

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

2. aprīlis, 2015, Nr. 7 (50),
0,71 EUR

Vecākiem

**AKTIVITĀTES BRĪVĀ DABĀ
UN TO NEPIECIEŠAMĪBA
BĒRNA ATTĪSTĪBĀ**

**VAI BEZIERUNU PAKLAUSĪBA
VIENMĒR IR LABĀKAIS?**

**VAI MĒS, VECĀKI, ESAM
ATBILDĪGI PAR VISU
BĒRNA DZĪVĒ NOTIEKOŠO?**



AKTIVITĀTES BRĪVĀ DABĀ UN TO NEPIECIEŠAMĪBA BĒRNA ATTĪSTĪBĀ

Laila Avotiņa

Pavasari sākoties un aizvien siltākam laikam iestājoties, arī bērni arvien ilgāku laiku vēlas pavadīt brīvā dabā. Kāpēc ir vērts atbalstīt āra aktivitātes un mums, vecākiem, radīt iespēju bērnam būt ārā – dabā?

Ir divi galvenie iemesli, kāpēc aktivitātes brīvā dabā ir svarīgas pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem. Pirmkārt, spēlējot spēles brīvā dabā, var efektīvi apgūt daudzas attīstību nodrošinošas prasmes, tostarp pētīšanu, riska uzņemšanos, eksperimentēšanu, robežu pārvarēšanu. Otrkārt, veselības jautājumi: kustoties tiek attīstīta smalkā un lielā motorika, nostiprināta ķermeņa muskulatūra, sirds un asinsvadu izturība, imunitāte.

Prieks

Āra aktivitātes ir viens no bērnu raksturojošajiem terminiem. Un priecīgi izdzīvota bērība ir labākais treniņš jēgpilniem jaunības gadiem. Bērniem ir jādod iespēja pētīt, eksperimentēt, manipulēt, pārveidot, paplašināt, ietekmēt, mainīt, darīt brīnumus, atklāt, praktizēt, norobežoties, pārvarēt savas varēšanas robežas, kliegt, dziedāt un radīt. Visticamāk, dažas no mūsu jaukākajām atmiņām saistās tieši ar āra aktivitātēm bērībā. Un tā nav nejaušība.

Mācības par pasauli

Āra aktivitātes bērniem ļauj iemācīties ļoti daudz ko par pasauli. Kāds ir ledus, kā tas skan? Vai zars var noturēties smiltīs? Kā aug augi? Kādi ir dubļi? Kāpēc mēs krītam uz leju, nevis uz augšu? Kā ar riteni ir iespējams pabrukt ātrāk? Kas ir ēna? Kā smaržo tomāts? Kas iznāks no kūniņas? Kā tauriņi iemācās lidot?

Protams, daudzas prasmes un zināšanas, ko bērns apgūst āra aktivitātēs,



Attīstoties bērnam ir ļoti svarīgi saprast un redzēt savu vietu dabā – starp dzīvniekiem, augiem, laika apstākļiem utt. Cik lielā mērā daba par mums rūpējas, nodrošinot ūdeni, debesis, smaržīgus ziedus? Kāpēc dabā ir cieta zemes virsma, karsta saule, ērkšķaini krūmi?

var iemācīties arī citos veidos, bet brīvā dabā tas notiek efektīvāk un noteikti aizraujošāk. Brīvā dabā var mācīties gan matemātiku, gan dabaszinātnes, ekoloģiju, dārzkopību, ornitoloģiju, būvniecību, lauksaimniecību, bagātināt vārdu krājumu, iepazīt laika apstākļus utt. Dabā bērni iegūst ne tikai būtiskāko informāciju par pasaules kārtību, bet drīzāk labāk

atceras, ko viņi ir iemācījušies, jo mācīšanās brīvā dabā ir koncentrēta un personīgi svarīga.

Sevis un apkārtējās vides izpēte

Lai bērns izzinātu savas fiziskās un emocionālās spējas, viņam ir jāpārvar pašam savas robežas, piemēram: cik augstu es varu šūpoties? Vai man uzdrošināties iet pa stāvu nogāzi lejā? Cik augstu es varu uzkāpt? Vai es varu nošļūkt pa kalniņu ar galvu pa priekšu? Vai es varu slidēt pa smiltīm? Vai es varu ripot zālē? Kas notiek, ja es koka gabalu iemetu diķī? Vai uz asfalta var nokrist cieti vai mīksti? Lai iepazītu fizisko pasauli, bērnam ir jāeksperimentē fiziskajā pasaulē.

Attīstoties bērnam ir ļoti svarīgi saprast un redzēt savu vietu dabā – starp dzīvniekiem, augiem, laika apstākļiem utt. Cik lielā mērā daba par mums rūpējas, nodrošinot ūdeni, debesis, smaržīgus ziedus? Kāpēc dabā ir cieta zemes virsma, karsta saule, ērkšķaini krūmi? Attiecības ar dabu mēs varam atklāt, tikai mijiedarbojoties ar apkārtējo vidi.

Energijas iegūšana

Aktivitātes brīvā dabā izglītības jomā tiek uztvertas dažādi, piemēram, arī kā būtiska akadēmisku sasniegumu sastāvdaļa. Šīs teorijas piekritēji uzskata, ka no-



darbības brīvā dabā ļauj bērniem – pretstatā klasē notiekošajam – gūt enerģiju, nolaist tvaiku. Atbilstīgi teicienam – atpūta ir nodarbes maiņa.

Veselība

Ikviens, kura bērns ir gājis bērnudārzā vai kurš strādā ar maziem bērniem izglītības iestādēs, zina, cik ātri šajā vidē izplatās vīrusi un baktērijas. Viens no faktoriem, kas var samazināt infekciju izplatīšanos, ir svaigs gaiss. Āra aktivitātes neļauj infekcijām izplatīties – un vīrusi nav jāapkaro, bērni ir svaigā gaisā un izkustas. Darbošanās ārā dod iespēju izbaudīt dabisko vidi un iemācīties atrast sev nodarbi, svaigu gaisu un kustības, turklāt dabiski iemāca rūpēties par apkārtni, par dabu. Ir pierādīts, ka bērni, kas enerģiski pavada laiku skolā, arī mājās laiku vēlas pavadīt enerģiski, nevis skatīties televizoru, klejot internetā vai atrasties pie datora. Bērni, kas pietiekami izbauda āra aktivitātes, kļūst par pieaugušajiem, kas labprāt nodarbojas ar dārkopību, iet pārgājienos, skrien, brauc ar velosipēdu, kāpj kalnos utt. Protams, aktivitātes svaigā gaisā neļauj bērniem saskarties ar aptaukošanās problēmām, par kurām ārsti aizvien vairāk izsaka bažas.

Ļaut bērniem būt bērniem

Neierobežota platība ļauj bērniem apmierināt savas kā bērna vajadzības pēc skriešanas, lekšanas, kāpšanas, šūpošanās, cikstēšanās, kliegšanas, kūleņošanas, slēpšanās un savas kārtības (nekārtības) veidošanas.

Mūsdienu bērnu dzīvi pakļauj, kontrolē un ierobežo mazās dzīvojamo telpu platības, akadēmiskās instrukcijas, grafiki, laiks, nogurums, pārstrādājušies vecāki ar ierobežotajām iespējām būt bērniem. Bet aktivitātes brīvā dabā dod bērnam

Dabā bērni iegūst ne tikai būtiskāko informāciju par pasaules kārtību, bet drīzāk labāk atceras, ko viņi ir iemācījušies, jo mācīšanās brīvā dabā ir koncentrēta un personīgi svarīga.

brīvību, piedzīvojumus, eksperimentus, ļauj uzņemties risku un ļauj vienkārši būt bērnam.

Bērniem ir nepieciešama iespēja noskaidrot nesaprotamo, nezināmo, neprognozējamo, izdzīvot piedzīvojumu. Viņiem ir nepieciešama iespēja apbrīnot dabu, līst kā tārpiem pa tikko uzartu lauku, uzspurgt kā tauriņiem no kūniņas un aizlidot kā vasaras vējiem.

Kustību daudzveidība

Parasti fiziskās aktivitātes spēļu laukumos brīvā dabā tiek saistītas ar kāpšanas iespējām un šūpolēm, cietā seguma celiņiem, plašiem zālieniem, paurgiem, no kuriem bērni var skriet lejā un kūleņot. Pa cietajiem celiņiem bērni parasti var spēlēt ar rotaļlietām (lielajām mašīnām), braukt ar skrejriteņiem, riteņiem, skriet distanci utt. Kāpšanas iespējas nodrošina lišanas tuneļi, mazi pakāpieni un slidkalniņš. Savukārt dažādas slīpās virsmas attīsta bērnam līdzsvara izjūtu. Tāpēc kūleņošana, kāpelēšana, skriešana, šūpošanās ir ārkārtīgi nepieciešamas aktivitātes bērniem līdz pat sākumskolas beigām.

Spēles

Pētījumi rāda, ka pirmsskolas vecuma bērniem ļoti patīk konstruktīvās spēles. Iespējams, tāpēc, ka tajās viņi var kontrolēt procesu. Konstruktīvo spēlēšanos veicina smilšu un ūdens spēles, nodrošinot vietu mākslinieciskām izpausmēm, spēles ar kokiem, riteņotām rotaļlietām un dažādām brīvi pārvietojamām un pieejamām rotaļlietām pa visu laukumu. Konstruktīvās spēles notiek smilšu kastē, smiltis, pie ūdens, uz plakanas virsmas, zālītē.

Rotaļājoties brīvā dabā, bērniem ir daudz iespēju attīstīt arī sociālās prasmes un kompetences: šūpot vienam otru šūpolēs, spēlēties kopā smilšu kastē utt. Sociālās spēles ir visas, kurās ir iesaistīts vairāk nekā viens bērns. Arī pikniks ir sociāla aktivitāte.

Labā spēļlaukumā ir mājiņa, tornītis vai cita konstrukcija, kuru bērni paši var pārstrukturēt, pārveidot, pielāgot savām vajadzībām, ieliekot iztēli un piešķirot savu nozīmi konstrukcijai. Tas ir ļoti svarīgi bērnu patstāvības veicināšanā, ne velti bērni mēdz celt paši savas būdas.

Arī kognitīvās spēles, kurās trenē reakciju, visefektīvāk var izspēlēt brīvā dabā. Kognitīvās spēles ir spēles, kurās ir jāievēro kaut kādi noteikumi, piemēram, „Augstāk par zemi”, „Āmuriņ, paukš”, „Pēdējais pāris šķiras” utt.

Lūk, cik daudz ieguvumu! Un kāpēc šajās brīvdienās, Lieldienu brīvdienās, kopā ar bērniem tā pa istam neļauties dienai brīvā dabā? Vismaz šūpošanās priekiem! Pēdējā, pirms sešiem gadiem veiktajā pētījumā par Lieldienu svinēšanas ieradumiem Latvijā, kompānijas „TNS” dati parādīja, ka populārākā Lieldienu svinēšanas tradīcija ir olu krāsošana (91 %), bet šūpošanās paliek 3. vietā (41 %) aiz olu ripināšanas.

Kāpēc tomēr aiziet līdz šūpolēm?

Bērniem nav jāskaidro šūpošanās nozīme, nav jāmotivē izšūpoties. Mēs taču bērnu jau no pirmās viņa dzīves dienas šūpinām! Kā atgādina bērnu fizioterapeite Klaudija Hēla, lai gan vissvarīgākā šūpošana ir bērna pirmajā dzīves gadā, nepieciešamība pēc tās nekad nebeidzas. „Maiga, nomierinoša šūpināšana jebkurā vecumā cilvēkam ir vajadzīga kā patīkams, dabisks process,” paskaidro fizioterapeite, norādot, ka mīlestībai, kuru izstaro siltums, ķermeņa kontakts, ir liela nozīme drošas piesaistes veidošanā. Sa-

Kad bērns šūpojas, viņš mācās spēlēties patstāvīgi. Ļoti bieži bērni kā sociālas būtnes vēlas spēlēt ar citiem bērniem, taču, ļaujot bērnam vienam pašam šūpoties, viņš pieredz, ka pats – bez citu cilvēku iesaistīšanās – var nodrošināt sev darbības prieku.

vukārt, sasniedzot vecumu, kad bērns jau viens pats sēž šūpolēs, viņš savu atrašanos maina vienlaikus kā horizontālajās, tā arī vertikālajās koordinātēs, tādējādi paplašina uztveres un aptveršanas lauku. Uzticība, ka viss būs kārtībā, no cilvēka jau pāriet uz lietām. Šūpoles, kurās bērns šūpojas, ir pastarpināta cilvēku uztvere, uzticēšanās. Šūpošanās bērna attīstībā spēlē lielu lomu.

Patstāvība

Kad bērns šūpojas, viņš mācās spēlēties patstāvīgi. Ļoti bieži bērni kā sociālas būtnes vēlas spēlēt ar citiem bērniem, taču, ļaujot bērnam vienam pašam šūpoties, viņš pieredz, ka pats – bez citu cilvēku iesaistīšanās – var nodrošināt sev darbības prieku. Īpaši, ja bērns ir radis paļauties uz citiem cilvēkiem, šūpošanās vienam var palīdzēt stiprināt patstāvību un neatkarību.

Attīsta koordināciju

Ja bērns ir pieradis, ka kāds cits viņam palīdz iešūpoties, ir vērts ļaut viņam iešūpoties vienam. Laiks, kamēr viņš pats ar savu kustību palielinās vai samazinās šūpošanās ātrumu, dažiem bērniem var būt būtiska un grūta mācību stunda. Ne visiem bērniem to ir viegli izdarīt. Pieaugušais var sniegt instrukcijas verbāli, taču sava pieredze ir vissvarīgākā – bērns mācīsies caur savu fizisko pieredzi, caur saviem mēģinājumiem un kļūdām. Ja reiz bērns iemācās patstāvīgi šūpoties, tad šī koordinācijas prasme noderēs visu mūžu jebkurā dzīves jomā.



Līdzsvars

Līdzsvara izjūta ir būtiska bērna attīstībā. Bērnam ir jāiemācās, kā noturēt līdzsvaru un kā līdzsvars ietekmē viņu un viņa ķermeni. Ja bērns neprot noturēt līdzsvaru, tad viņš izkritīs no šūpolēm, ja vien tās nav paredzētas zīdaiņiem un maziem bērniem. Līdzsvars, ko bērns izjūt, šūpojoties uz priekšu un atpakaļ, atšķiras no tām līdzsvara sajūtām, kādas ir staigājot vai sēžot. Jo atšķirīgākas sajūtas bērns piedzīvo, jo vieglāk viņš pielāgosies visdažādākajām dzīves situācijām.

Izdoma

Pavadot laiku šūpolēs un šūpojoties, bērns ļoti bieži pievēršas savai domu pasaulei. Iespējams, viņš iztēlojas, ka lido kā putns caur mākoņiem vai šūpojas caur jūras viļņiem, bērns bieži vien dažādas dzīves situācijas iepin savās spēlēs, lai pats tās labāk saprastu. Tāpēc šūpošanās ir vēl viena iespēja, kā izdzīvot savu iztēli.

Kāpēc šūpoties pieaugušajiem?

Aijājošās šūpošanās kustības ir atgriešanās pie sava, katram cilvēkam individuālā dzīves ritma, tā ir atbrīvošanās, līdzsvarošanās, kā sagatavošanās startam. Gluži kā senajiem latviešiem šūpošanās bija saistīta ar auglības veicināšanu, ar vēlmi iegūt labāku ražu, brangākus lopus, tā mūsdienās cilvēks, jo augstāk pats šūpojas, jo vairāk akumulē savu enerģiju, jo vairāk noskaņo sevi uz efektīvu darbību. Tā ir pašam savas auglības radīšana.

Šūpošanās kustību cilvēki neizgudroja savā prātā, bet gan noskatījās dabā, piemēram, kā labība, vējā šūpojoties, pamazām nobriest. Pastāv ticējums, ka

Aijājošās šūpošanās kustības ir atgriešanās pie sava, katram cilvēkam individuālā dzīves ritma, tā ir atbrīvošanās, līdzsvarošanās, kā sagatavošanās startam.

Lieldienu rītā pati saule dejo un šūpojas. Ļaudis domāja, ka, atdarinot šādas kustības, viņi vairo auglības spēku.

Kādreiz Lieldienu šūpošanās bija laiks, kad jauni ļaudis varēja viens otru nolūkot, iepazīties un sadraudzēties. Nereti pie Lieldienu šūpolēm ir dīguši asni vēlakai mūža derībai, kas ir iesākusies ar šūpošanos pāri. Arī kāzu dienā jaunie pāri mēdz izšūpoties kā pirms jauna starta, pirms jaunas pieredzes iegūšanas – ģimenes radīšanas.

Klāt Lieldienas. Laiks uzlādēties un saņemt no dabas dzīvības spēku!

Izmantotie informācijas avoti:

<http://www.communityplaythings.com/resources/articles/2010/outdoor-play>
<http://zurnals.maminuklubs.lv/lat/category/?id=791&arhivs=>
http://www.tns.lv/newsletters/2009/21/default.asp?category=tns21&id=social_b_lieldienas
www.sshl.comz.com
http://www.ehow.com/info_8458972_importance-swings-childrens-development.html
<http://www.dievrturi.org/Lieldien.htm>

VAI MĒS, VECĀKI, ESAM ATBILDĪGI PAR VISU BĒRNA DZĪVĒ NOTIEKOŠO?



Kristīne Jozauska,
divu bērnu mamma, psiholoģe centrā
„Dardedze”, www.paligsvecakiem.lv

Ir desmitiem veidu, kā mūs māca kļūt par labākiem vecākiem un audzināt bērnus pareizi. Mūs māca masu mediji, radinieki, citi vecāki, vienvārdsakot, mēs, pieaugušie, tāpat kā mūsu bērni, apjūkām informācijas gūzmā. Mēs nemītiģi salīdzinām sevi ar citiem, saņemam daudz vērtējumu un nosodījuma no apkārtējiem, kā rezultātā jūtamies apjukusi, jo vienas pareizās atbildes nav. Tāpēc nereti speciālisti iesaka ieklausīties savā iekšējā balsī un izjūtās – kas mūsu bērnam būtu vislabākais un piemērotākais, jo tieši mēs, vecāki, pieņemam lēmumus, kas būtiski ietekmē bērnu dzīvi. Tādēļ jo īpaši svarīgi ir atrast mirkli, lai sadzirdētu un saprastu mūsu pašu domas. Viena no svarīgākajām prasmēm, kas palīdz pieņemt lēmumus, ir atbildības izprašana. Vai mēs, vecāki, esam atbildīgi par visu bērna dzīvē notiekošo?

Tas, par ko mēs nevaram būt atbildīgi

1. KA BĒRNS IR PRIECĪGS UN LAIMĪGS VISU LAIKU. Protams, ikviens no mums cenšas sagādāt prieku bērnam un padarīt viņu laimīgu, bet mēs arī apzināmies, ka dzīvē būs daudz sarežģītu un ne tik priecīgu brīžu, ko mūsu bērns piedzīvos. Bērns kļūst dusmīgs un nikns, kad izvirzām noteikumus un nosakām robežas, liekam izjust viņa uzvedības sekas utt. Ja audzinām bērnu atbildīgi, ne vienmēr pieņemam lēmumus, kas viņam patīk.

2. KA SAŅEMSIM APKĀRTĒJO ATBALSTU UN PIEKRIŠANU VISOS MŪSU PIEŅEMTAJOS LĒMUMOS. Jebkuram ir svarīgs citu pieaugušo atbalsts, tomēr

bērna audzināšana ir ļoti individuāla ģimenes lieta. Tā nedrīkst būt tiekšanās uz populārāko viedokli un piemērošanās tam.

3. KA SPĒSIM KONTROLĒT BĒRNA DZĪVI. Ikvienam no mums ir savas domas, vēlmes un idejas. Mēs nevaram kontrolēt sava bērna dzīvi, bet varam ietekmēt to, izstrādājot noteikumus, nosakot robežas, liekot izjust sekas un mācot dzīvi.

4. KA VIENMĒR VISU IZDARĪSIM UN LĒMUMUS PIENEMSIM BĒRNA VIETĀ. Ir svarīgi ļaut bērnam cīnīties, ļaut mācīties izdarīt to, kas viņam ir pa spēkam, ļaut mācīties gūt pašam savu pieredzi.

5. KA VIENMĒR SPĒSIM BŪT SUPERMAMMAS UN SUPERTĒTI. Mums nav jāspēj visu izdarīt perfekti, svarīgi ir nozīmīgie mērķi un mazie darbiņi, ko paveicam ik dienas.

Tas, par ko mēs esam atbildīgi

1. KA PIEŅEMAM SAREŽĢĪTUS UN REIZĒM NEPOPULĀRUS LĒMUMUS BĒRNA INTERESĒS. Ne vienmēr mūsu pieņemtie lēmumi ir sīki un detalizēti jāapspriež ar bērnu. Piemēram, „tas NAV DROŠĪ” ir pietiekams skaidrojums, kāpēc aizliedzam bērnam lēkt no trampolīna; „tas ir tavs darbs un tava atbildība” – lai liktu skolēnam pildīt mājasdarbus, neiesaistoties nekādos „ja nu”.

2. KA MĀCĀM BĒRNU BŪT PATSTĀVĪGAM. Tā ir mūsu, vecāku, atbildība – mācīt bērnam viņa vecumam atbilstošās prasmes, lai viņš spētu attīstīties un kļūtu patstāvīgs.

3. KA AUDZINĀM BĒRNU SAPRĀTĪGI UN ATBILDĪGI. Tas nozīmē – nosakot robežas, mācot noteikumus, ieklausoties vienam otrā, pavadot laiku kopā.

4. KA PĀRVARAM DZĪVES LĪKLOČUS. Mēs visi zinām, ka dzīve sagādā gan

Mūsu, vecāku, atbildība ir iemācīt bērnam risināt problēmas un pārvarēt grūtības.

vieglus, gan grūtus brīžus un reizēm tā sagriežas kājām gaisā. Pieaugušo atbildība ir pārvarēt savas grūtības. Bet arī bērna dzīve met likločus, un arī bērns nonāk sarežģītās situācijās. Dzīvē tā notiek. Ir svarīgi palīdzēt bērnam meklēt pozitīvu veidu, kā pārvarēt grūtības. Mūsu, vecāku, atbildība ir iemācīt bērnam risināt problēmas un pārvarēt grūtības.



5. KA SAVA BĒRNA LABĀ DARĀM VISLABĀKO. Nereti mums nākas balansēt uz naža asmens, cenšoties saprast, kad darām par daudz un kad – par maz. Laikam jau svarīgākais ir atcerēties, ka mūsu bērns ir izvēlējies mūs par saviem vecākiem, jo viņam esam VISlabāka mamma un VISlabākais tētis.

Tāpēc klausīsim savu sirdsbalsi un necentīsīmies būt tie, kas mēs neesam – jo patiesībā bērni no mums negaida neko pārdabisku.

Kas bērnus padara laimīgus?

ASV veiktā aptauja rāda, ka vissiltākās bērnības atmiņas saglabājas par it kā ikdienišķiem sīkumiem un ka tieši sīkumi lielā mērā ir likuši bērniem justies milētiem, saprastiem un pasargātiem.

Bērni ir apbrīnojami gudri un sirdsgudri un spēj pasauli redzēt daudz vienkāršāk un skaidrāk. Un reizēm patiešām pietiek ar sīkumiem vien.

Pētījumi rāda (organizācijas „Kids-Health” aptauju rezultāti) – lielākoties bērni domā, ka vecāki viņus mīl. Lai gan skolas vecuma bērni bieži domā, ka uzdodam pārāk daudz jautājumu, bērniem tomēr patīk, ka izrādām interesi par viņu dzīvi. Ikvienam ļoti svarīgi ir pavadīt laiku kopā ar saviem vecākiem. 40 % skolēnu vēlētos, lai vecāki aktīvāk iesaistītos skolas notikumos.

Kā ļoti īpašus mirkļus bērni atceras vakara pasakas, atmiņu stāstus un šūpuļdziesmas.

Būt kopā ir vissvarīgākais

Kā ļoti īpašus mirkļus bērni atceras:

- ☀ vakara pasakas, atmiņu stāstus un šūpuļdziesmas;
- ☀ apskāvienus, samīļošanas, klēpi sēdēšanu;
- ☀ laiku divatā (bez brāļiem, māsām);
- ☀ īpaši gatavotas maltītes, lai augtu stiprs, vesels;
- ☀ ikvakara sarunas par brīvdienu plānošanu;
- ☀ vēlās vakara sarunas par skolu, draugiem, mīlestību utt.;
- ☀ spēlēšanos kopā un atļauju spēlēties ārā ar draugiem;
- ☀ ieritināšanos gultā un kopīgu filmu skatīšanos;
- ☀ īpašus ģimenes rituālus;
- ☀ paslēptas zīmītes (vēstules) zem spilvena vai skolas somā;
- ☀ skaidrus noteikumus, jo tie ļauj justies pasargātam;



☀ kopīgu smiešanos;

☀ pārsteigumus.

Bērni ir tik pateicīgi un laimīgi par mirkli, ko piedzīvo. Viņi dzīvi bauda nevilcinoties, un viņu ziņkārei nav robežu. Radīsim un izbaudīsim mirkļus, kas mūs visus dara laimīgus!

Bet dažkārt pieaugušie neapzinās bēr-

na vajadzības, runājot ar bērnu pieaugušo valodā, lietojot vārdus un jēdzienus, ko bērns neizprot. Nereti pieaugušie aizmirst, ka bērnam ir citāda laika izjūta nekā pieaugušajiem, izvirza viņam pārāk augstas prasības, ko bērns nespēj izpildīt tikai tāpēc, ka vēl ir bērns. Reizēm ir TIK svarīgi paskatīties uz situāciju ar bērna acīm.

PADOMI VECĀKIEM JEB BĒRNA LŪGUMS

LŪDZU, NEEJ TIK ĀTRI, KAD MĒS KAUT KUR DODAMIES! Manas kājiņas ir īsas, un es nespēju tev tik ātri tikt līdz. Turklāt apkārt ir tik daudz lietu, kuras man pa ceļam ir jāredz.

ES SPĒJU NOTURĒT UZMANĪBU TIKAI ĪSU LAICIŅU. Tik daudz kas notiek TIK ilgi, piemēram, iepirkšanās, ciemošanās un dažreiz arī spēles, kuras tu ar mani spēlē.

TAD, KAD MAN IR BAIL, piemēram, no liela suņa, lūdzu, paņem mani rokās un pacel mani, turot cieši sev piekļautu! Tas palīdz daudz vairāk nekā tavš teiktais, lai nebaidos, ka neļausi nevienam man darīt pāri.

DAŽREIZ BŪTU JAUKI, ja tu ar mani parunātos un paskaidrotu, kāpēc mums kaut kas ir jādara, vai arī ja tu jau laikus izskaidrotu, kas notiks tālāk – tad es zinātu, kas man jādara un kā man jāuzvedas. Dažkārt mēs varētu vienkārši tāpat parunāties – tas man ļautu justies piederīgam šai ģimenei.

DAŽKĀRT LIELIE CILVĒKI TIK ĻOTI STEIDZAS, ka vienlaikus pasaka man apmēram sešas lietas. Es neko vairs nesaprotu un jūtos apjucis, kad viņi saka: „Šopēcpusdien mēs brauksim pie vecmāmiņas, uzvelc mētelī, paēd, izvēlies, kuru mantiņu ņemsi līdzi, kādas kurpes tev kājās?”

LŪDZU PĀRLIECINĪES, VAI ESMU SAPRATIS, ko tu vēlies, lai es darītu, pirms tu sadusmojies uz mani par to, ka neesmu izdarījis, ko tu gribēji.

LŪDZU, DOD MAN PIETIEKAMI DAUDZ LAIKA, lai es pats izdarītu to, ko tu varētu izdarīt daudz ātrāk. Es zinu, ka esmu ļoti lēns. Vēl neesmu iemācījies, kā kārtīgi uzvilkt drēbes, tāpēc neprotu to darīt ātri. Kāpēc tik ļoti jāsteidzas?

MAN IR GRŪTI NOSĒDĒT MIERĀ, it īpaši mašīnā, pat tad, kad tu man liec to darīt, jo nav pārāk interesanti visu laiku skatīties uz tava krēsla aizmuguri vai to mantiņu, ko esi man iedevis. Es esmu pārāk mazs, lai redzētu, kas notiek ārā.

DAŽKĀRT MAN SĀP KAKLS NO TĀ, KA CENŠOS IERAUDZĪT, kas atrodas uz pusdienu galda – vai lielo cilvēku sejas. Lūdzu, palidzi man iesēsties krēslā vai arī noliecies, lai es redzētu tavu seju!

Lai gan es ne vienmēr runāju gudri un pareizi, **LŪDZU, ATCERIES, KA ES ESMU CILVĒKS!** Es varbūt vēl esmu mazs un daudz ko nesaprotu, bet neesmu dumjš. Lūdzu, neizturies pret mani tā, it kā es nesaprastu, kas notiek!

Lūdzu, palidzi man izaugt par gudru un laimīgu cilvēku! **ES MĀCOS DZĪVI NO TEVIS.**

VAI BEZIERUNU PAKLAUSĪBA VIENMĒR IR LABĀKAIS?



Agnese Sladzevska,
centra „Dardedze” prevences daļas
vadītāja, www.dzimba.lv

Mūsdienās vardarbība pret bērnu ir kļuvusi par nopietnu problēmu, kas nomāc un uztrauc gan vecākus, gan profesionāļus. Pētījumi liecina, ka vairāk nekā trešā daļa bērnu cieš no vardarbības. Gan emocionālā, gan fiziskā, gan seksuālā vardarbība atstāj destruktīvu ietekmi uz bērna tālāko attīstību. Mīļie vecāki, būsim uzmanīgi, iemācīsimies pazīt un redzēt pazīmes, ko vislabprātāk nekad neredzētu, un mācīsim saviem bērniem rūpēties par savu drošību!

Māci bērnam, ka viņš drīkst teikt nē

Kāds vieds cilvēks reiz ir teicis, ka labākais, ko vecāki saviem bērniem var ie-

mācīt, ir teikt nē. Taču mums, pieaugušajiem, ne vienmēr ir izdevīgi, ja bērns prot teikt nē, mums tas nepatīk, mūs tas kaitina. Daudz labprātāk un ērtāk mēs redzētu bērnu, kurš būtu gatavs bez ierunām pakļauties pieaugušo norādēm un teiktjam. Taču, šādi rīkojoties, mēs riskējam, ka arī situācijās, kurās bērnam draudēs briesmas no kāda pieaugušā (vai pat vienaudža) puses, bērns nespēs atteikt, jo būs mācīts, ka pieaugušajiem vienmēr ir taisnība un viņiem ir jāklausa.

Bērniem pat savā bērnišķīgajā ikdienā nākas saskarties ar dažādām grūtām situācijām, kad viņiem ir jāpieņem grūti lēmumi. Tāpēc ir īpaši svarīgi, lai tieši vecāki bērniem pasaka, ka viņi drīkst teikt nē un kā to darīt dažādos veidos (aizejot prom, ignorējot situāciju, sakot „Nē, paldies”, u. tml.). Māciet bērniem atteikšanas prasmes!

Pārrunājiet ar bērnu tādu situāciju piemērus, kurās viņi noteikti drīkst teikt nē, arī tad, ja tas ir pieaugušais vai bērna draugs. Piemēram, ja tev nepazīstama tante piedāvā saldumus, saki: „Nē, paldies!” Ja tu esi mājās pie sava drauga un viņš tev piedāvā pagaršot neskaidru dzērienu, saki: „Nē, paldies!” Ja kāds tev sit, saki: „Nedari man tā, man tas nepatīk!” Ja kāds svešs cilvēks aicina tevi savā ma-

Māciet bērniem teikt nē skaļi, droši, ar pārliecību, nebaidoties, ka tam sekos sods.

šīnā, tad ne tikai saki nē, bet skaļi sauc: „Es viņu nepazīstu! Tas nav mans tētis!”

Māciet bērniem teikt nē skaļi, droši, ar pārliecību, nebaidoties, ka tam sekos sods. Tad, kad esat bērnam sākuši to mācīt, ir svarīgi praktizēt arī ikdienā. Sāciet ar jautājumu bērnam – ko viņš dara situācijās, kad kāds viņam liek darīt to, ko viņš pats nevēlas darīt. Izspēlējiet lomu spēles, kurās jūs bērnam kaut ko piedāvājat, bet viņam ir jāatsaka dažādos veidos. Šādi treniņi jūsu bērnam dos pārliecību un drosmi, ka viņš spēj pieņemt pareizos lēmumus, un jums – drošību, ka esat darījis ko praktisku, lai pasargātu savu bērnu tad, kad nespējat viņam būt līdzās.

Māci bērnam nosaukt vārdā visas sava ķermeņa daļas, arī intīmās

Viena no atbildēm, kad vecāki vaicā, kā pasargāt savu bērnu no seksuālas izmantošanas, ir sniegt viņam adekvātu informāciju un zināšanas, palīdzēt viņam apzināties savu ķermeni kā kaut ko īpašu, kas pieder tikai un vienīgi viņam, zinot, ka nevienam nav tiesību to aizskart neadekvātā veidā vai darīt tam pāri. Tā bērns mācās ķermeņa robežas, tas palīdz iemācīties cienīt gan savu, gan citu cilvēku ķermeni.

Lai mēs būtu droši, ka mūsu bērns spēs pastāstīt par gadījumiem, kad kāds ir aizskāris viņa ķermeni neadekvātā veidā, ir nepieciešams iemācīt viņam nosaukt pareizā vārdā visas ķermeņa daļas, tostarp intīmās ķermeņa vietiņas. Mācīt bērnam par viņa ķermeni – tam nevajadzētu būt kaut kam īpašam, sarežģītam vai mulšinošam. Tāpat kā mēs mācām bērnu vispirms paskatīties uz abām pusēm pirms ielas šķērsošanas, tāpat mēs bērnam mācām, ka viņa ķermeni ir īpa-



šas vietiņas, kuras ir atšķirīgas zēniem un meitenēm, un ka tās parasti paliek apģērbtas (arī tad, kad ejam peldēties). Intīmās vietiņas ķermenī ir tās, kuras aplāj peldkostīms. Meitenēm tās ir krūtis, vagīna (čuriņa) un dibens (dupsis), bet zēniem – penis (pincītis, krāniņš) un dibens (dupsis). Nav svarīgi, kādos vārdos intīmās ķermeņa vietiņas tiek sauktas – katrā ģimenē tas var būt atšķirīgi, taču ir svarīgi, lai tās nepaliktu bez vārda, it kā to nemaz nebūtu. Esiet gatavi arī bez mulsuma atbildēt uz bērna jautājumiem!

Māci bērnam uzticēties savām izjūtām

Lai iemācītu bērnam uzticēties savām izjūtām, viņam ir jāpazīst dažādas emocijas, ko viņš ik dienas izjūt, jāspēj tās nosaukt vārdā, attiecinot uz sevi: priecīgs, bēdīgs, dusmīgs, nokaunējies, satraukts, samulsis, garlaikots, vientuļs, lepns utt.

Taču vēl būtiskāk ir mācīt, ka mums katram ir kāda iekšējā balstiņa (intuīcija), ko var saukt par iekšējo signalizāciju, kas mums parasti signalizē, ka kaut kas ir labs vai slikts, ka mums draud briesmas vai – gluži pretēji – ka mēs esam drošībā. Tāpat kā automašīnas signalizācija sāk skaļi kliegt tad, kad tai kāds grib nodarīt pāri, tāpat arī mums šī signalizācija ieslēdzas tad, kad mums draud kādas briesmas vai kāds var nodarīt pāri. Šī signalizācija dzīvo mums iekšā (dažkārt tā parādās sirsniņā, dažkārt galvā, dažkārt puncī). Māciet savam bērnam uzticēties šai iekšējai balsij – signalizācijai – un paklausīt tai.

Tāpēc ir ļoti svarīgi ikdienā apliecināt savam bērnam, ka mums ir svarīgas viņa jūtas un ka mēs tās respektējam. Šāda rīcība bērnam mācīs, ka arī viņš pats var ieklausīties savās sajūtās un tām paklausīt. Ja jūs regulāri atraidīsiet bērna jūtas vai tās ignorēsiet, bērns iemācīsies, ka viņa iekšējai izjūtai nav nozīmes un tāpēc tajā nav jāieklausās. Šādā gadījumā viņš var tikt pakļauts daudz lielākam riskam kļūt par upuri vardarbīgās situācijās, jo būs atslēdzis savu signalizāciju, kas spētu brīdināt par draudošajām briesmām un liktu atbilstoši rīkoties. Lai audzinātu drošu bērnu nedrošā pasaulē, cieniet bērna jūtas, māciet tās pazīt un zināt, kā rīkoties saskaņā ar to, ko signalizē viņa iekšējā balstiņa.

Vispirms pasaki, tikai tad ej!

Ļoti svarīgs bērnu personīgās drošības noteikums ir „vispirms pasaki, tikai tad ej!” jeb, citiem vārdiem sakot, vien-



Ļoti svarīgi ikdienā apliecināt savam bērnam, ka mums ir svarīgas viņa jūtas un ka mēs tās respektējam. Šāda rīcība bērnam mācīs, ka arī viņš pats var ieklausīties savās sajūtās un tām paklausīt.

mēr palīdz atļauju saviem vecākiem vai citiem pieaugušiem cilvēkiem, kas tevi pieskata, pirms tu kaut kur dodies vai nu viens pats, vai kopā ar kādu citu cilvēku. Lielākā daļa mazu bērnu zina, ka viņi nedrīkst doties līdzīvi svešiem cilvēkiem, taču viņi labprāt ietu kopā ar cilvēku, kuru viņi pazīst, – kaimiņu, draugu vecākiem u. tml. Ir svarīgi, lai bērni iemācītos vienmēr informēt (palūgt atļauju) savu vecākus vai citus par sevi atbildīgos pieaugušos, pirms viņi dodas kaut kur prom ar jebkuru cilvēku. Šāda stratēģija pasargās viņus no potenciāli bīstamām situācijām un

palīdzēs vecākiem vienmēr zināt, kur atrodas viņu bērni. Izspēlējiet ar bērniem dažādas situācijas, piemēram, kā tu rīkotos, ja kaimiņš ietu uz veikalu un aicinātu tevi līdzī, solot par to nopirkt saldējumu? Mudiniet, lai bērns skaļi un droši kaimiņam spētu atbildēt: „Nē, man vispirms ir jāiet pajautāt savai mammai (tētim, auklītei...), vai es drīkstu iet tev līdzī.”

Ja jūs būsi ar bērnu izspēlējuši lomu spēles, modelējot dažādas situācijas, tās bērnam palīdzēs justies drošākam un pārliecinātākam tad, kad radīsies līdzīgas situācijas – viņš nevilcinoties zinās, kā rīkoties.

Ir svarīgi mācīt bērnam, ka viņš nedrīkst doties prom no bērnudārza kopā ar citiem cilvēkiem, ja vien jūs iepriekš neesat par to vienojušies, un ka noteikti ir svarīgi pajautāt audzinātājam, vai viņš drīkst doties kopā ar tanti, drauga mamma vai kaimiņieni, kas ir atnākusi bērnu izņemt no bērnudārza mammas vai tēta vietā. Šādās reizēs noder arī kodētie vārduņi, par ko vecāki ar bērniem ir vienojušies īpaši šādām neparedzētām situācijām. Māciet bērnam vienmēr pajautāt citam pieaugušajam šo kodēto vārduņu, pirms viņš dodas kopā ar kādu citu cilvēku mājup no bērnudārza. Tas palīdzēs viņam zināt, ka kopā ar šo cilvēku iet ir droši.

Kas ir svešinieks?

Svešinieks ir persona, ko jūsu bērns nepazīst. Bieži vien, kad vecāki piemin vārdu „svešinieks”, bērni iedomājas biedējoša briesmoņa tēlu. Paskaidrojiet bērniem, ka svešinieks var izskatīties, izturēties jauki un būt ļoti ģērpts vai pat nēsāt uniformu. Bērns var nokļūt situācijā, kad ir vajadzīga sazināšanās ar svešinieku, un tas var būt mulsinoši. Piemēram, ja bērns apmaldās pārtikas veikalā, viņam ir nekavējoties jādodas uz kasi vai informācijas biroju, lai gan tas nozīmē runāšanos ar svešinieku. Iemāciet bērnam nekļūst apkārt, jūs meklējot. Bērnam ir jālūdz palīdzība kādam cilvēkam, kas strādā veikalā.



IEMĀCIET BĒRĒM IEVĒROT ŠOS NOTEIKUMUS PAR SVEŠINIEKIEM

- ☀ No svešiniekiem, kas lūdz palīdzību bērniem, ir jāturas pa gabalu. Svešinieki nekādā gadījumā nedrīkst lūgt bērniem parādīt ceļu vai lūgt palīdzēt darīt ko tādu, ko viņi var paveikt paši, piemēram, atrast pazudušu kucēnu vai kaķēnu.
- ☀ Nekad nepieņem no svešiniekiem tādas lietas kā saldumus, saldējumu vai naudu!
- ☀ Nekad nekāp svešinieka mašīnā, pat ja viņš saka, ka aizvedīs tevi pie mammas, vai lieto kādu citu aizbaidinājumu!
- ☀ Nekad svešiniekam nesaki savu vārdu vai adresi!
- ☀ Ja ar tevi mēģina runāt svešinieks mašīnā, pagriezies un skrien pretējā virzienā!
- ☀ Ja svešinieks mēģina tev sekot vai tevi sagrābt, MŪC PROM, KLIEDZ un PASTĀSTI par to saviem vecākiem vai pieaugušajam, kuram uzticies! Bistams svešinieks nevēlēsies nokļūt uzmanības centrā.
- ☀ Sazinies ar vecākiem vai pieaugušo, kam uzticies, arī tad, ja tevi kaut kur piedāvā aizvest pazīstams cilvēks!

PĀRZINIET UZVEDĪBU UZ IELAS

- ☀ Pastāstiet savam bērnam, kā droši aizkļūt līdz skolai un atgriezties mājās!
- ☀ Vienmēr dodies kopā ar draugu vai draudzeni – kopā ir drošāk! Svešinieki parasti uzbrūk bērniem, kas ir vieni paši.
- ☀ Ja tev šķiet, ka tev seko vai draud briesmas, ieej tuvākajā veikalā, savā mājā vai dodies atpakaļ uz skolu. Pastāsti pieaugušajam par to, kas notika!
- ☀ Kopā ar mammu un tēti vai abiem izstaigā savu maršrutu uz skolu, lai pārliecinātos, ka tas ir pilnīgi drošs!
- ☀ Vienmēr izmanto vienu un to pašu drošo maršrutu uz skolu un atpakaļ! Nemēģini saīsināt ceļu un nekad nestopē mašīnas!

DROŠĪBA MĀJĀS

- ☀ Pastāstiet savam bērnam, kā droši rīkoties, kad pie durvīm kāds zvana!
- ☀ Nekad neatver durvis svešiniekiem!
- ☀ Ja svešinieks zvana vai piekļauvē pie durvīm, liec bērnam paskatīties pa durvju actiņu vai pajautāt: „Kas tur ir?” Ja šis cilvēks meklē jūs, bērnam ir jālūdz apmeklētāju uzgaidīt un jāatstāj durvis aizslēgtas, līdz jūs esat pieejams. Ja jūsu nav mājās, bērnam ir jāsaprot, ka jūs esat aizņemts, un jālūdz apmeklētājam atnākt vēlāk. Bērns var jums nodot ziņojumu, bet NEKĀDĀ GADĪJUMĀ nedrīkst atvērt durvis.
- ☀ Ja apmeklētājs neiet prom un jūsu bērnam ir bail, lieciet bērnam piezvanīt uz 112!
- ☀ Bērns nekad nedrīkst atstāt pagalmu vai spēļlaukumu, ja nav saņēmis atļauju no vecākiem vai atbildīgā pieauguša.
- ☀ Atbildot uz telefona zvanu, bērns nedrīkst dot nekādu informāciju, ja zvanītājs jautā, ar ko viņš runā vai arī kam ir piezvanījis. Ja bērns mājās ir viens, lieciet bērnam pateikt zvanītājam, ka šī persona nevar pienākt pie telefona un ka bērns pierakstīs ziņojumu.
- ☀ Ja jūsu bērns jūtas neērti vai nobīstas no kaut kā, ko saka zvanītājs, lieciet bērnam nolikt klausuli un nekavējoties paziņot jums par šādu telefona zvanu vai zvaniem.
- ☀ Ja jums ir automātiskais atbildētājs, lieciet tam atbildēt uz zvaniem, kad bērns mājās ir viens.

KO DARĪT ĀRKĀRTAS GADĪJUMĀ

Paskaidrojiet bērnam, ka gadījumā, ja kāds ir savainots vai ļoti slims, ir noticis nelaimes gadījums vai ugunsgrēks, nekavējoties ir jāzvana uz numuru 112, lai saņemtu palīdzību. No jebkura taksofona šo zvanu var veikt par brīvu.