

Saulespuķe Nr.33



Kā vecāki var palīdzēt savam bērnam valsts pārbaudes darbu laikā

- Ar atklātu un mierīgu saziņu, ikdienā uzdodot vienkāršus, atvērtus jautājumus : Kā tu jūties? Kas šodien bija visgrūtākais?
- Uz klausot, atturoties no kritikas un nesteidzoties sniegt padomus, emocionālais atbalsts bieži ir nozīmīgāks, nekā konkrēts risinājums.
- Palīdziet strukturēt dienu. Plānojiet dienu kopā, iekļaujot līdzsvarotu laiku mācībām, atpūtai, fiziskām aktivitātēm un miegam. Sekot līdz!
- Pārlicinieties, ka bērnam ir klusa, kārtīga un apgaismota vieta.
- Ierobežojiet traucējošos faktorus! (TV, telefons, skaļa mūzika)
- Vakara stundās parūpējieties par mierīgāku ritmu!
- Pavadiet laiku kopā – pastaigas, galda spēles, sarunas, veselīgas brīvā laika nodarbes.
- Vērojiet bērna ikdienas ritmu un uzvedību! Par to, ka bērns nespēj tikt galā ar slodzi vai stresu, var liecināt:
 - sūdzības par galvassāpēm, vēdera sāpēm.
 - bērns guļ vairāk vai mazāk nekā parasti, kļūst noslēgts, viegli aizkaitināms, emocionāli nestabils.
 - sāk izvairīties no pienākumiem, zaudē interesi par ierastām nodarbēm.

Komunikācija

Savstarpējā saziņa veido saikni starp ģimeni, bērnu un skolu. Cieņpilna un ieklausīšanās prasmē balstīta komunikācija veido bērna drošības sajūtu, pašapziņu un motivāciju mācīties.

Kas ir savstarpēja komunikācija?

Sāciet ar atvērtām frāzēm. Piemēram, “Paldies, ka informējāt. Vai varam vienoties?”

Kas ir destruktīva komunikācija?

Destruktīva saruna ir strīdi vai pārmērīga kritika, kas veicina spriedzi, negatīvās emocijas un samazina motivāciju gan bērniem, gan pieaugušajiem.

Izvairieties no vainošanas vai pārspīlētas negatīvu emociju paušanas bērnu klātbūtnē.

Kad komunikācija ir cienpilna?

1. Konfliktu risināšana ar bērnu: atvērtas frāzes, piemēram, “Redzu, ka tev ir grūti. Kā varam atrisināt to kopā?” – māca empātiju un aktīvu klausīšanos, uzlabo attiecības.
2. Attiecību veidošana ar skolu: vienošanās par kopīgu plānu, (piemēram, 2 nedēļu cikls: mērķis, risinājums, progress) veicina partnerību un mazina konfliktus.
3. Motivācija mācībām: līdz 10 gadiem ritms un uzslava par pūlēm un centību, pusaudžiem no 11 gadiem izvēles iespēja un iesaistīšana lēmumos par formālo (skola) un neformālo (pulciņi) izglītību palielina motivāciju un zinātkāri.

Kad ir destruktīva komunikācija?

1. Vecāku strīdi : skaļi konflikti bērna klātbūtnē izraisa trauksmi, miega traucējumus, uzvedības problēmas un smadzeņu attīstības traucējumus.
2. Kritika skolai vai bērnam: teksti, piemēram, “Skolotāja ir netaisnīga!” vai “Tu esi slinks!” veicina konfliktus, negatīvu attieksmi pret mācībām un motivācijas zudumu.
3. Nepamatota iejaukšanās: uz emocijām balstīta komunikācija palielina stresu un samazina emociju regulāciju.

Kā uzlabot komunikāciju?

- Noskaņojieties sarunai: veiciet pašregulāciju – elpošanas vingrinājumu (4 sekundes ieelpa, 4 sekundes izelpa) pirms sarunas.
- Motivējiet bērnu mācīties: maziem bērniem – izrādiet interesi par skolas gaitām, ievērojiet ritmu un sniedziet uzslavu; pusaudžiem – iesaistiet

lēmumu pieņemšanā par interešu izglītību (pulciņiem), dodiet izvēles iespējas.

- Risiniet konfliktu pozitīvi: atpazīstiet emocijas, nomierinieties, ieklausieties pirms runāšanas; runājot ar bērnu, ieņemiet neitrālu pozīciju, saglabājiet mierīgu balsi..

Kā mājās atbalstīt skolēnu mācībās?

- Veidojiet mājās regulāru mācību rutīnu – tas uzlabo koncentrēšanos un motivāciju.
- Lietojiet frāzes, kuras veicina sarunas uzsākšanu, piemēram, frāze “Redzu, ka tev ir grūti. Kā varam to atrisināt kopā?” veicina sadarbību un samazina konfliktus.
- Iesaistiet bērnu : uzdodiet jautājumus, rādiet paraugu, bet ļaujiet bērnam pašam pabeigt uzdevumu. Šāda rīcība uzlabo akadēmiskos rezultātus un sekmes, motivāciju un sociālo adaptāciju.

Rezultāts: labākas sekmes, augstāka motivācija, labāka uzvedība skolā, spēcīgākas sociālās prasmes, mazāks priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas risks.

Kādas vecāku darbības nestrādā?

- Iebiedēšana vai kritika: palielina negatīvas emocijas, samazina motivāciju.
- Darīšana bērna vietā : pilda uzdevumus bērna vietā – rada atkarību, mazina pašapziņu un sasniegumus.
- Neuzticēšanās vai kritika skolai: “Skolotājs ir netaisnīgs” – veicina konfliktus un bērna negatīvu attieksmi pret mācībām.
- Nepamatota kritika: noniecina bērna pūles – palielina stresu un samazina mācīšanās sniegumu.

Rezultāts: motivācijas zudums, sliktākas sekmes, uzvedības problēmas, palielināts stress, negatīvas emocijas.

Kā palīdzēt atbalstoši?

- Piefiksējiet, kas strādā mājās: īsas instrukcijas, taimeris, vizuāls kontrolsaraksts. Izvairieties no emocijām – pierakstiet faktus.

- Māciet bērnam saglabāt mieru, piemēram izmantojiet elpošanas vingrinājumus.
- Sāciet ar sagatavošanos (palīdzot plānot), nevis ar pašu izpildi; uzslavējiet ieguldītās pūles, nevis tikai rezultātu.

Pirmie soļi grūtību mazināšanai skolas vidē

Sāciet sarunu ar atvērtiem jautājumiem vai frāzēm, piemēram: Paldies, ka pateici. Esmu pamanījis, ka mājās.... Par kādu turpmāko rīcību mēs varam vienoties.

Atpazīstiet un laikus novērsiet situācijas, kad saruna attīstās nevēlamā virzienā (piemēram, sākas savstarpēja vainošana vai emociju vadīta komunikācija).

Kad sociālie mediji tiek lietoti neveselīgi?

- Palielina dezinformācijas ietekmi un rada augstākus manipulācijas riskus.
- Nelimitēts ekrānlaiks paaugstina atkarības risku. Ilgstoša ekrāna lietošana pirms gulētiešanas var radīt miega traucējumus.
- Ja vecāki paši neievēro noteikumus, tas veicina bērnu neuzticēšanos un iespējamus savstarpējos konfliktus.

Kā mudināt ģimeni mazināt ekrānlaiku?

- Ieviesiet kopīgas ikdienas ģimenes rituālus, piemēram, kopīgu grāmatu lasīšanas vakarus, galda spēļu spēlēšanu, pastaigas.
- Uzslavējiet ne tikai rezultātus, bet veiktos mazos soļus ceļā uz mērķi
- Ieplānojiet kopīgas āra aktivitātes nedēļas nogalēs – sporta aktivitātes, muzeju apmeklējumus u.c. Reizi mēnesī ieplānojiet ģimenes pēcpusdienu, lai kopīgi ar bērniem saplānotu vēlamās nākošā mēneša aktivitātes.
- Kopīgu maltīšu laikā veltiet cits citam nedalītu uzmanību un ļaujiet vismaz 5 minūtes pastāstīt, kā pagāja diena, kas vislabāk patika, ko tu šodien uzzināji, iemācījies, kādas emocijas piedzīvoji.
- Mudiniet bērnus iesaistīties interesējošās ārpuskolas aktivitātēs un attīstiet hobijs arī paši, piemēram sporta zāles, baseina dziedāšanas, dejošanas, mākslas un rokdarbu pulciņus.