

# Vecākiem

## NETURĒTIE SOLĪJUMI

Lielākais šķērslis ceļā uz uzticības iegūšanu

## NEKLAUSOS VECĀKOS, KLAUSOS DRAUGOS

Draudzība, kas nelabvēlīgi ietekmē bērna uzvedību

## APGŪSTOT SADZĪVES PRASMES

Kurā vecumā kas jāprot, un kā prasmi iemācīt?



# NETURĒTIE SOLĪJUMI

## Lielākais šķērslis ceļā uz uzticības iegūšanu



**Ilze Pastare,**  
psihoterapeite

*Domāju, ka gandrīz visi vecāki, audzinot bērnu, ir piedzi-vojuši situāciju, kad ir nācies bērnam kaut ko apsolīt un neizpildīt. Dažkārt tas vecākiem šķiet kas maznozīmīgs – vakara pastaiga, kuru nākas atcelt, jo darbā ir jāpabeidz kārtējais projekts, kopīga puzzles likšana, kam nav laika pievērsties nu jau vairākus mēnešus, saruna, kas ir vienkārši izkritusi no prāta, u. tml. Ko bērnam nozīmē vecāku dotie solījumi, un kādas sekas uz vecāku un bērnu savstarpējām attiecībām atstāj vecāku solījumu neturēšana?*

Man ir visai grūti iedomāties lielāku šķērslis ceļā uz uzticības iegūšanu kā neizpildīti solījumi. Kas tad ir solījums? Ar to mēs parasti saprotam apgalvojumu, ka nākotnē kaut kas notiks. Mēs bērnam viešam cerību: „Nākamnedēļ brauksim uz zoodārzu.” Solījums var būt arī jebkurš apgalvojums, kas attiecas uz nākotni: „šodien vakariņās es pagatavošu makaronus” vai „es atgriezīšos pēc stundas”. Faktiski nav pat nepieciešams izrunāt vārdu „solījums”, lai bērns kā tādu to uztvertu. Ja jūs paziņojat bērnam par gaidāmo notikumu, viņš domā, ka tas ir jūsu solījums, gaida, ka viss notiks tieši tā, kā jūs teicāt. Ja bērns negaida, ka paredzamais notikums notiks tā, kā jūs teicāt, tā ir droša zīme, ka bērna uzticēšanās jums kā vecākiem ir samazinājusies.

### **Nebaidieties no nosacījumiem, kas ietekmē solījuma izpildi**

Pastāv vairāki noteikumi, kurus vajadzētu ievērot, lai nostiprinātu bērnu ticību vecāku vārdiem. Ir jābūt piesardzīgam, un apsolut vajadzētu norunāt nosacījumus. Piemēram, vecāku apsolījums bērnam „svētdien es aizvedīšu tevi uz parku” var tikt precizēts: „ja būs labs laiks, ja neradīsies neparedzēti šķēršļi, ja jūs būsiet veseli utt.” Nevajadzētu baidīties no garām atrunām, jo tās ir kā piesardzības pasākumi, kas palīdz saglabāt un nostiprināt bērna uzticēšanos. Ja nu neparedzētu apstākļu dēļ braucienam nāksies atcelt vai atlikt, bērns jutīsies vecāku piemānīts, jo viņš nesaprot, ka ir notikumi, kurus ietekmēt nav pat pieaugušo varā.

### **Neapsoliet citu cilvēku vārdā**

Ar lielu rūpību izsakiet apgalvojumus par citiem cilvēkiem.

Piemēram, šāda situācija: mamma Annai apsola, ka šodien viņas apciemos Sabīne ar savu mammu. Anna ar nepacietību gaida šo notikumu, jo Sabīne ir viņas sen neredzēta un iemīļota draudzene. Pēkšņi izrādās, ka pirms došanās ciemos Sabīne vai kāds cits ģimenē ir saslimis ar gripu vai ka kopā ar viņas mazo māsiņu pēkšņi ir aizmigusi arī mamma. Sabīne ar mammu neatnāk. Ko lai saka bērnam? Sanāk, ka mamma nav izpildījusi savu solījumu un viņas kā cilvēka, kas tur doto vārdu, reputācija ir zaudēta.

Vai arī cita situācija: mamma apsola meitai, ka kaimiņiene paņems viņas līdzī iepirkties, bet pēc divām stundām viņas atgriezīsies un četros meita paspēs uz kora mēģinājumu. Kaimiņiene kavējas pusstundu, abas atgriežas mājās nevis četros, bet gan puspiecos, un izveidojas situācija, ka mamma, pati to negribot, netur doto vārdu.

Neapsoliet citu cilvēku vārdā! Varat teikt, ka esat vienojušies ar kādu par pasākumu un, ja nenotiks nekas neparedzēts, tas notiks.

### **Solījumus bērni atceras jau ar divu gadu vecumu**

Ikviens solījums, ko izsakām bērniem, ir saistīts ar laiku. Kurā vecumā bērns spēj atcerēties, ko vecāki viņam ir apsolījuši? Vārdos izteiktos solījumus bērni spēj atcerēties, jau sākot ar divu gadu vecumu. Solījumus, kuri saistās ar laiku – vakars, rīts, brīvdienas, bērni ir spējīgi uztvert jau kopš dzimšanas, šī laika izjūta balstās bērna pieredzē, kas ir saistīta ar emocijām. Simboliskā, kognitīvā laika izjūta, t. i., tāda, kāda tā ir mums, pieaugušajiem, sāk veidoties ar četrus gadu vecumu, spēja izprast laika perspektīvu attīstās piecu līdz septiņu gadu vecumā, bet pilnībā izveidojas tikai vienpadsmit divpadsmit gadu vecumā.

### **Kādēļ solījumi ir tik svarīgi vecāku un bērnu savstarpējās attiecībās?**

**SPĒJA PAĻAUTIES UN UZTICĒTIES.** Spēja paļauties un uzticēties vecākiem, viņu vārdiem un darbiem rada bērnam drošības izjūtu. Mūsu ikdienā bieži gadās neparedzēti notikumi un situācijas. Ja vecāki izpilda apsolīto, bērns mācās paļauties: es zinu, ko no tevis varu sagaidīt. Piemēram, bērns no pieredzes zina: ja nebūšu izmācījies, mamma man aizliegs skatīties televīziju. Tas nenozīmē, ka vecāku rīcība neizraisa bērnam spēcīgas emocijas, nebūt ne. Bērns var dusmoties, būt aizkaitināts vai vilies par mammas pateikto, bet paļaušanās izjūta ir kas paliekošs, savukārt emocijas nāk un pāriet. Zināt, ko es varu no tevis sagaidīt, – tas rada drošības izjūtu. Paļaušanās un uzticēšanās rada mieru un atslābumu.

**ATDARINĀŠANAS PARAUGS.** Atdarināšana ir viens no svarīgākajiem veidiem, kā bērns iepazīst pasauli. Ir vecāki, kas bērnu audzina pēc principa „mācies no maniem vārdiem, bet nemācies no maniem darbiem”. Šāda pieeja audzināšanā nedarbojas, jo bērni nemācās no vecāku vārdiem, bet gan pārņem pieredzi novērojot. Ja vēlaties, lai bērni augtu atbildīgi, spētu turēt

un īstenot savus dotos solījumus citiem, tad rādiet šādu paraugu bērniem paši!

**ATBILDĪBAS UZŅĒMŠANĀS.** Spēja uzņemties atbildību par pateikto un apsolīto nerodas vienā brīdī. Tas ir process, kas attīstās. Ja vecāki apsola aiziet brīvdienās uz zooloģisko dārzu, bet, pienākot brīvdienām, pie brokastu galda paziņo: „Šodien brauksim ciemos pie vecmāmiņas uz Daugavpili!” – bērns mācās neuzņemties atbildību par saviem vārdiem un darbiem. Pēc pāris gadiem vecāki, atnākot no darba, varēs vien dusmās iesaukties: „Tu taču man apsolīji, ka neskatsies televīziju, ja nebūsi izmācījies!” – neiedomājoties bērna darbības saistīt ar savu solījumu nepildīšanu.

**DISCIPLĪNAS MĀCĪBSTUNDA.** Dažkārt vecāki, saskaroties ar nepieņemamu bērna uzvedību, nosolās sodīt bērnu, bet dažādu iemeslu dēļ sodu neīsteno. Šādā veidā bērns iemācās neticēt vecākiem, pieredzē apjaušot, ka vecāki tikai runā vien, bet solīto neizpilda. Kad bērns pieaug, šādu bērna uzvedību kļūst grūti koriģēt.

**VECĀKU REPUTĀCIJA.** Solījumi rada reputāciju. Reputācija ir svarīga ikvienam – gan uzņēmumam, gan vecākiem. Kā personībām mums gribētos, lai par mums būtu labs priekšstats. Iedomājieties situāciju: jūs pārdevējai veikalā jautājat, vai bulciņas, ko vēlaties pirkt, ir svaigas. „Protams,” īgni atbild pārdevēja, „mums vienmēr visa prece ir svaiga.” Nopircis konstatējat, ka maizītes tomēr nav pirmā svaiguma. Jautājums, vai turpmāk iesiet iepirkties uz šo veikalu, jo uzņēmuma reputācija jūsu acīs ir zaudēta. Līdzīgi kā vecāki varat padomāt par to, ko ik dienas sakāt saviem bērniem un kādu reputāciju ar pateikto un apsolīto izpelnāties bērnu acīs.

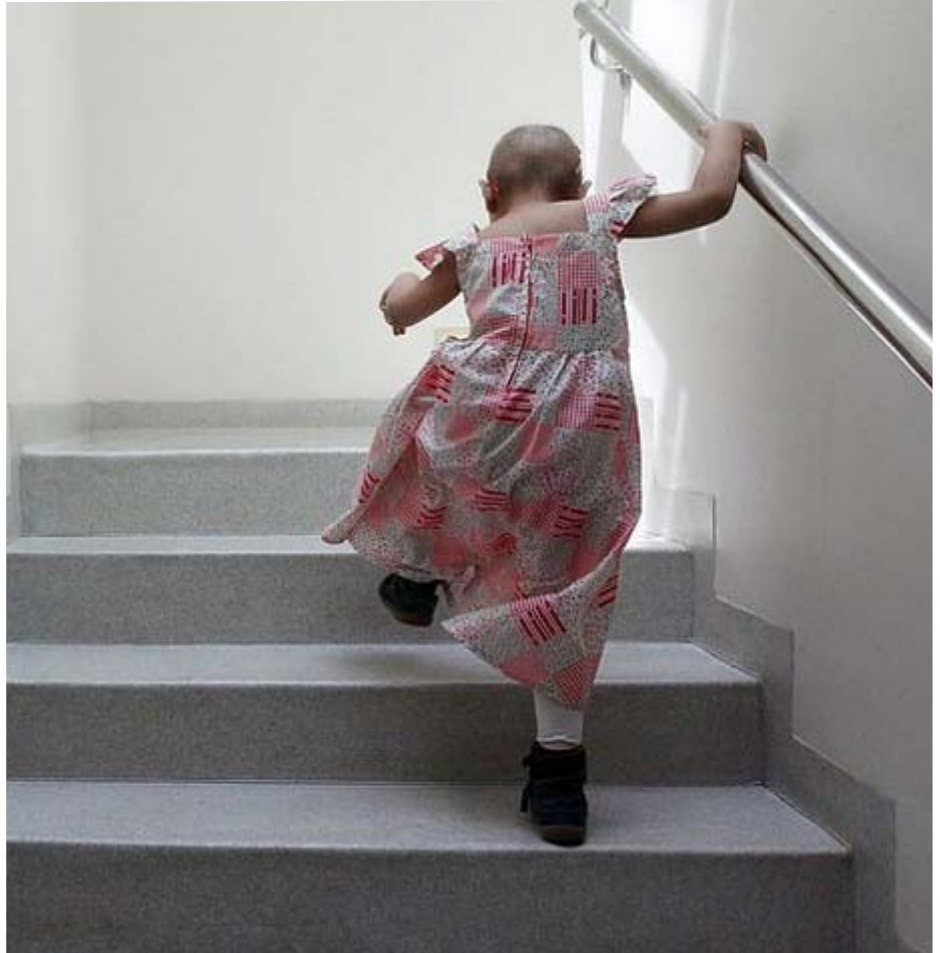
**GODĪGUMS.** Domāju, neviens no mums, vecākiem, nevēlas no saviem bērniem dzirdēt vārdus: „Tu melo! Es tev neticu!” Un tomēr tad, kad bērns sastopas ar vecāku teiktā nepildīšanu – bērnam tas ir bijis ļoti svarīgs –, varat būt drošs, ka pirmā doma, kas ienāks bērna prātā, būs tā, ka esat viņam melojis. Doto solījumu neturēšana ir cieši saistīta ar godīgumu.

**CIENĀ.** Ja vecāki tur doto vārdu un izpilda solīto, tas bērnam rada izjūtu, ka pret viņu izturas ar cieņu. Atceros kāda tēva stāstīto piemēru. Viņš bija apņēmis apliecināt bērniem, ka ģimene ir svarīga. Ne tikai vārdos. Tēvs bija apsolījis, ka trešdienas vakarus vienmēr pavadīs, kopā ar bērniem spēlējoties. Tad, kad uzņēmuma vadība piedāvāja vīrietim

uzņemties papildu projektu, kura īstenošanai bija nepieciešams strādāt tieši trešdienu vakaros, viņš atteica. Vadība vaicāja iemeslus. „Es nevaru, jo esmu bērniem apsolījis spēlēties!” Piekritisiet, ka visai reta un mūsdienu situācijai mazticama rīcība? Mūsu sabiedrībā nav pieņemts darbos apliecināt cieņu bērniem. Vārdos gan esam visai daiļrunīgi un zi-

nām, kādas pareizas frāzes lietot, lai apkārtējos pārliecinātu par mūsu pareizo vērtību izpratni.

Pabeigt rakstu vēlos ar rakstnieka Pjēra Buasta vārdiem: „Lai arī mums ne vienmēr ir vara turēt dotos solījumus, mūsu griba var būt nedot solījumus.” Veiksmi, bērnus audzinot!



# NEKLAUSOS VECĀKOS, KLAUSOS DRAUGOS

## Draudzība, kas nelabvēlīgi ietekmē bērna uzvedību



**Aiga Ukstiņa,**  
ģimenes psiholoģijas centra „Līna”  
psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā  
psihoterapeite apmācībā

*Kā uzvesties vecākiem, kuri pamana, ka bērna draugs vai draudzene ne vienmēr ietekmē viņa uzvedību pozitīvi? Vai – gluži otrādi – ko darīt vecākiem, ja viņi novēro, ka viņu bērns mēdz manipulēt ar saviem draugiem un darīt pāri viņiem? Bieži vien mulsinošs ir jautājums, cik daudz vecākiem iejaukties bērna savstarpējās attiecībās un cik daudz ļaut viņiem pašiem risināt savstarpējos sarežģījumus. Rakstā gūsim atbildes uz visiem šiem jautājumiem, bet sākumā par to, kā bērni izvēlas sev draugus.*

### Jau pirmskolā bērni atdarina draugu uzvedību

Vecāki, sekojot bērna gaitām bērnudārzā, kopīgi ar viņu piedzīvo dažādu emociju gammu. Tieši bērnudārza vecumā tiek veidota pirmā draudzība, parādās simpātijas un arī antipātijas. Ne vienmēr draugs, kuru ir izvēlējis bērns, var simpatizēt vecākiem. Iepriekš vecākiem ir bijusi gana liela nozīme bērna uzvedības un interešu ietekmēšanā, bet tieši pirmskolā vecumā bērni daudz vairāk sākot ievērot un atdarināt to, kā uzvedas viņu draugi.

Tipiskākās situācijas ir saistītas ar to, ka viens bērns otram nosaka vai pamudina izvēlēties, ar kuriem bērniem kopā spēlēties vai nespēlēties, ar kuriem draudzēties vai nedraudzēties. Arī bērnudārzā pie pusdienu galda bieži vien var redzēt, ka labākie draugi vai draudzenes neēd biešu zupu, kas iepriekš ēsta gardu muti, vai atsakās piedalīties spēlēs, kas vēl nesen likušās aizraujošas. Gan pirmskolā, gan sākumskolā draugu attiecības bērnos rada intensīvas emocijas, un – līdzīgi kā kādā televīzijas seriālā – tur ir gan cīņa par varu, greisirdība un dusmas, gan arī tuvība, draudzība un īstena saliedētība.

Tomēr bieži vien vecāki ir uztraukušies un brīžiem bezspēcīgi situācijās, kad bērns ne tikai iegūst jaunu draugu, bet reizē iemācās nepaklausīt, lietot neglītus vārdus, jaunus nepieklājīgus žestus un kopēt otra ne vienmēr vēlamu uzvedību. Mēdz novērot arī situācijas – bērns pārdzīvo un skumst, kad aktīvākais un brīžiem pat dominējošais draugs uz viņu dusmojas vai atraida viņu, lai gan bērns ir centies rīkoties pareizi. Pirmskolā un sākumskolā gados nav paredzams, ar kādām emocijām un garastāvokli bērns vakarā nāks mājās, jo Anna, kas vakardien bija draudzene, šodien atsakās draudzēties ar Līgu un arī Martai neļauj ar viņu draudzēties. Draugu ietekme

jau sākumskolas klasēs saistās ar dažādu jaunu darbību pamēģināšanu – tā var būt cigaretes uzmēķēšana vai alkohola pagāršošana, ko bērns līdz tam nav darījis.

### Draudzības iemesli

No malas vērojot, veids, kā bērni izvēlas draugus, vecākiem var nebūt vienmēr līdz galam izprotams, jo draudzība var veidoties ne tikai kopējās spēlēs un interesēs, tā var būt atkarīga no otra drauga spējas panākt vēlamu vai prasmes piesaistīt apkārtējo uzmanību, nebijušām, aizraujošām mantām un rotaļlietām. Sākumskolas periodā (aptuveni 7–9 gadu vecumā) bērni kļūst vairāk koncentrēti uz savu vietu vienaudžu grupā un piederību tai, tāpēc draudzība ar īstajiem cilvēkiem kļūst īpaši nozīmīga. Tomēr vairākumā gadījumu, kā rāda pētījumi, draudzība biežāk veidojas starp bērniem (arīdzan pieaugušajiem), kuri ir savstarpēji līdzīgi. Līdzīgi bērni daudz vieglāk spēj vienoties, kas ir jautri un ko viņiem patīk darīt. Dažkārt var novērot draudzību, kurā abi draugi viens otram var piedāvāt līdzīgus labumus, piemēram, intelektuālu piensumu – mājasdarbus, palīdzību mācību procesā vai sociālo statusu, pieņemšanu, popularitāti.

Savā ziņā draudzība ir bērnu pirmā pieredze līdzvērtīgās attiecībās, jo līdz šim viņu attiecībās ar citiem cilvēkiem ir valdījusi hierarhija: vairumā gadījumu vecāki, vecvecāki, citi pieaugušie un brāļi un māsas ir izvirzījuši savus attiecību veidošanas nosacījumus un noteikumus. Piemēram, veidojot attiecības ar vecāko brāli, var iemācīties ar viņu sacensties vai pielāgoties viņa interesēm, tomēr tās nevar būt vienlīdzīgas attiecības atšķirīgā vecumposma un prasmju dēļ. Arī vienīgajam bērnam ģimenē tie paši iemesli neļauj pilnībā būt vienlīdzīgam ar pieaugušajiem, kuri var emocionāli daudz vairāk izprast otra vajadzības nekā pats bērns.

### Temperamenta ietekme draugu izvēlē

Normālā bērna attīstības procesā veidot draudzību un nodibināt attiecības ar citiem cilvēkiem ir viens no galvenajiem



jiem uzdevumiem. Draugs vai draudzene, pat sākot ar pirmajiem dzīves gadiem, var palīdzēt justies labi, ātrāk pierast pie bērnudārza vai skolas gaitām un veidot pozitīvu pašvērtējumu. Tomēr dažiem bērniem nākas sastapties ar vienaudžu pāridarījumu, neiecietību, izstumšanu, kas var ievainot bērna pašvērtējumu, radīt trauksmi un vientulības izjūtu. Ir bērni, kuriem ir grūti uzticēties un veidot tuvāku draudzību, tādēļ bieži vien pret draugiem var tikt vērstas spēcīgas dusmas un nedalītas uzmanības pieprasīšana. Bērni, kuriem ir augsts enerģijas un aktivitātes līmenis, daudz biežāk veido vairāk negatīvas agrīnās attiecības un draudzību – līdz brīdim, kamēr sevi attīsta lielāku paškontroli un spēju regulēt uzvedības impulsus.

Arī iedzimtās temperamenta iezīmes var būt daļa no priekšnoteikuma tam, cik viegli vai grūti bērns veido attiecības un saprotas ar citiem bērniem. Balstoties uz pētnieka Tomasa temperamentu raksturojumu, būs bērni, kas daudz vairāk izjutīs diskomfortu jaunās situācijās, lēnām pielāgosies vides un attiecību pārmaiņām, biežāk paudīs negatīvu noskaņojumu, to starp augstākas intensitātes. Attiecību veidošanas ziņā būs bērni, kuru iedzimtās īpašības atspoguļos kopumā vairāk raksturīgu pozitīvu noskaņojumu, vieglāku pielāgošanos attiecību un situāciju pārmaiņām, labu saprašanos gan ar bērniem, gan ar pieaugušajiem. Būs arī bērni, kuri ar savu kautrīgumu, jūtīgumu un zemāku aktivitātes līmeni lēnāk veidos draudzību un spēs saprasties ar draugiem. Atšķirīgi temperamenti, vide un vecāku izmantotie audzināšanas stili var veidot savstarpējas bērnu konfliktsituācijas un grūtības draudzēšanās procesā.

### Ir dabiski bērniībā kļūdīties draugu izvēlē

Ir jāievēro, ka pirmsskolas vecumā, kad bērnam ir vairāk egocentrēta, uz sevi vērstā domāšana un pasaules skatījums, viņam var būt grūti saredzēt drauga vajadzības un izjūtas savstarpējās attiecībās, un šī spēja pieaug ar gadiem, pusaudžu vecumā veidojot jau daudz lielāku intimitāti un savstarpējo uzticēšanos. Attiecību grūtības un sarežģījumi, spēcīgas emocijas bieži vien ir veids, kā bērni trenējas attiecību veidošanā, un piedzīvotā pieredze vēlāk vislabāk ļauj novērtēt, kā izturēties vienam pret otru.

Vienaudžu draudzēšanās, kas rada daudz sadarbības un sāncensības, konfliktu vai draudzīgu diskusiju, ļauj bērnam labāk mācīties izprast sevi. Tādēļ ir pilnīgi normāli, ka bērns attīstības procesā ne vienmēr uzreiz māc izvēlēties piemērotus draugus un pilnīgi dabiski var kļūdīties. Ir jāreķinās, ka arī pati vienaudžu draudzība – kā jebkuras attiecības dzīvē – laika gaitā mainās, pielāgojas un atrod labākos veidus, kā funkcionēt.

### Robeža, kad vecākiem ir jāiejaucas bērnu draudzēšanās procesā

Vecāku uzskati par to, vai vecākiem vajag iejaukties bērnu draudzēšanās procesā vai arī ļaut draudzībai noritēt savu gaitu, mēdz būt atšķirīgi un bieži vien ir saistīti ar veidu, kā ir audzināti viņi paši. Dažkārt – gluži pretēji – vecāki rikojas atšķirīgi no pašu piedzīvotā. Pastāv arī uzskats, ka bērns iemācās draudzēties tādā pašā veidā kā peldēt – iemetot viņu ūdenī un ļaujot ķepuroties.

Robeža, kurā vecākiem būtu jāiejaucas un, iespējams, jāsniedz palīdzība gan savam bērnam, gan viņa draugam, ir tad, ja bērni viens otram dara pāri – ne tikai fiziski, bet arī emocionāli – ap-



saukājot, aizskarot, manipulējot vai izstumjot. Situācijā, kad vecāki vai kāds cits pieaugušais redz šādu uzvedību, svarīgi ir nevis bērnam uzbrukt vai pārmest, bet pārtraukt šādu uzvedību un piedāvāt alternatīvus iespējamās rīcības variantus.

**Robeža, kurā vecākiem būtu jāiejaucas un, iespējams, jāsniedz palīdzība gan savam bērnam, gan viņa draugam, ir tad, ja bērni viens otram dara pāri – ne tikai fiziski, bet arī emocionāli – apsūkājot, aizskarot, manipulējot vai izstumjot.**

Piemēram, Jānis ir iesitis draugam Pēterim, jo ir vēlējis izstāstīt par interesantu vakardienas filmu, bet Pēteris nav klausījies. Sākotnēji ir ieteicams no abām pusēm noskaidrot situāciju un tikai pēc tam mācīt Jānim veidus, kā iegūt Pētera uzmanību, viņam nesitot, piemēram, pienākot klāt, ieskatoties acīs, uzliekot roku uz pleca un jautājot, vai viņš šobrīd var paklausīties.

Lai gan cilvēki piedzimst kā sociālas būtnes, tas nenozīmē, ka labas manieres savstarpējās attiecībās un spēja pamanīt otra vajadzības uzrodas bērnudārzā vai skolas vecumā. Arī pētījumi vairāku desmitu gadu garumā norāda, ka vecākiem ir nozīmīga loma veidā, kā viņu bērns draudzējas ar citiem bērniem. Bērni, kuri jau pirmsskolā veido vairāk pozitīvas attiecības ar vienaudžiem, vēlāk ir

vairāk populāri, ar noturīgāku draudzību, vairāk pieņemti savās klasēs nekā bērni, kuriem trūkst šīs prasmes.

### Iejušanās bērna lomā

Lai saprastu, kā bērnus atbalstīt un palīdzēt viņiem situācijās, kurās, no malas skatoties, viens bērns negatīvi ietekmē otru, ir svarīgi iejusties sava bērna vietā jeb pastaigāt viņa korpēs. Svarīgi, ka vecāki var atbildēt uz šādiem jautājumiem:

- ☀ Kas bērnam patīk draudzībā ar šo bērnu?
- ☀ Kā šis draugs viņam liek justies?
- ☀ Ko bērns iegūst no šīs draudzības?
- ☀ Kādas prasmes būtu jāiemācās manam bērnam un viņa draugam, lai draudzība veidotos vairāk pozitīva, un kā es varu palīdzēt?

Bieži vien bērna uzvedības sapratnes atslēga var būt saistīta ar vecāku spēju novērot bērnu, saklausīt un saredzēt bērna emocijas, sasaistīt tās ar bērna ģimenes pieredzi, temperamenta īpašībām, raksturu u. c. nozīmīgiem dzīves notikumiem.

## Padoms

Bērni attīstības procesā var izmēģināt dažādas stratēģijas, kā mijiedarboties ar draugiem un citiem vienaudžiem. Dažas no šīm stratēģijām ir piemērotas, bet citas nav. Vairums vecāku ir redzējuši, ka bērni ņem viens otram nost mantas vai rotaļlietas, grūsta otru vai sit otram, lai dabūtu to, ko vēlas, vai ignorē drauga iniciatīvu. Šajās un līdzīgās situācijās vecāki var:

- ☀ mācīt bērnam prasmes, kas viņam var palīdzēt attiecību veidošanā, piemēram, kā pievērst drauga un apkārtējo uzmanību, dalīties ar lietām, gaidīt savu kārtu, piedāvāt spēles ideju pārējiem, iesaistīties kāda cita uzsāktā spēlē vai pateikt ko jauku draugam. Svarīgi, ka vecāki ne tikai stāsta bērnam par iepriekšminētajām prasmēm, bet arī tās parāda ikdienā ar savu piemēru vai ļauj bērnam trenēties caur lomu spēlēm vai rotaļām kopā ar vecākiem;

- ☀ radīt ģimenē vidi, kurā bērns mācās cieņpilnas attiecības, kurā cilvēki nekliedz viens uz otru, nevaino otru un nav agresīvi, ļauj izvēlēties un pieņemt patstāvīgus lēmumus, spēj atzīt kļūdas un atvainoties par tām;

- ☀ runāt ar bērnu par dažādām dzīves tēmām – smēķēšanu, alkohola lietošanu, zagšanu, vardarbību, cieņu pret otra mantām, ārējo izskatu utt. Ir svarīgi atcerēties, ka atvērta diskusija un saruna reizēm ir daudz lietderīgāka nekā pamācošs tonis un bezierunu nostāja. Šādas sarunas ir jārisina regulāri, papildinot informācijas apjomu atkarībā no bērna vecumposma;

- ☀ pamanīt, novērtēt un pastiprināt situācijas, kurās bērnam veiksmīgi izdodas izmantot labas draudzēšanās prasmes, piemēram, uzslavēt viņu un priecāties, ja bērns ir dalījies ar savām mantām vai atbilstoši iesaistījies spēlē;

- ☀ iedrošināt bērnu pavadīt laiku ar saviem draugiem, ja vien tas ir iespējams, jūsu mājās, iedrošināt bērnu veidot draudzību ar dažādiem bērniem, piemēram, rīkojot spēļu vakarus. Viesošāns reizēs ir nepieciešams ieviest skaidrus bērnu vēlamās uzvedības noteikumus;

- ☀ situācijā, kurā bērns ir pāridarītājs vai viņam dara pāri, ievērot cieņu, runāt mierīgā, noteiktā balsī un lūgt pārtraukt pāridarīšanu, piedāvājot citu uzvedības alternatīvu;

- ☀ ja grūtības draudzībā atkārtojas un tās ir bieži novērojamas bērnudārzā, skolā starp vienaudžiem – būt pozitīvu ideju iniciatori, kas var rīkot sadraudzības vakarus starp vecākiem un arī bērniem, tādējādi radot iespēju vairāk novērot bērnus un palīdzēt viņiem draudzībā;

- ☀ atcerēties, ka skolā ir speciālisti (klases audzinātāji, psihologi, sociālie pedagogi), pie kuriem ne vienmēr ir jāvērsas tikai jau sasāpējušu problēmu gadījumos, bet kuriem ir zināšanas un prasmes, kā mācīt bērniem pozitīvas draudzēšanās un attiecību prasmes, izmantojot dažādas spēles un aizraujošus uzdevumus.

Ja grūtības draudzībā atkārtojas un tās ir bieži novērojamas bērnudārzā, skolā starp vienaudžiem – būt pozitīvu ideju iniciatori, kas var rīkot sadraudzības vakarus starp vecākiem un arī bērniem, tādējādi radot iespēju vairāk novērot bērnus un palīdzēt viņiem draudzībā.



# APGŪSTOT SADZĪVES PRASMES

## Kurā vecumā kas jāprot, un kā prasmi iemācīt?

### Laila Avotiņa

*Apgūstot sadzīves prasmes, bērns tās vispirms mācās ģimenē, atdarinot vecāku uzvedību atbilstoši savām vecumposma iespējām. Taču mūsdienās galvenais vairs nav jautājums par to, kas mums bērnam ir jāiemāca, bet gan tas, kā mēs mācām. Bērnam ir jāsaprot dziļākā darbības jēga, lai apgūtā prasme ir jēgpilna arī pēc tam, kad darbiņš ir padarīts. Šajā rakstā runāsim par to, kā, apgūstot sadzīves prasmes, bērns var apgūt arī nākotnē nepieciešamās algota darbinieka vai darba devēja prasmes.*

Bērni divu līdz trīs gadu vecumā sāk apgūt pamata pašapkalpošanās prasmes, četrus līdz piecu gadu vecumā – rūpes par savu drošību, bet sešu līdz septiņu gadu vecumā apgūst ēdiena gatavošanas pamatprasmes. Savukārt no astoņu līdz deviņu gadu vecumam bērni sāk rūpēties par savām personiskajām mantām, desmit līdz

trīspadsmit gadu vecumā kļūst patstāvīgi, spējot uzņemties atbildību par sevi un savu drošību. Vienlaikus izglītības pētnieki, tostarp amerikāņu izglītības doktors Stīvens Peins (*Steven Paine*), definējot nepieciešamās 21. gadsimta prasmes, norādīja, ka nākotnē šodienas bērniem būs nepieciešamas sešas prasmes, lai nodrošinātu sev vietu darba tirgū: spēja risināt problēmas, sadarbība ar citiem, gudro tehnoloģiju pārzināšana, 3D domāšana (vizualizācija), komunikācijas prasmes un domāšana ārpus rāmjiem. Tālāk tekstā aplūkosim, kuros vecumposmos var apgūt konkrētas sadzīves prasmes saistībā ar nākotnē darba tirgum nepieciešamajām prasmēm.

### 2–3 gadi

Šajā vecumā bērni sāk apgūt mazos mājas darbiņus un pamata pašapkalpošanās prasmes. Protams, katrs bērns ir individuāls, un arī vecāku dzīvesveids at-

šķiras, tāpēc vecums, kurā bērns apgūst kādu prasmi, var būt atšķirīgs.

- ✿ Palīdz sakārtot savas mantas.
- ✿ Ar nelielu piepalīdzēšanu bērns jau pats spēj apģērbties.
- ✿ Prot savas drēbes ielikt grozā.
- ✿ Pēc ēšanas prot notīrīt savu paplāti vai galda virsmu.
- ✿ Var palīdzēt galda klāšanā.
- ✿ Ar nelielu piepalīdzēšanu spēj iztīrīt zobus un nomazgāt seju.

### 4–5 gadi

Bērni apgūst vārdus un skaitļus. Šajā vecumā ir aktuāli apgūt drošības prasmes, tāpēc bērnam vajadzētu zināt savu adresi, pilnu vārdu un uzvārdu, kā arī vecāku un palīdzības dienesta telefona numuru.

- ✿ Var veikt sīkus tīrīšanas darbus, piemēram, notīrīt putekļus no viegli sasniedzamām vietām un notīrīt galdu pēc ēšanas.

Ja visa ģimene vai tikai divatā gatavojat ēdienu, bērnam ir iespēja attīstīt paškontroli (kā neapjukt, kad mamma saka citu rīcības virzienu), laika menedžmentu (jāattaisa cepumu paciņa, kamēr kaušējas sviests katliņā, utt.). Ja bērns ir pietiekami liels, lai pats gatavotu pēc kādas receptes, bet ēdiens nesanāk, tā ir būtiska pieredze – rēķināties, ka darbiņš var arī neizdoties.





✳ Var maisīt ēdienu un griezt ar nazi. Aptuveni piecu gadu vecumā bērns jau pats vēlas griezt dārzeņus. Iesākumā var dot bērnam sviesta nazi un mikstus augļus, piemēram, banānus. Griežot augļus, ar bērnu vajadzētu pārrunāt drošības jautājumus, to, cik ass ir nazis, kā saudzēt pirkstiņus un ka bez pieaugušo klātbūtnes nazi nevajag ņemt.

✳ Spēj pabarot mājdzīvnieku.  
✳ Identificē naudas vienības un saprot pamatkonceptu, kā tiek lietota nauda.  
✳ Spēj iztīrīt zobus, izķemmēt matus un nomazgāt seju bez pieaugušā palīdzības.

✳ Spēj atšķirt tīras drēbes no netīrajām, novietojot tās atsevišķi.

✳ Pats izvēlas apģērbu, ko vilks.

Vienlaikus šo prasmju apgūšana ir ļoti cieši saistīta ar problēmu risināšanas mācību. Tas nozīmē ļaut bērnam jautāt, kāpēc

un kas notiks, ja es izdarīšu tā vai citādi. Piemēram, ja bērns jautā: „Kāpēc man ir tik maz naudiņas?” – var atbildēt ar pretjautājumu: „Kāpēc tu domā, ka tev ir maz naudiņas?”, ļaut bērnam secinājumus izdarīt pašam, tā saprotot, ko bērns pats ir iemācījies.

## 6–7 gadi

Šajā vecumā paraleli pašapkalpošanās prasmēm bērni apgūst ēdiena gatavošanas pamatprasmes. Turklāt ēdiena gatavošana ir lielisks veids, kā attīstīt sadarbības prasmes.

✳ Gatavo sviestmaizes.

Bet varbūt bērns izrāda iniciatīvu gatavot citus ēdienus? Bērns, kurš prot lasīt, var lasīt skaļi recepti, un jūs izpildāt nepieciešamās darbības. Aiciniet bērnu saskaitīt nepieciešamās sastāvdaļas!

✳ Prot šķirot pārtikas produktus.

Šajā vecumā bērns nopirkto pārtikas produktus prot novietot atbilstošajās uzglabāšanas vietās mājās.

✳ Pievieno mīklas vai salātu sastāvdaļas.

Salieciet receptei nepieciešamās sastāvdaļas atsevišķos trauciņos (piemēram, pankūkām) un ļaujiet bērnam tās visas sabērt lielajā traukā un samaisīt. Pēc piecu gadu vecuma kopā ar bērnu var lietot arī mikseri un blenderi. Kad bērns jau izrāda iniciatīvu pats gatavot kādu jums zināmu ēdienu vai, piemēram, mīklu, ļaujiet viņam pašam izvēlēties nepieciešamos mērtraukus un bļodas, kā arī produktus mērīt un maisīt. Bērniem ļoti patīk sist olas. Protams, ir jābūt pacietīgam un jārēķinās ar neveiksmīgi izmantotām olām, toties vēlāk bērns būs lielisks palīgs.

✳ Klāj galdu.

Ļaujiet piedalīties bērnam arī galda klāšanā! Jums tikai uz galda ir jāsaliek visi nepieciešamie trauki – lai bērns pats servē katram ģimenes loceklim vietu pie galda. Lai pats skaita, cik ir cilvēku, cik šķīvju vajag, un izdomā, ar kuriem ēdamrikiem konkrētais ēdiens būtu ēdams. Ierosiniet bērnam arī dekorēt galdu!

✳ Mazgā traukus.

Bērnam var ļaut mazgāt arī augļus un dārzeņus. Parādiet, kā katru dārzeņu mazgā, runājiet par krāsām, tekstūru un garšām.

✳ Sakārto tualeti vai vannasistabu pēc tās lietošanas.

✳ Sakārto gultu pēc gulēšanas bez pieaugušā palīdzības.

✳ Nomazgājas bez uzraudzības.

Ēst gatavošana ir lielisks veids, kā

attīstīt sadarbības prasmes. Ja visa ģimene vai tikai divatā gatavojat ēdienu, bērnam ir iespēja attīstīt paškontroli (kā neapjukt, kad mamma saka citu rīcības virzienu), laika menedžmentu (jāattaisa cepumu paciņa, kamēr kausējas sviests katliņā, utt.). Ja bērns ir pietiekami liels, lai pats gatavotu pēc kādas receptes, bet ēdiens nesanāk, tā ir būtiska pieredze – rēķināties, ka darbiņš var arī neizdoties.

Savukārt, attīstot 3D domāšanu, kas ir spēja manipulēt ar dažādām ģeometriskām formām galvā, puikām šajā vecumā ļoti patīk spēlēt ar lego. To nevajag liegt. Vajadzētu padomāt, kā telpisko domāšanu attīstīt meitenēm. Telpisko izjūtu māca arī videospēles, kurās kaut kas ir jābūvē. To var spēlēt kopā ar pieaugušajiem. Vēl viena iespēja, kā attīstīt telpisko domāšanu, ir, braucot ar auto, izslēgt GPS un ļaut bērnam uz palielas drukātās kartes sekot maršrutam un informēt pārējos, kad ir nobraukts pusceļš un kad notiek tuvošanās galamērķim.

## 8–9 gadi

✳ Bērni rūpējas par savām personiskajām mantām.

✳ Pats loka savas drēbes.

✳ Prot elementārākos šūšanas darbus (piešūt pogu, piemēram).

✳ Spēj parūpēties par savām ārpusmājas mantām, piemēram, savu riteni (kur tas stāvēs, kā pieslēgt pie skolas vai pilsētā).

✳ Rūpējoties par personīgo higiēnu, bērns prot slaucīt un lietot liekšķeri.

✳ Prot pēc receptes pagatavot vienkāršus ēdienus.

✳ Palīdz sagatavot nepieciešamo iepirkumu sarakstu.

✳ Skaita naudu un izdod atlikumu.

✳ Var palīdzēt dārza darbos, piemēram, prot laistīt un ravēt.

✳ Iznes miskasti, izmet atkritumus, šķiro tos.

Rūpējoties par savām personiskajām mantām, bērnam var arī ļaut vaļu būt radošam. Piemēram, ja ir problēma, kur glabāt savas personiskās mantas, gluži tāpat kā inženierim, ir jāiet cauri šādiem procesiem: konstatējiet problēmu, veidojiet prāta vētru jeb kopā izskatiet visdažādākās risinājuma idejas, tad veidojiet plānu un nobeigumā plānu īstenojiet. Vēl viens vingrinājums – iedodiet savam skolēnam auklas rulli un līmlenti. Skatieties, vai bērns spēs izpildīt uzdevumu – „ievilkst elektrību” no ārdurvīm līdz savai istabai (vai kādai citai telpai). Bērnam nav nemaz tik viegli iz-





domāt, kā „vads” var nokļūt līdz istabas slēdzim, kas ir otrpus sienai.

### 10–13 gadu

Šajā vecumā bērns kļūst neatkarīgs, veidojas patstāvība, daudzas prasmes parāda patstāvīgi.

✳ Pirmkārt, mājās spēj palikt viens pats.

- ✳ Spēj viens pats iepirkties.
- ✳ Pats nomaina gultas veļu.
- ✳ Pats izmanto veļas mašīnu.
- ✳ Plāno un gatavo ēdienu no dažādām izejvielām.
- ✳ Prot izmantot cepeškrāsni ēdiena cepšanai vai plīti ēdiena vārīšanai.
- ✳ Lasa un izprot preču etiķetes.
- ✳ Gludina drēbes.
- ✳ Mācās izmantot ar rokām izmantojamās amatniecības priekšmetus (cirvis, āmurs, skrūvgriezis utt.).

✳ Pļauj zālienu.

✳ Spēj pieskatīt jaunākus bērnus.

Šajā vecumā var arī mācīties tehnoloģiju praktisko lietojumu. Varbūt kopā

Vēl viena iespēja, kā attīstīt telpisko domāšanu, ir, braucot ar auto, izslēgt GPS un ļaut bērnam uz palielas drukātās kartes sekot maršrutam un informēt pārējos, kad ir nobraukts pusceļš un kad notiek tuvošanās galamērķim.

var veidot ģimenes blogu kā digitālu albumu. Varbūt ir kādas aplikācijas, kas patiešām noder, – kaloriju skaitītājs vai „PowerPoint” prezentācijas. Parādiet,

ka internetam ir jātuvojas ar zināmu skepsi, ka datori mēdz kļūdīties, tulkojot tekstus no vienas valodas uz citu, kļūdās, labojot pareizrakstības kļūdas, tā paskaidrojot, ka ir jāpaļaujas tomēr uz savām zināšanām.

To, vai bērns ir gatavs viens pats palikt mājās, var noteikt tikai vecāki. Visbiežāk bērns ir pietiekami atbildīgs, lai paliktu mājās viens aptuveni 11 vai 12 gadu vecumā. Bet tas, protams, ir individuāli, jo ir bērni, kuri spēj parūpēties par sevi un savu drošību jau 10 gadu vecumā, un ir bērni, kas to nespēj 15 gadu vecumā. Otrs jautājums ir par to, cik ilgu laika posmu bērns spēj palikt viens pats. Daži var būt vieni divas stundas, daži – visu dienu.

### Te ir daži jautājumi, uz kuriem varat atbildēt ar „Jā” vai „Nē”

1. Vai jūsu bērns ievēro jūsu izvirzītos noteikumus?
2. Vai jūsu bērns ir parādījis labas spriestspējas, savas rīcības argumentus?
3. Vai bērns ir uzvedies saprātīgi tajos mazajos brīžos, kad atstājāt viņu bez savas uzraudzības?
4. Vai bērns spēj paveikt vienkāršākos darbiņus, piemēram, atbildēt uz telefona zvaniem un pats sev paņemt ēdienu?
5. Vai bērns spēj pašdisciplinēti veikt mājasdarbus bez pieaugušo iejaukšanās?
6. Vai bērns spēj izpildīt norādes?
7. Vai bērns spēj pats atrisināt problēmu vai atstāj to jūsu ziņā un ļauj, ka jūs to atrisināsiet?
8. Vai bērns spēj atrisināt negaidītas situācijas?
9. Vai bērns ir izrādījis ieinteresētību palikt viens pats mājās pēc skolas?

Ja uz vairākumu jautājumu esat atbildējuši apstiprinoši, tad var domāt gan par to, cik psiholoģiski mierīgi jūs pats jutīsities, kad bērns būs viens mājās, gan par to, vai tuvākajā apkārtnē būs kāds pieaugušais, pie kura bērns varēs vērsties pēc palīdzības arī tad, kad būs mājās viens.

Izmantotie informācijas avoti:

<http://life.familyeducation.com/slideshow/independence/71434.html?page=5>

<http://www.p21.org/about-us/p21staff/1114-paine-bio>

<http://www.scholastic.com/parents/resources/article/thinking-skills-learning-styles/6-life-skills-kids-need-future>

Nedēļas laikraksta „Izglītība un Kultūra” elektroniskais pielikums „Vecākiem”  
Izdevējs: SIA „AB konsultants”  
Vienotais reģistrācijas numurs: 40103361805  
LR UR masu informācijas līdzekļa  
reģ. apl. Nr. 000701313

Redakcijas adrese: Marijas iela 2,  
Rīga, LV-1050;  
tāl.: 67357585, fakss: 67357584  
E-pasts: [vecakiem@izglitiba-kultura.lv](mailto:vecakiem@izglitiba-kultura.lv);  
[www.izglitiba-kultura.lv](http://www.izglitiba-kultura.lv)  
Redaktore: Vita Pļaviņa

E-pasts: [vecakiem@izglitiba-kultura.lv](mailto:vecakiem@izglitiba-kultura.lv)  
Reklāmas un mārketinga vadītāja:  
Ineta Broka  
Korektore: Zigrīda Purvīce  
Maketētāja: Daiga Dzene  
Vāka foto: <http://www.hotcurrentaffairs.com>