

Laikraksta „Izglītība un Kultūra” elektroniskais
pielikums pirmsskolas un skolas vecuma bērnu vecākiem

3. februāris, 2015, Nr. 3 (46),
0,71 EUR

Vecākiem

PIRMO REIZI UZ KINO!

AKTIVITĀTES VIRTUVĒ

**BAILES: APKAROT
VAI PIERADINĀT?**



PIRMO REIZI UZ KINO

Laila Avotiņa

Piemērots bērna vecums, kurā kopā doties uz pirmo kinoseansu, ir vecāku izvēle. Ir vecāki, kas uz animācijas filmām bērnu ir veduši jau divu gadu vecumā, ir vecāki, kas šaubās, vai, uzsākot skolas gaitas, viņu bērns ir gatavs kinoteātra apmeklējumam. Kas ir jāapsver, domājot par došanos uz kino, – par to šajā rakstā.

Skaņa

Lielākajā Latvijas kinoteātrī „Forum Cinemas” bērnu filmas tiek atskaņotas robežās līdz 70 decibelēm (dB).¹ Kā informēja kinoteātra pārstāvji, pieaugušo auditorijai paredzētās kinofilmas tiek pielāgotas kino standartam, kurā ir noteikta maksimālā skaņa zālē – tā drīkst sasniegt 90 dB.

Gain pieaugušā, gan bērna auss spēj uztvert skaņas no 0 līdz 140 dB, bet sāpju sliekšnis normāli dzirdošam cilvēkam sākas ar 120 dB. Lai vieglāk būtu izprast decibelus, salīdzināsim tos ar ikdienas nodarbēm. Piemēram, normāla sarunvaloda ir no 35 līdz 70 dB skaļa, savukārt čuksti – 20–30 dB. Mikseris, putekļsūcējs, veļas mašīna – 50–90 dB, rokconcerts vai hokeja spēle – 120–130 dB.

Ja kinoteātrī animācijas filmas ilgums ir maksimāli līdz 90 minūtēm, tad, rēķinoties ar 70 decibelēm, bērna dzirdei kaitīgums netiek nodarīts.

Latvijas Bērnu dzirdes centra vadītāja Dr. med. Sandra Kuške iesaka: pirms pieņemt lēmumu par labu gājienam uz kino, samērot skaņas līmeni ar skaņas ekspozīcijas laiku. Pieļaujamais skaņu skaļuma ekspozīcijas laiks: 86 dB – 2 stundas, 89 dB – 1 stunda, 92 dB – 30 min., 95 dB – 15 min., 98 dB – 8 min., 101 dB – 4 min., 104 dB – 2 min, bet 107 dB – tikai 1 min.



Tātad: ja kinoteātrī animācijas filmas ilgums ir maksimāli līdz 90 minūtēm, tad, rēķinoties ar 70 decibelēm, bērna dzirdei kaitīgums netiek nodarīts.

Drīzāk ir vērts padomāt, vai mājās atskaņotā mūzika vai televīzijas skaņa nav augstāka par 70 dB, jo arī mūzika (ne tikai filmās), kuras skaļums pārsniedz 80 dB, ir troksnis. Regulāra un ilgstoša uzturēšanās paaugstināta trokšņa iedarbībā rada ne tikai dzirdes traucējumus, bet arī pastiprinātu uzbudināmību, īgnumu, atmiņas pavājināšanos, rakstura maiņu, nespēju koncentrēties un miega traucējumus, nervu sistēmas traucējumus, asinsspiediena paaugstināšanos u. c.²

Redze

Vēl viens no aspektiem, kas ir jāievēro, izvēloties filmu, kuru kopā ar bērnu noskatīties, ir tās formāts – divdimensiju (2D) vai trīsdimensiju (3D). 3D kino filmas tiek radītas jau kopš 1980. gada, taču to uztveršana visiem nav iespējama. To nosaka cilvēka stereoredze jeb spēja redzēt ainas dziļumu. Aptuveni 2–12 % cilvēku pasaulē nespēj novērtēt video, kas tiek rādīts 3D formātā.³ Starp tiem ir arī cilvēki, kas redz 3D efektu, bet sajūt blakusefektus, piemēram, galvassāpes un nelabumu. Arī Latvijā pirms četriem gadiem veikts pētījums, kurā piedalījās 10 līdz 66 gadus veci respondenti, aplicina, ka lielākā daļa kino apmeklētāju (65 %) dod priekšroku 2D formātā uzņemtām filmām, jo, skatoties 3D formā-

Aptuveni 2–12 % cilvēku pasaulē nespēj novērtēt video, kas tiek rādīts 3D formātā. Starp tiem ir arī cilvēki, kas redz 3D efektu, bet sajūt blakusefektus, piemēram, galvassāpes un nelabumu.

tu, lielai daļai parādās galvassāpes vai acu nogurums. Optometrists Bredlijs Habermels (*Bradley E. Habermehl*) ir secinājis, ka par redzes problēmām, skatoties 3D formātu, liecina šādi novērojumi:⁴

☀ ja 3D efektu neredz uzreiz, bet tikai pēc aptuveni 30 sekundēm;

☀ ja 3D efektu redz, bet ir tādas blakusparādības kā galvassāpes vai arī sāp acis. Tas nozīmē, ka acīm ir lielāka piepūle, nekā vajadzētu būt;

☀ ja ir nepieciešamība ieturēt pauzes filmas demonstrēšanas laikā, lai atpūtinātu acis;

☀ ja neredz 3D efektu, tad problēma var nebūt tikai specifiskos. Redzes problēmas var traucēt koncentrēšanās spēja, lasītā teksta saprašana.

Savukārt, domājot par slodzi redzei, skatoties filmas pustumsā, optometriste

¹Skaņas intensitāte ir skaņas enerģija, ko uztver auss bungādiņa, un to izsaka decibelos (dB).

²http://www.vdi.gov.lv/files/troksnis_izklaides_industrija.pdf

³http://www.acis.lv/3d_kino.html

⁴<http://www.minbcnews.com/news/story.aspx?id=253449#.VM9Z772qpRZ>

Tikai aptuveni 11 gados bērns spēj analizēt savu darbošanos pie medija un ir spējīgs patstāvīgi analizēt tajā notiekošo. Tāpēc, kopā skatoties arī multfilmās, ir nepieciešams bērnos attīstīt kritisko refleksiju.



Evija Barkāne neapstiprina mītu, ka tumsa bojā acis.⁵ Tumsa rada acu nogurumu, bet nebojā acis. Tomēr ir jāatceras, ka, piemēram, lasīšana ļoti spožā gaismā rada tādu pašu acu nogurumu.

Sižets

Multfilmās ir liela iztēles pasaule. Tāpēc vecākiem animācijas filmas vērošana nav tikai izklaide vai nelietderīgi pavadīts laiks, sēžot blakus bērnam kinoteātrī. Ir jābūt gataviem tulkot sižetu un vērot, kā bērns redzēto uztver. Animācija ir uzzīmēts stāsts, kurā var notikt pilnīgi viss: izmantot vairākas dzīvības, agresīvi iznīcināt otra cilvēka fizisko ķermeni utt. Turklāt īpaši pirmsskolas vecuma bērna

atmiņā spilgti iesēžas visi dzirdētie teksti. Tāpēc, jo skaistāku valodu viņš dzird, jo skaistāku leksiku bērns pēc tam izmanto.

Animācijas filmu režisore Roze Stiebra vienā no intervijām mūsu žurnālam⁶ norādīja uz nepieciešamību runāt ar bērniem par eksistences pamatjautājumiem, jo mūsdienu multfilmās ir ļoti daudz vardarbības un nāves: „Vai par šiem katra eksistences pamatjautājumiem ir jārunā arī ar bērnu, un vai animācijas filma ir viena no iespējām, kā to darīt? Jā, protams. Bērni ļoti dabiski to uztver, viņiem nav tādu problēmu, ka nevarētu par to runāt. Protams, ka ir jādomā, kā to darīt, nāvi nedrīkst uztaisīt par ikdienišķu parādību, kas nekas nav. Tas ir virsnoslēpums – cil-

vēka dzīvē, lai cik viņš skaidri to izskaidrotu, kaut vai sadalītu pa sastāvdaļām, pa dienām, pa minūtēm... tajā brīdī, kad visu būsi salicis pa plauktiņiem, – tieši tad viss būs visneskaidrākais, jo tā ir nebūtība. Īstā dzīve jums tik un tā būs izmukusi. Noslēpums vienmēr būs, arī nāve – ir vienkārši jācenšas cilvēkiem nedarīt pāri, jo arī tas var tuvināt aiziešanu. Un tas ir jāskaidro arī bērniem: ka ir jāpalīdz, ka cilvēkiem ir jābūt arī vecuma cienīgiem.”

Arī mediju pedagoģijas eksperte Latvijas Universitātes profesore Zanda Rubene atgādina, ka vecākiem pašiem ir jāizlemj, ko mudināt bērnus paņemt no konkrētā mediju žanra, jo tikai aptuveni 11 gados bērns spēj analizēt savu darbošanos pie medija un ir spējīgs patstāvīgi analizēt tajā notiekošo.⁷ Tāpēc, kopā skatoties arī multfilmās, ir nepieciešams bērnos attīstīt kritisko refleksiju.

Taču vecāki ir dažādi, un dažādas ir audzināšanas pieejas saistībā ar medijiem. Pirmā ir aizsargājoša: tiek limitēts laiks, ko bērns pavadā pie medijiem, vai arī to lietošana tiek aizliegta pavisam. Otrā – liberālā: bērns un vecāki ir aktīvi mediju lietotāji, un bērns tiek uzskatīts par patstāvīgu būtni, kas ir spējīga analizēt visu informāciju. Trešā ir kritiskā medijaudzināšanas pieeja, kuru praktizējošā vecāki ir fiziski kopā ar bērnu, kad viņš lieto mediju, un skaidro tā saturu.

Ja vecāki īsteno pirmo pieeju, tad bērns visdrīzāk netiks vests uz kino līdz skolas vecumam, ja otro – tad šo bērnu vecākus būtībā neinteresē jautājums par kino ap-



⁵<http://www.acim.lv/2011/02/mits-vai-patiesiba-par-redzi/>

⁶Vecākiem, 2012, Nr. 3.

⁷Vecākiem, 2012, Nr. 3.

meklējumu, bet viņi vairāk uzmanības pievērsīs tam, vai citas bērna prasmes (sociālās un fiziskās) būs līdzsvarā. Savukārt, ja vecāki ir kritiskās pieejas īstenotāji, tad viņi kopā ar bērnu ies uz kino un kopā pārrunās redzēto, jo tieši vecāki ir tie, kuri paskaidro, kas reālajā dzīvē notiek un kas nenotiek.

Dažādi vecāku ieteikumi pirmajam kino apmeklējumam kopā ar bērnu⁸

☀ Ierasties zālē ar 10–15 minūšu nokavēšanos, izlaižot kinoseansa sākumā pārraidītās reklāmas, lai bērns varētu koncentrēt uzmanību tikai uz filmu.

☀ Uz kinofilmu iet pēc tikko ieturētas maltītes, lai izvairītos no popkorna un saldumu pirkšanas.

☀ Ja filmas laikā ir nepieciešami našķi, labāk ņemt no mājām savus – tā varēs ietaupīt naudu.

☀ Labāk uz kino iet rīta pusē, kad bērnam ir mozs garastāvoklis, – tad bērns labāk izbaudīs jauno pieredzi.

☀ Rēķināties, ka gājiens var izvērsties arī neveiksmīgi – bērns raudot ies prom vai vienkārši nevarēs tik ilgi nosēdēt kinozālē.

☀ Pirms izvēlēties multfilmu, nežēlot laiku, lai internetā kārtīgi izpētītu piedāvātās filmiņas sižetu un ievāktu atsauksmes no citiem vecākiem, jo nereti ir grūti noteikt, vai piedāvātā multfilma patiešām ir bērnu auditorijai piemērota.

☀ Vērojot bērna uzvedību mājās, vislabāk var noteikt, vai viņš ir gatavs kino apmeklējumam. Ja bērns, mierīgi sēžot, var noskatīties mājās multfilmu, tad var mēģināt apmeklēt arī publisko kinoteātri. Savukārt, ja filmai pa vidu bērns ik pa brīdim sāk spēlēties, tad, iespējams, iet uz kino ir pārāgri.

☀ Kā pirmo filmiņu noteikti izvēlēties 2D, lai izvairītos no nepatīkamas pieredzes.

☀ Ja bērnam ir divi gadi, izvēlēties sēdvietu tuvu pie sānu eļām, jo bērns var gribēt izkustēties. Uz trepītēm eļās viņš netraucēs citiem skatītājiem.

☀ Svarīgi ir izvēlēties sēdvietas zālei pa vidu, lai ekrāna attēlu vieglāk uztvert, citādi bērns var nobities no ainām, kas nepavisam nav bīstamas, – vienkārši kadru maiņa var būt par strauju.

☀ Filmas laikā ir vērts ik pa laikam sarunāties par kādu filmiņas notikumu.



Tas satuvina un stiprina pārliecību, ka mēs tagad esam kopā un dzīvojam līdzīgi vienam stāstam.

☀ Ja ir iespēja, izvēlieties sēdvietas tālāk no pārējiem skatītājiem, lai bērnam būtu drošāk.

☀ Nav vērts censties bērnu pierunāt palikt līdz filmas beigām, ja tā ir pirmā reize kino. Kad bērna interese ir zudusi, ir jāceļas kājās un jāiet, lai cik interesants sižets pašam šķistu.



⁸<https://www.common sense media.org/blog/5-tips-for-your-kids-first-trip-to-the-movies/>; http://www.babycenter.com/404_when-will-my-child-be-old-enough-to-enjoy-a-movie-in-a-theat_69977.bc; <http://www.chicagonow.com/hammervision/2011/11/9-simple-rules-for-taking-your-toddler-to-the-movies/>; <http://www.idads.co.uk/10-tips-for-taking-your-toddler-to-the-cinema/>

BAILES: APKAROT VAI PIERADINĀT?

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko
risinājumu konsultante



Bailēm mūsu dzīvē ir aizsargājoša funkcija. Bailes mūs pasargā no briesmām. Bailes rodas, mums sastopoties ar kaut ko nezināmu, bet nezināmais un neizprotamais biedē. Tā kā bērns vēl ļoti maz zina un prot un vēl nav ne stiprs, ne ātrs, viņš izjūt bailes daudz biežāk nekā pieaugušais. Kaut gan mūsu, pieaugušo cilvēku, neticība, pretošanās kādām parādībām, tostarp neiecietība pret cittautiešiem, arī ir bailes. Tādi tautību raksturojoši atstumjošie vārdi kā, piemēram, šķībacainie ļauj mums pasargāt savu teritoriju no tā, kas mums ir neizprotams. Ar tādiem nievājošiem vārdiem mēs nospraužam robežu starp sevi un svešo, un tas ļauj mums nemācīties, neuzzināt, neizdibināt un – vienlaikus – nedraudzēties, nekontaktēties, nedalīties, netērēt savu laiku. Bailes ļauj mums palikt tur, kur mēs esam, neko nemainot.

Drošības nepieciešamība

Lai veiksmīgi darbotos, cilvēkam ir nepieciešama drošības izjūta. Kad cilvēks nejūtas drošs, viņš nav spējīgs darboties – viņam ir jāglābjas. Tā ir ļoti pareiza un veselīga reakcija. Tātad darba telpai un dzīves telpai ir jābūt drošai. Kā šo drošību izveidot? Norobežojot sevi no ārējām briesmām un traucēkļiem. Ar to mūs nodrošina, piemēram, ēku iekštelpas un pašas telpās pastāvošie un mums ļoti labi zināmie noteikumi. Piemēram, cilvēkam ir zināmi darba pienākumi, darbalaiks un pārtraukumi. Tāpēc mirkli, kad jūs kabinetā ienāk kāda mazāk apzinīga kolēģe, kurai „viss ir piegriezies un gribas ar kādu aprunāties”, var aizbildināties ar to, ka ir jāstrādā. Un viņa šos noteikumus pieņems. Arī mājās ģimenē pateiktie vārdi „es esmu noguris (-usi)” nozīmē to, ka cilvēks grib mazliet laika sev un labāk viņu kādu brīdi netraucēt. Taču mazs bērns vēl nezina visus šos noteikumus, un pateiktie vārdi nedarbosies.

Bērns ienāks jūsu intīmajā zonā (50 cm un mazāk), kamēr jūs strādāsiet, mācīsieties, atpūtiesieties, un saņems skaļu rājienu vai kādu citu nejauku reakciju. Bērns neizprot, ko ir izdarījis, un nezina, ko viņam gaidīt. Jūsu agresija šajā situācijā neapzināti arī ir saistīta ar bailēm – jūs norājāt bērnu, jo bija jāaizstāv sava telpa. Piemēram, jūs negribējāt pārtraukt nodarbi, jo atsākt darbu vienmēr ir grūtāk nekā to turpināt. Bet, saņemot uzkliezienu, bērnam kļūst bail. Viņš nemaz nezina, ka jums pietuvoties tagad nedrīkst un ka jūs tas traucēs, viņš vienkārši gribēja sajūst jūsu tuvumu vai saņemt jūsu palīdzību. Viņš vēl neprot būt līdzsvarots, viņš vēl lāgā neapzinās ne

sevi, ne citus. Vecāki bērnam aptuveni līdz sešu gadu vecumam vēl joprojām ir vajadzību apmierināšanas līdzekļi, tāpēc ir ļoti uzmanīgi jābalansē starp uzmanības došanu un prasību izvirzīšanu bērnam.

Bailes ir vajadzīgas

Kopumā bērns baidās vairāk un biežāk nekā vecāki. Tas ir normāli un savā ziņā pat labi. Ja baidās, tātad nedarīs kaut ko potenciāli briesmīgu. Nav īsti labi tad, kad bērns baidās ne no kā. Taču ir arī cita galējība – tad, kad bērns neprot baidīties. Biežāk tāda neprasmē baidīties piemīt pavisam maziem bērniem. Piemēram, divus gadus vecs bērns vēl neapzinās, ka trokšņaina liela mašīna, kura traucas pa ceļu, ir bīstama, vai ka nevajag stiept rociņas būrī ar lielo kaķi, kuru, kā izrādās, sauc par tīģeri, utt. Tāds bērns ir jāpieskata īpaši uzmanīgi. Un te atkal ir sava viltība – ir jāuzvedas tā, lai neizaudzinātu pārāk bailīgu bērnu.

Līdz trīs gadu vecumam vecākiem bērns ir jāpieskata īpaši uzmanīgi. Ir brīži, kad viņš burtiski ir jāķer aiz kapuces un jāceļ rokās – citādi nekā. Un, kamēr bērna pieredze ir niecīga un nav ievērojama vārdu krājuma, viņam vēl īsti nevar neko paskaidrot. Vecāki, kuriem ir bērni līdz trīs gadu vecumam, strādā kā sargājošā sistēma, bet pats bērns mācās tikai no fiziskās pieredzes. Piemēram, bērna valodā jēdzieni „auksts” un „karsts” parādīsies tikai tad, kad viņš būs šos vārdus izjutis uz savas ādas. Un vecākiem nekas cits neatliek kā ļaut bērnam pašam to izjust. Tikai, lūdzu, nekritiet panikā un nevainojiet vienu otru, ka bērns ir apdedzinājies vai sasitis rociņu – jūs taču paši esat to visu piedzīvojuši, nekas traks nav noticis. No pirmā apdeguma vai ziluma pēdas nevienam nav saglabājušās. Es te nerunāju par tādiem traumatiskiem gadījumiem, kas var beigties traģiski. Karsta tēja tiešām ir jāizdzer, vai krūze ir jānoliek tā, lai bērnam nebūtu iespējas

Vecāki, kuriem ir bērni līdz trīs gadu vecumam, strādā kā sargājošā sistēma, bet pats bērns mācās tikai no fiziskās pieredzes.



to aizsniegt un aplieties ar vārošo šķidrumu. Bet, ja tas tomēr ir noticis, izdariet secinājumus un dzīvojiet tālāk ar jaunām zināšanām, nevis ar vainas izjūtu. Jūsu vainas izjūta bērnam vienmēr būs traumatiskāka, jo jūsu kontakts tās dēļ vairs nebūs kvalitatīvs.

Pēc trīs gadu vecuma ar bērnu jau var runāt par to, kas ir noticis un kāpēc tas ir noticis – lai bērns pamazām mācītos gan secināt, gan saudzēt sevi. Bērnam kļūstot vecākam, jums parādās arvien vairāk iespēju paskaidrot, ka kaut kas ir bīstams un kādā veidā bīstamais var notikt. Pirmsskolas vecumā bērniem parasti patīk skatīties raidījumus par dzīvniekiem. Pievērsiet bērna uzmanību tam, ka plēsonam nav sejas izteiksmes – pēc tās nevar noteikt, kā dzīvnieks tūlīt rīkosies. Tas palīdzēs ievērot personisko drošību, piemēram, skolas izbraukumos uz cirku vai zoodārzu. Un, tā kā bērns pirmsskolas vecumā jau zina, ko nozīmē vārds „sāp”, tad var saprast arī jūsu stāstīto. Bērns ļoti iespaido arī bildītes, kuras tagad var atrast internetā, lai paskaidrotu kaut ko par traumām un invaliditāti. Bet ir jājūt mērs. Pastāv bīstamība šādu skaidrojumu pārvērst par šausmu stāstu.

Prasme un neprasme baidīties

Tātad, ja bērns attīstās normāli, attīstās arī viņa spēja baidīties, kuras galvenā funkcija ir aizsargāt. Taču ne vienmēr tā notiek. Ja vecāki ir neiecietīgi pret bērna bailēm (ir runa par tādiem gadījumiem, kad vecāki saka savam bērnam: „Tu taču jau esi liels, tev nav jābaidās” – vai arī: „Tur nav, no kā baidīties” – un to vien dara, kā kritizē, ka viņš no kaut kā baidās), tad ir risks, ka bērns būs vai nu bez mēra bailīgs, vai nebūs spējīgs izjust bailes vispār, jo automātiski izslēgs tās kā nevēlamu apkaunojošu izjūtu.

Pazīmes, ka bērnam ir bail: plaši atplestas acis, nedroši vai neveikli žesti, žestikulācijas trūkums, bāla seja, lēnas kustības, klusa balss, nemanāma elpa, nesaistītas domas, grūtības tās formulēt, stostīšanās.

Pieaugot pārāk bailīgam cilvēkam ir grūti iesākt gandrīz jebko. Daudzos gadījumos tādām cilvēkam vajag, piemēram, zināmu alkohola daudzumu, lai riskētu izdarīt ko pavisam parastu. Savukārt, ja cilvēks vairs neprot izjust bailes, viņš var kļūt par bīstamu auto vadītāju vai kaislīgi nodarboties ar kādu ekstremālo sporta veidu, nepamatoti riskējot, – piemēram, taisīt trikus tad, kad vēl nebūs labi uztrenējies.

Vecākiem bērnu bailes nav ne jāignorē, ne jākritizē. Ir jārunā. Bērnam ir jābūt iespējai pateikt vecākiem, ka viņam ir bail.

Vecākiem bērnu bailes nav ne jāignorē, ne jākritizē. Ir jārunā. Bērnam ir jābūt iespējai pateikt vecākiem, ka viņam ir bail. Kad bailes tiek pārrunātas, tad ir iespējams, ka tās samazināsies tādā mērā, ka bērns pats tās pārvarēs un varēs paveikt to, ko jūs no viņa gaidāt. Ir iespējams arī, ka bērns ir jāatstāj mierā, jo šī nodarbe vienkārši nav viņa lauciņš.

Laikus apstāties un nedarīt kādas trauculības jūs bērnam iemācīsiet vieglāk, ja paši to protat. Principā jau nekas nav jā dara – jūs visu rādīsiet ar savu piemēru, un bērns aizgūs jūsu attieksmi. Turklāt vienmēr ir iespēja paskaidrot.

Ja jūs paši neprotat izmantot savas bailes kā briesmu novēršanas sistēmu, jums

ir jāpadomā par sevi un jāatdzīvina vai jāattīsta spēja izjust bailes un pasargāt sevi. Diemžēl mēs esam pieradināti slēpt savas emocijas, tādēļ vairs īsti neprotam pazīt savas bailes.

Kā pārvarēt bailes?

Vispirms bailes ir jāatzīst. Ar vārdiem „es nebaidos” vai arī „es neesmu nekāds glēvulis”, „tu taču neesi nekāds glēvulis” ne jūs, ne jūsu bērns daudz nesasniesiet.

Tad ir jāpajautā sev, no kā īsti jūs baidāties un ko zaudēsiet, ja paklausīsiet bailēm un atteiksieties no mēģinājuma rīkoties.

Ir dažādi elpošanas vingrinājumi jeb pretstresa vingrinājumi, kas principā ir arī pretbailu vingrinājumi. Piemēram, fokusēšanās uz lēnu dziļu elpošanu.

Labi, ja ir kāds cilvēks, ar kuru var aprunāties par bailēm kaut vai pa telefonu. Pats svarīgākais ir darīt to, kas ir piemērots tieši jums. Kādam cilvēkam labāk palīdz dziļa elpošana, citam – bailu racionalizācija (racionāla iztirzāšana). Atrodiet savu metodi un neuzpiediet bērnam neko konkrētu – palīdziet arī viņam atrast savu veidu, kā strādāt ar bailēm. Ja tomēr neviena no šīm metodēm jums nepalīdz, griezties pie speciālista.



AKTIVITĀTES VIRTUVĒ

Viktorija Ozola,
divu puīšu (2 un 4 gadi) mamma,
speciālās izglītības skolotāja, Montesori
pedagoģe, bloga „EsPats.lv” autore



Aukstais un nemīlīgais laiks ārā ir īstais brīdis baudīt kopbūšanu ar bērniem mājās. Bērni ir nepārtrauktā kustībā un vienmēr darbotiesalkstoši, tāpēc padalīšos ar dažām pavisam vienkārši sagatavojamām aktivitātēm, ko varat piedāvāt saviem nemiera gariņiem.



Ieberiet graudus dziļākā bļodā un saberiet tajos dārgakmeņus! Dārgakmeņi var būt stikla vai koka pērlītes, kastaņi, rieksti, zīles vai varbūt kādas mazas krāsainas mantiņas. Nolieciet blakus bļodai olu kastīti vai krāsu jaukšanas paleti un sakiet bērnam, ka graudos ir jāsameklē dārgakmeņi, tie ir jāsaliek nodaļumos un katrā nodaļumā ir vieta vienam dārgakmenim. Tos var šķirot pēc krāsām. Arī te bērns trenē sīko motoriku, graudi glāsta bērna rokas, tiek trenēta uzmanība un koncentrēšanās līdz uzdevuma beigām.



Ja jums mājās ir pupas, zirņi vai kādi graudi, tad tās jau ir neskaitāmu aktivitāšu iespējas! Birstošo materiālu var vienkārši bērt no vienas tasītes otrā vai ar karoti no vienas bļodas otrā. Šajās vienkāršajās nodarbēs bērni mācās pareizi lietot galda piederumus un kontrolēt savas kustības, trenē gribasspēku, pacietību, uzmanību un netieši mācās arī kvantitātes maiņas likumsakarības.



Saberiet mannu cepeškrāsns plātnē un ļaujiet bērniem tajā zīmēt! Mannā var arī rakstīt burtus un ciparus, salikt dažādas figūriņas un izveidot veselu pilsētu. Vēl mannu var pūst no vienas plātnes malas uz otru. Var zīmēt ar pirkstu vai ar koka irbulīti, lai vienlaikus trenētos arī turēt rakstāmrīku. Mannas slāņa nolīdzināšanai mēs mājās parasti izmantojam lineālu. Rakstot un zīmējot mannā, bērni sagatavo roku rakstīšanai uz papīra, izspēlējot dažādas ainiņas ar figūriņām – trenē abstrakto domāšanu, parāda vecākiem to, ko nespēj izteikt vārdiem, bet pūšanas vingrinājums palīdzēs nostiprināt artikulācijas aparāta muskulatūru, kas palīdzēs bērna runai.



Pupas var likt pa vienai pudelē. Bērns trenē sīko motoriku, tādējādi arī runu, jo smadzenēs tiek stimulēta runas zona. Bērns trenē dzirdi, ieklausoties skaņā, kas rodas, pupām atsitoties pret pudeles sienīņām, un, protams, tas ir arī uzmanības koncentrēšanas treniņš.



Pēc lielās darbošanās ar graudiem un mannu uz grīdas, visticamāk, būs radies vēl vienas aktivitātes darbalauks – slaucīšana! Vicināties ar slotu, izmētājot grauzus uz visām malām, visi bērni prot lieliski, bet, lai palīdzētu bērniem iemācīties netīrumus saslaucīt vienuviet, lielisks palīgs ir līmlente vai krāsaina uzlīmīte. Uzlīmējiet uz grīdas uzlīmi vai izveidojiet kvadrātu no līmlentes un stāstiet bērniem, ka visi grauzi ir jāsaslauc šajā kvadrātā (vai uz šīs uzlīmītes). Tas būs mazāk abstrakti nekā „saslaucī vienā čupiņā”. Ar šīs vienkāršās aktivitātes palīdzību bērns mācās rūpēties par apkārtējo vidi. Tas ir fizisks treniņš, pacietības treniņš. Nesot liekšķerē saslaucītos netīrumus uz atkritumu spaini, bērni jūt sava ķermeņa asi, mācās kontrolēt kustības, mācās būt precīzi.



Izbārstījušies būsīm, varam ķerties pie liešanas! Ieliet veselu paku piena vienā glāzē bērniem nav grūti, grūtāk ir iemācīties šo daudzumu dozēt, tāpēc liešanas vingrinājumi ir ļoti noderīgi. Ūdeni var vienkārši pārliet no viena trauka otrā, var pārliet no vienas pudeles otrā, izmantojot piltuvi, ūdeni var pārnest no viena trauka uz otru ar pipeti, ar sūkļiem, ar lielu šļirci. Bērnu ūdens vienmēr sajūsmina. Lai būtu interesantāk, ūdeni var iekrāsot ar pārtikas krāsvielu vai biešu sulu. Zem traukiem ar ūdeni paklājiet plēvi vai lieciet traukus uz paplātes, blakus novietojiet arī lupatiņu, lai bērns pats mācās saslaucīt izlieto. Arī ar šo vingrinājumu bērns trenē uzmanību, mācās būt precīzs, koordinēt savas kustības, kā arī pamana trauku ietilpību un izdara secinājumus par to.





Nedaudz lielāka sagatavošanās ir nepieciešama nākamajai aktivitātei. Uz lielas papīra lapas (derēs arī cepampapīrs vai neizmantotas tapetes gabals) apvelciet mājās atrodamus priekšmetus un aiciniet bērnus tos sameklēt. Šim uzdevumam var būt dažādas grūtības pakāpes: mazākiem bērniem apvilktos priekšmetus novietojiet turpat blakus, groziņā, nedaudz lielākiem var likt priekšmetus meklēt vienas telpas ietvaros, bet vēl lielākiem – pa visu māju. Tas ir lielisks abstraktās domāšanas treniņš, jo bērns redz tikai liniju, bet ir jāiztēlojas priekšmets. Tiek papildināts arī bērna vārdu krājums. Varat šos uzdevumus veidot tematiskus, piemēram, apvelkot tikai vannasistabā atrodamās lietas vai tikai rotaļlietas, šādā gadījumā neaizmirstiet lietot arī vispārinošos vārdus, piemēram, „virtuves piederumi”, „rotaļlietas” vai „higiēnas lietas”, – tas bagātinās bērnu valodu.

*Lai jums jauka darbošanās un
patiess kopābūšanas prieks!*

