

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

18. maijs, 2015, Nr. 11 (54),
0,71 EUR

Vecākiem

VASARAS TRAUMU RISKI

ROKAS SMILTĪS

Kāpēc spēlēties smiltīs?

**GATAVOJOTIES
LĪGO SVĒTKIEM**

Nātru maize, stabulītes
un lauku spa



VASARAS TRAUMU RISKI

Laila Avotiņa

Skolēnu ilgi gaidītais brīvlaiks ir klāt, un katrā mājā aktualizējas patiesība – brīvs bērns ir eksperimentējošs bērns. Skolas vai bērnudārza laikā par bērnu drošību rūpējas izglītības iestāde, vismaz tikmēr, kamēr noris nodarbības un bērns atrodas izglītības iestādes teritorijā, bet vasaras brīvlaikā atbildība par sava bērna drošību pilnībā atrodas mūsu, vecāku, rokās. Šajā rakstā pieminēsim būtiskākos un katru vasaru aktuālākos ar bērnu drošību saistītos jautājumus un situācijas, kurās varam savus bērnus pasargāt no traumu riskiem.

Kā liecina statistikas dati, pērnavasar kopumā Bērnu kliniskajā universitātes slimnīcā (BKUS) pēc palīdzības ar dažādām traumām ir vērsušies 5383 bērni, no kuriem 13 % ir hospitalizēti, proti, bērni ir guvuši ļoti nopietnas traumas, kam ir nepieciešama ārstēšanās slimnīcā un ilgāka atlabšana, – dažādas lūzumus, galvas traumas, dziļas brūces, locītavu mežģīņumus u. c. Traumas bērni gūst, braucot ar velosipēdu un skrituļslidām, pakrītot, lēkājot batutā vai šūpojoties; vasarā pieaug dzīvnieku sakosto bērnu skaits.

Traumas vienādā skaitā gūst gan zēni, gan meitenes, un ir jānorāda, ka kopumā cietušo bērnu skaits ir vēl lielāks, jo bērni ar dažādām traumām nonāk arī citās Latvijas slimnīcās vai traumpunktos. Vidēji dienā vasaras mēnešos BKUS Neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļā palīdzība tiek sniegta pat līdz 150 bērniem, kuri ir guvuši dažādas traumas.

Dārza darbi

Atpūšoties laukos, noteikti viens no riskiem ir dārza darbi. Tādas darbības kā zāles pļaušana, koku zāgēšana, zaru smalcināšana var interesēt arī bērnus, tāpēc jānodrošina bērna vecumam un prasmēm atbilstoša ierīču pieejamība vai nepieejamība. Ir jānodrošina iespēja rīkus nolikt bērnam nepieejamā vietā.



Tādas darbības kā zāles pļaušana, koku zāgēšana, zaru smalcināšana var interesēt arī bērnus, tāpēc jānodrošina bērna vecumam un prasmēm atbilstoša ierīču pieejamība vai nepieejamība.

Mājdzīvnieki

Sastopoties ar mājdzīvnieku, piemēram – suni, ir jāatceras, ka bērnam ir jādod laiks pierast pie viņa. Bieži vien dzīvnieka rīcība var būt neprognozējama un var būt par iemeslu bīstamiem savainojumiem, tāpēc laikā, kad bērns ir dzīvnieka tuvumā, ir jānodrošina uzraudzība. Ar bērnu ir jāpārrunā piesardzīga rīcība saskarsmē ar suņiem, īpaši, ja tie ir kaimiņu vai klaiņojoši dzīvnieki.

Bērnam ir jāzina: pašu mājas mīluļi ir pārsvarā mierīgi un draudzīgi, bet citus suņus var pārsteigt strauja bērna uzvedība, kas var izraisīt neprognozējamu dzīvnieka pretreakciju. Bērnam ir jāzina un pastāvīgi jāatgādina arī, ka dzīvnieku labāk nevajag aiztikt, kad tas ēd. Ja mājdzīvniekam ir gaidāmi mazuli, bērnam ir jāizskaidro, ka mamma tos sargās un ir jābūt piesardzīgam, gļaudot vai ņemot rokās kucēnus. Tāpat bērnam ir jāzina vienkāršākie uzvedības noteikumi, lai nesabaidītu suni: pirms

gļaudīšanas dot apostīt plaukstu, gļaudīt pa spalvai, neraustīt, neknaibīt.

Ir jāizskaidro, ka dzīvnieks, kurš dodas pastaigās laukā, mājā var ienest kādas alergēnu vai slimību izraisošus mikroorganismus, tāpēc pēc spēlēšanās ar dzīvnieku bērnam ir jānomazgā rokas. Tāpat ir jāpaskaidro, ka nav higiēniski ļaut dzīvniekam laizīt sev seju vai kādas savas brūces – dzīvnieka siekalas palīdz izārstēt viņa paša brūcītes, bet cilvēka brūcēs var ienest papildu infekciju, padarot situāciju vēl sliktāku.

Sporta aktivitātes

Visdrošākais veids, kā bērnu pasargāt no traumām sportisko aktivitāšu laikā, ir sportot kopā. Protams, ne vienmēr tas ir iespējams. Viens no ērtākajiem pārvietošanās veidiem vasarā bērniem ir skrituļslidas un divritenis, tāpēc drošības nolūkā ir vērts pieradināt bērnus, braucot ar šiem pārvietošanās līdzekļiem, lietot roku un ceļu aizsargus, kā arī ķiveri. Valsts policija atgādina, ka bērniem pašiem ir jāseko tam, lai ar skrituļslidām, skrituļdēļiem un velosipēdiem braukātu tikai tam piemērotās un atļautās vietās, kā arī drošības nolūkos, braucot ar velosipēdu un stāvot dzelzceļa tuvumā, nelietotu austiņas.



Ja bērnam nav pieejams sporta inventārs un viņš laiku pavada pārsvarā telpās, ir jāpūlējās par to, lai bērns ir drošībā, piemēram, nerotālās uz palodzes pie vaļēja loga. Ir vērts izskaidrot, ka brīvā laika pavadīšana nepabeigtās vai pamestās ēkās ir bīstama.

Batuts

Vairums medīku batutu uzskata par bērniem īpaši nepiemērotu un bīstamu aktivitāti. Atkarībā no bērna vecuma mainās gūto traumu veids: lecot uz batuta, bērni gūst gan augšējo, gan apakšējo ekstremitāšu, kā arī galvas un muguras traumas. Vienas no smagākajām traumām ar paliekošām neiroloģiskām problēmām ir mugurkaula kakla daļas traumas, kas parasti tiek gūtas, uz batuta pakļāja izpildot kādu no akrobā-



Vairums mediķu batutu uzskata par bērniem īpaši nepiemērotu un bīstamu aktivitāti. Atkarībā no bērna vecuma mainās gūto traumu veids: lecot uz batuta, bērni gūst gan augšējo, gan apakšējo ekstremitāšu, kā arī galvas un muguras traumas.

tiskajiem elementiem. Ja tomēr ģimenē ir nolemts iegādāties un lietot batutu, mediķi iesaka ievērot šādus nosacījumus:

- ☼ batuts ir jānovieto iespējami tuvu zemes līmenim, sekojot, lai tā tuvumā neatrodas kādi priekšmeti;
- ☼ vienmēr uz batuta lec tikai viena persona;
- ☼ neprofesionālam batuta lēcējam nav pieļaujams veikt dažādus akrobātikas elementus, piemēram, mest kūleņus vai salto;
- ☼ kamēr uz batuta ir bērns, ir nepieciešama aktīva vecāku uzraudzība;
- ☼ batutam ir jābūt apriķotam ar aizsargtīklu.

Peldēšanās

Tā kā vasarā viens no iecienītākajiem aktīvās atpūtas un vienlaikus arī atveldzēšanās veidiem ir peldēšana, bērnus nekādā gadījumā nedrīkst atstāt bez uzraudzības, kā arī nedrīkst ļaut peldēties nezināmās, nepārbaudītās vietās. Īpaši bīstamas ir piemājas ūdenskrātuves, kas rada daudz vilinājumu, – pat uz minūti novēršot uzmanību, sekas var būt traģiskas. Statistikas dati liecina, ka Latvijā ik gadu noslikst vidēji 10 bērnu.

Satiksme

Tiklīdz bērns ir ārā no mājas, viņam ir jārēķinās ar satiksmi, piemēram, spēlējo-

ties ar bumbu, labāk ir izvēlēties pie mājas esošo sporta laukumu, jo tur nebūs intensīvas satiksmes.

Bērniem noteikti ir jāiemācās un jāatceras, ka savi vecāki ir jāinformē, dodoties pie draugiem. Vecākiem vajadzētu izskaidrot bērniem, ka brauktuve ir šķērsojama tikai atļautās vietās (pa gājēju pārejām) un pie atļautā gaismas signāla. Ir jāizskaidro, kādas sekas var iestāties, kad to neievēro. Mēs, pieaugušie, bieži vien paši bērnam rādām negatīvu piemēru – šķērsojam brauktuvi, neievērojot atļauto gaismas signālu, tāpēc atcerieties, ka tas nav pieļaujams, jo bērni mācās no pieaugušajiem.



Mēs, pieaugušie, bieži vien paši bērnam rādām negatīvu piemēru – šķērsojam brauktuvi, neievērojot atļauto gaismas signālu, tāpēc atcerieties, ka tas nav pieļaujams, jo bērni mācās no pieaugušajiem.

Sabiedrība kalpo par piemēru mūsu bērniem, arī vienaldzīgi paejot garām, kad tiek pamanīta bērna nepareiza rīcība. Tieši pretēji – ir jāaizrāda un jāliek bērnam saprast, kā rīkoties atsevišķos gadījumos.

Temperatūra automašīnā

Veselības ministrija atgādina vecākiem bērnu nekad vienu neatstāt automašīnā. Karstā vasaras dienā automašīna sakarst ļoti īsā laikā. Ja ārā gaisa temperatūra ir 33 °C, tad stāvētā atstātās automašīnas salonā temperatūra pēc 20 minūtēm sasniedz jau 50 °C, bet pēc 40 minūtēm – gandrīz 60 °C. Pat tad, ja ārā temperatūra ir tikai 21 °C, tiešos saules staros atstātā automašīna var uzkarst tik ļoti, ka rada draudus veselībai un dzīvībai. Bērna ķermeņa temperatūra uzkarst 3–5 reizes ātrāk nekā pieaugušam cilvēkam, tāpēc arī ir tik būtiski nepieļaut bērna uzturēšanos karstumā.

Pat ja mašīna atrodas pašu privātīpašumā, drošāk ir turēt to aizslēgtu, lai bērns patvaļīgi nevar tajā iekļūt un rotaļāties. Ir vērts nodrošināties pret risku, ka automašīnas durvis automātiski noslēdzas, bērns tajā paliek viens un pieaugušajam nav iespēju atslēgt durvis. Ir jāatceras arī, ka, braucot automašīnā, bērnam ir jāsaņem pietiekams daudzums šķidruma. Tas ir jāpiedāvā ik pēc 20 minūtēm, nodrošinot, lai dzēriens bērnam ir brīvi pieejams.

Degšķidrums

Vasaras sezonā maltīte nereti tiek gatavota uz atklātas uguns vai uz grila. Mediķi aicina vecākus pastiprinātu uzmanību pievērst drošai grila aizdedzināšanas šķidrumu uzglabāšanai un lietošanai, brīdinot – nekādā gadījumā neatstāt degmaisiņuma pudeles bērnam viegli pieejamās vietās, kā arī neatstāt bērnus bez uzraudzības pie grila vai citām līdzīga veida ēdiena gatavošanas ierīcēm.

Bērnu traumatismu var ievērojami samazināt, ievērojot elementārus drošības pasākumus, lietojot nepieciešamos aizsarglīdzekļus un izprotot, ka bērni mācās no mums, no saviem vecākiem.

Izmantotie informācijas avoti:

<http://www.radio1.lv/jekabpili/kriminal-zinas/item/16978-policija-atgadina-par-bernu-drosibu-vasara.html>

<http://www.bkus.lv/page/>

http://www.vm.gov.lv/lv/tava-veseliba/zidainiem_un_berniem/ieteikumi_bernu_drosibai_vasara1/?print

http://vugd.gov.lv/lat/drosibas_padomi/drosiba_uz_udens/3083-par-drosibu-uz-udens

<http://www.metroparent.com/daily/house-home/family-car/the-dangers-of-leaving-kids-alone-in-hot-cars/>

<http://www.whatcar.lv/auto-zinas-raksts/3934/karstums-automasina---bis-tams-dzivibai>

ROKAS SMILTĪS

Kāpēc spēlēties smiltīs?



Laila Avotiņa

Bērībā katrs no mums noteikti ir spēlējis smiltīs pie jūras, upes vai smilšu kastē. Smiltīm klāt tiek pievienots ūdens, lai varētu veidot no tām smilšu kūkas, kalnus, pilis un tunelus. Ļaut sausām smiltīm birt caur pirkstiem... Pie smilšu spēlēm mēs atgriežamies, rotaļājamies ar saviem bērniem. Pieskaroties smiltīm, šķietami nerasniedzamais, dziļi zemāpziņā iegūlušais top saprotams ar rokām. No jauna kļūst reāla ne tikai agrīnā bērnība, laiks pirms runāšanas, bet arī dvēseles būtība, kas ir meklējama daudz dziļāk un sniedzas tālā cilvēces vēsturē. Uz jautājumu, kāpēc mums kopā ar bērniem ļauties smilšu spēlēm, meklējam atbildes terapeitiskās smilšu spēles teorijā.

Smiltis

Smiltis ir sens materiāls, kurš ir izmantots dažādos rituālos, lai aktivizētu enerģiju un piesauktu dziedējošus spēkus. Arī spēlei smiltīs ir dziedinošs spēks, katra cilvēka psihei ir raksturīga virzība uz pašdziedzināšanos, uz veselumu. Spēlēm smiltīs piemīt meditātīva, relaksējoša, attīstoša un dziednieciska ietekme. Smilšu spēles galvenie elementi ir pirmelementi: smiltis kā zemes spēks, gudrības, zināšanu, bagātības avots, ko sevī slēpj Zeme; ūdens – kā mūžīgais dzīvības avots; pievienojot smiltīm ūdeni, viss mainās; gaiss – vēja vai elpas plūsma ienes savas izmaiņas; uguns kā

Smilšu spēles ideja nāk no bērnu un kopumā cilvēku dziņas spēlēties, un atgriešanās pie šiem attīstības aizsākumiem ir dziedinoša.

siltums, mīlestība, kuru smilšu darbības ienes mūsu rokas, kuras būvē, ceļ, rada un arī jauc, radot iespēju neapzinātajam tikt izpaustam.

Dziedzināšanās notiek, kad mēs saskaramies ar savu neapzināto daļu. Jo tālāk no dabas esam ikdienā, jo vairāk ir nepieciešams šāds pieskāriens. Īpaši harmoniskai un veselīgai gan fiziskai, gan intelektuālai, gan emocionālai bērnu attīstībai ir nepieciešama tieša saskare ar dabu, dabisko dabas ritējumu, redzot saullēktus un saulrietus, zinot, kur saulīte lec, kur riet, izjūtot zemes spēku, lauku auglību un dabas smaržu, garšu it visā. Jo – daba virza attīstību.

Spēle

Smilšu spēles autore ir angļu bērnu ārste un terapeite Mārgareta Lovenfelde (*Margaret Lowenfeld*). Ideju izmantot mazās figūriņas terapeitiskiem nolūkiem viņa smēlās 1911. gadā iznākušajā Herberta Džordža Velsa (*Herbert George*

Wells) grāmatā „Grīdas spēles” („Floor Games”). Tajā pazīstamais romānu autors ataino, kā viņš ar saviem mazajiem dēliem bieži dienām ilgi uz grīdas ir spēlējis piedzīvojumu spēles. Viņš tās uzzīmēja, nofotografēja, kā arī sīki aprakstīja, kas katrai spēlei ir vajadzīgs. Tā bija toreizējiem apstākļiem ļoti neparasta un nepamanīta grāmata. Tomēr no tās kļūst skaidrs, ka smilšu spēles ideja nāk no bērnu un kopumā cilvēku dziņas spēlēties un ka atgriešanās pie šiem attīstības aizsākumiem ir dziedinoša. Baiba Frolova-Ivane, psiholoģe, smilšu spēles terapijas lietotāja, skaidro, ka ir ļoti būtiska atšķirība starp spēlēšanos jūrmalā un smilšu spēles terapiju psihologa kabinetā. Pirmajā gadījumā bērns atrodas plašā teritorijā, kur nav robežu ne smilšu teritorijai, ne acu skatienam, ir simtiem cilvēku, kur ir iespējams apmaldīties, kā rezultātā nerodas tik nozīmīgā drošības un aizsargātības izjūta, lai varētu radīt, saskarties ar savu neapzināto pasauli, izpaust savas jūtas, domas un pašam tikt dziedinātam. Tāpēc ir tik būtiski bērnam spēlēties just vecāku klātbūtni, interesi, līdzdarbošanos, pasargātību. Ja bērns jūrā spēlēties, rokat, būvējot izveido savu smilšu pili, kuru piepilda ar savām sapņu fantāzijām un atnāk kāds cits bērns un to izjauc, izjūk ne tikai uzceltā pils – sabrūk arī bērna fantāzijas, sabrūk uzceltā pašapziņa, lepnums.

Savukārt smilšu spēles terapija sertificēta terapeita klātbūtnē drošā vidē, izmantojot miniatūras figūras un darbojoties noteikta izmēra smilšu kastē, rada apstākļus, lai bērns varētu viņam pieņemamā veidā izpaust savas izjūtas, domas, pārdzīvojumus. Tādējādi smilšu spēles terapija palīdz daudzu psiholoģisko problēmu risināšanā: palīdz izpaust emocionālo spriedzi, dusmas, veicina drošības izjūtu, samazina bailes, veicina pašapziņu. Smilšu spēles terapija palīdz zaudējumu, šķiršanās gadījumos, pie adaptācijas grūtībām bērnudārzā un skolā, palīdz atrisināt nakts bailes, neirozes, tikus, enurēzi u. c.

Figūriņas

1929. gadā Dr. Lovenfelde savai bērnu klīnikas spēļu istabai iegādājās brīnumu kasti ar daudzām figūriņām, kārb-

ņām, krāsainām pērlītēm u. c. lietām, kā arī vienu cinka vanniņu ar smiltīm un otru – ar ūdeni. Bērni uz to reaģēja pavisam normāli. Viņi kopīgi spēlējās vienā kastē un nosauca to par pasauli. M. Lovenfelde raksta: „Nepilnos trīs mēnešos no tā spontāni radās jauna, pašu bērnu radīta metode.” Netraucēti spēlēdamies ar figūriņām smilšu kastē, bērni darīja zināmu savu emocionālo un garīgo stāvokli. Tā radās tā dēvētā pasaules tehnika (*World Technique*).

Taču tas nenozīmē, ka, vasarā dodoties ar bērniem spēlēties smiltiņās, mums kā īpaši vajadzētu domāt par figūriņām, mantiņām, ko ņemt līdzi. Spēlējoties pie dabas, dabiskai, attīstībai smilšu spēlei nekas papildus nav vajadzīgs. Galvenās ir smiltis un vēlēšanās darboties, vēlēšanās tām pieskarties, celt, būvēt, veidot, radīt. Tam visam ir vajadzīgas tikai bērnu rokas, kuras pašas zina, kā ir vislabāk. „Reizēm bērni, atnākot uz smilšu spēles terapiju, nevēlas pieskarties pašām smiltīm,” stāsta B. Frolova-Ivane. „Terapijas laikā īpaši vēroju, kā bērns pieskaras smiltīm, vai labprāt ar tām mijiedarbojas vai vēlas skriet ātri mazgāt rokas, vai neskaras tām klāt, bet darbojas tikai ar figūriņām – tam visam ir būtiska loma.” Cilvēks var izvēlēties – veidot bildi sausās vai slapjās smiltīs. Jau šī izvēle daudz ko var vēstīt, piemēram, sausas smiltis nevar pakļaut un veidot, tās ir neierobežojamas un nevaldāmas, bet ar mitrām smiltīm var vieglāk panākt savas ieceres materializēšanos noteiktās formās.

Smilšu bildes, ko bērni vai pieaugušie veido ar rokām, ietver simbolus, un cilvēka psihei piemīt spēja runāt simbolu valodā. Kad pilnībā atsakāmies no racionālās valodas, cilvēks ar mākslinieciskiem līdzekļiem spēj izveidot kriptogrammas – dvēseles stāvokļa vēstījumus, kas vēl nekad nav formulēti jēdzienos.

Kad pilnībā atsakās no racionālās valodas, cilvēks ar mākslinieciskiem līdzekļiem spēj izveidot kriptogrammas – dvēseles stāvokļa vēstījumus, kas vēl nekad nav formulēti jēdzienos.



Tāpat kā sapņi, smilšu spēle ar tās simboliem atklāj cilvēkam pirmsverbālos un neverbālos pārdzīvojumus un saturu, kas, terapeita piesardzīgi izteikts vārdos, paplašina viņa apziņas un darbības līmeņus.

Arī pieaugušajiem

1912. gadā Karls Gustavs Jungs (*Carl Gustav Jung*) juta, ka viņā briest kaut kas principiāli jauns, taču viņš nezina, kā tam nonākt uz pēdām. Kādu dienu K. G. Jungs atcerējās, ka bērnībā bija spēlējis ar klucīšiem. Viņš sāka vākt oļus Cīrihes ezera krastā un būvēt akmens mājiņas. Pēc gadu desmitiem viņš, atceroties šo izšķirošo laiku, rakstīja: „Šis acumirklis bija pagrieziena punkts manā dzīvē, jo pēc ilgas pretošanās es beidzot nodevos, lai tajā spēlētos. Netrūka ārējas rezignācijas un sāpīga pazemošanās piedzīvojuma – nedarīt patiešām neko citu kā vienīgi spēlēties. Es būvēju katru dienu pēc pusdienām, ja vien to atļāva laikapstākļi. Tikko kā biju paēdis, es spēlējos pie ezera, līdz atnāca pacienti, un vakarā, kad biju laikus pabeidzis darbu, es atkal ķēros pie veidošanas. Tā darbojoties, noskaidrojās manas domas, un es varēju aptvert fantāzijas, kuras es, nojautu pilns, jutu sevi.” Darbs, ko K. G. Jungs spēlējoties izjuta kā priekšnojautu, bija neapzinātā izpēte – viņa dzīves uzdevums. Tāpēc nav jābrīnās, ka šai dziednieciskajai metodei, kas sākotnēji bija paredzēta tikai bērniem, drīz vien tika atrasts pielietojums arī pieaugušo terapijā. Smilšu spēle pieaugušajam dod dabisko un vienlaikus terapeitisko iespēju izpaust savu arhetipisko un iekšējo pasauli, kā arī vienlaikus kontaktēties ar ārējo pasauli. Šo dažādo dimensiju sajaukums terapeita radītajā drošajā un aizsargātajā telpā spēja veicināt izlīguma un viengabalainības attēlus un atjaunot personības vitālo saiti kopumā.

Ģimene

Ja novērojam, ka ģimenē ir kāda emocionāli saspringta situācija, bērni par to signalizē visredzamāk, bieži tieši smilšu spēles terapija dod pozitīvus rezultātus, ja visa ģimene sadarbojas, un nereti arī visa ģimene veido kopīgu smilšu bildi, pasauli. Kamēr pieaugušos nodarbina jautājumi un skaidrojumi, bērns bieži vien jau dedzīgi un nopietni atveido savus stāstus attēlos un ar tiem pastāsta terapeitam savu stāstu. Kaut ko tādu, par ko vēl līdz šim nav runāts ne ģimenē, ne terapijā, bet ko bērns nojauš, kas novērš viņa iekšējo uzmanību no visa



cita un kas viņu satrauc.

Bieži vecāki domā, ka bērni zina tikai to, kas viņiem ir pateikts tieši un atklāti. Taču tas tā nav. Viņi ļoti labi jūt noskaņojumu un saprot nepateikto. Izrādās, vecāki jau labu laiku ir nolēmuši šķirties. Tikai – kā to pateikt bērniem? Viņi ir ļoti izbrīnīti, ka bērns iekšēji to jau zina, bet nespēj ne ar vienu par to runāt. Terapija un konsultācija palīdz izmēģināt jaunus atklātības ceļus un izteikt jūtas vārdos.

„Taču ikdienā un it īpaši tagad, vasarā, kad bērni un daba mums ir tik ļoti līdzās, spēlēties kopā ar bērnu – tā ir lielākā dāvana, ko vecāki var sniegt bērnam mūsdienu steidzīgajā un aizņemtajā laikā. Esot kopā ar bērnu, arī būvējot un ceļot smilšu pilis vai kūkas jūrmalā,

ļaujot bērnam būt galvenajam arhitektam, celtniekam – un mēs, pieaugušie, ļaujamies bērna fantāzijas lidojumam, nekritizējot, nemācot, bet sekojot viņa domu gaitai, vajadzīgajā brīdī pieturot, atbalstot... Tādā veidā – uzticoties, palaujoties, sniedzot beznosacījuma mīlestību – veicinām bērnu patstāvību, pārliecību par sevi, drošības izjūtu – stiprinām savstarpējās attiecības ar savu bērnu,” atzīmē B. Frolova-Ivane.

Izmantotie informācijas avoti:

<http://www.psihologijas pasaule.lv/>, tulkotāja – Ārija Servuta

<http://garavasara.com/articles/smilusu-speles-dziedinosais-speks>

<http://smiluterapija.1w.lv/309-smilusu-speles-dziedinosais-speks/>

NĀTRU MAIZE, STABULĪTES UN LAUKU SPA

Gatavojoties Līgosvētkiem

Diāna Granta

Līgosvētki mūsu ģimenē vienmēr ir ļoti gaidīti un mīli, jo parasti klusajā lauku mājā sabrauc radi un draugi, piepildot šo mierīgo lauku nostūri ar smiekliem, mūziku un ugunsgrūdu dzirkstīm. Taču pirms skaļajām svinībām ir svarīgi nepalaist garām īsto brīdi, kad daba un cilvēks apvienojas enerģijas mijiedarbībā – daba sniedz, bet cilvēks saņem vērtīgākās dāvanas, kas stiprina veselību un harmonizē garu.

Šogad mēs stiprināsim savu veselību un palutināsim garšas kārpīņas ar nātru maizi. Pati esmu sākusi cept maizi pavisam nesen un jau diezgan ātri konstatēju, ka maizei nav obligāti jābūt tikai baltai vai melnai. Mums tā būs zaļa – kā jau zaļu –, turklāt nātres satur lielu daudzumu dzelzs un citu organismam svarīgu vielu, kas mūsu zaļo maizi padarīs arī par izcili veselīgu. Nātres var lietot uzturā visu vasaru, taču, kā jau visas zālītes, arī tās pirms vasaras saulgriežiem ir sevišķi vitamīniem bagātas un vērtīgas.

Pati esmu sākusi cept maizi pavisam nesen un jau diezgan ātri konstatēju, ka maizei nav obligāti jābūt tikai baltai vai melnai. Mums tā būs zaļa – kā jau zaļu –, turklāt nātres satur lielu daudzumu dzelzs un citu organismam svarīgu vielu, kas mūsu zaļo maizi padarīs arī par izcili veselīgu.



Puikas jau ir pazīstami ar nātru kodieniem, tāpēc pavelk piedurkni zemāk un noplūc stiebru bez bēdu.



Nātres var plūkt gan lielas, gan mazas – tam nav nozīmes, jo mums lielākoties būs vajadzīga tikai nātru sula.



Kad masā vairs nav miltu pikuču, sākas mīklas mīcīšana ar rokām, mūsu gadījumā – ar sešām rokām.



Pēc pāris stundām, kad mīklas ir divas trīs reizes vairāk nekā sākumā, dalām to divās daļās, ko apkaisām ar miltiem un uzliekam uz cepamās paplātes.

Nātru maizes sastāvdaļas

Kviešu milti – 450 g
Nātru sula (atšķaidīta ar ūdeni
attiecībā 1 : 3) – 280 ml
Sausais raugs – 12 g
Cukurs – 1 ēdamkarote
Sāls – pusējkarote

Nātru maize

Vispirms tīrā, no mašīnām, rūpnīcām un cilvēku darbības brīvā vietā ir nepieciešams sameklēt un saplūkt lielu daudzumu nātru. Mums plāvē aug dažas nātru kolonijas, tad nu brienam tām pakaļ un pie saknītes, kur tās nav tik kodīgas, plūcam pa vienai. Puikas jau ir pazīstami ar nātru kodieniem, tāpēc pavelk piedurkni zemāk un noplūc stiebru bez bēdu. Nātres var plūkt gan lielas, gan mazas – tam nav nozīmes, jo



Smarža ir debešķīga, tāpēc ir svarīgi maizīti no kārotājiem nosargāt vismaz tik ilgi, līdz tā pilnībā atdziest, kas visbiežāk (un arī šoreiz) izrādās neiespējami.

mums lielākoties būs vajadzīga tikai nātru sula. Tās ir nepieciešamas tiešām lielā daudzumā – diviem nelieliem maizes klaipiem mums vajadzēja pilnu klēpi nātru.

Noskalojam tās remdenā ūdenī (nepļaucējam, neblanšējam) un jaunās nātrī-

Jautrībai nav robežu – mīkla ir mīksta, turklāt zaļa, to var „nejauši” uzvest brālim vai mammai uz rokas vai kādu šļakatu – pat uz sejas.

tes nodalām no lielajām. No nodalitajām jaunajām nātrītēm vispirms sulu spiedē izspiežam sulu un masu, kas ir palikusi pāri pēc spiešanas, ieliekam blodiņā – tā mums vēlāk noderēs. No pārējām nātrēm izspiežam sulu, zāles masu nesaglabājam. Sula būs ļoti koncentrēta, tāpēc mums tā ir jāatšķaida ar siltu ūdeni tā, lai kopā sanāktu 280 ml šķidruma. Šajā ūdenī iemaisām cukuru un raugu un atstājam uz 10 minūtēm, norīkojot par dežurantiem bērņus, jo ir aizraujoši vērot, kā raugs siltajā ūdenī sāk mest burbulus.

Tikmēr samaisām miltus ar sāli. Kad raugs mūsu nātru šķidrumā ir izšķīdis, pievienojam to miltiem un ar karoti samaisām. Tad pievienojam mazliet jauno nātrīšu masas, ko iepriekš bijām atstājuši blodiņā. Kad masā vairs nav miltu pikuču, sākas mīklas mīcīšana ar rokām, mūsu gadījumā – ar sešām rokām. Jautrībai nav robežu – mīkla ir mīksta, turklāt zaļa, to var „nejauši” uzvest brālim vai mammai uz rokas vai kādu šļakatu – pat uz sejas. Kad no mīklas apjoma mutē vai uz apģērba pazūd viena ceturtdaļa masas, jandāliņu beidzam un liekam mīklu siltā vietā atpūsties. Lai gan mīklai atpūta ir tāda saraustīta – ik pa brīdim kāds, skrienot garām, palien zem dvieļīša un iedur pirkstu mīklā, kas ir pacēlusies, un tā atkal ar smagu būkšķi noplok.

Pēc pāris stundām, kad mīklas ir divas trīs reizes vairāk nekā sākumā, dalām to divās daļās, ko apkaisām ar miltiem un uzliekam uz cepamās paplātes. Ideālajā variantā tas ir jādara ātri un ļoti maigi, lai mīkla atkal nesaplok. Mūsu versijā šis process likās pārāk interesants, lai to tik ātri pabeigtu, tāpēc es jau izveidotos kukulišus uz stundiņu atkal liku siltumā pacelties. Liekam paplāti līdz 185 °C uzsildītā cepeškrāsnī un cepam aptuveni 20 minūšu, līdz garoziņa sāk veidoties cieta un, caurdurot maizīti ar koka irbulīti, mīkla tam vairs nepielīp.

Nedaudz atdzesējam maizi turpat, cepeškrāsnī, tad ņemam ārā un atdzesējam istabas temperatūrā. Smarža ir debešķīga, tāpēc ir svarīgi maizīti no kārotājiem no-



Tētis pie darba ķeras pamatīgi – ar uzlādētu urbjašinu un trīs veidu asmeņu nažiem.

Ričards ir gatavs padomdevējs: „Tēti, *ieurbj* šajā galā! Tēti, nepareizi, tev bija jānogriež tā mala!”

sargāt vismaz tik ilgi, līdz tā pilnībā atdziest, kas visbiežāk (un arī šoreiz) izrādās neiespējami. Tā pazūd kā nebijusi, vien dažas zaļas drupačas liecina par to, ka tur tiešām pirms brīža atradās nātru maize.

Vītola stabulītes

Nātres pabaroti, veidojam vītola stabulītes. Šai nodarbei piesaistām tēti, jo pēc maizes cepšanas mammai vajag mazliet atpūtas. Tētis pie darba ķeras pamatīgi – ar uzlādētu urbjašinu un trīs veidu asmeņu nažiem. Urbj, mizo, griež, atkal urbj. Bērni ar muti vaļā pavada katru kustību, jo viņiem ar tik asiem un smailiem priekšmetiem darboties vēl neļauj. Ričards ir gatavs padomdevējs: „Tēti, *ieurbj* šajā galā! Tēti, nepareizi, tev bija jānogriež tā mala!”

Beigās sanāk ne gluži klasiskas, taču tīri simpātiskas stabulītes, no kurām pat var izdabūt skaņu. Mazais Edvarts gan stabulīti izmanto par tālskati un nekādi nav pierunājams to lietot pēc norādījumiem. Ričards iejūtas ganiņa lomā un no palodzes gana tuvumā lidojošās cielavas un bezdelīgas.



Ričards iejūtas ganiņa lomā un no palodzes gana tuvumā lidojošās cielavas un bezdelīgas.



Ar bērniem atkal ejam pļavā – pēc jāņuzālēm, taču izvēlamies ne kuru katru.

Saulgriežu pirts

Tikmēr tiek kurināta saulgriežu pirts. Ar bērniem atkal ejam pļavā – pēc jāņuzālēm, taču izvēlamies ne kuru katru. Man patīk vīgriezes: lai gan tās ap Jāņiem vēl nezied, taču to stiebri un lapas smaržo pēc salda medus arī bez ziediņiem. Bērni izvēlas paparžu lapas – tās ap saulgriežiem ir tik staltas paaugušās, vēl maigi zaļā nokrāsā un mīkstas. Saplūcam arī dažu nātriti – asinsritei un masāžai. Visu šo bagātību nesam uz pirtiņu, apklājam lāvas un paši sevi un ļaujamies lauku spa procedūrai.

Nu esam vasaras enerģiju sasmēlušies, spēka maizi saēdušies, putnus noganījušies – var nākt Jāņu diena, braukt ciemiņi, tuvie un tālie, un tālu tīrumos skanēt vasaras prieka dziesmas!



Visu šo bagātību nesam uz pirtiņu, apklājam lāvas un paši sevi un ļaujamies lauku spa procedūrai.

TRADICIONĀLĀS JĀŅU NAKTS SVINĪBAS DZEGUŽKALNĀ



Liepājas aktrišu folkloras kopa „Atštaukas”.



Jāņa tēvs Edgars Lipors, Jāņa māte Zoja Heimrāte un postfolkloras grupa „Ilgi” mūziķe Ilga Reizniece.

Jau vairākus gadus ligotāji, kuriem tuvāka ir tradicionālā Jāņu svinēšana, pulcējas Rīgas augstākajā kalnā – Dzegužkalnā, kur arī šogad 23.jūnija vakarā iedzīvotājus gaida uz Jāņu nakts svinībām, aicinot kopā ar Jāņa māti un Jāņa tēvu iepazīt latviešu tautas tradīcijas ar vainagu pišanu, uguns pūdeles iedegša-

nas rituālu, ligošanu, dziesmām, dančiem un rotaļām.

Svinības Dzegužkalnā sāksies plkst. 20.00, kad ligotājus gaidīs pasākuma vadītāji Jāņa māte Zoja Heimrāte un Jāņa tēvs Edgars Lipors, lai aicinātu svētku dalībniekus uz apdziedāšanas un Jāņu tradīciju iepazīšanu kopā ar Liepājas aktrišu folkloras koku „Atštaukas” un Līvānu folkloras koku „Ceiruleits”. Plkst. 22.00 pasākuma apmeklētāji varēs vērot īpašu jāņuguns iekuršanas rituālu, ar ugunsrata un uguns pūdeles iedegšanu. Pēc tās postfolkloras grupa „Ilgi” kopā ar Rīgas Danču klubu aicinās uz kopīgu dancošanu, bet ap pusnakti Dzegužkalnā godinās visus svinībās klātesošos Jāņus.

Vēlāk muzikālā apvienība „Raxtu Raxti” ar solistiem Kristīni Kārkli-Puriņu, Martu Kristiānu Kalniņu, Kārli Auzānu ligotājus ar dziesmām aicinās uz tumsas aizvadišanas rituālu, bet saules sagaidīšana notiks kopā ar Ēriku Zepu un Rēzeknes postfolkloras grupu „Rikši”.

Visas nakts garumā Dzegužkalnā skanēs dziesmas, dimdēs deju soļi, būs jautras rotaļas, varēs iegādāties arī Jāņu svinībām raksturīgos ēdienus un dzērienus, kā arī būs iespēja mieloties ar līdzatnesto cienastu pie svētkiem rotātiem galdiem.



cienastu pie svētkiem rotātiem galdiem.

Dodoties uz svinību vietu atcerēsimies līdzī paņemt sedziņas ērtai sēdēšanai Dzegužkalna zaļajā pakalnē, odu zāles drošībai un lietus mētelīti katram gadījumam.

Nokļūšana Dzegužkalnā ar 3. autobusu (pietura „Dzegužkalns”) vai 5. tramvaju (pietura „Bulļu iela”). Sabiedriskais transports 23. un 24. jūnijā Rīgā ir bez maksas.

Visas nakts garumā
Dzegužkalnā skanēs
dziesmas, dimdēs
deju soļi, būs jautras
rotaļas, varēs iegādāties
arī Jāņu svinībām
raksturīgos ēdienus
un dzērienus, kā arī
būs iespēja mieloties
ar līdzatnesto cienastu
pie svētkiem rotātiem
galdiem.

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;
tālr.: 67357585, fakss: 67357584
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv;
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv
Korektore: Zigrīda Purvīce
Maketētāja: Daiga Dzene
Vāka foto: <https://sensorysmartparent.files.wordpress.com>