildīt prasības. Tādi izteicieni kā „tev jāmacās tikpat labi kā mammai (tētīm)”, „jāmacās labāk nekā Pēteriīm (Anniņai)” liek nervozēt un nogurdina, tāpēc jāsaprot, ka katram bērnam ir savas iespējas un savu iespēju robežas.

■ VECĀKU ATBALSTA TRŪKUMS

Ja no bērņa nepieņem atzīmi, mazāku par teicamu, bērns var justies pamests. Ja bērns nevar pat pažēloties vecākiem un dzird, ka „citi taču var” vai „pats vainīgs”, viņš paliek vientuļš. Uzklusiet bērnu! Lai viņš jūtas mīlēts un vajadzīgs pat tad, kad viņam ir problēmas, kad viņu aizvairo vai viņam nav taisnības. Bērns ir arī jāpaslavē, lai viņam gribētos darboties tālāk.

■ IEMAŅU TRŪKUMS

Ja stresu izraisa iemaņu vai organizācijas trūkums, tad vecākiem kopā ar bērnu ir jāmacās organizēt savu darbu un jāapgūst jaunas iemaņas. Piemēram, jāpalīdz bērnam iemācīties kārtot savas lietas, somu. Bērns pats to pagaidām neprot, tāpēc sākumā dariet to kopā ar viņu, vēlāk viņš darīs to pats, bet nepieļaujiet, ka somu kārtot tikai jūs. Iemāciet, nevis dariet viņa vietā! Un mācot esiet klāt. Bērns iemācās būt patstāvīgāks, bet jūs, veltot bērnam uzmanību, gan pavadāt laiku ar bērnu tagad, gan taupīsiet savu laiku un saudzēsiet nervus turpmāk. Vajadzības gadījumā palīdziet bērnam organizēt un kontrolēt viņa laiku. Pirmklasnieks ir par mazu laika menedžmentam.

■ KONFLIKTI

Konflikti arī atņem daudz spēku. Ja nevarat atrisināt konfliktu mājās, vērsieties pēc palīdzības pie psihologa. Ja konflikts ir sācies ārpus mājas, runājiēt ar bērnu, noskaidrojiet, kas un kā notika, palīdziet viņam rast risinājumu un realizēt to vai arī piedalīties konflikta risinājumā, bet tikai tad, ja tas nepieciešams. Bērnam jāmacās būt patstāvīgam, pat pieļaujot kļūdas. Savukārt, ja bērns nervozē vecāku ķildas dēļ, viņam maigi jāpaskaidro, ka tas neattiecas uz viņu, nebija viņa dēļ un (ja tā ir taisnība) ģimene nebrūk.

■ BĒRŅA JUTĪGUMS PRET VECĀKU STRESU

Stresu var izraisīt arī bērņa jutīgums pret vecāku stresu. Protams, vislabāk būtu, ja vecākiem nebūtu uztraukumu, ko bērns varētu no viņiem pārtvert. Bet problēma ir risināma arī tad, kad vecāku stress saglabājas. Ja vecāki runā ar bērnu un prot viņu sadzirdēt, tad viņi pratis paskaidrot bērnam, ka viņu problēmas uz bērņa neattiecas un ka viņam ir jārupējas par ko citu – par sevi, par savām skolas gaitām. Runājiēt par to, ka bērņa sekmes allaž uzlabo vecāku omu, nav jāpāršauj pār strīpu, lai bērns neuzņemtos atbildību par vecāku laimi.

Turklāt ir vērts atcerēties, ka pat pašam labākajam cilvēkam var būt zema noturība pret stresu. Māte vai tēvs var neizturēt, ja, pildot uzdevumu kopā ar bērnu, to nevar izpildīt 15 minūtēs. Tāpēc droši meklējiēt palīdzību! Meklējiēt atbalstu ģimenē, varbūt otram no vecākiem ir vieglāk risināt uzdevumus ar bērnu. Ja nevarat rast kopīgu valodu, griezīeties pie psihologa, pie psihoterapeita. Tikai negaidiet nervu sabrukumu un stadiju, kad situācija vairs nebūs tik ātri atrisināma. Vecāku nervozēšana par bērnu, viņa dzīvi var būt graužoša bērnam.

■ NOSLOGOTĪBA

Bērnam stress var rasties arī no noguruma vai pārmērīgas noslogotības. Tādā gadījumā vecākiem atkal ir jāpārskata savas ambīcijas un jāatbrīvo bērns no pārmērīgām saistībām. Varbūt karatē, deju un vijoles nodarbības kopā ar šaha sekciju tomēr ir par daudz?



Svarīgi

❑ **PIRMKĀRT,** atpūtas ziņā pats svarīgākais ir miegs un svaigs gaiss. Ja bērns pēc skolas ir miegains, jāļauj viņam pagulēt. Izmantojiet katru iespēju pastaigāties: ja vien iespējams, nāciet no skolas uz mājām ar kājām vai panemiet bērnu līdzī uz veikalu un ejiet pa tālāko ceļu. Tāda nenoīkta fiziskā slodze nāks par labu ne tikai nekustīgi skolā „nosēdētājam” bērnam enerģijai, bet arī piegādās skābekli bērnam smadzenēm.

❑ **OTRKĀRT,** vēlams, lai bērnam būtu pastāvīgs režīms, lai viņš ietu gulēt vienā laikā gan darb dienās, gan brīvdienās. Nekautrējieties palasīt bērnam pasaku pirms gulētiešanas – galvenais ir nevis tas, ka „tu taču jau esi liels”, bet gan tas, ka bērnam ir vajadzīgs atjaunojošs miegs. Un nemainiet viņa ieradumus spējī – dariet to pakāpeniski.

❑ **TREŠKĀRT,** atpūtai ir svarīgi mainīt nodarbes, tāpēc ārpus skolas nodarbības var palīdzēt līdzsvarot pirmklasnieka dzīvi. Varbūt bērns izrāda interesi nodarboties ar kādu sporta veidu, dejām, mūziku vai vēlmi spēlēt šahu? Un atcerieties divus svarīgus aspektus: nodarbi var mainīt tik reizi, cik bērnam to vajadzēs (bet ne uzreiz pēc pirmās nodarbības), un meklējiet treneri un (vai) skolotāju, kurš ir piemērots un vislabākais tieši jūsu bērnam.

Bērnā rodas stress, jo viņam nav skaidrības par jaunajām situācijām. Ja vecāki palīdz bērnam adaptēties šajā pārbaudījumā, bērns to izdzīvo pārliecinātāks.

Nogurums, atpūta un atjaunošanās

Izmaiņas, kuras notiek ar pirmklasnieku, nogurdina, jo patstāvība neizbēgami atņem daudz spēka. Tas ir normāls process. Tikai vecākiem vajadzētu pamanīt šo bērnam nogurumu un palīdzēt viņam iziet tam cauri un atjaunoties.

Lai arī bērns ir kļuvis par pirmklasnieku, viņš tomēr ir un paliek bērns un viņam ir jābūt tiesībām tādām palikt. Tāpēc bērnam ir jāļauj gan atpūties, gan spēlēties. Atpūta ir svarīga ne tikai pēc mājasdarbu izpildīšanas, bet arī pēc skolas – pirms uzdevumu pildīšanas. Iespējams, ka vajadzēs palīdzēt bērnam pazīt viņa nogurumu. Jo īpaši, ja bērns ir kreilis – kreili mēdz nogurt vairāk, jo skolas slodze ir vairāk piemērota kreisajai galvas smadzeņu puslodei, bet kreļiem aktīvāka ir labā smadzeņu puslode. (Bet tas nenozīmē, ka labroči nenogurst.) Uzmanīgi vērojiet savu pirmklasnieku un jautājiet, vai viņš nav noguris. Ar bērnu ir jārunā, jāuzdod jautājumi par viņa pašsajūtu – lai viņš mācās noteikt savu noguruma pazīmes.

Taču, lai kādas arī grūtības nerastos, kļūstot par pirmklasnieku vecākiem, ir arī patīkams moments – ar bērnu tagad var parunāt „par dzīvi”. Viņam ir parādījusies sava dzīve, kurā vecāki ietilpst tikai pakārtoti. Bērns stāsta to, kas notiek ar viņu, prasa vecāku viedokli, padomu – bērns ir kļuvis par sarunbiedru.

Daudzas mammas tagad līdzīgi manai kolēģei un pirmklasnieces mātei saka: „Mans bērns ir kļuvis par cilvēciņu. Joprojām to knapi apjēdzu!” Izdzīvojiet šo posmu kopā ar bērnu un mēģiniet to izjust pilnībā! Tas vairs neatkārtosies.





SEŠGADĪGAIS BĒRNS SKOLĀ

Laila Avotiņa

VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS LIKUMA 20. PANTĀ¹ NOTEIKTS, KA PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMU BĒRNI APĢŪST VECUMĀ LĪDZ SEPTIŅIEM GADIEM. UN, KAUT ARĪ IZGLĪTĪBAS POLITIKAS VEIDOTĀJI LATVIJĀ IR NOTEIKUŠI, KA PAMATIZGLĪTĪBAS IEGUVE IR JĀUZSĀK TAJĀ KALENDĀRAJĀ GADĀ, KURĀ BĒRNAM APRIT SEPTIŅI GADI, LIKUMDOŠANA PIEĻAUJ, KA TO VAR DARĪT ARĪ VIENU GADU AGRĀK VAI VĒLĀK SASKAŅĀ AR VECĀKU VĒLMĒM UN ĢIMENES ĀRSTA VAI PSIHOLOGA ATZINUMU (VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS LIKUMA 32. PANTS). TĀTĀD ŠOBRĪD LATVIJĀ BĒRNS VAR SĀKT SKOLAS GAITAS GAN SEŠU, GAN SEPTIŅU, GAN ARĪ ASTOŅU GADU VECUMĀ, ŅEMOT VĒRĀ BĒRNA VESELĪBAS STĀVOKLI UN PSIHOLOĢISKO ŠAGATAVOTĪBU. TAČU BĒRNU GATAVĪBĀ SKOLAI KATRA BĒRNA VECĀKIEM JĀANALIZĒ KĶPVESELUMĀ, IZVĒRTĒJOT FIZISKO, INTELEKTUĀLO, PSIHOLOĢISKO GATAVĪBU, KĀ ARĪ TO, KĀDAS IR BĒRNA SOCIĀLĀS PRASMES. TĀPĒC, KA BĒRNI IR ĻOTI DAŽĀDI, VIŅŅU ATTĪSTĪBA VIENĀ VECUMĀ VAR BŪT ATŠĶIRĪGA.

Sešgadniekam piemērota mācību vide

Pagājušajā gadā sabiedrībā aktualizējās jautājums par to, vai iespējams skolas gaitas visiem bērniem sākt sešu gadu vecumā. Izglītības un zinātnes ministrijas Izglītības departamenta direktora vietniece vispārējās izglītības jomā Ineta Īvāne pagājušā gada oktobrī pēc Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmijas iniciatīvas organizētajā diskusijā „Sešgadīgais bērns skolā: problēmas un risinājumi” informēja, ka tiek plānoti regulējumi, kas noteiks robežas obligātajai pirmsskolai: „Mūsu piedāvājumā obligātā pirmsskola būtu piecu gadu vecumā, bet pamatizglītības apguve sāktos sešos gados, ar iespēju sākt skolu arī septiņos gados pēc vecāku izvēles, atbilstoši ģimenes ārsta viedoklim.”

Tāpēc atgādinājumam publicējam Valsts izglītības satura centra speciālistu norādes par sešgadniekam piemērotu mācību vidi.² Tā ir cieši saistīta ar mācību saturu, kas būtu jāapgūst bērnam sešu gadu vecumā. Lai precizētu mācību saturu, kas jāapgūst sešus gadus veciem bērniem, 2010./2011. mācību gadā Valsts izglītības satura centrs īstenoja pilotprojektu „Sešgadīgo izglītojamo mācību programmas ieviešanas aprobācija”. Mācību saturu sešgadīgiem bērniem izstrādāja pedagogi, tas tika izmēģināts pirmsskolas izglītības iestādēs un skolās. Ar bērnu vecākiem tika pārrunāts, kā bērniem veicās.

¹ <https://likumi.lv/doc.php?id=20243>

² http://www.bauska.lv/allfiles/files/berns_6gad_vecuma_infmat.pdf

Jābūt iespējai arī rotaļāties un atpūsties

Sešus gadus veci bērni zināšanas un prasmes var apgūt gan pirmsskolas izglītības iestādēs (bērnudārzos), gan skolās, kas īsteno bērnu obligāto sagatavošanu pamatzglītības ieguvei. Izglītības iestādē ir jābūt gan atbilstošām mācību telpām, gan atpūtas telpām, kur bērniem ir iespēja rotaļāties un atpūsties. Jautājums par obligāto diendusu sešgadīgam bērnam ir diezgan diskutabls. Daudzās ģimenēs sešgadnieki vairs diendusu neguļ. Ir vecāki, kas apzināti izvēlas sešgadnieku apmācību tieši sākumskolā, jo tur visbiežāk bērniem ir piemērota atpūtas telpa, bet nav īpaši paredzētas telpas un aprīkojuma diendusai.

Rotaļnodarbība ir mācību pamatforma

Rotaļnodarbība ir sešgadīga bērna mācību pamatforma, pedagogi savā darbā izmanto tās mācību metodes un darba organizācijas formas, kas šā vecuma bērniem ir vispiemērotākās, kā arī ņem vērā katra bērna individuālās spējas un psiholoģisko gatavību. Bērni nesēž solos, bet mācās rotaļnodarbībā – novērojot, praktiskajos darbos, rotaļās (kustību, muzikālajās), spēlēs (didaktiskajās, lomu, muzikālajās, kustību). Par mācību līdzekļiem rotaļnodarbībā izmanto gan grāmatas, gan attēlus, gan dabas materiālus – visu, kas ir bērnam apkārt.

Sešus gadus veciem bērniem mājasdarbu pildīšana netiek rekomendēta, tomēr bērniem var tikt uzdots kāds uzdevums, kas paveicams kopā ar vecākiem, piemēram, savas mājas uzzīmēšana, kāda augs kopšana un novērošana, informācijas par svētku svinēšanu ģimenē noskaidrošana.



Fiziskās aktivitātes

Atbilstoši bērna vecumam viņam ir jānodrošina pietiekams daudzums fizisko aktivitāšu un arī laiks un vieta ķermeņa fiziskai atslodzei jeb atpūtai. Antropoloģe un Rīgas Stradiņa universitātes profesore Silvija Umbraško, ar kolēģiem veicot apjomīgu pētījumu par Latvijas bērnu fizisko attīstību, secina, ka sešgadīgajos bērnos novērojamas dažādas augšanas pārmaiņas: „Sešu gadu vecumā bērniem ir ļoti vāji attīstītas muskuļu cīpslas, īpaši jutīgs mugurkauls, vāji attīstīti rumpja muskuļi, labila nervu sistēma, bērni ātri nogurst statiskās slodzes laikā. Īpaši veģetatīvā sistēma ir jutīga un sarežģīta. Ārēji mēs to neredzam, bet neirozes, tiki, pārslodzes bērniem attīstās arī skolas sākumā un tālāk progresē līdz dažādām neiroloģiskām saslimšanām. Bērni izskatās nekoordinēti, un pieaugušie viņus strostē, bet viņu nervu sistēma vēl nav nobriedusi un attīstījusies. Bērni solos sēž šķībi, tāpēc laikus nepieciešams noteikt stājas traucējumus, jo sākumā tos var korigēt. Pētījumā, ko veicām par Latvijas pirmsskolas vecuma bērnu augšanas īpatnībām, apliecinājās, ka vienā sešgadīgo bērnu grupiņā var būt bērni ar atšķirīgu fizisko attīstību. 5–6 gadu vecumā bērnam ir intensīvākais augšanas laiks. Īpaši izplatīti ir stājas traucējumi, stājas asimetrija gada laikā pieaug līdz pat 2 cm. Lai neveidotos stājas deformācijas, ir būtiski sekot, lai bērni nesēž šķībi, sakumpuši, nepieciešama korigējoša vingrošana, lai nostiprinātu ķermeņa muskulatūru. Sešgadniekiem ir jābūt piemērotām mēbelēm un stingri jākontrolē sēdēšanas

poza.” Tāpēc S. Umbraško, ārste pediatre un fiziskās attīstības pētniece, norāda – ja vecāki nolemj, ka bērns sešu gadu vecumā ir fiziski nobriedis skolas gaitām un konsultējies ar ārstu, tad mācības ir jāuzsāk. „Bet jāņem vērā, ka skolā tad jābūt attiecīgiem solu regulējumiem, atbilstošai mācību slodzei utt. Ja tā nav, mēs zaudējam jauno paaudzi.”

Šobrīd Latvijā bērns var sākt skolas gaitas gan sešu, gan septiņu, gan arī astoņu gadu vecumā, ņemot vērā bērna veselības stāvokli un psiholoģisko sagatavotību.





LAI VEIKSMĪGAS SKOLAS GAITAS!

Skolas psihologu un medmāsu atgādinājumi vecākiem

Sanita Paula,

psiholoģe, Latvijas Skolu psihologu asociācijas valdes locekle

AR ZINĀMU SATRAUKUMU UN GAIDĀM, VARBŪT PAT BAŽĀM, VECĀKI UN BĒRNI IR SAGAIĀDĪJUŠI PIRMO SKOLAS DIENU. LAI SKOLĒNI VEIKSMĪGI UZSĀKTU, TURPINĀTU SKOLAS GAITAS UN SAMAZINĀTU BAŽAS PAR IESPĒJAMAJĀM GRŪTĪBĀM SKOLĀ, SKOLU PSIHOLOGU VĀRDĀ IETEIKTU VECĀKIEM IEKLAUSĪTIES DAŽOS PRAKTISKOS APSVĒRUMOS.

Drošība

Kamēr bērni ir mazi, vecāki viņus parasti pieskata īpaši rūpīgi, taču, uzsākot skolas gaitas, ļauj būt patstāvīgiem. Tas ir atbalstāmi, bet bērni kļūst pādroši un var sagādāt ne mazums nepatīkamu pārsteigumu vecākiem. Vecāku pienākums ir skaidrot bērniem ne tikai drošības noteikumus uz ceļa un ūdens – jāmāca arī pieklājības, ētikas normas un noteikumi, jāizskaidro personiskās drošības nosacījumi: kā izvairīties no uzbāzīgiem svešiniekiem, kā rīkoties gadījumos, kad nepieciešama palīdzība, kur zvanīt un kam ziņot ārkārtas situācijās. Paturiet prātā, kādās drēbēs bērns iziet no mājas, ar ko kopā dodas uz skolu un atpakaļceļā, pa kādu maršrutu bērns pārvietojas un ar kādiem draugiem kopā pavada brīvo laiku.

Personīga tikšanās ar klases audzinātāju

Pirms sākušās intensīvas mācības, īpaši pirmklasnieku vecākiem un viņu atvasēm ir lietderīgi personīgi tikties (ideālajā variantā) ar klases audzinātāju, pārrunāt jautājumus, kas skar bērna gatavību skolai, saskarsmes un emocionālās sfēras jautājumus, bērna vaļaspriekus, intereses u. c.; tas iedrošinās bērnu skolas gaitām.



Nereti bērns atnāk uz skolu ar tukšu vēderu, jo steigas dēļ nav paēdis brokastis, taču bērnam ir būtiski uzņemt enerģiju ar pārtiku visas dienas garumā.

Dienas režīms

Bērnam (jebkurā vecumā) ir svarīgi ievērot dienas režīmu: iet gulēt un celties vienā un tajā pašā laikā, saprātīgi pārdomāt ārpusstundu nodarbību un pulciņu apmeklējumu, mājasdarbu izpildes laiku un ilgumu, personiskā brīvā laika pavadīšanu bērnam interesējošās nodarbēs, kā arī noteikt televīzijas raidījumu skatīšanās un datora lietošanas ilgumu atbilstoši vecumam, lai neradītu pārslodzi skolēna nervu sistēmai.

Signāli, ka bērnam ir grūtības pielāgoties jaunajai videi

Prakse rāda, ka lielākā daļa skolēnu skolas gaitas uzsāk bez grūtībām, bet dažkārt ir situācijas, kuras izraisa grūtības pielāgoties jaunajai videi (situācijai). Kas vēsta par iespējamajām grūtībām? Minēšu piemērus:

- bērnam ir grūtības koncentrēties un noturēt uzmanību;
- pasliktinās bērna veselība (sūdzības par galvas un vēdera sāpēm, var paaugstināties ķermeņa temperatūra, parādīties miega traucējumi);
- bērns sūdzas un negatīvi izsakās par klasesbiedriem, skolotājiem;
- bērns ir raudulīgs un kašķīgs;
- novērojama pārmērīga bērna aktivitāte un pat nevaldāmība, izteikta agresivitāte vai – gluži pretēji – pasivitāte un noslēgšanās sevī, atsacīšanās no aktivitātēm, kuras agrāk sagādāja prieku;
- nevēlēšanās apmeklēt skolu un izvairīšanās no saskarsmes ar draugiem;
- svešu mantu piesavināšanās;
- melošana un fantazēšana.

Lielisks un vienkāršs palīgs ir ieinteresētība un saruna ar bērnu par dienas notikumiem. Bērns ir jāsamīļo un jāuzslavē par veiksmeš, noderīgs ir arī uzmundrinošs vecāku stāsts par savu pozitīvo pieredzi skolā.

Veiksmi, izturību vecākiem, skolēniem un skolotājiem jaunajā mācību gadā!

Gunta Šauriņa,

Rīgas Teikas vidusskolas medicīnas māsa, Latvijas Pirmsskolas iestāžu un skolu medicīnas māsu biedrības pārstāve

UZTICOT SAVUS BĒNUS IZGLĪTĪBAS IESTĀDEI, NOVĒLU JUMS, VECĀKI, TURPINĀT RŪPĒTIES PAR SAVIEM BĒRNIEM ARĪ SKOLAS LAIKĀ. UN VISPIRMS – PAR VIŅU GARĪGO VESELĪBU. RADIET SAVOS BĒRNOS DROŠĪBAS IZJŪTU, LAI BĒRNI UZ SKOLU NĀKTU PRIECĪGI UN BEZ BAILĒM, – TAD IR VIEGLĀK ADAPTĒTIES GAN PIRMKLASNIEKAM, GAN BĒRNIEM, KAM JĀMAINA SKOLA.

Šoreiz atgādināšu pašsaprotamus aspektus, kuri diemžēl vecāku aizņemtības dēļ paslīd garām kā maznozīmīgi. Taču bērnam pašsajūtu un fizisko veselību ietekmē pilnīgi viss.

Izvēlieties bērna augumam atbilstošu skolas somu un mācību piederumus – lai tie nav par smagu!

Ļoti svarīgi, lai bērna apģērbs nebūtu ne par lielu, ne mazu, bet tieši laikā – tas palīdz bērnam justies ērti.

Pievērsiet uzmanību bērna uztura paradumiem! Ja jūsu bērnam skolā netiek apmaksātas pusdienas, nopietni pārdomājiet,

Radiet savos bērnos drošības izjūtu, lai bērni uz skolu nāktu priecīgi un bez bailēm, – tad ir vieglāk adaptēties gan pirmklasniekam, gan bērniem, kam jāmaina skola.

vai viņš ēdīs pie krogalda vai ņems ēdienu līdzi no mājām, vai ir iegādāta pusdienu kārba utt. Nereti bērns atnāk uz skolu ar tukšu vēderu, jo steigas dēļ nav paēdis brokastis, taču bērnam ir būtiski uzņemt enerģiju ar pārtiku visas dienas garumā.

Ļoti daudziem bērniem ir diabēts, epilepsija, uzvedības problēmas, depresija, veģetatīvā distonija un citas slimības. Lai arī mūsdienu likumdošana vecākiem ļauj neatklāt slimības, ar kurām slimo bērns, izglītības iestādes darbiniekiem ir daudz vieglāk ātrāk un efektīvāk reaģēt, ja vecāki tomēr dara zināmu diagnozi, uzticoties, ka šī informācija nekādā gadījumā netiks izpausta citām personām.

Jau laikus domājiet arī par sava bērndārziņa ēdienkarti! Esmu novērojusi, ka ģimenes lieto diezgan vienveidīgu pārtiku, taču bērnam ir jāiepazīst gan saknes, gan graudaugi, gan piena produkti utt., un bērndārziņa ēdienkartē ir visas šīs pārtikas grupas.

Lai mums visiem kopā izdodas!



VAI PASTĀV ATŠKIRĪBAS ZĒNU UN MEITEŅU UZTVEREŠ PROCESOS?

Linda Tiruma,

psiholoģe, treniņu centra „RigaBrain” speciāliste

„JĀNĪT, PASKATIES, CIK ANNIŅA GLĪTI SAKĀRTOJUSI SAVAS MANTAS! KĀDĒĻ TU TĀ NEDARI?” VAI: „ANNIŅ, PASKATIES, KĀ JĀNĪTIS PILDA MATEMĀTIKAS UZDEVUMUS! MĀCIES NO VIŅAI!” NĒRETI DZIRDAM, KĀ VECĀKI BĒRŅUS SAVSTARPĒJI SALĪDZINA VISDAŽĀDĀKAJĀS JOMĀS. PSIHOĻOGI UZSKATA – VAIRĀKU IEMESLU DĒĻ TĀ LABĀK NEDARĪT. ŠO IEMESLU SAKNES VISBIEŽĀK RODAMAS ĢENĒTISKI NOSACĪTĀS UZTVERES, IZZIŅAS UN EMOCIONĀLO PROCESU ATTĪSTĪBAS ATŠKIRĪBĀS.

Droši vien ne viens vien lasītājs ir dzirdējis, ka puīšiem labāk padodas racionālas, bet meitenēm – emocionālas informācijas uztvere. Stereotipiski, bet ne gluži bez iemesla: šķiet, dzīvē tam acīmredzami rodams apliecinājums – zēniem jau skolā labāk veicas matemātikā, meitenēm – valodās un domrakstu rakstīšanā. Galu galā – jau evolūcijas gaitā sieviete ir uzņēmusies rūpes par māju un bērniem, vīrietis – apgādnieka lomu, un cilvēks ar laiku arī ģenētiski ir pielāgojies šim lomām.

Septiņus gadus veca meitene un septiņus gadus vecs zēns vidēji statistiski uzvedīsies atšķirīgi, piemēram, spēš veltīt atšķirīgu laiku, lai pilnvērtīgi koncentrētos, klausītos skolotājā vai citā pieaugušajā, uzvestos klusu un mierīgi.

Šis patiesi ir viens no interesantākajiem un saistošākajiem tematiem psiholoģijā un radniecīgās zinātnēs, tādēļ mūsdienās salīdzinoši liels pētījumu skaits tiek veltīts dzimumatšķirībām starp zēniem un meitenēm. Ir atklāts ne mazums atšķirību, piemēram, lēmumu pieņemšanas procesā, valodas un informācijas apstrādē, emociju uztverē, pat sāpju sliekšņa izteiktībā.

Protams, gan zēnu, gan meiteņu smadzeņu pamatstruktūras neatšķiras. Atšķirības jaušamas to funkcionalitātē. Piemēram, zēniem paaugstināta testosterona (jeb vīrišķā hormona) izdalīšanās ietekmē palielinās šūnu daudzums smadzeņu centros, kas atbild par racionālo izziņu, seksualitāti un agresiju (tieksmi uzvarēt un būt uzvarošam). Meitenēm ir lielāks šūnu daudzums smadzeņu apvidos, kas atbild par emociju apstrādi, empātijas spēju, komunikāciju (Evans, 2013).

Citiem vārdiem – septiņus gadus veca meitene un septiņus gadus vecs zēns vidēji statistiski uzvedīsies atšķirīgi, piemēram, spēš veltīt atšķirīgu lai-



Izrādās, ka līdz pusaudžu vecumam zēniem piemīt vidēji augstāks pašvērtējums nekā meitenēm, savukārt meitenēm – izteiktāka akadēmisko sasniegumu motivācija.

ku, lai pilnvērtīgi koncentrētos, klausītos skolotājā vai citā pieaugušajā, uzvestos klusu un mierīgi. Turklāt tieši atšķirības starp viena vecuma zēnu un meiteni intensīvā attīstības periodā ir izteiktākas nekā starp, piemēram, septiņgadīgu zēnu un deviņus gadus vecu meiteni.

Ko tas nozīmē mācībās?

Ja kādreiz mums izdotos apmeklēt tikai zēnu un tikai meiteņu bērnudārzus, mēs pārsteigumā atskārstu, cik dažādas mācīšanās taktikas katrā dārziņā tiek izman-

totas. Zēnu dārziņā, visticamāk, valdītu izteiktāka rosība un skaļums, bet meiteņu pirmsskolas mācību iestādē, iespējams, būtu klusāk un mierīgāk. Šie pieņēmumi balstīti uz vairāku pētnieku atklājumiem, ka puisēniem ir vieglāk apgūt jaunu pieredzi, vienlaikus esot kustībā, runājot vai artikulējot nenoteiktus vārdus. Meitenēm, savukārt, bieži ir vieglāk mācīties mierīgā pozīcijā un klusumā (Costa et al., 2001).

Iespējams, vidēji statistiski labāku valodas apstrādes spēju dēļ meitenes kopumā gūst arī labākus akadēmiskos sasniegumus (Pomerantz, Altermatt & Saxon, 2002), taču kritiskā attieksme un emocijas, kas arī dzimumiem ir atšķirīgas, dara savu. Un, lūk, kādā veidā! Pieņemsim, ka vienas klases zēns un meitene – abi ir saņēmuši vērtējumu 7. Izrādās, abi bērni biežāk fundamentāli pretēji reaģēs uz šo atzīmi: meitene, īpaši – ja ekspektācijas bijušas augstākas, šo ziņu var ļoti pārdzīvot un uztvert kā neveiksmi, toties zēns – justies priecīgs un emocionāli apmierināts. Kādēļ? Izrādās, ka līdz pusaudžu vecumam zēniem piemīt vidēji augstāks pašvērtējums nekā meitenēm, savukārt meitenēm – izteiktāka akadēmisko sasniegumu motivācija (Pomerantz, Altermatt & Saxon, 2002). Izglītības psihologi arīdžan atklājuši, ka meitenes savu akadēmisko sniegumu mēdz novērtēt kritiskāk par puisiem (Feinhold, 1997).

Kā mācīties matemātiku un rakstīt domrakstus?

Arī domāšanā jaušamas zināmas atšķirības: zēni izteiktāk uztver pasauli konkrēti, racionāli, meitenes – abstraktāk un tēlaināk. Tieši šā iemesla dēļ raksta ievadā minētais salīdzinājums par matemātiku un domrakstiem ir tik populārs un zināms (Higgins, 2001).

Zēni patiesi uztver un apstrādā skaitļus ar mazāku kognitīvu piepūli, toties meitenēm domāšanas atšķirību dēļ dažkārt ar tiem rodas problēmas. Ja rodas grūtības, pamēģiniet ieteikt meitenei iztēloties, kur matemātikas uzdevumā esošās kombinācijas pastāv dabā. Labākai izpratnei lietojiet fantāziju, uzskates līdzekļus, klučus u. tml.

Toties domrakstu rakstīšanā atcerieties, ka zēnam var nepietikt tikai ar domraksta tēmu. Uzdodiet viņam konkrētus, precizējošus jautājumus par tēliem, kas jāapraksta domrakstā. Piemēram, ja rakstāt par koku, nevis lūdziet „uzraksti, kā koks izskatījās”, drīzāk norādiet uz precīzām detaļām: cik resns bija koka stumbrs; kādus putnus kokā var pamanīt; ar ko tu varētu salīdzināt koka zaļumu?

Nobeigumā

Dzimumatšķirību starp zēniem un meitenēm patiesi ir ne mazums, un to dēļ radikālākie izglītības psihologi pat iesaka separatīvu izglītības modeli, veidojot atsevišķas (zēnu un meiteņu) klases skolās, kur varētu izstrādāt katram dzimumam piemērotas mācību stratēģijas (Burman, 2008).

Tomēr ir svarīgi atcerēties, ka pētījumi parāda vidējās tendences un katrs cilvēks ir absolūti unikāla, neatkārtojama būtne. Arī klasēs, zēniem mijiedarbojoties ar meitenēm (un otrādi) un vērojot vienu otru, notiek mācīšanās un jaunu uzvedības modeļu apguve. Tādēļ ievērosim dzimumatšķirību nozīmi, tomēr darīsim to nepārspīlēti, integrējoši un bērniem saudzīgi.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

- Burman, D. D., Bitan, T., & Booth, J. R. (2008). Sex Differences in Neural Processing of Language among Children. *Neuropsychologia*, 46 (5), 1349–1362.
- Costa, P., Terracciano, A., & McCrae, R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81 (2), 322–331.
- Evans, T. M., Flowers, L. D., Napoliello, M. E., & Eden, F. G. (2013). Sex-specific gray matter volume differences in females with developmental dyslexia. *Brain Structure and Function*.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116, 429–456.
- Pomerantz, E., Altermatt, E., & Saxon, J. (2002). Making the grade but feeling distressed: gender differences in academic performance and internal distress. *Journal of Educational Psychology*, 94 (2), 396–404.
- Higgins, E. T. (2001). Development of self-regulatory and self-evaluative processes: costs, benefits, and trade-offs. *Child Development*, 72, 152–173.



LASĪŠANAS FITNESS

Baiba Īvāne-Kronberga,
rakstniecības maģistre

JOPROJĀM ATCEROS, KĀ MĒS, BĒRNI, SALĪDUŠI GULTĀS, GAIDĪJĀM, KAD TĒTIS LASĪS VAKARA PASAKU. TĀ BIJA VECĀKU NEDALĪTA UZMANĪBA UN AIZRAUJOŠS STĀSTS. ATCEROS ARĪ VASARU LAUKOS, KAD OBLIGĀTĀS LĪTERATŪRAS SARAKSTS MAN ĻĀVA NOKĻŪT GRĀMATU PASAULES CIEŠAJĀ TVĒRIENĀ: LASOT ŽILA VERNA „20 000 LJĒ PA JŪRAS DZELMĪ”, ES APRIJU KATRU STĀSTA LAPPUSI – TĀPAT KĀ OKEĀNS BIJA APRIJIS KAPTEIŅA NEMO ZEMŪDENI. UN ATCEROS MIRKĻUS, KAD GRĀMATA NESNIEDZA BAUDU. RINDKOPAS, KURU NOZĪMI NESPĒJU SAPRAST VAI KAD SAPRASTO REDZĒJU VIEN KĀ NEIEDOMĀJAMI GARLAICĪGAS VĀRDU RINDAS. DOMĀJU, IKVIENS REIZ IR JUTIES LĪDŽĪGI.

Mēs lasām vairāk nekā jebkad

Lasītprasme ir spēja uztvert, izprast, analizēt un novērtēt tekstu. Un visas šīs prasmes nav iespējams iegūt citādi kā vien lasot. Runājot par lasīšanas nozīmi, tradicionāli tiek piesaukti dažādi argumenti: lasīšana attīsta valodas prasmes, lasīšana ir labākais iztēles treniņš, lasītprasme sniedz iespēju neierobežoti piekļūt informācijai, lasīšana ir nebeidzamu piedzīvoju-
mu avots.

Nereti runā par lasīšanas nozīmes samazināšanos, taču process ir pretējs – internets lasīšanu padara par ierastu ikdienas nodarbi. Mēs lasām vairāk nekā jebkad, taču ir mainījies tekstu saturs un forma. Sociālajos tīklos mēs nepārtraukti apmaināmies ar dažāda apjoma, satura un kvalitātes tekstiem, tāpēc ir jāspēj analizēt tekstu un kontekstu, jāspēj vērtēt kvalitāti. Gandrīz katrs interneta teksts dod norādes arī uz saistītajiem tekstiem, un ir jābūt zināšanām un iemaņām, lai tajos nenomaldītos.

Rosini interesi par lasīšanu

Ir ļoti svarīgi saviem bērniem lasīt priekšā. Kādā Vācijā veiktā pētījumā tika secināts: jo vairāk bērnam lasa priekšā, jo labāk norit viņa attīstība. Pētījumā vērtēja 10–19 gadus vecus bērnus, analizējot, kādas ir atšķirības starp tiem, kuriem regulāri ir lasītas priekšā grāmatas, un tiem, kuriem ne. Pirmie visās jomās izrādījās daudz attīstītāki, īpaši vācu valodā un matemātikā.

Pētījuma rezultāti rāda, ka lasīšana priekšā rada lasīšanas prieku zēniem, kuriem citādi nav bijis vēlmes lasīt. 54 % bērnu, kuriem agrā vecumā tika lasīts priekšā, paši vēlāk labprāt sāk lasīt. No tiem, kuriem priekšā nelasīja, to darīja tikai 30–38 %.¹ Citā pētījumā tika secināts, ka skolās, kurās bija vairāk jālasa, sekmes izrādījās vidēji par 34 punktiem labākas.²

Lasītprasme nenoliedzami ir viena no eksistences pamatprasībām, taču kā notiek literatūras uztvere? Kas notiek smadzenēs, kad mēs lasām? Kāpēc ir svarīgi prasmi un vajadzību pēc lasīšanas rosināt bērnos?

Smadzeņu stimulācija

Lasīšana aktivē dažādus smadzeņu apgabalus (visvairāk – valodas reģionu), tās laikā smadzenēm tiek piegādāts vairāk skābekļa. Kārneģi-Melona universitātes zinātnieki³ ir atklājuši, ka regulāri veicot lasīšanas uzdevumus, smadzenēs palielinās šķiedras, kas satur šūnas, – baltā viela. (Eksperimenta dalībniekiem 6 mēnešus ik dienu bija jāveic dažādi lasīšanas uzdevumi.) Ir pierādīts arī, ka grāmatu lasīšana var samazināt risku saslimt ar viegliem kognitīviem traucējumiem.⁴ Daudzās pasaules valstīs par efektīvu līdzekli depresijas un citu slimību ārstēšanā ir atzīta biblioterapija jeb – pavisam vienkārši – grāmatu lasīšana.

Lasīšana aktivē dažādus smadzeņu apgabalus (visvairāk – valodas reģionu), tās laikā smadzenēm tiek piegādāts vairāk skābekļa.

Lai gan lasītprasmes jēdziens ietver dažādas iemaņas, vispirms tā ir bauda, tā ir iespēja dzīvot pasaulē, kurās reālajā dzīvē mēs nevaram nokļūt. Iespēja iekļauties, izkopt empātiju, paplašināt pasaules redzējumu, un to apliecina arī neurozinātnes pētījumi.

Neurozinātne ir nozīmīga dabaszinātņu joma. Tā parāda, ka saprāts nevar pastāvēt atrauti no ķermeņa un smadzenēm: katru mūsu kustību koordinē smadzeņu neironi, un apziņa nav ārpus ķermeņa mītoša, bet miesiska, jo miesiskas ir pašas smadzenes. Arī mākslas darbu uztveri nodrošina noteiktu smadzeņu

sektoru darbības. Domāšanas īpatnības, tāpat kā cilvēka ārējās fiziskās īpatnības, ir pilnīgi atkarīgas no smadzeņu fiziskajām īpatnībām.

Teleportēties tekstā

Smadzeņu darbības procesā ir paredzēts, ka lasītājs tekstu aplūko kā konstrukciju: tas nav teksts pats par sevi, tas pats sevi neiespiež mūsu prātos – tas ir rezultāts, ko rada maņu orgānu neuroķīmija kopā ar aktīvu izziņas procesu. Lasītājs uztver tekstu automātiski, taču tas nenozīmē, ka viņš šajā procesā ir pasīvs – smadzenēs norisinās teksta konstruēšana, radot uztvertā teksta nozīmes un emocijas.

Pētnieks Normans N. Holands (*Norman N. Holland*) skaidro, ka lasot mēs zinām, ka nekādi nespējam ietekmēt notikumu gaitu, taču vienlaikus ticam tiem, ik notikumu izjūtam kā patiesu.⁵ Evolūcijas procesi norit pakāpeniski, un cilvēku uztveres mehānismi no alu laikmeta līdz mūsdienām nav mainījušies tik ātri – smadzeņu struktūrās gan ārpusaules, gan literatūras uztveres procesi norit līdzīgi. Tas arī ir izskaidrojums tam, kāpēc teksta realitāte liek lasītājam uztvert tekstu kā patiesu un izjust līdzpārdzīvojumu.

No smadzeņu fizioloģijas viedokļa ir pilnīgi nepieciešami fiziski vingrinājumi jeb fitness, bez tā nav iespējama cilvēka pilnvērtīga dzīve. Smadzenes ir muskulis, kas ir jātrenē. Un lasīšana ir viens no labākajiem un brīnišķīgākajiem veidiem, kā to darīt.



Psihologi lasīšanu sauc par transportēšanu jeb ieplūšanu tekstā. Lasītājs nokļūst transam līdzīgā stāvoklī, kurā netiek vērtēta mākslā atainotā realitāte – lasītājs izjūt īstas emocijas, uztver personas kā reālas un notikumus kā patiesus. N. N. Holands skaidro, ka transportēšanās jeb ieplūšana tekstā ir komplicēts process, četrus darbību modeļus:

- 1) pazušana tekstā, kļūšana neredzamam – lasot cilvēks vairs neapzinās savu ķermeni;
- 2) iejušanās – ikvienu epizodi lasītājs izjūt un izdzīvo kā savu;
- 3) sapņa sajūta – lasītājs pieņem un tic visneticamākajām lietām, piemēram, džinam, kas dzīvo pudelē;
- 4) īstu emociju izjušana – lasītājs patiesi baidās, smejas un raud par tekstu.⁵

Jauni stimuli un spēja reaģēt

Evolūcija ir izveidojusi smadzenes par ekonomējošu orgānu – tās dod signālus pievērst uzmanību tikai nozīmīgai informācijai, piemēram, jauniem stimuliem: kaut kas jauns var būt brīdinājums par briesmām, signāls izdevībai tikt pie ēdamā vai sekta. Lasīšana nodrošina smadzeņu spēju reaģēt uz visdažādākajām situācijām. Lasīšana norisinās smadzenēs, un smadzeņu darbība nosaka cilvēka spēju izdzīvot.

Kurš gan kādreiz pastaigas laikā mežā pēkšņi nav satrūcies, ieraugot čūskai līdzīgu sprunguli (smadzenes raida signālu reaģēt uz potenciālām briesmām)? Tas pats notiek ar literatūru – smadzenes dod signālus ticēt, izjust lasīto kā reālu situāciju un saglabāt to savā pieredzē. Pēc lasīšanas smadzenēs norisinās analīzes process, kurā cilvēks vērtē jauniegūto informāciju.

Tātad literatūra ir izdzīvošanas mehānisms, jo dod arvien jaunus stimulus, kas ļauj aizvien labāk analizēt dažādas dzīves situācijas. Ja smadzenes jaunus stimulus nesaņem, cilvēks nespēj izdzīvot. Mūsdienās jēdziens „izdzīvošana” būtu trakējams kā iespēja iekļauties sabiedrībā, kā iespēja domāt. Literatūras uztvere stimulē smadzenes: lasāmā teksta realitāte smadzenēs tiek pārrādīta kā reāla – notiek simulācijas process.⁶ N. N. Holands apgalvo, ka jautājums „Kas ir literatūra?” ir sinonīms jautājumam „Kas ir prāts?”.

Lasi un trenē muskuli!

Elkhonons Goldbergs (*Elkhonon Goldberg*), viens no nozīmīgākajiem pasaules neirozinātnes pētniekiem, raksta, ka māksla, tātad arī literatūra, no smadzeņu fizioloģijas viedokļa ir pilnīgi nepieciešami fiziski vingrinājumi jeb fitness, bez tā nav iespējama cilvēka pilnvērtīga dzīve.⁷ Smadzenes ir muskulis, kas ir jātrenē. Un lasīšana ir viens no labākajiem un brīnišķīgākajiem veidiem, kā to darīt.

Kurš gan nav dzirdējis teicienu „Veselā miesā vesels gars”? Mūsdienās, kad lielu daļu laika pavadām bez fiziskām aktivitātēm, daudz tiek runāts par nepieciešamību vairāk pievērsties aktīvam dzīvesveidam, un tas pats attiecas arī uz smadzenēm. Bez nepārtrauktiem treniņiem mūsu muskuļi atrofējas. Arī smadzenes – bez literatūras tās nespēj būt tonusā. Gan uz fizisko, gan garīgo veselību attiecas evolūcijā daudzārt apliecinātais princips: *use it or lose it* (angļu val. „izmanto to vai zaudē to”).

Dosim iespēju saviem bērniem nezaudēt to, kas viņiem ir dots! Lasīsim viņiem priekšā! Lasīsim paši, jo bērni taču mācās atdarinot! Aizvedīsim savus bērnus uz bibliotēku! Un pēc tam dosimies kopīgā pastaigā pa mežu, kur noteikti kaut ko no izlasītā ieraudzīsim arī dabā. Veselā miesā vesels gars!

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

¹ <http://www.lesen-in-deutschland.de/html/content.php?object=journal&lid=1065&start=5&display=5>.

² <http://www.lesen-in-deutschland.de/html/content.php?object=journal&lid=1018&start=10&display=5>.

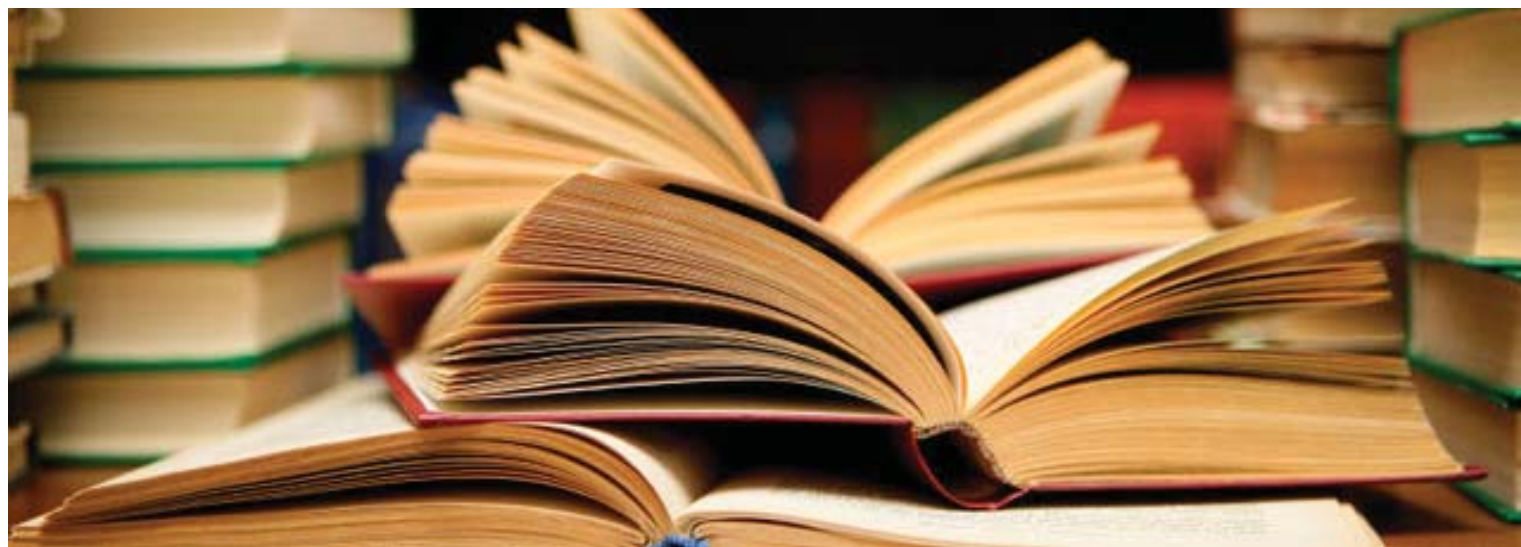
³ Talan, Janie. *White Matter Brain Changes Result from Reading Remediation*. Sk. http://journals.lww.com/neurotodayonline/Fulltext/2010/01210/White_Matter_Brain_Changes_Result_from_Reading.9.aspx.

⁴ Rice, Elizabeth. *Exercise Your Brain To Prevent Memory Loss*. Sk. <http://newsblog.mayoclinic.org/2009/02/09/exercise-your-brain-to-prevent-memory-loss/>.

⁵ Holland, Norman N. *Literature and The Brain*. Florida: *The PsyArt Foundation Gainesville*, 2009. 457 lpp.

⁶ Doctorow, Cory. *Your Brain on Fiction: We Simulate Action We Read in Narrativ*. Sk. <http://boingboing.net/2009/01/29/your-brain-on-fiction.html>.

⁷ Goldberg, Elkhonon. *The New Executive Brain: Frontal Lobes in a Complex World*. Ņujorka: *Oxford University Press*, 2009. 251 lpp.





UZSĀKOT SKOLAS GAITAS, SKAŅAS JĀIZRUNĀ PRECĪZI

Romēna Namniece,

logopēde

ESMU LOGOPĒDE AR VAIRĀK NEKĀ 20 GADU PIEREDZI UN IKDIENĀ PALĪDZU GAN BĒRNIEM, GAN PIEAUGUŠAJIEM AR RUNAS, LASĪŠANAS UN RAKSTĪŠANAS TRAUCĒJUMIEM. KUROS GADĪJUMOS VECĀKIEM AR BĒRNIEM BŪTU JĀVĒRŠAS PĒC LOGOPĒDA PALĪDZĪBAS, KĀ SEKMĒT BĒRNA RUNAS ATTĪSTĪBU, UN VAI ARĪ PIEAUGUŠIE IR SPĒJĪGI LABOT SAVUS RUNAS TRAUCĒJUMUS?

Pasaulē aptuveni 10 % cilvēku ir mācīšanās traucējumi

Es nevaru pateikt, cik daudziem bērniem Latvijā ir runas vai valodas defekti, bet tādi ir daudziem. Ir gan skaņu izrunas traucējumi, gan valodas attīstības aizture, gan lasīšanas un rakstīšanas traucējumi. Ja runājam par visu pasauli, tad aptuveni 10–20 % pasaules iedzīvotāju ir dažādi mācīšanās traucējumi, to vidū grūtības raiši iemācīties lasīt un rakstīt. Ir situācijas, kuras ir iespējams pārvarēt, bet ir arī nopietnāki traucējumi, piemēram, disleksija, kad cilvēkiem ar pilnvērtīgu intelektu ir grūtības tekoši izlasīt vārdus un ir vājas pareizrakstības prasmes, ar ko cilvēki sadzīvo visu mūžu.

Bērnam ap viena gada vecumu ir jāparādās pirmajiem vārdiem, kas vairāk ir kā skaņu un zilbju virknējumi. Šiem vārdiem nav jābūt precīziem, tie var būt īsi, ikdienā bieži lietoti vārdi. Ap trīs gadu vecumu bērnam jau ir jārunā samērā precīzi un saprotami. Ja bērnu saprot tikai vecāki un viņi ir kā tulki saviem bērniem, tad ir jāvēršas pie speciālista, lai izvērtētu, kādēļ bērna valoda ir tik neskaidra un vai tā tiešām ir neskaidra, jo nereti ir arī tā, ka vecāki saviem bērniem uzliek ļoti augstu latiņu un vēlas,

Bērni vienu skaņu iemācīties un iekļaut ikdienas sarunā var aptuveni divu mēnešu laikā, ja regulāri apmeklē logopēdu un mājās izpilda uzdevumus, kurus logopēds ir uzdevis.

Daži runas vingrinājumi, ko katrs var izmēģināt, katru vairākas reizes neklūdīgi atkārtojot

- ❑ Biedrs briedis bedrē brikškināja.
- ❑ Šis žagaru saišķis ir mans žagaru saišķis.
- ❑ Kārlis Klārai krelles deva.
- ❑ Klāra Kārlim klarneti.
- ❑ Klāra glazē Klāras krelles.
- ❑ Klāras krelles Klāras kārbā.
- ❑ Klibi bikli kraukļi klintīs glūn.

Iai bērns jau agrā vecumā runātu tekoši, pilnīgi precīzi un skaidri. Sasniedzot piecu sešu gadu vecumu, vārdi tiek izrunāti pareizi un tiek veidoti paplašināti teikumi, grūtības var sagādāt sveši vārdi, piemēram, „dirižablis” u. c. Kopumā bērns ir apguvis visas dzimtās valodas skaņas un pareizi tās lieto. Vārdu krājums sastāv gan no lietvārdiem un darbības vārdiem, gan īpašības un apstākļa vārdiem, kas tiek lietoti saziņā. Ja kāda skaņa netiek izrunāta precīzi, ir jāvēršas pie logopēda, jānāk uz nodarbībām un jāmacās konkrētās skaņas izrunāšana.

Vecāku prasības pret bērna izrunu – dažādas

Ir grūti spriest par to, vai vecāki kautrējas vai nekautrējas vērsties pēc palīdzības, jo pie manis atnāk tie, kuri nekautrējas un grib pārliecināties, vai viss ir kārtībā. Ir vecāki, kuri nāk jau ar konkrēti definētām problēmām, proti, viņi zina, kuras skaņas bērnam sagādā problēmas. Ir arī reizes, kad vecākiem šķiet, ka bērns neizrunā kādu vienu skaņu, bet pārbaudītu rezultātā atklājas, ka tādas ir vairākas.

Uzsākot skolas gaitas, jābūt precīzai skaņu izrunai

Dažkārt var neizdoties apgūt lasītprasmi un rakstītprasmi tā, kā cerēts. Arī šādos gadījumos vecākiem ir jāmeklē logopēda palīdzība. Ideālā gadījumā bērnam, uzsākot skolas gaitas, būtu jābūt plašam vārdu krājumam, precīzai skaņu izrunai, psiholoģiskajai gatavībai, lai nekas netraucētu iekļauties skolas vidē un apgūt visas nepieciešamās zināšanas. Ja bērns, jau uzsākot 1. klasi, precīzi neizrunā kādu skaņu vai viņa izteikšanās spējas ir ierobežotas, tad mācību procesā radīsies aizvien jaunas problēmas, kas rezultātā palielinās bērna slodzi, jo viņam būs jāapgūst gan jau iekavētais pie logopēda, gan arī mācību viela klasē.

Skolās strādājošie logopēdi vairāk pievēršas problēmām, kas ir saistītas ar mācību procesu, proti, lasīšanu un rakstīšanu. Tā kā skolas logopēdam ir liela slodze, strādājot ar lasīšanas un rakstīšanas traucējumiem, viņam nepietiek laika padziļināti mācīt arī skaņu izrunu vai novērst logoneirozi jeb stostīšanos.

Parasti skolotāji vecākiem bērnu iesaka vest pie logopēda tad, ja rakstu darbos regulāri parādās garumzīmju kļūdas, tās netiek lietotas vai tiek lietotas nepareizi, tiek aizstāti un izlaisti balsīgie un nebalsīgie līdzskaņi, piemēram, vārdu „ķemme” raksta „čemme”. Vairumā gadījumu tas norāda, ka bērns jauc balsīgās un nebalsīgās skaņas, kuras ir līdzīgas pēc skanējuma. Šiem bērniem ir jāpameklē logopēda nodarbības un jāmacās atšķirt šīs skaņas. Ir jāsaprot arī tas, vai bērns šīs skaņas spēj izrunāt. Ja ir problēmas ar izrunu, visticamāk radīsies problēmas arī ar rakstīšanu. Ja bērns kādu skaņu izrunā neprecīzi, viņš arī dzird to nepareizi un uzraksta nepareizi. Katra bērna gadījums ir individuāli jāizskata un jāizmeklē – bērns var neizrunāt skaņas, var izrunāt skaņas precīzi, bet neprecīzi tās saklausīt, iespējams, bērns jauc burtu telpiski, kā tas ir uzrakstīts. Iemesli ir dažādi.

Līdzīgi ir arī ar lasīšanu – temps ir lēns, bieži tiek izlaistas skaņas, mainītas galotnes. Ir lasīšanas un rakstīšanas problēmas, kuras var ļoti veiksmīgi atrisināt, bet pasaulē ir aptuveni 8 % cilvēku, kuri cieš no disleksijas. Šie cilvēki ir intelektuāli attīstīti un gudri, bet lasīšanas un rakstīšanas prasmes viņiem sagādā problēmas visu dzīvi. Kaut gan regulāri tiek strādāts ar logopēdu, ir robežas, kuras sasniežot vairs nav iespējams uzlabot jau sasniegto rezultātu. Tā, protams, ir salīdzinoši maza cilvēku daļa. Šiem bērniem skolā ir vēlams piemērot speciālas datorprogrammas un (vai) nodrošināt papildu pedagoģu, kurš palīdz izlasīt tekstu, jo citādi nav iespējams izpildīt uzdevumus matemātikā, angļu valodā u. c. – bērnam ir



Ja bērns, jau uzsākot 1. klasi, precīzi neizrunā kādu skaņu vai viņa izteikšanās spējas ir ierobežotas, tad mācību procesā radīsies aizvien jaunas problēmas, kas rezultātā palielinās bērna slodzi, jo viņam būs jāapgūst gan jau iekavētais pie logopēda, gan arī mācību viela klasē.

grūtības izlasīt un saprast uzdevuma nosacījumus. Šie bērni spēj sasniegt pozitīvus rezultātus un saņemt atbilstīgas atzīmes, ja tiek dots papildu laiks uzdevumu izpildei vai ir kāds, kurš izlasa un (vai) paskaidro uzdevuma nosacījumus.

Runas traucējumu iemesli – neiroloģiskas problēmas, intelekta attīstības traucējumi, neattīstīta mutes muskulatūra

Runas traucējumu iemesli ir ļoti dažādi un atšķirīgi bērniem un pieaugušajiem. Valodas un runas traucējumus var izraisīt gan iegūtas, gan iedzimtas saslimšanas. Ja runājam par bērniem un pieņemam, ka mazulis ir nācis pasaulē laimīgs un veselīgs, liela nozīme ir videi, kurā bērns aug un attīstās – cik daudz vecāki ar bērnu sarunājas, cik daudz velta laiku bērna attīstībai kopumā. Kā vēl vienu iemeslu varu minēt arī bērna hiperaprūpi, proti, vecāki visu izdara bērna vietā. Bērnam atliek tikai paskatīties uz kādu priekšmetu – un viņam viss tiek pasniegts. Visas bērna vēlmes tiek izpildītas, nesagaidot no bērna ne zilbi, ne vārdu. Kādēļ bērnam runāt, ja viss notiek bez valodas starpniecības? Motivācija runāt šādā situācijā ir nulle! Nereti vecāki bērniem piedāvā tikai smalki sagrieztu, samaltu un sablendētu ēdienu, bet runāšanai vajag pietiekami attīstītu artikulācijas aparātu, kas ir pieradis kustēt un košļāt.

Bērni ir savu vecāku spoguļi – ja kāds no vecākiem neizrunā kādu skaņu pareizi, bērns to redz, dzird un atkārto. Līdzīgi ir ar bērna vārdu krājumu: to nav iespējams attīstīt, ja bērnam netiek mācīts stāstīt, jautāt un runāt vai tiek runāts ļoti vienvēidīgi, izmantojot tikai sadzīviskus vārdus. Tas noteikti aizkavē pareizas valodas lietošanu ikdienā. Piemēram, ja vecāki prasa bērnam – „vai tu dzersi ninnīti” (‘tēju’), tad bērnam nav iemesla teikt vārdu „tēja” – visi ģimenē to sauc par ninnīti. Tas, protams, nenozīmē, ka bērns līdz pieauguša vecumam lieto vārdu „ninna”, bet tas aizkavē viņa vārda krājuma paplašināšanu un pareizas valodas lietošanu.

Labot runas traucējumus nekad nav par vēlu

Es domāju, ka labot skaņu izrunas traucējumus, t. i., dislāliju, nekad nav par vēlu. Atšķirība mācību procesā ir tajā, ka pieaugušajiem skaņas izsaukšanas periods ir salīdzinoši ātrs, jo ir daudz lielāka uzmanības noturība un mērķtiecība nekā bērniem. Savukārt, salīdzinot ar bērniem, daudz garāks ir konkrētās skaņas automatizēšanas process ikdienas sarunā, t. i., laiks, kamēr iemācīto skaņu pacients lieto pastāvīgi. Mazam bērnam, kurš valodu ir praktizējis salīdzinoši īsāku laiku, ir daudz vieglāk izmainīt savus paradumus un iemācīto skaņu sākt lietot ikdienas valodā. Nereti ir tā, ka pieaugušais logopēda kabinetā spēj pareizi runāt iemācīto skaņu, bet, tiklīdz iziet no kabineta, ikdienas sarunā tiek lietota vecā, nepareizā skaņa. Lai pieaugušais spētu iemācīties pareizi izrunāt kādu skaņu, ir jābūt ļoti lielai vēlmei un motivācijai to darīt. Šajā procesā būs jāiesaistās gan ģimenei, gan draugiem.

Kad ir noslēdzies skaņas apgūšanas un treniņu posms, sākas cīņa ar ieradumu runāt pa vecam. Arī bērniem tas ir grūti, un bieži vecāki nesaprot, kāpēc logopēda kabinetā bērnam viss izdodas, bet mājās ne. Iedomājieties, ka es jums tagad teiktu: „Turpmāk, izrunājot skaņu s, mēli lieciet starp zobiem!” Tas būtu neērti, jo katru reizi būtu jāatceras šī jaunā tehnika. Gan bērni, gan pieaugušie, kuri mēģina labot runas traucējumus, ir jāatbalsta, jo tas nav viegli un nenotiek uzreiz. Bērni vienu skaņu iemācīties un iekļaut ikdienas sarunā var aptuveni divu mēnešu laikā, ja regulāri apmeklē logopēdu un mājās izpilda uzdevumus, kurus logopēds ir uzdevis.

Man biežāk ir nācies novērst traucētu s, z, c, dz, š, ž izrunu, kā arī skaņas r un l, ko bērni bieži neizrunā, aizvieto vai kropļo. Principā bērns var neizrunāt jebkuru no skaņām, bet biežāk gan bērnu, gan pieaugušo vidū mēs redzam, ka mēle nāk starp zobiem brīžos, kad tas nav nepieciešams, vai arī skaņa r tiek izrunāta ar balss saišu palīdzību (tautā saka – franču r).

Dikciju var uzlabot, kārtīgi atverot muti un kustinot lūpas

Izrunas uzlabošanas vingrinājumus nevar tik vienkārši izstāstīt vai uzrakstīt uz papīra. Ja tā būtu, neviens pie logopēda nenāktu, katrs mājās izpildītu dažus vingrinājumus un runātu pareizi, izrunājot jebkuru skaņu. Ieteikums, ko varu dot ikvienam, lai būtu laba dikcija un lai otrs cilvēks spētu precīzi uztvert visu sacīto, – runājot ir kārtīgi jāatver mute un jākustina lūpas. Izrunājot patskaņus, mutei ir jābūt atvērtai aptuveni divu savas rokas pirkstu platumā (rādītājpirksta un vidējā pirksta). Ir jāattīsta visa artikulācijas aparāta muskulatūra, jākustina lūpas, mēle un jāvingrina elpošana. Elpošana mums nodrošina runas plūsmu. Dikcijas uzlabošanai palīdz dažādi runas vingrinājumi, kurus ir iespējams izrunāt tikai tad, ja lūpas un mēle tiek izkustinātas pareizi. Iesaku katram ik pa laikam tos pamēģināt, vairākkārt skaidri un raiti izrunājot.

Parasti skolotāji vecākiem bērnu iesaka vest pie logopēda tad, ja rakstu darbos regulāri parādās garumzīmju kļūdas, tās netiek lietotas vai tiek lietotas nepareizi, tiek aizstāti un izlaisti balsīgie un nebalsīgie līdzskaņi, piemēram, vārdu „ķemme” raksta „čemme”.





KREIĻA ADAPTĀCIJA 1. KLASĒ

Kam pievērst uzmanību kreīļa sagatavošanā skolas gaitām?

Laila Avotiņa

MŪSDIENĀS IR PILNVEIDOTAS MĀCĪŠANĀS METODES KREIĻIEM GAN BĒRNUDĀRZĀ, GAN SKOLĀ, ARĪ VECĀKUS VAIRS TĪK ĻOTI NENOMOKA JAUĀTĀJUMS PAR MAZĀ KREIĻA PĀRMĀCĪŠANU PAR LABROCI. TAČU SVARĪGĀKAIS PALIEK – VAI UN KĀ MUMS (VECĀKIEM) IR JĀIESAISTĀS MAZĀ KREIĻA ADAPTĀCIJĀ IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ?

Bērnu psihologi novērojuši, ka kreīļi ir emocionālāki, ar izteiktākām garastāvokļa maiņām un jūtīgāki pret tuvinieku viedokļiem nekā labroči. Evija Pelša savā grāmatā „Varbūt arī tu esi kreīlis?”¹ norāda, ka kreīļiem skolā novēroti sarežģījumi matemātikā – virzienu sajaukšana, ciparu rakstīšana spoguļrakstā, dažādu divciparu skaitļu jaukšana, piemēram, 32 un 23. Arī sarežģījumi lasīšanā – lasa no labās uz kreiso pusi (jauc virzienus), mēģina vārdus uzminēt, nevis izlasīt, jauc līdzīgus burtus (d, p), kādu no zilbēm pēkšņi vārda vidū vai beigās lasa pretējā virzienā, atpauzē lasīšanas tempā. Sarežģījumi rakstīšanā – raksta pretēja virzienā, jauc labo un kreiso pusi, daudzus burtus raksta spoguļrakstā un jauc līdzīgus burtus. Uzskaitītais varētu likt šaubīties, vai bērns vispār tiks galā ar emocionālo un praktisko slodzi, kas ir skolā. Taču, kā izrādās, kreīļi nebūt nav divnieku karaļi un nelaimes čupuņas! Krievu neiropsiholoģe Natālija Pjataikina² norāda, ka kreīļi, redzot savas kļūdas, cītīgi un spītīgi cenšas pielāgoties labroču pasaulei. Tas gan prasa no viņiem milzīgu piepūli, jo tas, kas labrocī formējas dabiskā (vieglākā)

¹ Pelša, E. *Varbūt arī tu esi kreīlis?* Rīga: ALIS, 2004.

² www.ladoshka.ru

ceļā, kreilim jāsasniedz caur apkārtceļu – aplinkus. Bet, tā kā dabā viss ir līdzsvarā, arī kreļiem no dabas ir iedoti instrumenti, kas ļauj to izdarīt, – milzīga fantāzija un spēja kontrolēt savas enerģijas daudzumu. Kreļiem ir labāka kopējā laika un telpas izjūta, mākslinieciski radošās, intuitīvās spējas, labāk padodas ģeometrija, trigonometrija, tehniskā zīmēšana.³

Kreļi adaptējas atšķirīgi no labročiem

Ir pierādījies, ka kreļiem visbiežāk ir komunikācijas problēmas. Kreilis baidās uzstāties klases priekšā, neprot sevi aizstāvēt, baidās izteikt savu viedokli un nepiedalās kopēju lēmumu pieņemšanā, viņam ir grūtības kontaktēties ar apkārtējiem, rezultātā ir daudz grūtāk atrast kopīgas intereses ar vienaudžiem. Kreļi sliktāk pārvalda negatīvās emocijas – mēdz strīdēties un neuzklausīt pieaugušo, emocionālāk par labročiem uztver kritiku. Taču neaizmirsīsim, ka vienmēr ir jāskata katrs gadījums individuāli, jo uzvedība var balstīties arī citos cēloņos.

Jebkurā gadījumā, lai bērns justos pārliecināts par sevi un drošs sabiedrībā, neatkarīgi no tā, kura smadzeņu puslode dominē bērna domāšanā, un notiktu veiksmīga adaptācija skolā, vispirms mums, vecākiem, ir jāatļaujas būt godīgiem pret sevi – jāredz, jādzird, jājūt sevi, lai pilnvērtīgi varētu uztvert savu bērnu.

Lai tas notiktu, zemāk ir apkopoti ieteikumi kreļļu vecākiem (kopā ar skolotājiem), kā mazajam palīdzēt paveikt to! Galvenokārt speciālisti iesaka uzmanību pievērst jēdzienu „pa labi”, „pa kreisi”, „labā roka”, „kreisā roka” skaidrošanai, jāveic vingrinājumi redzes uztveres, redzes motorikas koordinācijai, redzes atmiņas trenēšanai, jāveic vingrinājumi roku kustību plānošanai un koordinācijai, arī domāšanas attīstībai un, protams, atcerēties iekārtot kreļiem piemērotu darba vietu, aprīkojuma pielāgošanu kreļļa vajadzībām.

Veiksmīgas adaptācijas kritēriji⁴ nosaka, ka:

- skolēnam ir jāizprot un jāmēģina pielāgoties noteikumiem jaunajā skolas vidē;
- skolēnam jāprot parādīt sevi un savas prasmes;
- jāieņem attiecīga vieta grupā;
- jāspēj sadraudzēties un kontaktēties ar apkārtējiem;
- jāprot kontrolēt (pazīt un vadīt) savas emocijas;
- ar interesi jāiesaistās visos procesos skolā, stundā;
- jāsaprot sava un pedagoga loma;
- jājūtas drošam, dodoties uz skolu, nebaidīties visu dienu pavadīt ārpus mājas bez ģimenes locekļiem;
- jāspēj koncentrēties darbam un patstāvīgi izpildīt to, vajadzības gadījumā nekautrēties lūgt palīdzību;
- jāspēj mobilizēt savu piepūli (savākties), lai veiktu uzdevumu līdz galam;
- ir apguvis nepieciešamās iemaņas mācību procesā;
- ir pozitīvi motivēts mācībām, grib mācīties.



³ Pelša, E. *Varbūt arī tu esi kreilis?* Rīga: ALIS, 2004.

⁴ http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska_palidziba/metodiskie_ieteikumi_darba_ar_berniem/?doc=818.

Kreilim ilgāku laiku jāļauj lasītajam tekstam sekot ar roku vai pirkstu. Ilgāk jālasa teksti, kas sadalīti zilbēs, un teksti ar lielākiem burtiem.

Pirms bērns kreilis sāk apmeklēt skolu, jārada apstākļi, kas atvieglotu adaptāciju: jāpieradina bērns pie vienaudžiem; jāattīsta viņa komunikatīvās spējas; pamazām jāiepazīstina un jāpieradina pie prasībām, normām, dzīves ritma, kāds būs skolā, bērnudārzā.



Kam pievērst uzmanību?

- Nekādā gadījumā nevajadzētu uzsvērt bērna kreilību kā kaut ko citādāku.
- Ņemot vērā kreilu īpašo jūtīgumu un emocionalitāti, jābūt ļoti uzmanīgam un labvēlīgi noskaņotam pret šādu bērnu.
- Nekarot ar bērnu viņa spītības dēļ, viņa uzmanību mēģināt novērst ar kādu rotaļu.
- Uzslavēt bērnu par viņa muzikālajiem un mākslinieciskajiem dotumiem, bet nemēģināt no viņa radīt brīnumbērnu.
- Neizvirzīt bērnam paaugstinātas prasības un nesalīdzināt viņu ar citiem bērniem.
- Vēlams pirms skolas gaitu uzsākšanas neuzspiest bērnam kreilim lasīt, rakstīt, mācīties svešvalodas, t. i., tās lietas, kurās viņam gaidāmas grūtības, kas radīs pašapziņas līmeņa krišanos.
- Ja pēc piecu gadu vecuma jūs novērojat bērnam kreilim nepamatotas bailes, nekavējoties jāvērsas pie speciālista.⁵
- Tad, kad kreilis mācās lasīt, ar krāsainu zīmuli atzīmējiet burtu, no kura bērnam jāsāk lasīt teksts.
- Jāseko, lai bērns zīmējot un rakstot pareizi novietotu kreiso roku uz galda.
- Saskarsmē pieturēties pie padomu taktikas, nevis bezierunu pavēlēm.
- Nedramatizēt neveiksmes skolā.
- Lai attīstītu motoriku un koordinēšanās spējas, dienas plānā iekļaut veidošanas, zīmēšanas un origami nodarbības.⁶
- Lai izvairītos no spoguļraksta, kreilim jādod speciāli sagatavoti trafareti, paraugi.
- Papildus trafaretiem noder attēli, kuru uzdevums ir „saliec tādu pašu”, „uzzīmē tādu pašu”, „atrod tādu pašu”.
- Pirmsskolas vecumā labi noder saliekamie kluči ar attēliem. Zīmējumus vēlāk var nomainīt didaktiskas spēles ar burtiem, cipariem, vārdiem un teikumiem.
- Mācot burtus, kreilim ir svarīgi ne tikai redzēt, bet arī sataustīt, apvilkt, izveidot no aukliņām, izlocīt no stieples, sameklēt mācīto burtu pēc taustes.
- Rakstot īpaša vērība ir jāpievērš garumzīmēm un mīkstinājuma zīmēm. Jāiemāca tās lietot uzreiz, tikko burts ir uzrakstīts. Kreilim nedrīkst atļaut rakstīt saistītajā rakstā, jo, rakstot ar kreiso roku, vārdi tiek aizsegti un, atgriežoties pie uzrakstītā, vajadzīgās zīmes netiek lietotas.
- Lai izvairītos no pareizrakstības kļūdām, ir daudz jāstrādā ar saliekamo ābeci vai dažādām burtu un zilbju spēlēm, kurās bērnam no atsevišķām daļām jāveido vārdi.
- Vajadzētu atcerēties, ka kreilim roka slīd pāri uzrakstītajam tekstam, tādēļ darbs var nebūt īpaši rūpīgs, ar laiku kreilu rokraksti izveidojas par glītiem.
- Bērnam vajadzētu atkārtoti īpaši atgādināt par rakstības virzienu no kreisās un labo pusi.⁷
- Lasīšanas stundās uzmanība atkal jāpievērš virzienam no kreisās uz labo pusi.
- Kreilim ilgāku laiku jāļauj lasītajam tekstam sekot ar roku vai pirkstu. Ilgāk jālasa teksti, kas sadalīti zilbēs un teksti ar lielākiem burtiem.
- Nepieļaut ciparu likšanu apgrieztā secībā (10, 9, 8 utt.). Mācot ciparu rakstību, jāizmanto trafareti, ciparu apvilkšana, izlocīšana no stieples, pareiza cipara atrašana līdzīgu ciparu virknē.
- Nereti kreilji raksta burtus un ciparus labrocim neierastā veidā, t. i., no apakšas, pretējā virzienā. Nevajadzētu pieprasīt pareizu rakstības virzienu izpildi, ja rezultāts (burts, cipars) neatšķiras no vispāriņemtajām normām.
- Lai skolēns kreilis justos labi un varētu sekmīgi mācīties, ir jāzina tīri sadzīviskas lietas, piemēram, kreilis sēdināms tikai sola kreisajā pusē, lai blakus sēdošo bērnu elkoņi netraucētu, kā arī gaismai ir jākrīt no labās puses.
- Pieaugušajiem ir jābūt ļoti uzmanīgiem, minot par paraugu citus bērnus, kuri strādā ar labo roku. Tas kreilī var izraisīt spēcīgu mazvērtības kompleksu.

⁵ www.baby.com.ua/st/?8.

⁶ Шохор-Троцкая, Марианна, kreilības pētniece. Не переучивайте левшу; <http://wsyachina.narod.ru/psychology/leftthander.html>

⁷ Pelša, E. Varbūt arī tu esi kreilis? Rīga: ALI S, 2004.



MĀJASDARBI

Vai un kā vecākiem jāpiedalās bērnam skolā uzdoto mājasdarbu izpildē?

Inga Raškova,
skolotāja, Mg. philol.

JĀ SKOLĒNA MĀJASDARBI VECĀKOS IZRAISA NEPATĪKAMAS EMOCIJAS (VILŠANĀS, DUSMAS, BAILES, RAIZES, BEZPALĪDŽĪBA, IZMISUMS, KAUNS, VAINAS IZJŪTA), KURU IESPAIDĀ TIEK TRAUCĒTA ABĀM PUSĒM PATĪKAMA SASKARSME VAI PAŠU VECĀKU SPĒJA MIERĪGI UN SEKMĪGI PILDĪT SAVUS PIENĀKUMUS ĢIMENĒ VAI ATPŪSTIES, TAD SKOLĒNA MĀJASDARBI IR PROBLĒMA. KO DARĪT? IR TRĪS IESPĒJAS.

UZBRUKUMS. Bieži vien vecāki, jo īpaši mazāku bērnu, problēmu risina ar spēka paņēmieniem (uzbrukt): stingri skatieni un runa, balss pacelšana, aizrādījumi, draudi, brīdinājumi ar nepatīkamām sekām, biedēšana. Var notikt arī bērna skolotāju, mācību priekšmeta, skolas un izglītības sistēmas kritizēšana.

BĒGŠANA. Kad šīs metodes vairs nedarbojas, tad vecāki mēdz atmet savām pūlēm ar roku (bēgt): izvairās domāt un runāt par problēmu, izvairās no sadarbības ar skolotājiem. Ne vienā, ne otrā gadījumā problēma atrisināta netiek: vecāki un viņu bērns attiecībās ģimenē nejutās labi un patīkami.

IEDZIĻINĀŠANĀS. Problēmas risināšanā ir iespējama vēl kāda metode – domāšana par problēmas sakni jeb šķēršļiem, kuri vecākiem liedz sasniegt vēlamo: mieru, gandarījumu un prieku attiecībās ar savu skolas vecuma bērnu. Parasti problēmas sakne ir kādu zināšanu vai prasmju nepietiekamība. Šoreiz tieši par to: kas vecākiem būtu jāzina un jāprot, lai bērnu mājasdarbu izpilde kļūtu par viņu audzināšanas iespēju, nevis par mūžīgu strīdu un raižu objektu.

Vai vecākiem jāpiedalās bērna mājasdarbu izpildē?

Nē, ja runa ir par uzdevuma saturu. Vecākiem nav bērniem ne jāskaidro, ne jāmāca gramatikas likumi, ķīmijas formulas, reizrēķins. To var un prot darīt tikai skolotāji. Jā, vecākiem ir jāpiedalās mājasdarbu izpildē, nodrošinot mācību darbam nepieciešamos apstākļus (mācību vieta, laiks, klusums, materiāli) un atbalstu (vecāku interese, atsaucība, iedrošinājums utt.). Šādā veidā vecāki izpilda savu mājasdarbu – bērnu audzināšanu.

Protams, bērni ir dažādi, un kādam var būt nepieciešama vecāku palīdzība arī mācību satura ziņā. Šie ir izņēmuma gadījumi, kad rezultāti ir atkarīgi no vecāku izglītības un visai dažādām spējām, tāpēc nenodrošina visiem bērniem vienādas kvalitātes atbalstu. Dziļāka šo izņēmuma situāciju izpēte (jo īpaši statistika) varētu sniegt atbildi uz visai svarīgu jautājumu: vai skolā apgūstamā mācību viela un metodes atbilst bērnu spējām to apgūt?

Mājasdarbu apjoms

Daudziem vecākiem aktuāls ir jautājums, vai un cik daudz mājasdarbu bērnam var uzdot. Ja pieņemam, ka mācības bērniem ir tāds pats darbs kā pieaugušo darbs, tad vairāk par Darba likumā noteiktajām stundām nedēļā nevajadzētu būt. Ja rēķināties ar bērnu vecumam atbilstošajām spējām, tad nedēļas darba stundu skaits būtu atbilstoši koriģējams tā, lai mācībām un mājasdarbiem nepieciešamais kopējais laiks nepārsniegtu kādu noteiktu stundu skaitu.

Protams, visi bērni nav vienādi: viens mācās ātrāk, kāds cits – lēnāk. Mācību satura un metožu pielāgošana gan bērnu spējām, gan sasniedzamajam mācību mērķim ir izglītības efektivitātes jautājums. Ja kādas klases, skolas vai visas valsts vecāki tomēr uzskata, ka bērnu mācību darbam nepieciešamais laiks ir pārāk liels, tad sadarbībā ar skolu vai izglītības sistēmas vadības organizācijām ir iespējams to koriģēt. Ir nepieciešama tikai pietiekami plaša, objektīva un pamatota (vēlams, skaitļos) informācija par reālo situāciju nevis vienā, bet pēc iespējas vairākās ģimenēs.

Vecākiem nepieciešamā informācija par mājasdarbu

Mājasdarbi ir vajadzīgi gan skolotājam izglītības mērķu sasniegšanai, gan skolēnam skolā apgūtā sasaistei ar patstāvīgu darbošanos. Katram atsevišķam mājasdarbam ir mācību mērķis, kuru nosaka skolotājs saskaņā ar mācību priekšmeta programmu. Mājasdarbu izpildes noteikumi var būt dažādi: īstermiņa vai ilgtermiņa, mutiski vai rakstiski sagatavojami, standarta vai radošu uzdevumu formā, individuāli vai ar kādu kopā izpildāmi.

Katra mājasdarba mācību mērķis ir skolotāja un skolēna ziņā, bet informācija par mājasdarbu izpildes noteikumiem vecākiem var būt visai noderīga vairāku iemeslu dēļ.

■ **IZPILDES TERMIŅŠ.** Informācija par bērna mājasdarbu grafiku, termiņiem palīdz ieplānot laiku sadarbībai ar bērnu, var palīdzēt vecākiem mācīt bērniem darbu izpildes termiņu, laika un citu resursu plānošanas prasmes.

■ **MĒRĶIS.** Informācija par bērna mājasdarba mācību mērķi (specifiskas zināšanas un prasmes) noder, lai palīdzētu izvairīties no skolotāja lomas uzņemšanās, kas ļoti nelabvēlīgi ietekmē vecāku un bērnu attiecības ģimenē. Ja bērnam tiešām ir vajadzīga palīdzība, tad šim nolūkam labāk derēs konsultācijas, pagarinātās dienas grupas, individuālais darbs vai pat privātskolotājs. Vecākiem nav skolotājam nepieciešamo zināšanu un prasmju, tāpēc sekmīga mācību mērķa sasniegšana var notikt uz sabojātu attiecību rēķina.

■ **FORMĀTS.** Gadījumos, kad bērnam ir uzdots radošs mājasdarbs, vecāku līdzdalība tā izpildē var būt pat vēlams, ja vien bērnam tā ir patīkama. Visos pārējos gadījumos vecākiem mājasdarba satura izpildē tomēr vajadzētu atstāt bērna un viņa skolotāju ziņā. Radošo mājasdarbu mērķis ir sasaistīt skolā apgūto ar praktiskā dzīvē aktuālu dažāda rakstura, arī pētniecisku, uzdevumu izpildē vai kādu problēmu risinājumu. Ja vecāki var būt līdzās bērnam kā informēti, pieredzējuši dzīves zinātāji, tad šāda sadarbība var izvērsties par brīnišķīgu un pieredzes bagātināšanai noderīgu piedzīvojumu abām pusēm.

Vecāku loma bērna mājasdarbu izpildē

Mājasdarbi ir daļa no bērnu mācību darba, kura saturs (specifiskas zināšanas un prasmes) ir skolotāju kompetence, bet bērna attieksme pret mācībām jeb darbu un no tās izrietošā uzvedība (vispārīgās zināšanas un prasmes) vispirms ir vecāku kompetence.

Specifiskās zināšanas un prasmes ir tās, kas attiecas uz konkrētu mācību priekšmetu (reizrēķins, teksta uzdevumi, komatu likšana, pareizrakstība, dziedāšana, volejbols utt.). Vispārīgās zināšanas un prasmes ir tās, kuras kalpo kā pamats specifisko zināšanu un prasmju apguvei. Šo zināšanu un prasmju apguve notiek kopš pirmās dzīvības dienas, un to vairums



Mājasdarbi ir daļa no bērnu mācību darba, kura saturs ir skolotāju kompetence, bet bērna attieksme pret mācībām jeb darbu un no tās izrietošā uzvedība vispirms ir vecāku kompetence.

tiek apgūts galvenokārt ģimenē. Lūk, daži piemēri: mutisku rosinājumu, lūgumu, aicinājumu un instrukciju uzklauššana; uzmanības koncentrēšana uz izpildāmo darbību; savas darbības mērķa izvirzīšana; prasme pārvarēt grūtības; laika un citu resursu plānošana, organizēšana; personisko lietu saudzēšana un organizēšana; dažādu uzvedības noteikumu ievērošana; palīdzības lūgšana un pieņemšana; saziņa ar cilvēkiem dialogā, sadarbība ar citiem cilvēkiem, ievērojot gan savas, gan citu cilvēku vēlmes, vajadzības; elementāras problēmu risināšanas prasmes utt. Vispārīgo zināšanu un prasmju mācīšana ir bērnu audzināšanas būtība. Ja cilvēkam trūkst kādu vispārīgo zināšanu un prasmju, tad jebkura viņa dzīves darbība ir apgrūtināta: gan mācību darbs, gan profesionālā darbība, gan attiecību veidošana, gan līdzdarbība sabiedrības procesos.

Uzdevums

Iedomājieties sevi par darba devēju un padomājiet! Vai un cik ilgi jūs sadarbotos ar darbinieku, kura darba stilu raksturo šādi uzvedības paradumi: pavirši, negribīgi izpildīti, ja vispār izpildīti, darba pienākumi; pastāvīga neapmierinātība, aizvainojums, dusmas pret darba devēju, darba uzdevumu apjomu, sarežģītību reizē ar aktīvu interesi par algas datumu un pielikumu; nepakļaušanās darba izpildes noteikumiem; grūtības ar darba izpildes termiņiem, kvalitāti, atbilstību kādiem standartiem; cilvēka runas un uzvedības nesaskaņa ar darba pienākumu izpildi un apkārtējo cilvēku nepieciešamību strādāt?

Visticamāk, šādu darbinieku atlaidīsiet ātri vien. Bērnu atlaist gan nav iespējams, toties audzināt viņu var, un tas ir jādara. Tieši šo vispārīgo zināšanu un prasmju mācīšana ir vecāku galvenais pienākums arī laikā, kad bērns apmeklē savu pirmo darbavietu – izglītības iestādi.

Vecākiem nepieciešamās prasmes

Problēmu risināšanas prasme ir tāda pati vispārīgā prasme kā prasme staigāt, runāt un pateikt „Labdien!”. Tā tiek apgūta darbībā, nevis lekcijās par pareizu uzvedību. Prasmju apguves mehānisms ir ļoti vienkāršs: problēmsituācijas izpratne – vēlamās uzvedības vērojums – darīšana kopā – patstāvīgi mēģinājumi ar nelielu uzraudzību un... „re, es varu pats!”.

Problēmas risinājums sākas ar tās izpratni. Tāpēc izpildiet šādus uzdevumus un padomājiet, vai un cik lielā mērā iepriekš teiktais atbilst jūsu situācijai!

■ Salīdziniet savu bērna attieksmi pret mācībām, arī mājasdarbiem, ar savu attieksmi pret darbu un pienākumiem ģimenē: tāda pati vai izteikti pretēja.

■ Salīdziniet savu bērna neapmierinātības, dusmu, bēdu, prieka u. c. emociju izpausmes ar savējām: tādas pašas vai izteikti pretējas.

■ Salīdziniet savu bērna motivāciju, gatavību izpildīt savus pienākumus ar savu attieksmi pret pienākumiem darbā un mājās: tāda pati vai izteikti pretēja.

■ Tāpat varat salīdzināt arī jebkurus citus uzvedības elementus: rīcību izvēles situācijās, attieksmi pret termiņiem, rezultātiem jeb atalgojumu, grūtībām, piepūli, problēmu risināšanu, arī savas un bērnu atsauksmes un komentārus par darbu, darba devējiem (skolotājiem, vecākiem) un pienākumiem: tāpat vai izteikti pretēji. Arī pretstatu gadījumā bērna uzvedība parasti atspoguļo vecākus un viņiem piemītošo uzvedības paradumu intensitāti.

■ Padomājiet: kā bērns apguva šādus uzvedības paradumus – no tā, ko jūs viņam teicāt, vai no tā, ko viņš ir redzējis jūs darām? Ja būsiet godīgi paši pret sevi, tad pareizo atbildi atrast nebūs grūti. Tieši tāpat arī jūs apgūvat savas vispārīgās prasmes. Tikai tās vispārīgās prasmes, kuras ļāva sekmīgi dzīvot un strādāt autoritārā sabiedrībā, traucē sasniegt vēlamā šajā – demokrātiskajā – sabiedrībā, kur katrs cilvēks izvēlas tādu mācību, dzīves un darba stilu, kāds viņam personīgi labāk patīk.

■ Izmainiet savu attieksmi un neefektīvos uzvedības paradumus, un jūs pamanīsiet, ka bērns jums pielāgojas ātri un viegli, jo īpaši mazs bērns.

Grūti? Jā, ļoti. Ilgi? Atkarīgs no vecāku pašu motivācijas. Toties ir garantēts sekmīgs rezultāts. Protams, katrs no vecākiem, katra ģimene un bērns ir unikāli, tāpēc individuālai situācijai pielāgotas pedagoga rekomendācijas „kā iemācīt bērnam...” problēmu risināšanas procesu var atvieglot un padarīt abām pusēm patīkamu. Atcerieties, ka prasmes tiek apgūtas tikai darbībā, nevis grāmatās un plašās diskusijās par to, kas kuram ir vai nav jādara.

Vecākiem ir jāpiedalās mājasdarbu izpildē, nodrošinot mācību darbam nepieciešamos apstākļus (mācību vieta, laiks, klusums, materiāli) un atbalstu (vecāku interese, atsaucība, iedrošinājums utt.).





KĀ PALĪDZĒT PILDĪT MĀJASDARBUS PIRMKLASNIEKIEM, KURIEM IR UZMANĪBAS TRAUCĒJUMI

Anastasija Petrovska,

Daugavpils pilsētas skolu psiholoģe un psihologu metodiskās apvienības vadītāja

VISIEM BĒRNIEM, KURIEM IR UZMANĪBAS TRAUCĒJUMI, ĀTRI IESTĀJAS INTELEKTUĀLAIS NOGURUMS UN PAZEMINĀS DARBASPĒJAS (TURKLĀT FIZISKĀ NOGURUMA VAR NEBŪT). ŠIEM BĒRNIEM IR KRAŠI PAZEMINĀTAS PAŠKONTROLES SPĒJAS – EMOCIONĀLOS BRĪŽOS BĒRNS NESPĒJ NORMĀLI KVALITATĪVI VAI PILNVĒRTĪGI DARBOTIES, SADARBOTIES AR CITIEM, KĀ ARĪ MĀCĪTIES. BĒRNIEM AR UZMANĪBAS TRAUCĒJUMIEM IR TĪŠĀS UZMANĪBAS TRAUCĒJUMI: KONCENTRĒŠANĀS GRŪTĪBAS, UZMANĪBAS NENOTURĪBA, UZMANĪBAS PĀRSLĒGŠANAS GRŪTĪBAS. VIŅI SPĒJ PATURĒT PRĀTĀ UN DARBOTIES AR ĻOTI IEROBEŽOTU INFORMĀCIJAS DAUDZUMU, JŌ ŠIEM BĒRNIEM IR GRŪTĪBAS INFORMĀCIJAS PĀRVADĒ NO ĪSLAICĪGĀS ATMIŅAS ILGLAICĪGAJĀ ATMIŅĀ, PIEMĒRAM, VAKARĀ BĒRNS IR IEMĀCĪJIES DZEJOLI, BET NO RĪTA TO VAIRS NEZINA VAI NEVAR ATCERĒTIES PILNĀ APJOMĀ.

Uzmanības traucējumu tipu apraksts

■ REAKTĪVAIS

Šāds bērns ir hiperaktīvs, nevadāms, pats nespēj kontrolēt savu uzvedību, un pieaugušo (arī skolotāja) klātbūtne viņu neietekmē. Vispirms dara, tad domā. Ātri dod solījumus laboties. Ātri nogurst, veicot intelektuālu darbu, stundā periodiski atslēdzas, to nepamanot, bet fiziski mēdz būt aktīvs līdz vēlam vakaram. Klasē uzbudinās no pārlieta iespaidu daudzuma. Nespēj noturēt uzmanību, strādāt precīzi. Vielu iegūmē haotiski, kaut arī atmiņa var būt normas robežās. Uz aizrādījumiem reaģē emocionāli vētrains, emocionāli pārdzīvojumi pilnībā dezorganizē viņa darbību.

■ AKTĪVAIS

Bērns aktīvi iekļaujas darbā, bet, neilgi strādājis, pārpūlas un nespēj kontrolēt savas darbaspējas. Atstāj neorganizēta, impulsīva, aizrautīga skolēna iespaidu. Skolā nereti viņam tiek pārņemts slinkums, gribas trūkums, nevēlēšanās papūlēties un izdarīt darbiņus līdz galam. Darbaspējas saglabā līdz stundu beigām, periodiski atslēdzoties, toties pats to nenojaušot, bet dienas otrajā pusē strauji zaudē tempu un precizitāti. Nespēj atcerēties lielu informācijas daudzumu un ilgi noturēt uzmanību. Skolā labi pilda īsos darbiņus, bet garos var nodot nepabeigtus.

■ RIGIDAIS

Rīgids bērns palēnināti runā, reaģē, jo viņa smadzenes strādā pēc sava režīma (palēnināti) – un bērns nespēj to ietekmēt. Lēni iestrādājas, ar grūtībām pāriet no viena darbiņa uz citu. Uz pastiprinātu skubināšanu atbild ar atteikšanos darboties, tāpēc viņš nereti tiek raksturots kā kaitnieks un spītnieks. Skolā ir spējīgs strādāt visas dienas garumā, bet periodiski atslēdzas, lai smadzenes atjaunotu darbaspējas. Iegūmē labi, atmiņa parasti ir normas robežās. Spēj koncentrēties un noturēt uzmanību. Ir emocionāli inerts, bet var iestrēgt kādā pārdzīvojumā.

Kad bērns pilda mājasdarbus, esiet blakus. Ir ieteicams kopīgi pārskatīt mācību tēmas uz priekšu.



Ieteikumi vecākiem, sadarbojoties ar bērnu, kuram ir uzmanības problēmas

Bērniem ar uzmanības problēmām pagarinātā grupa nav efektīva, jo bērni nogurst un nespēj koncentrēties darbam.

☐ Kad bērns pilda mājasdarbus, esiet blakus. Ir ieteicams kopīgi pārskatīt mācību tēmas uz priekšu. Ja burtņīcās ir jāvelk līnijas, izdariat to mājās.

☐ Vakaros vai brīvdienās piedāvājiet krāsot bildes, tas attīsta sīko motoriku (bērna uzmanības problēmas ietekmē arī rokkrastu).

☐ Nelieciet bērnam lasīt skaļi ilgāk par minūti. Piedāvājiet īsus tekstus.

☐ Slavējiet bērnu, kad viņš to ir pelnījis, jo bērni ar uzmanības problēmām ignorē aizrādījumus un aizliegumus, bet ir jūtīgi pat pret mazāko uzslavu.

☐ Nosakiet stingru laiku televizoram un datorspēlēm un ierobežojiet to līdz minimumam.

☐ Nodrošiniet bērnam pietiekamu miegu.

☐ Māciet bērnam izrādīt dusmas pieņemamā veidā.

☐ Darbojieties ar bērnu no rītiem, nevis vakaros.

☐ Nodrošiniet darbības veida maiņu.

☐ Dodiet īsas, konkrētas instrukcijas.

☐ Nerīkojiet tādas aktivitātes, kas izraisa spēcīgas emocijas, piemēram, sacensības.

☐ Konsultējieties ar speciālistu (neirologu vai psihiatru) par medikamentozās terapijas nepieciešamību.

☐ Samaziniet kārtīguma kritērijus – tas palīdzēs radīt veiksmes izjūtu, kā rezultātā bērnam būs lielāka motivācija mācīties.

☐ Neesiet pārāk prasīgi vai – tieši otrādi – neatbrīvojiet no pienākumiem.

☐ Dodiet bērnam atelpas brīžus enerģijas atgūšanai. Ir nepieciešami miera periodi, kad bērns var vienkārši spēlēt vai sapņot.

☐ Pievērsiet uzmanību veselīgam uzturam un pietiekamai fizikai slodzei (peldēšana, ūdens procedūras), vislabāk svaigā gaisā.

☐ Pievērsiet uzmanību labam apgaismojumam – ja iespējams, dabiskai dienasgaismai.

☐ Lai samazinātu bērna dusmas pret pieaugušo, lieciet, lai par konkrētā laika beigām paziņo, piemēram, modinātājpuļkstenis.

☐ Ievērojiet noteiktu dienas režīmu: spēlēšanās, pastaigas, mācības, nemainīgs gulētiešanas laiks.

☐ Ja bērns niķojas, atstājiet viņu istabā vienu, ja tas nav bīstami bērna veselībai.

☐ Ja bērns niķojas, uzdodiet viņam negaidītu jautājumu.

☐ Reaģējiet bērnam negaidītā veidā.

☐ Koriģējiet paši savu uzvedību – esiet mierīgi, līdzsvaroti, izvairieties no vārdiem „nē”, „nedrīkst”, attiecības balstiet uz savstarpēju uzticēšanos un sapratni.

Ja bērns sāk spēlēties ar zīmuļiem vai sapņaini lūkoties tālumā, pārtraukt darbu un aptuveni piecas minūtes aprunāties ar bērnu par kaut ko citu, tad atkal var pildīt uzdevumus.

■ ASTĒNISKAIS

Nespēj patstāvīgi mācīties vienatnē. Bērns ātri nogurst. Izskatās kā pa pusei aizmidzis (šie bērni nereti arī fiziski ir novājināti). Klasē periodiski sēž ar klāt neesošu skatienu, nereti liek galvu uz sola. Strādā stundas sākumā, vēlāk pāris reižu iesaistās, bet lielākoties nodarbojas ar savām lietām. Starpbrīžos daži var aktīvi spēlēties, bet ne visi. Nespēj vienlaikus atcerēties instrukciju un darboties pēc tās. Vakarā dzejoli ir iemācījies, bet skolā neatceras, jo ir vāja pāreja no īslaicīgās uz ilglaicīgo atmiņu. Nespēj noturēt uzmanību, koncentrēties darāmajam, viņam ir grūtības veikt divas darbības vienlaikus, piemēram, klausīties un rakstīt, ir kavēta pāreja no vienas darbības uz otru. Trūcīga iztēle. Nogurst no spēcīgām emocijām, arī pozitīvām.

■ SUBNORMĀLAIS

Šāds bērns spēj pretoties intelektuālajam nogurumam, bet, ja ir pārslodze, izsīkst un atslēdzas. Uzvedas tāpat kā vesēlie, skolas darbam gatavie bērni. Ir raksturīgs paaugstināts nogurums, tomēr šie bērni ar gribas palīdzību paši nedaudz var koriģēt savu darbību. Darbaspējas saglabā visas dienas garumā, tomēr notiek periodiska smadzeņu atslēgšanās, kaut arī tā netraucē intelekta attīstību.



Uzņemties atbildību par skolā iemācītā atkārtošanu (lai informācija pilnīgāk pārietu ilgstošajā atmiņā) un mājasdarbu pildīšanas ritmu.

Ieteikumi skolotājiem, sadarbojoties ar bērnu, kuram ir uzmanības problēmas

Daudz ko bērna labā var paveikt tikai tāds skolotājs, kurš ar profesionālu izpratni izturas pret bērna īpašajām vajadzībām. Sarunā ar jebkuru pedagogu vecāki var lūgt:

- ❑ nodrošināt svaigu gaisu klases telpā (smadzeņu šūnām skābeklis ir nepieciešams 20 reižu vairāk nekā jebkurai citai ķermeņa šūnai);
- ❑ 1. klasē pēc 3. stundas rast iespēju noorganizēt 30 minūšu starpbrīdi, lai skolēni tiktu pastaigā svaigā gaisā – tas nāks par labu visiem bērniem;
- ❑ reaktīvā un aktīvā tipa bērnus labāk sēdēt solā pa vienam, jo tad viņi vairāk sarunāsies ar skolotāju, nevis ar blakussēdētāju, ar kuru biežāk plāpā par kaut ko citu;
- ❑ ja bērns no darba ir atslēdzies (sēž ar klāt neesošu skatienu), viņu labāk likt mierā, jo tajā brīdī viņš tik un tā nespēs saprātīgi reaģēt;
- ❑ neprasīt no bērna ar uzmanības traucējumiem augstu paškontroli;
- ❑ nodrošināt skolā atpūtas telpu, kurā bērns starpbrīdī varētu pasēdēt, paspēlēties vai pagulēt.

Rekomendācijas vecākiem, nodrošinot mājasdarbu izpildi

- ❑ Palīdzēt sagatavoties mācību darbam, iepriekš pārrunājot veicamo. Ik dienu ir vērts pārbaudīt, vai vēl nav jāpilda kādi mājasdarbi.
- ❑ Uzņemties atbildību par skolā iemācītā atkārtošanu (lai informācija pilnīgāk pārietu ilgstošajā atmiņā) un mājasdarbu pildīšanas ritmu.
- ❑ Ja bērns sāk spēlēties ar zīmuļiem vai sapņaini lūkoties tālumā, pārtraukt darbu un aptuveni piecas minūtes aprunāties ar bērnu par kaut ko citu, tad atkal var pildīt uzdevumus.
- ❑ Sekot tam, lai bērns nepārpūlētos. Jo ilgāk un intensīvāk bērns strādā, jo īsāki kļūst produktīvās darbības periodi un ilgāks atpūtas laiks ir nepieciešams smadzenēm.
- ❑ Ja iestājas pilnīgs izsīkums, tad intelektuālo darbaspēju atjaunošanai ir nepieciešams miegs.
- ❑ Atbrīvot bērnu no nebūtiskām palīgdarbībām, kas saistās ar burtnīcas noformēšanu u. tml., un izdarīt to bērna vietā.
- ❑ Necensties trenēt visu bērna atmiņu un uzmanību, bet gan valodu, domāšanu, spriešanas spējas.

BĒRNS UN ĀRPUSSKOLAS AKTIVITĀTES

*Signāli, ka kopējā
slodze ir par lielu*



Aiga Ukstiņa,

krīžu un konsultāciju centra „Skalbes” psiholoģe, psihoterapeite apmācībā

PIEREDZE UN REDZĒJUMS PAR TO, CIK DAUDZUS UN DAŽĀDUS ĀRPUSSKOLAS PULCIŅUS BĒRNAM APMEKLĒT, KATRAM IR SAVI UN MĒDZ BŪT PILNĪGI ATŠKIRĪGI. NAV VIENAS VISIEM DĒRĪGAS RECEPTES VAI PADOMA ŠAJĀ JAUTĀJUMĀ. KATRA BĒRNĀ SPĒJAS ATTĪSTĪT UN REALIZĒT SEVI UN IZTURĒT KOPĒJO SLODZI IR IZTEIKTI INDIVIDUĀLAS, BET ŠAJĀ RAKSTĀ ES VĒLOS DALĪTIES GAN AR PIEREDZI, AR KO SASTOPOS IKDIENĀ, GAN AR BRĪDINĀJUMA SIGNĀLIEM JEB PAZĪMĒM, KAS BŪTU JĀIEVĒRO VECĀKIEM ATTIECĪBĀ UZ BĒRNA ĀRPUSSKOLAS AKTIVITĀTĒM.

Vecāku personiskā pieredze

Pirmkārt, sākotnēji vecākiem, domājot par bērna nodarbībām, ir svarīgi atklāti paskatīties uz savu personīgo pieredzi šajā jautājumā, apzināties un izvērtēt to, piemēram, kādi no tā, ka es pati (pats) bērniībā iesaistījos daudzos pulciņos, dziedāju, dejoju, bija mani ieguvumi un zaudējumi manā bērniībā, pusaudzā gadus un pašreizējā dzīvē; kā tas, ka man bija sapnis par sportista vai mākslinieka, mūziķa karjeru, bet es ar to bērniībā, pusaudzū vecumā nenodarbojos vai man nebija iespējas savu talantu, prasmes attīstīt, ir ietekmējis manu dzīvi un ietekmē manu redzējumu, kas ir vai būtu jādara manam bērnam; kādu pieredzi man ir atstājis tas, ka es pusaudzū vecumā neko nedarīju ārpus skolas.

Dzīves pieredze ir kā brilles, caur kurām mēs skatāmies uz savu bērnu un viņa aktivitātēm, un tās mums reizēm neļauj saskatīt, kas tieši būtu piemērots manam bērnam, rēķinoties ar viņa unikālo temperamenta, rakstura iezīmju, emociju un interešu komplektāciju. Praksē bieži vien vecāki saka: „bet man bērniībā bija tā”; „kaut man būtu bijušas tādas iespējas, kādas ir viņam”; „bērns nenovērtē to, ko es viņam sniedzu”; „es varēju ļoti daudz, un man bērniībā bija daudz spēka un enerģijas”; „es negribu viņam uzspiest, jo mani spieda piedalīties sacensībās” u. tml.

Es pat ieteiktu vecākiem savā izpratnē iet tālāk un papētīt savu pārliecību, kādam man ir jābūt kā cilvēkam un kādam, manuprāt, ir jābūt manam bērnam, kad viņš būs pieaudzis. Vislielākie bērna pārslodzes riski var būt situācijās, kad vecāki saskata un pieņem par vispārēju patiesību šādas idejas: „ir daudz un smagi jāstrādā, lai būtu veiksmīgs”; „ir daudz un dažādās jomās jādara”; „nedrīkst neko nedarīt jeb atpūsties, jo tā ir laika izšķiešana”; „ir jānodod bērnam viss, kas iespējams, jo man pašam nebija”; „nedrīkst padoties vai pamest lietas pusceļā”; „ir jābūt atbildīgam par lēmumiem, ko esi uzņēmies izpildīt”.

Bieži vien izrādās, ka arī paši vecāki, mūsdienu pasaulē turpinot šāda veida centienus, jūtas noguruši, izsīkuši, nomākti un veidojas sava veida apburtais loks: jo es vairāk prasu no sevis un sava bērna, jo vairāk es jūtos noguris un jo vairāk

Bērna slodzei būtu jāpieaug pakāpeniski, pieaugot vecumam un rēķinoties ar viņa galveno nodarbi – izglītības iegūšanu.

man bērns dažādos, reizēm ļoti netipiskos veidos signalizē, ka situācija nav kārtībā, un es piedzīvoju vēl vairāk negatīvu emociju, pat vilšanos sevī. Un patiesi – mūsdienās konkurence darba tirgū ir liela, nemitīgi runā par prasmju uzlabošanu, valodu apguvi, papildu apmācību, efektivitāti, līderību, kas jebkurā pieaugušajā var radīt trauksmi un jautājumu, kā izaudzināt bērnu, kuram vēlāk būs veiksmīga karjera, labs darbs un atalgojums.

Jaunākie pētījumi daudz runā par darbinieka izdegšanas risku un emocionālām grūtībām tā rezultātā, bet izdegšanas riska faktori bieži vien tiek saistīti ne tikai ar darba vidi un apstākļiem, bet arī ar cilvēka iekšējiem faktoriem, tādiem kā perfekcionisms, grūtības apzināties savas vajadzības, personiskās robežas, spēja teikt „nē” un apzināties savas kompetences, vēlme būt labam un izcilam darbiniekam. Un gluži pretēji – spēja izprast savas vajadzības un runāt par tām, apzināties savu vajadzību pēc atpūtas un sabalansēta dzīvesveida, spēja pieņemt savu un citu kļūdišanos, apzināties savas stiprās un vājās puses, runāt par emocijām veicina cilvēka emocionālo labklājību un veselīgu pašvērtējumu. Cilvēki ar veselīgu pašvērtējumu bieži vien ir veiksmīgāki un daudz vairāk izbauda dzīves pozitīvās puses.



Bērna attīstības īpatnības un vecumposms

Otrkārt, vecākiem ir jārēķinās ar bērna attīstības īpatnībām un viņa vecumposmam atbilstīgu spēju izturēt emocionālu, mentālu un fizisku slodzi. Reizēm, straujajā ikdienā dienu no dienas dzīvojot, aizmirstas paskatīties, cik pienākumu tad bērns nedēļā kopumā veic (skola, mājasdarbi, pulciņi, papildu privātskolas, mākslas, mūzikas skola) un cik viņam ir brīvā, nesaplānotā laika, kas ir paredzēts spēlēm un rotaļām ar draugiem, spēlēm vienam pašam, aktivitātēm svaigā gaisā, mūsdienās arī spēlēm un multfilmām datorā, iztēles aktivitātēm un vienkārši fantāzijām, laikam kopā ar vecākiem, vecvecākiem, brāļiem un māsām. Reizēm mazās, šķietami nesvarīgās lietas ir tieši tās, kas veido labu bērniņu un spēju būt šeit un tagad, necenšoties aizsteigties laikam priekšā, neraizējoties par nākotni, ko tāpat nav mūsu spēkos noteikt vai kontrolēt. Psihologa konsultācijās nākas pieredzēt, ka bērni jau ar 1. klasi tiek noslogoti kā pieaugušie – un nereti izrādās, ka viņi dienā pienākumos pavada vairāk nekā astoņas stundas, kas ir pieauguša cilvēka darba diena. Ir bijuši gadījumi, kad 10–12 gadus veci bērni skolā, mājasdarbos, sporta nodarbībās un sacensībās pavada līdz pat 12 stundām dienā. Tā ir pat pieaugušam cilvēkam ilgtermiņā izdegšanu un izsīkumu veicinoša slodze.

Bērna slodzei būtu jāpieaug pakāpeniski, pieaugot vecumam un rēķinoties ar viņa galveno nodarbi – izglītības iegūšanu. Dažkārt izglītības specifika var būt tāda, ka, piemēram, mācības prestižā, augstu standartu un augsta izglītības līmeņa skolā vai kādā skolā ar papildu novirziena izglītību ir absolūti pietiekami, lai bērns izjustu lielu slodzi.

Bērniem, uzsākot mācības 1. klasē, kur viss ir jauns, nepazīstams un kur bērni tikai sāk mācīties ilgstoši koncentrēties, noturēt uzmanību, veikt mājasdarbus, nebūtu ieteicams iesaistīties citās obligātās aktivitātēs, jo mentāli ne prāts, ne ķermenis nav pieradis pie tik lielas slodzes. Drīzāk ir ieteicams stiprināt un uzturēt ierastās aktivitātes – iešanu ārā un spēlēšanos.

Pēc skolas, līdzīgi kā pieaugušajam pēc darba, bērnam būtu jāatpūšas un jāļauj smadzenēm pārslēgties no skolas pienākumiem uz patīkamām, vēl aizvien bērna vecumam atbilstīgām aktivitātēm. Tieši skolas agrīnie gadi (bērna vecums no 7 līdz 10 gadiem) ir arī visinteresantākais un radošākais spēļu laiks, kad bērna iztēle un fantāzija, gūtā pieredze un intelektuālā attīstība sniedz iespējas tik lielam radošumam.

Signāli, ka kopējā slodze ir pārāk liela

Tipiskākie signāli, ka bērna ikdienas kopējā slodze ir pārāk liela un ietekmē viņa emocionālo pašsajūtu, var būt šādi:

- ❑ bērns vakaros mēdz būt uzvilktis, raudulīgs, paust biežas dusmu lēkmes;
 - ❑ bērns var būt nervozs, trauksmains, nomākts, daudz runāt par savām neveiksmēm, raizēties par rezultātiem;
 - ❑ bērns salīdzinoši bieži slimo;
 - ❑ bērns sūdzas par galvassāpēm, vēdersāpēm bez medicīniska iemesla;
 - ❑ bērnam ir pazemināta apetīte;
 - ❑ bērna uzvedība nav atbilstīga vecumposmam – viņš ir vai nu pārāk bērnišķīgs, vai pārāk nopietns saviem gadiem;
 - ❑ bērns var paust nevēlēšanos iet uz pulciņiem vai censties regulāri izvairīties no tiem;
 - ❑ bērna sekmes skolā sāk pasliktināties;
 - ❑ bērns izskatās noguris, viņam trūkst enerģijas un intereses, zinātkāres;
 - ❑ bērns par maz, slikti guļ vai pēc ilgstoša miega izskatās neatpūties, noguris;
 - ❑ bērns runā par to, ko dara citi bērni un ko viņš nevar darīt;
 - ❑ bērnam vakarā mājās var būt grūti koncentrēties mājasdarbu izpildei, un tā tipiski ievēlās līdz vēlam vakaram;
 - ❑ bērns sāk melot par uzdotajiem mājasdarbiem, sakot, ka ir jādara mazāk, nekā ir uzdots;
 - ❑ katru brīvo brīdi bērns pavada pie datora, spēlējot datorspēles.
- Protams, šie paši signāli var liecināt arī par bērna mācību vai uzvedības grūtībām, kas var būt sekas ne tikai ar viņa slodzi saistītām grūtībām.

Papildus ir svarīgi dažādot skolēnu ikdienu, piedāvājot nodarbes, kas ir relaksējošas, stresu izlādējošas un prieku radošas, bet tiem obligāti nav jābūt ārpusskolas regulārajiem pulciņiem. Ir interesanti, ka jaunākā skolas vecuma bērni bieži paši nesūdzas par nogurumu, drīzāk pazīmes, kas liecina par pārāk lielu slodzi, mēdz pamanīt apkārtējie cilvēki.

Līdzsvars

Treškārt, attiecībā uz bērna pulciņiem nozīmīgi ir ievērot sabalansētību, elastību un līdzsvaru. Sabalansētībai būtu jābūt starp bērna nodarbinātības un atpūtas laiku, starp intelektuālo un emocionālo attīstību veicinošām aktivitātēm, starp laiku, kas tiek pavadīts ārpus mājas, un laiku mājās kopā ar ģimeni un vecākiem, starp saspringumu un piepūli un starp atpūtu un relaksāciju. Nepastāv ideālais sadalījums, bet vecākiem ir svarīgi sekot, vai bērna ikdienas režīmā tiek ievērots līdzsvars un vai nav gadījies tā, ka bērns ir pārāk noslogots vai – gluži pretēji – viņam ir par maz nodarbošanos ārpus skolas un viss brīvais laiks tiek pavadīts pie datora, planšetes vai telefona. Ir skaidrs, ka realitātē skolēnam sanāk vairāk pienākumu nekā laika spēlēm un atpūtai, jo arī mājasdarbu apjoms ir liels. Ne vienmēr to izdodas ideāli sabalansēt, jo arī no pašiem vecākiem saspringtajā ikdienā tas var daudz paņemt. Labāk ir domāt par atpūtas regularitāti un kvalitāti: pat ja ne katru dienu sanāk ideālās proporcijas, tad vismaz nedēļas kopskatā bērnam būs bijis laiks atpūtai, spēlēm, brīvībai.

Attiecībā uz bērna aktivitātēm ir vēlama arī vecāku un bērna elastība. Reizēm vecāki ir apjukuši un nevar izsvērt, kā ir labāk – vai prasīt no bērna, lai viņš uzņemas atbildību un pabeidz uzsāktās aktivitātes, vai arī ļaut viņam nedarīt un nespīst darīt to, kas viņam nepatīk. Šajā gadījumā ir svarīgi izsvērt, vai bērns savā vecumā ir spējīgs domāt kā pieaugušais un uzņemties atbildību, piemēram, kad viņš gribēja iet uz futbolu, vai viņš jau pirms tam varēja zināt, ko tas nozīmē un ko tas no viņa prasīs. Šādu izpratni arī pieaugušie iegūst tikai ar pieredzi, bet bērnam šāda veida pieredzes viņa vecumā nevar būt.

Tomēr svarīgi ir ievērot arī jebkuras jaunas prasmes apguves likni – sākotnēji tā var šķist aizraujoša, bet, saskaroties ar grūtībām, rodas vēlme pārtraukt to, savukārt piepūloties bērns var apgūt jaunās prasmes un atkal izbaudīt aktivitāti citā kvalitātē. Vienlaikus ārpusskolas aktivitātēm nevajadzētu prasīt no bērna ilgstošu un nemitīgu piepūli, kas laika gaitā nemainās vai tikai pastiprinās, piemēram, ja bērns jau divus trīs mēnešus turpina paust regulāru nepatiku pret ārpusskolas nodarbi, tas var būt nozīmīgs signāls, ka viņam tā nav piemērota, turpretī, ja bērnam arī skolā ir raksturīga izvairīšanās, neiesaistīšanās kopējās aktivitātēs, tad tā viņam var būt nozīmīga pieredze, kā būt iederīgam, vienam no komandas un ilgtermiņā iesaistīties.



Ieteikumi, organizējot ārpusskolas aktivitātes

Daži vienkārši ieteikumi, ko ir vēlams ievērot, organizējot bērna ārpusskolas aktivitātes:

■ **AR BĒRNU VIENOTIES PAR AKTIVITĀTI UZ NOTEIKTU LAIKA PERIODU**, piemēram, diviem mēnešiem, mācību pusgadu vai gadu, un pēc tam izvērtēt tās lietderīgumu, bērna vēlmi iesaistīties (ļaut bērnam izmēģināt aktivitāti, gūt pieredzi, bet vienlaikus noteikt robežas);

■ **IZPĒTĪT UN REĀLISTISKI RĒKINĀTIES AR TO, CIK DAUDZ LAIKA** no vecāku un bērna dzīves šis pulciņš aizņems (noskaidrot, cik daudz laika būs nepieciešams, lai sagatavotos, cik, lai aizbrauktu, atbrauktu, cik izmaksās un kādi būs papildu izdevumi, kurās citas nodarbes tas ietekmēs u. tml.);

■ **DIENAS REŽĪMĀ IEPLĀNOT** ne tikai bērna nodarbības, bet arī viņa atpūtas un brīvo laiku;

■ **IZVIRZĪT PRIORITĀTES**, piemēram, bērnam, kurš tiek audzināts par izcilu basketbolistu, prioritāte nedrīkst būt gan viens vai divi vairāku stundu garī treniņi dienā, gan izcili mācību rezultāti: ir svarīgi ar bērnu vienoties, kas ir svarīgākais un kas no viņa tiek sagaidīts izglītības ziņā; ja skola ir prioritāte un bērnam neveicas mācībās, tad ir jāsamazina ārpusskolas aktivitātes un jāfokussējas uz svarīgāko;

■ **IEPLĀNOT REGULĀRU ĢIMENĒS KOPĒJO LAIKU**, kad ne bērni, ne pieaugušie nav savās aktivitātēs, bet piedzīvo kopējas, patīkamas nodarbes un atpūtas brīžus;

■ **SPĒT PATEIKT NĒ JAUNĀM AKTIVITĀTĒM VAI ATTEIKTIES NO IEPRIEKŠĒJĀM**, ja bērna ikdienu jau tā ir saspringta un pilna dažādām nodarbēm;

■ **ATCERĒTIES ATPŪTAS NOZĪMĪGUMU**: ikvienam ir vajadzīgs laiks, lai būtu kontaktā ar sevi un savām vēlmēm, atpūtinātu prātu un ķermeni no ikdienas pienākumiem; bērniem vajag laiku būt viņiem pašiem jeb būt bērniem.



INTEREŠU IZGLĪTĪBA: 9 JAUTĀJUMI UN ATBILDES

Laila Avotiņa

UZSĀKOT JAUNO MĀCĪBU GADU, ATSĀKAS BĒRNU APMEKLĒJUMS INTEREŠU IZGLĪTĪBAS PULCIŅOS VAI IESTĀDĒS. INTEREŠU JOMAS, ARĪ TO PIEDĀVĀJUMS VAR BŪT TIK DAUDZVEIDĪGI, KA NEVIĻUSĪR JĀSĀK DOMĀT: VAI BĒRNS IR PIERAKSTĪTS PAREIZAJOS, AR VIŅA INTERESĒM SAISTĪTAJOS PULCIŅOS? VARBŪT KĀ VECĀKI BĒRMA ATTĪSTĪBAI NODROŠINĀM PĀRĀK MAZ IESPĒJU? BET VARBŪT IR GLUŽI OTRĀDI – SLODZE IR PAR LIELU? VARBŪT BĒRMA IR PĀRĀK MAZ BRĪVAS IZVĒLES, VARBŪT PĀRĀK SPĒCĪGI VIRZĀM UZ SAVU VĪZIJU? CIK LIETDERĪGS BĒRMA ATTĪSTĪBAI IR PULCIŅOS PĀVADĪTAIS LAIKS, UN KĀ ATMAKSĀSĪES FINANSĪĀLI IEGULDĪTAIS BĒRMA NĀKOTNĒ? ŠAJĀ RAKSTĀ MEKLĒSĪM ATBILDES UZ AKTUĀLĀKAJĪEM JAUTĀJUMĪEM PAR INTEREŠU IZGLĪTĪBAS LOMU BĒRMA DZĪVĒ.

1. KĀDAS IR INTEREŠU IZGLĪTĪBAS PRIEKŠROCĪBAS BĒRMA INDIVIDUALITĀTES ATTĪSTĪBĀ?

Visdažādākie pētījumi apliecina, ka bērma un jaunieša iesaiste interešu un profesionālās izglītības programmā ne tikai ietekmē bērma un jaunieša zināšanas, bet arī prasmes un spējas, tostarp spēju socializēties, pašapliecināties, radoši izpausties, talantu attīstīšanu un nereti jau sākotnēji ievirza karjeras izvēlē nākotnē. Arī psiholoģes Lindas Tīrumas Latvijā veiktais 6–7 gadus vecu bērma pētījums apliecina, ka ir vērts nodarbināt bērma dažādos pulciņos un fakultatīvajās nodarbībās gan mākslā, gan rokdarbos, gan sportā, jo tie visi palīdz attīstīt un nostiprināt smadzeņu darbību. Psiholoģe izpētīja, ka pēc astoņu mēnešu perioda bērmiem, kuri reizē ar vispārīzglītojošās skolas mācību priekšmetiem apguva arī mūziku, bija nozīmīgi uzlabojušās gan vizuālās domāšanas, gan darba atmiņas spējas. Tas nozīmē, ka mūzikas grupas bērmi spēja labāk pazīt ģeometriskas figūras un saskatīt sakarības tajās, orientēties telpā, veidot spriedumus, balstoties

uz iztēli, vizuāliem tēliem un konceptiem. Tika konstatēta uzlabošanās, arī atceroties jaunu, nesen apgūtu informāciju un saglabājot to īstermiņā atmiņā; šiem bērniem izdevās labāk noturēt uzmanību un koncentrēties.

2. KURŠ IR SVARĪGĀKAIS VECĀKU UZDEVUMS LAIKĀ, KAD BĒRNS IZVĒLAS PULCIŅU?

Kā apliecina Latvijā veiktā interešu izglītības pētījuma¹ secinājumi, viens no bērnu darbības pamatnosacījumiem, ja vecāki patiesi vēlas, lai ārpusskolas nodarbības ietekmētu personības veidošanos, – ir jābūt iespējai tajās piedalīties brīvprātīgi, nevis obligāti. Aplama ir arī otra galējība – viss pēc izvēles un tikai tas, ko vēlas. Bērni ir jāsagatavo izvēlei, un tas nav vienā dienā veicams darbs. Priscila Litla (*Priscilla Little*), amerikāņu eksperte ārpusskolas izglītības jautājumos, piedāvā soļus,² kuri ir jāveic pedagogiem un vecākiem, lai veicinātu bērnu un jauniešu piedalīšanos interešu izglītībā.

1. SOLIS – palīdzēt bērniem saprast piedalīšanās nozīmi: parādīt tās pozitīvo ietekmi uz nākotni, parādīt jaunas iespējas – zināšanas, prasmes, darbu kolektīvā utt.).

2. SOLIS – parādīt iespējas, kas ir saistītas ar bērnu un viņa ģimeni: kopīga brīvā laika pavadīšana, jauni draugi, fiziskā veselība, iespēja izpausties radoši, kopīga gatavošanās un darbu pildīšana.

3. SOLIS – kopā ar bērnu noteikt piedalīšanās mērķus un uzdevumus.

3. KĀ NOTEIKT, VAI INTEREŠU IZGLĪTĪBAS PULCIŅŠ IR KVALITATĪVS?

Tā kā interešu izglītības programmas pastāvēšanu nosaka sabiedrības pieprasījums, interešu izglītības skolotāji valsts izglītības iestādēs nepārtraukti pilnveido piedāvātās programmas un uzlabo mācību procesu nodarbībās. Diemžēl, kā secināts pētījumā par interešu izglītības situāciju Latvijā, ekonomiskās situācijas dēļ nav iespējas nodrošināt vienādu interešu izglītības piedāvājumu visās administratīvajās teritorijās, tādēļ lielākajās pilsētās ir pieejama lielāka interešu izglītības programmu daudzveidība. Vienlaikus mazajās skolās ir mazāks skolēnu skaits klasē un skolotājam mācību stundā ir iespēja vairāk laika veltīt konkrētam bērnam, nekā tas ir lielajās pilsētas skolās, un tas daļēji kompensē interešu izglītības pieejamības trūkumu. Taču pētījums apliecina, ka 95 % respondentu ir apmierināti ar interešu izglītības kvalitāti interešu izglītības iestādē.

4. CIK LIELA SLODZE VAR BŪT BĒRNAM?

Pētījumā analizētajos datos parādās secinājums, ka vecāku uzspiesti pulciņi, kas nerada bērnam interesi, rada subjektīvu pārslodzes izjūtu, savukārt pulciņi, kas ir saistīti ar pozitīvu atmosfēru un interesi, to nerada. Parādās sakarība starp pulciņu nodarbību izraisītu pārslodzi un 7–10 gadu vecuma grupu. Ir secināms, ka 7–10 gadus veci bērni izjūt subjektīvu pārslodzi, kas varētu būt saistīta ar motivācijas un intereses trūkumu konkrētā pulciņa apmeklējumam (vecāku uzspiests). Tika konstatēta arī cieša sakarība starp pārslodzi un reģionu, kurā dzīvo bērns. Vispārslogotākie pulciņu apmeklējuma dēļ jūtas Rīgas interešu izglītības iestāžu audzēkņi. Savukārt netika atklāta cieša, statistiski nozīmīga sakarība starp pārslodzi un apmeklēto pulciņu skaitu vai interešu izglītības iestādē pavadīto stundu skaitu. Tādējādi var apgalvot, ka pārslodze nerodas patērētā laika dēļ, bet ir saistīta ar motivāciju un ir subjektīva.

Parādās sakarība starp pulciņu nodarbību izraisītu pārslodzi un 7–10 gadu vecuma grupu. Ir secināms, ka 7–10 gadus veci bērni izjūt subjektīvu pārslodzi, kas varētu būt saistīta ar motivācijas un intereses trūkumu konkrētā pulciņa apmeklējumam (vecāku uzspiests).



¹ http://www.iksd.riga.lv/upload_file/Izglitiba_pievienotie/2012_06/Interesu_izglitiba_Latvija_un_interesu_izglitibas_iestazu%20loma_2012.pdf.

² <http://www.hfrp.org/out-of-school-time/publications-resources/after-school-programs-in-the-21st-century-their-potential-and-what-it-takes-to-achieve-it>.



5. KĀDA IR BĒRNU MOTIVĀCIJA, IZVĒLOTIES PULCIŅUS?

Audzēkņiem ir dažāda motivācija, kāpēc viņi apmeklē pulciņus. Pētījums parāda, ka visnozīmīgākā motivācija ir „man patīk pulciņa skolotājs”, kas norāda uz skolotāja personības faktora nozīmīgumu, spēju radīt atbilstošu emocionālo vidi pulciņa nodarbību laikā, ko ir grūti nodrošināt formālā skolas mācību procesā. Nākamā nozīmīgākā motivācija ir „man ir interesanti pavadīt savu brīvo laiku”, kas norāda uz mācību satura un metožu izvēli atbilstoši interesēm. Audzēkņi par ļoti nozīmīgu uzskata iespēju mācīties to, kas dzīvē ir noderīgs, bet nav pieejams formālajā skolas mācību procesā. Nozīmīga ir arī iespēja pašapliecināties un pārbaudīt savas zināšanas un prasmes, piedaloties konkursos un pasākumos. 1232 respondenti jeb 56 % norāda, ka vēlas pavadīt laiku citā vidē ārpus skolas. 8 % respondentu vecāki liek apmeklēt pulciņus, bet nevienam no viņiem tā nav vienīgā motivācija. Iespējams, ir pulciņi, kurus audzēknis izvēlas pats, un ir pulciņi, uz kuriem vecāki liek iet. Izvēloties atbildi „Cits variants”, ir minēti šādi pulciņu apmeklējuma iemesli:

- pulciņos neliek sliktas atzīmes,
- var izdomāt un veidot savus darbiņus,
- nav stundu un mājasdarbu,
- var brīvi mērķtiecīgi izpausties,
- pats vēlos,
- sagādā prieku,
- eju līdzi draugam,
- patīk grūti darbi.

6. KĀPĒC VECĀKI IZVĒLAS BĒRNUM VEST UZ INTEREŠU IZGLĪTĪBAS PULCIŅIEM?

Pētījumā vispopulārākie no vecāku minētajiem iemesliem, kāpēc viņi izvēlējās bērnam interešu izglītības iestādi un (vai) atbalsta, ka bērns apmeklē interešu izglītības iestādi, ir „tiek nodrošināta daudzveidīga izvēle bērna vispusīgai attīstībai” un „tiek veicināts bērna radošums un domāšanas prasmes attīstība”. Nākamais nozīmīgākais iemesls ir bērnam dotās iespējas sevi apliecināt, tam seko bērna talanta atklāšanas un sekmēšanas iespēja. Trešā daļa vecāku uzskata, ka interešu izglītības iestādē tiek veicināta piederības izjūta ģimenei un dzimtajai vietai. 62 % vecāku par nozīmīgu uzskata iespēju piedalīties pasākumos kopā ar bērnu.

Taču, pat ja vecāku motivācija ir tikai augstu domu vadīta, vissvarīgākais ir paša bērna emocionālā, psiholoģiskā, fiziskā gatavība un vēlme apmeklēt kādu pulciņu.

7. KO DARĪT, JA BĒRNS VAIRS NEGRIB IET UZ PULCIŅU?

Šo jautājumu var traktēt dažādi. Nereti vecāki vēlas, lai bērns iet uz pulciņu vismaz līdz mācību gada beigām, tā iemācot, ka ir jāpabeidz iesāktais. Ja gribam iemācīt bērnam pabeigt iesākto procesu līdz galam, tad vispirms ir jāizvērtē, cik adekvāta ir bērna slodze. Ja tā ir atbilstīga, skatāmies, kas ir noticis ar bērna motivāciju apmeklēt šo pulciņu. Neviens cits cilvēks atzinība nav pielīdzināma vecāku atzinīgajiem vārdiem, un tas rosina domāt, ka atzinība ir nopietns stimuls bērnam kaut ko uzsākt, turpināt un, protams, arī pabeigt. Turklāt bērna uzvedība ir attīstāma tikai ar vecāku pozitīvu piemēru – ja pieaugušie prasa no bērna to, ko nespēj pildīt paši, tad citāds rezultāts nav sagaidāms.

Savukārt sistēmiskās terapijas konsultante Asijata Maija Zeļenko papildina: jo neskaidrākas un saspringtākas ir vecāku savstarpējās attiecības, jo mazāk enerģijas ir bērnam. „Tad no malas izskatās, ka bērns nevar sevi īsti saprast un viņam it kā nav savu vēlēšanos,” paskaidro terapeite. Tāpēc problēmas, kas saistās ar bērna motivācijas trūkumu iesākt vai pabeigt darbu, ir sarežģītas, un risinājums slēpjas ģimenē. A. M. Zeļenko norāda, ka mūsdienu tendence meklēt rīcības motivāciju ārējos apstākļos nav jēgpilna, jo motivācija ir iekšēja vēlēšanās, iekšējs spēks. Un tas rodas un stiprinās harmoniskās abu vecāku attiecībās. „Vārdu „motivācija” tagad vairāk izmanto tādā nozīmē, ka to var iegūt no ārpuses, – pacilājums pēc mūzikas, filmas, sarunas, grāmatas, speciāli motivēšanas semināri un treniņi, orientēšanās

Audzēkņiem ir dažāda motivācija, kāpēc viņi apmeklē pulciņus. Pētījums parāda, ka visnozīmīgākā motivācija ir „man patīk pulciņa skolotājs”, kas norāda uz skolotāja personības faktora nozīmīgumu, spēju radīt atbilstošu emocionālo vidi pulciņa nodarbību laikā, ko ir grūti nodrošināt formālā skolas mācību procesā.

uz citiem, tostarp sasniegumu kultūru (viņš daudz strādā, lūk, cik viņam laba mašina...), un tad cilvēki pēc tā tiecas. Ja mājās trūkst cilvēciska siltuma, tad bērns var kļūt atkarīgs no tādiem orientieriem. Problēma? Cilvēki neieskatās dziļumā – nemeklē savas patiesās problēmas, bieži baidās atzīties (pat paši sev!) savos īstajos sapņos un pieturas ārējiem orientieriem. Jā, ir daudz instrukciju, lai gūtu vispārpieņemtus panākumus: meditējiet, sportojiet, sarunājiet ar kādu, lai..., izdomājiet sev sodu sistēmu, ierakstiet dienasgrāmatā u. c. Un kāds īslaicīgs rezultāts būs. Bet dzīve parādīs, ka būs jāmeklē tālāk,” atzīst konsultante.

8. CIK REIŽU MAINĪT PULCIŅUS IR NORMĀLI?

Klīniskā psiholoģe Natālija Morozova uzskata, ka bērnam ir jādod iespēja realizēt savu potenciālu un nav jāsaucas, ja intereses mainās. Katram bērnam pienāk laiks, kad viņš sāk meklēt sevi, un interešu maiņa šajā laikā ir dabīgs process. Caur interesēm, stila meklējumiem, draugiem, apkārtējo vidi, robežu pārbaudīšanu u. c. bērns meklē sevi. Bieži vien sevis meklējumi beidzas, kad jaunais cilvēks saprot, ko nākotnē vēlas darīt, pat tad, ja viņš atgriežas pie sākotnējām interesēm. Ir jāiziet meklējumu ceļš, lai arī cik ilgs tas būtu, un ir lieliski, ja atbalstošie un mīlošie vecāki ir līdzās.

Pirms sākt apmeklēt pulciņu, ir jāpārrunā, ko bērns no tā sagaida. Ja izpēta, kā bērnam patīk vai nepatīk konkrētā joma, kā viņš jūtas, tad var vienoties par sākotnējo apmeklējuma laiku, piemēram, mēnesi, un pēc tam pieņemt lēmumu par turpmāko apmeklējumu. Vienmēr ir iemesls, kāpēc bērns vēlas pārtraukt nodarbību apmeklējumu, un to var uzzināt tikai sarunājoties. Psihologi akceptē domu bērnam līdz 10 gadu vecumam ļaut izmēģināt pēc iespējas daudzveidīgākus pulciņus, piemēram, katru gadu ļaut iet citā. Tādējādi viņam līdz 5. klasei jau būs skaidrs, kas viņam patīk, nepatīk, kas viņu interesē vai neinteresē. Iespējams, apmeklējot pulciņu vienu mācību gadu, bērns arī varētu argumentēti novērtēt savus sasniegumus un intereses konkrētajā pulciņā.

9. KĀ PULCIŅA IZVĒLE SAISTĀS AR NĀKOTNES PROFESIJU?

Psihologi karjeras konsultanti iesaka, īpaši pirmskolā, izmantot visdažādākās interešu izglītības iespējas, jo šajā vecumposmā var attīstīt tādas ar karjeru saistītas rakstura īpašības kā uzņēmību, neatkarību, iniciatīvu un paškontroli. Arī pirmsskolas vecumā (līdz 6 gadiem) bērnu radošā domāšana vēl nav pretstatīta savai konkurente – konverģentajai domāšanai (vienīgā pareizā problēmas vai uzdevuma risinājuma atrašana, intelektuāli apstrādājot pieejamo informāciju). Šī īpatnība ļauj saskatīt bērna spējas visdažādākajās jomās, tās var sākt attīstīt kopš mazotnes, un tās var kļūt par stabilu turpmākās bērna karjeras pamatu.

Latvijas Universitātes Karjeras centra karjeras konsultante Agita Šmitiņa aicina vērīgi ieklausīties bērna vēlmēs un vajadzībās, ļaut viņam attīstīt neatkarību, zinātkāri un iniciatīvu, jo pašizziņa sākas agrā bērnībā un turpinās visu dzīvi. „Svarīgākais – ka vecāki pilnībā tic sava bērna spējām, un tad arī bērnam ir daudz vieglāk noticēt pašam sev. Citādi ļoti biežas ir situācijas, kad jaunieši pietiekami neizvērtē savas stiprās puses un dzīvo ar diezgan miglainu

un izplūdušu priekšstatu par profesijām, kurās varētu sevi realizēt. Tā notiek tāpēc, ka jaunieši nepazīst sevi un savas spējas, netic saviem spēkiem, viņam nav intereses par apkārtējo pasauli un bieži viņš pārlietu paļaujas uz vecākiem vai ir atkarīgs no viņiem,” norāda A. Šmitiņa.



„Svarīgākais – ka vecāki pilnībā tic sava bērna spējām, un tad arī bērnam ir daudz vieglāk noticēt pašam sev. Citādi ļoti biežas ir situācijas, kad jaunieši pietiekami neizvērtē savas stiprās puses un dzīvo ar diezgan miglainu un izplūdušu priekšstatu par profesijām, kurās varētu sevi realizēt.”



KĀ UN KĀDĒL IZVĒRTĒT BĒRNA INTELEKTUĀLO ATTĪSTĪBU?

Intelektā izvērtēšana ar testiem

Asijata Maija Zeļenko,

psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

MĀCĪŠANĀS PROCESS SKOLĀ IR CIEŠI SAISTĪTS AR ATZĪMJU PELNĪŠANU. TĀPĒC VECĀKOS NERETI RAISĀS PĀRDOMAS PAR BĒRNA SEKMĒM, INTELEKTU UN PRASMĒM. VARBŪT NOMOKA JAUTĀJUMI: VAI MANS BĒRNS IR PIETIEKAMI GUDRS? VAI ES ESMU LABA MĀTE? VAI MĒS ESAM LABI VECĀKI? ŠĪS TĒMAS IR ĻOTI CIEŠI SAVSTARPĒJI SAISTĪTAS, PAT JA TĀS NAV ACĪMREDZAMI. TĀPĒC ŠOREIZ SPRIEDĪSIM, KĀ UN KĀDĒL MĒS GRIBAM IZVĒRTĒT SAVU BĒRNU INTELEKTUĀLO ATTĪSTĪBU.

Motivācija veikt testu

Viens no nopietnākajiem testiem, ar kuriem strādā mūsdienu psihologi, ir Vudkoka–Džonsona kognitīvo spēju tests. Tajā izvērtē bērnu spriešanas, saprašanas un domāšanas spējas. Taču mana pārlicība – nav vērts dzīties pakaļ labiem rezultātiem modīgā testā, jo, pirmkārt, testēšana dod iespēju vecākiem atbrīvoties no savas atbildības, otrkārt, mūsdienu bērnu intelekts attīstās ātrāk par vakar izstrādātiem testiem. Tāpēc, manuprāt, šie rezultāti negarantē adekvātu intelekta mērīšanu. Es vairāk gribētu vērst uzmanību uz vecāku motivāciju veikt šādu testu.

Iespējams, jūs gribētu, lai bērns veic šādu testu, jo vēlaties būt labi vecāki un pārlicināties, ka jūs visu darāt pareizi, neko neesat palaiduši garām un visiem varat nekaunoties teikt, ka esat pareizi vecāki. Tikai – kam jūs to pierādīsiet? Iespējams, uzskatāt, ka jūsu bērnam ir jāatbilst kaut kādam standartam, jāiekļaujas pareizajos skaitļos, jo bērns tiek

mērots pēc standartizēta testa, viņam ir jāatbilst normai. Te atkal ir jautājums – vai bērnam nav tiesību būt unikālam? Drošāk ir veicināt bērna attīstību, nevis pārbaudīt to. Palīdziet bērnam, esiet kopā, nevis kontrolējiet, kā ir sanācis! Bērna intelekts attīstās tad, kad viņš jūtas drošs, atbalstīts un nebaidās skatīties tālāk un mēģināt.

Labi vecāki – laimīgi vecāki

Nesavtīgi mīlot savu bērnu, gan viņa emocionālā, gan intelektuālā attīstība automātiski iet visveiksmīgāko ceļu. Ja jūs vēlaties būt laba mamma (labi vecāki), veltiet laiku saskarsmei ar bērnu. Ja bērns guļ vai atrodas ārpus mājas un ar viņu kontaktēt nevar, labāk veltiet laiku sev, jo jums vajag daudz spēka. Vecāku atbildība un darbs ir uzmanības sniegšana bērnam tieši tik daudz, cik viņam ir nepieciešams. Tāpēc ir regulāri jāuzlādējas gluži kā akumulatoram. Šo spēku jūs varat smelties priekā, tāpēc sagādājiet sev to! Tas nav untums, tā ir nepieciešamība, lai rezultātā pietiktu spēka izpildīt visas savas saistības. Pavadiet laiku arī kopā ar partneri, noskaidrojiet savas attiecības, ja tās nav diez ko labas. Bērnam vajag, lai starp vecākiem nebūtu domstarpību, nevis lai vecāki ciestos ar aizvērtu muti, neieredzēdami viens otru, vai arī nemitīgi diktētu bērnam, ko darīt. Turklāt vecāku uzupurēšanās un „es sava bērna dēļ jau mēnešiem neesmu...” tikai liek bērnam justies vainīgam, ka viņa dēļ jums jācieš. Viņš nevar pieņemt mīlestību, kura viņa mammai maksā laimi. Tad zūd arī interese pret dzīvi. Taču tieši tā jums ir jāattīsta bērnam. Labi vecāki ir laimīgi vecāki. Rūpējieties par sevi!

Vecāki, kuri nemitīgi jūt trauksmi, ka kaut kas notiks nepareizi, atrodas lielā saspringumā, kurā vienkārši zūd iespēja rīkoties pareizi un uzturēt labu kontaktu ar bērnu. Komunikācijai ar bērnu vienkārši ir jāļauj notikt – bez domāšanas, vai tā notiek pareizi. Tādējādi saskarsme tiek izdzīvota un ir iespēja sajust un saklausīt bērnu un viņa vajadzības.

Vai varam būt droši, ka tests atspoguļo realitāti?

Tieši tagad pasaule ļoti strauji un nozīmīgi mainās, tostarp mainās arī intelekta īpašības. Tas, kā mēs izmantojam savas smadzenes šodien, rīt var vairs nebūt aktuāli. Prasības pret intelektu arī mainīsies. Var gadīties, ka tas, ko mēs ar saviem bērniem cenšamies sasniegt šodien, nebūs aktuāls (noderīgs) jau pēc desmit gadiem. Bērns var atbilst testam, bet var drīz kļūt neatbilstošs realitātes prasībām. Taču neviens psihologs to vēl nezina, jo testus izstrādā pēc novērojumiem un datu apkopošanas un standartizēšanas, turklāt to dara pieaugušie, kuri ir ierobežoti savā intelektā. Šodienas bērni šad tad šīs robežas pārsniedz.

Ko darīt ar testēšanā iegūto informāciju?

Galvenais ir nevis tas, kā jūs iegūstat informāciju kā tādu, bet gan tas, ko jūs ar to darāt. Ja jums vajag šo informāciju, lai izdomātu un plānotu bērna nākotni viņa vietā, tas ir kas viens. Iespējams, ka bērns tiešām atbilst kādām jūsu prasībām. Iespējams, ka profesija, kurai atbilst viņa prasmes, ir diezgan ienesīga un droša. Iespējams pat, ka bērns ļoti paklausīgi spers visus soļus, kurus jūs viņa vietā izdomāsit, un ļoti labi iederēsies jūsu izstrādātajā plānā. Iespējams pat, ka viņš jums par to kādā brīdī pateiksies. Taču nebrīnieties, ja 33–40 gadu vecumā viņš atmetīs visam ar roku, pametīs ģimeni, kura atbilst jūsu izdomātajam plānam, un sāks sevi meklēt pilnīgi citā nozarē, citās attiecībās un citā zemē. Ja jums galvenais ir jūsu plāns bērnam kā projektam, šis projekts kādu laiku var pat būt veiksmīgs. Ja jums tomēr gribas, lai bērns atrastu sevi, būtu atbilstošs sev, tad jūsu vēlmes un plānus jūs varat izmantot tikai kā vienu no priekšlikumiem. Jāizvēlas ir bērnam pašam. Gribam vai negribam, katra cilvēka spējas ir atšķirīgas. Katru reizi, kad vecāki saka – „Mēs to darām bērna dēļ” vai „Bērniņ, tā tev būs labāk (mēs zinām, kas priekš tevis ir labāks)” –, viņi to dara sev, nevis bērnam. Bērna dzīve no tā labāk neritēs, vien jūsu sirdsapziņa būs tīra. Ja tam var upurēt bērna laimi, tā ir jūsu izvēle un atbildība.

Savukārt, ja jūs gribat sagatavot savu bērnu testam tā, lai viņš kaut kādā testēšanā saņemtu „teicami”, tam ir savi riski. Bērnam var likt kaut ko iezubrīt, taču, kad viņš būs reālā situācijā, kur būs jāizmanto intelekts, viņš vairs neatbildīs pirmīt iegūtajam rezultātam, jo zubrīšana nav reālas prasmes.

Ja bērnam atzīmes visos priekšmetos ir sliktas, ir pamats raizēm. Vai nu bērns neprot un negrib uztvert informāciju, vai nu viņš atrodas kādā dziļā konfliktā ar jums un savu protestu pauž ar sliktām sekmēm.



Bērna intelekts attīstās tad, kad viņš jūtas drošs, atbalstīts un nebaidās skatīties tālāk un mēģināt.

Vecāku bažas par bērna intelektuālo attīstību var būt saistītas ar sliktām bērna sekmēm skolā

Ja bērnam atzīmes visos priekšmetos ir sliktas, ir pamats raizēm. Vai nu bērns neprot un negrib uztvert informāciju, vai nu viņš atrodas kādā dziļā konfliktā ar jums un savu protestu pauž ar sliktām sekmēm.

Ja kādās disciplīnās bērnam ir diezgan labas atzīmes, bet citās – sliktas, tas var liecināt vai nu par to, ka bērnam trūkst spēka aptvert visu, vai nu par diezgan izteiktu noslieci uz kādu zinātņu vai prasmju grupu. Pirmajā gadījumā ir vērts konsultēties ar speciālistu, noskaid-

rot, vai bērnam nenākas pārvarēt tādas grūtības, kuras bērnam pat nebūtu jāpārvar. Te ir runa par tādu psiholoģisku slodzi, kuras bērnam ir par daudz, piemēram, vecāku konflikti, šķiršanās, pārāk augstas gaidas vai stiprs spiediens no vecāku puses, varbūt vecāki savas mazvērtības izjūtas dēļ vairāk uzmanības velta jaunākajam bērnam. Otrajā gadījumā ir visai normāli, ja bērnam zināmos priekšmetos atzīmes ir izcilas un ir izteikta interese par šiem priekšmetiem. Te ir runa par ievērojamu noslieci, un, ja vien tas ir iespējams, būtu labi ļaut bērnam tikt galā ar pārējo tā, kā viņš var, un neprasīt no viņa pārāk daudz. Aprunājieties ar bērnu, noskaidrojiet, kāpēc viņam grūtāk padodas pārējie priekšmeti. Iespējams, vajadzēs nolīgt privātpasniedzēju. Taču ir iespējams arī, ka darbs ar privātpasniedzēju vienkārši atņems bērnam enerģiju, kuru viņš varētu izmantot, lai attīstītos savā jomā. Taču to jūs noskaidrosiet tikai tad, kad izmēģināsiet. Ļaujiet sev to izdarīt! Labāk pārbaudiet, nevis paļaujieties uz pieņēmumiem!

Ja sekmes ir sliktas vienā divos priekšmetos, tas var liecināt par konfliktu ar pasniedzēju. Bērns, kurš ir teicamnieks visos citos priekšmetos, var vienkārši nepatikt kādam pasniedzējam – tas arī ir iespējams. Tādēļ, ka neveidojas labs kontakts, bērns var ne pārāk labi uztvert informāciju no pasniedzēja. Var zust interese par priekšmetu. Katrā gadījumā noskaidrojiet iemeslu! Varbūt konflikta nav, taču pasniedzējs neprot pasniegt interesanti. Un ar interesantu izklāstu priekšmets bērnu piesaistīs, un viņš pats saviem spēkiem apgūs to, ko ir palaidis garām. Bērnam pašam var nebūt ne intereses, ne spēju dažos priekšmetos. Tas arī ir normāli. Atkārtošu, ka katrs bērns ir atšķirīgs.

Testēšana kā diagnostika

Laikam vienīgā situācija, kad es ieteiktu veikt testēšanu, ir psihiskās attīstības aiztures diagnosticēšana. Parastā skolā bērnam ar attīstības aizturi tiešām var būt grūti. Labāk to diagnosticēt laikus un rīkoties saskaņā ar speciālista ieteikumiem. Par bērna attīstības vecuma normām, traucējumiem un rekomendācijām lasiet šajā brošūrā: http://cd07-method.gauja.org/wp-content/gallery/2014/logoped/jaukt_traucejum_2014_01_29/rokasgramat/jaukt_traucejum_rokasgramat.pdf?bb9277.

Testējot ir nozīme gan speciālista pieredzei, gan prasmei, kaut gan arī jauni, nepieredējuši speciālisti mēdz būt labi, bet pieredzējušam speciālistam var būt no-gurums, problēmas vai slimība sākumstadijā, kas pazemina viņa darbaspējas.

Vienīgā situācija, kad es ieteiktu veikt testēšanu, ir psihiskās attīstības aiztures diagnosticēšana.





KAD VECĀKIEM IR JĀIESAISTĀS BĒRNA UN SKOLOTĀJA ATTIECĪBĀS SKOLĀ?

4 soļi, risinot bērna un skolotāja attiecības

Aiga Ukstiņa,

krīžu un konsultāciju centra „Skalbes” psiholoģe, psihoterapeite apmācībā

BIEŽI VIEN VECĀKI MĒDZ BŪT NEIZPRATNĒ, KĀ RĪKOTIES NOTEIKTĀS SITUĀCIJĀS, KAS IR SAISTĪTAS AR BĒRNA DZĪVI SKOLĀ, CIK DAUDZ UN VAI VISPĀR IEJAUKTIES SITUĀCIJĀS, KAS SKAR BĒRNA ATTIECĪBAS AR PEDAGOGU, CITIEM BĒRNIEM UN MĀCĪBU STUNDU NORISI KOPUMĀ. VIEDOKĻI DALĀS. VECĀKU PĀRDOMAS SAISTĀS AR NEIZPRATNI PAR TO, CIK DAUDZ ĻAUT BĒRNAM MĀCĪTIES BŪT PATSTĀVĪGAM UN RISINĀT SAREŽĢĪJUMUS PAŠA SPĒKIEM UN CIK TOMĒR PARŪPĒTIES, LAI BĒRNS SKOLĀ NEPIEDZĪVO VECŪMPOSMAM NEATBILSTĪGAS GRŪTĪBAS, PĀRIDARĪJUMU. IKDIENĀ STRĀDĀJOT AR DAŽĀDA VECUMA BĒRNIEM, NĀKAS SĀSKARTIES AR ĻOTI PLAŠU SPEKTRO SITUĀCIJU, KURĀS BĒRNS NEJŪTAS LABI SKOLĀ UN IR NEPIECIEŠAMAS PĀRMAIŅAS. BET NE VIENMĒR IEVIEST ŠĪS PĀRMAIŅAS IR PEDAGOGA SPĒKOS UN KOMPETENCĒ. DAŽKĀRT LIELA NOZĪME IR GAN ATTIEKSMEI, GAN SADARBĪBAI AR VECĀKIEM UN ESOŠO RESURSU LIETOŠANAI. RAKSTĀ PĀRRUNĀSIM VECĀKU IESAISTĪŠANOS SKOLAS DZĪVĒ UN TĀS NEPIECIEŠAMĪBU.

Atšķirīgie pedagogu, vecāku un bērnu redzējumi

Attiecības, kurās ir iesaistīta skola, pedagogs, skolēns un vecāki, sākas jau ar bērna mācību uzsākšanu 1. klasē un var ilgt daudzu gadu garumā. Sākotnēji bieži vien mēdz būt ļoti daudz nezināmo – kāds būs pedagogs, kāds būs bērna un vecāku jaunais dienas, nedēļas režīms, mācību slodze skolā un mājasdarbi mājās. Neskaidrības šajā jomā bieži vien var izgaismot klases audzinātājs un skolas administratīvais personāls, tomēr uz visiem jautājumiem sākotnēji ir grūti

Situācijā, kas bērnam ir smaga, pirmais solis no vecāku puses ir sniegt viņam cilvēcīgu sapratni un atbalstu, piemēram, „tas ir svarīgi, ka tu izstāstīji”, „es redzu, ka sabēdājies, jo nesaņēmi tik labu atzīmi”, „tu jūties aizskarts, dusmīgs, vilies, neizpratnē” u. tml.



atbildēt, piemēram, mācību gada beigās skolās dažkārt nezina, kurš no pedagogiem nākamajā mācību gadā uzņemsies audzināt kuru klasi. Dažkārt, kā jau tas dzīvē mēdz gadīties, arī pedagogs, kā jau jebkurš cilvēks, var izvēlēties mainīt darbavietu, un tad šīs attiecības abām pusēm ir jāsāk veidot no jauna.

■ **PEDAGOGI.** Sarunās ar sākumskolas pedagogiem bieži vien izskan šādas viņu izjūtas: „katram bērnam ir nepieciešama uzmanība, bet bērnu ir daudz”, „dažkārt klasē parādās bērna grūtības, bet par tām ir sarežģīti runāt ar vecākiem, un tās mēdz būt saistībā ar jutīgām tēmām”, „man realitātē ir liela slodze, un tur ietilpst ne tikai mācību priekšmeti un mājasdarbu labošana, bet arī skolēnu problēmu risināšana un rūpes par viņiem”, „dīvaina sajūta strādāt ar bērnu, bet nepazīt viņa vecākus”, „vecāki cenšas noteikt, ko un kā man darīt”, „vecāki nepieņem un noliedz vai pietiekami nopietni neuztver to, ko es viņiem stāstu par bērnu”, „vecāki lūdz man pamatot, kādēļ bērnam ir uzdots tāds mājasdarbs, bet tas ir norādīts izglītības programmā”, „vecāki man sūta vairākus prasīgus e-pastus dienā”, „pat ja es redzu, ka kāds no vecākiem ir palīdzējis bērnam mājasdarba izpildē, es priecājos, jo zinu, ka viņi ir pavadījuši laiku kopā”, „kurš ir atbildīgs, lai bērns būtu gatavs skolai?” u. tml.

■ **VECĀKI.** Savukārt no vecāku puses izskan: „mēs visu vakaru kopā pildījām mājasdarbus, un bērns nevar atpūsties”, „es jutos tā, it kā no jauna mācītos skolā”, „vai man ir jāiet uz skolu? Es negribu atkal saņemt kritiku”, „nevaru saprast, vai iet uz sarunām ar priekšmetu pedagogiem, jo daļa saka, ka tāpat neko jaunu nevar pateikt”, „kā lai bērnam iestāstu, ka ir jāmacās, ja tik tiešām no daudz kā skolā mācītā pēcāk nav jēgas”, „skolotāja nerīko klases ekskursijas un pasākumus, tāpēc mans bērns nevar sadraudzēties ar klasesbiedriem”, „skolotāju dēļ mums nācās nomainīt skolu”; kā arī „mana meita ceļ stundā roku, tomēr skolotāja viņu neizsauc; nezinu, vai vispār ir jēga par to runāt” u. c.

Runājot ar vecākiem arī par viņu pašu pieredzi skolā, reizēm tiek stāstīti šausmu stāsti par to, kā kāds ir ticis izstumts vai izjutis pāridarījumu, slēpies un neviens no pieaugušajiem nav to zinājis, redzējis un varējis palīdzēt. Tiek minēti arī ļoti labi piemēri, kad vecāki ar siltumu un pieķeršanos atceras savus pirmos skolotājus, kuri ir devuši pozitīvu izjūtu par skolu un labas atmiņas.

■ **BĒRNI.** No bērnu puses izskan gan gandarījums par labi nopelnītām atzīmēm un draugiem skolā, gan arī liels jautājums, „kādēļ man tas viss ir jāmacās, ko es ar to pēc tam darīšu?”, gan neizpratne un izjūta, ka bieži vien ir grūti ietekmēt procesus skolā, kuri tieši skar viņu pašu, piemēram, „es centos, bet saņēmu sliktu atzīmi”, „es biju slims, un man tajā laikā vairākos priekšmetos ielika vieniniekus”, „es skolotājai nepatīku”, „es saku, ka nesaprotu, bet skolotāja nepaskaidro”, „skolotāji nesaprot, ka skola nav visa mana dzīve, man pēc skolas ir arī citas nodarbes”, „es visu vakaru pildīju mājasdarbu, bet skolotāja pat nepaskatījās” u. c.

Iespējams, katrai no šīm pusēm kādā brīdī var būt taisnība, jo jautājums ir par skolēna vajadzībām mācību procesā, par pedagoga vajadzībām veiksmīgai sava darba veikšanai un par vecāku vajadzībām attiecībā ne tikai uz bērna akadēmiskajām, bet arī emocionālajām vajadzībām. Situācijās, kurās ir iesaistīti vairāki cilvēki jeb vairākas puses, katram bieži vien būs savs viedoklis un redzējums, kā visam veiksmīgi vajadzētu ritēt.

Pētījumi rāda, ka, strādājot un uzlabojot pedagoga un skolēna savstarpējās attiecības, rodas nozīmīgi, pozitīvi un ilglaicīgi ieguvumi gan bērna akadēmiskajā, gan sociālajā attīstībā. Tomēr bez mācību piepūles vienas pašas skolēna un pedagoga attiecības nesniegs būtiskus uzlabojumus bērna atzīmēs, lai gan tiem skolēniem, kuriem ir tuvas un atbalstošas attiecības ar viņu skolotājiem, būs augstāki sasniegumu rādītāji nekā tiem bērniem, kuriem attiecības ar pedagogiem salīdzinoši vairāk ir savstarpēji konfliktējošas.

Kā uzvedas skolēns, kurš izjūt labas attiecības ar pedagogu?

Kā rāda pētījumi, šāds skolēns daudz biežāk sarunājas ar skolotāju, no pedagoga puses saņem vairāk konstruktīvas vadības un virzības, kā arī uzslavas un iedrošinājumu salīdzinoši vairāk nekā kritiku. Skolēns, kurš uzticas skolotājam, labāk uzvedas klasē, vairāk emocionāli iesaistās mācību procesā, izrāda interesi un vēlmi mācīties (ar nosacījumu, ka mācību materiāls ir atbilstīgs vecumposmam un skolēna reālajām spējām), kā minēts <http://www.apa.org/education/k12/relationships.aspx>.

Vienlaikus, kā rāda pētījums, skolotāji, kuriem ir negatīvas attiecības ar skolēniem, bieži vien pret viņiem vērs frustāciju, aizkaitināmību un dusmas. Skolotājiem var būt negatīvi vērsti un sarkastiski komentāri, vai viņi paši raksturo, ka



Bieži vien otrais solis, ko vecāki kopā ar bērnu var veikt, ir veidot problēmas risināšanas plānu jeb ģenerēt idejas attiecībā uz to, ko pats bērns šīnī situācijā varētu darīt un kas būtu viņa spēkos.

„Izjūt pāridarījumu no šiem skolēniem vai ir iesaistīti konfliktā ar viņiem”. Bieži vien skolotāji atsevišķus skolēnus raksturo kā tādus, kas viņus emocionāli izsmēļ vai kas liek jūties viņiem nogurušiem un emocionāli izdegušiem. Šādās klases attiecībās skolotājs visdrīzāk var pamanīt, ka viņš mēdz kliegt uz skolēniem un lietot ļoti stingru, neelastīgu kontroli. Skolotāja un skolēnu komunikācija tādā vidē var būt savstarpēji necienoša un sarkastiska. Paralēli, kā atspoguļo pētījumi, negatīvā skolotāja un skolēnu attiecību vidē var biežāk piedzīvot arī savstarpējos bērnu pāridarījumus un nevēlēšanos apmeklēt skolu (Pianta, La Paro & Hamre, 2006; Jennings & Greenberg, 2009; Lisonbee, Mize, Payne & Granger, 2008). Cilvēcīgi konfliktējošas skolēna un skolotāja

attiecības bieži vien ir liels stresa avots ne tikai skolēnam, bet arī pašam pedagogam.

Ir skaidrs, ka veidot pozitīvas attiecības klasē, kur pedagogam interesantā un aizraujošā veidā ir jāizglīto līdz 30 un dažkārt pat vairāk bērnu un vienlaikus jānodrošina disciplīna un visu skolēnu pozitīva iesaiste, var būt liels izaicinājums un stresa pilni darba apstākļi un tam ir nepieciešams daudz emocionālo resursu. Līdzīgi arī skolēnam, kurš mācās tik lielā klasē, var būt liels pārbaudījums koncentrēties, noturēt uzmanību un mēģināt veidot tik ļoti vajadzīgo kontaktu ar skolotāju.

Kā vecākiem rīkoties, ja bērns piedzīvojis nepatīkamu situāciju skolā?

Kā visām šīm pusēm parūpēties par sevi, lai nepiedzīvotu negatīvas savstarpējas attiecības un veidotu pozitīvu skolotāja un vecāku sadarbību? Ieteikumi var būt daudzi un dažādi, bet ir pamatprincipi, uz kuriem būtu vēlams balstīties.

1. UZKLAUSĪT BĒRNU. Ja bērns mājās stāsta par nepatīkamu vai aizskarošu situāciju skolā, tad sākotnēji ir vēlams lūgt viņu ļoti mierīgi un secīgi izstāstīt, kas ir noticis. Situācijā, kas bērnam ir smaga, pirmais solis no vecāku puses ir sniegt viņam cilvēcīgu sapratni un atbalstu, piemēram, „tas ir svarīgi, ka tu izstāstīji”, „es redzu, ka sabēdājies, jo nesaņēmi tik labu atzīmi”, „tu jūties aizskarts, dusmīgs, vilies, neizpratnē” u. tml.

Dažkārt, kad bērns atnāk mājās un stāsta par savām grūtībām, arī vecāki var izjust spēcīgas emocijas – gan dusmas, gan izmisumu, gan sašutumu. Ir svarīgi tās nosaukt vārdos („tad, kad tu man stāsti, kas notika skolā, es arī izjūtu dusmas”), bet vienlaikus nelietot aizskarošus vai apvainojošus vārdus attiecībā uz citiem skolēniem, pedagogiem vai pašu skolu. No-

Ja situācija atkārtojas vai to risināt nav bērna spēkos, tad vecākiem ir svarīgi doties pie klases audzinātāja vai mācību priekšmeta pedagoga un noskaidrot viņa redzējumu.

niecinošā skolu, var samazināt jeb graut bērna motivāciju iesaistīties mācību procesā, bet tas nepalīdz risināt problēmu. Svarīgi ir vecākiem nepalikāt vienaldzīgiem, ja bērns stāsta nevis par viņa paša piedzīvoto, bet to, ko viņš ir redzējis, varbūt par kādu citu zināmu skolēnu.

2. KO BĒRNS PATS VAR DARĪT, LAI RISINĀTU SITUĀCIJU?

Bieži vien otrais solis, ko vecāki kopā ar bērnu var veikt, ir veidot problēmas risināšanas plānu jeb ģenerēt idejas attiecībā uz to, ko pats bērns šinī situācijā varētu darīt un kas būtu viņa spēkos.

Tas bieži vien attieksies uz situācijām, kad bērni ir savstarpēji sastrīdējušies, saplēsuši viens otram kādu mantu, kad ir izveidojušies pārpratumi draudzībā, attiecībā uz paveiktajiem uzdevumiem, mājasdarbiem u. tml. Piemēram, pat ja bērnam, kurš ir slimojis, mācību priekšmetā ir ielikts vieninieks, viņš var izmēģināt iet pie pedagoga un kopīgi pārrunāt, kā šo situāciju risināt. Līdzīgi var pārrunāt iespējamus variantus rīcībai situācijā, ja bērns tiek apsaukts vai kāds ar viņu nav gribējis spēlēties. Šis posms skars bērna sociālās prasmes, un ir svarīgi mudināt arī pašu bērnu mācīties risināt situācijas un izmēģināt alternatīvus uzvedības veidus.

3. VECĀKI DODAS PIE SKOLOTĀJA.

Ja situācija atkārtojas vai to risināt nav bērna spēkos, tad vecākiem ir svarīgi doties pie klases audzinātāja vai mācību priekšmeta pedagoga un noskaidrot viņa redzējumu. Iespējams, pedagogs raksturo situāciju citādi, piemēram, „Jānis atņēma lineālu Pēterim, tādēļ Pēteris viņam iesita”, vai arī noliegs vai apstiprinās iespējamo problēmu. Reizēm no skolotāja puses var rasties nepatika pret kādu bērnu, kurš vāji iesaistās mācību procesā, nesadarbojas, izvairās, citos veidos cenšas pievērst uzmanību. Tad ir svarīgi pedagogam raksturot šā bērna problemātisko uzvedību skolā un veidot komandu ar vecākiem, lai domātu, kā to risināt. Bieži vien šādos gadījumos tas nebūs tikai viena paša pedagoga vai vienu pašu vecāku spēkos. Iespējams, situācijās, kas skar bērna uzvedību mācību stundās, būs jāiesaista citi skolas speciālisti, piemēram, psihologs. Dažkārt bērniem, kuri ir nemierīgi un izvairīgi, stundās var būt kādas mācīšanās iemaņu grūtības, un viņiem ir nepieciešama cita veida pieeja.

Ja vecākiem ir grūti noticēt skolotāja teiktajam, tad ir svarīgi lūgt atļauju pavērot bērnu stundās, starpbrīžos vai arī aicināt skolas psihologu kā vairāk neatkarīgu personu veikt savus novērojumus. Dažkārt vecāki ir pārsteigti, jo tik tiešām bērns, atrodoties mājās, var uzvesties vienā veidā, bet, esot lielākā grupā, – pilnīgi citādi. Pat ja bērnam ir uzvedības grūtības, mācību procesā arī skolotāja atbildība ir meklēt veidus, kā strukturēt, iedrošināt un pastiprināt bērna pozitīvās uzvedības mērķus vai piemērot atbalsta pasākumus saistībā ar mācību grūtībām.

4. VECĀKI DODAS PIE SKOLAS VADĪBAS.

Ja vairākkārt ir mēģināts rast risinājumu kopā ar pedagogu un tas nav izdevies vai pedagogs nav sadarbojies, risinājums ir doties pie skolas vadības un gan mutiski, gan rakstveidā sniegt informāciju par radušos situāciju. Rakstveida informācija ir uzskatāma par oficiālu iesniegumu, tādējādi vecākiem ir tiesības saņemt rakstveidā dokumentētu administrācijas atbildi. Iespējams, šajā solī ir svarīgi apzināt, vai šīs grūtības skar arī citus bērna klases bērnus, un rakstīt kopēju iesniegumu. Ja skola šajā gadījumā nav spējīga palīdzēt un situācija ir samilzusi, papildu palīdzību var lūgt iestādēm, kas sadarbojas ar skolu, piemēram, sociālais dienests, izglītības pārvalde, Valsts izglītības satura centrs, Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, Tiesībsarga birojs. Situācijās, kad bērns ir piedzīvojis fizisku vai emocionālu vardarbību, noteikti ir jāraksta iesniegums policijai.

Lai skolēna un skolotāja sadarbība būtu veiksmīga daudzu gadu garumā, katrai no pusēm ir savi pienākumi. Vecākiem jau ar 1. klases pirmo nedēļu ir jābūt iesaistītiem bērna mācību procesā, jāiepazīstas ar skolotāju, jājautā par neskaidrībām, jāpiedāvā atbalsts bērnu klases vakaru, ekskursiju, klases pasākumu organizēšanā, kā arī jāpamāna un pedagogam jāsniedz pozitīvs novērtējums par to, ko bērns ir ieguvis, iemācījies, piedzīvojis. Skolēnam ir pienākums veikt skolas darbus un mājasdarbus tik, cik ir viņa spēkos, un mācīties lūgt palīdzību pedagogam situācijās, kad nav skaidrs uzdevums, kā arī ievērot klases un skolas iekšējās kārtības noteikumus. Pedagogam ētiski, kā vairumā palīdzošo profesiju, būtu svarīgi domāt un rūpēties par savu psiholoģisko veselību un labklājību, piemēram, apmeklēt papildu apmācību, ja rodas grūtības vai neskaidrības saistībā ar spēju disciplinēt klasi vai veidot pozitīvu kontaktu, griezties pēc emocionālas palīdzības pie kolēģiem, vadības vai citiem speciālistiem. Ir jāievēro – ja kāda no pusēm ilgstoši izjūt nogurumu, nomāktību, dusmas vai aizkaitinājumu, tas ir signāls, ka situācijā ir nepieciešamas pārmaiņas. Tad bieži pieaugušo uzdevums ir būt tik drosmīgiem un problēmu pārrunāt.





MĀKSLA NEUZSPIEST SAVU GRIBU

Gunta Dance,

Valmieras Viestura vidusskolas psiholoģe, psihodrāmas, sociometrijas un grupu psihoterapeite

JAUNAIS ŠKOLAS GADS IR KĀ ROBEŽŠKIRTNE, KAS ATGĀDINA PAR MĒRĶIEM UN TO SASNIEGŠANAS STRATĒGIJĀM. ŠOREIŽ KOPĀ PADOMĀSIM PAR FORMĀLĀS UN NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS ATTIECĪBĀM, BĒRNU IESPĒJĀM SEVI REALIZĒT, KĀ ARĪ VECĀKU IETEKMI UN ATBILDĪBU VIŅU PERSONĪBAS IZAUGSMĒ, ARĪ PAR VARAS UN PAKĻAUSĀNĀS ATTIECĪBĀM AUDZINĀŠANĀ.

Mana līdzdalība izglītošanas procesā visvairāk ir vajadzīga manam bērnam

Izglītību formālā līmenī definē mūsu valsts pamatlikumi. Atbilstoši tās vajadzībām un iespējām veidojas standarti, kuru apgūšana garantē izglītojamo zināšanu un prasmju kvalitātes līmeni. Valsts organizētas izglītības uzdevums ir rūpēties par katra cilvēka vispārējo spēju attīstību atbilstoši viņa vecumposmam, mācīšanās spēju potenciālam un attīstības vajadzībām, tādēļ tai vajadzētu būt labākajam, ko valsts spēj dot saviem pilsoņiem, kā pamatam, kura izturība tiks dzīvē vairākkārt pārbaudīta. Maza valsts īpaši nedrīkst atļauties pazaudēt izglītota pilsoņa resursus un ļauties dabiskai izlasei. Skolēni, kuru aktuālais mērķis ir labi mācīties, apzināti un lielā mērā arī neapzināti prezentē vajadzību atbrīvoties no arhetipiski mantotās latvieša kalpa dabas, pārrevidējot savu senču dzīves pieredzi un aktualizējot vēlmi būt pašapzinīgākiem un veiksmīgākiem, arī laimīgākiem. Pašlaik vecāku iesaistīšanās izglītošanās procesā iezīmējas ar sociālekonomiskās krīzes laika spriedzes pārvarēšanas mehānismiem un raksturojama ar amplitūdu no vēsas norobežošanās līdz aktīvai līdzdalībai, taču nereti arī jaunā cilvēka pašiniciatīvu nomācošai.

Formālā izglītība garantē vispārējo spēju apguves iespējas katram skolasbērnam, bet interešu izglītība respektē brīvas izvēles individuālās vajadzības. Interešu izglītības mērķi atspoguļo sabiedrības, vecāku un bērnu dzīvesziņas vajadzības, speciālo spēju un talantu attīstīšanu, radošas pašizpausmes un savas individualitātes izkopšanu, saturīga un lietderīga brīvā laika pavadīšanas iespējas, kā arī identitātes attīstīšanu, karjeras izvēles nodrošināšanu, papildizglītību praktiskai dzīvei. Salīdzinot šo divpusējo izglītošanās iespēju kopumu, nevar nepamanīt un nenovērtēt, ka valsts un pašvaldības iegulda katra Latvijas bērna attīstībā apjomīgus līdzekļus. Būtu tikai mūsdienīgi šajā procesā ieraudzīt ekonomikas pamatlikumu – ieguldī-

jums prasa līdzekļus, naudu un gaida atdevi skolēna darbībā. Kāds ir mūsu, vecāku, atbalsts valstij? No pieaugušo interesēm, vajadzībām, vērtībām mācās mūsu bērni. Kritiku neiztur uzskats, ka bezmaksas izglītība ir pilns aprūpes komplekts skolēnam. Izziņas materiāls – mācību grāmata – radišanas un veidošanas procesa darbietilpīguma, resursu dēļ maksā dārgi, tāpēc tā būtu pati svarīgākā vērtība, kuru skolēnam palīdz iegūt valsts. Vecāku līdzdalība bērna izglītošanās procesā visvairāk ir nepieciešama pašam bērnam, ne tik daudz valstij. Tāpēc vecāku gudrība ir izvēlēties audzināšanas veidu, kā bērnu atbalstīt un iedrošināt formālajā un interešu izglītībā.



No manis ir atkarīgs, cik droši bērns jutīsies pasaulē

Vesels bērns ar ziņkārību vēro un pēta apkārtni, ir drošs, atsaucīgs, taču ceļi uz personības attīstību, psihisko veselību ir individuāli, atkarīgi no apkārtējās vides, bet īpaši no tā, kā pret viņu izturas vecāki. Vecāku emocionālā atsaucība un aprūpes nodrošinājums bērnam sniedz pašvērtības un uzticēšanās izjūtu, ko sauc par pieķeršanos. Nedrošs bērns mantojumā ir saņēmis nepārlicinātību, viņš baidīsies iepazīt pasauli, uzdrīkstēties un izrādīt intereses. Nereti šie bērni ir noniecināti un apcelti agrīni no sev vistuvākajiem cilvēkiem. Iekšējie pārdzīvojumi tērē resursus, rada trauksmi, nemieru, tam sekas ir labsajūtas trūkums, kas pusaudža gados izlaužas agresijā un citos uzvedības traucējumos. Attīstības psiholoģijas pētījumi liecina, ka agrīnās bērnības uzvedības modeļiem ir raksturīga tendence saglabāt noturību.

Vecāki, izrādot paaugstinātas prasības daudzveidīgas izglītības apgūvē, apmierinot savas ambīcijas, riskē ar bērnu veselību, uzmanības kvalitāti skolas mācībstundās, kā arī bērna interesi un patiku piesaistīties kaut kam noturīgi.

Mans prieks signalizē bērnam, ka es viņu atzīstu

Prieks motivē darboties, izpaust savas spējas, iegūstot patstāvības sajūtu. Prieks rada enerģiju, signalizē par labu psihisko veselību un labklājību. Vecāku prieks signalizē bērnam, ka viņa iedzimtie dotumi un uzvedība ir atzīstama, bet vecākiem pašiem ir prieks par sevi kā labiem vecākiem. Bērniem tā ir arī spēja attālināties, aiziet no vecākiem, īstenojot savas vēlmes un nejutoties vainīgam par to. Ja netiek apmierināta šī vajadzība, bērna pasaule sadalās labajā (ko vēlas vecāki) un sliktajā (ko vēlos es). Kā sekas personības uzvedībā veidosies tendence savas vēlmes, vajadzības piedēvēt citiem, nekritiski tiem pievienojoties (man nav sava viedokļa) vai kaujinieciski tos apkarot (es zinu, kā ir pareizi).

Es neprasu bērnam to, kam viņš vēl nav gatavs

Būtiska ir bērna vajadzība būt atzītam, saredzētam. Pamanīt, ko viņš prot, neprasot to, kam viņš vēl nav gatavs. Nereti vecāki bērnu vada pēc saviem uzskatiem, vērtībām, domādami, ka tā būs viņam labāk, nepajautādami, ko tad īsti vēlas viņš pats. Bērns apjūk, iestrēgst, nezinādams, kā reaģēt starp savām sajūtām un to, ko gaida vecāki. Ja vēl fonā ir audzināšanas stils ar vecāku dubulto morāli „runāju vienu, bet daru pavisam kaut ko citu”, tad tas apdraud bērna psihisko veselību. Veselīgas attīstības priekšnoteikums ir sekošana bērna iniciatīvām un uzmanības fokusam, kuru nodrošina pieaugušo pacietība un spēja sajūst, saredzēt, sadzirdēt bērna vajadzības.

Es atbildu uz bērna jautājumiem

Interese ir pozitīva emocija, kas kopā ar empātiju producē labsajūtu. Interesi izraisa uzmanības lokā nokļuvis kāds objekts, parādība, īpašība, cilvēks, kas kādu indivīda vajadzību dēļ to ir uzrunājis. Tie ir iekšēji vai ārēji stimuli ar pievilcību, nezināmā, jaunuma efektu. Mazs bērns interesi pauž ziņkārībā, saņemot atbildes uz saviem jautājumiem, tā pāraug zinātkārē izzināt un izpētīt pasauli. Pusaudzīm viziteiktākā vēlme ir kļūt pieaugušam un patstāvīgam, tāpēc viņa izziņas interešu lokā dominē vēlme meklēt likumsakarības, saskatīt notikumu cēloņus, iegūt secināju-



mus. Izziņas intereses ļauj uzlabot izdzīvošanas iespējas un veicināt dzīves kvalitāti, iegūt prieku, pārvarot grūtības. Interese atdarināt cita uzvedību dod iespēju paplašināt savas uzvedības iemaņas, savukārt interese par pretējā dzimuma pasaules uztveri un sajūtām palielina sadarbības attiecību veidošanās iespējas. Grupas locekļu savstarpējā ieinteresētība saliedē grupu, ko mēs sākotnēji mācāmies savas ģimenes attiecībās.

Es atrodu laiku, lai būtu kopā ar bērnu

Interesu izglītības pētījums atklāj tendences, ko ikdienas darbā fiksē arī skolu atbalsta personāls. Pieaug to audzēkņu skaits, kas iesaistās dažādos pulciņos un nodarbībās divu galveno cēloņu dēļ – vecāku aizņemtība darbā un attiecīgi bērna brīvā laika lietderīgas pavadīšanas vajadzība. Interesu attīstīšana veicina komunikācijas spējas, socializēšanās prasmes, kā arī skolēnu motivāciju apgūt papildprasmes un iemaņas, kas būtu noderīgas praktiskai dzīvei. Ģimeņu sociālekonomiskā situācija veicina tendenci bērniem kļūt ātrāk pieaugušiem, kas nenozīmē – nobriedušākiem.

Pētījums apstiprina tradicionālo vecāku uzvedību – ar pulciņiem pārslogot savus bērnus sākumklašu vecumposmā. Vecāki, izrādot paaugstinātas prasības daudzveidīgas izglītības apgūvē, apmierinot savas ambīcijas, riskē ar bērnu veselību, uzmanības kvalitāti skolas mācībstundās, kā arī bērna interesi un patiku piesaistīties kaut kam noturīgi. Lai sākumskolas skolēns veiksmīgi tiktu galā ar papildu slodzi, ir nepieciešama laba fiziskā un psiholoģiskā veselība, laika plānošanas iemaņas, iekšējā – paša bērna motivācija, kuru, kā aplūkojām, nosaka viņa vajadzības un intereses.

Savas aizņemtības dēļ vecāki apzināti un neapzināti izmanto kompensācijas mehānismus, lai nejustos vainīgi attiecībās ar bērnu. Iekārto viņu vairākos pulciņos, nevis atrod laiku, kad būt kopā. Iedod lieku naudu, lai izrādītu rūpes, bet bērns

to izdod, „pērkot” draudzību. Ambicioziem vecākiem ir ļoti grūti atteikties no vēlmes ietekmēt bērna izvēles. Nereti bērniem ir jāpiepilda vecāku nerealizētie sapņi, kas nav paša bērna vajadzības. Tāpēc pieredze liecina, ka veiksmīgi darbosies tā vecāku loma, kas spēs adaptīvi mainīties līdz ar bērna vecumposmu, viņa vajadzībām un interesēm. Cienīsim bērna intereses un vajadzības, kas nozīmē – rēķināsimies ar tām! Lai izdodas!



Vecāku līdzdalība bērna izglītošanās procesā visvairāk ir nepieciešama pašam bērnam, ne tik daudz valstij.





BĒRNA PSIHOLÓGISKĀ GATAVĪBA SKOLAI

Tēsts „Vai bērns ir gatavs skolai?”

Māra Vidnere,

psiholoģijas profesore

TIEK PIENĒMTS, KA BĒRNS SEPTIŅU GADU VECUMĀ IR PIETIEKAMI ATTĪSTĪJIES, LAI SPĒTU MĀCĪTIES SKOLĀ. TAČU BĒRNA GATAVĪBA SKOLAI VAR BŪT ATŠKIRĪGA, PIEMĒRAM, JA BĒRNA PASES VECUMS (T. I., BIOLOĢISKAIS VECUMS) IR 6–7 GADI, VAR TEIKT, KA BĒRNS IR GATAVS IET SKOLĀ, SAVUKĀRT PSIHOLÓGISKAIS BRIEDUMS (JEB PSIHOLÓGISKAIS VECUMS) DAŽIEM BĒRNIEM IESTĀJAS AGRĀK – AP 5 GADU VECUMU, BET CITIEM – VĒLĀK – AP 8–9 GADU VECUMU. PAR PSIHOLÓGISKO BRIEDUMU LIECINA VAIRĀKAS PAZĪMES: JA BĒRNS ATZĪST, KA BĒRNUDĀRZĀ KĻŪST GARLAIČĪGI; JA ILGSTOŠI SPĒJ VEIKT VIENVEIDĪGU DARBĪBU, NEPAMET DARBĪNU PUSCEĻĀ, JŌ BĒRNĀ PARĀDĀS IEKŠĒJIE MOTĪVI; JA BĒRNS SPĒJ SEVI REGULĒT, KONTROLĒT; JA VIŅAM PATĪK KAUT KO DARĪT, IR VĒLME BŪT KOPĀ AR VIENAUDŽIEM.

Skolas psihologi atzīst, ka par sešgadīgu bērnu ir jādodomā kā par cilvēku, kurš atrodas pārmaiņu procesā. Katra cilvēka dzīvē ir periodi, kad ir nepieciešama īpaša apkārtējo palīdzība un sapratne, lai spriedze, ko rada pārmaiņas, neapslāpētu ticību veiksmei, savām spējām un iespējām. Cik gatavs bērns ir pieņemt skolas sistēmu un izvirzītos noteikumus, tik liela gatavība ir bērnam kopumā.

Latvijas skolu psihologi izvērtē galvenokārt intelekta attīstību, fizisko un emocionālo attīstību, taču nav strikti noteiktas robežas, cik bērnam vajadzētu zināt trīs, četru, sešu utt. gadu vecumā. Bērna attīstības process ir jāaplūko no vairākiem aspektiem, un bērna gatavība skolai ir jāizvērtē, ievērojot šādus pamataspektus:

- ❑ izziņas procesi (uzmanība, atmiņa, domāšana, uztvere);
- ❑ personības īpašību attīstības pakāpe (patstāvība, griba, emocionālās īpašības);
- ❑ saskarsmes prasme jeb sociālā gatavība skolai.

Vecāki, gatavojot bērnu skolai, vislielāko uzmanību parasti pievērš bērna intelektuālajai sagatavotībai. Kā atzīst liela daļa izglītības psihologu, vecāki intelektuālo sagatavotību vairāk izprot ar lasītprasmi, rakstītprasmi, rēķināšanas prasmi. Taču ir jāatzīst – bērns var to neprast, taču būt ļoti labā sagatavotības līmenī, t. i., var būt visi priekšnoteikumi, lai skolā mācību procesā viņam nerastos grūtības. Tāpēc ir svarīgi izpētīt, vai bērnam ir interese par apkārtējās pasaules norisēm

un cik noturīga tā ir, cik plašs ir redzesloks – vai tās ir fragmentāras zināšanas tikai par tuvāko apkārtni, vai priekšstati ir izvērsti un konkrēti – un kā bērns prot orientēties apkārtējā vidē.

Zināšanas un prasmes bērns šajā vecumposmā iegūst rotaļājoties, taču mācīšanās kā galvenā darbība parādās 7–11 gadu vecumā. Tāpēc ir svarīgi fiksēt, vai bērns izrāda interesi par mācībām un ir gatavs darboties – tas ir pirmais rādītājs, ka bērns sāk nobriest skolas gaitām. Ir jāatzīmē, ka arī sešgadīgs bērns var iet uz skolu un sekmīgi mācīties, taču nedrīkst aizmirst, ka bērnam ir jāļauj izdzīvot bērnību.

Bērna sociālā gatavība

Daudzi pētījumi rāda, ka tieši sociālā, nevis intelektuālā gatavība ir nozīmīgākais rādītājs, kas nosaka, vai bērns veiksmīgi iekļausies jaunā dzīves situācijā. Piemēram, E. Aleksandrovas pētījumi Krievijas skolu 1. klasēs apliecina, ka tikai 56 % bērnu spēj sasniegt adekvātu sociālās adaptācijas līmeni. Starp pārējiem bērniem 30 % ir nenoturīga adaptācija – viņiem ir paaugstināta nogurdināmība, saslimstība, miega traucējumi, nosliece uz baiļošanos, 14 % ir sociālpsiholoģiskas adaptācijas traucējumi, kas izpaužas vājā spējā apgūt mācību vielu, uzvedības un saskarsmes traucējumus.

Strādājot skolā un veicot 1. klases skolēnu izpēti „Bērna gatavība skolai”, konstatēju, ka no 34 bērniem 25 ir šādas medicīniska rakstura problēmas: 5 – logopēdiskas problēmas (dislālija – skaņu izrunas traucējumi); 1 – logopēdiska patoloģija; 10 – redzes traucējumi; 3 – bronhiālā astma, arī alerģijas; 2 – skoliotiska stāja; 1 – apaļa mugura; 2 – stājas vājums; 1 – sirds darbības traucējumi; 1 – uzmanības deficīta hiperaktivitātes sindroms.

Savukārt, salīdzinot pirmklasnieku psiholoģisko un intelektuālo gatavību skolai, ir jāatzīst, ka psiholoģiski bērni skolai ir sagatavoti sliktāk nekā intelektuāli. Salīdzinot mājas bērnus (no 34 skolēniem 5 ir mājas bērni) un bērnus, kuri ir apmeklējuši bērnudārzu, intelektuālās sagatavotības līmenis ievērojami zemāks ir bērniem, kuri nav apmeklējuši bērnudārzu, bet psiholoģiskā gatavība būtiski neatšķiras.

Kā atzīst liela daļa izglītības psihologu, vecāki intelektuālo sagatavotību vairāk izprot ar lasītprasmi, rakstītprasmi, rēķināšanas prasmi. Taču ir jāatzīst – bērns var to neprast, taču būt ļoti labā sagatavotības līmenī, t. i., var būt visi priekšnoteikumi, lai skolā mācību procesā viņam nerastos grūtības.



Jautājumi sarunai ar pirmsskolas vecuma bērnu

Ar šo jautājumu palīdzību ir iespējams gūt priekšstatu par bērna orientāciju apkārtējā pasaulē. Bērniem, kuri gatavojas skolas gaitām, zināšanas par apkārtējo vidi un vērtējums par sadzīves lietām var būt ļoti dažāds, taču krievu psihologi atzīst, ka ir iespējams novērtēt bērna gatavību skolai, kas ir saistīta ar vispārīgo priekšstatu par apkārtējo pasauli, un zināšanas par sadzīves lietām.

1. Kā tevi sauc? (Ja uzvārdu nosauc vārda vietā, to neskaita par kļūdu.)
2. Cik tev ir gadu?
3. Kā sauc tavus vecākus? (Ja vārdus nosauc pamazināmajā formā, tā netiek uzskatīta par kļūdu.)
4. Kā sauc pilsētu, kurā tu dzīvo?
5. Kā sauc ielu, kurā tu dzīvo?
6. Kāds ir tavas mājas un dzīvokļa numurs?
7. Kādus dzīvniekus tu zini? Kuri ir mājdzīvnieki, un kuri ir meža (savvaļas) dzīvnieki? (Atbilde ir pareiza, ja ir nosaukti ne mazāk kā 2 meža un 2 mājas dzīvnieki.)
8. Kurā gadalaikā kokiem parādās lapas, kurā – lapas nokrīt?
9. Kā sauc to dienas daļu, kad tu pamosies un brokastoti, un to dienas daļu, kad tu ej gulēt?
10. Nosauc apģērba daļas un galda piederumus, kurus tu izmanto! (Atbilde ir pareiza, ja ir nosaukti vismaz 3 apģērba gabali un 3 galda piederumi.)

Par katru pareizu atbildi bērns saņem vienu balli (kopā – 10 ballu). Uz katru jautājumu atbild 30 sekundēs. Ja šajā laikā nav atbildes, tad bērns saņem 0 ballu. Ja bērns ir atbildējis uz visiem jautājumiem un iekļāves laikā, tad var uzskatīt, ka bērns psiholoģiski ir pilnīgi gatavs mācībām skolā.

Tests „Vai bērns ir gatavs skolai?”

Pāris mēnešu pirms skolas – tas ir labākais laiks, kad pārbaudīt, vai bērnam ir visas nepieciešamās zināšanas. Lasīt un skaitīt viņu noteikti iemācīja jau sagatavošanas klasē. Jums ir jāpārbauda loģika, zināšanas par apkārtējo pasauli. Tātad – lai jūsu bērns atbild uz šiem jautājumiem (tikai neuzdodiet tos visus uzreiz, labāk pa pāris jautājumiem piemērotā situācijā), pēc tam jūs varēsiet korigēt viņa zināšanas.

Lai būtu vienkāršāk izsekot bērna zināšanām, izdrukājiet jautājumus un atzīmējiet maliņā ar plusu (+) un mīnusu (-) atbildes. Jautājumus izveidoju pati un sadalīju nosacītos blokos pa tēmām.

- Kā tevi sauc? (Šo jautājumu uzdodiet dažādos variantos, piemēram, nosauc uzvārdu, nosauc vārdu, kā tevi sauc mamma mājās, kā sauc vecmāmiņa, tētis utt.)
- Cik tev ir gadu? Kad ir tava dzimšanas diena? (Palūdziet precizēt ne tikai datumu, bet arī gadalaiku.)
- Vai tev ir māsa, brāļi? (Ja ir, jautājam, kā viņus sauc, cik viņiem ir gadu; ja nav, tad mēdz uzdot jautājumu, vai gribētu un kāpēc.)
- Vai tev mājās ir dzīvnieki? Pastāsti par tiem! (Vārds, suga; kas staigā, kas spēlējas; kur guļ utt. – lai bērns māc dažos teikumus pastāstīt par zvēru.)
- Kā sauc pilsētu, kurā tu dzīvo? Vai zini interesantas vietas pilsētā? Kur tev patīk pastaigāties?
- Par ko tu vēlies kļūt, kad izaugsi? Kāpēc? Kādas vēl profesijas tu zini? Par ko strādā tava mamma, tētis? Ko tas nozīmē? (Piemēram, vai bērns zina, ka tētis ir programmētājs un ka tas nozīmē strādāt ar datoru?)
- Nosauc savus draugus! Kāpēc tu ar viņiem draudzējies?
- Kas būs skolā? Ko tu tur gribi uzzināt?
- Kādas pasakas, grāmatas tu esi lasījis? Kas tev tajās patika?
- Kas ir jādara, ja sākas ugunsgrēks; ja kādam uz ielas kļūst slikti?
- Kas ir jādara, ja kāds svešinieks uz ielas piedāvā konfekti; ja sauc apskatīties kucēnus, puķes...?
- Kā pareizi ir jāšķērso ceļš? (Pārrunājiet visus variantus, ieskaitot sliktu redzamību uz ceļa, kā arī iemāciet bērnam, ka pat tad, ja luksoforā iedegas zaļā gaisma, ir jāskatās, vai mašīna tiešām sāk bremsēt.)
- Kāpēc transporta līdzekļos un veikalā ir jāmaksā nauda?
- Kā ir jāuzvedas ciemos; teātrī?
- Kādi ir gadalaiki? Ar ko tie atšķiras? Kas notiek vasarā; rudenī utt.?
- Cik dienu ir nedēļā? Nosauc tās!
- Cik mēnešu ir gadā? Nosauc tos!
- Vai lietus ir vajadzīgs? Kāpēc?
- Ar ko atšķiras diena un nakts? Kas notiek dienā, kas – naktī?
- Nosauc ēdienreizes (brokastis, pusdienas...)! Ko tu ēd brokastis, ko – vakariņās?
- Kāpēc ir jāmazgā rokas, jātīra zobi?
- Ko mēs darām ar ausīm, acīm, muti, zobiem, rokām, kājām, degunu?
- Pacel labo roku! Pacel kreiso roku!
- Ar ko cilvēks var pārvietoties pa gaisu; pa ceļiem; pa jūru?
- Kā ar vienu vārdu var nosaukt vilcienu, lidmašīnu, autobusu?
- Ko pārdod pārtikas veikalā?
- Kā vienā vārdā var nosaukt ābolus, bumbierus, ananasu utt.?
- Kā vienā vārdā var nosaukt lokus, gurķus, tomātus, kabačus utt.?
- Kā vienā vārdā var nosaukt krēslu, galdu, gultu, skapi?
- Kā vienā vārdā var nosaukt zābakus, kurpes, čības?
- Kādus traukus tu zini?
- Kur cep kotletes? Kur vāra makaronus? Kur cep kūkas?
- Kas ir ezers, jūra, upe, okeāns, peļķe?
- Krūms un koks: kas ir līdzīgs, kas – atšķirīgs?
- Lidmašīna un putns: kas ir līdzīgs, kas – atšķirīgs?
- No kā pagatavo maizi?
- Ko var pagatavot no piena? Kādi ir piena produkti?
- Kādi ir mājas dzīvnieki? Kādi ir savvaļas dzīvnieki?
- Ko nozīmē melot? Vai tas ir labi vai slikti? Kāpēc?
- Parādī un pastāsti, kāds ir cilvēks, ja viņš ir noskumis, saniknots, priecīgs, laimīgs!
- Ko nozīmē būt godīgam; drošam?
- Pārbaudiet jēdzienu sapratni: pa labi, pa kreisi, aiz, zem, virs, pie, blakus, uz priekšu, atpakaļ, tuvu, tālu!
- Sauciet bērnam vārdus, bet viņš lai izveido pamazināmos vārdus: govs – gotiņa, tomāts – tomātiņš utt.!
- Saskaiti no 0 līdz 10; no 10 līdz 0!
- Kāds cipars atrodas starp 6 un 8? Kas ir pirms 7? Kas ir pēc 3?
- Uz zariņa sēdēja 4 putniņi. 1 aizlidoja. Cik palika? Tad atlidoja 2 putniņi. Cik tagad ir putnu uz zariņa?
- Uzzīmē trīsstūri, kvadrātu, apli! Kuri priekšmeti ir līdzīgi šīm figūrām?
- Kurš vārds ir garāks: „tārpiņš” vai „čūska”, „aste” vai „astīte”?
- Cik burtu (skaņu) ir vārdā „ola”, „ābols”, „māja” utt.?
- Izdomā vārdus, kas sākas ar burtu A (vai citu)! Grūtāks variants – ja tiek norunāts, ar kuru burtu vārds beigsies.
- Ir jāpaņem kāda bilde, un jāizdomā mazs stāsts.

Šis ir pamats jūsu nodarbībām ar bērnu. Paskatieties, kurās sfērās bērns ir mazāk zinošs, paspēlējiet spēles, kas palīdzēs attīstīt nepieciešamās iemaņas un zināšanas!