

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2018. gada 14. decembris
Nr. 21 (122), 0,71 EUR

Vecākiem

*Teelpa
jaunam
ciklam –
Ziemassvētki*

*Ziemassvētku
rotājumi un
to simbolika*

Bērnam ir vajadzīgs laiks un uzmanība



FOTO: www.martaalbedotcom.files.wordpress.com

IEELPA JAUNAM CIKLAM – *Ziemassvētki*

Gunta Siliņa-Jasjukeviča,
Dr. paed.

Svētki ir sociāla un kultūras parādība. Svētki ir veids, kā tauta koncentrētā veidā aktualizē vērtības, apzina un turpina iepriekšējo paaudžu krāto pieredzi. Pateicoties tautas tradīcijām, mēs iegūstam pārliecību, drosmi un pašapziņu dažādu pasaules kultūru saimē un ieaugam nākotnē, veidojam piederību kopienai, ko saucam par savu tautu, un atceramies saikni ar dabu, kuras daļa mēs esam.

Ziemassvētki ir vieni no tradicionālajiem mūsu tautas svētkiem, kas gada ritumā iezīmē īpašu Saules stāvokli kosmosā. Tas ir Saules gada sākums. Ieelpa jaunam ciklam. Kā jau katrs sākums, arī šis ir atzīmējams sevišķi nozīmīgi. Ziemas saulgrieži tradicionāli tiek svinēti dienā, kad astronomiski Saules noietais ceļš debesīs ir visīsākais. Pēc tam Saule atkal sāk savu ceļu augšup.

Saskaņā ar tautas priekšstatiem svētki vienlaikus notiek visās telpas daļās: debesīs, uz zemes un pazemē. Saulgriežu dalībnieki ir gan saime, gan debess spīdekļi, gan sen aizgājušie, tuvie un mīļie cilvēki – dzimtas piederīgie.

Ziemassvētki ir īpašs brīdis, kad viņus visus godināt, no viņiem saņemt svētību un izjust pasauli kā vienotu veselumu. Saskarsmi ar senčiem nodrošina Ziemassvētku tradicionālie masku gājieni, kuros maskas reprezentē senču garus, kā arī salmu rotājumi un ēdieni.

Ģimenē kopīgi var iemācīties kādu no tradicionālajām Ziemassvētku rotaļām, piemēram, rotaļu par Sauli un Mēnesi, vilku un kazu. Šķietami bērnišķīgajās rotaļās patiesībā ir atspoguļotas kosmiskas norises un ļoti seni tautas mītiskie priekšstati par pasauli. Lai to izjustu, pamēģiniet iet rotaļās ārā, brīvā dabā. Neaizmirstiet paraudzīties debesīs! Noskaidrojiet, kādas masku tradīcijas ir pierakstītas jūsu novadā, izpētiet pieejamos materiālus par tām. Pagatavojiet maskas un kopā ar bērniem dodieties masku gājienā pie draugiem vai paziņām! Piedaloties ziemas saulgriežu rituālos, atcerieties to senumu un simbolisko nozīmi – tas piešķirs svētkiem papildu dziļuma dimensiju.

Pagatavojiet tradicionālos Ziemassvētku ēdienus: taukšķētus zirņus, miežu miltu plāceņus un kūčas.

Zirņi un plāceņi simboliski saistāmi ar tādiem svarīgiem debess spīdekļiem kā Saule un Mēness, kā arī ar senču kultu. Senāk ziemas saulgriežus dēvēja par Kūču vakaru, jo tieši ar šo ēdienu iesākās svētku vakara ēdienreize. Tas nav nejauši, jo tautas priekš-

statos gada nogale saistās ar ideju par vecā un nolietotā izsīkšanu, izbeigšanos un jaunā iesākšanos, piedzimšanu. Tāpēc ēdieni, kurus pirmos liek galdā Ziemassvētkos, ir tādi paši kā veļu vai bedību mielastā – kūčas, plāceņi, zirņi u. c.

Kas ir kūčas? Šo ēdienu gatavo no grūbām, sīpoliem un speķa. Grūbas uz sausas pannas apgrauzdē un pēc tam izvāra, pievieno saceptus sīpolus ar speķi un sutina krāsni līdz pilnīgai gatavībai. Svētki turpinās jau pie bagātīgi klāta galda, jo – kā vēsta ticējums – kāda būs pirmā diena, tāds būs viss gads, tāpēc Ziemassvētkiem pietāv bagātība un pārpilnība. Parādiet bērniem, kāpēc un kā mērcējami un vārāmi zirņi. Veiciet kopīgu eksperimentu – nosveriet zirņus pirms un pēc mērcēšanas! Kopīgi apspriediet izmaiņas, seciniet, kāpēc tieši šos ēdienus liek svētku galdā, kāda ir ēdienu simboliskā nozīme.

Lai tradicionālie Ziemassvētki nebūtu tikai noticis fakts kaut kad tālā tautas pagātnē, ir svarīgi radīt apstākļus tiešas un apzinātas pieredzes gūšanai. Pieredze ir darbības rezultāts.

Pieredzes rašanās vienmēr ir personīga un iekļauj un izsaka emocionālo pārdzīvojumu. Svarīgs svētku aspekts ir sadarbība – kopības izjūta ar savu saimi un dzimtu, kas plašākā nozīmē aptver arī kaimiņus, ciemata, pilsētas kopienu. Bērni tradīcijas organizē, mācās no savas tuvākās sociālās vides: no dzimtas pieaugušajiem cilvēkiem – vecākiem un vecvecākiem, radiem un tuvākajiem kaimiņiem. Svinot svētkus kopā ar saviem tuvākajiem cilvēkiem, bērnam nekad nerodas šaubas par to nozīmību. Bērni redzētais, izjustais un pārdzīvotais paliek atmiņā uz visu mūžu.

Svētku svinēšana rada iespēju atjaunot līdzsvaru dažādos dzīves aspektos: starp došanu un ņemšanu, krāšanu un tērēšanu, vēlmēm un apmierinājumu, atturēšanos un baudīšanu. Taču svarīgākais gadskārtu svētku svinēšanas rezultāts ir līdzsvara nodibīšana starp cilvēka pasauli un dabu, starp savu pagātni un nākotni.

Ziemassvētkos nav laika sēdēšanai pie televizora. Dziediet tautasdziesmas par Ziemassvētkiem, ejiet rotaļās, spēlējiet spēles, asiniet prātu, minot mīklas – Ziemassvētki tradicionāli ir pēdējais brīdis mīklu minēšanai, velciet blūķi, zilējiet nākotni un dodieties masku gājienā! Iekuriet ugunskuru un vērojiet blūķa degšanu!

Izpētiet tautasdziesmas un ticējumus un noskaidrojiet, kur tradicionāli notiek darbība ziemas saulgriežos! Nozīmīgas svētku norises vietas ir istaba, pagalmis, kalns un... pat pažobe, jo – izrādās – tieši tur visu gadu „guļ” Ziemassvētki.

Svētku centrs ir puzuriem rotāta saimes istaba un bagātīgi klāts svētku galds. Gan rotājumiem, gan svētku ēdieniem, gan rituālajām darbībām svētkos ir dziļa simboliska nozīme. Viņsaules klātbūtni Ziemassvētkos simboliski attēlo pie griestiem piekārtie labības salmu rotājumi: puzuri, salmu saulītes un salmu valģi, kā arī zem galdauta novietotais salmu kušķītis. Pat vismazākais puzuris ietver debesu, virszemes, pazemes

Svinot svētkus kopā ar saviem tuvākajiem cilvēkiem, bērnam nekad nerodas šaubas par to nozīmību. Bērni redzētais, izjustais un pārdzīvotais paliek atmiņā uz visu mūžu.



FOTO: www.3bilder-t-online.de

Kā izjust Ziemassvētku laiku?

- Izslēdziet mobilo telefonu, datoru un televizoru.
- Izejiet ārā ziemas tumsā un kopā ar bērniem priecāieties par zvaigžņoto nakti un garaiņiem, kas runājot veļas no mutes, salu, kas kniebj degungalā.
- Pievērsiet uzmanību īsajam un steidzīgajam gaismas brīdim lielajā ziemas tumsā, atrodiēt laiku sarunām par savu dzimtu, par tuviem un tāliem senčiem, viņu dzīvi un darbiem.
- Kopā spriediet, kāpēc dabā tumsa mijas ar gaismu, ziema ar vasaru, kāpēc tumsa, nakts, šķietams pami-rums ir svarīga dabas daļa.
- Seciniet, ka arī gads – gluži kā cil-vēks, augs vai dzīvnieks – piedzīvo dažādas attīstības stadijas: piedzimst, nobriest, noveco un mirst.
- Radiet bērnos pārliecību, ka svētkiem pietāv tīra, kārtīga un uzposta vieta.
- Gatavojot svētkiem puzurus, palīdziet bērniem apgūt noderīgas matemātiskās prasmes: saskaitīšanu, mērīšanu, konstruēšanu; attīstiet sensorās spējas, prasmi darboties ar dabas materiāliem.
- Ar tēti vai vectēvu nolūkojot vietu blūka vilkšanai un ugunskuram, māciet bērniem izprast svētku atribūtu simbolisko nozīmi un ugunsdrošības jautājumus: kāpēc, kur un kā kraut ugunskuru un dedzināt uguni.
- Šķietami bērnišķīgajās rotaļās patiesībā ir atspoguļotas kosmiskas norises un ļoti seni tautas mītiskie priekšstati par pasauli. Lai to izjustu, pamēģiniet iet rotaļās ārā, brīvā dabā.
- Parādiet bērniem, kāpēc un kā mērcējami un vārāmi zirņi. Veiciet kopīgu eksperimentu – nosveriet zirņus pirms un pēc mērcēšanas!

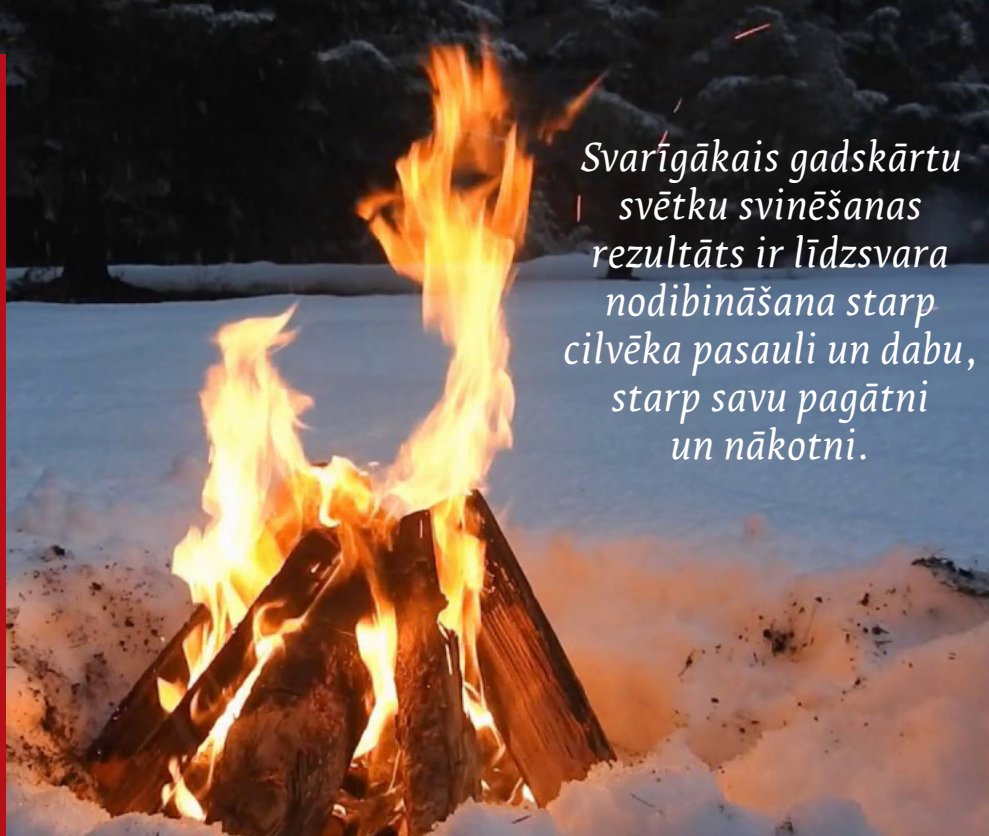


FOTO: www.lytting.com

*Svarīgākais gadskārtu
svētku svinēšanas
rezultāts ir līdzsvara
nodibināšana starp
cilvēka pasauli un dabu,
starp savu pagātņi
un nākotni.*

un četrus debespušu vienotības atspoguļojumu. Ziemassvētkos puzuri parasti piekarina pie griestiem virs svētku galda kā pasaules vienotības, kārtības un līdzsvara simbolu.

Tikpat nozīmīgs svētkos ir ugunskurs, kurš sakrauts pagalma vidū vai kādā pakalnā un kurā tiek sadedzināts viens no svarīgākajiem Ziemassvētku rituālajiem atribūtiem – blūķis.

Blūķim – kā jau auglības simbolam – piemīt aizsargājošas īpašības. Blūķa apvilksna ap māju, sētu vai laukiem simboliski veido robežu, pasargājot tos no nelabvēlīgiem spēkiem. Ar blūķa sadedzināšanu tiek iznīcināts viss vecais, kas gada beigās ir zaudējis savu spēku. Vienlaikus blūķa iznīcināšana saistāma ar jaunās uguns iededzināšanu, kas simbolizē jaunā Saules gada sākumu. Pelnus, kas paliek pēc blūķa dedzināšanas, mēdz izkaisīt laukos, lai vairotu to auglību.

Svētkiem pietāv tīra, kārtīga un uzposta vieta. Kopīgi ar vecākiem pošot māju, bērni dabiski ielāgo šo patiesību un mācās noderīgas saimniekošanas prasmes, piemēram, kā tīri izmazgāt grīdu, notīrīt spoguļus vai saklāt galdu.

Salmu rotājumu veidošanā var iesaistīties visa ģimene. Gatavojot svētkiem puzurus, bērni apgūs noderīgas matemātiskās prasmes: saskaitīšanu, mērīšanu, konstruēšanu; attīstīs sensorās spējas, prasmi darboties ar dabas materiāliem; darot kopā un iesaistoties sarunās ar sev tuviem cilvēkiem, pilnveidos savu vārdu krājumu un valoddarbības pieredzi. Savukārt, ar tēti vai vectēvu nolūkojot vietu blūķa vilkšanai un ugunskuram, bērni mācīsies izprast svētku atribūtu simbolisko nozīmi un ugunsdrošības jautājumus: kāpēc, kur un kā kraut ugunskuru, kā un kur droši dedzināt uguni, visbeidzot – kāpēc tradicionālajos svētkos ir ierasts dedzināt uguni u. tml.

Es aicinu svētkos būt kopā vienam ar otru ne tikai istabā – ejiet dabā! Lai ticējumus un tautasdziesmās apdziedātās darbības ir iedvesma jūsu darbībai Ziemassvētkos!



FOTO: www.static1.squarespace.com



Pateicoties rotājumu ģeometriskajai formai, bērni iepazīst mītiskās telpas simbolisko struktūru – tās vertikālo trīsdalību un horizontālo jeb debespušu četrdaļību.

FOTO: www.visisvetki.lv

Ziemassvētku rotājumi un to simbolika

Aīda Rancāne,

Dr. biol., Mg. phil., Latvijas Universitātes Filozofijas un socioloģijas institūta vadošā pētniece

Izvēlēties dienu, kad svinēt Ziemassvētkus, mēs varam tikai nelielā laika intervālā. Vairāk vai mazāk svētki grozīsies ap gada īsāko dienu un garāko nakti. Arī kristīgajā kalendārā Ziemassvētki pielāgoti šim kosmiskajam notikumam. Vietu, kur svinēt ziemas vidus apcerīgos un reizē priecīgos svētkus, lielākā daļa izvēlēsies, ilgi nešauboties. Tās būs mājas, varbūt pat dzimtas vecāko locekļu – vecmāmiņas un vectētiņa – mājas. Svētku laiks mūsu dzīveslauku iezīmē bez īpašas cilvēka līdzdalības, bet telpas iecelšana svētku kārtā ir mūsu pašu rokās – sākot ar mājas tīrīšanu un beidzot ar svinību vietas rotāšanu, pušķošanu, dažādu rituālo atribūtu izvietošanu.

Pušķošanai un rotāšanai ir ne vien vizuāli estētiska funkcija, bet arī sava maģiska aizsardzības jeb sargājošā funkcija.

Aizsargājoša var būt rotājuma forma, piemēram, aplis, kam vienlaikus piemīt arī veseluma un pilnības simbolika. Ar aizsardzību saistīta izmantojamo augu vai priekšmetu izvēle. Šādi augi ir pīlādzis, kadiķis, nātres, usnes, ķiploki u. c. Nereti rotājums vai rituālais objekts, kas tiek glabāts pēc svētkiem, atveido kādu kosmisku struktūru, piemēram, pasaules koku, kosmisko olu vai pasaules iemītņieku – putnu.

Pušķošana jau pati par sevi izpušķoto objektu (priekšmetu, telpu, laukumu) vai subjektu (cilvēku, dzīvnieku) izdala no apkārtējās vides un ieceļ sakrālajā plānā. Ar izrotāšanu, izpušķošanu šāda būtne, lieta vai vieta atšķiras no tās ikdienišķā izskata, tātad arī statusa.

Tradicionālajiem Ziemassvētku rotājumiem, tāpat kā citu gadskārtu svētku telpu rotājumiem un materiāliem, ir sava simboliskā jēga, ar kuru tie iederas attiecīgo svētku kontekstā.

Vispirms jau praktiskā puse – materiāli ir saskaņoti ar dabas norisēm un to pieejamību attiecīgajā gadalaikā. Ziemā dekorēšanai netiks pieprasītas ziedošas puķes, bet vasarā – izkaltoši augi. Visam ir savs laiks un ritms. Augiem ir savs veģetācijas cikls: uzdīgšana, cerošana, pumpurošana, ziedēšana, sēklu briešana, nokalšana un bojāeja. Arī dzīvnieki maina savu izskatu, kažoka krāsu pielāgojot dabai, gadalaiku krāsām. Gads ir laika intervāls, kas nemitīgi atkārtojas un mītiskajos priekšstatos var tikt savstarpēji pielīdzināts gan cilvēka mūžam, gan veģetācijas ciklam. Viss šai pasaulē mainās – dzimst, aug, mirst un atkal atdzimst. Šādā aspektā Ziemassvētki ir zemākais punkts Saules ceļā, jo gaismas šajās dienās ir vismazāk. Var teikt, ka ziemas saulgriežos visvairāk esam pietuvinājušies viņšaulei.



Viņsaules klātbūtni Ziemassvētkos simboliski attēlo salmu vai siena izmantošana rituālās telpas (istabas) iekārtošanā un pušķošanā.

Sena tradīcija latviešiem, kā arī citām tautām ir Ziemassvētku vakarā istabā ienest sienu vai salmus. Tiek minēts, ka Kurzemē istabā var tikt nests arī sniegs. Salmi kā labības nedzīvais pārpalikums pēc graudu izkulšanas simbolizē mirušo pasauli. Līdzīga simbolika var būt sienam – nokaltušiem augiem. To izklāšana pa galdu vai izkaisīšana pa grīdu pārceļ cilvēku no ikdienas pasaules viņā saulē jeb ļauj tai ienākt pie dzīvajiem viņu mājoklī.

Tieši tādēļ, ka ziemas saulgriežu laiks iezīmē vecās pasaules sabrukumu – ha-

osu, no kura drīz vien taps jaunā pasaule – kosmos, dažādu ļaunumu novēršanai ziemassvētku vakarā uz durvīm un sienām tikuši uzlikti krusti. Ļaudis zināja, ka tad nenāks nedz slimības, nedz ļauni gari. Arī šādas aizsardzības zīmes savā ziņā veido telpas dizainu.

No salmiem Ziemassvētkos tiek gatavoti dažādi rotājumi, ar kuriem pušķoti griesti, sienas. Tieši labības salmi – un nevis niedres vai smilgas – ir materiāls, kas iekļaujas auglības nodrošināšanas tradīcijās un rituālos. Salmi, pārstāvēdami veģetācijas cikla beigu posmu – auga nāvi, paredz nākamā cikla sekošanu un dzīvības atkārtotamību no rudzu grauda līdz rudzu salmam. Tie ietver potenciālo labības auglības enerģiju un maģiju, tātad arī potenciālo pārtikas nodrošinājumu.

Viens no izplatītākajiem un vienkāršākajiem rotājumiem ir salmu valgi. Tos gatavo no 3–4 cm gariem salmu gabaliņiem (spīdzeņiem) un krāsainiem kvadrātveidā vai roboti izgrieztiem papīra vai auduma gabaliņiem, saverot pamīšus uz rupja linu diega.

Salmi labāk padodas griešanai un locīšanai, ja iepriekš tos kādas 30 minūtes izmērcē ūdenī. Jāpiezīmē, ka mūsdienās valgu veidošanā tiek lietotas arī pilādžogas, ozolzīles un balti izmērcēti zirņi, kas tiek savērti diegā dažādās variācijās.

Cits salmu rotājumu veids ir gredzenu važas, kuras, līdzīgi kā valgi, tiek piestiprinātas pie griestiem un pārvilkas no kakta uz kaktu. Valgus un gredzenu važas citreiz izkar starveidīgi no griestu vidus uz sienām. Rotājumu likumiņi tiek kārti virs logiem vai liču loču piestiprināti pie sienām.

Ziemas saulgrieži ir kritiskais pārejas laiks no tumsas uz gaismu, no garajām naktīm uz dienas pieaugumu. Šajā laikā nāve un atdzimšana izspēlē savu mistēriju. Gaisma uzvar tumsu, un reizē ar Sauli pasaule atjaunojas, atdzimst, vecais pārvēršas jaunajā. Ziemas saulgriežos Saule sāk savu augšupceļu, ik dienas paceļoties arvien augstāk virs dienvidu horizonta, un tas ir svarīgs kosmiskais notikums. Sākas jauns laika cikls, jauns astronomiskais gads. Ziemassvētki ir atdzimšanas jeb jaunās Saules dzimšanas svētki. Tāpēc arī rotājumos redzama saules simbolika.

Mazās saulītes tiek atdarinātas rācenī, kartupelī vai citā apaļā dārzeņī uz visām pusēm iespraužot rudzu salmus ar vai bez vārpām.

Papildus var izmantot krāsainus dzīparus, spalvu pušķus, auduma vai papīra gabaliņus. Saulīti gatavojot, diega galā piesien mazu tapiņu, kas neļauj diegam izvilkties laukā no kartupeļa. Kartupelī var sadurt salmus ar vārpām galos, var spraut skalīņus, kuriem galā piesieti zosu spalvu pušķiņi.

Saulītes var gatavot arī šādi: ņem divus vienādus kociņus (bērza zarus), saliek tos krusteniski un sastiprina, aptinot centru ar sarkanu vilnas dziju. Tālāk ar šo pašu dziju turpina tīt apkārt zariem virzienā pa saulei (no kreisās uz labo pusi), pie katra zara ar dzijas pavedienu veicot apmetumu (cilpu), tādējādi nostiprinot to un veidojot četrstūra formu. Dzijas pavedienam beidzoties, var piesiet klāt citas krāsas dziju – dzeltenu, oranžu, baltu, zilu vai zaļu – un turpināt tīšanu līdz vajadzīgajam saulītes izmēram. Veidosies tādi kā koncentriski apli, kas atgādinās saules izstaroto mirdzumu un krāsas.

Saulītes veida rota pazīstama Vidzemes ziemeļaustrumos, kur Ziemassvētkos istabas pušķoja ar virpuļiem: „Ņēma rudzu salmus (garkūlu) ar rogām, nogriež salmu ar visu rogu, uz tā uzmauc visādu papīriņu pušķi un šo salmu iemāna tupenī. Šādus tupeņus apkāra ap sijām. Nu tupenī grozās un plīv.” Jāpaskaidro, ka par rogu sauc tukšu vārpu vai no stiebra nolauztu vārpu. Salmus ar rogām sēja arī buntītēs, pie rogām piesienot visādus dzīparus un papīriņus. Šādas buntītes tad aizbāz aiz sijām vai piekar pie vadziņa.

Lejaskurzemē ir saglabājies cits Ziemassvētku rotājums – ķists. Par ķistu šajā apvidū sauc sietu, ko lieto graudu izkratīšanai no salmiem.

Ķistu veido no pītām salmu plāksnēm, kas piekārtas cita pie citas. Augšējā plāksne ir četrstūraina, un tā ir lielāka nekā pārējās. Katrā šīs plāksnes stūrī diegā tiek iekārts mazāks četrstūrainš vai sešstūrainš pinums, katrā no tiem – vēl mazāks. Uz diegiem, kas savieno plāksnītes, var būt uzvērti zosu spalvu stiebrīņi un starp tiem ievērtas krāsainas lupatiņas. Ķistu piesien pie griestiem tā, lai tas brīvi grieztos.

Pats krāšņākais salmu rotājums ir puzuris jeb lukturis, kas pazīstams visos Latvijas novados. Puzuris parasti tiek piekarināts istabas vidū pie griestiem vai virs svētku galda un ir galvenais telpu rotājošais elements.

Citi nosaukumi šiem rotājumiem ir – pūzuri, krīgi, spurguļi, krīži. Puzuris sastāv no vairākām apvienotām vienādas formas figūrām, kas var būt gan vienāda, gan dažāda lieluma. Vienkāršākajai puzura figūrai pamatā ir četrstūra forma, kas virzienā uz augšu un apakšu savienojas vienā punktā un veido divas pretēji vērstas piramīdas. To veido 12 vienāda garuma salmu gabaliņi.

Šāda precīza ģeometriskā figūra nozīmē harmoniju, kas ir pamatā visam mūsu kosmosam. Tajā var saskatīt simbolisku telpas struktūru, tās trīsdalību – ar augšējo, vidus un apakšējo pasauli. Četras skaldnes simbolizē četras debespuses. Tās var simbolizēt arī četrus matērijas pamatelementus: zemi, gaisu, uguni un ūdeni.

Piramīdas formas celtnes un veidojumi ir bijuši plaši pazīstami visā pasaulē, to nozīme un iedarbība dažādu tautu kultūrās plaši aplūkota. Iespējams, piramīdām piedēvētās dziednieciskās, harmonizējošās, aizsargājošās un attīrošās īpašības attiecināmas arī uz katru lielāku vai mazāku Ziemassvētku puzuri. To virknējums vienotā rotājumā liek domāt gan par Visuma struktūru, gan par paaudžu pēctecību – tās savstarpēji saistītas ar neredzamām, stiprām saitēm – līdzīgi kā zvaigžņu sistēmas Visumā.

Telpas Ziemassvētkos tradicionāli pušķotas arī ar putniem. Putni pasaules koka trīsdalīgajā struktūrā aizņem augšējo daļu – debesu sfēru. Šajā daļā mīt arī labie gari.

Pateicoties putnu spējai viegli un ātri pārvietoties, brīvi planēt, sasniegt debesis, tiem piedēvē dvēseles simbolismu. Līdzīgi dvēselēm, putni ir spējīgi brīvi šķērsot pasaulu robežas, taču arī atgriezties atpakaļ. Kā Ziemassvētku rotājumi tie var būt veidoti tikai no salmiem vai arī no tukšām olu čaumalām un vistu vai zosu spalvām. Čaumalā izdur caurumus un ar diega palīdzību tajos ievieļ sasiētus spalvu kušķiņus. Putnus var izdrāzt no koka. Putnus, kas pagatavoti no priedes koka un skaliņiem, sauc par spurguļiem. Šāda rotājuma pagatavošanai vidusdaļai un galvai ņem koka gabaliņu, bet spārnus un asti veido no robotiem skaliņiem. Dažreiz putniem vidusdaļu gatavo no mērcētiem plakaniem salmiem, veidojot apjomīgu pinumu. No robotiem skaliņiem vai salmiem tai pievieno spārnus un asti. Putni parasti tiek pakārti diegā, lai tie brīvi kustētos. No čaumalām veidotos putnus lieto arī puzuru papildināšanai.

Aplūkojot Ziemassvētku telpas rotājumus, nedrīkst nepieminēt mūžzaļo eglīti, kas mūsdienās ir plaši pazīstams svētku atribūts.

Tomēr jāatzīst, ka savu vietu svētku tradīcijās egle būs ieņēmusi vēlākos laikos, iespējams, aizstājot arhaisko bluķi un tā dedzināšanas rituālu. Vēl pagājušā gadsimta 30. gados Latvijas laikraksts „Pēdējā Brīdī” secina, ka Ziemassvētku eglīte Latgales ciemos ir sveša. Taču saglabāties pieraksts, ka Vidzemē līdzās salmu rotājumiem un papīriņu lentītēm griesti „izspraudīti arī ar skujām”.

Jā pie griestiem istabā piekarinātais puzuris vai ķists lēni griežas, tā ir laba zīme ilgam un veselīgam mūžam. Nereti šādu ticējumu skaidro ar teicamu gaisa cirkulāciju un izlīdzinātu enerģijas lauku zemnieku mājās. Ievērojot salmu simbolisko saistību ar viņsauli, puzuru griešanas var uztvert arī kā citpasaules spēku labvēlības zīmi. Varbūt tieši šādas simbolikas dēļ salmu rotājumi paredzēti vienreizējai lietošanai. Lai cik skaisti un sarežģīti tie būtu veidoti, svētku laikam beidzoties, puzurus, ķistus un citus darinājumus sadedzina. Svētkos un rituālos laika ratu dzen uz priekšu. Drīz vien jaunā Saule vēstīs ziemas beigas, tam sekos dzīvības mošanās un zemes gatavošanās jaunam auglības ciklam.

Gatavojot Ziemassvētku rotājumus – puzurus, saulītes, valģus vai citus veidojumus – kopā ar bērniem, mēs palīdzam viņiem apgūt dažādas ģeometriskas formas – kvadrātu, rombu, trīsstūri, piramīdu, apli u. c.

Mēs varam aicināt bērnus, vērojot rotājumus no dažādiem leņķiem, saskatīt tajos etnogrāfiskās zīmes, piemēram, Dieva, Māras, zvaigznes, krusta zīmes. Pateicoties rotājumu ģeometriskajai formai, bērni iepazīst mītiskās telpas simbolisko struktūru – tās vertikālo trīsdalību un horizontālo jeb debespūšu četrdaļību. Kopā ar bērniem var rēķināt, cik salmiņu vajadzēs viena vai vairāku puzuru pagatavošanai, cik garš diegs tam būs nepieciešams. Pati darbošanās ar dabas materiāliem nomierina, taču vienlaikus koncentrē uzmanību uz konkrētu darbību, neļaujot prātam bezjēdzīgi mēģināties domāties labirintos. Varbūt tieši Ziemassvētku rotājumu gatavošana var būt iemesls burvīgai ģimenes kopā būšanai, sarunām par dzimtas svētku tradīcijām vai varbūt kādām gluži pārpasaulīgām tēmām, piemēram, kā radusies pasaule...

FOTO: www.lbp.blogspot.com



Pati darbošanās ar dabas materiāliem nomierina, taču vienlaikus koncentrē uzmanību uz konkrētu darbību, neļaujot prātam bezjēdzīgi mēģināties domāties labirintos.



FOTO: www.wpengine.netdna-ssl.com

Bērnām ir vajadzīgs laiks un uzmanība

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Mīlēt bērnu nozīmē dot viņam to, kas palīdzēs turpmāk dzīvē būt veiksmīgam, t. i., ticēt saviem spēkiem, izvirzīt un sasniegt mērķus, veidot labas attiecības – mācēt būt satiecībā ar sevi pašu un citiem. Bērns nepieciešamo var saņemt ar vecāku uzmanību, mīlumu un aprūpi.

Jebkuram cilvēkam, jo īpaši bērnam, kurš vēl tikai attīstās, vajag mīlumu. Un bērna organismam piemīt spēja ļoti precīzi sajūst to, ko viņam vajag. Bērns, ja vien viņam šīs pašregulācijas spējas nav traucētas, piemēram, jau zīdaiņa vecumā, cieši ietinot autiņos, labi jūt, kad un kas viņam ir vajadzīgs.

Bērns var ielīst kādam no vecākiem klēpī un samīļoties tad, kad viņam vajag fizisku mīlumu. Ir svarīgi, lai viņam tādā brīdī mīlums būtu pieejams. Arī šis mehānisms var būt traucēts – dažkārt vecāki savu bērnu dzen prom tieši tajā brīdī, kad viņam mīlumu vajag, savukārt brīdī, kad bērns ir aizņemts ar ko savu, viņi pārtrauc darbošanos, bērnu ņem klēpī un mīlo, lai apmierinātu savu vajadzību justies labam un uzmanīgam tētim (mammai). Bērnām ir svarīgi nodarboties ar savām lietām tieši tad, kad viņš to dara, un saņemt mīlumu tad, kad viņam pašam to vajag, nevis kad vecākiem uznāk mīluma lēkme.

Lai bērns augtu pārliecināts par sevi, ir svarīgi ļaut viņam kustēties, pašam meklēt kustības virzienu un pabeigt to. Tā bērns mācās gan izvēlēties, gan atbildēt par savu izvēli.

Tāpēc ir būtiski nepārtvert bērnu viņa kustībā, lai apmierinātu savu vajadzību pēc bērna pieskārieniem. Kustības ziņā vecākiem ir arī regulējoša funkcija – vecāku darbs ir vērot, lai bērns nenodara sev kaitējumu, kā arī apstādināt bērnu, pirms viņš ir sabojājis kaut ko, bet darīt to bez pārmetumiem, neuzbrūkošā veidā. Bērnām pieaugot, šīs tas gan noteikti būs sabojāts. Vecāku atbildība ir iekārtot vidi, kurā uzturas bērns, tā, lai tajā būtu pēc iespējas mazāk lietu, kuras nav piemērotas bērna attīstībai un kuras vecākiem varētu radīt nozīmīgus materiālos zaudējumus. Ir jāpievērš uzmanība arī tam, lai, sabojājot kādu mantu, bērns nesaņemtu vecāku vēstījumu „manta mums ir vērtīgāka par tavu attīstību”.

Lai bērnam palīdzētu tur, kur ir jāpalīdz, savukārt netraucētu tur, kur ar pārmērīgu aprūpi drīzāk var panākt nepatstāvību un manipulāciju vai pat bailes no darīšanas, vecākiem ir nepieciešams vērot bērnu un būt iejūtīgiem.

Atkarībā no vecuma bērnam ir nepieciešama dažāda aprūpe: zīdaini vajag pilnīgi aprūpēt fiziski; vecumam pieaugot, ir jāpalīdz bērnam mācīties rūpēties par sevi pašam.

Ja vecāki bērnu netraucē, nepieprasa sasniegumus, bērns ļoti daudz darīs pats – tieši tad, kad būs spējīgs, kad viņam parādīsies atbilstīga interese, atbilstīgs fizisks spēks un attīstīsies kustību koordinācija. Bērni mācās atveidojot – paši sāk veikt attiecīgas darbības tad, kad kļūst spējīgi to darīt. Galvenais vecākiem ir būt klāt, būt gataviem palīdzēt, bet netraucēt. Palīdzēt iemācīties nenozīmē izdarīt kaut ko bērna vietā, bet tieši palīdzēt izdarīt bērnam pašam – tā, kā viņš pagaidām var mācēt.

Ja bērns saņem pietiekami mīļuma tad, kad viņam to vajag, tad viņam tas nav jāizspiež no vecākiem. Piemēram, diezgan raksturīga ir bērnu didīšanās ģērbšanās laikā, traucējot viņu saģērbt, bet tā bērns cenšas paildzināt ķermeniskā kontakta brīdi. Bērns noteikti ātrāk iemācīsies ģērbties pats, kā arī netraucēs vecākiem to darīt, kamēr pats neprot, ja mīļumu saņems dabiski tad, kad viņam to vajag.

Vecākiem noteikti nevajag uzpurēties un ļaut sevi izmantot, tāpēc vajag veidot veselīgas robežas. Uzpurēšanās ir bīstama, jo cilvēkam, kura dēļ uzpurējas, liek būt parādā par upuri.

Atlīdzināt uzpurēšanos ir grūti vai pat neiespējami, bet pati uzpurēšanās ļauj cilvēkam būt bezatbildīgam: ja mamma manā vietā dara visu, tad man nekas nav jādara pašam. Turklāt bieži tādas mammas bērnam neļauj darīt pašam.

Kamēr bērns ir pavisam maziņš un vēl nevar rūpēties par sevi, objektīvu iemeslu dēļ tas ir jādara vecākiem. Bet tad, kad bērnam sāk attīstīties runa, viņš parasti sāk mācīties kaut ko darīt, arī aprūpēt sevi viņam pieejamajās robežās. Vecākiem, jo īpaši mātēm, dažreiz piemīt vēlme šajā bērna attīstības posmā viņu želot, jo viņš ir tik maziņš, trausls, vājš, taču, želējot bērnu un darot viņa vietā visu to, ko viņš ir gatavs apgūt, māte apstādina bērna dabisko spēku, neļauj tam izvērsties, apspiež, pārtrauc attīstību. Mātei, kura želo savu bērnu par to, ka viņam nākas kaut ko darīt, ir jāpajautā sev, no kurienes viņai ir tāda izjūta, ka bērnam vajag palīdzību, ka bērns ir jāželo tādēļ, ka viņš kaut ko dara. Varbūt palīdzība ir nepieciešama mammai? Varbūt viņai pašai bija tāda bērnība, ka nācās darīt darbus, kuri tolaik neatbilda viņas spēkiem?

Lai varētu labi rūpēties par bērnu, vecākiem pašiem ir jājūtas labi. Nedrīkst sevi novest līdz iztukšotībai, līdz spēku izsīkumam. Ir gan jā rūpējas par savu psiholoģisko labsajūtu, gan laikus jāatjaunojas fiziski.

Pieaugušo dzīve ir pārpildīta ar dažādiem pienākumiem, un naudas pelnīšana citkārt atņem pārāk daudz spēka un laika, neļaujot dot bērnam pietiekami uzmanības, tāpēc ir jāmeklē un jāatrod savas enerģijas atgušanas veidi – gan savas labsajūtas un produktivitātes dēļ, gan tāpēc, lai būtu, ko dot bērnam.

Bērns mācās no vecāku piemēra. Ja vecāki spēj pārvarēt dzīves izaicinājumus un apstākļus, arī bērns to iemācīsies darīt. Vecāki ir radījuši bērnu divatā – un arī atbild par bērnu abi divi, tāpēc vecākiem ir savstarpēji jāsadarbības bērna audzināšanā. Var un vajag prasīt partnera palīdzību, bet tam tiešām ir jānotiek sadarbojoties, bez pretenzijām un partnera vainošanas. No tā bērns var iemācīties sadarboties, nebūt viens dzīvē, savukārt vecākiem gan uzlabojas savstarpējā komunikācija, gan, paveicot darāmo kopīgi, saglabājas spēki.

Mīloši vecāki nozīmē nevis vecākus, kuri ļauj bērnam darīt visu, kas ienāk prātā, bet gan tādus, kuri bērnam palīdz iemācīties darboties un apstāties tad, kad to vajag.

Arī attiecībā ar bērniem vajag noteikt robežas. Bērniem ir jāsaprot, ka vecāki var būt noguruši – to var paskaidrot, var sarunāt, kā un kad bērnam atlīdzinās šo laiku un uzmanību, bet, protams, pēc tam turot savu vārdu. Vecākiem ir jādara bērnam zināms, ka viņiem var nedalīti piederēt savas mantas, taču ir jārespektē, ka bērnam pieder viņa mantas. Nevajag bērnam uztipt savu viedokli par viņa mantām, nekādā gadījumā nav jāmet ārā vecais neglītāis lācītis un bērns nav jāpierunā, lai viņš pats to izdarītu. Vecāki ir tiesīgi nezināt visu uz pasaules un nejusties par to nepilnvērtīgi vai zaudētāji – nezināt visu ir normāli. Tāpat bērnam var paziņot, ka viņam nāksies pagaidīt, kamēr vecāki nolems, kā rīkoties pēc bērna pastrādātā nedarba. Vecākiem ir jāuzņemas atbildība par savām attiecībām un savstarpēji jārisina problēmas, neievelkot bērnu pieaugušo lietās – necenšoties iežēlināt bērnu, pārvilkt viņu uz savu pusi. Vecāki, atbildību par savām problēmām nododot daudz vājākam par sevi – bērnam, noraida pašu spēku un rada pārāk smagu slodzi bērna psihei, iesaistot viņu pieaugušo spēlēs.



FOTO: www.directadvicefordads.com.au

Daudziem vecākiem var šķist, ka, dodot bērnam kādu viedierīci, bērns saņem to, ko grib, taču bērns tādā veidā nokļūst vienatnē un vairs nesaskaras ar savu cilvēku, bet lieto svešu cilvēku izdomātos tēlus.



FOTO: www.dentalsleepstudies.com

Dzīve tagad bieži ir tāda, ka vecākiem nav iespējas dot bērnam tik daudz laika un uzmanības, cik viņam vajadzētu, lai veiksmīgi attīstītos. Taču to laiku, kuru vecāki var pavadīt ar bērnu, var padarīt kvalitatīvāku.

Atklātība, patiesa interese pret bērnu, runāšana un bērna dzirdēšana bērnam var dot diezgan daudz, protams, ja runāšanas procesā necenšas vai nepieprasa mainīt bērna viedokli un ja dzirdēšanai neseko bērna kritizēšana.

Īpaši mājās var būt digitālās ierīces, ar kuru palīdzību ir viegli atkratīties no bērna. Saņemot kādu viedierīci, bērns faktiski tiek pamests novārtā, nemācās komunicēt un socializēties. Daudziem vecākiem var šķist, ka, dodot

bērnam kādu viedierīci, bērns saņem to, ko grib, taču bērns tādā veidā nokļūst vienatnē un vairs nesaskaras ar tuvu cilvēku, bet lieto svešu cilvēku izdomātos tēlus.

Bērns drīkst just jebkādas emocijas un jūtas, kā arī nebūt ar vecākiem vienisprātis. Tas nozīmē arī to, ka vecākiem pašiem ir jāļauj sev just visu emociju spektru un nevainot sevi par to, ka neizdodas būt perfektiem.

Tikai tas ļaus arī bērnam justies pieņemtam. Atšķirīgas jūtas nenozīmē to, ka cilvēki ir ienaidnieki, bet gan tikai to, ka viņi ir atsevišķi cilvēki. Emocijas, ja netiek apspiestas, tiek izdzīvotas 5–15 minūtēs; jūtas var ilgt apmēram līdz pusstundai, pēc tam tās norimstas, taču apspiestas jūtas iestrēgst zemāpziņā un vēlāk var tikt izreaģētas negaidītos veidos, arī pasliktinot attiecības.

Ja gribas kaut ko dot bērnam, ja gribas, lai starp vecākiem un bērnu plūstu mīlestība, bērnam ir jāvelta laiks un uzmanība. Nevajag vairs nolikt bērnu vietā, ir jāsadarbojas.

Audzinošot bērnu ar iebiedēšanu, vecāki vēlas automatizēt bērna audzināšanas procesu. No bērna pieprasa, bērnam piedraud, dažreiz draudus pat realizē. Bērns ir kluss, izliekas paklausīgs, mājās tēlo to, ko vajag vecākiem, ārpus mājas atspēlē to, ko mājās neļauj, taču bieži jau diezgan bīstamā veidā, piemēram, pretrunā ar likumdošanu. Taču mājās vecākiem, kuri nevis pūlas sadarboties ar bērnu, bet tikai pieprasa no bērna ārēji pamanāmu paklausīgumu, ir ilūzija, ka viņu bērns ir labs – netraucē, tātad labs.

Atklātība, patiesa interese pret bērnu, runāšana un bērna dzirdēšana bērnam var dot diezgan daudz, protams, ja runāšanas procesā necenšas vai nepieprasa mainīt bērna viedokli un ja dzirdēšanai neseko bērna kritizēšana.



FOTO: www.betterparenting.com

Elektroniskais žurnāls „Vecākiem”
Izdevējs: SIA „AB konsultants”
Vienotais reģistrācijas numurs: 40103361805
Latvijas Republikas UR masu informācijas
līdzekļa reģ. apl. Nr. 000701313

Redakcijas adrese: Dzirnau iela 21,
Rīga, LV-1050;
tālr.: 25628748, 67096393;
e-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv;
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv
Korektore: Zigrīda Purvīce
Datorgrafiķe: Linda Prātniece
Vāka foto: www.i.pining.com