

# Vecākiem

## SPECIĀLISTS ATBILD UZ VECĀKU JAUTĀJUMIEM:

.....

- ▶ No cik gadu vecuma bērnu var vienu pašu laist uz skolu?
- ▶ Bērnodārza sagatavošanas grupas pedagogi uzskata, ka manam bērnam vajag atvieglojumus mācībās.
- ▶ Cik liela ir iespēja, ka bērns, kas labi mācās 1.–4. klasē, labi mācīsies arī turpmāk? No kā tas ir atkarīgs?
- ▶ Kā saprast, vai es ar savām prasībām pārāk nenoslogoju bērnu?



## PAREIZS UZTURS – ARĪ ĀRPUS MĀJAS

Kādi ir pareiza uztura pamatlikumi, un kādi noteikumi jāievēro, lai ēstu veselīgi arī ārpus mājas?

## KO, AUDZINOT BĒRNU, VAR IZDARĪT TIKAI VECĀKI?

Pozitīvas uzvedības veicināšana



# Speciālisti atbild uz vecāku jautājumiem



FOTO: www.megellanlifecoaching.com

**No cik gadu vecuma bērnu var vienu pašu laist uz skolu?**



FOTO: no personīgā arhīva

**Agrita Miesniece,**  
Valsts izglītības satura  
centra Pirmsskolas un  
sākumskolas mācību  
satura speciāliste

Bērnu tiesību aizsardzības likuma V nodaļas 24. punkta 6. apakšpunkts nosaka, ka vecāku pienākums ir bērnu līdz septiņu gadu vecumam neatstāt bez pieaugušo vai personu, ne jaunāku par 13 gadiem, klātbūtnes. Līdz ar to līdz šim vecumam bērnu noteikti nevajadzētu laist vienu pašu uz skolu, ja viņš ir uzsācis skolas gaitas. Tāpēc jau no mazotnes vecākiem bērnam ir pakāpeniski jā māca, kā droši uzvesties uz ielas vai ceļa.

Esot uz ielas vai ceļa, bērns ir ceļu satiksmes dalībnieks, kuram ir jāievēro ceļu satiksmes noteikumi, jābūt uzmanīgam, jāpārredz iela vai ceļš, jāpieņem lēmumi par savu rīcību konkrētā situācijā. Pieredze rāda, ka 1. klašu skolēni vēl nav gatavi patstāvīgam ceļam uz skolu un mājup, jo viņi ir mazi augumā, ilgstoši nespēj koncentrēties vienveidīgai darbībai, viņu redzeslauks ir neliels. Arī 2. klašu skolēnu vecākiem individuāli jāizvērtē bērna spēja reaģēt dažādās situācijās, pieņemt lēmumus, rīkoties kā patstāvīgam satiksmes dalībniekam. 3. klases skolēni, kuri jau apguvuši drošības noteikumus uz ielas un ceļa, var veikt ceļu uz skolu un mājup patstāvīgi.

**Bērnodārza sagatavošanas grupas pedagogi uzskata, ka manam bērnam vajag atvieglojumus mācībās. Kurās skolās ir šādas programmas? Un ar ko tās atšķiras no parastajām programmām?**



FOTO: <http://jontheclassroomwall.files.wordpress.com>

Bērnam, kuram ir mācīšanās grūtības, ieteicams apmeklēt skolu, kurā tiek īstenota pamatzglītības pedagoģiskās korekcijas izglītības programma. Plašāku informāciju par šo programmu var gūt e-adresē <http://izm.izm.gov.lv/nozares-politika/izglitiba/vispareja-izglitiba/social-pedag-korekcija.html>.

Savukārt informāciju par to, kuras izglītības programmas katra skola īsteno, var atrast skolas mājaslapā vai personīgā saziņā ar skolas administrāciju.

Taču, pirms pieņemat lēmumu par bērna došanos uz skolu un atvieglotas izglītības programmas izvēli, ieteicams kopā ar pirmsskolas pedagogiem un psihologu izvērtēt iespēju bērnam atkārtot sagatavošanas grupas mācību programmu.

**Cik liela ir iespēja, ka bērns, kas labi mācās 1.–4. klasē, labi mācīsies arī turpmāk? No kā tas ir atkarīgs?**



Nav iespējams paredzēt, kā noritēs turpmākā bērna mācīšanās, jo mācību procesu ietekmē dažādi mainīgi faktori: bērna individuālā attīstība, psihoemocionālā vide, skolotāju profesionalitāte un personība, apgūstamais mācību saturs un tā apguves metodes un paņēmieni.

FOTO: <http://picturelearning.files.wordpress.com>



**Kā saprast, vai es ar savām prasībām pārāk nenoslogoju bērnu? Puika iet 2. klasē, labi mācās, iet mūzikas skolā, pie privātskolotājas padziļināti mācās angļu valodu, bez ierunām piedalās saimnieciskajos darbos. Mēs ar vīru viņu nespiežam neko darīt, bet varbūt aiz viņa apzinīguma ir slēptas skumjas pēc kā cita?**



FOTO: no personīgā arhīva

**Gunta Dance,**  
izglītības psiholoģe

Runa ir par zēna slodzi un mātes prasībām, to samērojamību un atbilstību bērna vecumposma resursiem. Prasības ir pieaugušā noteikumi par uzdevumiem, to izpildi, robežām, pienākumiem, nosacījumiem, sagaidāmo rezultātu, tātad tās apmierina mātes vajadzības. Šajā situācijā mātes mērķis bērna attīstībā pamatojas intensīvā nodarbinātībā ar

apmierinājumu, ka „labi mācās”, vēl papildu izglītība, privātstundas, mājas pienākumi. Viss it kā ir pareizi no pieaugušā loģikas, bet šim mazajam pieaugušajam ir arī savas – vecumposmam atbilstošas – vajadzības: skriet, dauzīties, elpot un kustēties svaigā gaisā (lasīt – rūpēties par savu veselību), draudzēties, veltīt savu laiku vienaudzim un saņemt pretī šo dāvanu, mācīties pieņemt kopīgo un atšķirīgo, izjust drauga atbalstu un kopt savas intereses, sadarbojoties ar citiem bērniem. Zēna individuālais prieks par panākumiem intelektuālajā jomā var kļūt par lielu risku, ja viņam nav laika biedroties ar vienaudžiem, ja nav apmierinātas sociālās vajadzības, nav kopīga laika kultūras, sporta un dažādām spēļu aktivitātēm. Sociālās prasmes attīsta elastību un radošumu, kā arī paaugstina vispārējo adaptivitātes līmeni – prasmes, kas nepieciešamas neatkarīgai

funkcionēšanai ikdienas sociālajā vidē atbilstoši vecumposmam. Sociālo vajadzību papildījums gādā arī par emocionālajām pamatvajadzībām – tikt pieņemtam un sadzirdētam, uzklaustam, ievērotam un pamanītam, būt svarīgam, nozīmīgam kā pieaugušo, tā vienaudžu sabiedrībā. Kas bērnam dod prieku pienākumos, mazajos un lielajos darbos? Paša vajadzību realizēšanās, intereses, aizrautība, izdošanās un spēja pārkāpt kādai jaunai zināšanu un prasmju barjerai, nepazaudējot sevī mazo kāpēcīti.

Vai zēns runā par savām vēlmēm, interesēm, sapņiem? Vai uzdrīkstas iebilst, izteikt savas domas, kas nesaskan ar vecāku viedokli? Vai vecāki dalās ar bērnu savos pārdzīvojumos, lēmumos, piemēram, par brīvā laika pavadīšanu, naudas izlietojumu u. c. sadarbības jautājumiem? Kas motivē bērna visnotaļ svarīgo rakstura kvalitāti apzinīgumu? Latentajā jeb t. s. slēptajā attīstības posmā, kāds ir sākumklašu vecumperiods, bērni ir ļoti jūtīgi pret mazvērtību un nepilnvērtību. Veidojas paša ES, kuram jāklūst spēcīgam ne tikai mācībās un pienākumos, bet arī spēlēs un rotaļās. Pieaugušā rīkojumu bezierunu pieņemšana veido pakļāvīgo bērnu, kuram jāklausa un jāpilda, bet savas domas jānoklusē, emocijas jāaizliedz, tā kļūstot arvien skumjākam, nomāktākam... Apzinīgums kā rakstura kvalitāte ir saistīta ar bērna pašregulācijas spējām, paškontroles un atbildības prasmi. Tās dod prieku, ja atvieglo bērna dzīvi un nodrošina sadarbības attiecības.

Iemācīšanās lietderīgi izmantot savu laiku un pienākumu plānošana patiešām ir svarīgs resurss, bet tam jābalstās uz kopīgu pieaugušā un bērna vienošanos, iespējamo grūtību pārrunāšanu. Vai minētās aktivitātes ir svarīgākās bērna INTEREŠU jomas? Iespējams, ka skolotāja ir pamanījusi zēna uzvedībā kādas izmaiņas vai pārslodzes sekas, varbūt vecmāmiņa vai zēna vienaudža mamma. Pārslodzes sekas var būt fiziskas – lēnīgums, miegainība vai – gluži pretēji – nemotivēts, pārgalvīgs kustīgums, neuzmanība, grūtības nosēdēt stundā, nogurdināmība vai apātiskums, neirotiskas reakcijas. Emocionālās sekas ir nesavaldība, ķildīgums, nemotivētas dusmas, aizkaitināmība vai nomāktība, izolēšanās no sabiedrības, skumjas, ierašanās sevī. Ja bērns ilgstoši ir spiests piedzīvot minētās nepatīkamās izjūtas, prieka trūkumu, viņš var iegūt somatiskas raizes, piemēram, galvas vai vēdera sāpes, nelabumu.

Zēna vecāki rūpējas par izglītību, kas ir viņa attīstības svarīgākais resurss, un domā par viņa labsajūtu, kas ir garīgās veselības pamatā. Lai izdodas iedrošināt zēnu runāt par savām vēlmēm un vajadzībām, uzklaustīt viņu kā labāko padomdevēju viņa audzināšanā!



FOTO: www.eleandine.com



# PAREIZS UZTURS – ARĪ ĀRPUS MĀJAS



**Elīna Dumpe,**  
žurnāliste

*Pareizi ēšanas paradumi tiek radīti un nostiprināti ģimenes lokā, tomēr, lielāko dienas daļu pavadot ārpus mājas, steigā nereti ļaujamies arī neveselīga ēdiena vilinājumam. „Izglītības un Kultūras” pielikums „Vecākiem” skaidro, kādi ir pareiza uztura pamatlīkumi un kādi noteikumi jāievēro, lai ēstu veselīgi arī ārpus mājas.*

## Pareizas ēšanas pamatā – uztura piramīda

Mūsdienās ir pieejamas dažādas pareiza uztura teorijas, tomēr eksotisko diētu un ieteikumu jūklī nevajadzētu aizmirst, ka pareizas ēšanas pamatā ir senais un vienkāršais uztura piramīdas princips. Viss ģeniālais ir vienkāršs! Uztura piramīda joprojām ir vissaprotamākais veids, kā izskaidrot dienas laikā nepieciešamo produktu daudzumu un dažādību. Skaidro uztura speciāliste Inese Siksa: „Tā kā cilvēkam vispirms ir nepieciešama enerģija, lai veiktu dienā plānotās aktivitātes un nodrošinātu dzīvībai svarīgu orgānu darbību, ir likumsakarīgi, ka uzturā visvairāk ir nepieciešami ogļhidrāti, piemēram, graudaugi un kartupeļi. Šī uzturvielu grupa ir piramīdas pamatā, tomēr mūsdienās, kad cilvēku aktivitātes un enerģijas patēriņa līmenis kopumā ir samazinājies, graudaugu produktus varētu ēst mazliet mazāk. Runājot par pārējām uztura piramīdas grupām, tajās būtiskas izmaiņas nav notikušas – nākamie svarīgākie ir augļi un dārzeņi, galvenie vitamīnu nodrošinātāji. Tā kā vidēji dienā vajadzētu apēst ap 400 gramus augļu un dārzeņu, kādu svaigu augli vai dārzeņi ieteicams apēst katrā ēdienreizē. Šīs grupas produktus, jo īpaši dārzeņus, Latvijā ēdam pārāk maz.

Bīstamākās mūsdienu uztura kļūdas ir neveselīgas ātrās maltītes, pusfabrikātu un neveselīgu uzskodu lietošana, ēšana steigā vai maltīšu izlaišana, kas var radīt nevajadzīgu organisma stresu un – ilgtermiņā – arī organisma darbības traucējumus.

Nākamās nozīmīgās grupas ir piena produkti un gaļas un zivju produkti, kas nodrošina organismu ar tam nepieciešamajiem būvmateriāliem. Lielākais šo uztura grupu risks ir tas, ka kombinācijā ar saņemtajām olbaltumvielām tiek uzņemti arī tauki. Un, tā kā ikdienā taukus uzņemam arī ar jauktajiem produktiem, kopējais tauku daudzums var būt pārāk liels. Un vismazākā piramīdas daļa, protams, ir virsotne, kas ietver dažādus našķus, taukus un eļļas, kas uzturā jālieto ierobežoti.”

## Kā uztura piramīdu izmantot ikdienā?

Galvenais likums: ēst pēc iespējas dažādi, lai organisms varētu saņemt visas nepieciešamās uzturvielas, vitamīnus, minerālus un antioksidantus. Parasti organisms par kādu vielu trūkumu signalizē, bet dienas gaitā mēs to neievērojam vai arī šo signālu pārprotam. Piemēram, bieži vien izteiktā saldumu kāre var liecināt, ka organismam vienkārši trūkst enerģijas un tas mēģina saņemt to visvienkāršākajā un ātrākajā veidā – ar saldumiem. Pēdējā desmitgadē pasaulē aizvien populārāka kļūst ideja, ka uzturā vairāk jālieto lokāli audzēta pārtika, un šādam uzskatam piekrīt arī Inese Siksa: „Eksotiskie augļi un dārzeņi līdz Latvijai ir mērojuši tālu ceļu, tādēļ bieži vien tie ir novākti vēl negatavi un apstrādāti ar ķīmikālijām. Latvijā dzīvojošam cilvēkam daudz vērtīgāki ir Latvijas klimatiskajos apstākļos auguši dārzeņi un augļi. Vairumā gadījumu tie ir augstas kvalitātes, tādēļ vietējo produkciju uzturā vajadzētu lietot daudz vairāk.”

## Bērni mājās no vecākiem

Bīstamākās mūsdienu uztura kļūdas ir neveselīgas ātrās maltītes, pusfabrikātu un neveselīgu uzskodu lietošana, ēšana steigā vai maltīšu izlaišana, kas var radīt nevajadzīgu organisma stresu un – ilgtermiņā – arī organisma darbības traucējumus. Neveselīgi ēdam ne tikai mēs paši – šādus uztura paradumus iemācām arī saviem bērniem. Pārtikas drošības, dzīvnieku veselības un vides

zinātniskā institūta „BIOR” pētījumi liecina, ka Latvijas jauniešu un skolēnu zināšanas par veselīgu uzturu ir pietiekamas, tomēr ikdienā netiek pielietotas un ka būtiska loma uztura paradumu veidošanā ir ģimenei un vecākiem.

Piemēram, tikai 65 % 1.–6. klašu skolēnu ģimeņu vismaz vienu ēdienreizi ēd kopā, bet pastāv sakarība – jo biežāk ģimene ēd kopā, jo veselīgākus produktus izvēlas bērns. Ieguvums ir abpusējs – ieturot maltīti kopā, veselīgāk ēd gan bērni, gan vecāki, kurus bērnu klātbūtne disciplinē. Stāsta Inese Sikсна: „Protams, vecākiem pagatavot maltīti tā, lai bērnam patiktu un garšotu, nereti ir grūts uzdevums. Tomēr vienmēr jāatceras, ka bērniem vislabākais šķiet tieši vecāku gatavotais ēdiens. Kad gatavojam pusdienas vai vakariņas, ir svarīgi padomāt, vai maltītē esam iekļāvuši vērtīgus produktus, kas bērna organismu nodrošinās ar visām nepieciešamajām uzturvielām un svarīgajiem dzīvības procesiem. Ēšanas paradumus bērns pārņem no vecākiem: ja ģimenē tiek lietots daudz pusfabrikātu, arī nākotnē jauniešs daudz biežāk izvēlēsies ēst tieši pusfabrikātus, jo nebūs pieradis vai nemācēs gatavot veselīgi. Ja vecākiem negaršo dārzeņi, arī bērns, visticamāk, tos neēdīs, tāpēc kopīgiem spēkiem būtu vēlams atrast veidu, kā dārzeņus pagatavot tā, lai tie garšotu visiem. Savukārt, ja ģimenē kādi produkti netiek lietoti vispār (gaļa, piens u. tml.), vecākiem ļoti rūpīgi jāpārdomā visa bērna ēdienkarte, lai trūkstošās vielas nodrošinātu ar citiem produktiem. Pusaudžu vecumā bērniem ir daudz lielāka enerģijas un uztura daudzuma nepieciešamība, tāpēc visās maltītēs jācenšas nodrošināt atbilstošu produktu klāstu, lai remdinātu izsalkumu un bērns neķertos pie mazvērtīgu produktu ēšanas.”

## Galvenais – dažādība

Kā stāsta uztura speciāliste, nozīmīgs ir arī ēdiena pagatavošanas veids, kurš bieži vien neatbilst veselīga uztura pamatprincipiem. „Veselīga uztura pamatprincips ir dažādība. Dažādība ne tikai produktu izvēlē, bet arī pagatavošanas veidā. Ēdienu mēs varam ne tikai vārīt un cept, bet arī sautēt, tvaicēt, grilēt, cept cepeškrāsnī, ēst svaigu, sasmalcinātu vai blenderētu. Tomēr – cik daudzi no mums ikdienā izvēlas vairāk par diviem pagatavošanas veidiem? Un cik daudzi gatavojot izmanto vairāk nekā divas garšvielas – sāli un piparus? Gribētos aicināt visus nebaidīties eksperimentēt, arī tos, kas stāsta, ka nav jēgas gatavot veselīgi, jo ģimenē neviens to neēdīs. Jā, varbūt pirmajā un otrajā dienā neēdīs, bet pēc

tam sāks ēst. Garšas kārpiņas pie jaunā pierod apmēram divu nedēļu laikā. Tādēļ sāciet ar drosmi un apņemšanos un divas nedēļas esiet pacietīgi! Pēc tam varēsiet sist sev pa plecu, jo būsiet parūpējušies par savas ģimenes veselību un labvēlīgi ietekmējuši arī nākamo paaudzi,” māca Inese Sikсна.

## Kādēļ ātrās uzkodas un pusfabrikāti ir tik garšīgi un vilinoši?

Saprotams, ka ne visiem cilvēkiem dienas gaitā atrodas laiks lēnām un pareizi pagatavotām pusdienām, tādēļ

ātro maltīšu popularitāte pasaulē aizvien pieaug. Ideja iegūt nepieciešamo enerģiju, ātri uzkožot, nav slikta, tomēr ir rūpīgi jāseko, kādus produktus savai ātrajai ēdienreizei izvēlamies. Bieži vien ātro uzkodu restorānu ēdieni un pusfabrikāti tiek ražoti tā, lai būtu lēti un pēc iespējas ilgāk uzglabājami: to sastāvā ir nekvalitatīvi gaļas produkti, produktu masa tiek iegūta ar dažādām papildvielām, un ēdiena ražošanā tiek izmantotas krāsvielas, kaitīgi konservanti, nitrāti un nitrāti – kancerogēnas vielas. Tomēr galvenā problēma – cilvēks ar neveselīgām ātrajām uzkodām uzņem ļoti daudz kaloriju, bet maz vērtīgu uzturvielu. Piemēram, populāro ātrās ēdināšanas restorānu standarta komplektā (burgers, frī

un dzēriens) parasti ir vairāk nekā 1000 kcal, kuru lielāko daļu veido tauki un cukuri, bet vērtīgu uzturvielu ir maz. Veselīgi pagatavotas pusdienas – sautēti dārzeņi, gaļa vai zivs un salāti – satur tikai 500 kcal, kā arī daudz vērtīgu uzturvielu.

## Īpaši garšīgo ēdienu formula

Šķiet, nav cilvēka, kurš nezinātu, ka dažādi našķi, čipsi, burgeri, frī un maizītes nav veselīgs uzturs. Kādēļ tomēr ir tik grūti atturēties no neveselīgām maltītēm? Izrādās, neveselīgo ātro uzkodu kāri veido ne tikai mārketingss un reklāma. Kā 2013. gada februārī izdotajā grāmatā atklājis „New York Times” pētnieks Maikls Moss (*Michael Moss, Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us*), lielo pārtikas ražotāju algotie zinātnieki iegulda milzīgu darbu, lai meklētu un testētu īpaši garšīgo ēdienu un uzkodu formulas. Izmantotais pamatlikums – pievienojot ēdienam aizvien vairāk cukura, sāls un tauku, tas kļūst





aizvien garšīgāks, līdz sasniedz lūzuma punktu – savu maksimālo garšīgumu. Iegūtā garšu kombinācija ir ideāla – tā iedarbina lielāku cilvēka neironu skaitu un sniedz spēcīgāku ēšanas baudu. Vēl viens raksturīgs ātro uzkožu elements ir vienas raksturīgas garšas neesamība – tās lielākoties ir vienkārši mazliet saldā, mazliet sāļā, taukainā un ļoti garšīgā – speciāli dizainētas, lai nekad neapniktu un vilinātu iegādāties atkal. Īpaša kategorija ir saldinātie dzērieni, kas bieži tiek patērēti kopā ar ātrajām uzkodām. Dažādu limonāžu sastāvā ir liels cukura, krāsvielu un saldinātāju daudzums, kuriem ir virkne pierādītu nevēlamu blakusefektu, kas veicina vielmaiņas izmaiņas, cukura diabēta attīstību un aptaukošanos.

### Arī ārpus mājas var būt pareizi

Ja ēdienreizi ieturam ēdnīcā, kafējnīcā vai restorānā, nereti gadās, ka ļaujāmies dažādu gardumu nobaudišanai vai izdevīgiem piedāvājumiem, kas nebūt neiekļaujas mūsu labi plānotajā veselīgas ēšanas režīmā. Ēdināšanas uzņēmumu mārketinga strādā lieliski: gaisā virmo patīkami aromāti, skan jauka mūzika, ēdieniem ir kārdinoši nosaukumi,

kritiskā domāšana izslēdzas, un to nomaina bara instinkts – ēst daudz un bagātīgi. Uztura speciāliste Inese Siksnā skaidro, kuri ir galvenie riski, pusdienojot ārpus mājas. Veselīga pusdienu izvēle ir salāti, tomēr jāuzmanās, lai tiem nav pievienots liels daudzums bekona, siera, grauzdiņu un trekna majonēzes mērces, kas kopumā veido lielu kaloriju skaitu. Ja izvēlaties zupu, nebaidieties pajautāt, kas ir tās sastāvā – var gadīties,

**Veselīga uztura pamatprincips ir dažādība. Dažādība ne tikai produktu izvēlē, bet arī pagatavošanas veidā.**

ka lielāko krēmzupas masu veido tīrs salda krējums. Savukārt, ja ēdat gaļu vai zivi, pievērsiet uzmanību pagatavošanas veidam. Latvijā zivi vai gaļu nereti cep eļļā, panē, pārlej ar majonēzi, sieru vai treknu mērci. Labāk izvēlēties tīru gaļu vai zivi, kas, pirmkārt, ļaus saprast, ko tieši jūs ēdat un par ko maksājat, un,

otrkārt, sniegs nepieciešamās uzturvielas, nevis lielu tauku, cukuru un kilokaloriju daudzumu. Ja nevarat izlemēt, kādas piedevas izvēlēties pie pamatēdiena un vai tās vispār nepieciešamas – izvērtējiet, kuras uzturvielas jau ir uzņemtas dienas laikā un kuras vēl nepieciešamas. Ja nepieciešami graudaugi – ēdiet brūnos rīsus, ja dārzeņi – izvēlieties svaigus salātus un tvaicētus vai grilētus dārzeņus. Īpaša ēdināšanas uzņēmumu mārketinga stratēģija ir bagātīgu komplekso pusdienu piedāvājums par zemu cenu. Vai tiešām cilvēkam vienā ēdienreizē ir nepieciešams tik daudz ēdiena? Kā stāsta Inese Siksnā, „pieaugušam vīrietim un jauniešiem kompleksās pusdienas ir noderīgas, jo nodrošina pietiekami daudz enerģijas dažādām dienas aktivitātēm. Tomēr katram jāizvērtē konkrētā situācija un jāmēģina ieklausīties savā organismā – vai tiešām šodien gribas trīs ēdienus vai arī tas ir tikai ieradums? Un vai šie ēdieni atbilst priekšstatam par man piemērotu maltīti? Varbūt pietiek tikai ar zupu un saldo vai tikai otro ēdienu? Noteikti nevajadzētu sevi piespiest apēst visu, it īpaši runājot par bērniem – nevajadzētu piespiest izēst tukšu šķīvi, ja ir redzams, ka bērnam vairs nav apetītes”.



# KO, AUDZINOT BĒRNU, VAR IZDARĪT TIKAI VECĀKI?

**Baiba Martinsons,**  
Latvijas Universitātes  
docente, klīniskā psiholoģe  
un ģimenes psihoterapeite



## Laila Avotiņa

*Baiba Martinsons, Latvijas Universitātes docente, klīniskā psiholoģe un ģimenes psihoterapeite, stāsta, kā veicināt pozitīvu bērna uzvedību. Ir trīs audzināšanas aspekti, kuriem vecāki varētu pievērst uzmanību, jo tie ietekmē bērna uzvedības veidošanos, – mīlestība, robežu noteikšana un pozitīvs piemērs.*

## Ko es, mamma vai tētis, ikdienā daru mīlestības vārdā?

Nav vienas pareizās uzvedības vai kritērija, kas liecina – mana konkrētā rīcība ir mīlestības vadīta. Bērns vecāku mīlestību un ieinteresētību izjūt gan caur fizisku gādību, gan maigumu, laipnību un iedrošinājumu. Lai mēģinātu izprast sava bērna uzvedību, vecākiem nevis vienkārši jāreaģē uz bērna izpausmēm, bet jācenšas izprast, kas sekmē viņa rīcību. Piemēram, bērns stridā var pateikt neglaimojošus vārdus: „Kaut tu nomirtu!” Vecāki var paust sašutumu: kā tu tā vari runāt, vai tu vispār saproti, kas notiktu, ja manis nebūtu, ja brālītis nomirtu utt. Šāda atbilde varētu veicināt dusmīgas diskusijas turpināšanos. Savukārt vecāku reakcija, atbildot „Tu tagad dusmojies par...” vai arī „Pastāsti, kas noticis, kāpēc tu sadusmojies!” ļauj bērnam justies saprastam, palīdz nomierināties un veicina komunikācijas turpināšanos. Tādā gaisotnē būs iespējams turpināt sarunu un pārspriest, ko teikt vai darīt citreiz, kad bērns būs dusmīgs. Šī smalkā spēja saprast vai nojaust bērna uzvedības motīvus un atspoguļot tos bērnam jau dabiski piemīt lielākajai daļai vecāku un varētu tikt dēvēta par mīlestības vadītu rīcību.

Lai mēģinātu izprast sava bērna uzvedību, vecākiem nevis vienkārši jāreaģē uz bērna izpausmēm, bet jācenšas izprast, kas sekmē viņa rīcību.

## Kā noteikt un uzturēt robežas?

Katrā ģimenē ir nepieciešami noteikumi, jo tie ir uzve-

dības vadīšanas orientieri un pakāpeniski sekmē bērna morālo – sirdsapziņas – attīstību. Nereti ar vārdu „disciplīna” saprotam striktus ierobežojumus un sodu, tomēr tā tas gluži nav. Skaidri noteikumi un vecāku konsekvence to uzturēšanā veido pozitīvas uzvedības – ieraduma – pamatu un veicina sadarbošanos. Bērns paklausa vecākiem, jo vēlas sadarboties, nevis baidās no soda. Nav tā, ka noteikumu un robežu noteikšana lauž bērna radošumu vai ierobežo brīvo gribu.

Ja ģimenē ir ļoti dzelžaini, bargi noteikumi vai – gluži pretēji – noteikumu nav vispār, bērns saņem signālu, ka viņš nav uzmanības vērts. Noteikumi ir svarīgi arī pusaudžiem. Dažkārt pusaudži pārmet: „Visiem vecāki atļauj iet uz pasākumu, tikai mani vienu tu nekur nelaid!” Savukārt sarunās pie psihologa pusaudži, kuriem viss ir atļauts, ar skumjām saka: „Mammai esmu vienaldzīgs.” Tātad robežu noteikšana ir arī viens no veidiem, kā bērns izjūt savu vecāku ieinteresētību un mīlestību. Pusaudžu vecākiem jānotur savas pozīcijas pretēji masu mediju un sabiedrības spiedienam, kas vēsta, ka pusaudzis ir jau liels, patstāvīgs cilvēks un vecāku viedoklis vairs nav tik būtisks. Patiesībā pusaudžu vecums ir otrā vecāku iespēja aizpildīt roņus, kas palikuši, audzinot atvasi agrajā bērnībā. Šo iespēju mums rada pusaudža svārstīšanās starp bērna un pieaugušā lomu, tāpēc brīžos, kad bērns sevi stiprina pieaugušā pozīcijas, vecākiem ir jāsniedz bērnam iespēja būt patstāvīgam un atbildīgam, savukārt tad, kad pusaudzis ir bērna lomā, – jāapčūbina un jāatbalsta.

Ja bērniem trūkst pozitīvas disciplinēšanas, viņu emociju un uzvedības pašregulācija var attīstīties lēnāk. Tad var gadīties, ka, arī pieaugušam esot, viņam allaž blakus būs vajadzīgs kāds, kas viņu atbalsta, nomierina, izvelk no kādām situācijām.

Izvirzot noteikumus jau mazam bērnam, vecākiem būtu jābūt gataviem iesaistīties. Piemēram, mājās ir noteikums, ka vakarā ir jāmazgājas. Lai katru vakaru nenotiktu tukšas diskusijas un nebūtu jāargumentē – kāpēc jāmazgājas, kāpēc tas man jādara pirmajam, es rīt nomazgāšos kārtīgāk, bet šovakar ne, es jau no rīta nomazgāju rokas utt. –, vecākiem pašiem būtu konsekventi jārada vide, lai bērns varētu šo prasību ievērot. Piemēram: ļauj izvēlēties, vai mazgāties tūlīt vai pēc filmiņas, ziņām vai vakariņām; isi pirms norunātā laika vienreiz atgādina – „tagad paēdisim un iesim mazgāties”; kad mazgāšanās laiks ir pienācis, tad kāds no vecākiem pats stāv blakus (nevis daudzkārt

izkļiedz prasību no virtuves) un kopīgi dodas mazgāties vai mierīgi panāk, lai bērns pats dotos mazgāties.

Un tā katru vakaru, kamēr ir iestrādājies mazgāšanās ieradums. Šādi bērns apgūst, ka jāmazgājas, tāpēc ka tāds ir noteikums, nevis tāpēc ka mamma ir dusmīga.

Pusaudžu vecumā par noteikumu var būt noruna, piemēram, par pasākumu apmeklēšanu. Ja esam vienojušies, kad bērns atgriezīsies, bet viņš neierodas norunātajā laikā, nevis nedēļu nesarunājamies ar viņu, bet pieņemam lēmumu nākamo pasākumu izlaist – jo tas ir likumsakarīgi. Tā pusaudzis mācās, ka viņš pats ar savu rīcību var veidot vecāku uzticēšanos un nodrošināt sev kādas privilēģijas.

### **Kā vecākiem nesajaukt savu vēlamo un reālo tēlu, cenšoties bērnam sniegt labāko piemēru?**

Es ļoti pozitīvi vērtēju vecāku cenšanos mainīties un

kļūt labākiem bērnu dēļ. Runājot par izlikšanos, ir būtiski divi jautājumi.

**Ja ģimenē ir ļoti dzelžaini, bargi noteikumi vai – gluži pretēji – noteikumu nav vispār, bērns saņem signālu, ka viņš nav uzmanības vērts.**

Pirmkārt, attīstīt pašiem savas intereses, tādējādi rādot bērnam labu paraugu. Laba piemēra radīšana saistās arī ar bērnu disciplinēšanu. Piemēram, vecāki prasa, lai bērns sakārto savu istabu, savukārt bērns apgalvo, ka viņa istaba jau ir pilnīgā kārtībā. Vecāku reakcija nogāzt uz galda stāvošo jūkli uz grīdas vai dusmās ienest bērna istabā miskasti – sak, dzīvo arī savā kārtībā – visdrīzāk nebūs labs paraugs.

Tāpat kā ar dusmām ir grūti nomierināt dusmas, arī ar nekārtību nav viegli veidot kārtības mīlestību.

Otrkārt, darīt kopā ar bērnu to, kas arī pašam šķiet saistošs. Piemēram: ja vecākiem nepatīk spēlēt ar bērnu bumbu, var doties kopīgās pastaigās vai kopā lasīt. Šādi priecīgi kopābūšanas brīži stiprina vecāku un bērnu attiecības un rada labas atmiņas, kas veido pamatu, lai tiktu galā ar dzīves grūtībām.

## **VIEDOKĻI**



### **Kādi ir bijuši noteikumi tavā ģimenē, un kā tie ietekmējuši tevi?**

**Gunta,**  
*divu puiku mamma*

Esmu augusi laukos, un visa ikdienā bija pilna ar dažādiem darbiem. Pat nebija noteikumu, ka kaut kas jādara vai nav jādara. Es vienkārši gāju līdzī vecākajai mātai un darīju visu,

ko viņa. Tāds ritms man ļāva atskārst, ka dzīvē nekas nenāk par velti – ne ēdiens, ne nauda ceļam uz skolu, ne apģērbs, ne kas cits.

Mūsu ģimenē, ko veidojam kopā ar vīru, ikdienā nav smagu lauku darbu – mēs noteikumus ieviešam citādi. Piemēram, trešdienās abiem puikām ir vakars kopā ar tēti pie televizora, skatoties autoraidījumu: tad ir atļauts izēst čipsu paku; ja puikas prasa čipsus citās dienās, mēs konsekventi ievērojam, ka šāda pārtika tiek lietota

tikai konkrētā dienā, konkrēto nodarbi veicot.

**Maija,**  
*sešgadīga puikas mamma*

Bērnībā, līdz pat vidusskolas beigām, man bija ļoti daudz noteikumu, iespējams, tāpēc, ka mana mamma bija skolotāja. Atceros: bija noteikts, cikos jāierodas mājās darbdienų vakaros un brīvdienās, gadiem ilgi pēc atnākšanas no skolas bija jānomizo ģimenes vakariņām kartupeļi, mans pienākums bija mazgāt durvju stenderes, bija noteikums, ka uz lielajām disenēm varēšu iet tikai ar 16 gadu vecumu, ka ģimenes vai dzimtas pasā-





kumos ir jāierodas obligāti, neskatoties ne uz ko – vienalga, kas darīts iepriekšējā vakarā un naktī, utt. Jāsaka, mani kā vētrasputnu tolaik jebkurš ierobežojums ārkārtīgi apgrūtināja, kaitināja, tādējādi veidojot saspīlētas attiecības ar mammu. Taču šobrīd varu secināt, ka šo noteikumu izvirzīšana no mammas puses un noteikumu pildīšana no manas puses bija cieņas, mīlestības un rūpju izrādīšana vienai pret otru. Un, starp citu, tā turpinās vēl tagad – tikai bez noteikumiem – es zinu, ka mamma vienmēr būs mans atbalsts, un viņa zina, ka es būšu viņas atbalsts.

### **Guntis,**

*četrus bērnu tētis*

Tā kā man ar māsu ir tikai gada starpība, mums abiem bija vienādi noteikumi un to pildīšana bija pati par sevi saprotama. Vispirms mēs zinājām, ka atbildam par kārtību katrs savā istabas galā, drēbju skapī, galda atvilktnēs utt. Grīdas mazgājām, sadalot teritoriju – vienam viena istaba, otram cita. Pārsvārā visu, ko mamma

lūdza, to arī darījām... ar mazāku vai lielāku pukstēšanu. Bija arī tā saucamā dača jeb mazdārziņš, kur bija jāpalīdz visādos darbos. Jā, ravēšana – tas ir man nepatīkamākais bērnības darbs, bet visu, ja piespiežas, varēja izdarīt. Man jau šķiet, ka mammai ar mums nebija problēmu, jo viņa zinā-

ja: ja deva mums darbu, kaut arī stipri pukojāmies un pretojāmies, mēs to paveiksim, nevis noluņosim vai aizlaidīsimies.

Arī tagad savā ģimenē atbildības uzņemšanās nesagādā problēmas – galvenais ir saprast, kas un kāpēc jādara. To mācām arī saviem bērniem.



### **Māra,**

*divgadīgas meitiņas mamma*

Godīgi sakot, man nebija nekādu pienākumu vai noteikumu, kas būtu jāievēro, un, ja tā ļoti padomā, tas nemaz nebija tik ļoti. Varbūt tāpēc, ka tāda disciplinēšana nenotika, esmu diezgan paslinka. Man nebija ne jātaisa ēst, ne jātīra māja. Darīju to tad, kad baigi gribējās, bet gribējās tikai tad, kad vajadzēja tikt uz ballīti. Vienīgi vasarā dārzs bija jāravē – tā ir tik liela trauma, ka vēl tagad nevienu dobi neesmu iekopusi. Es gan neesmu pārliecināta, vai es būtu kļuvusi čaklāka, ja man būtu bijuši jāievēro kādi noteikumi. Taču vienu gan es zinu – savai meitai likšu veikt dažādus mājas darbiņus.

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

Reklāmas un mārketinga vadītāja:  
Agita Zaharovska  
Korektore: Sanita Dāboliņa  
Maketētāja: Daiga Dzene  
Vāka foto: <http://www.grapharoo.com/football-player-wallpaper-hd.html>