

Vecākiem

**Dvīņi nav vienots
veselums – jāpalīdz
veidoties individualitātei**

**Kā praktiski mācīt
bērnam lasīt?**

**Kāpēc tu nesaki
„paldies”?**



Foto: www.smartparents.sg

Dvīņi nav vienots veselums – jāpalīdz veidoties individualitātei

Ilze Brinkmane

„Pirmais impulss pētīt dvīņus radās pirms desmit gadiem, kad pēc pirmā kursa studijām Rīgas Pedagoģijas un vadības izglītības augstskolā nonācu praksē bērnudārzā Vaidavā. Tur sastapos ar dizigotiskiem dvīņiem – divām māsām – un tolaik domāju, kāpēc viņas tik dažādi uzvedas un tik dažādi reaģē uz kādu konkrētu situāciju? Lai arī uzdevums bija aprakstīt vienu bērnu, nolēmu rakstīt par diviem, un ar to pašu bija āķis lūpā,” stāsta Anita Dumbrauska, kura šogad Liepājas Universitātē aizstāvēja promocijas darbu doktora grāda iegūšanai pedagoģijā apakšnozarē – ģimenes pedagoģija. Latvijā tā ir maz pētīta tematika, un A. Dumbrauska ieguldījusi lielu darbu, kas, iespējams, pārtaps grāmatā, jo pētījumā „Dvīņu (7–10 gadi) individualitātes audzināšana/pašaudzināšana ģimenē” iesaistītie dvīņu vecāki to gaida ar lielu nepacietību un tas būtu nozīmīgs materiāls arī pedagogiem.

Katrā dvīnī notiek iekšēja cīņa par savu vietu pāri

„Meklēju iespēju atklāt, ka dvīņi ir atšķirīgi un nav vienādi. Visatšķirīgākie ir tieši monozigotiskie dvīņi (MZ), kas attīstās no vienas apaugļotas olšūnas, pāri var būt tikai zēni vai tikai meitenes un ir genotipiski vienādi. Savā būtībā tik dažādie dvīņi, divas personības, vēlas veidot katrs savu individualitāti. Nedrīkstam to bremzēt, bet jāpalīdz to izdarīt. Ikdienu novērojumi norāda uz apstākli, ka dvīņu dzīvi ietekmē apkārtējā sabiedrība, kurā dvīņi tiek uztverti kā vienots veselums un tiek uzskatīts, ka viņiem jāsasniedz vienādi rezultāti,” norāda A. Dumbrauska.

Pētījumā bija iesaistītas 50 dvīņu ģimenes no Latvijas pilsētām un novadiem, piedalījās 100 dvīņi vecumā no 7 līdz 10 gadiem, 46 māmiņas un viens tētis, trīs vecmāmiņas, 21 pedagogs un 218 dvīņu klasesbiedri.

„Mans mērķis joprojām ir uzrakstīt dvīņu ģimenēm grāmatu, jo daudzas mammas atzinās, cik viņām bijis grūti izprast, kā būtu pareizi jārikojas, kā audzināt. Daudzas intuitīvi arī rīkojās pareizi,” secina A. Dumbrauska un paskaidro, ka dvīņu individualitāte izpaužas rotaļu darbībā un mācībās. Katrs atšķirīgi uztver informāciju, atšķirīgi pauž savu attieksmi uzvedībā, meklē jēgu. Tas nozīmē, ka katram bērnam, arī dvīnim,

ir tikai viņam vienam pašam raksturīgas iezīmes, ar kurām viņš atšķiras no citiem.

A. Dumbrauska secinājusi, ka gadījumos, kad vecāki izturas pret dvīņiem kā pret vienu veselumu, vēlāk dvīņiem var būt problēmas ar patstāvības veidošanos un sava paštēla, iekšējā Es formulēšanu. Tādējādi ir ieteicams respektēt individualitāti, lai dvīņi pieņemtu otra sabiedrību, kurā veidojas paliekoša uzticības saikne. Individualitātes audzināšanā ģimenē jādod vingrinājumi patstāvības veidošanai abiem dvīņiem – gan aktīvajam, gan pasīvajam. Vingrinājumu pamatā ir brīvas izvēles iespēja visās darbības jomās. Dvīņi mēdz sadalīt lomas – viens ir līderis un otrs ir vadāmais, bet notiek arī tā, ka viņi mainās ar lomām.

Stāstot par pētījuma procesu un sarunām ar ģimenēm, A. Dumbrauska atceras gadījumus, ka kāds no dvīņiem ir bijis viens kopā ar mammu iepirkties vai kādā izbraucienā, cik bērns juties priecīgs un laimīgs, jo visu laiku ar mammu ir jādalās, lai gan dalīties viņi ir pieraduši. Dvīņu dzīvošana pāri veido nosacījumus viņu savstarpējām attiecībām. Sevi apliecinot, veidojas tādas personības īpašības kā līdzjūtība, sapratne, draudzīgums, altruisms (nesavtīga gādība par citiem), izpalīdzība. Novērojumi rāda, ka ir iespējama pārlietu liela konkurence, greizsirdība vai pat agresija. Greizsirdība un aizvainojums lielākā mērā ir raksturīgi pretēja dzimuma (dizigotiskie dvīņi (DZ), kuri rodas, ja tiek apaugļotas divas olšūnas, un pāri var būt gan divi zēni, gan divas meitenes, gan zēns un meitene, šiem dvīņiem 50 procenti ģenētiskā materiāla ir kopīgi) dvīņu pāriem. Visi dvīņi, augot kopā no dzimšanas, mācās piekāpties un pielāgoties otram, jo, ņemot vērā, ka MZ ģenētiski ir vienādi, katrā dvīnī notiek iekšēja cīņa par savu vietu pāri. Šis iemesls var izraisīt agresiju vienam pret otru, jo dvīņi aktīvi pauž savas emocijas. Noslēdzoties pāri un esot cieši saistīti, dvīņi mēdz būt komunikabli ar citiem. Pētniece ir pārliecināta, ka jāizmanto jebkura iespēja dvīņu darbībai atsevišķi, jāveicina kontaktēšanās ar citiem bērniem, jaunu draudzību veidošanās, samazinot dvīņu atkarību vienam no otra.

Dvīņu pētnieki uzskata, ka dvīņu attīstība ir sarežģītāka nekā atsevišķi dzimuša cilvēka attīstība.

Nereti rada savu valodu un saziņu

A. Dumbrauska vērs uzmanību uz tādu fenomenu kā kriptofāzā runa. „Būdami mazi, dvīņi sāk sarunāties savā valodā, kuru pārējie nesaprot, tādēļ biežāk nekā pārējiem nepieciešama logopēda palīdzība. Tiek bremsēta egocentriskā runa (iekšējā runa) un izpaliek monologs. Viņi ir pieraduši teikt nevis es, bet mēs. Ģimenēs, kur vecāki veido individuālu pieeju katram no bērniem jau no dzimšanas, tā nav. Kriptofāzija bremsē arī socializāciju, un viņiem ir labi divatā, taču bērnu attīstībai tas ir liels mīnuss,” uzsver pedagoģijas doktore.

Vecāku nepietiekamas uzmanības dēļ dvīņi paliek divatā un noslēdzas pāra iekšienē. Tas apgrūtina pareizas valodas apguvi un sagādā grūtības mācībās skolā. Pareizas runas trūkums rada grūtības precīzi un savlaicīgi veikt skolas uzdevumus, tā vēl vairāk veicinot noslēgšanos pāra iekšienē un tikai savstarpēju sadarbību un sapratni. Piemēram, tādi pētnieki kā Č. Haijaši, H. Mikami, R. Nišihara, Č. Maeda, K. Haijakava (*Hayashi, Mikami, Nishihara, Maeda, Hayakawa*, 2013) secinājuši, ka nevis tie dvīņi, kuriem ir sava valoda, noslēdzas pāri, bet no pāri noslēgtiem dvīņiem veidojas kriptofāzija. Tādēļ svarīga ir sadarbība ar citiem. Turpmākajā attīstībā runas aizkavēšanās var izraisīt psihiskas darbības atpalicību – lēns vārdu krājuma papildinājums ir cēlonis nesabiedriskumam, bailēm, tieksmei ierauties sevī. Runas attīstība notiek pakāpeniski, tādēļ ir svarīgi pieaugušajiem par to rūpēties laikus.

Dvīņu individualitāte
izpaužas rotaļu darbībā
un mācībās. Katrs atšķirīgi
uztver informāciju,
atšķirīgi pauž savu
attieksmi uzvedībā, meklē
jēgu. Tas nozīmē, ka
katram bērnam, arī
dvīnim, ir tikai viņam
vienam pašam raksturīgas
iezīmes, ar kurām viņš
atšķiras no citiem.

„Krievu zinātnieki ir izpētījuši, kas ir tās pazīmes jau zīdaiņa vecumā, kas liecina, ka veidojas individualitāte. Piemēram, viens raud, bet otrs neraud. Lai izvairītos uzsvērt dvīņu līdzību, zinātnieki vecākiem iesaka nedot skanējumā līdzīgus vārdus, uzrunāt katru atsevišķi, līdzīgās drēbēs viņus ģērbt tikai agrīnā vecumā. Atbalstāms būtu katram savs draugu loks, kurā viņš var parādīt savas spējas, iniciatīvu rotaļās ar draugiem, turpretī otrs pilnībā gūt vecāku uzmanību. Atsevišķi no otra dvīņa pavadītais laiks palīdz katram dvīnim atklāt un pašam izjust savu vienreizīgumu,” stāsta A. Dumbrauska. Piemēram, S. Maliha un A. Siburinas veiktais sākumskolas dvīņu pētījums ļāva secināt, ka vecāki un skolotāji var palīdzēt katram dvīnim kļūt par neatkarīgu personību un mācīties domāt patstāvīgi. Tas ir sasniedzams: uzturot individuālu acu kontaktu, lai dvīnis saprot, ka vēršas vienīgi pie viņa; uzrunas sākumā lieto tā bērna vārdu, kuram uzruna domāta, tas pievērsīs bērna uzmanību un viņi nesajauks, ar kuru no viņiem konkrēti runā; jāpārliecinās, ka katrs bērns runā par sevi un viens bērns neuzņemas dalību visās pārrunās; dvīņu atsaucību vecāki vai pedagogs var rosināt ar rotaļu, kuras laikā bērns emocionāli atsaucas un kļūst atvērtāks. Vecākiem ir svarīgi respektēt katra dvīņa tieksmes un vajadzības, izvairīties no savstarpējas dvīņu salīdzināšanas, veicināt katra personīgās, no otra atšķirīgās pieredzes veidošanos un bagātināšanos.

„Vecākiem ir jāsaprot, ka katram no dvīņiem ir savs liktenis, jāatrod savs ceļš dzīvē. Būtu vēlams, lai vecāki un pedagogi ievērotu katra dvīņa vēlmes un spējas. Katram ir savs temperaments, personības īpašības, un griba kā personības īpašība ir ļoti noteicoša, kā cilvēks sevi realizēs,” uzsver A. Dumbrauska.

Dvīņu uzvedības tipi un individualitātes izpausmes

Pētniece atgādina, ka pastāv viedoklis, ka dvīņi ir jāšķir, piemēram, katram jāmacās savā klasē, bet pētījuma laikā viņa guvusi apstiprinājumu, ka nav nepieciešams bērns vienu no otra izolēt, jo viņu individualitāte attīstīsies caur audzināšanu un pašaudzināšanu. „Jāļauj bērnam brīvi izvēlēties un par savu izvēli izjust atbildību. Viņi vairāk ieklausīsies sevī, nevis kopēs otru,” teic A. Dumbrauska un piebilst, ka ir trīs dvīņu uzvedības tipi – galējie individuālisti, cieši saistītie un normas robežās atkarīgie.

„Protams, normas robežās atkarīgie, esot kopā ar kopīgiem un saviem draugiem, atradīs kaut ko savu, savas intereses. Jūtoties labi gan kopā, gan atsevišķi un otru atbalstot, ir lielākas iespējas sekmīgi attīstīt savu individualitāti. Vecāki, piemēram, noorganizē, ka var braukt ar katru atsevišķās ekskursijās, un pēc tam bērni dalās savos iespaidos. Viņi mainās savā pieredzē, un tā ir viņu bagātība,” uzsver A. Dumbrauska.

Pētījuma autore izveidojusi dvīņu individualitātes izpausmi raksturojošus komponentus, un tie ir – fiziskā attīstība, psihiskā attīstība, individuālo spēju un sociālo funkciju vienība, attieksmes veidošanās pret dzīvi, pašvērtējuma veidošanās, personības ES apzināšanās, sevis nošķiršana no otra dvīņa.

A. Dumbrauska ir secinājusi, ka faktori, kas visbiežāk ietekmē dvīņa individualitātes attīstību, ir iedzimtība un vide, audzināšanas darbība un saziņa. Tie noteic viņa attieksmi pret pienākumu un cilvēkiem, spēju uz pašapkalpošanos, lietu un citu nodarbību patstāvīgu izvēli, izveido paradumus un vērtības, kas kļuvušas personīgi nozīmīgas. Katram dvīnim ir svarīgi apzināties savas darbības mērķi. ■



Foto: c.stocks.com

Vecāku nepietiekamas uzmanības dēļ dvīņi paliek divatā un noslēdzas pāra iekšienē. Tas apgrūtina pareizas valodas apguvi un sagādā grūtības mācībās skolā. Pareizas runas trūkums rada grūtības precīzi un savlaicīgi veikt skolas uzdevumus, tā vēl vairāk veicinot noslēgšanos pāra iekšienē un tikai savstarpēju sadarbību un sapratni.



Foto: themulberryjournal.com

Kā praktiski mācīt bērnam lasīt?

Artis Žeigurs
www.bernuarsts.lv

Turpinājums no iepriekšējā numura.

Laiks, kad visa ģimene kaut ko lasa, var būt vienīgais mierīgais laiks, kad vecākiem atpūsties. Nekas, ja sākumā bērns izvēlas lasīšanai literatūru, kas lasās vieglāk un satura ziņā nav tik dziļa, tie pat var būt komiksi. Tāda patstāvīga vingrināšanās uzlabos lasīšanas ātrumu. Pasūtiet bērnam kādu žurnālu, ko izņemt no pastkastes viņam sagādās īpašu prieku. Atslābinieties, jūties labi un parādiet, ka jums lasīšana ir svarīga, un tāda tā kļūs jūsu bērniem.

Labs veids, kā uzlabot bērna valodu un veicināt domāšanu, ir lasīto pārrunāt

Tomēr necentieties neko ieplānot, apspriest katru stāsta sīkumu vai saņemt atbildi uz katru uzdoto jautājumu. Labi stāsti arī nepārrunāti veicinās bērnā lasītāri. Turklāt bērniem dažkārt vajadzīgs laiks, lai pārdomātu lasīto. Reizēm pat pēc pāris dienām bērns jūs var pārsteigt, izsakot spriedumus par kopīgi lasītajiem notikumiem. Lasiet lēni un laiku pa laikam ieturiet pauzes, kurās skaļi izsakiet savas domas par izlasīto. Jūs varat minēt, nez kas varētu notikt tālāk, varat uzdot jautājumu, vai tu zini, ko nozīmē vārds „princese”,

vai norādīt – tu saprati, tagad arī pelīte paslēpās zem sēnītes.

Atbildiet uz jautājumiem un, ja jūtat, ka bērns varētu kaut ko nesaprast, apstājieties un pavaicājiet viņam. Neraizējieties, ka stāsta plūdums dažkārt tiks pārtraukts, lai kaut ko paskaidrotu. Ja tas sāks bērnu garlaikot, jūs to uzzināsiet, jo viņš nākamreiz izvēlēsies citu sev saprotamāku stāstu. Stāsta pārrunāšana bagātina bērna valodu, palīdz sasaistīt izlasītos notikumus ar bērnam pazīstamām ikdienišķām sajūtām. Kad jūs runājat par sev pazīstamām lietām un pārdzīvojumiem, bērniem tas, iespējams, būs atklājums, kas bagātinās bērna valodu, paplašinās viņa izpratni par pasauli, dos iespēju iet tālāk, domāt un runāt par jaunām aizraujošām idejām. Pastāstiet par stāsta autoru un ilustratoru, pārliecinieties, ka bērns saprot, ko katrs dara.



Foto: g6.psychcentral.com

Lasiet lēni un laiku pa laiku ieturiet pauzes, kurās skaļi izsakiet savas domas par izlasīto. Jūs varat pārspriest, nez kas varētu notikt tālāk? Varat uzdot jautājumu, vai tu zini, ko nozīmē vārds „princese”? Vai norādīt – tu saprati, tagad arī pelīte paslēpās zem sēnītes.

Uz bezgalīgiem „kāpēc” atbildiet pacietīgi

Kad jūs sakāt: „Es nezinu, pameklēsim atbildi grāmatā vai internetā”, jūs ierādāt veidu, kā dzīvē atrast atbildes uz svarīgiem jautājumiem. Kad pirmsskolas vecuma bērns jums kaut ko stāsta, uzdodiet jautājumus, kas jums palīdz labāk saprast stāstīto. Tas iemācīs bērnam skaidrāk izteikties un liks viņam sajust, ka jūs tiešām interesē tas, kas viņam jums ir sakāms. Visa jaunā pieredze – gājiens uz zoodārzu, muzeju, kino, draugu, radu apmeklējums – dod iespēju uzdot daudzus jautājumus, paskaidrojumus un atbildēt uz neskaidriem jautājumiem. Sarunāšanās paplašina bērna vārdu krājumu, izpratni par pasauli. Spēja uzturēt sarunu ir ļoti vērtīga prasme, tādēļ ir labāk ar mazu bērnu runāt vairāk nekā pārāk maz.

Izmantojiet bērna vārdu, lai viņu ieinteresētu par lasīšanu un rakstīšanu

Uzrakstiet to un paskaidrojiet, ka tas ir viņa vārds. Iemāciet bērnu to rakstīt, piemēram, uz saviem zīmējumiem. Sākumā rakstiet priekšā burtu pa burtam. Izmantojiet magnētiskos burtus, rakstot vārdus uz ledušķapja durvīm. Pielieciet zīmīti ar bērna vārdu pie viņa istabas durvīm, tas viņam liks justies nozīmīgam.

Parakstiet bērna zīmējumus, piemēram, māja, suns utt. Kad kaut ko rakstāt, piemēram, iepirkumu sarakstu, lai bērns arī piedalās. Lēni rakstiet un skaļi nosauciet katru burtu. Žurnālos sameklējiet bērnu interesējošus attēlus un tos aprakstošus vārdus. Bieži pievēršot bērna uzmanību dažādiem uzrakstiem, viņš pamazām iegaumēs burtus un vārdus.

Stāstiet bērnam par saviem vecākiem un vecvecākiem. Apskatiet vecas fotogrāfijas. Pastāstiet, ko cilvēki dara svētkos, dzimšanas dienās, brīvdienās.

Pastāstiet par savu bērnību, skolas gadiem, ģimeni, brāļiem, māsām, draugiem. Ir labi, ja bērni saprot, ka stāsti nāk no reāliem cilvēkiem un stāsta par patiesiem notikumiem. Bērniem labi padodas atdarināt. Ja jūs stāstīsiet stāstus, arī viņi sāks. Kad tas notiek, atbalstiet viņus, jautājot, kas notika tālāk? Klausieties uzmanīgi, esiet aizrautīgi un atsaucīgi. Tas ļaus bērnam saprast saiti starp autoru un lasītāju, runātāju un

klausītāju. Iedrošiniet bērnu izpausties, tas viņu mācīs skaidri runāt, paplašināt vārdu krājumu, runāt plūdeņi. Vecāki bērnam ir vislabākā auditorija, kāda viņam vispār vien var būt.

Kad bērni raksta un saņem zīmītes, viņi saprot, ka rakstītam vārdam ir jēga

Rakstiet viņam īsas zīmītes, piemēram, kur meklēt saldo ēdienu. Vai kādi ir izbraukuma plāni brīvdienās. Ja bērns pauž domas vai jūtas, kas attiecas uz kādu citu cilvēku, ierosiniet, lai bērns viņam uzraksta zīmīti vai vēstuli. Ja bērns vēl neprot rakstīt, lai viņš jums to nodiktē.

Piemēram: „Dārgo vecmāmiņ, man ļoti garšo tevis ceptie pīrāgi, tie ir gardāki nekā veikalā pirktie. Tavs mazdēls A. P.S. Es tevi mīlu.” Jauki, ja, saņemot vēstuli, adresāts bērnam atbildētu vai nu mutiski, vai – vēl labāk – rakstveidā. Paskaidrojiet bērnam, kā rakstīšana notiek. Mēs domājam domas, izsakām tās vārdiem, ko pierakstām. Cilvēki lasa vārdus, saprot domas un pasaka mums, ko viņi par to domā. Valoda ietver runu, klausīšanos, lasīšanu un rakstīšanu. Katrs elements papildina citu. Stāstīšana, kā arī zīmīšu un vēstuļu rakstīšana bērnam uzlabo lasītprasmi.

Ēdiena gatavošana ir labs veids, kā bērnam attīstīt valodu

Kopā ar bērnu pavārgrāmatā atrodi ēdiena recepti. Sagatavojiet vajadzīgo izejvielu sarakstu. Ejiet iepirkties un atrodi vajadzīgo. Kad jūs gatavojat pusdienas, pārrunājiet visu, kas notiek. Ja divus vai trīs gadus vecs bērns jums palīdz, ņemot ārā podus un pannas, pavaicājiet, kurš ir lielākais, kuram kurš vāks der, kādās krāsās tie ir. Lai skolēns lasa uz iepakojumiem rakstīto. Lai viņš lasa gatavošanas pamācību un jūsu uzraudzībā izvēlas produktus, nepieciešamos traukus un sagatavo ēdienu. Pārrunājiet, kādēļ viss ir jādara ieteiktajā secībā. Atzinīgi novērtējiet bērna pūles. Lasīšanas jēga ir izlobīt un saprast uzrakstīto domu. Gatavojot ēst, bērns pārliecinās par lasītprasmes priekšrocībām.

Kad, staigājot pa parku, bērns lasa lapas, uzdodiet jautājumus, kas prasa atbildēt ar vairāk nekā „jā” vai „nē”. Kuras lapas izskatās līdzīgas, kuras ir vienādas. Kuras atšķirīgas. Kas vēl aug kokos?

Jautājiet, kas notiktu, ja... ja mēs nenovāktu sniegu, ja taurenis nosēstos uz tava deguna, ja tev tuvotos liels suns?

Rakstīšana palīdz bērnam labāk lasīt, un otrādi

Lūdziet savu pirmsskolas vecuma bērnu nodiktēt jums stāstu. Tas varētu attēlot kādu kopīgu izbraukumu. Ja bērns prot rakstīt, viņš var to veikt pats. Stāstam var pievienot fotogrāfijas, gliemežvākus, kritušas lapas, čiekuru utt. Lūdziet bērnu uzrakstīt citam ģimenes loceklim domātu zīmīti. Nodrošiniet, ka bērnam ir viegli pieejami rakstāmie un papīrs vai dators. Palīdziet bērnam, uzdodot jautājumus, kuri ļauj labāk saprast stāsta notikumus. Paskaidrojiet rakstības likumus. Iesakiet lielākam bērnam pamācīt rakstīt mazāku bērnu – radu vai draugu, izdomāt kopīgu stāstu. Vairāk pievērsieties stāsta saturam un maz vai nemaz neaizrādi un nelabojiet rakstības kļūdas, lai neizjauktu sajūtu, ka izdomāt un rakstīt ir viegli un jauki. Ar laiku, kad bērns būs kļuvis pacietīgāks, jūs soli pa solim nonāksiet arī pie pareizrakstības. Šajā ziņā pareizrakstības pārbaudes programmas ir ļoti ērtas, jo bērns parasti labprāt grib uzzināt, kāpēc dators viņa uzrakstīto pasvītro, un to neņem ļaunā. Kad bērns sāk rakstīt, viņš sāk saņemt pirmās kritikas, un tas prasa drosmi turpināt. Vecāku uzdevums ir palīdzēt bērnam atrast drosmi turpināt, jo vingrināšanās vienmēr uzlabo sniegumu. Un, ja vecāki izrāda atzinību par bērna pūlēm, viņi to iedrošina turpināt. Bērnam, kurš vēlas spēlēt datorspēles, paskaidrojiet, ka dators galvenokārt ir paredzēts mācībām. Izklaides pienākas tikai pēc padarīta darba. Vispirms uzraksti mazu stāstiņu, tad varēsi noteiktu laiku paspēlēt savu iemīļoto spēli, piemēram, „Sims”, kas ir dzīves simulācija vecāku uzraudzībā un skaidrojot. Ja sarunāsi ar kādu datorspeciālistu, ir pieejamas bezmaksas versijas.

**Jūs nevarat paņemt klēpī
pusaudzi, lai palasītu
viņam priekšā grāmatu,
bet jūs varat daudz darīt,
lai veicinātu viņa
vēlmi lasīt.**

Arī televīzijai var būt liela audzinoša loma. Panākumu atslēga ir noteikt saprātīgus ierobežojumus, izvēlēties piemērotas programmas un filmas, skatīties kopā ar bērnu un redzēto pārrunāt.

Kas bija droši, kas bīstami, kā katrs jutās, kā bērnam līdzīgā situācijā rīkoties. Meklējiet līdzīgas tēmas literatūrā.

Ierobežojiet bērna skatīšanās laiku un paskaidrojiet, kāpēc. Iesaistiet bērnu, kad lasāt televīzijas programmu, un ļaujiet viņam izvēlēties kādu piemērotu raidījumu. Sekojiet līdzi, ko bērns skatās, un, kad vien iespējams, skatieties kopā ar viņu. Pēc iespējas biežāk redzēto paskaidrojiet. Programmas par dzīvniekiem, vēsturi, zinātni, bērnam zināmu stāstu ekranizējumi veicinās bērna vēlēšanos lasīt. Speciālisti neiesaka ļaut bērnam skatīties televīziju vairāk nekā 10 stundas nedēļā. Ja bērnam būs brīvs laiks, viņš to labprāt aizpildīs, lasot saistošus stāstus vai rakstot. Sadzīviska rakstura filmas un aizraujoši televīzijas šovi svešvalodā var ļoti labi palīdzēt bērnam apgūt svešvalodu.

Palīdziet bērnam izgatavot savu bilžu grāmatu

Internetā palīdziet sameklēt atbilstošus attēlus, lai bērns jūsu vadībā paraksta tos, izdrukāji un kopīgi ielīmēji kādā kladē. Ja tas apnīk, pārtrauciet darbu un atsāciet to citreiz, kad bērns sūdzas par garlaicību. Nekas, ja bērns kaut ko sajauc vai aizmirst, tādi jau bērni ir, nerājieties, bet labāk uzsveriet to, kas bērnam ir izdevies. Tāda atkārtota atgriešanās pie iesākta darba ļaus bērnam izjust, kā pa drusciņai vien var paveikt, sākumā šķiet, neiespējamās un garlaicīgās lietas.

Jūs nevarat paņemt klēpī pusaudzi, lai palasītu viņam priekšā grāmatu, bet jūs varat daudz darīt, lai veicinātu viņa vēlmi lasīt. Jūs varat ieteikt lasīšanu kā jautru brīvā laika pavadīšanas veidu. Jūs varat nodrošināt bērnam vieglu pieeju lasāmvielai. Runājieties ar bērnu un uzklausiet viņu. Lasiet kopā ar savu bērnu un pārrunāji lasīto, kad vien varat. Pat ja tas ir tikai avīžu raksts pie brokastu galda. Iedrošini bērnu rakstīt un rakstveidā atbildēt. Lasiet paši, tā parādot bērnam, ka lasīt ir prieks un iespēja iegūt vajadzīgo informāciju. Pa laikam paineresējieties, kā bērnam veicas ar mācībām, un izrādiat atzinību par panākumiem.

Labs veids, kā iesaistīt bērnu lasīšanā, ir parādīt, ka stāsti attēlo notikumus, kādi gadās bērna dzīvē. Ja grāmata stāsta par notikumiem, ko bērns pieredzējis savā dzīvē, bērns var iztēloties, ka viņš varētu piedalīties grāmatā attēlotajos notikumos, stāsts viņam kļūst īpaši nozīmīgs. Ir ļoti daudz labu grāmatu, kas apraksta gandrīz vai ikvienu notikumu bērna dzīvē: piena zobu zaudējumu, brāļu un māsu piedzimšanu, ģimenes svinības, pirmo skolas dienu u. c. ■



Kāpēc tu nesaki „paldies”?

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Publiskās vietās, piemēram, bērnudārzā, diezgan bieži var redzēt, kā vecāki (biežāk māte) pārmet mazam bērnam izteikti skaļā balsī: „Kāpēc tu nesaki paldies?” Māte sajutusi kaunu tādēļ, ka bērns neuzvedas kā labi skolots pieaugušais, un pataisa viņu par sava kauna upuri. Atriebjas bērnam par savu kaunu un liek viņam just kaunu. Rezultātā par situācijas galveno varoni un ļaundari ir padarīts bērns. Bet māte, kura ar savu skaļo izteikumu pievērsusi apkārtējo uzmanību un likusi kaunēties bērnam, ir „laba”, jo cītīgi cenšas iemācīt bērnam „pareizās lietas”. Bet īstenībā šī māte tikai pārliet savu atbildību uz bērnu.

Ja mājās vecāku starpā nav pieņemts teikt viens otram „lūdzu” un „paldies”, bērnam to nevar iemācīt. Bērnam vajag paraugu un godīgu, taisnīgu attieksmi. Ja jūs savā starpā neesat pieklājīgi, bērns arī nebūs pieklājīgs – ne ar jums mājās, ne ar citiem ārpus mājās.

Ja negribat mainīties, pieņemiet šo faktu un dzīvojiet tālāk ar šo zināšanu, bet vairs nemociet bērnu un neuzgrūdiet viņam savu atbildību citu cilvēku priekšā. Ja negribat uzvesties pieklājīgi – dariet tā, turpiniet uzvesties nepieklājīgi un ļaujiet būt nepieklājīgam savam bērnam. Jā, cilvēks var būt nepieklājīgs, drīkst būt nepieklājīgs. Tā ir jūsu – pieaugušā cilvēka – izvēle būt pieklājīgam vai nebūt. Bet tad apzinieties to un beidziet mocīt gan sevi, gan bērnu, gan apkārtējos cilvēkus. Viņi noteikti nav vainīgi tajā, ka jūs neprotat veidot patiesu un taisnīgu kontaktu, kas attīsta jūsu bērnu un sagatavo viņu mazliet vieglākai dzīvei ārpus mājām. Jo, ja bērns ir iemācījies mājās būt pieklājīgs, ārpus mājām viņam ir vieglāk veidot kontaktu ar citiem cilvēkiem nekā tādām bērnam, kurš neizprot pieklājīgu vārdu nozīmi vai pat kautrējas tos teikt.

„Mēs jau tik daudz
reižu esam viņam teikuši:
„Saki – paldies!”
neestrādā, ja vecāki tikai
saka, nevis pastāvīgi rāda
ar savu piemēru.



Foto: www.sittercity.com

Diemžēl nākas sastapties ar vecāku meliem par to, ka viņi kaut ko dara. Izmaiņas saskarsmē nevar iestāties tādēļ, ka ir izlasīta kāda grāmata, stāsts vai uzklausi speciālista ieteikumi. Jāmaina sava uzvedība. Mēdz gadīties, ka cilvēki neapzinās savu uzvedību, dara visu automātiski un pēc tam pat nevar droši aprakstīt savu komunikāciju. Mēdz būt arī tā, ka cilvēki cer uz kādu brīnumu – gaida, ka viena saruna ar spe-

ciālistu vai viena izlasīta grāmata izmainīs viņu ģimenes dzīvi. Bet vienīgais, kas dod rezultātu, ir darbības.

Bērns noteikti nav atbildīgs ne par vecāku izvēlēm, ne par viņu negodīgo vēlmi, lai bērns uzvedas „pareizāk” par viņiem, pat nepiedzīvojot attiecīgās uzvedības paraugu. Vārdi nedarbojas, darbojas darbi. Ja vecāku starpā ir pieņemta kaut kāda veida uzvedība, bērns to nokopēs pat bez papildu mācībām. Ja vecāki neizrāda to uzvedību, kuru vēlas redzēt bērnam, tad nav jāprasa tāda uzvedība no bērna. „Mēs jau tik daudz reižu esam viņam teikuši: „Saki paldies!” nestrādā, ja vecāki tikai saka, nevis pastāvīgi rāda ar savu piemēru.

Tāpat nevar bērnam likt būt pateicīgam. Bērns var izaugt pateicīgs ar tādiem vecākiem, kuri paši prot būt pateicīgi. Gan viens otram, gan citiem. Turklāt pateicību nevar uzspiest vai izspiest.

Pieklājību var iemācīt jeb uztrenēt, jo, lai kādu uztvertu par pieklājīgu, pietiek vien sacīt noteiktus vārdus vai darīt zināmas darbības. Šādā veidā bērnam pieklājību var iemācīt bērnudārzā vai skolā ētikas vai sociālo zinību stundās. Pateicība ir daudz sarežģītāks iekšējais process. Patiesa pateicība var rasties tikai no piepildītības sajūtas.

Bērnam tāda piepildītības sajūta veidojas no kontakta ar vecākiem – kad vecāki bērnam nežēlo ne savu uzmanību, ne laiku, ne emocijas. Par vecāku mīlestību pret bērnu tika rakstīts vienā no maniem iepriekšējiem rakstiem. Šeit īsumā var pieminēt, ka bērns piepildās tad, ja vecāki dod viņam savu patieso uzmanību, kad bērnam to vajag, un tik, cik vajag, kad ļauj bērnam būt tādām, kāds viņš ir, un kad vecāku starpā ir skaidras un saticīgas attiecības. Bieži nepamatoti konflikti vecāku starpā liek bērnam nervozēt un baidīties. Saprotošā un pieņemošā vidē uzaugušam bērnam nav vajadzības atgūt kaut ko ārpus ģimenes. Nav vajadzības kaut ko pierādīt apkārtējiem, pieprasīt, atņemt, apvainot utt.

Protams, ka cilvēks var justies piepildīts, bet neprast izteikt pateicību – tā ka izteikt pateicību arī savā veidā jā māca. Piemēram, ar savu piemēru. Bet patiesa pateicība nevar rasties bez piepildītības sajūtas. Diemžēl šad tad no vecākiem var dzirdēt, kā viņi liek saviem bērniem būt pateicīgiem. Tas ir spiediens, morāla vardarbība, jo pieaudzis cilvēks pieprasa no viņa atkarīga bērna pateicību par to, kā viņam pietrūkst. Ja jūs esat izsalcis un jums dod padzerties ūdeni, jūs, protams, varat pēc tam samelot, ka nu jūtaties labāk un pieēdies, taču tā nebūs patiesība. Ēst jums tik un tā gribas un uzturvielas arī ir jāuzņem.

Foto: www.verywellfamily.com



Patiesi just pateicību bērns var tikai tad, kad viņš saņem viņam nepieciešamo uzmanību no saviem vecākiem. Saiti ar vecākiem bērnam nekas nevar aizvietot – pat pati siltākā vecvecāku attieksme un aktīva rūpēšanās par bērnu.

Ja vecāks kaut ko pieprasa no bērna, mazajam iestājas arī bailes. Jo pieaugušais ir liels, pieaugušais draud, pieaugušajam nedrīkst nepaklausīt. Un tā mazais mācās savu beztiesīgumu, mācās melot un neie-mācās patiesumu. Pieaugušo bieži neinteresē bērna patiesums, viņam pietiks ar to, ka bērns labi notēlos, pieņemsim, to pašu pateicību.

Ne katrs pieaugušais cilvēks prot atšķirt pieklājību no pateicības. Tas tā notiek, ja cilvēkam bērnībā trūcis šīs piepildītības vai „sāta” sajūtas. Tas var būt modelis, kas tiek nodots no paaudzes paaudzē.

Pieklājība un pateicība nav viens un tas pats. Var uzvesties formāli pieklājīgi, bet nebūt pateicīgs savā dvēselē. Var būt patiesi pateicīgs un neprast izteikt pateicību pieklājīgā veidā. Ne pateicība, ne pieklājība nav iedzimta.

Lai kādu uztvertu par pieklājīgu, pietiek vien sacīt noteiktus vārdus vai darīt zināmas darbības. Pateicība ir daudz sarežģītāks iekšējais process. Patiesa pateicība var rasties tikai no piepildītības sajūtas.

Patiesi just pateicību bērns var tikai tad, kad viņš saņem viņam nepieciešamo uzmanību no sa-viem vecākiem. Saiti ar vecākiem bērnam nekas nevar aizvietot – pat pati siltākā vecvecāku at-tieksme un aktīva rūpēšanās par bērnu. Vēl sliktāk ir tad, ja vecāki uzskata, ka ar bērna audzināšanu jānodarbojas audzinātājiem, sko-lotājiem un treneriem. Šie cilvēki, lai cik svarīgi viņi būtu bērna dzī-vē, bērnam ir sveši. Bērns jāaudzi-na tiem cilvēkiem, kuri viņu radija. Pārējie cilvēki bērnam var iemācīt kaut ko, bet bioloģiska saite vi-ņam ir tikai ar vecākiem, un atbil-

dīgi par bērnu ir tikai vecāki. Pat ja vecāki negribēja bērnu, bērns ir, un atbildīgi par bērnu ir viņa vecāki. Nevienš cits. Nav svarīgi, kāds bija iemesls tam, ka bērns ir piedzimis, – pat ja bērnu negribēja, neplānoja, bērns ir, un par viņu ir jāatbild vecākiem. Ja vecāki nedod savu uzmanību savam bērnam, viņiem nav pama-ta gaidīt un prasīt no bērna kaut kādus rezultātus, pat ja viņi „stāstīja, kā bērnam jāuzvedas”. Bērns skatās uz vecākiem un atkārto viņu izturēšanos. Ja vecāki ignorē bērnu, tad nav jābrīnās, ka bērns nepauž siltas jūtas pret vecākiem. Tāda attieksme veicinās bērna neprasmī būt pateicīgam. Jo viņš nesaņem no vecākiem, tātad nevar piepildīties.

Vecāku runas, jo īpaši tādas, kas nesakrīt ar viņu uzvedību, jauc bērnam prātu, bet nemāca uzvedību. Uzvedību māca vecāku uzvedība.

Bieži vecāku atbildība tiek nobīdīta uz audzinātājiem vai skolotājiem. Tas iesaista vecāku un bērnu neiz-devušajās attiecībās cilvēku no ārpuses. Bet tas neatrisina komunikācijas problēmu. Bērns turpina neprast to, ko viņam nav iemācījuši vecāki, bet tagad vecāki saka, ka tajā vainīgais ir skolotājs.

Tagad realitāte bieži ir tāda, ka mācību iestādēs pasniedz cilvēki, kuri strādā vairākās vietās. Kā dēļ cil-vēks tērē vairāk spēka naudas pelnīšanai, stresa līmenis ir paaugstināts un augstas darba kvalitātes uz-turēšanai spēka ir mazāk. Var būt tā, ka skolotājs vairs nedara darbā tik daudz, cik darīja pirms divdesmit gadiem. Līdz ar to ir iespējams, ka skolotāji vairs nedara dažas lietas, kuras no viņiem joprojām gaida. Bet šeit jāatkārto – bērna audzināšanai jābūt vecāku ziņā. Tādas sociālās prasmes kā pieklājība bērnam jāprot no mājām. Citādi ir, ja bērnam to māca, piemēram, bērnudārzā vai, jo īpaši, skolā, tas notiek nevietā (pie-mēram, šajā skolā nav ētikas stundu), iespējams, ar skolotāja izbrīnu, nogurumu un garlaikošanos (jo šis to-mēr nav skolotāja tiešais pienākums), visticamāk, caur bērna kaunināšanu („Visi prot, tu neproti?”). Bērnam neveidojas labvēlīga attieksme pret to, ko viņam māca caur kaunināšanu jeb pazemojumu. ■

Tagad visi skolām nepieciešamie izglītības e-izdevumi vienuviet!

Izvēlies savai skolai vajadzīgo komplektu!

Abonē 2020. gadam!



Nosaukums	Gads /EUR	Pusgads /EUR
Skolas Vārds	49.00	28.00
Skolas Psiholoģija	28.00	20.00
Pirmsskolā	45.00	25.00
Izglītība un Kultūra	69.00	40.00
Aktuālās normatīvo aktu izmaiņas izglītības jomā	35.00	20.00
Vecākiem	29.00	18.00
Aktuālās ikdienas izglītības ziņas tavā e-pastā	19.00	15.00

Kā abonēt žurnālus 2020.gadam

Lai abonētu jebkuru no e-izdevumiem vai izdevumu komplektu aizpildiet abonēšanas anketu www.skolasvards.lv sadaļā **Abonēt** vai arī uz e-pastu redakcija@skolasvards.lv atsūtiet maksātāja rekvizītus, izvēlētos izdevumus un termiņu uz kādu vēlaties abonēt. Mēs savukārt sagatavosim elektronisku rēķinu un nosūtīsim jums to pa e-pastu.

Informācija abonētājiem!

Ja abonētājs ir skola - 1 skolas abonements nodrošina individuālu pieeju žurnālu lasīšanai visiem skolas skolotājiem!

Ikviens skolas pedagogs izmantojot savu individuālo paroli var jebkurā laikā un vietā lasīt žurnālus un izdrukāt sev interesējošās rubrikas vai arī visu žurnāla numuru! Jebkuram skolotājam ir arī pieejams visu iepriekš izdoto žurnālu numuru arhīvs sākot no 2012. gada!

Abonējot žurnālu komplektu nākamajam gadam jebkurš skolas skolotājs varēs izmantot arī apjomīgu metodisko materiālu datu bāzi (vairāk nekā 270 materiāli dažādos mācību priekšmetos), kas katru mēnesi tiek papildināta.

Jau esošie abonētāji (tie, kuri žurnālus abonējuši iepriekšējos gados) un abonēs nākamajā 2020. gadā, turpina izmantot savas līdzšinējās paroles. Ja gadījumā parole tiek aizmirsta, to vienkārši var atjaunot ienākot www.skolasvards.lv.

Ja jums ir jautājumi, lūdzu, sazinieties ar mums:

Redakcijas tālr.: 26002264

Redakcijas e-pasts: redakcija@skolasvards.lv

www.skolasvards.lv

Vairāk informācijas
www.skolasvards.lv

