

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2017. gada 14. decembris,
Nr. 20 (101), 0,71 EUR

Vecākiem

**LATVIJAS
SKOLĒNI
JŪTAS LABI**

Kā nepakļauties

**VIRTUĀLĀS
PASAULES
IETEKMEI**

**PAR VECĀKU
ATBILDĪBU**



FOTO: www.eblogfa.com

LATVIJAS SKOLĒNI JŪTAS LABI

Laila Avotiņa

Šogad veiktais starptautiskais pētījums „Bērnu labsajūta Baltijas valstīs” atklāj, ka kopumā 10–17 gadus veci Latvijas skolēni savu labsajūtu vērtē pozitīvi: jūtas laimīgi, priecīgi un pārliecināti par sevi. Vienlaikus pētījuma rezultāti iezīmē vairākas būtiskas nepilnības bērnu labklājības, izglītības un veselības jomā.

Vairāk nekā 80 % skolēnu jūtas laimīgi

Bērni, vērtējot savu labsajūtu, ir norādījuši, ka 85 % bērnu jūtas priecīgi, 80 % – laimīgi, 75 % – mierīgi un 64 % – pārliecināti par sevi. Tomēr ir vairāki aspekti, kuros ir novērojami arī negatīvi rādītāji: 40 % bērnu bieži jūtas garlaikoti, 33 % bērnu – uztraukti, 25 % – nomākti, 23 % – dusmīgi, kā arī vientuļi un 22 % – bēdīgi.

Bērnu subjektīvo pašnovērtējumu dati liecina, ka vispozitīvāk bērni vērtē situāciju ģimenē un savu dzīves vidi kopumā, savukārt salīdzinoši zemāk vērtē situāciju skolā un ģimenes materiālo stāvokli. Dati liecina, ka Latvijā piektā daļa bērnu dzīvo uz nabadzības sliekšņa, savukārt vairāk nekā trešā daļa mājsaimniecību ar grūtībām savēl galus. Īpaši nelabvēlīgā situācijā ir vientuļo vecāku mājsaimniecības, kur vairāk nekā pusei ir nopietnas materiālās grūtības.

Ir novērojams, ka bērni diezgan labi adaptējas konkrētos apstākļos un kopumā savu dzīvi vērtē pozitīvi. Latvijas bēr-

Kopumā 10–17 gadus veci Latvijas skolēni savu labsajūtu vērtē pozitīvi: jūtas laimīgi, priecīgi un pārliecināti par sevi.



FOTO: www.4.bp.blogspot.com

ni savu pašreizējo dzīvi kopumā vērtē kā labu, vidēji 1–10 ballu skalā liekot 7 un 8.

Nepieciešams lielāks emocionālais atbalsts

Latvijai ir viens no starptautiski zemākajiem rādītājiem ģimenes emocionālā atbalsta saņemšanā. Desmitā daļa bērnu ģimenē tiek ieļāukāti un sodīti par pārkāpumiem un kļūdām, piektā daļa – bieži strīdas ar vecākiem. Ceturtā daļa bērnu norādīja, ka viņiem nav pietiekami draugu un paziņu, ar kuriem kopīgi pavadīt laiku. Vienlaikus lielākā daļa bērnu (86 %) apliecina, ka „ja man ir problēmas, vecāki man palīdz tās atrisināt”, savukārt par palīdzību no pieaugušā skolā bērni ir mazāk pārliecināti – trešā daļa bērnu nezina, pie kā skolā vērsties pēc palīdzības, ja izglītības vidē ir problēmas.

Saistībā ar bērnu dzīvesvietu un vidi ir secināts, ka Latvijā ir izteikti augsts to bērnu rādītājs, kuri dzīvo pārapdzīvotās telpās, – kopumā 57 % nepilngadīgo nav savas atsevišķas istabas vai arī viņi dzīvo istabā kopā ar pieaugušajiem vai vairāk nekā vienu citu nepilngadīgo. Lietuvā un Igaunijā šis rādītājs ir attiecīgi 40 % un 23 %. Ir novērojams arī, ka Latvijā ir augstākie to bērnu rādītāji, kuri dzīvo nepilnvērtīgi labiekārtotos vai neremontētos mājokļos, piemēram, 14 % bērnu mājās nav nedz dušas, nedz vannas, 13 % nav tualetes iekštelpās, savukārt 9 % bērnu novērtē, ka viņu mājoklis ir pārāk tumšs. Kopējie subjektīvie vērtējumi gan ir izteikti pozitīvi – absolūtais vairākums bērnu ir apmierināti ar savu mājokli un dzīves vidi.

Tomēr Iveta Pavziniuka, biedrības „Latvijas bērnu labklājības tīkls” pārstāve, secina, ka šie dati tieši un netieši norāda uz nepieciešamību pievērst uzmanību tam, vai ikviens bērns tiek pilnvērtīgi aprūpēts, vai saņem nepieciešamo emocionālo atbalstu no ģimenes, vai netiek atstāts novārtā un vientulībā.

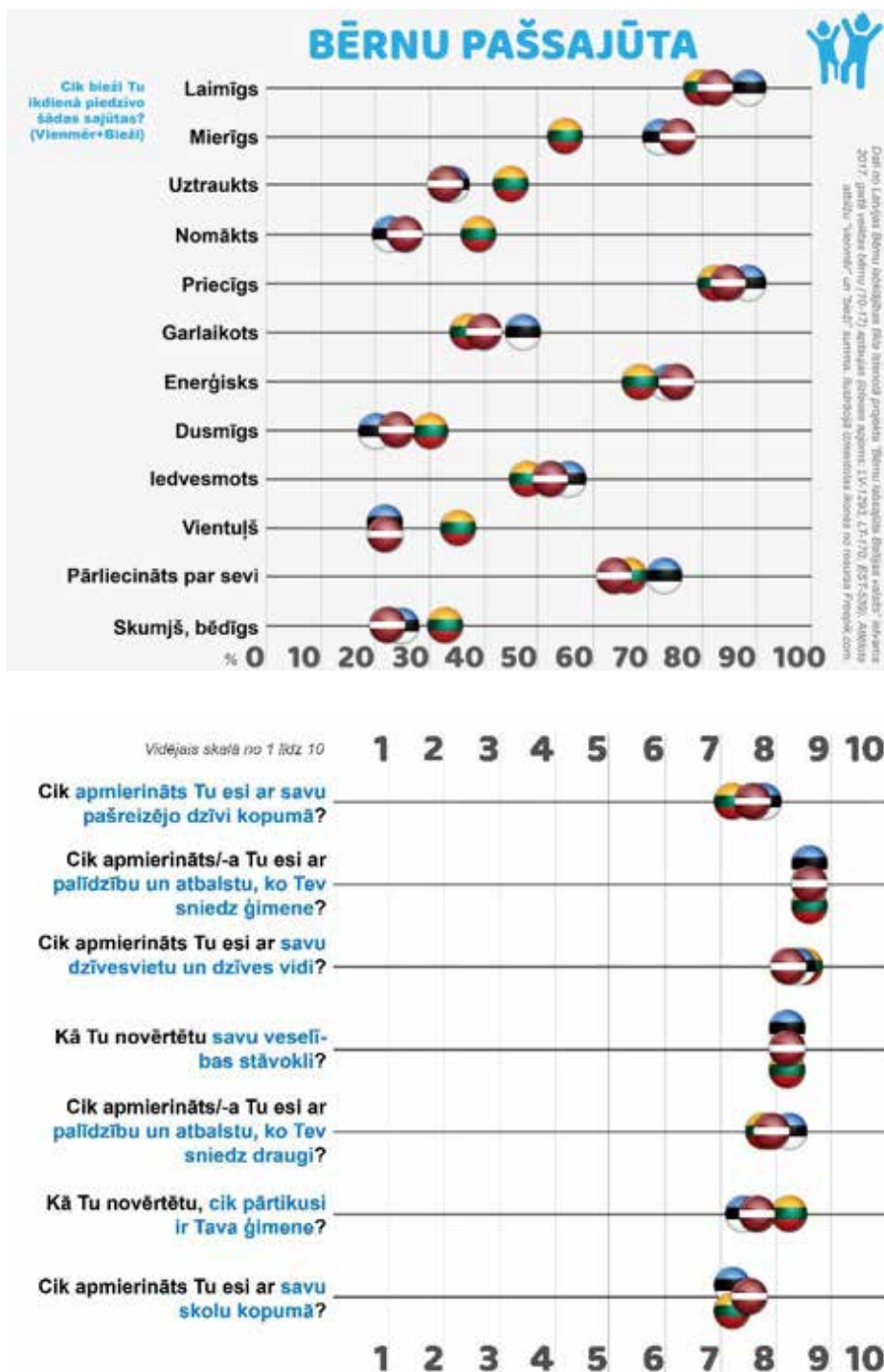
53 % skolēnu skolā jūtas pārslogoti

Skolas vidi Latvijā raksturo izteikti augsts to bērnu īpatsvars, kuri mācību iestādē jūtas pārslogoti un noguruši (53 %), un, lai gan 52 % skolēnu apgalvo, ka viņiem patīk iet uz skolu, gandrīz tikpat daudz bērnu apgalvo, ka bieži vai vienmēr negrib iet uz skolu. Trešā daļa bērnu (32 %) norāda, ka viņiem nepietiek brīvā laika saviem vaļaspriekiem, bet 58 % uzskata, ka viņiem skolā tiek uzdots pārāk daudz mājasdarbu. 16 % bērnu skolā jūtas neiederīgi, 12 % uzskata, ka skolotāji ir pārāk bargi un netaisnīgi, savukārt 9 % skolā piedzīvo fizisku vai emocionālu vardarbību. Tāpēc pētījuma veicēja – biedrība „Latvijas bērnu labklājības tīkls” – aktualizē jautājumu ne tikai par mācību saturu, bet arī par Latvijas skolas vidi un attiecībām starp skolēniem un skolotājiem, kā arī starp vienaudžiem.

Lai gan subjektīvais pašnovērtējums par apmierinātību ar skolu ir samērā pozitīvs visās valstīs, aptauju dati tomēr liecina, ka Baltijas valstīs ir novērojami vieni no augstākajiem bērnu aizskaršanas un pazemošanas rādītājiem. Ar to saskaras 10 % piecpadsmitgadīgo bērnu Lietuvā un Igaunijā un 18 % – Latvijā. Savukārt vienpadsmitgadīgo vidū šie rādītāji ir vēl augstāki. Vairāk nekā puse bērnu novērtē, ka bieži vai vienmēr skolā jūtas pārslogoti un noguruši (Lietuvā – pat 65 %), kā arī ka ir pārāk daudz mājasdarbu. Kopumā ir novērojams, ka aptuveni piektā līdz ceturtā daļa bērnu skolā saskaras ar kādām problēmām vai kopumā nejūtas labi.

48 % bērnu nepietiek laika miegam

Subjektīvo labsajūtas rādītāju aspektā kritiskākie dati ir novērojami veselības jomā. Latvijā starptautiski ir otrais augstākais rādītājs negatīvā savas veselības pašnovērtējuma īpatsvarā, turklāt puse bērnu novērtē, ka viņiem nepietiek laika miegam (48 %), 27 % bērnu norāda, ka skolā nespēj pašstāties, bet 42 % starpbrīžos nav iespējas izkustēties, izskrieties un iziet svaigā gaisā. Statistika





*Puse bērnu novērtē,
ka viņiem nepietiek
laika miegam.*

FOTO: www.timedotcom.files.wordpress.com

rāda, ka Latvijas bērniem ir raksturīgs augsts smēķētāju īpatsvars, augsts bērnu un jauniešu mirstības rādītājs (ieskaitot ceļu satiksmes negadījumus), kā arī augsts traumatisms – aptuveni 60 % zēnu un 55 % meiteņu gada laikā vismaz reizi apmeklē ārstus gūto traumu dēļ. Aicināti novērtēt savu veselības stāvokli kopumā (arī ārpus skolas), nogurumu uzrāda jau 60 % bērnu, bet 16 % bieži vai vienmēr jūtas slimi vai neveseli.

Veselība un riska uzvedība ir tās jomas, kurās Baltijas valstīm atsevišķos aspektos ir vieni no sliktākajiem rādītājiem starptautiskos salīdzinājumos, un tas šo jomu ļauj iezīmēt kā vienu no būtiskākajām bērnu attīstības kontekstā. Trīs Baltijas valstis ir tās, kurām ir viens no augstākajiem smēķējošo bērnu īpatsvaram, augsts bērnu un jauniešu mirstības rādītājs (ieskaitot ceļu satiksmes negadījumus), augsts traumu gūšanas rādītājs u. c. Aptuveni puse zēnu un 40 % meiteņu Baltijas valstīs smēķēt ir sākuši pirms 13 gadu vecuma, un tas ir starptautiski augstākais rādītājs. Piecpadsmitgadīgo vidū Igaunijā ir augstākais to pusaudžu rādītājs, kuri ir lietojuši marihuānu (29 % zēnu, 19 % meiteņu), un Latvijas rādītāji ir tikai nedaudz zemāki (attiecīgi – 23 % un 19 %). Lietuvā jauniešu un bērnu mirstības rādītāji ir starptautiski augstākie. Latvijai un Lietuvai turklāt ir vieni no augstākajiem rādītājiem bērnu traumu gūšanā – aptuveni 60 % zēnu un 55 % meiteņu gada laikā vismaz reizi apmeklē ārstus gūto traumu dēļ.

Lai gan kopējie subjektīvie veselības pašnovērtējumi ir izteikti pozitīvi, Latvijai ir augstākais tādu bērnu rādītājs, kuri savu veselību vērtē kā sliktu vai drīzāk sliktu (vidēji 17 % vienpadsmitgadīgo vidū un 25 % piecpadsmitgadīgo vidū, turklāt piecpadsmitgadīgo meiteņu vidū šis rādītājs ir izteikti augsts – 38 %). Vairāk nekā puse bērnu apgalvo, ka bieži vai vienmēr jūtas noguruši, savukārt Latvijā izteikti zems ir to bērnu īpatsvars, kuri novērtē, ka viņiem ir pietiekami laika, lai izgulētos.

*Skolas vidi Latvijā
raksturo izteikti augsts
to bērnu īpatsvars,
kuri mācību iestādē
jūtas pārslogoti
un noguruši (53 %).*

I. Pavziniuka uzskata, ka ir būtiski sabiedrībā veicināt diskusiju par to, cik svarīga mūsdienu sabiedrībā ir bērna labsajūta skolā un ģimenē, kopā pavadītais laiks un nedalīta uzmanība bērna vajadzībām. Viņa saka: „Būtu vērts izvērtēt, vai tiekšanās pēc materiālās labklājības un formāliem sasniegumiem (arī izglītībā) ir vērtīgāka, ko varam darīt savu bērnu labā, jo ne vienmēr starp rādītājiem ir pozitīva korelācija, proti, augstāki formālie sasniegumi var korelēt ar zemāku apmierinātību ar dzīvi un sliktāku savas ikdienas dzīves un sajūtu pašnovērtējumu.”



FOTO: www.img.purch.com

Kā nepakļauties VIRTUĀLĀS PASAULES IETEKMEI

Materiāls tapis sadarbībā ar Latvijas Drošāka interneta centru

www.drossinternets.lv

Nenoliedzami – jauniešu dzīves uztveri veido arī sociālo tīklu un interneta plašsaziņas līdzekļu saturs. Jaunieši sociālajos tīklos redz izskaistinātu dzīvi, kuru veido mūsdienu sociālo tīklu zvaigznes – populārie blogeri, tā sauktie jūtūberi, „Instagram” kontu īpašnieki –, un ilgojas pēc tādas. Tikai – vai internetā redzētais atspoguļo realitāti? Vai jaunieši prot kritiski analizēt slavenību kā jauniešu viedokļu līderu sociālajos plašsaziņas līdzekļos paustos vēstījumus? Kā panākt, lai bērns nepakļaujas virtuālās pasaules ietekmei, bet dzīvo savu dzīvi, pieņem savus lēmumus un nekopē to, ko redz internetā?

Sociālo tīklu ietekme uz bērnu dzīves uztveri

Apkopojot Latvijas Drošāka interneta centra secinājumus par sociālo tīklu ietekmi uz bērnu dzīves uztveri, ir jāatzīst, ka bērnos veidojas un stiprinās izkropļota izpratne par cilvēka izskatu un laimīgas dzīves standartiem: citi cilvēki tiek vērtēti pēc ārējā izskata un pēc tā, kas viņiem pieder, vardarbība ir kļuvusi par normu, sava laime tiek saistīta ar kārotās lietas iegūšanu, aktualizējas salīdzināšana, vērtēšana un greizsirdība, veidojas atkarība un sliktas vai vājas sekmes skolā, kā arī kļūst populāra riskanta seksuālā uzvedība.

Izkropļota izpratne par cilvēka izskatu un dzīves standartiem. Sociālajos tīklos un reklāmās redzētais bērniem un jauniešiem rada iespaidu, ka viņi dzīvo perfektu cilvēku pasaulē: cilvēkiem ir perfekta āda, ķermeņa forma, skaisti un veselīgi mati, viņi nēsā zīmolu apģērbu, ēd veselīgi, strādā labi apmaksātu darbu, brauc ar jaunākajām automašīnām, dzīvo skaistās mājās, to vien dara kā ballējas, bauda dzīvi u. tml. Bērni neaizdomājas, ka bildes un fotogrāfijas ir apstrādātas ar „Photoshop”, filtriem un citām programmām, kas tās uzlabo. Diemžēl šādus skaistuma, perfektā izskata un dzīves standartus ir grūti sasniegt reālajā dzīvē. Tas rada izkropļotu bērna un jaunieša izpratni – viņa vērtējumu par reālo pasauli, dzīvi un

Pavadi kopā ar savu bērnu un ģimeni pēc iespējas vairāk laika, nelietojot mobilās ierīces.





FOTO: www.toronto4kids.com



FOTO: www.huniforhopewellness.files.wordpress.com

*Iemāci bērnam priecāties
par vienkāršām lietām,
pats par tām skaļi
priecājoties.
Arī internetā.*

apkārtējiem cilvēkiem. Un redzēto viņš salīdzina ar sevi. Bieži vien anoreksiju un bulimiju pastiprina šo mājīgi perfekto ķermeņu aplūkošana. Un tas notiek ne tikai ar meitenēm, bet arī ar zēniem, kas sevi salīdzina ar tēlu, ko popularizē interneta plašsaziņas līdzekļi un reklāmas, un cenšas atbilst tam.

- ✿ **Cilvēki tiek vērtēti pēc ārējā izskata un pēc tā, kas viņiem pieder.** Sociālo tīklu ietekmē bērni un jaunieši cilvēkus sāk vērtēt vairāk pēc ārējā izskata, statusa sabiedrībā un uz šā pamata veido savstarpējās attiecības. Tomēr cilvēks ir kaut kas vairāk – vērtība ir tam, ar kādām rakstura īpašībām, prasmēm, spējām viņš ir apveltīts, kā izturas pret apkārtējiem, kādas ir viņa dzīves vērtības. Un it sevišķi internetā ir viegli izlikties par to, kas neesi, un radīt nevainojamu priekšstatu, kam ar reālo situāciju ir maz sakara. Internetā radītais tēls vairumā gadījumu ļoti atšķiras no tā, kāds šis cilvēks ir reālajā dzīvē.
- ✿ **Vardarbība ir kļuvusi par normu.** Mūsdienās gan fiziskās, gan emocionālās vardarbības līmenis, kas tiek atspoguļots internetā – videospēlēs, filmās, sociālajos tīklos, ir kritisks. Laika gaitā jaunieši redzēto fizisko vardarbību un emocionālu pazemošanu sāk uztvert par normu. Viņi paši kļūst vardarbīgi, nejūtīgi, mēģina atkārtot kādas no vardarbības izpausmēm, jo visi taču tā dara – pazemo viens otru interneta vidē.
- ✿ **Laimi saista ar kārotās lietas iegūšanu.** Laimei ir sava cena – vismaz tādu vēstījumu jaunietis saņem no interneta plašsaziņas līdzekļiem un reklāmām. Jaunietim šķiet, ka dzīve būtu ideāla, ja tikai viņam nopirktu jaunu spēli, kleitu, datoru, telefonu u. tml. Reklāmdevēji mērķē uz jauniešu auditoriju, lai palielinātu savus ieņēmumus. Un tā bērni un jaunieši kļūst par komercializētas laimes upuriem, nespējot atrast patiesu laimi un nespējot izvērtēt, ko tā nozīmē.
- ✿ **Salīdzināšana, vērtēšana un greizsirdība.** Nav noslēpums, ka salīdzināšana sociālajos tīklos izraisa greizsirdību un skaudību: lielākā daļa cilvēku atzīst, ka, redzot citus cilvēkus kopā ar smaidīgiem bērniem atvaļinājumā siltajās zemēs, rodas skaudība un greizsirdība, bet vēlāk – izmisums un pat depresija. Cilvēks vēlas padarīt savu dzīvi labāku, tomēr apzinās, ka īstermiņā to nevar izdarīt. Jaunietis neapzināti sāk vainot savus vecākus, ka viņi nevar dāvēt tādu pašu dzīvi kā klasesbiedram, iespējams, viņš sāk izteikt pretenzijas un pieprasīt dažādus uzlabojumus, ja vecāki vēlas viņu redzēt laimīgu.
- ✿ **Atkarības problēmas un vājas sekmes skolā.** Pusaudzīem, kuri ļoti daudz laika pavada internetā un sociālajos tīklos, veidojas nopietnas atkarības problēmas, kas ietekmē sekmes skolā un attieksmi pret mācībām. Stundām ilgi katru dienu bezmērķīgi sēr-

fojot internetā – apskatot un komentējot bildītes sociālajos tīklos, čatojot ar draugiem, skatoties video u. tml. –, jaunieši notrulinās. Šādi internets tiek izmantots tikai izklaidei, nevis jēgpilni – lai attīstītu savas prasmes, zināšanas un radošumu.

- ✿ **Riskanta seksuālā uzvedība.** Jaunieši atklāj savu seksualitāti. Ir normāli, ja viņiem ir interese par sava ķermeņa un attīstības procesu izziņāšanu, tomēr seksualitāti atspoguļojošu ainu sociālajos tīklos un internetā mūsdienās ir par daudz, un jauniešos tas var radīt maldīgu izpratni, ka seksualizēta uzvedība un izskats ir vērtība, uz kuru ir jātiecas. Seks bez atbildības – šķiet, šāds vēstījums jauniešiem tiek nodots internetā. Tas var izraisīt bezatbildīgu seksuālo uzvedību un nevēlamu grūtniecību. Taču ģimene un nopietnas attiecības neveidojas tikai uz seksuālo attiecību pamata.

*Izskaidro bērnam,
ka atšķirties nenožīmē
būt sliktākam – tev var
būt citas intereses,
un tu vari citādāk
uztvert lietas nekā citi.*

Padomi vecākiem, lai mudinātu savu bērnu neietekmēties no interneta

Vai vecāki var ietekmēt to, kā bērns uztvers sociālajos tīklos un internetā ieraudzīto un izlasīto un kā viņš uz to reaģēs? Var – interesējoties, kādiem mērķiem bērns lieto internetu, ko skatās, kas viņam patīk utt., palīdzot savam bērnam nepakļauties visam, kas tiek rakstīts internetā, un aicinot kritiski izvērtēt informāciju.

- ✿ **Kopīgs laiks bez ekrāniem.** Pavadi kopā ar savu bērnu un ģimeni pēc iespējas vairāk laika, nelietojot mobilās ierīces.
- ✿ **Nekritizēt citus.** Esi pats vienmēr jauks un nepazemo, nekritizē, neapsaukā citus cilvēkus bērnu klātbūtnē un internetā.
- ✿ **Prieks par ikdienu.** Iemāci bērnam priecāties par vienkāršām lietām, pats par tām skaļi priecājoties. Arī internetā.
- ✿ **Jaunu prasmju apgūšana.** Iedvesmo savu bērnu un rādi piemēru – apņemies iemācīties kaut ko jaunu un mudini viņu darīt tāpat. Iespējams, internets būs noderīgs jūsu jauno prasmju apgūšanai.
- ✿ **Atbalsta sniegšana.** Palidzi savam bērnam sasniegt mērķus un atbalsti viņu. Palidzi viņam sameklēt noderīgu informāciju internetā.
- ✿ **Atšķirību novērtēšana.** Stāsti, ka cilvēki ir dažādi, piemēram, ar veselības problēmām, tomēr viņi ir spējusi piecelties un sasniegt mērķus, priecāties par dzīvi. Dalies ar šādiem stāstiem internetā. Izskaidro bērnam, ka atšķirties nenožīmē būt sliktākam – tev var būt citas intereses, un tu vari citādāk uztvert lietas nekā citi. Internetā nav jādara tas pats, ko visi, un tu vari izmantot internetu citiem, jēgpilniem mērķiem, nevis tikai sēdēt sociālajos tīklos.
- ✿ **Uzslavas.** Samīļo un uzslavē savu bērnu, pat ja viņam gadās kļūdīties. Ar ikvienu tā var notikt, bet jūs esat komanda, kas viens otru atbalsta. Arī internetā problēmas ir atrisināmas.

FOTO: www.themerkle.com





PAR VECĀKU ATBILDĪBU

Asijata Maija Zeļenko,

psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Es atzišos, ka pēdējā laikā arvien biežāk sastopu vecākus, kuri uzskata, ka viņiem savs bērns nav jāaudzina. Šādi vecāki uzskata, ka viņu pienākums bija bērnu radīt, bet tagad visai apkārtējai pasaulei viņš jāaudzina, piemēram, viņi saka: „Tas ir skolotāju darbs – lai viņi iemāca!”

Manuprāt, attieksme „klientam vienmēr taisnība” ir jāuztver kritiski, jo jebkuram pakalpojumam ir savi ierobežojumi, kuri ir jārespektē. Cilvēkam pašam ir jābūt atbildīgam par sevi, un vecākiem ir jābūt atbildīgiem par savu nepilngadīgo bērnu audzināšanu.

Par attieksmi pret skolu

Skola ir vieta, kur bērnam dod mācību materiālu un pārbauda, cik labi šis materiāls ir apgūts. Skolotājs nevar (vai pat nedrīkst) darīt dažas lietas, kuras vecāki no viņa gaida. Kā jebkurai citai amatpersonai, skolotājam ir savi pilnvaru ierobežojumi. Skolotājam ir diezgan ierobežota vara, iespējas un kompetences, taču nereti vecāku gaidas šīs robežas pārsniedz.

Savstarpējo attiecību prasmes

Piemēram, bieži ir gadījumi, kad vecāki ir sašutumā, jo skolā bērnam neiemāca labi uzvesties ģimenē, izturēties ar cieņu pret māti vai tml., tāpēc atgādināšu, ka cieņu savam bērnam var iemācīt tikai pati māte – cienot bērnu. Attiecības ģimenē ir privāta lieta. Vecākiem pašiem ir jārod kopīga valoda ar bērniem, turklāt ir iespēja lūgt attiecīgu speciālistu un dienestu palīdzību. Tas var būt atbildīgs solis, ja tiek veikts patiesi, nevis lai manipulētu ar dienestiem vai speciālistiem, uzveļot tiem savu atbildību par bērnu. Taču skolotāju vainošana tajā, ka bērns neprot uzvesties, nav pamatota. Ir otrādi – vecākiem ir jādara tā, lai uz skolu viņu bērns ietu ar gatavu prasmī uzvesties, arī cienīt citus.

Cieņas trūkums ģimenē ir nopietns signāls, ka ģimenē ir sarežģītas savstarpējās attiecības un vecāki neuzņemas atbildību par bērniem, kuri no viņiem ir atkarīgi. Tas pats attiecas uz citām savstarpējo attiecību prasmēm, kuras daži vecāki pašais prasa no skolas. Attiecības bērniem māca vecāki (precīzāk sakot, vecāki nevis māca bērnam attiecības, bet rāda, un bērns tās kopē). Skolā bērni tikai lieto un attīsta mājās iegūtās iemaņas, tāpēc tad, ja ir nepieņemama sava bērna uzvedība, pieaugušajam ir vērts novērot savu uzvedību.

Tādējādi secinām, ka vecāku prasībām pret skolu nav jābūt pārmērīgām. Gan skolai, gan skolotājiem iespējas ir ierobežotas un mērķis ir dot zināšanas, nevis pāraudzināt bērnu.



FOTO: Andris Bērziņš



FOTO: www.5.escl3.net

Nicināms apkalpojošais personāls?

Ja vecāki atklāti pauž necieņu pret skolotājiem un audzinātājiem, nav iemesla cerēt, ka bērns skolotāju respektēs. Es piekritu, ka diemžēl ir arī tādi izglītības darbinieki, kuru uzvedības dēļ viņus ir grūti cienīt, tomēr tādu nav pārāk daudz. Es runāju par to, ka cieņa rodas mijiedarbībā, turklāt bērns parasti tiecas ticēt vecākiem un kopēt viņu uzvedību un attieksmi. Ja vecāki necienīgi runā par skolotājiem, tad bērnam nav uzvedības modeļa, kuru atdarināt un no kura iemācīties izrādīt cieņpilnu attieksmi pret skolotājiem.

Kad uz skolu atnāk bērns, kura vecāki atklāti pauž necieņu pret skolotāju, skolotājs bieži zaudē mieru. Skolotājs ir parasts cilvēks ar savām problēmām, bet šo faktu bieži aizmirst vai nevēlas pieņemt. Daudzi skolotāji cieš arī no tā, ka viņu cerības nest gaismu bērnos nepiepildās, saskaroties ar mācību sistēmu. Vairākums skolotāju grib izglīt, dot zināšanas, iemācīt bērnam prasmes, bet mācību sistēmas ietvaros tas bieži nav iespējams, turklāt, sastopoties ar dažu vecāku un viņu bērnu necienīgu attieksmi, viņi lielākoties izdeg un pazaudē profesionālo degsmi.

Saspringums cilvēku nomāc – nedod ne mieru, ne brīvību, ne drošību. Mācīšanās process tiek traucēts – palēnināts vai pat apstādināts.

Par dažām attīstības problēmām

Iepriekšējā rakstā es ierunājos par to, ka katrs bērns attīstās savā ritmā jeb ātrumā un šo procesu var ietekmēt dažādi faktori. Tas, kas notiek ģimenē, bērnu spēcīgi ietekmē.

Apdraudētība mājās. Bērns, kurš dzīvo nepārtrauktā stresā un ir hroniski sasprindzis, piedzīvos problēmas attīstībā. Psihes līmenī tā ir cīņa par izdzīvošanu. Tas, kurš izdzīvo, attīsta tikai tās iemaņas, kuras ir vajadzīgas izdzīvošanai. Tātad bērns, kura psihe izmisīgi cenšas saglabāties un nesalūzt, attīstīs aizsardzības mehānismus, piemēram, bērns mācīsies neticēt, neuzticēties, izolēties jeb nošķirties no apkārtējiem, tostarp var izveidoties tāds tēls, kuru citi uztvers kā vizdegunīgu, lepnu, vai – gluži otrādi – attīstīs citus apspiedošu izturēšanos, lai būtu pats spēcīgākais, lai pakļautu sev citus, tādējādi izveidojot savu pasaulīti, kurā viņš justos (šķietami) droši.

Pirmajā gadījumā bērns attīsta pasīvi agresīvu, atstumjošu uzvedību, otrajā – agresīvu un manipulējošu. Bērns ir aizņemts ar to, lai distancētos no tās apdraudētības, kuru jūt savās mājās, vai arī veido sev atbalstītāju baru, kur var gan pašapliecināties uz citu rēķina, gan saņemt viņam saprotamu atbalstu. Bērns jūtas apdraudēts un cenšas glābties.

Jūtot apdraudētību, bērna attīstība parasti tiek traucēta. Viņš atrodas saspringumā, kas traucē pašizpaušmi un informācijas



FOTO: www.images.medicaldaily.com

uztveršanu, jo, lai uztvertu informāciju, cilvēkam (bērnam) ir jābūt diezgan mierīgam, nevis saspringtam un jājūtas droši. Saspringums cilvēku nomāc – nedod ne mieru, ne brīvību, ne drošību. Mācīšanās process tiek traucēts – palēnināts vai pat apstādināts. Ir jāatzīmē, ka apkārtējie cilvēki bieži saspringumu uztver kā mierīgumu. Neiejūtīgi vecāki var domāt, ka viņu bērns ir vēss, mierīgs un pat garīgi nesatricināms, spēcīgs, taču bērns īstenībā ir saspringts un īpaši fokusējies, lai atvairītu kādu uzbrukumu. Par tādu uzbrukumu var būt pārmetums, nelaipna vai atgrūdoša sasveicināšanās, jebkurš pazemojums, pretenzija, pieaugušo varu vai pārākumu demonstrējoši izteikumi, pieskārieni, žesti, sitieni, t. i., jebkura pasīvas vai atklātas agresijas izpausme. Bērnam ir jāpamanās samazināt sāpes, kuras viņš jūt no tādiem uzbrukumiem. Tieši tam palīdz, piemēram, tā pati vīzdegunība, izolēšanās un vecāku nonicināšana savā prātā, agresīva reaģēšana uz vecāku uzbrukumu u. tml. Bieži tādi bērni ērtāk un brīvāk jūtas tieši skolā, taču skolu viņi uztver kā iespēju mainīt atmosfēru, bet pašas mācības viņus interesē tikai tad, ja ir kāds priekšmets, kurš tieši šim bērnam šķiet saistošs, vēl jo vairāk – ja šo priekšmetu pasniedz skolotājs, kurš bērnu uztver kā normālu.

Sensitīvais periods. Turpinot attīstības posmu tēmu, var runāt par tādu jēdzienu kā „sensitīvais jeb jutīgais periods”. Tas nozīmē, ka zināmām prasmēm, kuras bērns apgūst augot, atbilst zināmi vecumposmi, kad bērns ir gatavs un uzņēmīgs tieši pret šo prasmī, piemēram, sensitīvais periods vārdu krājuma papildināšanai ar vienlaicīgu motorikas attīstību bērnam ir no 1,5 līdz 3 gadu vecumam. Ja šis periods ir palaists garām, to atgūt nevar un bērnam vairs nebūs labas iespējas samērā viegli un aktīvi apgūt atbilstīgas iemaņas. Ir kas tāds, kas bērnam ir jāapgūst zināmā brīdī. Ja tas nenotiek, vēlāk šī apguve var nenotikt. Bet paši apgūšanas periodi ir diezgan nosacīti – tie neilgst, piemēram, tieši pusotru gadu. Bērns var sākt uzkrāt vārdu krājumu arī agrāk, kā arī nepārslēgties uz burtu apgūšanas posmu tieši trīs vai četru gadu vecumā, kā tas ir rakstīts kādā no grāmatām par psiholoģiju. Pusgads (bet dažos gadījumos pat vesels gads) agrāk vai vēlāk var neliecināt par atpalcību vai citu problēmu, ar kuru būtu nekavējoties jāvērsas pie speciālista.

Attīstība var notikt palēnināti vai novēloti mājās valdošo apstākļu dēļ, piemēram, kad vecāki neizrāda interesi pret savu bērnu un viņa attīstību. Arvien biežāk vecāki izvairās no bērna ar kādām uzmanību novirzošām lietām, piemēram, kādu mobilo ierīci. Diemžēl šādu paņēmieni dēļ bērnam neattīstās adekvātas saskarsmes prasmes. Taču, iespējams, arī paši vecāki nejūtas pietiekami droši un ērti saskarsmē, tāpēc arī novirza bērna uzmanību no viņa vajadzības uz kādām uzmanību piesaistošām lietām, tikai tas faktiski mākslīgi apstādina attīstību.

Bērns, kura psihe izmisīgi cenšas saglabāties un nesarūgt, attīstīs aizsardzības mehānismus. Mācīsies neticēt, neuzticēties, izolēties vai – gluži otrādi – attīstīs citus apspiedošu izturēšanos.