

# Vecākiem

*Kā veidot bērnā  
veselīga dzīvesveida  
ieradumus*

**VĒLME  
AUDZINĀT  
PAKLAUSĪGU  
BĒRNU**

*Bērna koncentrēšanās spēju uzlabošana*



FOTO: [www.kid101.com](http://www.kid101.com)

# KĀ VEIDOT

## *bērnā veselīga dzīvesveida ieradumus*

**Aiga Ukstīna,**

kliniskā psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite

Vecāki, kas paši kā pusaudži ir piedzīvojuši padomju laikus un (vai) 80. gadu beigas, 90. gadu sākumu, ir auguši vidē, kur tehnoloģijas bija daudz mazāk pieejamas, bija vienīgi televizors un fiksētā tālruņa līnija, kā arī bieži vien daudz grūtāki materiālie apstākļi un cita informatīvā, kultūras vide. Nereti iepriekšminētie apstākļi var kalpot par pamatu vecāku izjustajai bezspēcībai: „Es viņai vai viņam visu nodrošinu, sniedzu visas iespējas un rūpējos par pašu labāko, bet bērns tā vietā tērē naudu čipsiem un kolai un izvēlas spēlēt datorspēles vai gandrīz nepārtraukti sēdēt telefonā!” Var rasties arī bažas – un tās tik tiešām ir pamatotas –, kas ar bērniem būs, ja tik daudz laika tiek pavadīts ar tehnoloģijām, turklāt visbiežāk izvēloties ēst ne pārāk veselīgu ēdienu.

Rūpēs par bērniem un saspringtajā dzīves ritmā mums bieži vien atliek tik vien laika kā veikt pamatdarba pienākumus, sekot bērna mācībām un nedaudz atpūsties. Mēs tā fokusējamies uz visu ko citu, ka aizmirstam paskatīties uz sevi.

**Ko es ar savu rīcību ikdienā rādu bērnam? Vai es spēju ieraudzīt dzīves mazos priekus un tos izcelt, izveidot dažkārt ikdienas ēdienreizes kā svētkus un pats (pati) atļauties reizēm būt rotaļīga bērna lomā?**

Vai es spēju atbrīvoties, uz kādu brīdi neraizēties un būt vienkārši ar cilvēkiem kontaktā, nedomājot jau par nākamo steidzamo ikdienas soli? Tam visam ir nozīme, jo bērns nereti mācās nevis no tā, ko vecāki saka un kādas pamācības dod, bet gan no tā, ko viņi dara savā ikdienā, tādēļ ir tik svarīgi vispirms būt pietiekami labam paraugam savam bērnam.

Nav vajadzības būt visu laiku perfektam, bet, ja bērns redz, ka mamma un tētis cenšas ēst veselīgi un ir fiziski aktīvi (visla-

bāk tajā dažādos veidos iesaistot visu ģimeni), bērni pamazām viņu centienus un tā viņiem būs spēcīga ziņa par to, ka laba veselība ir svarīga. Jo vairāk vecāki paši gribēs atklāt ko jaunu, izveidot kaut ko savām rokām, dejot, lēkāt, kustēties, skrituļot, braukt ar velosipēdu, orientēties, jo vairāk bērniem būs iespēja to neviļus, ar zināmu vieglumu ieviest savā dzīvē.

FOTO: www.hawaiianmyweekly.com

**Ļoti būtiski ir veicināt ģimenes kopējo aktivitāti. Tādēļ svarīgi ir plānot laiku, kad visa ģimene kopā var būt kustībā un praksē izjust to, ka tā nes jautrību, patīkamu nogurumu, piepildījumu.**

Sajūtu un emociju ziņā tas ir pavisam citādi nekā tas, ka mamma un tētis, aizņemti savā ikdienā, tikai ar vārdiem norāda uz vēlamo uzvedību. Nereti pusaudžiem vecāku atkārtotas pamācības prātā skan kā salauzta plate, uz ko viņi iemācās nereagēt. Bērniem nepatīk dzirdēt, ko nedrīkst darīt, – būtiski ir viņiem teikt un parādīt, ko darīt tā vietā: ar savu attieksmi veidot ikdienu vairāk pozitīvu un priecīgu. Ja vecāki ikdienā pamana mazās veiksmes un pozitīvu bērna uzvedību, sniedz uzslavas un novērtējumu, tas tiņiem palīdz izveidot pozitīvu paštēlu un vēlāk iemācīties tādā pašā veidā rūpēties par sevi, izvēlēties sev labāko. Turpretī kritika un nosodījums rada pretestību, un nereti tas var izpausties veidos, ko – un to bērns zina – vecāki nevar ietekmēt, piemēram, ēdiena izvēlē.

**Lai cilvēks iemācītos noteiktus uzvedības ieradumus, tie noteiktā secībā ir jāatkārto ilgāku laika periodu (cik ilgi, par to pastāv dažādas teorijas, piemēram, viena no tām vēsta, ka jauna ieraduma veidošanai ir nepieciešamas vismaz trīs nedēļas jeb divdesmit viena diena).**

Bieži vien tieši negatīvie ieradumi, kurus veicina stress, sekmē neveselīgu dzīvesveidu gan bērniem, gan pieaugušajiem. Viens no tiem, uz kuru norāda arī veselīga dzīvesveida speciālisti, ir brokastis. Brokastīm vajadzētu būt vienai no svarīgākajām maltītēm dienā. Pavērojam, vai bērns ēd brokastis, ko viņš tajās apēd (vai tās ir „Kellogg's” pārslas ar augstu cukura saturu?). Vai ģimene atvēl pienācīgu laiku un uzmanību regulārām, paredzamām ēdienreizēm, kas ir kopējas gan vecākiem, gan bērniem?

**Pētījumi atklāj: jo biežākas un regulārākas mums ir ēdienreizes, jo stabilāks un vienmērīgāks kopējās enerģijas līmenis un mazāka vajadzība pēc ātras enerģijas uzpildes, ko īstermiņā lieliski veic šokolāde, saldie dzērieni un bulciņas.**

Diemžēl ikdienas darbā ar pusaudžiem bieži vien nākas novērot, ka rīta steīgā bērniem brokastis ir nelielas vai to nav vispār, pusdienas ir vismaz piecas stundas pēc celšanās (ne vienmēr atbilstīgas bērna vēlmēm un organisma prasībām) un vakariņas – vidēji septiņas stundas pēc iepriekšējās ēdienreizes. Lai saglabātu vienmērīgu enerģijas līmeni, ēdienreizēm un uzkodu laikam vajadzētu būt vidēji ik pēc trijām četrām stundām. Citkārt pētot pusaudža dienas režīmu, konstatējam, ka pēc pēdējās ēdienreizes vakarā līdz nākamajai ēdienreizei organisms nav saņēmis pārtiku aptuveni 12–13 stundu. Tik ilgs pārtikas trūkums nelabvēlīgi ietekmē skolēna enerģijas līmeni, rada grūtības koncentrēties, sekot mācībām, ne tikai var nelabvēlīgi ietekmēt garastāvokli, bet arī radīt vēlmi atjaunot enerģiju ar saldumu palīdzību.

Jo neregulārākas ēdienreizes, jo bērns visticamāk izvēlēsies pirkt vairāk ātro uzkodu, lai netīši sev palīdzētu uzveikt enerģijas pazeminājumu. Pieredze rāda, ka vecāki var nenovērtēt bērna aktivitātes līmeni (piemēram, biežas sporta nodarbības, regulāru trenēšanos kādā sporta veidā) un piedāvāt viņam kaloriju ziņā nepietiekamas uzturvērtības ēdienu, piemēram, piemērojot to ģimenes kopējām prasībām, sava dzīvesveida patēriņam, nevis bērna individuālajām vajadzībām. Līdzīgi arī tad, ja ģimenē nav kopīgu ēdienreizi, katrs ir ieradis ēst savā istabā, uz divāna pie televizora vai datora un varbūt virtuvē vispār nav vietas vienlaikus atrasties vairākiem cilvēkiem, bērnam visticamāk būs daudz grūtāk izveidot iekšēju ritmu un struktūru saistībā ar ēšanu.



*Ja bērns nekad nedrīkst ēst čipsus, veikalā viņam ir jāizvēlas arī pats veselīgākais saldējums un vecāki vienmēr saka nē par viņa ēdiena izvēli, tad viņš visticamāk tieksies pamēģināt aizliegt, kad vecāku nebūs klāt.*



FOTO: [www.mmctu.com](http://www.mmctu.com)

**Mājās ir jābūt noteikumiem attiecībā uz ekrānu lietošanas laiku. Struktūra šeit ienāk tehnoloģijas lietošanas kopējā ilgumā, piemēram, pusaudžu vecumā to limitējot līdz divām stundām dienā.**

Bieži vien, saskaroties ar lielo informācijas apjomu un mūsdienu datoratkarības problēmām, vecāki jau kopš agra bērnu vecuma var izvēlēties pievērst pastiprinātu uzmanību šīm problēmām un ierobežot viņu saskarsmi ar nevēlamo. Tomēr mūsdienās arvien vairāk nākas novērot, ka pārlieku veselīgs dzīvesveids arī var negatīvi ietekmēt bērna izvēli.

Tas, ko bērnam, tāpat kā jebkuram no mums, aizliedz, ir vilinošs. Ja bērns nekad nedrīkst ēst čipsus, veikalā viņam ir jāizvēlas arī pats veselīgākais saldējums un vecāki vienmēr saka nē par viņa ēdiena izvēli, tad viņš visticamāk tieksies pamēģināt aizliegt, kad vecāku nebūs klāt. Tāpēc ir svarīgi attiecībā uz bērnu ieturēt balansu: uzturēt pamatvērtības attiecībā uz ēdienreizēm, tehnoloģiju lietošanu, bet vienlaikus ik pa reizei pieļaut izņēmumus un tos kopēji izbaudīt.

Būtiski bērnam jau kopš agrīna vecuma mācīt, nevis ka kāds ēdiens ir slikts un kaitīgs (tabu), bet ka lielākā nozīme ir apēstā apjomam un dažādībai. Līdzīgi arī ar tehnoloģijām: problēma ir ne jau datorā, bet gan ilgumā un nodarbē, kas ar to tiek veikts. Vienlaikus balanss var būt starp to, ko bērns ēd un dara mājās, un to, ar ko viņš nodarbojas, kad vecāki nav klātesoši.

*Būtiski bērnam jau kopš agrīna vecuma mācīt, nevis ka kāds ēdiens ir slikts un kaitīgs (tabu), bet ka lielākā nozīme ir apēstā apjomam un dažādībai. Līdzīgi arī ar tehnoloģijām: problēma ir ne jau datorā, bet gan ilgumā un nodarbē, kas ar to tiek veikts.*

**Ja bērnam ir iespēja mājās ēst regulāri un veselīgi, pavadīt laiku ģimenes u. c. plānotās aktivitātēs, tad laiks, ko viņš būs pavadījis ar citiem bērniem, kopā ēdot saldumus vai spēlējot datorspēles, visticamāk neietekmēs tik ļoti, lai liegtu bērnam būt veselīgam un aktīvam kopumā.**

Būtiski ir atzīt bērna vajadzību būt kopā ar vienaudžiem un akceptēt viņa vēlmi spēlēt datorspēles, vienlaikus uzsvērt vajadzību pēc balansa un dažādības aktivitātēs, piemēram, var kopā ar bērnu veidot lielo nedēļas grafiku, ģimenes kalendāru, ēdienrežu dienasgrāmatu un censties kopīgiem spēkiem katru dienu padarīt, cik tas ir iespējams, atšķirīgu, ar šādas vizuālas atskaites palīdzību ļaujot bērnam arī pašam sekot savai ikdienai un dzīvesveidam.

Bieži vien vecāki uz veselīgu dzīvesveidu skatās no pieaugušo perspektīvas, kas nāk bagāžā ar izglītību, dzīves pieredzi, zināšanām un mācīšanos no pašu kļūdām. Bērni to visu vēl mācās. Mācās no vecākiem, ģimenes kopumā, mācās no skolas, interneta, draugiem un sabiedrības kopumā.

**Ko vecāki var darīt, lai palīdzētu bērnam radīt piemērotu vidi veselīga dzīvesveida apguvei?**

**Viens no būtiskākajiem aspektiem ir ģimenes vide un tradīcijas.**

Vai mamma vienmēr virtuvē ir vienīgā un pati nolemj, kas būs vakariņās? Vai to gatavošanā iesaistās bērni un ik pa laikam arī tētis? Vai ģimenē ir diskusija par to, ko mēs gatavosim un ko darīsim brīvajā laikā, vai to izlemj tikai pieaugušie bez bērnu līdzdalības? Bieži vien mēs aizmirstam, ka bērns mācās caur radošu aktivitāti. Jo vairāk viņš ir iesaistīts savas dzīves veidošanā, piemēram, izvēloties, kāds ēdiens būs brīvdienu brokastīs, un kopā ar vecākiem to gatavojot, jo vairāk viņš būs tendēts priecāties, izbaudīt un apēst paša radīto. Vēl aizvien nozīme ir krāsai, formai, ēdienam, kas ir acīm un garšas sajūtām saistošs.

Būtiski atcerēties – bērniem radošums un prieks ir būtisks faktors tam, ko viņi izvēlēsies darīt, piemēram, var veidot spēli vai sacensības par to, kas ir rakstīts uz ēdiena iepakojuma, pētīt, ko apzīmē katra no E vielām, kopā izpētīt to saturu un tādējādi mācīt bērnam vairāk apzināties to, ko viņš ēd. Vai arī – braucot uz tuvāko zemnieku saimniecību pakal dārzeniem un augļiem, pie reizes apskatot un paglaudot dzīvniekus; kopā ar bērnu veidojot iepirkumu sarakstu un ļaujot viņam jau iepriekš apzināti izvēlēties un ieplānot tajā arī kādu kārumu ņemšanai uz skolu, pie draugiem.

Varbūt vecāki var atrast laiku – 15–20 minūšu dienā, lai uzspēlētu kādu galda spēli ar bērnu, kādu citu reizi – izrādītu interesi un mēģinātu saprast, spēlēt kopā ar bērnu un pārrunāt viņa mīļāko datorspēli. Jāatceras, ka datorspēlēm, lai kā to negribētos, tīri fizioloģiski uz organismu ir spēcīga ietekme, spēles laikā asinīs izdalās dopamīns, kas palīdz kontrolēt smadzeņu gandarījuma (apbalvojuma) un baudas centrus un rada dabīgu tieksmi spēlēt tās vairāk. Tāpēc bērna ikdienā ir nepieciešamas arī citas aktivitātes, kas ļauj izdalīties prieka hormoniem un veicina viņa vēlmi izvēlēties citu veidu, ne tikai tehnoloģiju lietošanas aktivitātes.



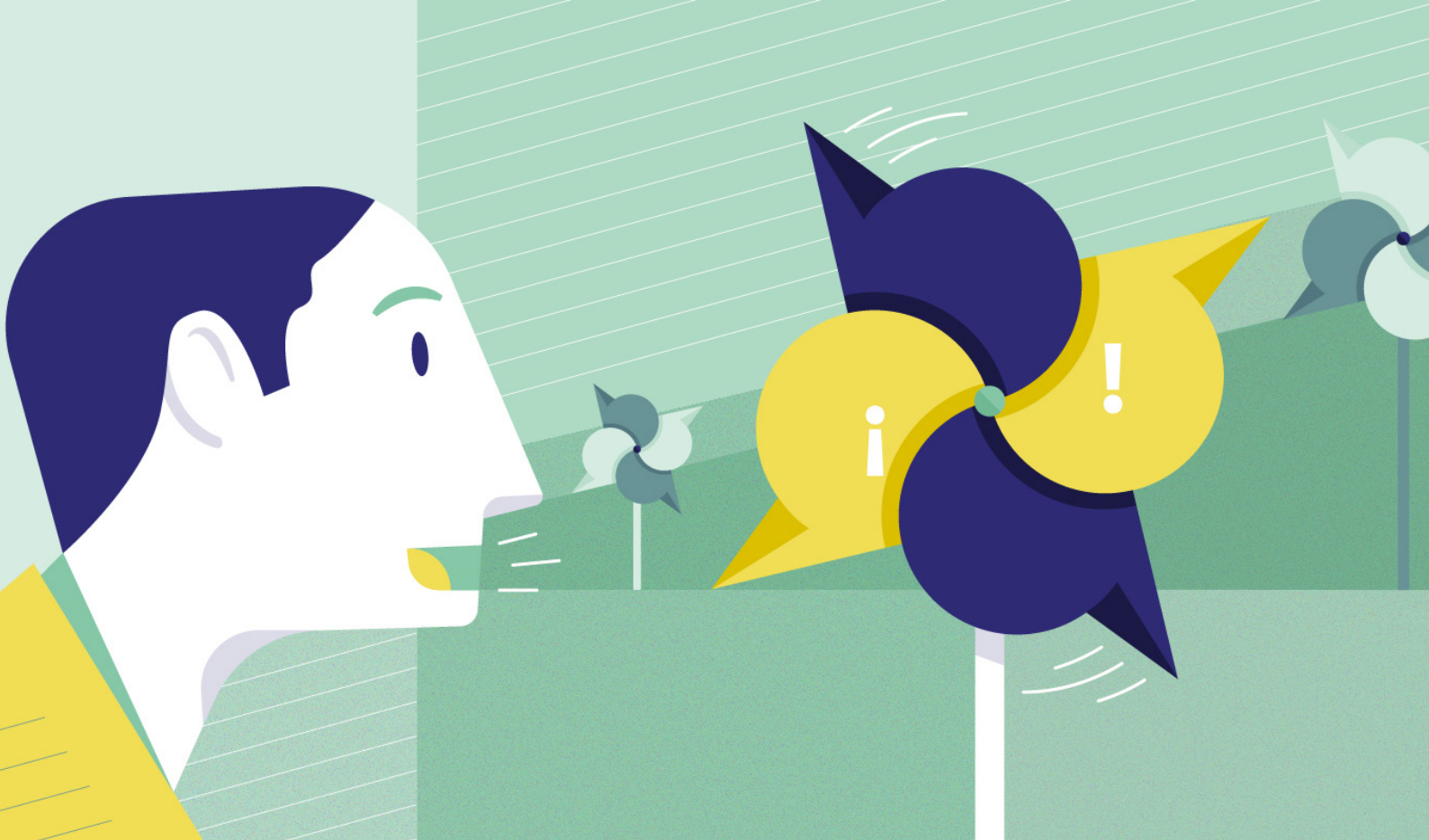


FOTO: [www.elearnmagazine.com](http://www.elearnmagazine.com)

# VĒLME AUDZINĀT *paklausīgu bērnu*

## Laila Avotiņa

Apgalvojumus, ka mūsdienās bērni ir citādāki, visbiežāk dzirdam kopā ar nopūtu – bērni esot nepaklausīgāki, grūtāk izrikojami un pārāk jutīgi. Latvijas Universitātes (LU) profesore *Dr. paed. Zanda Rubene*, kuras pētnieciskās intereses saistās arī ar bērnības pētījumiem un digitālo bērnību, atzīst, ka galvenā atšķirība starp paaudzi, kas šobrīd apmeklē bērnudārzu, un vecākām paaudzēm ir rīcībspēja: „Mēs vēl joprojām gribam bērniem pateikt, ko viņiem ir jāgrib darīt. Taču šie bērni paši zina, ko grib.”

Z. Rubene skaidro, ka pēdējos 10–20 gados pedagoģiskie paņēmieni, kas darbojās agrāk, vairs tik bieži nerasniedz mūsu, pieaugušo, izvēlētos mērķus. Tieši tāpēc pedagoģijas zinātnē un visās sociālajās zinātnēs, kas ir iesaistījušās bērnības pētījumos, aicina cilvēkus domāt par to, kādēļ mūsdienu bērni ir jāaudzina citādāk.

Šodien nav viegli būt ne tikai bērnam, bet arī pieaugušajam, jo mainīšanās pieprasa paradumu maiņu, taču tas ir ārkārtīgi grūti. Mainīties, norāda Z. Rubene, ir grūti arī tāpēc, ka „audzināšana visos laikos līdz pat mūsdienām, līdz bērnu tiesību deklarācijas parakstīšanai, ir bijusi pieaugušā centrēta”, tomēr šobrīd situācija mainās – un Rietumu kultūrā mēs arvien retāk redzam paklausīgos bērnus.

**Zanda Rubene: „Mēs esam pieprasījuši no bērna paklausību tikai tāpēc, ka esam vairākus gadus vecāki par viņiem. Tagad mums ir nevis paklausīgi, bet prasīgi audzēkņi, kuri apzinās savu vērtību. To ir grūti pieņemt, un ir grūti saprast, kā viņus uzrunāt.”**

21. gadsimtā bērnība ilgst 21 gadu. Bērnības pētījumi ir radušies 90. gados, kad pētnieki sāka iet pie bērniem kā pie nezināmas kultūras, mēģinot saprast, kādas ir bērnu vajadzības un vērtības.

Sabiedrības priekšstatī par bērnību ir cieši saistīti ar to, ko mēs saprotam ar jēdzieniem „bērnība” un „bērns”, piemēram, 15. gadsimtā bērnība ilga septiņus gadus, savukārt 21. gadsimtā bērnība ilgst 18–21 gadu. „Tā kā cilvēka dzīvildze pagarinās, arī

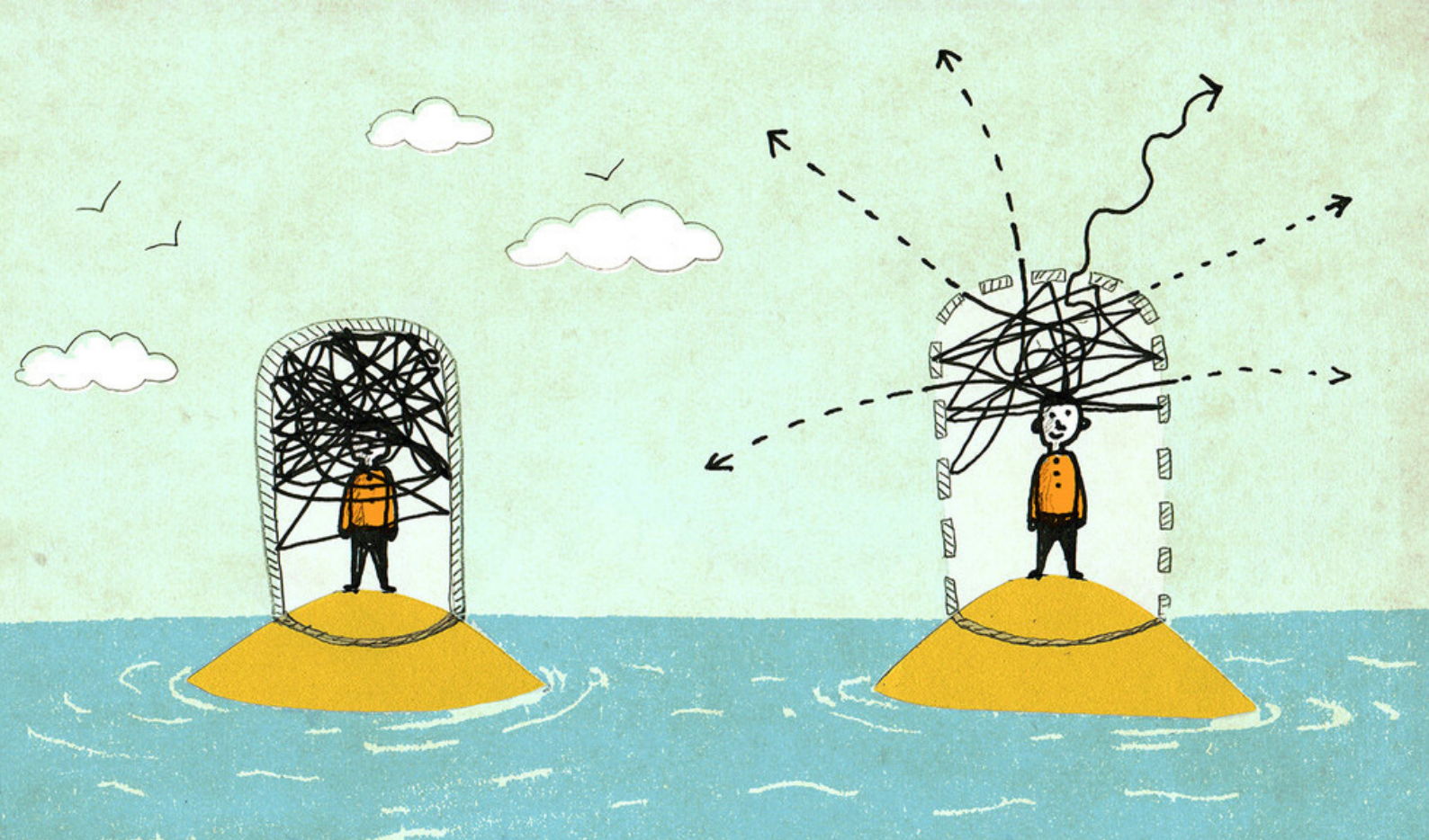


FOTO: [www.static1.squarespace.com](http://www.static1.squarespace.com)

bērnības posms pagarinās. Jautājums ir tikai par to, vai tos pašus kritērijus mēs drīkstam attiecināt uz bērnību, kas ir 20 gadus ilga,” saka LU profesore.

Juridiski Latvijā bērnība ir cilvēka dzīves periods līdz 18 gadu vecuma sasniegšanai, savukārt pedagogijā bērnība ietver pedagogisku paņēmieni kopumu, kas palīdz cilvēkam kļūt par veiksmīgu, efektīvu un rīcībspējīgu pieaugušo.

**Dr. paed. Z. Rubene** katru pieaugušo vedina pārdomāt jautājumu, ko mēs gribam – lai bērns mūs klausā vai lai ir rīcībspējīgs, jo abas īpašības kopā nav iespējamā. Vienlaikus viņa norāda uz 3 R principa – robežas, rutīna, režīms – ievērošanu jebkurā audzināšanas procesā, neaicinot uz anarhiju, bet mudinot paskatīties uz bērnu kā uz cilvēku, kuram ir tiesības un viedoklis.

Runājot par bērnību kā daļu no sociālās struktūras, tiek domāts par vecuma hierarhiju – to, ka ir veci un ir jauni cilvēki. Tāpēc Rietumu kultūrā esot izveidots sociālais tīkls – sociālās kontroles rīks, lai bērns zinātu savu vietu. Bērna vietas ierādīšana tiek izteikta arī ar frāzēm „tu vēl esi maziņš, tu vēl neko nesaproti”, „būsi liels, tad drīkstēsi saprast, darīt” utt.

Bērnam tiek ierādīta vieta sociumā arī ar darbības formu, ka visi pieaugušie strādā, bet visi bērni mācās. Tiesa, vēl 19. gadsimtā bērni bija nopietns darbaspēks, bet tagad ir tā, ka bērns mācās, vecāki strādā.

Sociālajā struktūrā pieaugušie ir izveidojuši bērniem īpašu aprūpes un kontroles institūciju sistēmu – to dēvē par pedagogizāciju, piemēram, zīdaiņu nams, bērnudārzs, skola utt. „Padomju laikos kolektīvās audzināšanas principos bija paredzēts, ka bērnam pēc iespējas mazāk laika ir jāpavada ar vecākiem. Taču visas šīs konstrukcijas ir pieaugušā veidotas – tur bērnam ir jāiemācās sava vieta un jāpieņem pieaugušā sacerētie dzīves scenāriji,” paskaidro pedagogijas doktore.

**Sabiedrībā, balstoties uz priekšstatiem un izpratni par bērnību, ir izveidots romantizēts rūpju tīkls, kurā pieaugušie mēģina bērnu pasargāt no visa tā, kas teorētiski, viņuprāt, uz bērnu neattiecas.**

„Mēs runājam par laimīgu bērnību, un laimīgs bērns ir tāds, kas maz dara, maz zina, neko nenojauš par sliktiem pieskārieniem, vardarbību, nāvi, slimībām, seksu,” no bērnības pētījumu teorijām secina Z. Rubene.

Bērnības pētījumi apliecina, ka tradicionālajā izpratnē bērns tiek uztverts kā neaizsargāta, aprūpējama, nesaprātīga būtne, kura nespēj pieņemt lēmumus. Ir pieņemts, ka bērnu no pieaugušā atšķir nespēja atbildēt par savas rīcības sekām un pieņemt lēmumus.

Kas tur sliktā? Z. Rubene saka: „Viss ir labi līdz brīdim, kad saprotam, ka konceptā par bērnu kā nesaprātīgu būtne slēpjam vardarbību pret viņu. Mums ir attaisnojums likt viņam darīt tā, kā grib pieaugušais, – attaisnojums būt vardarbīgiem, jo „viņš taču citādāk nesaprot!””

**Profesore norāda uz pētījumu secinājumiem – bērni tiek sodīti tāpēc, lai viņi neizjauktu pieaugušā**

*Mēs gadsimtiem ilgi esam pieraduši, ka bērns darīs tā, kā tiks. Bet mūsdienās bērnības izpratne mainās no jābūtības uz bērna ikdienas vajadzību analīzi un ikdienas pieredzes izvērtēšanu un saprašanu.*

izveidoto sociālo kārtību. Rodas jautājums, kāpēc mūsdienās šo modeli – audzināt paklausīgu bērnu – ir arvien grūtāk īstenot.

Kādēļ samazinās pieaugušo autoritāte, kaut gan mums, pieaugušajiem, tiesību nav mazāk? Būtībā iespāids, ka esam apdraudēti, mums rodas tikai tāpēc, ka arī bērniem parādās tiesības.

Viena paaudze, kas tiek būtiski pētīta, ir dzimusi 2001.–2013. gadā. Šo paaudzi mēdz dēvēt par milēniālu paaudzi, par Z paaudzi. Tās pārstāvji tiek raksturoti kā atvērti, spontāni, darīt gribi, ja šo vēlmi pieaugušie nenogalina.

Z paaudze ir spējīga mainīties straujāk, ir neatkarīgāka, uzņēmīgāka, tai ir augstāki mērķi, tās pārstāvji ir lielāki individuālisti nekā šābrīža pusaudži un jaunieši, turklāt šai paaudzei esot raksturīga nebaidīšanās dzīvot.

**„Tas ir mūsdienu bērnbības jēdziena galvenais raksturotājs – viņi nebaidās. Un, ja bērni tomēr baidās, tad kaut kas nav kārtībā, tas nav viņu dabīgais stāvoklis,” atzīst LU profesore un norāda, ka diemžēl vienas receptes, kā strādāt ar šīs paaudzes bērniem, nav.**

„Visa sociālā sistēma, izņemot pedagoģisko, veicina bērna neatkarību, patstāvību, pašapziņu (ekonomika, politika, sociālās attiecības), un mēs, pedagogi un vecāki, nonākam īssavienojuma situācijā, jo mūsu pedagoģiskās gaidas saduras ar to, kā bērni redz pasauli,” secina pedagoģijas doktore, atklājot, viņasprāt, galveno atšķirību starp paaudzēm. „Es gaidīju, ka man pateiks, kas ir jādara, bet šie bērni jau tagad zina, ko grib. Taču mēs arvien gribam pateikt, kas bērnam ir jāgrib.”

Klīniskā psiholoģe un attīstības psiholoģe Diāna Baumrinda (*Diana Blumberg Baumrind*) ir definējusi, ka audzināšanas aktu veido gan pieaugušā prasības, gan viņa atsaucība uz bērna vajadzībām. Tāpēc, ja nerēķinās ar bērna vajadzībām, audzināšana nenotiek.

**Z. Rubene aicina mainīt savu attieksmi pret bērnu: „Mūsu, pieaugušo, uzdevums ir mainīt fokusu, skatoties uz bērnu. Bērns tiek traktēts kā cilvēks ar tiesībām un viedokli. Ja to nepieņemam, mums neizdosies sadarbība. Bet mums vēl joprojām ir vēlme audzināt paklausīgu bērnu.”**

Bērns 20. gadsimta 70. gados sociāli tika konstruēts citādāk nekā bērns 21. gadsimta otrajā desmitgadē. Mēs gadsimtiem ilgi esam pieraduši, ka bērns darīs tā, kā liks. Bet mūsdienās bērnbības izpratne mainās no jūtības uz bērna ikdienas vajadzību analīzi un ikdienas pieredzes izvērtēšanu un saprašanu. Profesore mudina domāt par to, ka, iespējams, mūsu, pieaugušā, piedāvājums bērna attīstībai nesaskan ar viņa vajadzībām. Viņa analizē: „Mums šķiet, ka bērniem ir nepieciešamas noteiktu veidu zināšanas, kompetences, prasmes, bet viņi nāk no sociālās realitātes, kur viņi darbojas ar citiem simboliem, citu valodu. Un viņiem nav interese, jo tas, ko mēs piedāvājam viņu attīstībai, iespējams, nesaskan ar viņu vajadzībām. Un te ir jautājums pieaugušajiem: kas tad mums ir svarīgi – bērns un viņa labizjūta vai radīt ainu par bērnbību, kādu mēs esam iedomājušies?”

Pedagoģijas doktore norāda, ka, iespējams, pieaugušie šobrīd piedzīvo morālo paniku, jo tiek izjauta bezspēcība un savas autoritātes samazināšanās. „Runa ir par jaunas mācīšanās kultūras veidošanos. Izaicinājumi ir saistīti ar to, kā uztvert rīcībspējīgu bērnu. Pieaugušajam ir uzdevums akceptēt, ka rūpes par rīcībspējīgu bērnu izpaužas kā atteikšanās no savas dominējošās lomas audzināšanā un jaunas, uz sadarbību vērstas identitātes pieņemšana,” uzskata Z. Rubene.

*Kādēļ samazinās  
pieaugušo autoritāte,  
kaut gan mums,  
pieaugušajiem, tiesību  
nav mazāk? Būtībā  
iespāids, ka esam  
apdraudēti, mums rodas  
tikai tāpēc,  
ka arī bērniem parādās  
tiesības.*





FOTO: [www.img.washingtonpost.com](http://www.img.washingtonpost.com)

# Bērna koncentrēšanās spēju uzlabošana

**Kristīne Stalīdzāne,**  
fizioterapeite

Ķermeņa funkcijas, sajūtas un emocionālie pārdzīvojumi ir nosacījumi intelektuālo un prāta spēju attīstībai. Fiziskās aktivitātes, emocionālā stāvokļa kvalitāte un intensitāte ir faktori, kuri ietekmē prāta spēju produktivitāti un mācību materiāla apgūšanu.

Daudziem bērniem var novērot muskuļu tonusa izmaiņas, atmiņas apmēra samazināšanos, hiperaktivitāti, uzmanības deficītu, agresivitātes paaugstināšanos, imunitātes samazināšanos, alerģiskas reakcijas un stājas traucējumus. Šajā gadījumā bērniem ir grūtāk adaptēties skolas mācību programmai. Un grūtāk adaptēties ir tādēļ, ka ir novērojamas galvas smadzeņu darbības funkcionālās attīstības izmaiņas. Tāpēc svarīgi ir izprast bērna attīstības likumsakarības un smadzeņu uzbūves hierarhisko organizāciju.

Bērnā individuālā attīstības programma ir ģenētiski ieprogrammēta. Visam ir savs laiks un sava kārtība. Katrā attīstības posmā smadzeņu darbības enerģija tiek virzīta uz diezgan šauru zonu, lai attīstītu kādu konkrētu prasmi. Ja pārāgra uzmanība tiek veltīta rakstīšanai, lasīšanai (tātad akcentētas kortikālās smadzeņu daļas), tad nav laika attīstīt subkortikālās smadzeņu daļas, kuras atbild par ķermeņa uztveri, funkcijām, darbības regulēšanu, imunitāti un uzmanības koncentrēšanos. Mūsdienās pieaugušie bieži sasteidz bērna attīstību.

*Bērnā ir grūti veikt smalkas kustības, sēžot pie galda, ja viņš nespēj noturēt savu ķermeni. Viņš ātri nogurst, zaudē interesi un tāpēc nespēj koncentrēties.*



FOTO: [www.img.webmd.com](http://www.img.webmd.com)

**Jāatceras, ka sākumā bērnam jāizprot savs ķermenis, kustības, sajūtas, jāprot koordinēt ķermeņa daļas, noturēt līdzsvaru, lai vēlāk bez piepūles veltītu uzmanību mācību prasmju attīstībai: skaitīšanai, lasīšanai, rakstīšanai.**

Bērnam ir grūti veikt smalkas kustības, sēžot pie galda, ja viņš nespēj noturēt savu ķermeni. Viņš ātri nogurst, zaudē interesi un tāpēc nespēj koncentrēties. Vēl lielus enerģijas resursus bērns tērē sinkinēzijai (neapzinātām saskaņotām kustībām) – noteikto muskuļu sasprindzinājumam, citām neapzinātajām kustībām. Spilgts piemērs: rakstot ar labo roku, sasprindzinās kreisā roka, bet mēle sāk kustēties mutē, pēc kāda brīža paaugstinās sasprindzinājums visā ķermeņa labajā pusē un tiek aizturēta elpa. Ātri iestājas nogurums un bērns izslēdzas – zaudē koncentrāciju, turklāt pret rakstīšanu rodas nepatika.

Lai uzlabotu bērna adaptāciju, mācību procesam ir jāsākas ar vienkāršo, bet ļoti svarīgo objektu – ķermeni. Bērnam ir jāiemāca izprast sava ķermeņa shēmu. Tā ir anatomiskā karte (āda, muskuļi, locītavas, iekšējie orgāni, kauli) ar dažādām kustībām, pozām, ķermeņa orientāciju telpā un laikā.

### **Vingrinājumi: uzmanības koncentrēšana uz savu ķermeni**

Sajūtu, kustību, jauno iespēju apzināšana notiek pakāpeniski un ļoti individuāli. Veiciet vingrojumus kopā ar bērnu un dalieties pašpieredzē!

- ✿ Ķermeņa shēmas apzināšanas pamatā ir pieskārieni, tāpēc ir svarīgi koncentrēt uzmanību uz sajūtām. Pēc vannošanas palutiniet bērna ķermeni ar krēmu. Uz kājām krēmu var uzklāt pats, muguru iesmērēt palīdzēs mamma, bet tad bērns var palutināt arī mammas rokas. (Es pats daru sev, man dara, es daru otram.)
- ✿ Bērns stāv un vēro, kā pieaugušais sev ar abām rokām maigi aptver dažādas ķerme-

Bērna uzmanības un koncentrēšanās uzlabošanai ir svarīgi veikt ārējo faktoru korekcijas:

- samazināt trokšņu līmeni mājās (īpaši, kad bērns pilda mājasdarbus),
- izvēdināt telpas,
- ievērot dienas režīmu,
- koriģēt pārtikas un ūdens kvalitāti.

Un noteikti, noteikti IR jāatbalsta bērna pašpieredze, pašaktivitāte un pašiniciatīva! Mūsu rokās ir vesels metožu arsenāls, tikai jāsāk kaut ko darīt. Paši vien esam atbildīgi par bērna labklājību. Lai veicas!



FOTO: [www.womackphotography.co.uk](http://www.womackphotography.co.uk)

ņa daļas un patur piecas sekundes (sākumā aptver galvu, tad vienu kāju, tad roku...). To pašu bērns dara sev pats, bet pieaugušais dod komandas, kuru ķermeņa daļu aptvert. Bērns pats izdomā un aptver pieaugušā ķermeņa daļas. Vēlāk pārrunā, ko jūta, kas bija patīkamāk, kāds bija pieskārienu stiprums, kur pieskārieni nepatika...

FOTO: www.centralparkent.net

- ✿ Bērni visus priekšmetus telpā uztver attiecībā pret savu vertikāli novietoto ķermeni (virs, zem, blakus, pa labi, pa kreisi utt.). Tā veidojas telpisks skatījums – ģeometrijas pamats. Bērns stāv pie krēsla vai kastes, pieaugušais dod komandas, kā to novietot (sev priekšā, aizmugurē, pa labi utt.).
- ✿ Krēsls stāv, to nedrīkst kustināt, bet bērns kustas attiecībā pret krēslu, pieaugušais dod komandas (zem krēsla, blakus krēslam, uz krēsla utt.).
- ✿ Sarežģītāks variants ar savu ķermeni – es kustinu savu roku, tad es kustos attiecībā pret savu roku (var izmantot dažādas ķermeņa daļas).
- ✿ Lai atbrīvotu ķermeni no liekā sprindzinājuma un diferencētu izjūtas, var piedāvāt spēli „Uguns – ledus”. Kad skan komanda „Uguns!”, tad jākustas, jādejo, bet, kad izskan vārds „Ledus!”, – jāastingst.
- ✿ Apzināties sava ķermeņa kustības palīdz arī dzīvnieku attēlošana. Bērns izvēlas dzīvnieku un atdarina dzīvnieka kustības un emocijas, piemēram, lauva – četrpēdus pozīcija, smagas, lielas ķepas, lēnas, pārliecinošas kustības, rūciens utt.
- ✿ Labs koncentrēšanās treniņš notiek tad, kad istabā bērnam liekam sadzirdēt dažādas skaņas, piemēram, kā putni čivina vai kaimiņš soļo pa kāpnēm, vai citas skaņas (2–3 min.).
- ✿ Visam dzīvē ir savs ritms, un to ir jāiemācās uztvert. Vingrinājums: pieaugušais sit noteiktu ritmu, bērns atdarina, tad mainās lomām – bērns pirmais veido ritmu, pieaugušais atkārto.
- ✿ Dodiet bērnam iespēju noteiktā brīdī izdejoties, izlēkāties, izpurināties, izkratīties, izdziedāties, jo arī tas kļiedē lieku sprindzinājumu un atbrīvo no uzkrātajām emocijām.
- ✿ Neaizmirstiet par elpošanu! Elpošana ļoti koncentrē uzmanību. Ielpu akcentējam, kad ir bēdīgs noskaņojums, uztraukums un nogurums, bet izelpu akcentējam dusmās un muskuļu sprindzinājumā.

FOTO: www.i-painting.com

