

# Vecākiem

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas  
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2020. gada 02. junījs  
Nr. 5 (146)

Jāiemācās  
bērnu vieglums  
pret dzīvi

Kā vecākiem  
justies normāli  
ārkārtas situācijā

Kā pamanīt, ka bērnam ir  
problēmas internetā

# Mammu un tētu atziņas par ģimenes dzīvi pandēmijas laikā

Marta Balode, mammamuntetiem.lv

„Mums šī krīze drīzāk patīk nekā nepatīk”, „Vakariņās pelmeņi un roltoni”, „Secināju, ka ir jāmācās no bērniem – jāiemācās viņu vieglums” – par to, kā pavadīts sociālās distancēšanās laiks un kādas atziņas tajā gūtas, dalās mammas un tēti.



Foto: Laura Šulmeistere.

Viktorija Ozola ar ģimeni.

## ieguvumi

„Mēs ar ģimeni esam no tiem, kam šī krīze drīzāk patīk nekā nepatīk. Ir tīri labi! Man nav, par ko sūdzēties. Darbs ne man, ne sievai nav zaudēts, līdz ar to finansiālā situācija ģimenē nav mainījusies. [...] Bērni ar mācībām tiek galā paši. [...] Mēs ar dēliem arī iesaistāmies ēst gatavošanā – mizojam kartupeļus, burkānus. Ja bērniem vajag palīdzēt mācībās, vecākajam dēlam es varu līdzēt ar latviešu un krievu valodu, bet matemātika un fizika 9. klasei jau ir diezgan nopietna. Es redzu, ka vecākajam dēlam, piemēram, šāds mācību stils pat nāk par labu, jo reizēm viņam vajag vairāk laika, lai pabeigtu kādu darbu, un viņš var darboties

savā tempā. Mums ir labi tas, ka bērni var satikties ar draugiem – iet divatā staigāt pa mežu, tāpēc saikne ar citiem bērniem viņiem nav zudusi,” **Aidis Tomsons, četru bērnu tēvs, Latvijas Radio 1 žurnālists.**

„Mēs ik dienu sajūsmiņāti secinām, ka pārvākšanās uz laukiem ir bijis mūsu dzīves labākais lēmums – to izdarījām jau sen pirms krīzes. Mēs ejam laukā, dzīvojamies tur stundām, nav jādomā par diviem metriem, sejas aizsargmaskām utt.” **Lelde Preisa, trīs bērnu mamma no Limbažu novada.**

„Secināju, ka ir jāmācās no bērniem – jāiemācās tas vieglums un attieksme, ar kādu bērni izturas pret notiekošo. Mazā meita prasa, lai aizbraucam uz baseinu. Es atbildu, ka baseins nedarbojas, un sāku par to jau „gruzīties”. Tikām bērns saka: „Nu labi, tad ejam makšķerēt!” Krīze nesākas ārā, tā sākas galvā,” **trīs bērnu tēvs no Ropažiem.**

„Katra krīze ir arī iespēja – no tās varam iziet daudz stiprāki, tāpēc krīze ir jāizmanto pareizi, ieguldot tajās lietās, kas mūs padara stiprākus,” **Ramona Petraviča, labklājības ministre.**

„Katrā lietā var meklēt plusus. Kamēr bērni mazi, ir sarežģīti iekļauties ikdienas virpulī, kur pulciņu daudzums un sastrēgumos pavadītās stundas, stresojot, vai varēšu visu paspēt, nozog dārgo laiku būšanai kopā mierā un saticibā. Kamēr visi veseli, var izbaudit vienotību ģimenē. Var sniegt savas zināšanas bērnu attīstībā visos darbos. Daudzus koncertus un citus kultūras pasākumus var baudīt visi kopā – ģimenē. Paldies visiem māksliniekiem par radošo garu!” **Aurēlija Anužīte-Lauciņa, sešu bērnu mamma, aktrise.**

„Dažreiz mēs pasūtām ēdienu uz mājām. Septiņu cilvēku ģimenei šāds prieks izmaksā dārgi, tāpēc biežāk izvēlamies gatavot paši. Tagad ar pasūtījumiem un bezkontakta piegādi smieklīgi ir tas, ka jaunākajiem bērniem ir izveidojies priekšstats, ka pārtika vienkārši uzrodas pie durvīm, turklāt piezvana pati. Piemēram, pica reizi nedēļā nolemj mūs iepriecināt – piezvana pie durvīm un stāv kastēs!” **Viktorija Ozola, piecu bērnu mamma no Rīgas.**

„Par situāciju, kas ir pasaулē, protams, es nepriecājos, bet citādi šis ir bijis atklājumu laiks pašai par sevi. Man, kas ikdienā esmu ekstraverta plāpātāja, netipiski bija atklāt, cik ļoti biju noskrējusies tai dzīves ritenī – bērnu vadāšana uz skolām un pulciņiem, uz bērnu ballītēm un izklaides vietām. Darbs norit kā ierasts – darbavietā, bet braucu mierīgi, nestresojot un pat vairs neraujos ar kolēģiem plāpāt un runāties. Ne pie viena nekur nav jābrauc, neviens nav jāsatiek, nav jāskrien un jāplāno. Sajūta, ka neko nevar nokavēt, un tas ir tik dievīgi! Tagad tikai apjaušu, cik ļoti lidz šim biju iespaidojusies no savā sociālajā burbulī iedvestām domām, ka ir jādzīvo aktīvi un par visu jāinteresējas. Šobrīd atpūtinu domas un nomierinu prātu,” **četru bērnu mamma no Rīgas.**

„Sociālās distancēšanās laiks ir milzīgs ieguvums jaunajiem vecākiem. Kad piedzimst mazulis, ģimenei vajadzētu dot iespēju būt kopā. Ar tēviem atvēlētajām desmit dienām ir par maz, bet nu daudzi tēti ieguva pat vairāk nekā divus mēnešus. Šāda kopā būšana ir ārkārtīgi svarīga gan jaundzimušajam mazulim, gan pārim, gan ģimenei kopumā,” **Inga Babure, Latvijas Dūlu apvienības vadītāja un „Skolas Mammām un Tētiem” pasniedzēja.**

„Es beidzot jūtos brīnišķīgi! Man ir pieci bērni, un parasti sevi šaustīju, ka netiek u uz tik daudziem kultūras pasākumiem. Sabiedrības spiediena dēļ jūtos kā atkritēja. Bet tagad mājās ar bērniem esam visi – es beidzot neesmu izņēmums,” **piecu bērnu mamma no Mārupes.**

„Saprodot, ka darba dzīvē ir lietas, ko nevar ietekmēt, vairāk laika esmu sākusi veltīt sev un ģimenei – mierīgu laiku ar nedalītu uzmanību. Rezultātā man ar pusaugu meitu būtiski uzlabojās attiecības. Bērniem tiešām vajag tik maz! Pat nevajag smalkas ārpus mājas izklaides, tik daudz dod arī kopā būšana, kurā tempu un nodarbes nosaka pats bērns,” **daudzbērnu mamma no Valmieras.**

## Grūtības

„Lielā ģimēnē visi ir pieraduši pie trokšņa, burzmas un tā, ka mājās vienmēr kāds ir. Bet šobrīd mājās visi ir visu laiku – tas tomēr nogurdina. Nav atslodzes, kad lielākie bērni aiziet uz dārziņu un skolu un mājās pa-

liek vienīgi dvīņi. Ja mājās ir tikai dvīņi, liekas tāds „tikai” sīkums... Kad mājās ir arī skolēni un bērndārzniece, troksnis ir daudz lielāks. Visi grib darboties, runāt... Un viņi grib ēst! Visu laiku jāgatavo!” **Viktorija Ozola, piecu bērnu mamma no Rīgas.**

„Galvenais, lai ir ko ēst, lai ir darbs. Bet grūti tāpat. Atnāku mājās no darba – sieva pie datora, bērni pie datora, neviens ar mani nerunā, jo visi strādā un mācās. Vakariņās pelmeņi un roltoni. Labās dienas mijas ar ne tik labajām. Kopumā nav slikti, bet nav arī viegli,” **daudzbērnu tētis Rīgas.**

„Ar skaudību noskatījos uz tiem, kas pārcēlās uz laukiem. Mēs ar diviem maziem bērniem palikām četrās sienās pilsētā. Bija tiešām grūti, tomēr ne tik grūti, lai uz diviem mēnešiem pārceltos pie savas mamma uz laukiem,” **mamma no Rīgas.**

„Tik daudz asaru, cik esmu izraudājusi Covid-19 laikā, nebiju raudājusi sen. Par grūtībām darbā, par baiļēm no nākotnē sagaidāmā. Arī par grūtībām pāra attiecībās. Iepriekš šķita, ka dzīve iet kā pa sviestu, un te pēkšņi tev jāiemācās vienoties,” **skolnieka mamma un uzņēmuma vadītāja no Salaspils.**

## Par attālināto mācīšanos

„Mūsu bērni, mācoties attālināti, ir atklājuši, ka mājās ir arī brāļi un māsas, ar kuriem var arī sadarboties. Piemēram, pajautāt brālim padomu, kā atrisināt matemātikas uzdevumu, vai pajautāt māsai, kā atšķirt mūzikas instrumentus. Un, ja mājasdarbā ir jāveido video, tad izrādās, ka var iesaistīt ģimenes locekļus – tas līdz šim ne vienmēr izdevās,” **Baiba Ozola, 11 bērnu mamma no Jelgavas.**

„No malas tas varētu izklausīties šādi: „Lotiņ, šodien ētikā ir jāpārrunā, kas ir cieņa! Matilde, tev jau apnika krāsot? Vendija, kur tu atkal esi ierāpusies? Tātad, par cieņu... Jā, Zaķēn, tūliņ iedošu. Vai esi kādreiz dzirdējusi vārdu „cieņa”? Vendij, es zinu, ka tev gribas ēst, tūliņ, tūliņ būs. Cieņa galvenokārt ir attieksme un izturēšanās pret citu cilvēku un pret sevi. Labi, es nolikšu Vendiju čučēt, iedošu Matildei odziņas, tu tikmēr mēģini izpildīt matemātiku. Pēc tam parunāsim par CIENU,” **Lelde Preisa, trīs bērnu mamma no Limbažu novada.**

„Dēls, kuram šķita, ka skolā kādreiz varēja norakstīt, nu saprata, ka tagad nav izvēles un jāmācās vien pašam, citādi mamma ārā no mājas uz skeitparku nelaidīs. Motivācija mācīties kādu laiku mums bija jāmeklē, un atradām to,” **Baiba Ozola, 11 bērnu mamma no Jelgavas.**

## Latvieši ārzemēs

„Zviedrijas valdība neko daudz neierobežo, bet dod ieteikumus. Es domāju, ka valdībai vienkārši ir bail aizliegt – zviedri ir tik ļoti par savām tiesībām un brīvību. [...] Tā kā Zviedrija ir ļoti augstā vietā pašnāvību skaita ziņā, it sevišķi vecāku cilvēku vidū, arī šis ir faktors, kam sāk vairāk pievērst uzmanību. Tāpat arī depresijai. Daudz zviedru lieto antidepresantus, pat ir atkarīgi no tiem. Un, protams, pašreizējā situācija šo visu tikai pasliktina,” **latviešu mamma Santa, kura ar ģimeni gadiem ilgi dzīvo Zviedrijā.**

„Tiem pāriem, kam jau iepriekš bija problemātiskas attiecības, tagad tas viss trīskāršojas. Tiem cilvēkiem, kam jau bija kādas grūtības ar emocionālo veselību vai, piemēram, atkarībām, tās nopietni saasinājās. Diemžēl man ir vairāki līdzcilvēki, kuri visu pandēmijas laiku diendienā lietoja alkoholu,” **latviešu mamma, kura vairākus gadus dzīvo Vācijā.**

Par godu Starptautiskajai Ģimenes dienai, ko Latvijā un pasaulei atzīmē 15. maijā, vecāku organizācija „Mammamuntetiem.lv” sadarbībā ar Labklājības ministriju veidoja interviju un stāstu sēriju „Ģimene tuvplānā”. Tās ietvaros ģimenes portālā „[www.mammamuntetiem.lv](http://www.mammamuntetiem.lv)” lasāmas spēka intervijas ar ģimenēm Latvijā un diasporas latviešiem, kā arī sarunas ar speciālistiem, apskatot ģimeņu ārkārtas situācijas laika radītās problēmas un varbūt pat ieguvumus. ■

# Jāmācās tolerance, iecietība un izturība

Ilze Brinkmane, žurnāliste

Izglītības un zinātnes ministrija (IZM) tiešsaistē izveidojusi „Emociju viesistabu”, kurā notiek sarunas par atbalstu nedrošā brīdī. 20. maijā Liene Bērziņa sarunājās arpsihoterapeiti Ainu Poišu, psihoterapijas speciālistu Dr. psych. Aivi Dombrovski, divu pusaudžu mammu, Cēsu Pilsētas vidusskolas direktoriem vietnieci audzināšanas darbā un 10. klases audzinātāju Inetu Lāci-Sējāni par skolotāju, skolēnu un vecāku attiecībām, par to, ko mācījušies no šī laika, ko sapratuši un pie kā jāturmīna strādāt, lai veidotos produktīva saruna. Žurnāls sniedz ieskatu galvenajās atzinībās, bet ierakstu varat noskatīties un noklausīties IZM tīmekļvietnē.

Foto: gctpnews.org



Liene Bērziņa stāstakādas skolotājas pieredzi – viņa ir mācību priekšmeta skolotāja un 8. klases audzinātāja un lūdz padomu, ko darīt situācijā, kad „WhatsApp” vecāku grupas saziņā vecāki nepārtraukti kritizē skolu un skolotāju, izsaka neapmierinātību ar visu un uzsver, ka ne viņa, ne kolēģi neprot strādāt. Viņa to zinot no pārstāstiem, bet arī vecāku sapulcēs daži bļaustoties, bet pārējie klusē.

## Vai ir sanācis saskarties ar šādu situāciju?

Ineta Lāce-Sējāne atzīst, ka ir bijis tuvu tam un izprot, ka skolotājam ir pagrūti, ja saņem šādu ziņu. „No administrācijas viedokļa varu teikt, ka „WhatsApp” skolā

„**M**ūsu komunikācijas kultūrā ļoti bieži pietrūkst sakarīgas, civilizētas diskusijas, lai neaizskaram otra personību. Patlaban visiem ir grūtības un būtu jāapvienojas, kā ar tām tikt galā,” iesaka **A. Poiša**.

nav obligāts, un, lai sevi pasargātu, skolotājiem iesaku izvairīties no šādām neoficiālām saziņas grupām. Kā mamma saprotu, ka ir jāventilējas, bet nevajadzētu to darīt par tīri profesionālām lietām. Lai apspriestu skolotāju profesionalitāti, jābūt diskusijai, dialogam par to, kas neapmierina, un, lūdzu, nevajag runāt aiz muguras. Jānāk uz konstruktīvu sarunu, un tas ir tas, kas jāmāca arī saviem bērniem. Skolotājai iesaku runāt ar skolas komandu, lai nesajustos tā, kā patlaban,” teicl. Lāce-Sējāne.

**L. Bērziņa** norāda, ka ieteikums izvairīties no dalības „WhatsApp” grupā negarantē, ka sarunas neturpi-nāsies, tādēļ viņa jautā psihoterapeitiem, kā pieņemt faktu, ka par tevi tā runā?

**Aina Poiša** mierina, ka suņi rej, bet karavāna iet tālāk, unpiebilst, ka virtuālā realitāte ienākusi spēcīga un agresīva, bet solidarizācija starp cilvēkiem ir veiksmīgāka, ja var apvienoties pret kaut ko kā ienaidnieku. „Šis ir gadījums, kad pārbaudījums ir gan skolotājiem, gan vecākiem, jo tālmācībā vecāku atbildība palielinās un viņu neapmierinātība tikai pieaug, ja arī pirms tam ar skolotāju darbu jau bijuši neapmierināti. Vecākiem ir papildu slodze, ar ko viņi netiek galā. Parasti, ja cilvēks ar kaut ko netiek galā, pieaug stresa līmenis, tad meklē vainīgo un pingponga veidā piespēlē atbildību citam. Loģiski, ka tiek piesaistīti skolotāji kā otra atbildīgā grupa. Mūsu komunikācijas kultūrā ļoti bieži pietrūkst sakarīgas, civilizētas diskusijas, lai neaiz-skaram otra personību. Patlaban visiem ir grūtības un būtu jāapvienojas, kā ar tām tikt galā,” iesaka A. Poiša.

**„Vecākiem jāmāca saviem bērniem atbildība – ja ir mājasdarbs, tad tas ir jāpaveic, bet vecāki ir tikai blakusesoši. Savukārt skolotājam ir jāizvērtē, ko viņš uzdod mājās darīt, vai tie ir uzdevumi, kurus bērns spēj izpildīt bez vecāku klātbūtnes,” teic A. Dombrovskis.**

### **Kuram jābūt iniciatoram konstruktīvai sarunai? Kas un kā jādara skolotājam, lai vecāki viņu sadzirdētu, noliekt malā emocijas?**

Avis Dombrovskis atklāj, ka vairāk nekā desmit gadu strādājis par skolotāju speciālajā skolā, un uzskata, ka pamatlietas nav mainījušās. Viņaprāt, tas ir arī vecāku cieņas jautājums pret skolotāju. „Pieminētajā gadījumā ar vecākiem būtu jāveic individuāla saruna, jo viņi neapzinās, kā kaitē saviem bērniem, noniecinot skolotāju,” uzsver psihoterapeits un piebilst, ka pats kā tēvs savam bērnam izvēlētos skolu, kur ir skolotāji, kuriem uzticas. „Bērns vērtībsistēmu veido, pirmkārt, ģimenē. Ja vecāki neciena skolotāju, tad kāpēc lai to darītu bērns. Otrkārt, vai vecāki ir padomājuši, ja viņi netiek galā ar savu vienu vai diviem bērniem, tad skolotājam ir jātiekt galā ar 20 līdz 30 bērniem,” atgādina A. Dombrovskis. Viņš salīdzina, ka ne visi, kas prot uzlikt plāksteri sagrieztam pirkstam, var strādāt par ķirurgu, tāpat ne visi vecāki var pārtapt par profesionāliem skolotājiem.

**L. Bērziņa** atklāj nākamo stāstu par 7. klases latviešu valodas skolotāju un vienas skolnieces mammu, kura nemitigi diskutē par meitas saņemtajiem vērtējumiem, jo studējusi filologos un ir pārliecināta, ka skolotāja ir nekompetenta, ar šauru domāšanu. Viena no sarunām notikusi publiski pie klases durvīm, un iesaistīti arī bērni.

### **Vai bijušas situācijas, kad savstarpējo konfliktu risināšanā iesaistīti arī bērni?**

**I. Lāce-Sējāne** atzīst, ka ir bijušas situācijas, kad iesaistīti arī bērni, un tās ir īpaši jutīgas: „Cilvēcīgi skolotāja tiek pazemota bērnu priekšā, un tā nav normāla komunikācija, kuru bērni mācās,” viņa norāda.

**A. Dombrovskis** situācijā saskata emocionālu vardarbību arī pret bērniem. A. Poiša piekrīt, ka pieaugušie ar savu paraugu ietekmē bērnu izpratni par to, kas ir veselīga komunikācija. „Bērni pārņem pieaugušo agresiju un sāk izturēties vardarbīgi. Mamma varēja iet un runāt, lai noskaidrotu, kā sadarbība varētu notikt labāka, bet ir nogaidīts līdz pēdējam pilienam, kad vadzis lūst, un tad kā lauva viņa metas aizstāvēt savu bērnu, panākot pretēju efektu. Jau nodeldēts teiciens, bet vispirms ir jāsāk ar sevi – novēro sevi no malas, pieņem savas izjūtas, jo tev ir tiesības justies dusmīgai kā mammai vai satrakotam tēviņam kā tēvam un ieviest kārtību, bet, ja gribi panākt rezultātu, tad vajag atcerēties, ka agresija izsauc agresiju,” paskaidro psihoterapeite un piebilst, ka bieži agresija pavēršas pret sevi, piemēram, skolotājai tā var atņemt jēgu un motivāciju strādāt, bet ir jāsaņemas un jāstrādā arī pēc šādas epizodes. A. Poiša pieļauj, ka klase vai cita cilvēku grupa sadalās frakcijās, kur vieni domā: „Re, kā viņai sadeva”, bet citi nodomā: „Nabadzīte.” Bērni mācās

komunikācijas modeļus gan no skolotājiem, gan no vecākiem. Psihoterapeite skolotājiem iesaka apzināties, vai un kā viņi prot sevi aizsargāt, lai privātajā telpā neviens nepārkāptu robežas, kas aizskar personīgi. Palīdzēt var semināri vai grāmatas par apzinātu pašaizsardzību, jo citādi ir grūti profesijā izdzīvot.

**A. Dombrovskis** uzskata, ka bērni šajā situācijā identificējas ar agresoru, bet bērnam bieži nav izvēles, un viņi apzināti neveic izvēli, ar kuru identificēties, jo diemžēl identificējas ar stiprāko, ja viņš nodrošina viņa dzīvi. „Tas atklāj, ka sabiedrību veidojam nevis uz korektām attiecībām, uz spriedumiem balstītiem, bet uz emocionāliem un neadekvātiem secinājumiem,” teic psihoterapeirts un pieļauj, ka māte uz skolotāju pārnes savu pagātni, nevis objektīvu spriedumu. Bieži vecāki pārnes pašu pārciestus aizvainojumus vai pāridarījumus skolā uz savu bērnu skolotājiem, it kā aizstāvot savu bērnu, bet patiesībā viņu traumējot, un psiholoģiskā trauma izpaudīsies nākotnē.

**A. Poiša** piekrīt, ka bieži savā praksē strādā ar iestrēgušiem modeļiem, cilvēki nespēj veidot veiksmīgas attiecības, jo visu laiku vēlas atriebties par piedzīvotajām sāpēm. „Emocijas nosaka mūsu uzvedību, tādēļ ieteikt metodiku, kā uzvesties, būs par maz. Jāiemācās savas jūtas kontrolēt un izprast, no kurienes tās rodas. Jautājums ir daudz dzīlāks,” uzskata psihoterapeite.

### **Kā tomēr rast zelta vidusceļu, lai ar tādām situācijām tiktu galā?**

**I. Lāce-Sējānekā** risinājumu redz – jāmācās strādāt ar emocijām un jāmāca saviem bērniem atpazīt emocijas jau no dzimšanas.

**L. Bērziņa** izklāsta trīs bērnu mammai un stikla mākslinieces klāstīto, ka viņas 11 gadu vecā bērna klases vecāki visos gadskārtu svētkos un audzinātājas dzimšanas un vārda dienā vāc naudu, lai iegādātos dārgas dāvanu kartes u. tml., bet viņa ar savu ročību to nevar atļauties, tādējādi kļuvusi par balto zvirbuli. Viņa strādā arī par skolotāju, bet šādas pie maksas nekad nav saņēmusi.

### **Vai ir bijuši gadījumi, ka vecāki vēlas nopirkt uzmanību?**

**I. Lāce-Sējāneatzīst**, ka lielas dāvanas skolotājiem rada neveiklas situācijas, un mammai iesaka izrunāties vecāku sapulcē un paust savu viedokli, ka tam nepiekrit.

### **Varbūt vecāki tādā veidā mēģina kompensēt savu nepietiekamo uzmanību bērnam un tā pateicas skolotājiem?**

**A. Dombrovskis** uzskata, ka runa nav par pateicību, bet par to, kā uz šādām dāvanām reaģē skolotājs. „Ja skolotājs godprātīgi dara savu darbu, tad šādas dāvanas nepieņem, jo viņu cenšas nopirkst. Skolotājs var sākt justies vainīgs un vairs nevar būt objektīvs, nespēs ielikt nesekmīgu atzīmi par zināšām. Manuprāt, šādas lietas nav pieļaujamas,” uzsvēr A. Dombrovskis.

**A. Poišanorāda**, ka patērētāju attieksme ienāk arī ģimenē un ar mantām vēlamies izteikt pozitīvu attieksmi. Vecāki savā ziņā sāk sacensību jau bērnudārzos, ka var atļauties dārgas dāvanas un neapmierinās tikai ar ziediem. Viņasprāt, sacensība starp vecākiem ir nesimpātiska.

**A. Dombrovskis piebilst**, ka sacensība ir varas izrādīšana, bet pateicība varētu būt izlaidumā par rezultātu, nevis veicināt, ka skolotājs kļūst atkarīgs, ja dāvanu pieņem.

**A. Poiša** uzsvēr, ka ir grūti būt atšķirīgam, ja vairākums domā citādi, bet, ja nostājies opozīcijā, tad jārēķinās ar agresiju, ar izstumšanu. Viņa pieļauj, ka ne visi to var izturēt, ne visiem ir tik bieza āda, tad vai nu salūzt, vai pārstāj apmeklēt vecāku sapulces.



**I** Lāce-Sējāneatzīst, ka mācījusies no sava bērna, kad viņš jautājis: „Kas tev ir svarīgāks – atzīmes vai manas zināšanas, jo es nevaru visu izdarīt tik ātri?” Ar to, ka aizrādīju, kas viņam tur īsti ir sanācis, esmu viņu dzinusi stresā un tikai tad apjautu, ka man jāspēj sadzirdēt, ko bērns man saka.

## **Vai un kāpēc skolas vadība nenosaka, ka tādas dāvanas nedrīkst pieņemt?**

I. Lāce-Sējānestāsta, ka viņas skolā īpaša kārtība nav noteikta, bet viņa apzinās, ka tādas dāvanas kā skolotāja nedrīkst pieņemt, jo tas nav ētiski un rada līdzatkarību. Viņa priecājas, ja viņas bērns izsaka vēlmi skolotājai aiznest puķi vai paša ceptu kūciņu, kas ir vislielākais novērtējums.

L. Bērziņa lasa tiešsaistes skatītāju jautājumu, vai attalīnātās mācības, kad vecākiem ir jāpalīdz bērniem un viņi kļūst agresīvi, savā ziņā nav genocīds pret ģimenēm?

I. Lāce-Sējānetam negrib piekrist, jo šajā procesā veidojusies arī laba sadarbība un viņa savu bērnu vietā nedara nevienu darbu unir blakus kā mamma, nevis skolotāja.

A. Dombrovskisvērš uzmanību, kā vecāki prot savus bērnus motivēt mācīties un izturēties ar cieņu pret skolotājiem un skolu. „Vecāki var izbaudīt rezultātu un padomāt, vai pirms tam ir teikuši, ka zināšanas ir vērtība un tās ir nepieciešamas un jāmācās pašam. Vecākiem jāmāca saviem bērniem atbildība – ja ir mājasdarbs, tas ir jāpaveic, bet vecāki ir tikai blakus esoši. Savukārt skolotājam ir jāizvērtē, ko viņš uzdod mājās darīt, vai tie ir uzdevumi, kurus bērns spēj izpildīt bez vecāku klātbūtnes,” teic A. Dombrovskis.

## **Kā palīdzēt apzinīgam bērnam tikt galā ar stresu, ja saņem sliktu vērtējumu?**

I. Lāce-Sējāneatzīst, ka mācījusies no sava bērna, kad viņš jautājis: „Kas tev ir svarīgāks – atzīmes vai manas zināšanas, jo es nevaru visu izdarīt tik ātri?” Ar to, ka aizrādīju, kas viņam tur īsti ir sanācis, esmu viņu dzinusi stresā un tikai tad apjautu, ka man jāspēj sadzirdēt, ko bērns man saka. Dabūju kā ar āmuru pa pieri. Būšu vidutājs starp skolotāju un savu bērnu, viņš jāsadzīrd un viņam jāļauj kļūdīties, jo visi šādā veidā mācāmies tikai trešo mēnesi.

A. Dombrovskisnorāda, ka abi ar sievu bijuši pedagogi un meitai ne visos priekšmetos bijušas spīdošas atzīmes. Viņš meitai jautājis, vai matemātikā viņa varējusi izdarīt labāko, saņemot pieci, ja tā, tad uzdāvinātiem desmitniekiem nav nozīmes. Viņaprāt, ja darīts maksimālais un vērtējumā saņemts „5”, tad tas ir lielisks. Būdams ķīmijas skolotājs, viņš priecājies, ja nesekmīgie spējuši apgūt vielu, centušies, pielikuši piepūli un saņēmuši ne vairs „1”, bet jau „3”, jo bieži apķērigākie dzīvē tālāk neattīsta savu gribu un daudz nesasniedz. Psihoterapeits rosina vecākus pieņemt bērnus, kādi viņi ir, un būt tikai atbalstam, nevis uzsvaru likt uz saņemtajām atzīmēm.

A. Poīša jautājuma uzdevējai ierosina mājās palīdzēt radīt struktūru, kā labāk atbalstīt meitu, kurā laikā produktīvāk ir strādāt, kurā atpūsties, pacienāt ar kādu gardumu, jo skolā visiem ir jāvar darboties vienā tempā un režimā, bet mājās ir savi pozitīvie momenti.

L. Bērziņa iesaka skolotājiem runāt ar vecākiem, ja izprot, ka bērnu ļoti sāpina iegūtie vērtējumi, un uzdod nākamo jautājumu: ko darīt, ja skolas vadība ir pārāk autoritatīva, neieklausās ne skolotāju, ne audzēkņu viedokļos, kā dēļ topneloģiski rīkojumi un pārmetumi, ka tos nepilda?

## **Visbiežāk konfliktsituācijās skolas vadība nostājas vecāku pusē. Cik liela loma ir skolas administrācijai?**

I. Lāce-Sējāneuzsver, ka skolā ir iekšējā kultūra, un šajās situācijās iesaka lietas izrunāt ar vadību un neklusēt. Viņasprāt, skolu veido komanda, un viņa īsti neizprot, kāpēc radušās minētās situācijas.

A. Poīša atzīst, ka reizēm neiespējamā misija ir konsekvence starp pieaugušiem cilvēkiem, kas, protams, nav iespējama, ja valda autoritatīvs stils. „Mēs mācāmies demokrātiju, kur viens otru spēj uzklāsīt, saprast situāciju un kontekstu, uz kura būvējas attiecības. Reizēm atteikties no dusmu enerģijas nav viegli, bet reālākais risinājums, ka katrs uzņemas atbildību par savu iekšējo stāvokli. Jāpārlaiž brīdis, kad varas cilvēki grib apliecināt, ka ir īpaši,” smaidot teic psihoterapeite.

A. Dombrovskis piebilst, ka ne vienmēr autoritatīvs ir autoritatīvs. „Jāskatās skolotāja un izglītības iesātādes vadītāja pozīcija. Skolas vadītājam ir jāpiesaista bērni, jo ir skarbā realitāte, ka „nauda seko skolēnam”,” paskaidro A. Dombrovskis un iesaka vecākus lūgt katram vienu reizi novadīt stundu, stāstot par savu profesiju u. tml., lai labāk iejustos skolotāja lomā. „Nav labāku zāļu kā ieteikums iejusties otra vietā, lai, piemēram, izveidotu tiltu starp skolotājiem un vecākiem. Veidosim toleranci, iecietību un izturību,” aicina psihoterapeits. ■

# Viss labais sākas ar sarunām un ieinteresētu attieksmi

Ilze Brinkmane, žurnāliste

„Emociju viesistabu”, kurā tiešsaistē notiek sarunas par atbalstu nedrošā brīdī, 13. maijā žurnāliste Daina Jāņkalne sarunājās ar Pusaudžu psihoterapijas centra klinisko vadītāju Nilu Konstantinovu, psihoterapeiti Dr. psych. Diānu Zandi un Raunas vidusskolas direktoru, vēstures skolotāju Edgaru Plētienu par stresu, emocionālo diskomfortu un arī emocionālo spiedienu, kā to visu pamanīt laikus un neutralizēt. Žurnāls sniedz ieskatu galvenajās atziņās, bet ierakstu varat noskatīties un noklausīties IZM tīmekļvietnē.



Emociju viesistaba pedagogiem:  
stress un riski attālinātā klasē

## Sarunu vada



Daina Jāņkalne

žurnāliste

## Sarunājas



Nils Konstantinovs

Pusaudžu psihoterapijas centra  
kliniskais vadītājs



Dr. psych.  
Diāna Zande

psihoterapeite



Edgars Plētiens

Raunas vidusskolas direktors,  
vēstures skolotājs



Foto: Izglītība.riga.lv

Kāda ir labā lieta, ko iemācījis attālinātais režīms, un kas novērots ne tik labs attālinātajā mācību procesā?

Edgars Plētiens no komunikācijas ar kolēģiem secinājis un visi atzīst, ka jaunieši kļūst patstāvīgāki, vairāk domā, ko var izdarīt, kas jāpajautā, kļūst redzamākas un attīstās pašvadības prasmes.

„Skolā lielākais izaicinājums ir tikt klāt skolēniem, kuriem bija grūti pieklūt arī klātienē. Komunikācijas grūtības, iespējams, rodas no tā, ka ģimenēs nav pietiekama atbalsta, lai tas notiku,” dalās skolas vadītājs.

Ari Nils Konstantinovs no sarunām ar saviem klientiem secinājis, ka ir daudz lietu, ar ko viņi paši var tikt galā, – strukturēt mācību procesu, ātri izpildīt

**D.** Zande norāda, ka neveselīga vide rodas tur, kur ir izteikta varas hierarhija. „Pedagogam un vecākam ir likumos noteikta vara pār nepilngadīgu bērnu, jo viņi atbild par bērnu, bet emocionālajā ziņā ļoti svarīgs ir līdzsvars.

mājasdarbus, bet norāda, ka attālinātajām mācībām nevajadzētu pārtapt par risinājumu ilgstoši, nesmot vērā, ka neklāties mācības dažādās izglītības pakāpēs pastāv jau ilgus gadus pirms pandēmijas.

„Zināšanu apgūšana skolā ir tikai maza daļa no tā, ko tur dara, jo svarīgākais ir tas, ka bērni sanāk kopā klasēs, satiekas savā starpā un ar citiem pieaugušajiem, veidojas kopiena, un, manuprāt, tas ir pat lielākais skolas ieguldījums,” uzsver N. Konstantinovs.

### **Jūs, Diāna, strādājat ar ģimenēm – cilvēku grupu, ko viņiem nozīmē attālinātās mācīšanās un strādāšanas laiks?**

Diāna Zande piekrīt, ka šajā situācijā visas iesaistītās pusēs ir spiestas apgūt jaunas prasmes un gribot negribot ir iemestas izaugsmē. „Tas var izraisīt krizi, jo daļa pārmaiņām pretojas, daļai tās ir ļoti sarežģīti īstenojamas, daļai konflikts aug un uz attālinātajām mācībām var norakstīt daudzas citas krizes lietas ģimenē un arī skolā. Pluss, ka apgūst prasmes, bet mīnuss, ka zūd komunikācija. Skola ir ne tikai, lai apgūtu zinības, bet arī, lai mācītos dzīvi. Manuprāt, mazākajās klasēs skolotāja ir kā mamma pīle, zem kurās spārna mazuļiem būtu jābūt, tādēļ, ja bērns nesaņem atgriezenisko saiti, viņam ar skolotāju zūd kontakts. Mamma mājās nav skolotāja, un lielākais izaicinājums, ka vecāki var piedzīvot vēl vienu fasko, jo bieži raizējas, vai bērnus pareizi audzina, un tagad nevar arī piespiest mācīties vai izprast fiziku, vai tikt galā ar matemātikas uzdevumiem. Savukārt skolotājiem ir jāpielāgojas jaunai izglītības sistēmai, kurai viņi nav gatavi, un pie-devām viņi ir vecāki savām atvasēm. Izaicinājumu netrūkst, bet, manuprāt, patlaban visi esam savā ziņā modri,” secina D. Zande.

**Teicāt, ka kāds no pieaugušajiem var piedzīvot izgāšanos, nespējot būt pietiekami labs skolotājs, nespējot panākt, lai bērns mācās, bet atceros kāda psihologa padomu, kad skolas gaitas sāka mani bērni, – mans uzdevums nav būt skolotājai un kaut ko pieprasīt, bet vienkārši savs bērns ir jāmil. Kā ar to ir attālinātās mācīšanās apstākļos?**

D. Zande ir pārliecināta, ka ar mīlestību vien ir par maz: „Ar mīlestību vien nepietiek, jo viena no vecāku lomām ir arī mācīt savus bērnus. Ja līdz šim varēja atdot bērnus skolai, lai tur viņus māca, bet paši būt atbalsta sistēma, tad patlaban īpaši apzinīgie vecāki mēģina uzņemties arī skolotāja lomu. Līdz ar to rodas lomu konflikts. Bērns savu mammu un tēti redz kā mammu un tēti, nevis kā cilvēkus, kuri mācis fiziku, jo, piemēram, mamma nav autoritāte fizikas jomā. Grūtākais ir sabalansēt spēju mīlēt savu bērnu, kad viens no otra nevar atpūsties un visu laiku ir acu priekšā, ar raizēm, kā bērns pabeigs mācību gadu.”

**Vecāki bieži sūdzas, raksta replikas, ka viņiem ir jākļūst par skolotājiem, jādara viņu darbs. Vai vecākiem ir jāuzņemas šī loma?**

E. Plētiens uzskata, ka vecākiem nekad nevajadzētu kļūt par skolotājiem. „Par to uzrakstīju arī vecākiem vēstuli, kas ir pieejama Raunas vidusskolas „Facebook” kontā. Tajā paudu, ka bērnam mācīšanās attiecības jāveido ar skolotāju, nevis ar vecākiem, jo vecāku uzdevums ir tikai iedrošināt, interesēties, kā veicas, bet par nesaprotamo bērnam jāmācās pajautāt skolotājam. Kad vecāki ir aizņemti darbā, jaunāko klašu skolēni zvana skolotājiem un runā par uzdevumiem. Tā ir būtiska prasme – pajautāt brīdī, kad kaut ko nezinām. Tagadējais process šo lietu nostiprina,” pieredzē dalās skolas direktors.

D. Jāņkalne stāsta par aptauju, kurā iesaistīti aptuveni 200 pedagogu. No iegūtajām atbildēm secināts, ka skolotājiem grūtības sagādā nespēja sabalansēt darba un mājas dzīvi, bet lielāko agresiju viņi izjutuši saskarsmē ar skolēnu vecākiem.

**Kas ir tas, kas skolotājiem liek sajusties emocionāli slīkti, zem spiediena, sajusties izmantotiem?**

E. Plētiens uzskata, ka stāsts ir par lomām. „Ja vecāki izvēlas sev nepiemērotu lomu, tad mēginās risināt šīs lomas attiecības, piemēram, skolēna vietā par neskaidro raksta īsziņas vai komentārus agresīvā formātā. Nesaprašanos starp dažādām pusēm izraisa vienas pusēs rīcība, kurai neseko informācija, tātad kaut ko izdarām un to nepaskaidrojam, bet otrs – pirms rīkojamies, nespējam empātiski iedzījināties otru cilvēka ādā, nepodomājam, ko attiecīgā rīcība var izraisīt. Piemēram, pirms pieņemt lēmumu vienmēr ilgi domāju, kā vecāki jutīsies,” stāsta E. Plētiens.

**Ne katrs spēj ilgi domāt, pirms kaut ko dara. Kurā brīdī pusaudzis kļūst nelaimīgs, destruktīvs, kad viņam vajadzīga speciālista palīdzība?**

N. Konstantinovs atgādina, ka bērns kļūst nelaimīgs, destruktīvs, kad tādi ir apkārt esošie pieaugušie,

kad neapmierinātas ir kādas no viņu vajadzībām. „Skolotājam vajadzētu kļūt par otru svarīgāko pieaugušo bērnu dzīvē, sevišķi, kad sākas pubertātes vecums – 11, 12 gadi. Psiholoģiski pusaudzim ir jāatrod citi pieaugušie ārpus savas ģimenes, lai izveidotos vesela un mierīga personība. Mūsdienu kultūrā un sabiedrībā ir iezīme, ka bērni ārpus savas ģimenes loka ar citiem pieaugušajiem daudz var arī nesaskarties un reizēm skolotājs ir šis vienīgais pieaugušais, tādēļ tā ir svarīga un nozīmīga profesija, bet diemžēl tas tā sabiedrībā netiek uztverts un neatspoguļojas. Par to liecina diskusijas par atalgojumu utt. Konflikts veidojas starp nesakritību – starp skolotāja reālo nozīmi bērna dzīvē un starp to, kā viņus vērtē sabiedrībā,” norāda psihoterapeirts.

### **Ja ne skolotājam, ne vecākiem nav iespēju vai spēju pamanīt notiekošo ar pusaudzi, viņš izkrit cauri sie tam?**

N. Konstantinovs uzskata, ka daudzas skolas nav pielāgotas, lai skolotājam būtu iespēja izveidot nozīmīgas un emocionāli tuvas pieaugušā un bērna attiecības: „Ja skolotājam dienā ir jāstrādā ar 100 un vairāk skolēniem, nevaram gaidīt cilvēcīgu kontaktu ar katru no viņiem. Bet, ja tā nav, tad ir bezjēdzīgi gaidīt, ka skolotājs pamanīs emocionālas grūtības, novirzes vai ka bērns pēkšņi viņam sāks stāstīt par savām problēmām. Vide tiek radīta tāda, ka kontakts nav iespējams.”

### **Vai piekrītat, ka arī attālinātās mācības liedz veidot dzīlāku emocionālu kontaktu, pastiprina plaisiru? Vai piekrītat, ka emocionālā kontakta bieži trūkst arī klātienes mācībās?**

E. Plētiens stāsta, ka skolotāji atzīst, ka, mācot attālināti, ir grūti uztvert bērnu emocijas, jo klātienē daudz liecina acu skatiens, ķermenja valoda, bet patlaban trūkst informācija par to, kā viņi jūtas, jo nereti arī nepievienojas tiesšaistes stundās.

„Ja runājam par mācībām klātienē, tad tas ir ļoti atkarīgs no skolotāja personības – ir skolotāji, kuri veido emocionālu kontaktu, ir tādi, kuri saglabā konstruktīvu darba vidi, bet tas ir pieņemami,” teic E. Plētiens. N. Konstantinovs piekrīt teiktajam, bet uzsver, ka pusaudžu vecumā svarīgi, ka ir vismaz viens pieaugušais skolā, kam viņš var uzticēties.

D. Zande piebilst, ka bieži tāda pieaugušā nav ne ģimenē, ne skolā. „Vēlos precīzēt, ka vecāki nav skolotāji bērnam, bet ir modelis, kā runājam par skolotājiem. Ja es kā mamma saku, ka „učene” ir stulba vai skola ir stulba, tad tajā brīdī esmu savam bērnam arī skolotāja, jo mācu, ka skolotājs ir devalvējama personība. Pēc tam ir grūti iemācīt, ka skolotājs ir arī vērtīga personība. Mēs kā pieaugušie raidām pretējus vēstījumus, un bērns paliek ne tur, ne šur. Esam patēriņi sabiedrība un prasām: „Dodiet manam bērnam ideālu izglītību, bet es gan tur neiesaistīšos, es tikai milēšu!” Patiesībā es audzinu un mācu būt par cilvēku šajā dzīvē, un skolotājs ir tikai daļa no mana bērna dzīves. Ja prasības ir pretrunīgas un bērns ir par vidu, tad loģiski, ka viņš vai nu manipulē, vai izšķūc un rodas neveselīga vide, bet mēs vēlamies, lai bērns izaug laimīgs un apmierināts. Pieaugušo nesaskaņu vai abpusējo prasību dēļ bērns paliek ārpus centra un savas nozīmības zonas,” secina psihoterapeite.

### **Katrs no iesaistītajiem esam izjutuši psiholoģisku spiedienu, kad nejūtamies labi. Vai ir attiecību nianse, veids, kā skolēni viens ar otru runā, kas liecina, ka kaut kas nav kārtībā? Varbūt ir vārdi, kurus skolotājs nevarētu lietot sarunās ar bērniem, viņu vecākiem, un otrādi?**

D. Zande norāda, ka neveselīga vide rodas tur, kur ir izteikta varas hierarhija. „Pedagogam un vecākam ir likumos noteikta vara pār nepilngadīgu bērnu, jo viņi atbild par bērnu, bet emocionālajā ziņā ļoti svarīgs ir līdzvars. Skolotājam, vecākiem, un to vēlamies ieaudzināt arī savos bērnos, nozīmīga ir cieņa. Nepatīkamu informāciju vai aizrādījumu izsaku ar cieņu. Kad mums trūkst laika, mēs kļūstam strupi komunikācijā. Bērniem un pusaudžiem vajadzētu paskaidrot, ka esmu strupa ne jau tāpēc, ka esmu dusmīga, bet tāpēc,



**"Vecāki ir ļoti organizēti – lai meklētu domubiedrus un emocionālu atbalstu, viņiem ir daudzas iespējas, sākot ar interneta portāliem un beidzot ar klases vecāku WhatsApp grupu. Salīdzinājumā ar viņiem, skolotājiem daudz biežāk ar savām problēmām nākas tikt galā pašiem."**

Foto: <http://www.facebook.com/nekuse/>



ka taupu vārdus. Kad izvairās no komunikācijas, tas ir signāls, ka kāds tur negrib būt, jūtas slikti vai vainīgi. Varbūt ir jāpajautā, kā vēlas veidot komunikāciju, lai tā būtu skaidra un viens pret otru izjustu savstarpēju cieņu,” paskaidro psihoterapeite.

### Kas ir tas, ko vienaudži viens otram mēdz nodarīt un ko pieaugušie nepietiekami nopietni tulko?

N. Konstantinovs norāda: „Pusaudži viens otram var nodarīt diezgan negantas lietas, kuras atstāj sekas uz tālāko attīstību, karjeru. Diezgan maz ir novērtēts mobings, ar ko Latvija izceļas. Pusaudža smadzenes neatšķir, vai uzbrukums bijis verbāls, fizisks vai emocionāls, jo nodarijuma sekas ir līdzīgas. Vardarbība, strīdi ir uzvedības, kas rodas noteiktā vietā. Ir skolas un klases, kur tas novērojams izteiktāk, un ir tādas, kur to neredzam. Tā tik daudz nav pusaudžu problēma, bet gan vides, kuru ir radījuši pieaugušie. Pētījumi liecina, jo pusaudža vajadzības ir vairāk apmierinātas, jo ir mazākas mobinga iespējas, tātad, vai vidē atbilst vajadzība pēc cieņas, autonomijas, respeksa, arī materiālā nodrošinātība. Latvijā sociālā situācija un nevienlīdzība daudzās vietās ir ļoti kritiska. Bērna agresija vai vardarbība signalizē, ka vidē netiek apmierinātas ļoti svarīgas lietas.”



**“Pusaudžu emocionāla un fiziska vardarbība spoguļo pieaugušo problēmas. Mobings ir sistēmas daļa – to bieži vien pietiekami nenovērtē, cenšoties novērst agresīvas attiecības skolā.”**

Nils  
Konstantinovs  
Pusaudžu psihoterapijas  
centra kliniskais vadītājs

Foto: <https://www.facebook.com/nekluse/>

**N. Konstantinovs uzskata, ka daudzas skolas nav pielāgotas, lai skolotājam būtu iespēja izveidot nozīmīgas un emocionāli tuvas pieaugušā un bērna attiecības: „Ja skolotājam dienā ir jāstrādā ar 100 un vairāk skolēniem, nevaram gaidīt cilvēcīgu kontaktu ar katru no viņiem. Vide tiek radīta tāda, ka kontakts nav iespējams.”**

**Vai vide tikpat nopietnu iespaidu atstāj arī uz pieaugušājiem? Vai varētu būt skola, kas ar savu vidi kaut kādā veidā ir atbalstoša agresīvām attiecībām?**

E. Plētiens piekrit, ka skola ir kaut kādu sistēmu esamība vai neesamība: „Ja ir organizācija, kurā nav nekādu rāmju, nekādas sistēmas, kā dara lietas, kā veido attiecības, tad tādu piemēru mācīties arī bērni. Ja ir organizācija, kur kolēģu starpā nav veselīgu attiecību, kur nerunā par kļūdām, kur nepārrunā par visu, ko dara, tad var saprast, kāda vide veidojas – visas problēmas tiek paslaucītas zem tepiķīša.”

Nereti no skolotājiem esmu dzirdējusi, ka viņi jūtas bezspēcīgi, ka viņos neklausās, jo skolēni sarunājas savā starpā, klase viņus nostāda pazemojošā situācijā. Ko varētu darīt?

E. Plētiens norāda uz vairākiem līmeņiem: klases un skolotāja, kā arī skolas organizācijas. Viņaprāt, skolotājs var arī nebūt harismātiska personība un izcils komunikācijā, bet kā profesionālim viņam jāzina sava priekšmeta saturs, jāpārzina klasvadības stratēģijas un tas, kā risināt dažādas situācijas.

„Nav tiesa, ka skolotājam klases līmenī jātiekt galā ar visu un līdz ar to sākam runāt par skolas līmeni, vai skolā ir sistēmas, kā lietu risinām tālāk – iesaistoties audzinātājam, skolas vadītājam, starpinstitucionālām sanāksmēm u. tml. Ja skolā nav šādas sistēmas, tad grūti iedomāties, kā situācijas var risināt. Ja skolotājs viens pats nevar lietas atrisināt, tad ir jāiesaistās skolai kā organizācijai,” uzsver skolas direktors.

**Privātajās skolās vecāki maksā un tādā veidā pērk pakalpojumu, lai bērns jūtas labi un netraucēti, tad tik daudz par pedagoģiju nevar runāt?**

D. Zande uzsver, ka attieksmi nevar nopirkst, to var veidot, tā ir sadarbība. „Ja es kā mamma tikai prasu, tad tikai smeļu no kopīgā katla, bet, ja es kā mamma vai tētis ieguldu, tad kopīgajā katlā lieku, jo tas ir mans, nevis skolas bērns. Uz skolu nedrīkst

visu novelt, jo Latvijā skolotāja prestižs ir ļoti zems, bet atbildība ir ļoti augsta. Grūti ir noteikt robežas un pastāvēt uz savām elementārām cilvēka tiesībām, piemēram, šādas trokšņojošas klasses priekšā. Vecākiem vēlos atgādināt, ka tie ir viņu, nevis skolotāju bērni,” stāsta D. Zande.

**N. Konstantinovs** uzskata, ka skola ir milzīgs resurss un iespēja bērniem, kuriem ir problēmas. „Skolai ir milzīga sociālā loma attiecībā uz bērniem, kuriem pastāv riski, grūtības ģimenē. Laba izglītība, tāpat kā medicīna, maksā naudu. Nespēju iedomāties, kā ir vadīt 30 cilvēku grupu, kuras vidū ir bērni ar dažādām grūtībām, iemācīt viņiem uzdevumu un vēl izveidot kontaktu, pamanīt katra noskaņojumu. Privāto skolu priekšrocība ir arī skaitliski mazākas klasses, jo pētījumi liecina, ka tādās ir vieglāk novērst grūtības. Nozīme ir arī klasses iekārtojumam, piemēram, ja ir galdi, pie kuriem sēž ne vairāk kā astoņi skolēni, un skolotājs atrodas vidū, tad tas arī ir risinājums, kas maksā naudu,” norāda psihoterapeirts.

**D. Zande** atgādina, ka ir klasses, kurās izveidojas sistēma, ka klase tā uzvedas, un skolotāji jūtas bezpalīdzīgi. Šādā gadījumā svarīgi ir apzināties, kas notiek, un sistēmu mainīt. Reizēm pietiek mainīt fizisko pozīciju telpā, mainīt balss toni, aprunāties ar skolēnu, kurš sevi dažādi izrāda, pajautāt, kā viņam klājas. Psihoterapeite teic, ka no pieaugušā ir atkarīgs, vai to dara vai nedara, lai situāciju uzlabotu.

### **Kā tikt klāt ļoti noslēgtiem skolēniem, lai arī viss liecina, ka ir problēmas? Vai ir kāds padoms?**

**D. Zande** uzsver, ka intravertam cilvēkam nedrīkst iet virsū strauji, vajag dot telpu, bet nereti skolotājs vēlas palīdzēt ātri. „Kontakts jāveido pamazām un ļoti lēnām – ar acu skatienu, ar distanci, jāmeklē moments, kad bērns ir gatavs runāt, bet nevajag pārcensties. Bieži pārcenšamies, un arī skolā bieži strādājam ar tiem bērniem, kuri ir skaļi, ātri uzķer, ātri kontaktējas, ir jaudīgi, bet pazūd klusie, kautrīgie, lai arī tāda ir liela daļa cilvēku. Šiem uz sevi vērstiem bērniem skolotāja uzmanība pāriet pāri. Vajadzīga lēna, maiga, mierīga pieeja, un kontaktu var atrast,” paskaidro psihoterapeite un ieteic runāt arī ar vecākiem par viņu bērnu.

**E. Plētiens** atzīst, ka ir mēģinājis mainīt vairāku jauniešu dzīves trajektoriju. Viņaprāt, pietiek pateikt, ja gribi, vari atnākt parunāties. „Iespējams, paiet pat divi mēneši, bet atnāk, lai arī ne uzreiz. Būtiski ir dot signālu, ziņu, ka esmu gatavs sarunai, ja vēlies,” ir pārliecināts skolas vadītājs.

### **Aptauja liecina, ka skolotāji mobingu visvairāk izjūt no bērnu vecākiem un arī no augstākstāvošiem kolēģiem un pārējie nav gatavi iesaistīties.**

„Visus, kas strādā skolā, uztveru kā pieaugušos, un tad nav hierarhijas. Jautājums ir par riskiem, ja, piemēram, baidās pazaudēt darbu, tad ir cits stāsts, bet, ja rūp taisnīgums, tad runājam. Ir skolas, kur drīzāk valda bosingi, nevis mobings, un tad ir divas izvēles – paciest, jo svarīgi saglabāt darbu, vai rūp arī kolēģiem, tad vienojas par sarunu, kā rīkoties, jo tā nevar turpināties,” pieredzē dalās E. Plētiens.

### **Ja esи upuris, tad ir grūti dalīties ar citiem un aicināt runāt ar skolas direktoru par radušos situāciju. Vai ir metodes, kā puscelā noķert, lai nenokļūtu starp apceļtajiem?**

„Ar vārdu „mobings” nav domāts konflikts, saskarsmes grūtības, vai liek darīt to, ko nemāku vai negribu. Mobings ir pastāvīga, sistemātiska, mērķtiecīgi orientēta pazemojoša uzvedība, kur viens ir ar varas pozīciju – pāridarītājs – un upurim nav iespēju sevi aizstāvēt. Tas notiek vismaz sešus mēnešus un parasti ir novērojams. Ir pāridarītājs, upuris un novērotāji. Kaut ko darīt var novērotāji, apvienoties un mēģināt to novērst, bet jautājums ir par cilvēcisko drosmi, spēju izrunāt lietas. Brīdī, kad cilvēks pārstāj baidīties, piemēram, apzinās, ka šī darbavieta nav vienīgā iespēja, tad liecnieks var kļūt drosmīgāks, bet upurim visbiežāk ir minimālas iespējas sev palīdzēt. Latvijā nav izveidota sistēma, kā varam ziņot par iespējamo mobingu, ļoti reti ir iestādes, kur ir pretmobinga kultūra,” atzīst D. Zande.

### **Negatīvs spiediens ir arī, ja augstākstāvoša persona ilgstoši neievēro darba sasniegumus, uztver tos kā pašsaprotamus vai arī nemitīgi izsaka negatīvas piezīmes, meklē kļūdas. It kā nav smagas pretdarbības, bet nav arī patīkami. Vai atliek iet prom no darba, jo priekšnieku jau nevar izmainīt?**

**D. Zande** norāda, ka aprakstītā situācija nav mobings, bet jālūdz izskaidot, kas tieši nav izdarīts, un jādara citādi, ja kritizē. Jāsaka, ka saprot, ka cilvēks ir emocionāls, bet nedrīkst uz mani kliegt. Tā ir katra paša atbildība pateikt: „Stop! Uz mani, lūdzu, nekliedz!”

### **Pusaudžu vidū vērotāji ir skatītāji, publīka, kas visu padara daudz interesantāku. Publīka var būt klase, ja tiek apceelts skolotājs vai kāds no vienaudžiem. Vai ir metodes, kā to pārtraukt, vai noteikti jāmeklē palīdzība**

## **no malas?**

**N. Konstantinovs** uzsver, ka pusaudžu mobingam raksturīgi, ka lomas ir mainīgas. „Upuris ir arī pāridītājs, bet te vietā nebūs teātra metafora, jo mobinga situācijā arī vērotāji izjūt paaugstinātu stresu. Vērotāji baidās, ka kādā brīdī viņi var klūt par upuri. Tā ir sarežģīta mijiedarbība, tādēļ grūti šādas situācijas risināt, jo visi kaut kādā veidā ir iesaistiti. Ja arī varmāku mēģina nosodīt, tas nestrādā, jo vēstījums, ko uztver pārējie, – vienkārši ir jābūt spēcīgākam, tad varēs sodīt citus. Pareizākais risinājums ir sākt no otra gala – no skolas vadības, no skolas kultūras, iekšējā klimata, iesaistoties arī vecākiem.

**D. Zande** piekrit, ka varmāku nedrīkst sodīt, jo patiesībā viņš ir upuris un citur cietis no varmākas. „Arī pieaugušo situācijās cilvēks, kurš dara kādam pāri, patiesībā pats ir piedzīvojis pāridarījumu. Ja saplūcas divi mazulji, tad nav jāstrostē tas, kurš iesita, bet abiem jāpalīdz nomierināties un saprast, kas ar abiem notika. Skolas pretmobinga politika vēsta, ka mums tas nav pieņemams, mēs nepaslaukām zem gultas, mēs to neslēpjām, mēs par to runājam. Ľoti svarīgs ir atklātības princips,” teic D. Zande.

**Lai viens pārtrauktu šādu situāciju, ir jābūt varonim ar īpašām dotībām. Protams, brīnišķīgi, ja tāds atrodas, bet uz to nevaram paļauties. Cik viegli ir izmainīt vidi, kas to ļauj?**

**E. Plētiens** piekrit, ka to var atrisināt tikai ar skolas vidi un kultūru un norāda uz neformālās izglītības lomu: „Ja dodam iespēju jauniešiem caur neformālo izglītību piedzīvot kaut kādas situācijas, tad viņi saprot daudz labāk nekā tikai, ja skaidrotu. Tas ir ilgstošs process un nav atrisināms vienā dienā. Milzīga loma ir jebkura pieaugušā iesaistei skolā, starpbrižos, pie skolas ēkas, un jābūt konsekventai reakcijai uz nepieņemamām lietām, kuras redzam un novērojam. Kā skola reaģējam vienoti.”

**Pirms tikšanās tiešsaistē jūs stāstījāt par izstrādātiem soļiem, kā palīdzat tiem, kam ir grūti rast savu vietu.**

„Pirms trim gadiem izstrādājām un nemitīgi arī papildinām vienoto attieksmu sistēmu, sākot no klasvadības, tālāk sarunas, kurās iesaistās audzinātāja, arī vecāki un tikai tad vadība, sociālais pedagogs u. tml. Kopumā ir septiņi soļi, līdz nonākam līdz starpdisciplinārai sanāksmei. Konsekventi un skaidri pasakām, ka tas mums rūp un to risinām, līdz šim līdz piektajam vai sestajam līmenim nokļūst ļoti maz gadījumu. Sistēma ir par reaģēšanu, mēs kā pieaugušie reaģējam un runājam,” pieredzē dalās E. Plētiens.

**Runājām par emocionālo vardarbību ļoti dažādos līmenos un dažādiem faktoriem, no kā tā ir atkarīga. Kas būtu pirmā lieta, ko jūs mainītu skolu attiecību sistēmā, ģimenes un skolas attiecību sistēmā? Kāds būtu pirmais solis harmoniskākai, mīlestības pilnai kopā dzīvošanai?**

**D. Zande:** „Manu bērnu skolā, kas bija svarīgi man kā mammai un arī bērniem, ir skolotāju un vecāku balles, kur visi sanāk kopā, danso un priecājas. Vecākiem rodas sajūta, ka skolā ir forša vide. Bijuši arī klases vakari, uz kuriem ierodas gan skolotāji, gan vecāki, gan bērni un kuros neformālā, patīkamā gaisotnē klases telpās notiek cilvēciskas sarunas bez mācību apspriešanas. Tas būtu cilvēciski forši.”

**N. Konstantinovs:** „Pusaudžiem iet uz skolu tikpat agri kā maziem bērniem ir fizioloģiski pilnīgi nepiemēroti, tādēļ, ja mācības sāktu divas stundas vēlāk, būtiski samazinātos dažādas problēmas. Ja būtu iespējams, tad arī pamainītu dzimumu proporcijas starp skolotājiem, tas arī uzlabotu skolu iekšējo vidi.”

**E. Plētiens:** „Liela vērtība, ko esam aizsākuši, ir tas, ka vecāki un skolotāji mācās. Vecākiem piedāvājam mācīties par interesantām tēmām, kas skar pusaudžu attīstību u. tml. Skolotāji mācās par emocionālo inteliģenci, par komunikāciju.” ■



**"Attālinātajā mācību procesā jo īpaši milzīga loma ir saprotosai un skaidrai komunikācijai. Un komunikācijas ietvara veidošana sākas no skolas vadības, tālāk dodot pamatu un iedrošinājumu skolotājiem komunicēt ar skolēniem un vecākiem. Tikai labi piemēri var radīt labos piemērus."**



**Edgars  
Plētiens**  
Raunas vidusskolas direktors,  
vēstures skolotājs

Foto: <https://www.facebook.com/nakluse/>

# Vai tu esi sava bērna „drošais cilvēks”?

Anda Avena, „Centrs Dardedze”

Vairumam vecāku noteikti gribētos, lai tieši viņi būtu pirmie cilvēki, pie kā bērns vēršas ar savu sāpi vai jautājumu. Tomēr augot daudzi bērni savus pārdzīvojumus arvien biežāk noklusē vai atbildes meklē citur. Kāpēc tā? Tuvojoties 1. jūnijam – Starptautiskajai Bērnu aizsardzības dienai – „Centrs Dardedze” aicina ikvienu vecāku padomāt: vai es esmu sava bērna „drošais cilvēks”?

Ģimenes bieži runā par bērnu sargāšanu no dažādiem riskiem – uz ielas, ūdens tuvumā, uzmanīšanos no elektrības un citiem, taču ne mazāk svarīga ir arī drošība attiecībās ar citiem cilvēkiem. Šo tēmu ģimenē apspriest ir sarežģītāk – situācijas mēdz būt ļoti dažādas, tāpēc nav tik viegli pateikt bērnam priekšā pareizo rīcību. Taču lielākā drošības mācība notiek, ja ļaujam bērnam piedzīvot drošas attiecības savā ģimenē. Tad viņš arī ārpus ģimenes spēs veidot drošas attiecības – ar vienaudžiem, pieaugušajiem, pazīstamiem un svešiem.



Šie jautājumi palīdzēs vecākiem izvērtēt, vai mēs bērnam liekam pamatus drošām attiecībām:

## 1. Vai mūsu ģimenē ir tabu tēmas?

Vai ģimenē pastāv tādas tēmas, par kurām runāt ir aizliegts? Vai vecākiem ir bailes, ka bērns uzzinās par daudz vai pajautās kādu jautājumu, kas viņam liks justies neērti? Vai bērns var tikt nosodīts par to, ka

aizskāris kādu noteiktu tēmu? Drošās attiecībās bērns drīkst nākt un prasīt vecākiem jebkuru jautājumu un saņemt atbildi atbilstoši viņa izpratnes līmenim.

## 2. Vai bērna viedoklis tiek sadzirdēts?

Jau no divu gadu vecuma bērniem parādās sava viedoklis un savas vēlmes, kuras viņi uzstājīgi cenšas piepildīt. Vai ikdienā ieklausāmies tajā, ko bērns saka un ko vēlas? Vai, pieņemot lēmumus par ģimenes plāniem vai pirkumiem, bērnam arī ir iespēja izteikt savus priekšlikumus? Lai cik neparocīgi dažkārt šķiet „dot vārdu” bērnam, tas ir ļoti svarīgi bērna pašapziņas veidošanai. Ne vienmēr mums jāpilda tas, ko bērns prasa, bet mēs varam ieklausīties, saprast un, ja pieaugušo lēmums tomēr bērna vēlmei neatbilst, atrast laiku to izskaidrot.

## 3. Vai bērns drīkst pateikt pieaugušajiem „nē”?

Dzirdēt no bērna pārliecinošu „nē” varētu būt viena no kaitinošākajām situācijām vecāku ikdienā. Ir vecumposmi, kuros bērns saka „nē” teju visam, ko mēs piedāvājam. Taču vienlaikus šis „nē” ir arī ārkārtīgi būtisks drošības instruments visai bērna turpmākajai dzīvei: ja bērns nebūs iemācījies pateikt „nē” savā ģimenē un tikt sadzirdēts, tad ir daudz lielāks risks, ka viņš nespēs atteikt arī vienaudžiem vai pieaugušajiem, kuri aicina uz riskantām darbībām vai dara viņam pāri. Ja bērns iebilst, ir labi novērtēt šo viņa spēju un sarunās stiprināt sadarbības prasmes, lai rastu kompromisu. Tas prasa laiku, bet vēlāk atmaksājas.

## 4. Vai bērna emocijas tiek pieņemtas?

Svarīgi pieņemt emocijas tādas, kādas tās ir – gan bērna, gan savas. No agrākām paaudzēm esam iemācījušies, ka bēdāšanās (raudāšana), bailes vai dusmas ir „sliktas” emocijas, no kurām pēc iespējas ātrāk jātiekt valā vai vismaz jādabū tās prom no acīm. Taču emocijas ir visiem, tās ir dabiskas, normālas un ļoti vajadzīgas, lai cilvēks izreāģētu savus iekšējos pārdzīvojumus. Turklat, kad vecāks mierīgi un iejūtīgi paliek blakus, kamēr lielās emocijas norimst, tas pamazām rada īpašu uzticēšanās un drošības sajūtu. Izrunāt var vēlāk.

## 5. Vai bērna ķermenis pieder viņam pašam?

Vai mēs ļaujam bērnam nomazgāties pašam, kad viņš to jau spēj? Vai mēs dusmojamies, ja bērns negrib dot vectētiņam buču? Vai pavaicājam bērnam, vai viņš šobrīd grib apskāvieni? Vai jūtam, kad kutināšanas bērnam jau ir par daudz? Tā kā maza bērna ķermenī kopj vecāki, dažreiz palaižam garām brīdi, kad pamazām jāļauj bērnam veidot savas privātuma robežas, parādot, ka bērnam ķermenis pieder viņam. Ir bīstami bērnam radīt sajūtu, ka citi cilvēki drīkst darīt ar viņa ķermenī, ko grib.

## 6. Ko mēs darām, kad bērns neklausa?

Dažkārt bērni neklausa, un iemesli tam var būt ļoti dažādi – sākot no bērna vecumposma un beidzot ar nogurumu vai satraukumu. Bet kā mēs uz to reaģējam? Vai mēģinām saglabāt mieru vai ātri aizsvilstamies? Vai ķeramies pie sodīšanas, vai tomēr paņemam pauzi, lai dzīļāk izprastu bērna rīcības iemeslus? Vecāku izvēlētās metodes bērna audzināšanā vai nu veido uzticēšanos, vai rada bērnā bailes.

Daļā sabiedrības joprojām pastāv mīti, ka bērns, kurā ieklausās, kāps vecākiem uz galvas, ūfīs vai pieaugušais jutīsies kā lupata, taču šoreiz runa nav par mums – minēto principu ievērošanas lielākais ieguvums ir tas, ka bērns ar vecākiem jutīsies droši, būs iejūtīgāks pret sevi un citiem un neklūs par upuri vai pāri-darītāju bērnudārzā, skolā vai vēlāk dzīvē. Bērnam ir svarīgi just, ka ar viņu rēķinās un viņš tiek pieņemts tāds, kāds ir, lai arī ne vienmēr viss notiks tā, kā bērns gribēs. Radītā uzticēšanās būs galvenais līdzeklis, kas palīdzēs vecākam klūt par sava bērna drošo cilvēku, kuram bērns grib uzticēt savus pārdzīvojumus. Nekad nav par vēlu sākt. ■

# **Eksperete iesaka: no šoka līdz pieņemšanai jeb kā vecākiem justies normāli ārkārtas situācijā**

Laila Balode, „Centrs Dardedze”

Ko darīt, ja bērns neklausa un vairs negrib mācīties? Tādus jautājumus sev uzdod daudzi vecāki. Ipaši tagad, kad Covid-19 krīzes laikā ģimenes ikdienā pavada kopā daudz vairāk laika nekā līdz šim un kad vecākiem kā akrobātiem jāžonglē ar dažādām lomām – pavārs, skolotājs, psihologs, darba devējs vai darba ņēmējs un citas. Šajā ārkārtas situācijā nodibinājuma „Centrs Dardedze” valdes locekle Laila Balode aicina vecākus nekautrēties meklēt un saņemt atbalstu.



Laila Balode

Līdz ar pandēmijas izplatību pieaudzis to iedzīvotāju skaits, kam ir nepieciešama palīdzība, liecina Labklājības ministrijas dati. Kopš 2020. gada 1. marta Nodarbinātības valsts aģentūrā reģistrēto bezdarbnieku skaits ir pieaudzis par 16 450 personām, sasniedzot 8,2% reģistrētā bezdarba līmeni valstī. Salīdzinot ar gada sākumu, martā par apmēram 13% pieaudzis sociālās palīdzības saņēmēju skaits.

Ārkārtas situācija primāri ietekmē iedzīvotāju finansiālo labklājību, kas iet rokrokā arī ar emocionālo stāvokli. Bažas par finanšu situāciju, zaudētā iespēja brīvi pārvietoties, piespiedu ikdienas paradumu maiņa, ikdienas slodzes pieaugums vai, gluži otrādi, dīkstāve, nopietni ietekmē dažādu sabiedrības grupu emocionālo labsajūtu. Piemēram, Valsts policijā palielinās izsaukumu skaits par vardarbības gadījumiem ģimenēs, palīdzības tālruņi saņem vairāk zvanu no izmisušiem vecākiem, kuri nespēj tikt galā ar milzīgo slodzi un savienot attālinātu darbu ar atbalstu bērniem mācībās. Ja krīze skar tēti vai mammu, tā skar arī bērnu. Vecāku domstarpības un vardarbība, kas notiek bērna klātbūtnē, Bērnu tiesību aizsardzības likuma izpratnē ir emocionāla vardarbību pret bērnu.

Viena no organizācijām, kas sniedz palīdzību ģimenēm, uzklausot telefoniski vai nodrošinot attālinātas psihologu konsultācijas, ir „Centrs Dardedze”. Tā valdes locekle Laila Balode uzsver, ka šī brīža situācija neveicina labas attiecības, rodas saasinājumi un emocionālā un fiziskā vardarbība novērojama pat tādās ģimenēs, kur iepriekš tādu problēmu nav bijis. Krīze ir viltīga sociāla parādība. Lai mēs iemācītos dzīvot jaunos apstākļos, mums ir jāiziet cauri vairākām fāzēm. Šajā procesā neizbēgami ciešs vājākais ģimenē – nereti tieši bērns. L. Balode raksturo katru no posmiem, lai ikviens no mums labāk saprastu, kas notiek un kad vērsties pēc palīdzības.

## **Šoks**

Pirmais posms ir šoks, ko piedzīvo ikviena ģimene, kura ir spiesta iemācīties dzīvot jaunajos apstākļos, ikdienai pēkšņi pilnībā mainoties. Stājoties spēkā ierobežojumiem, daudziem bija ilūzija, ka šis būs jauki pavadīts laiks – ne velti pie dažu veikalu slēgtajām durvīm ir piestiprinātas zīmītes ar uzrakstu „atpūšamies”. No malas skatoties, varētu domāt, ka tie vecāki, kuri šobrīd ir mājās ar saviem bērniem, patiesām atpūšas, bet dzīves realitāte ir cita – vecāki ir spiesti iejusties daudzās sociālās lomās vienlaikus, tai skaitā atrisināt attiecības starp bērniem un būt par zibens novedējiem starp pieaugušajiem.

## **Emocijas**

Pēc šoka posma ir reakcijas posms ar daudz emocijām, ipaši dusmām. Ja neskaitāmajiem pienākumiem un apslāpētām dusmām vēl pievienojas bailes zaudēt darbu vai liela atbildība par citiem, vecākam pašam

esot darba devējam, var izrādīties visai sarežģīti tikt galā ar savām emocijām, lai neskartu bērnus. Neatņemama reakcijas posma daļa ir arī depresija. Vērojot notiekošo sabiedrībā, tostarp ļemot vērā saņemtos zvanus pa „Centra Dardedze” palīdzības tālruniem, novērojams, ka liela daļa vecāku patlaban jūtas ļoti nomākti, jo neredz gaismu tuneļa galā. Ja cilvēks zina, uz cik ilgu laiku ir jāsaņemas – mēnesi, diviem, septiņiem, desmit –, tam var sagatavoties, bet šobrīd nav nekādas skaidrības, kad šis stāvoklis beigsies. Mums trūkst informācijas, lai sadalītu iekšējos resursus, un tas cilvēkus padara ievainojamākus un emocionāli impulsīvākus, kā deļ cieš bērni.

## Pieņemšana

Krīzes galastacija jeb pēdējais posms ir situācijas pieņemšana. Lai šajā posmā nonāktu, mums ļoti skaidri jāzina nosacījumi, kas būs redzami un īstenojami pārskatāmā laika periodā. Krīze veicina spēcīgas emocijas, tās krājas, un agri vai vēlu ir izvirdums. Parasti tas ģimenēs skar mazāk aizsargātos – lielākoties bērnus, kuri nereti gribot negribot izprovocē vecākus. Jāapzinās, ka bērni „runā” caur savu uzvedību, tādā veidā paužot emocijas un attieksmi pret notiekošo. Sarunājoties ar klientiem, kam vajadzīgs atbalsts bērnu audzināšanā, saņemam ļoti daudz jautājumu, ko darit, ja bērns neklausa, ja vienaudžu starpā veidojas konflikti, ja bērnam vairs nav draugu, ja bērns nekādā veidā nav motivējams mācīties.

Mēs dzīvojam laikmetā, kad visam ir jābūt skaisti – mammai brīnišķīgi ar visu jātiekt galā, jāspēj sakopt māju, pabarot bērnus un vēl radoši visu dienu viņus izklaidēt. Šajā izaicinošajā laikā ir normāli, ka ar kaut ko netiekam galā. Aicinu ikvienu vecāku uz mirkli apstāties un godīgi sev atzīt lietas, ko nespējam izdarīt, un mēģināt pieņemt esošo situāciju, beidzot maldīties iedomu gaiteņos. Pats galvenais pieņemt, ka arī šādos apstākļos varam būt vislabākie vecāki saviem bērniem. Lai mēs katrs varētu būt sevis labākā versija, ir nepieciešams atbalsts. „Centra Dardedze” darbs ir palīdzēt vecākiem šajā ceļā, lai varētu justies maksimāli normāli šajā nenormālajā situācijā un pasargāti būtu mūsu bērni.

Vecāki, kuri vēlas saņemt bezmaksas speciālista konsultāciju, aicināti zvanīt pa „Centra Dardedze” tālruni darba dienās laikā no plkst. 9.00 līdz 17.00. Vecāki un bērni arī aicināti izmantot bezmaksas uzticības tālruni 11611 (Valsts bērnu tiesību aizsardzības biroja bezmaksas pakalpojums ārkārtējās situācijas laikā). „Centrs Dardedze” piedāvā arī maksas psihologa konsultācijas, vairāk informācijas par pakalpojumu meklējiet [šeit](#).

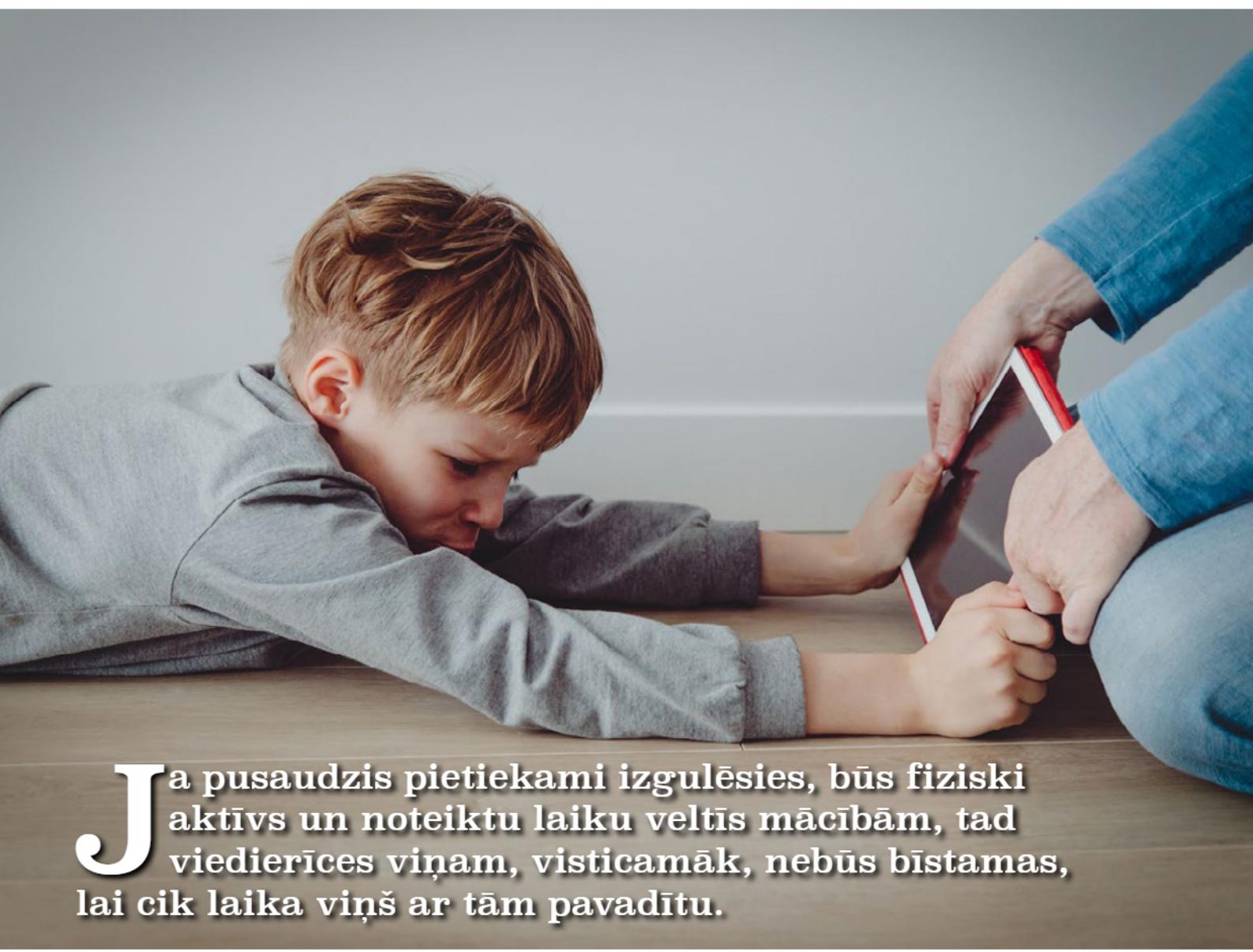
„Centrs Dardedze” ir viens no krīzes aģentiem, kura darba nozīmība izgaismojās tieši krīzes laikā. Covid-19 krīzes apstākļos ziedoņumi sabiedriskā labuma organizācijām samazinās, bet iedzīvotāju pieprasījums pēc to pakalpojumiem palielinās. Stiprinot nevalstiskā sektora iniciatīvas un iespējas plašam iedzīvotāju lokam apmierināt ne tikai pamata, bet arī drošības, sociālās un attīstības vajadzības un saņemt tam nepieciešamo atbalstu, „Swedbank” ir izveidojusi emocionālās labklājības programmu „Stiprāki kopā” un savu darbinieku vārdā ziedo 100 000 euro astoņām sabiedriskā labuma iniciatīvām: „Centram „MARTA”, lai atbalstītu vardarbībā cietušo rehabilitāciju; „Centram Dardedze”, lai sniegtu psihoemocionālo atbalstu vecākiem; iniciatīvai „Dots devējam atdodas”, lai organizētu kultūras jomas profesionāļu atbalstu; Latvijas Sāmariešu apvienības Pārtikas bankai „Paēdušai Latvijai”, lai nodrošinātu pārtikas pakas bez iztikas palikušajiem iedzīvotājiem; fondam „Ziedot.lv”, lai tiktu stiprināta tā reaģētspēja ārkārtas situācijā; nodibinājumam „Iespējamā misija”, lai stiprinātu Latvijas skolēnu mācīšanās prasmju apguvi; bērnu rehabilitācijas centram „POGA”, lai risinātu mazo pacientu rehabilitāciju mājas apstākļos; patversmei „Dzīvnieku draugs”, lai nodrošinātu bezpajumtes dzīvnieku aprūpi.

Plašāku informāciju par katras iniciatīvas darbību ārkārtas situācijas pārvarēšanai un tam nepieciešamo finansējumu iespējams uzzināt [šeit](#): [www.stipraki-kopa.lv](http://www.stipraki-kopa.lv). ■

# Kā pamanīt, ka bērnam ir problēmas internetā

Nils Sakss Konstantinovs, psihoterapeuits

Gluži kā uz ielas un skolā, bērni un pusaudži arī internetā var nonākt dažādās bīstamās situācijās, jo īpaši patlaban, kad tiešsaistē tiek pavadīta lielākā daļa dienas, apgūstot mācību vielu un uzturot kontaktus ar draugiem un tuviniekiem. Bērna izturēšanās var liecināt par problēmām virtuālajā vidē, tāpēc vecākiem vērīgi jāseko līdzī jebkādām izmaiņām bērna uzvedībā. Idejas, kā parūpēties par veselīgu digitālo dzīvi un laicīgi atpazīt riska signālus, sniedz „Samsung Skola nākotnei” eksperts Nils Sakss Konstantinovs.



**J**a pusaudzis pietiekami izgulēsies, būs fiziski aktīvs un noteiktu laiku veltīs mācībām, tad viedierīces viņam, visticamāk, nebūs bīstamas, lai cik laika viņš ar tām pavadītu.

Foto: www.todaysparent.com

Bērniem līdz 12 gadu vecumam par palielinātu risku nonākt grūtībās, tostarp tiešsaistē, var liecināt **pārlieka aktivitāte** (grūtības fokusēt uzmanību, nemitīga knosišanās un nemierīgums), **niķīgums un agresivitāte** (grūtības nomierināties, pēkšņas agresijas un niknuma izpausmes pret vienaudžiem vai pieaugušajiem) vai **attīstības īpatnības** (grūtības tikt galā ar uzdevumiem, kurus citi viņa vecumā paveic, izvairīšanās no acu kontakta, grūtības sadraudzēties ar citiem). Novērst potenciālās problēmsituācijas var palīdzēt savlaicīgi ieviesti digitālās veselības paradumi:

## **Skaidri noteikumi un dienas režīms**

Vecumam atbilstošs dienas režīms samazinās bērna trauksmi, palīdzēs viņam attīstīties un veidos paradumu noteiktām lietām atvēlēt noteiktu laiku. Tas būs ļoti noderīgi vēlāk, kad dienas režīmā būs jāatrod vieta arī internetam un datorspēlēm.

## **Kopīgi pavadīts laiks un aktivitātes**

Ik nedēļu atvēlēt laiku, kuru pavadīsiet kopā ar bērniem dažādās aktivitātēs. Tas ne tikai rāsīs viņos interesi par lietām ārpus virtuālās pasaules, bet arī palīdzēs veidot stabilas, uzticēšanās pilnas attiecības ģimenē.

## **Uzticēšanās un zināšanas**

Uzmaniet, ko internetā skatās un klausās jūsu bērns, un ierobežojiet riskantās un aizliegtās zonas – pieaugušajiem paredzēto saturu, vecumam neatbilstošas datorspēles u.c. Skaidri izstāstiet, ko darīt situācijās, kad bērns jūtas apdraudēts. Laikus izdomājiet, kā rīkosieties, ja šāda situācija radīsies.

Savukārt, runājot par pusaudžiem, eksperts iesaka pārlieku neiejaukties bērna privātās dzīves risināšanā. Izņēmuma gadījumi ir tad, kad jaunieša uzvedībā novērojami riska signāli, kas var novest pie problēmām gan „offline”, gan „online” vidē – **aktivitāšu trūkums** (samazinājusies interese par valaspriekiem, nav vēlmes nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm vai pildīt mājasdarbus), izolēšanās, uzkrītoša noslēpumainība un skolas kavēšana, kas pašreizējā situācijā varētu izpausties kā noslēgšanās istabā vai pilnīga nevēlēšanās komunicēt ar citiem ģimenes locekļiem, vai kādas psiholoģiskas grūtības, piemēram, pārmērīgs satraukums, depresīvs noskaņojums, neapmierinātība ar savu ķermenī. Lai izvairītos no problēmām, var palīdzēt ievēroti veselīgi paradumi:



Foto: www.geniusowl.ca

## **Miegs, aktivitātes un mācības**

Pusaudža vecumposmā īpaši svarīgas ir stundas, kas tiek pavadītas miegā. Ir arī būtiski atrast laiku fiziskām aktivitātēm – tas var būt sports, skeitošana un pārgājieni nedēļas nogalēs. Ja pusaudzis pietiekami izgulēsies, būs fiziski aktīvs un noteiktu laiku veltīs mācībām, tad viedierīces viņam, visticamāk, nebūs bīstamas, lai cik laika viņš ar tām pavadītu.

## **Kopīgi pavadīts laiks**

Pusaudzim pieaugot, daudz vairāk laika tiks pavadīts ar draugiem – gan reālajā, gan virtuālajā vidē. Tāpēc svarīgi ir saglabāt vismaz vienu ģimenes aktivitāti, kas ļaus uzturēt emocionālu saikni ar pusaudzi. Šis laiks būs jūsu iespēja uzzināt vairāk par viņa viedierīču lietošanas paradumiem un ar to saistītājiem riskiem.

## **Uzticēšanās un atklātība**

Izrādīt interesī par to, ko jūsu pusaudzis dara viedierīcēs. Esiet atklāts un atzīstiet gan savas bažas, gan nezināšanu un ļaujiet bērnam pašam runāt par to, kas viņam šķiet svarīgs. Nemēģiniet izzināt un izlūkot visu, ar ko internetā nodarbojas pusaudzis, jo tas diez vai būs iespējams. Galvenais ir radīt pārliecību, ka uz jums varēs paļauties, ja atgadīsies kas nelāgs.

Lai ģimenē ieviestu veselīgus digitālos paradumus, „Samsung Skola nākotnei” eksperti piedāvā izmantot jau gatavu digitālās vienošanās paraugu, ko vecāki var izstrādāt kopā ar bērniem: [www.skolanakotnei.lv](http://www.skolanakotnei.lv).

Ja bērns vai pusaudzis internetā ir saskāries ar ko tādu, kas var nodarīt viņam pāri fiziski vai psiholoģiski, nekavējoties vērsieties pēc palīdzības, zvanot pa bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111, ziņojot Latvijas Drošāka interneta centrā ([www.drossinternets.lv](http://www.drossinternets.lv)) vai vēršoties pēc atbalsta Pusaudžu psihoterapijas centrā ([www.pusaudzis.lv](http://www.pusaudzis.lv)). ■

# Kā bērnam radīt motivāciju mācīties un gūt prieku no zināšanu apgudev?

Iveta Aunīte, psiholoģe

Foto: tagg.com.au

Motivācija ir svarīga gan pieaugušajiem, gan bērniem: tā iekustina, virza mūsu rīcību un notur uzmanību ilgākā laika posmā. Viena no dzīves jomām, kur bez motivācijas iztikt būs ļoti grūti, ir mācīšanās. Vairāk stāsta „Rimi Bērniem” eksperte psiholoģe Iveta Aunīte.

Vēlēšanās mācīties ir jāatrod – īpaši tagad, kad bērniem mācību viela jāapgūst attālināti. Šobrīd mūsu atvasēm ir jāspēj sevi motivēt apsēsties pie mācību galda un apgūt skolotāju uzdotu vielu pašu spēkiem. Kā palīdzēt bērnam atrast motivāciju darīt to, kas jādara, un kā šo motivāciju nostiprināt?

## **leksējā motivācija ir visefektīvākā**

Motivāciju, kurai nav acīmredzama atalgojuma, mēdz saukt par iekšēju. Taču daudziem bērniem ir vajažīgi kādi ārēji apbalvojumi, lai ievirzītu viņus attiecīgajā gulsnē. Atsevišķos gadījumos pieaugušie izmanto ļoti specīgu motivāciju – bailes. Sasniegumi, kas iegūti uz baiļu bāzes, varbūt arī dos augstus zināšanu rādītājus un izcilas atzīmes, taču diemžēl var „salauzt” cilvēku kā personību un nostiprināt nelāgus paradumus un uzvedības modeļus, piemēram, nagu graušanu, enurēzi, trauksmi, bailes klūdīties utt.

Daudz labāk motivēt ar interesu, iesaka „Rimi Bērniem” eksperte: „Ja nav ieinteresētības, nav arī entuziasma. Nevajadzētu salīdzināt sava bērna sasniegumus ar brāļu, māsu, radu bērnu un vienaudžu panākumiem. Sasniegumi, veiksme, sekmes nenozīmē būt labākam par citiem, tas nozīmē katru dienu kaut mazliet uzvarēt vakardienas sevi.” Eksperte stāsta, ka interesu var radīt, ja paskaidrojam, ko reālajā dzīvē var dot konkrētās zināšanas. Stāstot un rādot piemērus – ja protam svērt vai rīkoties ar tilpuma trauku, varam pagatavot ēdienu pēc receptes. Ja protam aprēķināt sienas laukumu, varam uzzināt, cik krāsas kārbas mums jāpērk. Ja zinām par ūdens agregātstāvokliem, varam pagatavot ledu vai saldējumu, kuru ēdot slavējam pavāru. „Iesaku, piemēram, ik dienu katram ģimenē iemācīties piecus vārdus svešvalodā un pie vakariņu galda to pārrunāt – bērniem ļoti patiks, ja darbosieties kopā, tas arī vairoš interesi,” stāsta I. Aunīte.

## **Motivācijas pastiprinātājs – trāpīgi izraudzīta „balva”**

Ja vecāki vēlas, lai konkrēta uzvedība tiku atkārtota biežāk un ilgāk, šāda uzvedība jāapbalvo, izvēloties par motivācijas pastiprinātāju to, kas no bērna skatpunkta tiek vērtēts pozitīvi un apmierina viņa

vajadzības.

„Piemēram, ar pirmsskolēnu varam sarunāt, ka tagad piecas minūtes atkārtosim dzejolīti, bet pēc tam paspēlēsim riču-raču. Sākumskolas skolēnam pēc pareizi un glīti veikta mājasdarba varam ļaut izmantot viedierices, iepriekš vienojoties par laiku un saturu. Pamatskolas skolēniem kā pastiprinājums varētu būt laiks, kas pavadīts kopā ar vienaudžiem. Vecākiem būtu vēlams pazīt savu bērnu, jo galvas noglaudišana kā pastiprinātājs var darboties bērnam, kuram nepieciešama atzinība vai pieskārieni, taču var kaitināt bērnu, kurš alkst pēc patstāvības un neatkarības,” paskaidro I. Aunīte.

## Ko darīt, ja motivācija zūd

Vecākiem jākļūst modriem, ja bērna uzvedībā parādās vainīgo meklēšana (skolotāja neteica, tu man nepareizi pateici), bezspēcības sajūta (kāda jēga celt roku, ja tāpat neizsauc), ignorēšana vai izvairīšanās (skolotāja teica, ka tikai jāizlasa), bērns sāk ilgāk darīt ierastās lietas (kāda jēga, kam man tas vajadzīgs, man vienalga), visbeidzot pārstāj mācīties, sportot vai palīdzēt mājas darbos. Nereti šis stāvoklis „pielīp” arī citiem bērniem ģimenē vai skolēniem klasē.

Arī zaudējumi ir dzīves sastāvdaļa un var lieliski motivēt. „Māciet bērnus skatīties uz neveiksmi kā uz neatņemamu veiksmes sastāvdaļu. Aicinājums un iedrošinājums mēģināt vēlreiz un citādi var būt ļoti atbalstošs un iedrošinošs,” mudina psiholoģe I. Aunīte un piedāvā praktiskus ieteikumus, kā bērnam palīdzēt nezaudēt motivāciju.

- Skaidri un konkrēti, nepārspilējot ar savām pieaugušo gaidām, paskaidrojiet bērniem, ko jūs no viņiem sagaidāt kā no skolēniem!
- Esiet paraugs saviem bērniem!
- Domājiet, ko jūs par bērnu runājat viņa klātbūtnē, jo tas dzīļi ietekmē bērna uzvedību un pašuztveri. Ja pieaugušājiem, īpaši vecākiem, ir pārspilēta reakcija uz bērna panākumiem, bērni jutīs spēcīgu tieksmi gūt panākumus vai arī izmismu un nedrošību, sastopoties ar neveiksmēm vai kļūdoties.
- Iedrošiniet bērnus mēģināt vēlreiz, izsakiet atzinību par mazām lietām, kas ir jau izdarītas, parādiet, ka esat tās pamanījuši. Sakiet komplimentus ne tikai par rezultātu, bet arī par procesu!
- Neapvienojeties ar bērnu pret skolotāju! Tas var traucēt mācību vielas apgūšanai un samazināt cieņu pret pedagogu.
- Palīdziet bērnam saskatīt saistību starp mācīšanās procesu un tā rezultātiem. Uztveriet atzīmi nevis kā „pasaules galu”, bet kā atgriezenisko saiti.
- Nodrošiniet rutīnu un režīmu, stingru mācību laiku un vietu, radiniet mācīties bez blakus ieslēgtiem telefoniem, mūzikas utt.
- Neko nedodiet avansā un neslavējiet bez iemesla. Māciet bērniem vispirms izpildīt savus pienākumus un tikai pēc tam baudīt privilēģijas un atpūtu.
- Nedariet bērnu vietā to, ar ko viņi var tikt galā paši. Palīdziet tikai tad, ja bērns ir parādījis vismaz divus veidus, kādi tika izmantoti, lai tiktu galā ar uzdevumu.
- Mājasdarbu izpildi sāciet ar grūtāko uzdevumu.
- Visos vecumposmos drīkst izmantot „žetonu metodi”. Vienojieties ar bērnu, kādām jābūt atzīmēm vai citiem izpildītiem pienākumiem, un kalendārā atzīmējiet dienas, kad viss veicies lieliski. Norunājiet, piecik sakrātiem „smaidiņiem” vai „saulītēm” ir iespēja tikt pie bonusa – kafejnīcas, akvaparka, kino apmeklējuma vai kāda cita bērnam iekārojama notikuma. ■



**N**edariet bērnu vietā to, ar ko viņi var tikt galā paši. Palīdziet tikai tad, ja bērns ir parādījis vismaz divus veidus, kādi tika izmantoti, lai tiktu galā ar uzdevumu.