Mammām un Tētiem

Bērnudārznieks

Nr. 11 MARTS-MAIJS



Atpazīsti retās slimības
- HANTERA SINDROMS
- HEMOFILIJA

Uzmanību!
DROŠU ATTIECĪBU VEIDOŠANA AR MĀJDZĪVNIEKU

Pāra attiecības
STRĪDĒTIES IR JĀMĀCĀS!

Bērna gulētiešanas grūtības
NAKTS BAILES, MURGI UN MĒNESSĒRDZĪBA

Ņem vērā
BĒRNA INTERESES, JA ŠĶIRAS VECĀKI

Mūsdienu problēmas
MAMMA TELEFONĀ BĒRNA KLĀTBŪTNĒ

Mājas vai bērnudārzs?
KATRAS IZVĒLES PRIEKŠROCĪBAS UN IESPĒJAS

Numura tēma

SPĒLES UN ROTAĻAS
- ROTAĻĀŠANĀS NOZĪME
- KURAS ROTAĻLIETAS IR ATTĪSTOŠAS
- KUSTĪBU SPĒLES BĒRNUDĀRZNIEKAM

Rimi BĒRNIEM

PAR BĒRNIEM LĪDZ 6 GADU VECUMAM | Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" izdevums vecākiem bez maksas



SATURS

MAMMĀM UN TĒTIEM. BĒRNUDĀRZNIEKS
MARTS–MAIJS

Redaktores sleja 2
Redkolēģija 3
Ziņas 4

ATTIECĪBAS AR MAZULI
Viedierīču lietošana mazuļa klātbūtnē. Kāda ir gaidāmā ietekme? 8

NUMURA TĒMA
Attīstošās rotaļlietas. Kuras tās ir? 16
Svarīgi jautājumi par rotaļāšanās nozīmi 20
Skriet, ķert, kūleņot. Kādas kustību rotaļas ir piemērotas bērnudārzniekam 26

ATTĪSTĪBA
Mājas bērns. Kā tas ietekmē bērna attīstību? 32

DROŠĪBA
Mājdzīvnieka un mazuļa draudzība. Kā veidot to droši? 40

RETĀS SLIMĪBAS
Ja bērnam atklāj asins recēšanas traucējumus 44
Atpazīsti Hantera sindromu 50

VESELĪBA
Nakts bailes, murgi, mēnessērdzība – gulētiešanas grūtības bērnam 52

ATTIECĪBAS
Konflikts ģimenē? Strīdēties ir jāmācās! 60

ŠĶIRŠANĀS
Šķiras partneri, nevis bērns no vecākiem 66

Rakstos izmantotā literatūra un pētījumi 72





Vāka modele:
Luīze Bramane, 4 gadi
Foto: Līva Bramane

Žurnāla "Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks" atbalstītāji

AIZKRAUKLES NOVADA PAŠVALDĪBA
CĒSU KLĪNIKA
TĒRVETES NOVADA PAŠVALDĪBA
PRIEKULES NOVADA PAŠVALDĪBA
Liepāja
Mammām un Tētiem

Bērnudārznieks

Žurnāls vecākiem
“Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks”
Iznāk reizi 3 mēnešos

Izdevējs:
“Izdevniecība Mammām un Tētiem”

Redakcijas adrese:
Brīvības iela 40–16, Rīga, LV–1050
Tālrunis: 26466250
E–pasts: redakcija@mammam.lv

“Izdevniecības Mammām un Tētiem” galvenā redaktore: Inga Akmentiņa–Smildziņa, inga@mammam.lv
Galvenā redaktore: Gunita Krilova, gunita@mammam.lv
Redaktores: Sigita Āboltiņa, sigita@mammam.lv; Līga Brūvere, liga@mammam.lv
Žurnāliste: Madara Kandevica
Literārā redaktore: Gunita Arnava
Maketētāja: Žanna Kresso
Vāka dizains: Linda Rozenšteina
Foto: Artūrs Ķipsts, *Shutterstock*

Par reklāmas izvietošanu žurnālā “Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks” interesēties, rakstot: reklama@mammam.lv vai zvanot uz tālruni 26466250.

Jebkāda žurnāla “Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks” materiālu pārpublicēšana atļauta tikai ar Latvijas vecāku organizācijas “Mammamuntetiem.lv” rakstisku atļauju.

SIA “Mammām un Tētiem” reģistrācijas numurs: 40103209211.

Vēlies uzdot jautājumu vai ieteikt tēmu žurnāla nākamajam numuram?
Raksti: redakcija@mammam.lv.

Iespiests tipogrāfijā “Poligrāfijas grupa Mūkusala”.

Žurnālu “Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks” lasi arī digitālā formātā latviešu un krievu valodā – ienāc www.zurnali.mammamuntetiem.lv!

Lai pirmais tiktu pie jaunākā izdevuma, abonē digitālo žurnālu – tas pienāks tavā e–pastā bez maksas!



VAI KĻŪST VIEGLĀK, KAD BĒRNI PAAUGAS?

Foto: ARTŪRS ĶIPSTS

Pēc pirmā gadiņa kļūs vieglāk. Pirmie mēneši jau tie grūtākie... Jā, kā tad! Mēdz teikt, ka grūtākais laiks bērnu audzināšanā ir pirmais gads. Bērnam piedzimstot, jaunie vecāki tiek mierināti – ar laiku kļūs vieglāk! Ar laiku bērni izaug.
Tomēr – kad beidzas zobu nākšana un nakts ēšana, sākas posms “visu pats!”. Kad liekas, ka apgūta podiņmācība, jāķeras pie audzināšanas, ka citus cilvēkus nedrīkst sist. Kad šķiet, ka negulētās naktis jau ir pagātnē, pēkšņi bērns sastopas ar augšanas sāpēm, kas neļauj naktī mierīgi gulēt. Vecākiem ik pa pusgadam tiek piespēlēts kāds pārsteigums. Un pats interesantākais – lai arī cik bērnu jau būtu, ar katru nākamo šo pārsteigumu komplekts ir citāds.
Daudziem nepatīk vārds “grūtības”, tā vietā lieto pozitīvāko – “izaicinājumi”. Bērnu audzināšanā šīs situācijas es nesauktu ne par grūtībām, ne izaicinājumiem. Tā vienkārši ir dzīve. Bērni slimos. Jā, bērni kausies un noteikti raudās. Izbērs cukuru pa virtuves grīdu. Dzers vannas ūdeni. Pārbaudīs robežas un attiecības.
Draudzene man reiz smejoties pārmeta, ka nebiju pateikusi, ka dzemdības ir tik sāpīgas. Šķiet, jāpasaka viņai – arī bērnu audzināšana mēdz būt grūta, un tā diži vieglāka jau nekļūst. Vienīgi, ja paši mācāmies, nobriestam, mēģinām izzināt un labāk saprast bērnu, tad spējam daudz vieglāk uztvert dzīvi ar bērnu. Un tad gan kļūst vieglāk! No tiesas.

Gunita Krilova, žurnāla “Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks” galvenā redaktore

ŽURNĀLA “MAMMĀM UN TĒTIEM. BĒRNUDĀRZNIEKS” REDKOLĒĢIJA

Bērnudārznieka vecumposms ir tik aktīvs un notikumiem bagāts! Reizēm arī noguruma un baiļu pilns. Ja vēlies ieteikt savu tēmu žurnālam, raksti (fonds@mammamuntetiem.lv), meklē mūs sociālajos tīklos *Facebook, Instagram* un *Twitter* vai sazinies ar kādu no redaktoriem, rakstot vēstuli e-pastā.



INGA AKMENTIŅA–SMILDZIŅA, Latvijas vecāku organizācijas “Mammamuntetiem.lv” vadītāja, “Izdevniecības Mammām un Tētiem” galvenā redaktore.



LĪGA BRŪVERE, portāla “Mammamuntetiem.lv” un žurnālu “Mammām un Tētiem” redaktore.



SIGITA ĀBOLTIŅA, žurnāla “Mammām un Tētiem. Skolēns” atbildīgā redaktore, portāla “Mammamuntetiem.lv” redaktore.



GUNITA ARNAVA, žurnāla “Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks” valodas redaktore.



ARTŪRS ĶIPSTS, portāla “Mammamuntetiem.lv” foto un video mākslinieks, žurnālu “Mammām un Tētiem” fotogrāfs.



DANA RONE, zvērināta advokāte un sertificēta mediatore.



SABĪNE BĒRZIŅA, izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite.



MARTA CELMIŅA, pediatre miega speciāliste; Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Epilepsijas un miega centrs.



IVETA AUNĪTE, “Rimi Bērniem” emocionālās labsajūtas un attiecību eksperte.



KĀRLIS BĪRMANIS, “Rimi Bērniem” fiziskās sagatavotības eksperts.



JEKATERINA BOVTRAMOVIČA, “Rimi Bērniem” kustības un stājas eksperte.



ELITA ŠNEIDERE, Rīgas pilsētas sākumskolas metodiķe.



KRISTIĀNA KALNIŅA, klīniskā psiholoģe; centrs “Vivendi”.



ZITA KRŪMIŅA, ārste ģenētiķe.



MARIKA GRŪTUPA, pediatre, hematoonkoloģe.



JĀNIS UPENIEKS, bērnu traumu, ortopēdijas un mugurkaula ķirurgs; Bērnu klīniskā universitātes slimnīca.



INGA CERBULE, zoopsiholoģe.

INTERESANTI

LIEPĀJAS PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS DARBOJAS ROBOTI BITĪTES



Liepājas bērnudārzos sākuši darboties *Bee-bot* – vienkārši roboti, kas veic bērniem izprotamas komandas: iet uz priekšu, iet atpakaļ, pagriežas pa labi vai kreisi.

Roboti bitītes katru dienu atrodas kādā no pirmsskolas izglītības iestādēm, un ar tiem strādā pedagogi, kuri, pabeidzot apmācības, kļuvuši par robotikas vēstnešiem pirmskolā.
Liepājas pilsētas Izglītības pārvalde ar pašvaldības atbalstu turpina īstenot projektu "Izglītības tehnoloģiju ieviešana pirmsskolas mācību satura apguvē", izmantojot tehnoloģijas un to sniegtās priekšrocības mācību procesā, lai bērni varētu iepazīties ar tām jau no mazotnes. Kombinējot darbības, bērni var veidot vienkāršas darbību ķēdes jeb algoritmus. Šo principu var izmantot vispārējās un algoritmiskās domāšanas attīstīšanai, kā arī lasītprasmes, matemātikas, dzīvnieku u. c. tēmu apguvē.

Vairāki pedagogi ir atzinuši: kopš bērni darbojas ar šiem robotiem, viņiem ir jūtami uzlabojušās sadarbības prasmes, loģiskā domāšana un redzama personīgā izaugsme. Tāpat pedagogi a tzina, ka vislabāk bērniem patīk ar robotiem pildīt uzdevumus, kur var izpausties radoši – pašiem veidot ceļus, šķēršļu takas, zīmēt, pieliekot robotam zīmuli.
Kopš 2020. gada septembra roboti uz izglītības iestādēm tikuši vesti 97 reizes, un, pēc pirmsskolas izglītības iestāžu sniegtajiem datiem, ar tiem darbojušies vairāk nekā 3000 bērnu. Darbs ar robotiem notiek gandrīz visās grupās, izņemot pašu mazāko bērnu grupās. Šo procesu koordinē un tehnoloģijas darba kārtībā uztur Zinātnes un izglītības inovāciju centra eksperti. Kopumā ar robotiem bitītēm darbojušies audzēkņi no 20 Liepājas pirmsskolas izglītības iestādēm.

ATGĀDINĀJUMS

PĀRSKATI SAVA BĒRNA PIETEIKUMU RĪGAS PAŠVALDĪBAS BĒRNUDĀRZOS!

Katru gadu maijā tiek uzsākta grupu komplektēšanu Rīgas pirmsskolas izglītības iestādēs, tādēļ Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departaments aicina vecākus pārskatīt un aktualizēt bērnu reģistrācijas pieteikumus Rīgas pašvaldības bērnudārzos.

Vēl tikai gaidot uzaicinājumu no dārziņa, portālā www.eriga.lv vēlams pārskatīt aktuālos pieteikumus un nepieciešamības gadījumā aktualizēt kontaktinformāciju (e-pasts, telefona numurs, adrese u. tml.), lai pēc iespējas ātrāk saņemtu ziņu par uzaicinājumu. Tāpat jāpārskata, kāds ir norādīts vēlamais mācību uzsākšanas laiks un citi dati. Jāņem vērā, ka, veidojot pretendentu sarakstus jaunajam mācību gadam, mācībām pievienoties tiks uzaicināti bērni, kuriem vēlamais mācību uzsākšanas laiks norādīts līdz tā gada (šogad – 2021. gada) 1. septembrim. Tāpat vecākiem jāpārliecinās, vai šajā sistēmā nav uzrādīta atzīme "Nevēlas saņemt uzaicinājumu no Rīgas pilsētas pašvaldības pirmsskolas", jo tad sistēma šo pieteikumu apiet un vecāki nesaņem uzaicinājumu. Šādu atzīmi vecāki liek tajos gadījumos, kad reģistrējuši bērnu rindā, taču kāda iemesla dēļ (piemēram, jūt, ka bērns nav nobriedis bērnudārza gaitām u. c.) vēl nav gatavi mazuli laist bērnudārzā.
Komplektējot grupas jaunajam mācību gadam, uzaicinājums tiek izsūtīts laika periodā no maija beigām līdz pat rudenim. Tas ir tāpēc, ka bērnudārzs, piemēram, saņemot kāda vecāka atteikumu, var no rindas aicināt nākamo.
Tāpat jāatceras, ka katrai izglītības iestādei ir sava rinda un ir apkaimes, kur rindas ir garākas, bet ir tādas, kur rindas ir mazākas. Rindas ir redzamas sistēmā pēc pieteikumu skaita. Attiecībā uz dārziņiem Rīgā nav mikrorajonu principa. Galvenais, lai bērnam un vienam vecākam deklarētā dzīvesvieta būtu Rīgā.
Informācija par brīvajām vietām pašvaldības pirmsskolas izglītības iestādēs tiek publicēta Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta tīmekļa vietnē www.izglitiba.riga.lv.



JAUNUMS!

ĢIMENES PORTĀLS "MAMMAMUNTETIEM.LV" TAGAD LASĀMS ARĪ KRIEVU VALODĀ



Ģimenes portāls "Mammamuntetiem.lv" izglītojošu un arī izklaidējošu informāciju ģimenes cilvēkiem sniedz jau 12 gadus. Nu tas lasāms arī krievu valodā!

"Mammamuntetiem.lv" mēnesī lasa vidēji 250 000 unikālo lietotāju no Latvijas (tīmekļvietņu mērītāja *Gemius* dati), un nu, paplašinot savu lasītāju loku, portāls turpmāk lasāms arī krievu valodā. Svarīgi zināt, ka krievu valodā lasāmas arī visu trīs organizācijas izdoto žurnālu digitālās versijas – "Zīdainis", "Bērnudārznieks" un "Skolēns". Digitālā formātā lasi tos www.mamamipapam.lv.

Мамам и Папам

JAUNI MARŠRUTI


Braslas upe


Mangaļsalas bunkuri

TRĪS MAZĀK ZINĀMI PĀRGĀJIENU MARŠRUTI ĢIMENĒM AR BĒRNIEM

Iesaka **VALDIS VĪTOLIŅŠ**,
piedzīvojumu tūrisma kompānijas "Postnos" pārstāvis

Kad vietējā apkaime apnikusi, jāmeklē jauni pārgājienu maršruti. Valdis Vītoliņš iesaka mazāk zināmus, bet izaicinošus un pavasarim piemērotus pārgājienu maršrutus ģimenēm ar bērniem.

Pirms došanās uz jebkuru no dabas vai pārgājienu takām, vispirms būtu vēlams izpētīt apkaimi – kā tur nokļūt, kur novietot auto, cik garš ir plānotais maršruts un vai tas būs pa spēkiem mazākajiem ģimenes locekļiem. Tāpat jānoskaidro, kāda tipa ir maršruts – gājiens pa apli vai maršruts šurpu–turpu. Atceries pārgājienā paņemt līdzi kādas uzkodas, ūdeni, mitrās salvetes un varbūt pat rezerves apģērbu bērniem.
Visi ieteiktie maršruti šobrīd pieejami bez maksas. Vēlams telefonā saglabāt arī maršrutu gpx failus, lai nodrošinātu drošāku atpūtu.

1. **Baldones stāstu taka** – maršruts jaukiem pārgājieniem. Mazais loks, kas ir 8 kilometru garš, ved cauri gan mežam, gan pilsētai, gan purvam. Takā izvietoti dažādi vides objekti. Taka ir apļa veida – kur uzsāksiet pārgājienu, tur arī pabeigsiet. Pieejams arī maršruts 20 kilometru garumā. Maršrutā iespējams orientēties pēc atzīmēm uz kokiem un izmantojot sagatavoto *Google* karti, kas atrodama www.baldone.lv tūrisma sadaļā.
2. **Mangaļsalas pārgājiens.** 13 kilometru garš "Postnos" veidots pārgājiena maršruts, kas ved caur bunkuriem un meža takām. Iespēja apskatīt 100 gadu vecus bunkurus. Pārgājienā var doties, reģistrējoties mypostnos.com, sadaļā Rīga izvēloties "Mangaļsalas pārgājienu" un telefonā lejupielādējot "Postnos" mobilo aplikāciju.
3. **Braslas upes pārgājiens.** 10 kilometru pārgājiens gar Braslas upes krastiem, kas pavērs skatu uz lieliem upes stāvkrastu atsegumiem. Maršrutā ir kalnains reljefs, iekārtotas atpūtas vieta. Maršruts dabā nav marķēts, taču vietnē www.dodiesdaba.lv ir pieejams gpx maršruta fails, kas palīdz iziet trasi. To var izdarīt arī ar "Latvijas Valsts mežu" aplikāciju. Jāņem vērā, ka šis maršruts būs jāveic turp un atpakaļ, tāpēc jāizvērtē, vai bērni spēs noiet to visu. Pavasarī šis maršruts ir sevišķi skaists, un tas priecē arī jau no paša sākuma.

SPĒKAM

TRĪS PIEMIRSTI VITAMĪNU AVOTI PAVASARĪ

Pavasaris nāk ar lielu prieku par košu sauli, taču reizēm arī ar spēku izsīkumu. Vitamīnu avotus, ko piedāvāt bērnudārza vecuma bērniem, iesaka Anna Panna.


Iesaka **ANNA PANNA**, kulināre un trīsgadīgās Hannas mamma

Svarīgi atcerēties: vecākiem ne tikai jāpiedāvā bērniem dažādas veselīgās veltes, bet arī pašiem jārāda piemērs, ēdot veselīgi, – ir pārliecināta kulināre. Tāpat katrai ģimenei ir jāzina savi ēšanas paradumi, lai saprastu, ko no visa veselīgā varētu piedāvāt bērnam.

1. Granātābols – vitamīniem bagāts auglis, ko var droši ēst visu cauru gadu. Tā kā tas aug kokos, nav iespējams tik viegli paātrināt tā augšanu, tāpēc tas ir drošs auglis, ko lietot.



2. Pirmie zaļumi, kas aug dabā, – zaķkāposti, nātru dzinumi, liepu pumpuri. Pirms došanās dabā un svaigo zaļumu ievākšanas ir ļoti svarīgi noskaidrot, kā izskatās augi, ko vēlaties savākt. Piemēram, nātres vai zaķkāposti būs vieglāk atpazīstami. Annas novērojums, ka vislabāk šos zaļumus piedāvāt bērnam nogaršot tāpat – graužot, nevis pievienojot zupām vai salātiem.



3. Dīgsti mājas apstākļos – veselīgi un izzinoši! Bērna garšas kārpiņām patīkami būs zirņu dīgsti, kas ir vieni no vismaigākajiem dīgstiem, tie nebūs ar asu garšu, turklāt tie arī skaisti izskatās. Maigi būs arī munga pupiņu dīgsti. Bērniem patiks, ja iesaistīsiet viņus audzēšanas procesā. Ja mazais varēs sekot līdzi, kā dīgsti attīstās, apēst tos būs vēl interesantāk! Iespējams iegādāties arī bioloģiskās dīgstu sēklas.



VIEDIERĪČU LIETOŠANA MAZUĻA KLĀTBŪTNĒ. KĀDA IR GAIDĀMĀ IETEKME?



“Citreiz mammas pat īsti neapzinās, kāds tieši ir iemesls viedierīču lietošanai. Tā ir automātiska darbība, piemēram, telefons mirgo, ir pienākusi kāda jauna ziņa, un mēs nejauši attopamies, esam izlasījuši vēl desmit citas ziņas,” teic psiholoģe Sabīne Bērziņa. Viņa skaidro, kad un kāpēc mammas lieto viedierīces bērna klātbūtnē un kādas šai rīcībai var būt sekas.



Autore:
SABĪNE BĒRZIŅA,
izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite

Šā raksta mērķis ir dot ieskatu tajā, kas šobrīd ir zināms par vecāku viedierīču lietošanas paradumiem un to, kādu ietekmi tas atstāj uz vecākiem, bērniem un viņu savstarpējām attiecībām. Labākais, ko varam darīt sevis un savu bērnu labā, ir apzināties savus viedierīču lietošanas paradumus un mērķus un izdarīt apzinātas, atbildīgas izvēles attiecībā pret šo ierīču izmantošanu.

Statistikas dati par vecākiem telefonos

Nav šaubu, ka viedierīces ieņem būtisku lomu mūsu ikdienā. Vēsturiski neviena cita tehnoloģija nav radījusi tik lielu piesaisti kā šobrīd mobilie telefoni un citas viedierīces, kuras savienojamas ar internetu. Latvijā 88 % vecāku mājsaimniecībā ir vairāk par vienu viedierīci [10]. Mūsu dzīve ir savienota ar šīm multifunkcionālajamām tehnoloģijām praktiski visās sfērās – izklaide, darbs, mācības, uzziņas, iepirkšanās, saziņa ar tuviniekiem. Viedierīces tiek lietotas neatkarīgi no tā, vai atrodamies mājās vai publiskā pasākumā, pavadām laiku vienatnē vai kopā ar ģimenes locekļiem. Tā ir realitāte, no kuras nav iespējams izvairīties nevienam, arī jaunajiem vecākiem nē.
Viedierīču lietošana bērnu klātbūtnē ir visai izplatīta aktivitāte. ASV 73 %

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.



MAMMAS LATVIJĀ

- 95 % pētījuma dalībnieku izmanto viedierīces ikdienā;
- 53 % vecāku izmanto viedierīces 1–3 stundas dienā;
- 57 % vecāku mājās fonā darbojas TV. [10]

vecāku lieto mobilos telefonus, atrodoties restorānā kopā ar bērniem [9], 35 % vecāku, esot bērnu laukumiņos kopā ar savām atvasēm, daļa (20 %) laiku pavada, lietojot mobilo telefonu [4]. 36 % ASV vecāku atzīst, ka viņi pavada pārāk daudz laika viedierīcēs un izjūt konfliktējošas emocijas par to lietošanu bērnu klātbūtnē [5]. Varētu šķist, ka ASV dati neattiecas uz Latviju, taču esošie pētījumi neliek domāt, ka situācija Latvijā krasi atšķiras. Latvijas vecāku viedierīču lietošanas paradumus palīdz izprast kāds nesen veikts pētījums, kurā piedalījās vairāk nekā 4000 vecāku, kuriem ir bērni vecumā no 0 līdz 3 gadiem. 98 % šā pētījuma respondentu bija sievietes jeb bērnu mammas, tāpēc varam visai droši iezīmēt tieši mammu viedierīču lietošanas paradumus.

Kāpēc viedierīces lietojam bērna klātbūtnē?

1. DARBS UN BĒRNA PIESKATĪŠANA

Ir sfēras, kurās viedierīču lietošana ir objektīva un nav iespējams to ierobežot, piemēram, darba vajadzībām, mācībām. Šobrīd, Covid-19 pandēmijas laikā, attālinātais darbs ir kļuvis par realitāti lielai daļai strādājošo. Latvijā pirms Covid pandēmijas attālinātā režīmā strādāja 28 % vīriešu un 18 % sieviešu, taču līdz ar Covid-19 ierobežojumiem attālināti sāka strādāt 48 % vīriešu un 61 % sieviešu [13], būtiski iezīmējot dzimumu nevienlīdzību šajā jautājumā, kur vairākums sieviešu mājās strādā, daļa pieskata bērnus un turpina apdarīt mājas soli, kas ir milzīga gan fiziska, gan mentāla slodze.
Svarīgi saprast: cilvēks nav paredzēts veikt vairākus sarežģītus uzdevumus vienlaikus. Pat ja sabiedrībā valda mīts, ka sievietes var darīt vairākus darbus vienlaikus, pētījumi rāda, ka ne sieviešu, ne vīriešu smadzenes nav paredzētas vairāku mentālu piepūli prasošu uzdevumu veikšanai vienā laikā. Ja veicam vairākus uzdevumus vienlaikus, mūsu uzmanība tiek pievērsta tikai vienai no darbībām, un, kad uzmanība tiek pārslēgta no viena uzdevuma uz otru, samazinās produktivitāte, koncentrēšanās spējas un radošums. Pētījumi atklāj arī, ka vecāki jūtas pārslogoti, vienmēr esot pieejami *online* vidē, reaģējot uz daudzajiem viedierīču signāliem, un norāda, ka ir grūti pārslēgties no viedierīcēm uz citiem mājas pienākumiem un jūtas laimīgāki, ja nodala viedierīču lietošanu no laika, ko pavada kopā ar bērnu [8].

Kā saplānot attālināto strādāšanu un bērna pieskatīšanu

Labākais, ko darīt, – nemēģināt vienlaikus pieskatīt bērnus un veikt vēl kādu uzdevumu. Skaidri nodaliet robežas veicamajiem uzdevumiem. Pat ja ir jāstrādā no mājām, pēc iespējas atdaliet mājas dzīvi no darba dzīves – uzvelciet darba drēbes, sadaliet laika grafiku tā, lai abas vides nepārklājas, lai ir kāds, kurš jūsu darba laikā pieskata bērnu (varbūt var dalīt pienākumus ar partneri, ja abiem jāstrādā no mājām?). Uzrakstiet savu dienas grafiku pa stundām – kad ir darba un kad ir citu pienākumu laiks, un kad ir laiks atpūsties. Piemēram, varbūt ir iespēja celties agrāk un pastrādāt, pirms citi mājinieki ir pamodušies? Vienojieties ar darba vadītāju par laika posmiem, kad pieslēgsieties darba lietām, un brīžiem, kad nevarēsiet veikt darba pienākumus. Arī darba vadītāji ir ieinteresēti, lai darbinieku produktivitāte nekrītas, un viens no veidiem, kā to panākt, ir apzināties, ka darbs no mājām nav iespējams tikpat lielā laika apmērā, kā strādājot darba vietā. To ņemot vērā, var izvirzīt reālākus darba izpildes nosacījumus, piemēram, strādājot no mājām, ir jāsaīsina darba laiks, jo, atrodoties mājās, neizbēgami ir arī citi pienākumi. Arī bērniem un citiem mājiniekiem ir jāzina, kad tu būsi pieejams un kad traucēt nedrīkst. Ar partneri, iespējams, pietiks tikai ar vienošanos par darba laikiem un to, ka šajā laikā nekādi, pat ar mazākajiem

> **Pat ja sabiedrībā valda mīts, ka sievietes var veikt vairākus uzdevumus vienlaikus, pētījumi rāda, ka ne sieviešu, ne vīriešu smadzenes nav paredzētas vairāku mentālu piepūli prasošu darbu pildīšanai vienā laikā.**

jautājumiem, netiek traucēts otra darbs (atceramies – katra pārslēgšanās no viena darba uz otru, arī uz mazāko jautājumu, mazina produktivitāti). Bērniem var izmantot dienas plānu vai pulksteni, kurā norādītas stundas, kurās vecāks ir pieejams un kurās strādā. Mazākiem bērniem var izmantot laika luksoforus, smilšu pulksteņus, taimerus, kas paredzēti, lai atvases zinātu, ka šajā laikā vecāki nav pieejami.
Ja tomēr nav iespējams nospraust robežas starp mācībām, darbu un bērna pieskatīšanu, piemērojiet sev atbilstošas ekspektācijas par sagaidāmo rezultātu – neviens no pienākumiem netiks izdarīts tādā līmenī, kā to gribētos. Samazinot ekspektācijas, arī mazināsies dažādas negatīvās emocijas saistībā ar pienākumu gūzmu un ideālo tēlu prātā par to, cik labi būtu jāizdara.

2. VIEDIERĪCES DAŽĀDU EMOCIJU REGULĀCIJAI: GARLAICĪGI, VIENTUĻI, SKUMJI, STRESS

Vislielākais stresors pandēmijas laikā visiem cilvēkiem (gan tiem, kas strādā attālināti, gan tiem, kas strādā klātienē) ir sociālā distancēšanās un liegums tikties ar ģimeni un draugiem [13]. Mammas, kuras jūtas vientuļi, biežāk lieto viedierīces bērnu klātbūtnē, lai mazinātu vientulības sajūtu. Pētījumi rāda, ka šādas māmiņas daudz biežāk sāk rakstīt blogus un daudz vairāk lieto sociālos tīklus, lai izjustu saikni ar radiem, draugiem un justos, ka nekas netiek palaists garām. Taču sociālo mediju lietošana patiesībā nevairo kopābūšanas sajūtu, drīzāk liek justies sliktāk pēc to lietošanas gan pazaudētā laika, gan sevis salīdzināšanas ar citiem sociālo mediju lietotājiem, kuri demonstrē labāko sevis versiju, dēļ.
Vēl viedierīču lietošanu bērnu klātbūtnē mudina garlaicība. Notiekošais mājās, spēles ar bērniem, ikdienas rutīna var šķist visai monotona, un viedierīces sniedz tūlītēju dopamīna devu (labsajūtu, izklaidi), jo ir iespēja ātri uzzināt kādu jaunu informāciju. Viedierīču lietošana īslaicīgi palīdz izvairīties arī no tādām negatīvām emocijām kā nomāktība, aizkaitinājums, kas šajos apstākļos arī būtiski pieaudzis, it īpaši tiem

cilvēkiem, kam mājās ir arī jāstrādā [13]. Arī no bērnu audzināšanas radītā stresa vecāki aizbēg viedierīcēs, taču vecāku pazušanu ierīcēs pamana arī paši bērni un mēdz daudz vairāk pieprasīt vecāku uzmanību vai sāk uzvesties sliktāk nekā parasti.

Kā veiksmīgāk tikt galā ar emocijām?

Apzināties, kas pēc būtības izraisa nomāktību, stresu, vientulību, un meklēt tādus risinājumus, kas rada pēc iespējas mazāk negatīvu blakņu, piemēram, vientulības gadījumā vislielāko tuvības sajūtu dod klātienes satikšanās, kas šobrīd nav īsti iespējama, taču arī videozvani, sazvanīšanās sniedz kopības sajūtu.
Ja problēma ir nomāktība vai kādi citi depresīvi simptomi, vai stress saistībā ar bērnu audzināšanu, šobrīd, pandēmijas laikā, var sazināties ar speciālistiem tiešsaistē. Lielākā daļa psihologu, psihoterapeitu patlaban turpina pieņemt klientus attālināti.
Ja ir garlaicīgi kopā ar bērnu, varbūt ir iespējams pieradināt sevi pie mazāk stimuliem, nekā bija ierasts? Pēc būtības garlaicība nav slikts emocionālais stāvoklis, jo mēs dzīvojam stimulu pārbagātā vidē, kas mūs pārslogo, taču arī mierinājumu un atslābumu mēs meklējam jaunos stimulos, kas kopumā veicina nervu sistēmas pārslogojumu. Pētījumi rāda, ka kopējo stresa līmeni var samazināt, dzīvojot apzināti, esot šajā brīdī pilnībā, pieņemot to, kas ir, esot šeit un tagad. Šādu dzīvošanu šeit un tagad sauc par apzinātības praksi. Būt kopā ar bērniem un kopā darīt garlaicīgas lietas "piespiež" mūs būt apzinātiem. Pētījumi rāda, ka to mammu, kuras ir trenējušās apzinātību, vispārējais stress un ar bērnu audzinā-šanu saistītais stress samazinās [3]. Bērns ir dabisks apzinātības treneris, jo slikti panes mammas "emocionālu nepieslēgšanos" un par visām varītēm mēģinās panākt mammas atgriešanos tieši šajā brīdī. Ir apzinātību veicinošas mobilās aplikācijas, kuru vienīgais uzdevums ir ik pa brīdim nozvanīt zvaniņu, lai liktu mums atgriezties šajā brīdī, taču vecākiem, kuriem ir bērni, šis "šeit un tagad zvaniņš" ir tepat blakus dzīvā formā.

3. AUTOMĀTISKS, NEAPZINĀTS IERADUMS LIETOT VIEDIERĪCES

Citreiz mammas pat īsti neapzinās, kāds tieši ir iemesls viedierīču lietošanai. Tā ir automātiska darbība, piemēram, telefons mirgo, ir pienākusi kāda jauna ziņa, un mēs attopamies izlasījuši vēl desmit citas ziņas, un laiks ir paskrējis nemanot. Vecāki ir norādījuši, ka tieši no mobilajiem telefoniem ir daudz grūtāk atrauties nekā no cita veida uzmanību piesaistošām lietām, piemēram, grāmatas lasīšanas [1]. Mūsdienu tehnoloģijas ir tā veidotas, lai pēc iespējas ilgāk piesaistītu uzmanību un pēc iespējas biežāk panāktu mūsu pievēršanos ierīcei ar dažāda veida paziņojumiem, gaismiņām, skaņām. Vidēji cilvēks atbloķē un paskatās savā telefonā 80 reižu dienā [2].
Par saviem ieradumiem ir iespējams pārliecināties pašu ierīcēs vai lejuplādēt aplikāciju, kas precīzi parāda, cik daudz laika pavadām savās ierīcēs, cik bieži atbloķējam tās. Šādas aplikācijas palīdz daudz labāk apzināties savus ieradumus nekā paļaušanās uz savu izjūtu par tiem. Piemēram, mana izjūta liek man domāt, ka esmu šodien visai maz izmantojusi savu mobilo telefonu, taču reālā statistika rāda, ka esmu atbloķējusi viedtālruni 38 reizes, kas ir vismaz trīs reizes stundā. Saprotot savus lietošanas paradumus, iespējams izvirzīt apzinātus mērķus par to, kā gribam pavadīt savu dienu un kam to iztērēt.



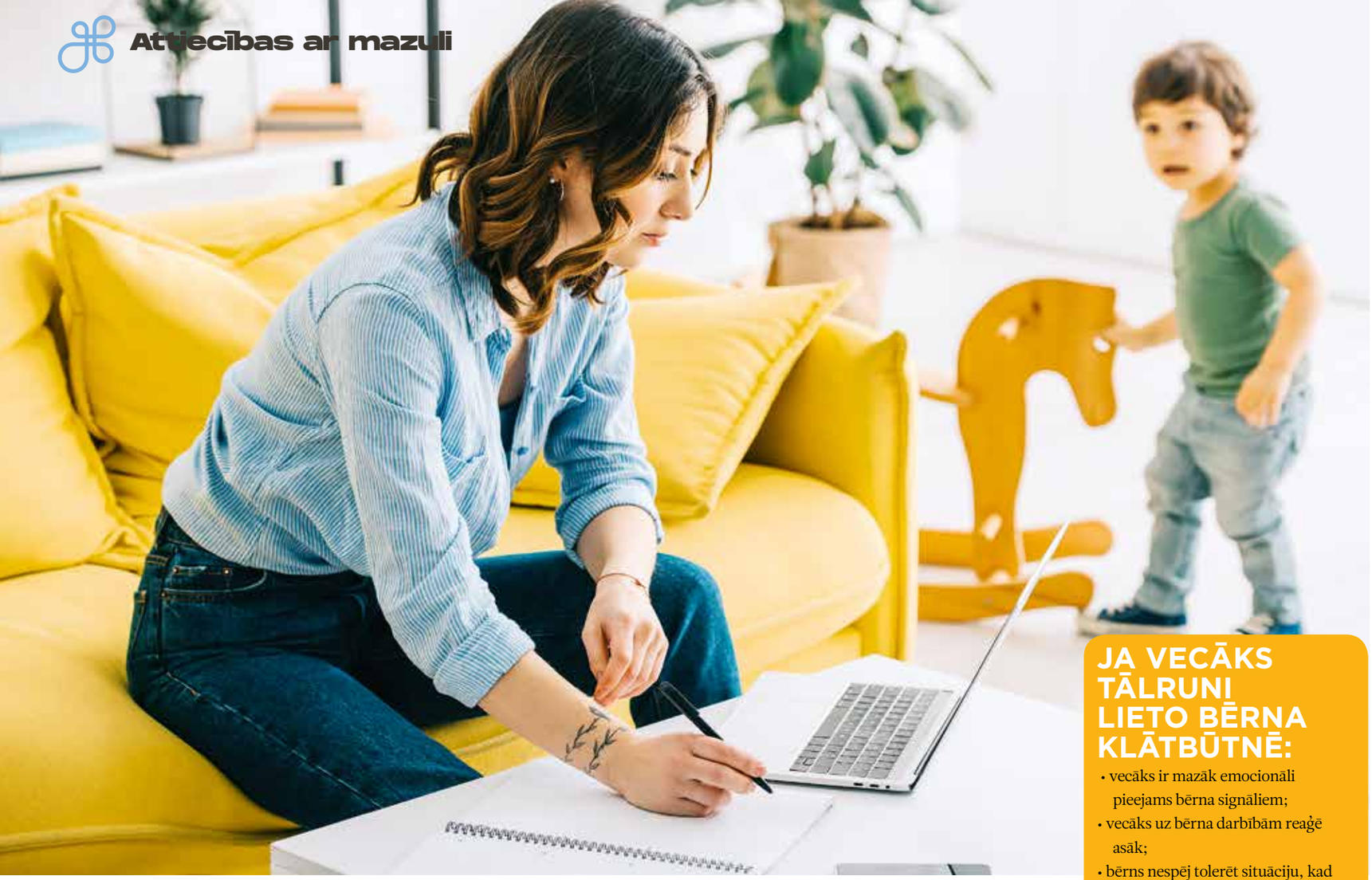
VĒRTS AIZDOMĀTIES

- Vidēji cilvēks atbloķē un paskatās savā telefonā 80 reižu dienā.
- Vidējais vecums, kad bērns Latvijā skatās savu pirmo animācijas filmu viedierīcē, ir 14 mēneši.
- ASV 73 % vecāku lieto mobilos telefonus, atrodoties restorānā kopā ar bērniem.

> **Vecāki jūtas pārslogoti, vienmēr esot pieejami *online* vidē, reaģējot uz daudzajiem viedierīču signāliem, un norāda, ka ir grūti pārslēgties no viedierīcēm uz citiem mājas pienākumiem.**

Sekas vecāku viedierīču lietošanai bērnu klātbūtnē

Jo vairāk vecāks lieto viedierīces, jo mazāk viņš ir emocionāli pieejams bērna signāliem un līdz ar to nespēj uz tiem adekvāti reaģēt. Vecāki, kuri vienlaikus lieto viedierīces un cenšas būt kopā ar bērniem, reaģē uz bērna darbībām daudz asāk nekā tajos gadījumos, ja pilnībā pievēršas atvasei un nelieto viedierīces.
Turklāt bērns nespēj tolerēt vecāka nereaģēšanu uz viņa signāliem un sāk uzvesties agresīvi, neklausīt, kliegt, raudāt vai tieši pretēji – ierauties sevī. Līdz šim nav veikti pētījumi par to, vai biežāka viedierīču lietošana ir saistīta ar bērna piesaistes veidošanos (vai bērns jūtas droši par to, ka viņa aprūpes personas nodrošinās viņa vajadzības pēc stabilitātes, spēlēšanās, aprūpes, mīlestības, robežām utt.), bet zinātnieki min, ka tas ir iespējams un noteikti jāpēta.
Jo vairāk vecāks lieto viedierīces, jo mazāk notiek verbāla un neverbāla mijiedarbība starp viņu un bērnu. Valoda ļoti strauji attīstās tieši no dzimšanas līdz 3 gadu vecumam – vecāku komunikācija ar bērnu ir neizsakāmi svarīga, lai veidotos valodas prasmes. Ja kādam rodas ideja, ka, kamēr vecāks nav pieejams, valodas attīstībai varētu palīdzēt izglītojošas TV pārraides vai valodas attīstībai paredzētas aplikācijas, tad pētījumi rāda, ka bērns šādā veidā tik mazā vecumā nemācās no ekrāniem, bet tikai no reālas savstarpējas mijiedarbības [11].



Jo vairāk lieto viedierīces, jo mazāka savstarpēja sadarbība ir starp bērnu un vecāku un starp vecākiem savā starpā. Tie vecāki, kas min, ka daudz izmanto viedierīces, norāda, ka mazāk savstarpēji sadarbojas un nesaskaņo savus rīcības plānus un notiek sliktāka sadarbība ar bērniem, kas vairo arī savstarpējo neapmierinātību par kopā pavadīto laiku, un cieš savstarpējo attiecību kvalitāte gan partneriem savā starpā, gan attiecībās ar bērnu [7].

Vecāku piemērs atspoguļojas bērnos

Pētījumi rāda, ka vecāku viedierīču izmantošanas biežums nopietni ietekmē bērnu viedierīču lietošanas paradumus [7]. Uz mediju lietošanu tendēti vecāki vidēji pavada 11 stundas pie viedierīcēm, un šo vecāku bērni vecumā no 0 līdz 8 gadiem viedierīces vidēji izmanto 4,5 stundas dienā. Savukārt to vecāku, kas maz lieto viedierīces (mazāk nekā 2 stundas dienā), bērni arī pavada krietni mazāk laika pie viedierīcēm (apmēram 1,5 stundas dienā) [12]. Latvijā veiktajā pētījumā vecumgrupā no 0 līdz 3 gadiem 64 % bērnu vismaz pāris minūšu lieto viedierīces, neieskaitot laiku videozvaniem. Vidējais vecums, kad bērns skatās savu pirmo animācijas filmu viedierīcē, ir 14 mēneši, un vidējais vecums, kad sāk aktīvi darboties ar viedierīci, – 16 mēneši. Viedierīču lietošana un ekrānlaiks šajā mazo bērnu vecumā no 6 līdz 24 mēnešiem kavē mazuļa attīstību un saīsina miegā pavadīto laiku [10]. Taču viedierīces, tāpat kā citus medijus, piemēram, grāmatas, var lietot kopā ar atvasi. Ja tiešām viedierīce tiek dota, lai skatītos kādu rotaļu vai animācijas filmu, vajadzētu kopīgi izrunāt, kas tur notiek, apstāties, kad bērnam ir jautājumi, izrunāt tos, izspēlēt, atkārtot tikko redzēto ekrānā, runājot ar bērnu. Vai arī, ja mammai ir jāstrādā attālināti, var demonstrēt, ka viedierīces ir tikai darbam (tādējādi veidojot asociāciju: viedierīce = darbs, piepūle), un tad arī bērna interese spēlēt spēles, skatīties ekrānā mazināsies, jo viņš neredzēs vecāku, spēlējot spēles un skatoties izklaides raidījumus.

JA VECĀKS TĀLRUNI LIETO BĒRNA KLĀTBŪTNĒ:

- vecāks ir mazāk emocionāli pieejams bērna signāliem;
- vecāks uz bērna darbībām reaģē asāk;
- bērns nespēj tolerēt situāciju, kad vecāks nereaģē uz viņa signāliem;
- retāk notiek verbāla un neverbāla mijiedarbība starp vecāku un bērnu.

ELGYDIUM
Iesaka Latvijas Zobu Higiēnistu asociācija

KARIESA PROFILAKSE PIEAUGUŠAJIEM UN BĒRNIEM



Elgydium Decay Protection, 75 ml, 1350 ppmF-
Elgydium Junior Tutti Frutti, 50 ml, 1400 ppmF-
Elgydium KIDS Red Berries, 50 ml,1000 ppmF
Elgydium KIDS Banana, 50 ml 500 ppmF-

ORIGINE FRANCE GARANTIE

ELGYDIUM zobu pastas nodrošina zobu emaljas remineralizāciju ar fluoru. Īpašais, patentētais FLUORINOL® piesaistās pie emaljas 5 reizes ātrāk kā parastais minerālais fluorīds un iedarbojas jau no pirmās tīrīšanas minūtes.

Pieejams aptiekās vai
www.tavamsmaidam.lv
www.internetaptieka.lv

Vairāk informācijas:
www.elgydium.lv

Pierre Fabre ORAL CARE

orivas

LVORAL/2020/09/002



ATTĪSTOŠAS ROTAĻLIETAS. KURAS TĀS IR?



Visi gribam, lai mūsu bērns izaug gudrs, veikls un attapīgs, tāpēc reizēm meklējam īpaši attīstošas rotaļlietas. Kādas mantas ir vērts iegādāties saviem bērnudārzniekiem un ko īsti nozīmē "attīstoša rotaļlieta", stāsta Jekaterina Bovtramoviča, "Rimi Bērniem" stājas un kustību eksperte.



Konsultē **JEKATERINA BOVTRAMOVIČA**, "Rimi Bērniem" stājas un kustību eksperte

Autore: **GUNITA KRILOVA**

Foto: ARTŪRS ĶIPSTS, "Mammamuntetiem.lv"

"Attīstoša rotaļlieta ir ļoti virspusējs jēdziens, jo ir daudz lietu, ko bērnam var attīstīt, – sīko un lielo motoriku, koordināciju, līdzsvaru, muskuļu spēku, domāšanu. Atkarībā no tā, ko vecāki vēlas bērnam attīstīt, jāizvēlas atbilstoša rotaļlieta. Ja domāšanu, tad jāmeklē loģikas vai uzdevumu kārtis. Ja vēlas veicināt valodas attīstību, jāizvēlas rotaļlietas, kas attīsta sīko motoriku," to, kas ir attīstoša rotaļlieta, ieskicē speciāliste. Viņa norāda, ka galvenā attīstošas mantas pazīme ir, ka bērnam ir sajūta, ka viņš kādu lietu ir paveicis pats. Pats ir vadījis rotaļu procesu, pats ir kaut ko darījis, un rotaļai ir redzams gala rezultāts – uzbūvēts tornis, salikta puzle, uzzīmēts kaķis vai atrisināts uzdevums. Attīstoša manta ir tāda, kur būs "jāieslēdz smadzenes" un jādomā un kur varēs redzēt rezultātu.

Ko vēlamies attīstīt

Jekaterina Bovtramoviča uzsver, ka nevar izdalīt vienu lietu, kuru attīstīt ir vissvarīgāk. "Bērnam ir jāattīsta viss! Lai viņš būtu funkcionāls, ir jābūt attīstītai gan domāšanai, gan koordinācijai, līdzsvaram, muskuļu spēkam, kā arī sīkajai un lielajai motorikai," teic speciāliste.
Sīkās motorikas darbināšana veicina domāšanas un valodas attīstību, tāpēc daudzas attīstošās rotaļlietas ir orientētas uz pirkstu, plaukstu un roku veiklību. Smadzeņu centri, kas atbild par pirkstu veiklību un valodas spējām, atrodas viens otram blakus, līdz ar to, nodarbinot sīko motoriku, attīstās arī smadzenes. Piemēram, pincetes satvēriens vēlāk ir ļoti svarīgs rakstītprasmes attīstībā un rakstāmpiederuma pareizā turēšanā. Sīkā motorika vajadzīga gan veiksmīgai lasīšanai, gan rakstīšanai.

Ābolītis →



Figūru zvēri →



Piramīda →



Tunelis →



Mozaīka →



Klauns →



Zivtiņu makšķerēšana →



Puzle →



Kārtis →



Pērlītes →



Lego →





Rimi BĒRNIEM

PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU PRIEKAM UN VESELĪBAI

Uzzini vairāk: www.rimi.lv/berniem

KĀDAS ROTAĻLIETAS IR IETEICAMAS

ROTAĻLIETA	NO KĀDA VECUMA	KAS TIEK ATTĪSTĪTS	PIEZĪMES
Ābolītis Rotaļas mērķis ir ar kociņu trāpīt tārpiņa galvai un izvilkt tārpiņu.	No 1,5 gadu vecuma.	• Sīkā roku motorika • Pincetes satvēriens • Roku kustības un koordinācija • Pacietība • Var mācīt krāsas, skaitīt	Šāda rotaļlieta satur magnētus, taču svarīgi, lai magnēti rotaļlietā būtu droši nostiprināti.
Figūru zvēri Mērķis ir atrast, kur katru figūru var uzlikt un kā to izdarīt.	No 1,5 gadu vecuma.	• Plaukstu rotācija – citādāka kustība, kas ir pamats skrūvēšanas kustībai • Sfēriskais tvēriens • Roku un plaukstu koordinācija • Var mācīt figūras, krāsas	
Piramīda	No 1,5 gadu vecuma.	• Roku kustību koordinācija • Trāpīt mērķī • Jēdzieni "mazāks" un "lielāks" • Pacietība un uzmanība	
Tunelis	Kolīdz izrāda interesi.	• Rāpošana attīsta lielo motoriku • Telpiskuma jēdziens • Uzdrīkstēšanās un drosme	Ja nav vēlēšanās iegādāties speciālu tuneli, to var uzbūvēt no krēsliem un segām.
Mozaīka Speciāli plastmasas gabaliņi, kas jāievieto virsmas caurumos.	No 3 gadu vecuma.	• Sīkā roku motorika • Trāpīšana mērķī • Roku, acu koordinācija • Pacietība, mērķtiecība • Radošums	
Klauns Šūšanas imitācija, vēršanas kustība.	No 3 gadu vecuma.	• Sīkā motorika • Pincetes satvēriens • Roku, acu un pirkstu koordinācija • Trāpīšana mērķī • Pacietība un uzmanība	
Zivtiņu makšķerēšana Vislabāk spēlēt kopā ar vecākiem – pieaugušais uzvelk mantu, tā sāk griezties, bet bērnam ar "makšķeri" jāizceļ zivtiņas.	No 3–4 gadu vecuma.	• Sīkā motorika • Uzmanība, pacietība • Roku kustības • Var mācīt krāsas, skaitīšanu • Spēlējot kopā ar vecākiem, mācās sadarbību	Šāda rotaļlieta satur magnētus, taču svarīgi, lai magnēti rotaļlietā būtu droši nostiprināti, lai mazais nevarētu tos atdalīt.
Loģikas un uzdevumu kārtis	No 4–5 gadu vecuma.	• Līmēšana attīsta roku un pirkstu kustību • Matemātisko jēdzienu apgūšana – formas, cipari • Var mācīt krāsas, skaitīšanu	Veikalos pieejamas dažādu veidu kārtis ar loģikas uzdevumiem.
Puzles	Koka puzles no 1,5 gadu vecuma, tradicionālās – no 3 gadu vecuma.	• Sīkā roku motorika • Koka puzlēm – pincetes tvēriens • Roku koordinācija • Pirmās iemaņas dažādu formu atpazīšanā un vienādu formu savietošanā • Pacietība, uzmanība, mērķtiecība	No 1,5 gadu vecuma var piedāvāt pavisam vienkāršās koka puzles. Augot bērnam, mainās puzles, gabaliņi kļūst aizvien mazāki.
Pērlīšu virteņu vēršana	Lielās koka pērles no 1,5 gadu vecuma, sīkākas pērlītes – no 3 gadu vecuma.	• Sīkā motorika • Pincetes satvēriens • Roku, acu un pirkstu koordinācija • Trāpīšana mērķī • Pacietība un uzmanība • Radošums	Augot bērnam, mainās pērlīšu izmērs. Jo lielāks bērns, jo mazākas pērlītes viņam var piedāvāt.
Lego konstruktors	Lego duplo no 1,5 gadu vecuma, tradicionālais – no 4 gadu vecuma.	• Sīkā roku motorika • Pirkstu veiklība • Roku koordinācija • Iztēle, radošums	

Lielā motorika ir nepieciešama lielajām kustībām – lai staigātu, sēdētu, spētu noturēt līdzsvaru. Parasti veselam bērnam lielā motorika attīstīsies bez īpašas stimulēšanas. Piemēram, zviedru siena ir ļoti labs veids, kā attīstīt bērna lielo motoriku – rāpties, pietupties, kāpelēt, karāties. Lielo motoriku vairāk attīstīs sporta inventārs.

Uzspied pogu – skan dziesma. Vai tā ir attīstoša rotaļlieta?

"Nē, tā nebūs attīstoša rotaļlieta. Tā ir mantiņa izklaidei. Bērns uzspiež pogu un sagaida reakciju no mantas – vēro, skatās. Tā ir kā neliela izrāde. Tas ir, kā pateikt priekšā. Ja bērns uzspiež pogu un mantiņa viņam pasaka priekšā "ābols!", bērns ar dzirdi uztvers vārdu "ābols". Taču valodas attīstībai ir daudz faktoru – dzirde, redze, mēles tonuss, mutes muskulatūra utt. Labāk būs, ja vecāki bērnam rādīs ābolu, teiks, ka tas ir ābols, un mudinās atkārtot. Ja mazulim ir jādomā pašam, jādara pašam, tad viņš attīstās! Domā – dara – attīstās!" stāsta J. Bovtramoviča. Speciāliste norāda, ka tādas mantas, kas pašas dzied, griežas, mirkšķina, mēdz pārlieku noslogot bērna nervu sistēmu, jo to radītās skaņas ir diezgan skaļas.
Attīstoša darbošanās sastāv no vairākām darbībām – vispirms bērnam ir kāda doma, ko iesākt ar šo lietu. Tad viņš kaut ko izdara, un šim procesam ir gala rezultāts. Svarīgi, lai bērnam ir saprotams, ka to paveicis ir viņš pats, nevis manta kaut ko rāda priekšā.

Atceries!

Efektīvas būs tās nodarbes, kas bērnam rada prieku. Ja mazajam būs prieks no spēles, viņam būs arī motivācija un interese rotaļāties.

Vai attīstošās mantas ir obligātas?

Nē, psiholoģiski un neiroloģiski vesels bērns bez blakus iedzimtām slimībām attīstīties tāpat, bez stimulēšanas un speciālajām rotaļlietām. "Bērns var atrast akmentiņu uz ielas un izdomāt, kā spēlēties ar to. Tā būs vislabākā, visattīstošākā spēle pasaulē! Bērnam jādod vide, iespēja un visparastākais materiāls," teic speciāliste. Tomēr saprotams, ka ir ērti un patīkami, ja varam piedāvāt bērniem īpašas rotaļlietas un arī paši iesaistīties šajās spēlēs. Tas, cik daudz mantu izvēlēties, atkarīgs no vecāku vēlmēm un iespējām. Ja mantu ir par daudz, bērnam ir grūti orientēties. Kā jau arī visās lietās, arī mantu izvēlē un apjomā jāiet zelta vidusceļš, atzīmē J. Bovtramoviča.

SVARĪGI JAUTĀJUMI par rotaļāšanās nozīmi

“Rotaļāšanās – tā ir mūsu bērnu bērnība. Tas nav tikai stāsts par to, kā nodarbināt vai izklaidēt bērnu. Rotaļas un spēles ir bērna dzīve,” teic psiholoģe Iveta Aunīte, “Rimi Bērniem” attiecību un labsajūtas eksperte. Viņa norāda, ka ir bezgala daudz tradicionālo rotaļu – spēles ar lāčiem, klučiem, mašīnām, lellēm, lomu spēles, kustību spēles, galda spēles –, ar kurām vecākiem iekļūt šajā bērnam tik svarīgajā – rotaļu – pasaulē.



IVETA AUNĪTE, “Rimi Bērniem” emocionālās labsajūtas un attiecību eksperte

Autore: **GUNITA KRILOVA**

Vai vecākiem ar savu atvasi jārotaļājas arī mājās, ja reiz bērns dārziņā visu dienu spēlējas? Kad bērns beidzot spēlēsies pats, un vai tiešām manis, pieauguša cilvēka, ņaudēšana kā kaķim nāk par labu bērna attīstībai? Uz šiem un citiem jautājumiem atbild psiholoģe Iveta Aunīte un sniedz ieskatu, kas ir tas veids, kā katrā vecuma posmā spēlējas bērns un ko sagaida no rotaļām.

1–2,5 gadu vecums – rotaļas ar pieaugušā iesaisti

Pirmo rotaļu pieredzi bērns gūst jau zīdaiņa vecumā. Grabulīša pētīšana, klausīšanās mammas un tēta balsī, glāsti un ķermeniskā rotaļāšanās ir pirmās spēles, ko piedzīvo zīdainis. Savukārt 1–2,5 gadu vecumā bērns ir ārkārtīgi kustīgs. Situāciju, kad mazais mierīgi sēž un rotaļājas, var novērot ļoti īsu brīdi. Šajā vecumā bērns vēlas visur kāpt, rāpties, aizsniegt sev interesantos priekšmetus, un nereti šī mazuļa aktivitāte vecākus var nogurdināt. Sasniedzot viena, pusotra gada vecumu, bērna pasaulē pieaug interese par dažādiem priekšmetiem un lietām, bet mazais visbiežāk rotaļāsies kopā ar pieaugušo, nevis viens pats savā nodabā. “Bērna interese un noturība uz vienu rotaļu šajā vecumā vēl nav liela. Šis laiks vecākiem var būt ļoti izaicinošs no rotaļāšanās viedokļa – bērns ir vēl ļoti mazs, un viņa interešu lokā ir tādas mantas kā klucīši, piramīdas, smilšu kaste. Ir maz pieaugušo, kuri, spēlējoties ar šīm lietām, jūtas organiski, taču bērns ar mantām vislabprātāk rotaļāsies kopā ar pieaugušo, kas parādīs, kā šī rotaļa ir jāveic. Svarīgi, ka pieaugušais bērnu iedrošina un uzmundrina par katru uzlikto klucīti vai noķerto bumbu. Līdz trīs gadu vecumam bērns ir orientēts uz pieaugušo, nevis uz citu bērnu, tāpēc arī šajā vecumā bērni savā starpā nerotaļāsies,” par bērna rotaļāšanās īpatnībām stāsta Iveta Aunīte. Viņa uzsver, ka vecākiem ir jābūt gataviem, ka šajā bērnu vecumā pieaugušo iesaiste rotaļāšanās procesā ir pietiekami liela.

Būtiski!

Tradicionālās rotaļas un spēles bērnam sniedz bezgala daudz, tāpēc atstāt mazo bez spēlēšanās un novirzīt viņa interesi uz virtuālo pasauli nebūtu pareizi. Spēles ar lellēm, lāčiem, mašīnītēm, klučiem vai “Lego” konstruktoriem, dažādas kustību rotaļas ir daudz vērtīgākas un bērniem vairāk nepieciešamas nekā atrašanās pie ekrāniem.



> Ja pieaugušajam galīgi nepatīk spēlēties ar lellēm vai tēlot kaķi, var izvēlēties citu spēļu veidu – likt puzles, būvēt piramīdas no klučiem vai jebko citu, kas pieaugušajam patīk.

Arī bērnudārzā novērots, ka bērni šajā vecumā grib spēlēties ar audzinātāju, auklīti, ne tik daudz cits ar citu.

3–5 gadu vecums – sāku spēlēties pats

Sākot no trīs gadu vecuma, bērnam parādās interese par citiem bērniem un viņi sāk spēlēties kopā, taču bieži šis joprojām ir periods, kad pieaugušajiem diezgan daudz jāiesaistās rotaļās. Tomēr lielākoties tiek novērots, ka laika periods, ko mazais pavada, spēlējoties viens pats, kļūst lielāks nekā līdz šim. Šajā vecumposmā vecāki jau varēs piedzīvot, ka viņi var mierīgi padzert kafiju, kamēr viņu atvase vienatnē



paspēlējas. Tomēr arī šajā vecumā bērniem patīk spēles, kas daudziem pieaugušajiem tik ļoti neiet pie sirds. "Bieži ir novērots, ka pieaugušajiem nepatīk šīs rotaļas, viņi nemāk rotaļāties vai viņiem kļūst garlaicīgi. Ir saprotams, ka braukāšana ar mašīnīti, atdarinot motora skaņas, pīkstēšana kā pelītei vai joku putriņas ēšana ne katram pieaugušajam ir pa spēkam. Tā ir ļoti liela māksla – nevis nolaisties, bet gan pacelties līdz bērna līmenim un atļauties iet sava bērna pavadā, sekot viņam un iekļauties rotaļā un spēlē," teic psiholoģe. Viņas ieskatā būtu pieņemams, ja pieaugušais izvēlētos tās rotaļas, kas viņam patīk. Piemēram, ja pieaugušajam nu galīgi nepatīk spēlēties ar lellēm vai tēlot kaķi, var izvēlēties citu spēļu veidu – likt puzles, būvēt piramīdas no klučiem vai jebko citu, kas pieaugušajam ir tīkams.

5–7 gadi – spēlēšanās kļūst interesantāka abām iesaistītajām pusēm

Šajā vecumā bērni ļoti labprāt un daudz spēlējas savā starpā, turklāt rotaļas kļūst tādas, kurās pieaugušajiem ir vieglāk iesaistīties. Te parādās galda spēļu periods – arī tas bieži vien atvieglo vecākiem spēlēšanos ar atvasēm, jo uzspēlēt "Riču raču", "Uno" vai "Cirku" pieaugušajiem ir daudz saprotamāk un skaidrāk. Šajā vecumā liela nozīme ir aktīvajām spēlēm – bērni māk braukt ar velosipēdu, var doties izbraukumos, spēlēt futbolu un citas spēles. "Arī fiziskās aktivitātes ir rotaļu sastāvdaļa – visas aktivitātes, kuras veicam kopā ar bērniem un kuras ir ar rotaļu un spēļu elementiem, ir rotaļāšanās. Paslēpes, ķerenes, futbols, klasītes – ir ļoti daudz izvēles iespēju, kā šajā vecumā vecākiem iesaistīties bērnu spēlēs," rosina Iveta Aunīte.

Kā rotaļas attīsta bērnus

Rotaļas un spēles ir mazu bērnu ikdienas pamats. Tās ne tikai apmierina bērnu emocionālās vajadzības pēc kopīgas laika pavadīšanas ar vecākiem, bet arī veicina intelektuālo un fizisko attīstību:

- veicina bērnu attīstību (piemēram, spēlējot "Riču raču", netieši mācām skaitīt; liekot klučus – krāsas; spēlējot "Lego" – mācām dzīvniekus);
- attīsta lielo un sīko motoriku ("Lego" likšana, spēles ar klučiem, skraidīšana, lēkāšana, bumbas spēlēšana);
- attīsta empātiju bērnos (aprūpējot lelles un lāčus, mācām rūpēties par citiem; lasot grāmatas, veicinām līdzpārdzīvojumu);
- caur spēļu praksi var mācīt socializēšanos (lomu spēles);
- māca piedzīvot zaudējumu (spēlējot galda spēles);
- māca noteikumus (ar grāmatu lasīšanu, lomu spēlēm).



VECĀKI AR MANI SPĒLĒJAS = VECĀKI MANI MĪL

Bērns jūtas mīlēts pēc laika un enerģijas, ko viņš saņem no pieaugušajiem. Tieši caur to, ka tētis un mamma ar mazo paspēlējas, bērnam rodas un nostiprinās sajūta, ka viņš ir svarīgs, nozīmīgs un ka viņu mīl.

Atslēgas vārds – patiesa vecāku interese

Lai kopīgās rotaļas nestu vēlamo efektu un bērns saņemtu apmierinājumu no tām, būtiski vecākiem būt patiesi ieinteresētiem šajās nodarbēs. Ja vecāki nodarbosies ar bērnu, bet viņi nebūs patiesi iesaistījušies (galvā pārcilās savas lietas, domās par darāmajiem darbiem), mazais to jutīs, un vajadzība pēc kopīgi pavadīta laika netiks apmierināta. "Mēs bērnu nepiemānīsim! Ja mēs kaut ko darīsim tikai pienākuma dēļ, bērns nejutīsies tā, it kā vecāki būtu ar viņu paspēlējušies," bērna uztveri ieskicē Iveta Aunīte. Speciāliste norāda, ka šādās situācijās pēcāk ar savu uzvedību – čīkstēšanu, neklausīšanu vai reizēm ar agresivitāti – bērni mēģinās pieaugušo uzmanību tik un tā dabūt. Psiholoģe vecākiem iesaka tomēr mobilizēties un ik dienu ar spēlēm veltīt nedalītu uzmanību saviem bērniem.

Atbildība par rotaļlietām

Jau no mazotnes, apmēram 1,5 gada vecuma, bērnam ir jāmāca savas rotaļlietas sakārtot un nolikt vietā. Tāpat jāmāca rūpēties par tām, izturēties saudzīgi. Tas, ka bērni sapratīs, ka mantas ir plīstošas, mācīs viņiem būt iejūtīgākiem. Ja bērni iemācīsies rūpīgi izturēties pret rotaļlietām, tas var palīdzēt nākotnē izturēties saudzīgāk pret līdzcilvēkiem, novērtēt to, kas tiek dots. Ja bērns pret savām lietām izturas nesaudzīgi, tas var būt signāls, ka mazajam mantu ir par daudz.



Vecāki jautā

KAD BĒRNS IR GATAVS ROTAĻĀTIES PATS?
Jau zīdaiņa vecumā bērns gūst pieredzi, kā rotaļāties vienam. Brīžus, kad zīdainis pats pēta vai skatās uz grabulīti, var uzskatīt par bērna pirmo pieredzi, kā rotaļāties vienam. Ja vecāki novēro, ka bērns prot rotaļāties pats, jebkurā vecumā tas ir apsveicami. Svarīgi atcerēties, ka šādās situācijās pieaugušajiem nav jāiejaucas, bet gan jāļauj mazajam pavadīt laiku vienatnē. Spēja parotaļāties savā nodabā bērnu veido par pašpietiekamu pieaugušo – tas veicina, ka viņš vēlāk mācēs atrast sev nodarbi un nebūs tik ļoti atkarīgs no citiem cilvēkiem, un, palicis viens, pratīs sevi nodarbināt.

VAI TAS, KA BĒRNS SPĒLĒJAS PATS, NORĀDA, KA VIŅŠ JŪTAS PAMESTS?
Ja bērns laiku pa laikam spēlējas viens, par to ir jāpriecājas. Uztraukties vajadzētu tajos gadījumos, ja ap 3–7 gadu vecumu bērns vairās no vienaudžiem vai izvairās un neparko negrib spēlēties ar pieaugušajiem. Tādā gadījumā būtu nepieciešama konsultācija pie speciālista, jo tāda izturēšanās var norādīt uz autismu.

BĒRNAM ĻOTI ĀTRI APNĪK ROTAĻLIETAS. KO DARĪT?
Ir vērts ar kritisku aci novērtēt, vai bērnam pieejamo rotaļlietu un mantu nav par daudz. Bērnam ir grūti orientēties lielā rotaļlietu klāstā. Īpaši līdz 3 gadu vecumam būs noderīgi, ja situācijās, kad rotaļlietu ir pārāk daudz, tās tiks sadalītas pa maisiem vai kastēm un daļa nolikta nost. Tad ik pa nedēļai bērnam var piedāvāt kādu laiku neredzētās rotaļlietas. Bērnam būs sajūta, ka viņš spēlējas ar jaunām mantiņām – viņam būs interesanti, un interese tiks noturēta ilgāku laiku.

BĒRNS DĀRZIŅĀ SPĒLĒJAS VISU DIENU. VAI VECĀKIEM VĒL JĀSPĒLĒJAS AR BĒRNU MĀJĀS?
Rotaļas nav tikai attīstības jautājums, tas ir arī jautājums par to, ka rotaļa ir kopā būšanas laiks bērnam ar vecākiem. Līdz pat 10–12 gadu vecumam vecākiem ar bērniem būtu jāspēlējas, vēlēšanās pēc rotaļām bērniem ir arī pēc 6–7 gadu vecuma. Tieši caur kopīgām rotaļām un spēlēm bērns jūtas mīlēts.

BĒRNS NEGRIB PATSTĀVĪGI SPĒLĒTIES. KĀPĒC?
Ja vēl 5–7 gadu vecumā bērns atsakās spēlēties pats un visu laiku pieprasa vecāku klātbūtni, tas varētu norādīt uz divām lietām. Pirmkārt, iespējams, ka vecāki, darbojoties ar bērnu, nav patiesi ieinteresēti spēlēs. Bērns šādas situācijas jūt, un tas nedod viņam piesātinājumu vajadzībai pēc vecāku uzmanības. Otrs varētu būt gadījums, ka vecāki pārāk daudz izdabā bērnam un mazais ir pieradis, ka nepārtraukti tiek izklaidēts, līdz ar to faktiski bērnam netiek dota iespēja pašam nodarboties. 5–7 gadu vecumā vecāks ir tiesīgs, ja viņš skaidri apzinās, ka ir jau paspēlējies ar atvasi pietiekami ilgi, bērnam teikt: "Tagad, lūdzu, paspēlējies pats!" Sākuma periodā var ieteikt, ko darīt, piemēram – uztaisīt māju no "Lego", uzzīmēt mājdzīvnieku vai paspēlēties ar plastilīnu. Pēc tam vajadzētu bērnu gan paslavēt par spēju darboties patstāvīgi, gan novērtēt viņa veikumu.

> "Spēja parotaļāties savā nodabā bērnu veido par pašpietiekamu pieaugušo – tas veicina, ka viņš pats vēlāk mācēs atrast sev nodarbi un nebūs tik ļoti atkarīgs no citiem cilvēkiem, un, palicis viens, mācēs sevi nodarbināt."

Tāpat varētu būt situācijas, kad pieaugušajam ir jāparāda, ko ar konkrēto rotaļlietu var darīt un kā spēlēties. Iespējams, vecākiem liekas pats par sevi saprotams, kā ir jāspēlējas ar mīksto rotaļlietu, bet bērnam tas uzreiz var neienākt prātā, ka lāci var barot, likt gulēt, saģērbt, ārstēt, dziedāt lācītim.

VAI IR IESPĒJAMS BĒRNU IEMĀCĪT SPĒLĒTIES PAŠAM?
Vēlme spēlēties pašam bērnam parādās dabīgi, bet tas nebūs izteikti agrāk par 2,5–3 gadu vecumu. Prasmi spēlēties pašam nevar pasteidzināt, taču, sasniedzot noteiktu vecumu, spēlējoties kopā ar vecāku, bērns apgūst, kā ir iespējams rotaļāties, un gūst iedrošinājumu būvēt piramīdu vai darīt ko citu.

BĒRNS NEGRIB SPĒLĒTIES SAVĀ ISTABĀ. KĀPĒC?
Tas ir tikai normāli, ka mazs bērns grib atrasties tur, kur pārējie ģimenes locekļi, tāpēc bieži gadās, ka bērns ar visām savām mantām pārceļas uz dzīvojamo istabu, vecāku istabu vai virtuvi – tur, kur pārējie. Nevajadzētu mazu bērnu tāpēc sūtīt prom uz savu istabu, bet gan pēc rotaļāšanās aicināt sakārtot savas lietas un nolikt tās vietā.



SKRIET, ĶERT, KŪLEŅOT.

Kādas kustību rotaļas ir piemērotas bērnudārzniekam



Tādas aktivitātes kā skriešana, lēkšana vai rāpšanās mums, pieaugušajiem, var būt ļoti ierastas. Taču bērnam, sākotnēji tās apgūstot, var būt liels izaicinājums atkārtot to, ko dara mamma vai tētis. Tāpēc uz šādām aktivitātēm lietderīgāk būtu lūkoties nevis no sportisko sasniegumu, bet no rotaļu viedokļa un saskatīt tajās kompleksu ieguvumu – kopīgi pavadīts laiks ar bērnu un augsne bērna attīstībai.



KĀRLIS BIRMANIS,
"Rimi Bērniem" fiziskās sagatavotības un fitnesa treneris

Autore: **GUNITA KRILOVA**

"Bērniem ir jārotaļājas viņiem atbilstošā vidē un atbilstošā attīstības posmā," uzsver "Rimi Bērniem" fiziskās sagatavotības un fitnesa treneris Kārlis Birmanis. "Bērns mācās, izejot no sava esošā līmeņa. Ja bērns neprot nolēkt no kāpņu ceturtā pakāpiena, bet prot no pirmā, tad viņam jāmācās lēkt no ceturtā pakāpiena, vispirms lecot no pirmā. Kustību apguvē svarīgi ir sākt ar mazāko un darīt to, kas ir pa spēkam. Vispirms ir jāspēlē tās rotaļas, kas bērnam ir izpildāmas, tad viņš var progresēt ar nākamo sarežģītības versiju," to, kā bērni mācās kustības, ieskicē speciālists.

Pamata kustības

Katrā bērna vecumā būs dažādas kustības, kuras mazais ir spējīgs apgūt, taču vecākiem jāatceras, ka galvenais, ar ko bērnu var salīdzināt, – pašu ar sevi, nevis ar citiem bērniem. Tas ir – ja šodien mazais vēl nemāk palēkties, tad, iespējams, jau pavisam drīz viņš to mācēs. Augot bērnam, viņš apgūs precīzākas, koordinētākas, ātrākas un spēcīgākas kustības. Galvenās kustības, ar kurām var veidot rotaļu elementus un ko apgūst bērnudārza vecuma bērns:

- iešana un skriešana;
- lēkšana un piezemēšanās;
- kūleņošana un velšanās;
- rāpšanās un karāšanās.

> **"Bērni mācās no savām kļūdām un savas pieredzes. Ja pieredze ir pozitīva, mazais šo aktivitāti gribēs turpināt."**

Iešana un skriešana

Ikdienas pastaigas un pārgājieni – tie ir ne tikai noieti apļi pa stadionu vai parkā. Bērniem patiks pārgājieni, pastaigas pa dažādām takām, laukumiņiem. Te jāatceras – jo dažādāku reljefu, pa kuru staigāt un skraidīt, varam bērnam piedāvāt, jo interesantāk mazajam. Bērnam patiks staigāt pa dubļiem, peļķēm, pa slapju, mīkstu zemi. Kad kļūst siltāks, patīkama būs staigāšana basām kājām pa dažādām virsmām. Arī vienkārša skraidīšana kopā ar mammu un tēti mazajam radīs prieku.

Lēkšana un piezemēšanās

"Lēkāšana ir bērnu lieta! Lēkšana ir viena no veiklības izpausmēm – attāluma, ātruma, gravitācijas aprēķins un sava ķermeņa pārvietošana vidē," norāda Kārlis Birmanis. No bērna attīstības viedokļa, bērniem vajadzētu mācēt lēkt. Parasti bērni nelec pārāk augstu, viņiem patīk lēkt lejā, īpaši no kāda paaugstinājuma vai trepju pakāpieniem. Bērnam piezemējoties, viņa ceļiem nevajadzētu sasisties kopā, līdzīgi kā sēžot pietupienā. Domājot par lēkšanas atvasinājumu un lēkāšanu uz vienas kājas kā īpašu prasmi, K. Birmanis norāda, ka parasti lēkāšana uz vienas kājas bērniem nav īpaši saistoša nodarbe – bērni uz vienas kājas nelēkās vairāk par dažām sekundēm, jo viņiem tas nav interesanti. Šo elementu var iekļaut kā stafetes sastāvdaļu, uzdevumu mūzikas pavadījumā, kā arī izveidotā trasītē kopā ar citiem koordinācijas un veiklības

uzdevumiem, kur bērnam būtu jālec, jānoiet pa līniju.
Lēkāšanu ieteicams vienkāršot – piemēram, lēkāšana pa dīvānu. Lēkāšana pa dīvānu vai gultu ir labs veids, kā bērnam attīstīt šo prasmi. "Ir vērts atvēlēt bērna aktivitātēm kādu vietu, kur mazais var droši lēkāt. Taču, ja ir vēlme iemācīt bērnam lēkāt uz vienas kājas, ir vērts sākumā viņam iemācīt stāvēt uz vienas kājas un pēc tam no tās palēkties. Taču bērnam tas nebūs tik interesanti, lai šo kustību atkārtotu ilgāk par dažām sekundēm," skaidro K. Birmanis.

Kūleņošana un velšanās

Iespējams, nedaudz piemirsta aktivitāte ir kūlenis, taču tas ir vērā ņemams elements bērna attīstībai. Kūlenis bērnam nav jāizpilda perfekti. "Ja bērna kūlenis sākas ar balstu uz galvas, dibena pacelšanu un nokrišanu sānis – tas ir lieliski! Mazajam nav obligāti jāpiezemējas taisni. Pēc vairākiem un neskaitāmiem mēģinājumiem tas noteikti padosies labāk. Kūleņa mešana ir būtiska prasme – atrašanās uz galvas ir labs kakla un koordinācijas stiprināšanas elements, ja bērns pats tam jūtas gatavs," par kūleņa nozīmi cilvēka ķermeņa attīstībā teic eksperts. Ja vecākiem ir vēlme bērnam mācīt kūleni, galvenais, lai mazais to apgūst drošā vidē. Tam piemērota būs mīksta vieta, bet ļoti svarīgi, lai tā ir vienmērīga, plaša un pārredzama. Būtiski, lai vide, kur bērns met kūleni, nebūtu maldinoši mīksta, kas vietām mīkstāka, bet vietām cietāka (ar spilveniem, kādām šķirbām, aizkrautām drēbēm). Ja matracī gadās šādas nestabilas vietas, tad bērns, liekot galvu pret matraci, var pēkšņi ieslīdēt dziļāk, nekā plānots. Šāda neparedzēta galvas kustība kaklam var būt traumatiska. Piemērota vide kūleņa mešanai ir matracis vai gulta, kurā neatrodas nekādas mantas – ne spilveni, ne segas, ne drēbes.

VAI BĒRNAM OBLIGĀTI JĀMĀK KŪLENIS?

Nē, tas nav obligāti, lai gan kūlenim kā kustību elementam ir daudz plusu. Taču, ja tā ir kā rotaļa, kur viens otru ķer un finišs ir, uzmetot kūleni vai apveļoties, tas ir lieliski. Visticamāk, bērnam interese par kūleni radīsies, ja viņš redzēs, ka to met kāds no vecākiem vai vecākajiem brāļiem vai māsām. Ja neviens mājās to nemāk un arī bērns to neiemācās, par to nav īpaši jāsatraucas.

Rāpšanās un karāšanās

Rotaļu konstrukcijas piedāvā daudzveidīgu kustību attīstību, un rāpšanās un karāšanās ir tās kustības, kuras ir vērts mazajam attīstīt. "Tie ir veiklības un fizisko spēku elementi, kas attīsta gan spēcīgu satvērienu, gan spēju noturēt savu svaru. Sava svara noturēšana ir prasme, kas nereti tiek piemirsta," stāsta K. Birmanis un norāda, ka spēļu laukumiņos piedāvāt pamēģināt karāties var jau pavisam maziem bērniem.

Vai zināji!

Puikas un meitenes līdz apmēram 8 gadu vecumam ir ar vienādu spēka potenciālu un fiziskās attīstības ziņā ir stipri līdzīgi.

Drošības sajūta bērna skatījumā

Drošība ir ļoti būtiska visās kustību rotaļās, taču vecākiem jāatceras – lai mazais būtu atvērts un ieinteresēts jaunu lietu apgūšanā, ir jāņem vērā bērnam svarīgie faktori, kas viņam rada drošību. Šie faktori būtiski atšķirsies no tā, ko vecāki saprot ar jēdzienu "drošība". Piemēram, ja bērnam patīk lēkāt pa peļķēm, bet nepatīk sasmērēt iemīļotās bikses, vecākiem tas ir jāņem vērā un jāpiedāvā pastaigai lietū izvēlēties kādas citas bikses – tas mazajam liks justies droši. Vai, rāpjoties augstā konstrukcijā, bērns gribēs ņemt līdzi savu rotaļu lācīti, jo tas viņā vairos pārliecību par savām spējām un radīs drošības sajūtu. Nereti vecāki vēlas palīdzēt savai atvasei, piedāvājot atstāt lācīti



zemē, jo pieaugušo skatījumā tā būtu drošāk. Bērnam drošības sajūtai lācītis ir vajadzīgs tur – līdzi augšā. Piedāvājiet risinājumu, kā rotaļlietu bērns var ņemt līdzi, lai tā nenovērstu uzmanību no paša drošības.
Arī zināma vide un inventārs bērnam radīs drošības sajūtu. Ja vecāki ir nolēmuši mazo apmācīt braukt ar skrituļslidām, ļoti svarīgi, lai pirms došanās uz skeitparku bērnam ir iespēja iepazīties ar savu aprīkojumu – izpētīt to, pielaikot. "Tas, kas ir droši no vecāku skatupunkta, bērniem reizēm nespēlē lielu nozīmi, un otrādi. Bērns jutīsies droši noteiktos apstākļos, un vecākiem tas ir jāņem vērā. Ja vecākiem ir vēlme mazajam iemācīt ko jaunu, tas jādara bērnam zināmā vidē, viņam jūtoties droši un noteikti neizmantojot bailes kā motivāciju," uzsver K. Birmanis.

> **"Bērnam kāpjot augšā, svarīgi ir neturēt viņu, bet ļaut kāpt pašam – ja bērnam būs bijusi iespēja pašam kāpt zemos līmeņos, augšā viņš jutīsies daudz drošāk."**



Rimi BĒRNIEM

PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU PRIEKAM UN VESELĪBAI

Uzzini vairāk: www.rimi.lv/berniem



Jaunu lietu apgūšana drošā vidē un caur asociācijām

Bērni mācās no savām kļūdām un savas pieredzes. Ja pieredze ir pozitīva, mazais šo aktivitāti gribēs turpināt. Lai mudinātu bērnu iemācīties kādu neierastu kustību, runā viņa asociāciju valodā. Lai iemācītu mazajam stāvēt un noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, mudini viņu stāvēt kā flamingo vai stārķim. Pēc tam var mēģināt palēkties no vienas kājas. Tas rosinās bērna iztēli, un tas palīdz, lai kaut ko mācītos. Bērniem ir jāļauj mācīties caur viņu izpratnes un fizisko prasmju līmeni. Lai bērns varētu apgūt kaut ko jaunu, galvenā atslēga ir viņa ieinteresētība. Bērna salīdzināšana ar citiem bērniem un mācīšana caur bailēm viņu neiedrošinās! Bērnu iedrošinās:

- zināma un pazīstama apkārtējā vide, inventārs;
- apģērbs, rotaļlietas, kas viņu iedrošina;
- vecāku atbalsts un laipnība, runāšana viņam saprotamā valodā un caur asociācijām.

Rotaļas augstumā – vai drošas?

Bērniem būs interesanti rāpties augšā, bet nereti viņi sabīstas, kad jākāpj lejā. Vecākiem jāatceras – kad cilvēku, jo īpaši bērnu, pārņem bailes, viņam zūd loģiskā domāšana. Īpaši izteikti tas būs bērniem, jo viņi daudz spēcīgāk izjūt dažādas emocijas – gan prieku, gan arī bailes. Bērnam kāpjot augšā, svarīgi ir neturēt viņu, bet ļaut kāpt pašam – ja bērnam būs bijusi iespēja pašam kāpt zemos līmeņos, arī augstāk viņš jutīsies drošāk. "Nelieciet bērnu divu metru augstumā, lai viņš caur bailēm iemācītos tikt lejā. Iespējams, ka mazais, izjūtot spēcīgas negatīvās emocijas, to varēs un vecāks būs uzvarējis, bet tam nevajadzētu būt par mērķi! Bērna attīstība kustību apguvē ir nevis vecāku pilnveidošanās vai pašapliecināšanās, bet bērna attīstība un izklaide. Ja mazais uzkāpj augstāk, nekā viņš ir juties droši, un augšā pēkšņi izrāda bailes, bāršana nepalīdzēs. Palīdzēs iedrošināšana un atbalsts no vecākiem," norāda K. Birmanis.

Rotaļas ar apstāšanos – jautrībai

Arī rotaļas un muzikālās dejas, kas prasa apstāšanos, ir piemērotas aktivitātes bērniem. Piemēram, spēle "Lēnāk brauksi, tālāk tiksi" vai dejošana pie mūzikas, kurai, pēkšņi apklustot, dejotājiem ir jāsastingst.

PRAKTISKI IETEIKUMI DROŠĀM ROTAĻĀM LAUKUMIŅĀ

Lai ārpus mājas pavadītais laiks būtu drošs un visiem patīkams, ir vērts bērnam iemācīt dažas drošības komandas. Tie ir vārdi, kas nemainās, ir īsi un saprotami. To nedrīkst būt pārāk daudz – divas, maksimums trīs frāzes, kas tiek lietotas pēc nepieciešamības.

1. Iemāci bērnam reaģēt uz frāzi: "Turies!" un parādi, kas ir tās lietas, stabilie objekti, pie kā turēties – pie caurules vai virves, vai citiem priekšmetiem bērna satvēriena lielumā. Visur, kur bērns rotaļu laukumā kāpj augstāk, tas var noderēt. Vecāki varēs justies droši, ka bērns spēs atrast stabilu objektu, pie kā turēties, izmantojot satvērienu (nevis, piemēram, tikai atbalsoties pret koka konstrukciju). Tas bērnam veidos refleksu turēties pie tiem objektiem, kas ietilpst viņa satvērienā. Šo frāzi var izmantot jebkurā brīdī, kad rotaļu laukumā bērns ir aizgājis par tālu vai par augstu vai ir kādā šķietami bīstamā vietā. Tad vecākam atliek tikai pateikt: "Turies!", un bērnam uzreiz būs reflekss turēties pie tā, kas viņam ir tuvākais objekts, kas iepriekš ir simbolizējis drošību.
2. Frāze: "Stop!", kas tiek lietota tikai tad, kad sagaidām, ka bērns apstāsies – gan spēļu laukumā, gan parkā, uz ielas. "Stop" nedrīkst tikt notrulināts, un tai ir jābūt autoratīvai frāzei, lai tā netiktu lietota vietā un nevietā.
3. Frāze: "Bīstami", kas pastiprina "stop" komandas ievērošanu. Bērnu reakcija nav tik ātra, lai iemācītos "Stop, mašīna", "Stop, tramvajs!", "Stop, tu kritīsi!". Šie vārdi var radīt lielāku interesi, bet atsevišķās situācijās tie var simbolizēt bīstamu situāciju, ko bērns vēl nav iemācījies novērtēt. Tāpēc kategorizējiet vienkāršāk, sakot "Bīstami!". Tas rosinās domāt, kas tieši ir bīstams. Kad bērns ir apstājies un drošībā, varat pastāstīt, kāpēc mašīna, tramvajs vai kas cits var būt bīstams. Izvairieties no pārmetumiem, ka no sētas braucoša mašīna netika ievērota. Māciet bērniem rīkoties, lai to pamanītu, – braucot ar skrejriteni, apstāties pirms katras sētas un palūkoties, vai no tās brauc vai nebrauc auto.

Šīs spēles prasa reakciju uz situācijas maiņu, un tas bērniem parasti izraisa pozitīvu spriedzi un smieklus, jo mazu bērnu reakcijas laiks nav tik ātrs kā pieaugušajiem. "Tas viņiem šķiet interesanti. Tās ir izklaidējošas aktivitātes – reakcijas ātrums bērnam netiks īpaši uztrenēts, ja šo spēli spēlēs katru dienu. Bērnam tas vienkārši radīs prieku," atzīmē K. Birmanis.

Vai ir labi kāpt kokos vai pa trepēm?

Jā, bērna attīstībai par labu nāks arī fiziskās aktivitātes ārpus bērnu laukumiņiem. Reizēm vecākiem ir vēlēšanās mazos pārlieku pasargāt un neļaut rotaļāties viņiem it kā nepiemērotās vietās, tādās, kas nav ierīkotas tieši viņiem. Taču cita veida kāpšļi, rokturi, piemēram, kāpnes, kas pieslietas pie šķūnīša, rāpšanās kokos arī ir vēlamas aktivitātes bērniem, protams, sekojot līdzi, vai kritiena gadījumā apakšā nebūs salikti dārza instrumenti vai kādi citi bīstami priekšmeti, kas kritienu var padarīt traumatisku. Tāpat bērniem nāk par labu apgūt, ka dzīvē ir arī cita veida un izmēra kāpnes un rokturi nekā tikai tie, kas ir bērnu laukumiņā.

PRASMES DAŽĀDĀS VIDĒS, PIEMĒRAM, ŪDENĪ

Ūdens kompetence (kas ietver ne tikai peldēšanu, bet arī spēju atrasties ūdenī) ir attīstoša tāpat kā bērna atrašanās dažādās vidēs – skriešana pa dažādiem segumiem, lēkāšana pa dažādām virsmām u. tml. Jo dažādākās vidēs bērns dzīvojas un rotaļājas, jo labāk viņš spēj pielāgoties dažādiem apstākļiem.



MĀJAS BĒRNS. KĀ TAS IETEKMĒ BĒRNA ATTĪSTĪBU?

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

Mājas vai bērnudārzs? Nav vienas atbildes, kura vide bērna attīstībai ir piemērotāka. Būtiskākais ir sekot līdzi mazā cilvēka vajadzībām un izaugsmei. Rīgas pilsētas sākumskolas metodiķe Elita Šneidere un centra "Vivendi" klīniskā psiholoģe Kristiāna Kalniņa stāsta, kādas prasmes bērns var attīstīt mājās un kādas priekšrocības ir bērnudārzam.



Konsultē **ELITA ŠNEIDERE**, Rīgas Pilsētas sākumskolas metodiķe



KRISTIĀNA KALNIŅA, centra "Vivendi" klīniskā psiholoģe

Autore: **MADARA KANDEVICA**

Nav iespējams viennozīmīgi izpētīt, kā atšķiras spējas pieaugušajiem, kuri pavadījuši bērnību mājās, un tiem, kas gājuši bērnudārzā. Personību veido dažādi aspekti, piemēram, bioloģiski noteiktās iezīmes, pieredze, sociālā mijiedarbība ar citiem. Visas bērnam nepieciešamās prasmes var attīstīt abās vietās ar nosacījumu, ka to dara apzināti un mērķtiecīgi. Vienlaikus bērnudārzs var kļūt par pirmo vietu, kur bērns socializējas ārpus ģimenes un kur mācās noteikumus, piedzīvo dažādas situācijas, piemēram, iemācās dalīties, gaidīt savu kārtu vai zaudēt. Pirmsskolas iestādēs pedagogi māca, kā risināt problēmas un strīdus. Gadījumā, ja ģimenē ir vēl citi bērni, tad, visticamāk, šīs prasmes mazais mājās jau ir daļēji vai pilnībā apguvis.

Līdz pusotra divu gadu vecumam mazajam īpaši nav aktuālas citu bērnu emocijas un iejušanās otra ādā – socializēšanās kompetences nav pietiekami attīstītas. Vecums, kad saskaņā ar psiholoģijas zinātnes atziņām bērns varētu būt gatavs iet uz dārziņu un socializēties ārpus ģimenes, ir trīs



Vai zināji?

No piecu gadu vecuma pirmsskolas izglītība Latvijā ir obligāta – tas nodrošina sagatavošanos skolas gaitu uzsākšanai.

gadi, tomēr tas ir tikai orientējošs, indikatīvs cipars, jo viss ir atkarīgs no bērna un vecāku iespējām. Vieni sāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi ap gada vecuma, savukārt citi dodas uz dārziņu vien piecos gados. Katrā valstī un kultūrā noteiktie uzskati par piemērotāko vecumu arī mēdz atšķirties.

Vides nozīme bērna attīstībā

◆ **MĀJAS VIDE**

Bērns mājās gūst drošību, mīlestību un aprūpi. Tā ir vide, kur iespējams bērnam pievērst individuālu uzmanību – pielāgot dienas ritmu,

> **Nav iespējams viennozīmīgi izpētīt, kā atšķiras spējas pieaugušajiem, kuri pavadījuši bērnību mājās, un tiem, kas gājuši bērnudārzā.**

ēdienu, daudz laika veltīt mazā cilvēka jau zināmām nodarbēm, attīstot kādu talantu vai spējas. Bērns var mierīgos apstākļos, citu netraucēts, izzināt to, ko vēlas, – pētīt kukaiņus, mācīties spēlēt mūzikas instrumentu, dejot vai kāpelēt pa kokiem dārzā. Mājas dzīvi var papildināt citas izzinošas nodarbes, piemēram, muzeju vai zoodārza apmeklēšana. Vecāki var ielikt pamatu bērna spējām prasmīgi socializēties. Svarīgi mājās runāt, kā bērns jūtas, nosaucot viņa emocijas un citu emocijas. Tas palīdz mazajam iepazīt sevi, savas vajadzības un robežas, pamanīt citus un rēķināties ar apkārtējiem. Skaidri noteikumi, vērtības un konsekvences ģimenē ļauj bērnam darboties kopā ar citiem, sākumā – ar ģimenes locekļiem, vēlāk arī ar citiem bērniem un pieaugušajiem. Ģimenē bērns gūst pārliecību par sevi un labo sajūtu "mani mīl", kā arī "tas, ko es daru, ir labi, man izdodas".

◆ **BĒRNUDĀRZA VIDE**

Vide organizēta, lai varētu attīstīt prasmes mācīties pašam un saglabāt interesi par šo procesu. Bērnudārzs piedāvā daudzveidīgas nodarbes: mākslu, matemātiku un spēles. Mājas apstākļos ir grūtāk radīt iespēju būt iesaistītam dažādu zināšanu apgūšanā netieši – mamma parasti nenovieto rēķināšanu stimulējošus materiālus bērna spēļu zonā. Nereti var novērot, ka, uzsākot dārziņa gaitas, bērni kļūst patstāvīgāki. Piecu gadu vecumā svarīgi būt vienaudžu grupā, kur bērni mācās veidot attiecības un sadarboties ar citiem grupā, tostarp grupas līderi. Dārziņā bērni mācās rīkoties dažādās situācijās, ievērojot savas un citu vajadzības.

KĀ BĒRNI MĀCĀS DĀRZIŅĀ?

PIEMĒRS

Bērni vēlējās grupā mājdzīvnieku, par ko rūpēties un ko pētīt. Kopā visi izveidoja sarakstu ar iespējamajiem "mājdzīvniekiem". Grupas balsojumā uzvarēja krabis. Tālāk bija jānopelna nauda krabja iegādei. Bērni ar skolotāju atbalstu izveidoja teātri, ko parādīja vecākiem (pandēmijas apstākļos to filmētu un sūtītu vecākiem). Par vecāku ziedotajiem līdzekļiem tika nopirkts krabis un māja. Tagad bērni rūpējas par krabi, izlaiž pastaigā pa grupu, baro, vēro krabja uzvedību un sprież, ko tas dažādās situācijās varētu domāt. Šādu vai līdzīgu pieredzi lielākoties iespējams gūt bērnudārzā, jo bērni kopā ģenerē vairāk ideju un mācās cits no cita.

Introvertiem un kautrīgajiem – labāk mājās?

Audzinot bērnu mājās vai sākot vest dārziņā, būtisks ir bērna bioloģiskais temperaments. Vai viņš ir vairāk kautrīgs, sabiedrisks, aktīvs vai raudulīgs? Kautrīgie bērni var iejusties lēnām un lēni pieņem visu jauno. Mūsdienu psiholoģijas zinātnē vairs cilvēkus, tostarp arī bērnus, nedala noteiktos temperamenta tipos vai "kastītēs", bet gan pēta, cik daudz un kādas temperamenta iezīmes, ko psiholoģijā sauc par "dimensijām", piemīt bērnam. Katrā cilvēkā ir dažādas temperamenta iezīmes jau piedzimstot, taču katra izpaužas atšķirīgā intensitātē. "Ja mēs katrs uztaisām kafiju, tad tā atšķirsies, lai gan gatavojam to no vienām un tām pašām sastāvdaļām: kādam būs vairāk kafijas pupiņu, kādam – vairāk vai mazāk cukura, vēl cits pielies vairāk piena un mazāk ūdens, vienam tā būs siltāka, citam – vēsāka. Rezultātā garšas atšķirsies. Tāpat ir ar temperamentu – katram tas ir ļoti individuāls," uzsver psiholoģe.

> **Veiksmīgas sociālās prasmes sākas ar sevis iepazīšanu un izprašanu. Mājas apstākļos vecāks var mudināt bērnu izteikt savas domas un jūtas ikdienišķās situācijās.**

GALVENĀS TEMPERAMENTA DIMENSIJAS PIRMSSKOLAS VECUMĀ IR:

- reaktivitāte – cik bērns aktīvs, impulsīvs, cik daudz iesaistās intensīvās aktivitātēs, cik intensīvi izrāda emocijas;
- negatīvā emocionalitāte – cik spēcīgi bērns reaģē ar dusmām, kautrīgumu, bailēm, kā arī – cik ātri spēj nomierināties;
- apzināta reakciju kontrole – kā bērns spēj regulēt savu uzvedību, fokusēt uzmanību, pārslēgt vai pārtraukt to, ko dara, pat ja negribas. Apzināto reakciju kontroli, lai gan tā lielā mērā ir bioloģiski noteikta, vecāki un pedagogi var ļoti palīdzēt attīstīt.

Vienmēr jāpatur prātā, ka temperamenta iezīmes, kas saistītās ar reaktivitāti un negatīvo emocionalitāti, ir bioloģiski noteiktas un relatīvi stabilas un noturīgas visu dzīvi. Kautrīgais bērns, ja tā ir temperamenta iezīme, nevis, piemēram, agrīni iemācītas bailes tuvoties citiem cilvēkiem, visdrīzāk arī pieaudzis neizjutīs izteiktu vajadzību būt plašas kompānijas uzmanības centrā. Tāpēc svarīgi ir nemēģināt bērna temperamentu lauzt – tas drīzāk radīs emocionālās veselības grūtības, nevis pozitīvu pieredzi. Taču svarīgi neiekrist arī galējībās, pieņemot, ka bērns tāds ir un neko nevar darīt. Jo viņam tik un tā būs jādzīvo sabiedrībā, tāpēc svarīgi kaut maziem solīšiem atbalstoši trenēt dažādas sociālās prasmes, tādējādi līdzsvarojot tās temperamenta iezīmes, kuru ir par daudz vai par maz. Tā vecāks var mazliet (bet bioloģiskās iedzimtības robežās) attīstīt temperamenta dimensiju "apzināta reakciju kontrole" – nedaudz trenēt spēju pašam

regulēt automātiskās emocionālās un uzvedības reakcijas. Ar apzinātu reakciju kontroli mazais nepiedzimst, tā attīstās pakāpeniski, nobriestot bērna smadzenēm, īpaši intensīvi otrajā un trešajā dzīves gadā. Un tikai no aptuveni trīs četru gadu vecuma varam sākt no bērna sagaidīt pavisam nelielu spēju pašam regulēt savu uzvedību un emocijas, bet joprojām bērns to nespēs īstenot patstāvīgi, bez pieaugušā atbalsta. Tieši pieaugušais var palīdzēt šīs spējas attīstīt – visā mazā cilvēka pieaugšanas laikā. Tas nozīmē: ja bērns ir kautrīgs, viņam, iespējams, būs vajadzīgs ilgāks laiks, lai iejustos bērnudārzā, lielāks pieaugušo atbalsts, iedrošinājums un klātbūtne ikdienā grupiņā. Šādā gadījumā var laikus sākt, piemēram, apmeklēt kādu "skoliņu" kopā ar vecāku pāris reižu nedēļā, līdz bērns pierod pie citiem vienaudžiem.

Kā vecākiem mājas apstākļos attīstīt bērnam svarīgas prasmes?

Bērnudārzā bērni daudz iemācās, gan veicot dažāda veida plānotus, mērķtiecīgi gatavotus uzdevumus, gan piedzīvojot ikdienišķas situācijas. Arī ģimenē bērni daudz iegūst tieši no sadzīviskiem notikumiem – vecāki ir tie, kas var parādīt, ko nozīmē cieņpilna attieksme, uzņēmība un kāpēc jāpabeidz iesāktie darbi, kā arī radīt interesi par mācīšanos kā fundamentālu vērtību. "Par kvantitāti svarīgāka kvalitāte. Nepārmetiet sev, ja nevarat paspēt visu, ko vēlētos. Covid-19 pandēmijas apstākļos pats galvenais – sniegt drošības izjūtu. Bērns jutīsies



"Arī ģimenē bērni daudz iegūst tieši no sadzīviskiem notikumiem – vecāki ir tie, kas var parādīt, ko nozīmē cieņpilna attieksme, uzņēmība un kāpēc jāpabeidz iesāktie darbi, kā arī radīt interesi par mācīšanos kā fundamentālu vērtību."

labi, ja droši jutīsies viņa vecāki," uzsver E. Šneidere.

- Atvērt savu "iekšējo bērnu", mēģināt būt radošiem, atvērties iztēlei un radošiem risinājumiem. Izmantojot papīrus, krāsas, otas, līmes, šķēres, kartona kastītes, dabas materiālus, audumus, dzijas, veidošanas masas, pērles vai dabas materiālus, var kopā veidot jaunas lietas: apsveikuma kartītes, krelles, leļļu mājas u. c.
- Iesaistīt mazo pēc iespējas vairāk ikdienas sadzīvē, mazgāt traukus, slaucīt putekļus, uzklāt galdu vai apliet puķes. Kopā gatavojot ēst, sverot vai mērot, var mācīties matemātiskus jēdzienus, piemēram, smags, viegls, daudz, maz u. c. Kopā var arī lasīt un pierakstīt receptes vai gatavot iepirkumu sarakstu.
- Izkopt ikdienas rituālus, kur iekļautas fiziskas aktivitātes ārā.
- Ieviest nodarbes, kas saistošas visai ģimenei un sniedz kopā būšanas prieku. Tās var būt galda spēles, dažādi konstruktori, muzicēšana vai dejošana.
- Lasīt ar bērnu grāmatas un pasakas, kur mazais uzzina par citu cilvēku emocijām un attiecībām, stāstus no dzīves.
- Uzrakstīt kopā vēstuli, ko nosūtīt radiem vai draugiem ar pasta starpniecību, vai sagatavot paciņu, ko nosūtīt pakomātā.
- Izkopt acu kontaktu – laikā, kad cilvēki velk maskas, bērni pierod biežāk skatīties acīs.
- Praktizēt apzinātu kopā būšanu ar bērnu – sniegt mazajam nedalītu uzmanību. Ja tas nav iespējams visu laiku, tad vismaz 10–15 minūtes vakarā vai ģērbjoties, ejot pastaigā, braucot ar mašīnu u. tml.
- Mācīt bērnu pieņemt lēmumus, vienlaikus norādot robežas un paturot vecākam savu autoritāti – ļaut bērnam izvēlēties, piemēram: kuru cepuri vilksi – zilo vai zaļo; ko ēdīsi vakariņās – putru vai biezpienu?
- Runāt par bērna realitāti, uzdodot jautājumus par viņam svarīgām tēmām, piemēram, animācijas filmām, rotaļām, zīmējumiem, grāmatām u. c.
- Mācīt nogaidīt. Ja tagad nav iespējas pievērst uzmanību, lūdz bērnu uzgaidīt, minot, kas sekos pēc tam, piemēram, tagad nevaru ar tevi spēlēties, tad, kad pabeigšu telefonsarunu, varēsim kopā izkrāsot grāmatu.
- Ļaut dažreiz būt vienatnē. Pandēmijas laiks, kad nav iespējas satikties, var būt labs treniņš spēlēties vienam un mācīties nodarbināt sevi. Arī tā ir ļoti nepieciešama prasme, kurai reizēm aizņemtajā ikdienā starp pulciņiem, sporta nodarbībām un bērnu ballītēm nav vietas.

Svarīga prasme – socializēšanās

Ne tikai pedagogi, bet arī socializēšanās ar vienaudžiem ir būtisks resurss bērna attīstībā. Viņi ir ieinteresēti darboties kopā, drošāki pamēģināt ko jaunu, iedvesmojoties no citu grupas biedru aktivitātēm. Kopā ar citiem ir gatavi muzicēt, veidot projektus, ko vienatnē nedara. "Kāds ir uzzīmējis sniega mājas plānu uz papīra, bet, lai to īstenotu dzīvē, viņam vajadzīga palīdzība. Citi bērni labprāt iesaistās projektā, un viņi ierauga trūkumu – nav ieplānotas durvis. Visi kopā meklē risinājumu. Tieši šādas situācijas veicina bērnu mācīšanos, un to tikai daļēji var īstenot mājās. Papildus pirmsskolas vecums ir laiks, kad veidojas sadarbības prasmes, kas ir būtiskas visu mūžu. Ieguvēji ir visi iesaistītie. Bērns mācās plānot, koordinēt darbus, dodot norādījumus, sarunāties, risināt grūtības celšanas procesā. Tajā pašā laikā būs bērni, kas labprāt laiku pavada mājās zīmējot un veidojot, paši atrod sev nodarbošanos



un spēj ilgstoši koncentrēties uz darāmo," stāsta Rīgas Pilsētas sākumskolas metodiķe Elita Šneidere. Veiksmīga sociālo prasmju apgūšana sākas ar sevis iepazīšanu un izprašanu. Bērniem svarīgi socializēties ne tikai ar pieaugušajiem vai vecāku "piemeklētiem" bērniem, bet arī būt reālajā vidē kopā ar vienaudžiem. Tad bērnam patiešām ir iespēja apgūt sociālās prasmes – problēmu un pirmo konfliktu risināšanu, uzdrošināšanos iesaistīties sadarbībā ar citiem vai spēju gaidīt, nemetoties iekšā citu bērnu rotaļās. Tādās situācijās bērns vairs nav vienīgais, viņam pretī ir tādi paši vienaudži, kuri neļaus uzvarēt galda spēlē vai nenolasīs vēlmes, kā tas nereti notiek mājās ar vecākiem. Laikā, kad pasaulē nebija pandēmijas, mājas bērniem socializēšanās prasmi varēja attīstīt spēles ar vienaudžiem rotaļu laukumos, kā arī viesošanās pie radiem. Tomēr arī tagad mājas apstākļos vecāks var palīdzēt bērnam izprast savas emocijas: mudināt izteikt savas domas un jūtas ikdienišķās situācijās. Piemēram, ēdot brokastis, pārrunāt, kāds ir noskaņojums, ko labprāt šodien paveiktu; vakaros pārrunāt dienā notikušo, katram ģimenes loceklim nosaucot to, kas ir izdevies un par ko šodien priecājas. Sastopoties ar neizdošanos vai grūtībām, arī jārunā par notikušo, nosaucot konkrētas situācijas un emocijas.

Kopā diendienā. Vai tiešām kopā?

Ir dienas, kad vecāki ir kopā ar bērnu no rīta līdz vakaram, tomēr bērns nesaņem nedalītu uzmanību. Arī ikdienā, it kā esot kopā, gadās, ka kvalitatīva laika pavadīšana kopā nav nemaz tik ļoti pašsaprotama. Vecāks ar apzinātu uzmanības pievēršanu bērnam var sniegt klātbūtnes sajūtu. Bērns saņem signālu no vecāka: "Es esmu te, es tevi dzirdu, tas, ko tu saki un dari, man ir svarīgi. Tu esi sadzirdēts." Bērna rotaļas pieaugušajam var nebūt interesantas, un tas ir dabiski, bet spēja būt apzināti kopā, klausīties fokusēti, būt atbalstošam ir neatsverama vērtība, ieguldījums nākotnei. Bērns pieradīs, ka var vecākam uzticēties (un to vecāki tik ļoti vēlas pusaudža vecumā). Uzticēšanās un atklātība nerodas vienā dienā un pēkšņi, to pieaugušais var veicināt bērnā jau no dzimšanas.

"Jautājums, ko vecākiem paturēt prātā, ir – vai esmu blakus vai kopā? Apzinātība ir jāpraktizē, jāieplāno, un kopā būšana būs daudz vērtīgāka, ja paralēli nedarīsim vairākas lietas vienlaikus. Vai mēs gribētu, lai pilots paralēli lidmašīnas vadīšanai vai ķirurgs operācijas laikā darītu vēl ko citu, teiksim, lasītu ziņas telefonā? Mans ieteikums ir klausīties, fokusēties, sadzirdēt un dauzīties, un tomēr mazus kopā būšanas mirkļus ieteicams ieplānot. Galvenais ir bērnam laikus paskaidrot, kad būs šī kopā būšana un ko darīsiet," viedoklī dalās K. Kalniņa.

Vai vecāki ir gatavi dārziņam?

Ja bērns izrāda vēlmi iesaistīties rotaļās kopā ar citiem sava vecuma bērniem un šķiet, ka mājās sāk kļūt garlaicīgi, tā ir norāde, ka bērns ir gatavs sākt apmeklēt dārziņu. Tomēr ir situācijas, kad bērns neizrāda vēlmi iet uz dārziņu vai pat aktīvi pretojas. Tādā gadījumā vajadzētu saprast, kāds ir negribēšanas cēlonis. Jāņem arī vērā vecāku gatavība palaist bērnu bērnudārzā, uzticoties tam, kas tur notiks. Iespējams, nevēlēšanās laist mazo dārziņā sakņojas vecāka pieredzē. Pedagogs, konstatējot, ka vecāks nav gatavs "atdot" bērnu citiem pieaugušajiem, iesaka vecākam uzticēšanos primāri veidot pašam. Vecāku izjūtas un gatavība var ietekmēt bērna izjūtu par pirmskolu kā drošu vietu. Ja vecāki bērna laišanai pirmskolā ir gatavi, arī mazais labāk adaptēsies un pieņems notiekošo kārtību. Savukārt, ja vecāks nevar uzticēties personālam vai videi, svarīgi arī uzdot jautājumu sev – par ko es baidos? Vai man šī situācija varbūt atgādina kaut ko no manis paša bērnības? Iespējams, tās ir paša vecāka bailes, kuras vērtīgāk ir izprast, lai nenodotu bērnam tālāk. Vecākiem ir svarīgi atrast tādu vietu un skolotāju, kam paši uztic savu atvasi. Gadījumā, ja vienam vecākam grūti vest mazo uz dārziņu, tad, iespējams, to var darīt otrs vecāks. [1–6]

"Mūsdienu problēma ir pāraprūpe, bieži vecāki dzīvo nemitīgā trauksmē, vai viss būs kārtībā. Lai nenodotu trauksmi bērnam, vecākam jāiemācās pazīt savas emocijas, jāizprot tās, jāmēģina būt redzīgam attiecībā uz bērnu. Vecākiem jāapzinās, ka cilvēks mācās socializēties visu mūžu un agri vai vēlu bērnam tāpat būs jāiziet no ģimenes loka – sāksies skola, studijas un darbs," stāsta klīniskā psiholoģe Kristiāna Kalniņa.

VECĀKU PIEREDZE

EGIJA DĀRZNIECE, mamma un projekta "Eko mammas" līdzdibinātāja

"Pati bērnudārzā neesmu gājusi, kaut gan mans rotaļu pagalms robežojās ar tā sētu. Ar labāko draugu mēdzām ķircināt bērnus aiz tās, sakot, ka viņi ir cietumā, bet mēs varam aizskriet, kur gribam. Patlaban meita (1 gads un 10 mēneši) neiet dārziņā, un visticamāk, arī neies, jo plānoju mājmācību. Ja tomēr kaut kas dzīvē mainīsies, tad laidīšu tikai pēc trīs gadu vecuma, kad viņa būs spējīga pastāstīt, kas tur notiek un kā viņa tur jūtas. Iespējams, ja meita pati vēlēsies, apsvērsim iespēju vest dārziņā, kur ir ne vairāk par pieciem bērniem. Esmu par dabīgu, ekoloģisku un cieņpilnu bērnu aprūpi un audzināšanu. Uzskatu, ka bērnudārzs nav mazajam piemērota vide veselīgai psiholoģiskai un emocionālai attīstībai. Nereti klasiskajā bērnudārzā tiek lauzts bērna ego, lai darītu tā, kā vajag mums, pieaugušajiem, – pēc mūsu noteikumiem, šabloniem un disciplīnām. Respektīvi, bērns tiek audzināts ērts, nevis brīvs un radošs. Audzināšana pārsvarā tiek uztverta kā prāta attīstīšana, taču, manuprāt, svarīgāk ir izkopt raksturu, tikumu un dzīves iemaņas. Mājās ir iespēja būt 1:1 ar piesaistes personu (mammu, aukli), veidojas droša emocionālā piesaiste un emocionālā inteliģence, savas personības izzināšana un tās pašpietiekamības formēšana."

ILZE MĀJENIECE, mamma

"Gadā un divos mēnešos sākām sūtīt valsts dārziņā, jo tuvojās diena, kad jāatgriežas darbā. Sākums bija emocionāli grūts, un meitu vēl baroju ar krūti. Domājām – kā nu dārziņā iemidzinās? Bet viss notika lēnām un pakāpeniski. Ja sākumā atstājām tikai uz stundu, tad mēneša laikā jau uz septiņām stundām. Pieņemu, ka adaptācijas periodu vieglāku padarīja dažādas attīstošās nodarbības ārpus mājām un fakts, ka atstājām meitu kopā ar auklīti un citiem cilvēkiem, kuri kopš agra vecuma bija kopā ar viņu. Dārziņā ir ļoti piepildīta diena – bērns ir izglītojies, paēdis daudzveidīgu ēdienu, bijis fiziski aktīvs, pagulējis un socializējies. Meita kļuvusi izveicīgāka ar galda piederumiem, izkopusi valodu un izrāda interesi par dziesmu "Kas dārzā?", pati prasa podiņu un vairs neraud, ja atstājam istabu, un arī diendusas mājās guļ ilgāk. Izrāda lielu interesi par kārtošanu un mājas uzkopšanu. Redzu, ka mans bērns ir priecīgs, ejot uz dārziņu, un priecīgs nāk mājās, un man tā ir garantija, ka viņam tur iet labi."



MĀJDZĪVNIEKA UN MAZUĻA DRAUDZĪBA. KĀ VEIDOT TO DROŠI?

“Mans sunītis nekož!” reizēm var dzirdēt sakām kādus suņu saimniekus. Tomēr ik gadu Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā nonāk pārlieku daudz – vairāki simti! – bērnu, kas cietuši no mājdzīvniekiem. Suņi un kaķi ir populārākie pāridarītāji, taču bērni traumas gūst arī no citiem mājas mīluļiem – pelēm, žurkām, trušiem un citiem.



Konsultē
JĀNIS UPENIEKS,
bērnu traumu, ortopēdijas un mugurkaula ķirurgs; Bērnu klīniskā universitātes slimnīca



INGA CERBULE,
zoopsiholoģe

BĒRNU SKAITS, KAS VĒRSUŠIES PĒC PALĪDZĪBAS BKUS SAISTĪBĀ AR DZĪVNIEKU TRAUMĀM (KODUMI, SASPIEDUMI U. TML.)

Vecuma grupa	Dzīvnieks	2018.	2019.	2020.
Līdz 1 gada vecumam	Suns	5	1	2
	Kaķis	3	2	
	Pele/žurka	1		
	KOPĀ	**9**	**3**	**2**
Pēc 1 gada vecuma	Suns	268	188	153
	Kaķis	55	45	33
	Pele/žurka	3	9	14
	Trusis	3		3
	Ezis	1	2	1
	Čūska			3
	Degu			2
	Jenots			1
	Lapsa		1	1
	Medūza (Bali salā)		1	
	Sesks			1
	Vāvere	2	1	
	Zirgs		1	1
	Nav fiksēts	12	12	13
	KOPĀ	**344**	**260**	**226**

Avots: Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas dati

Autore: **GUNITA KRILOVA**

Daļa traumu – novēršama

Dati nav iepriecinoši – pagājušajā gadā Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā (BKUS) vien palīdzība pēc dzīvnieka radītas traumas ir sniegta vairāk nekā 200 bērniem. Vairumā gadījumu – 153 – traumas izraisījuši suņi, un parasti palīdzība ir lūgta kodumu dēļ, taču ir fiksēti arī citi traumatisma veidi – saspiedumi, skrāpējumi. Salīdzinot 2020. un 2018. gada datus, ir vērojams šīs statistikas uzlabojums, un arī Jānis Upenieks atzīst, ka pirms 10 gadiem dažādu traumu, mājdzīvniekam iekožot, bija vairāk, un te var saskatīt zināmu pozitīvu tendenci. Tomēr joprojām dzīvnieku izraisīto traumu ir pārāk daudz, un zināms darbs ieguldāms, lai šo statistikas rādītāju samazinātu. Biežākie ķirurga novērotie iemesli, kāpēc ir radušās traumas, ir bērna vēlme spēlēties ar dzīvnieku vai mazais ir aizskāris dzīvnieku, kas ēd. Arī braucot ar velosipēdu, bieži tiek gūtas suņu koduma traumas.

Gadu no gada vērojamas šādas tendences:

- suņu kodumiem raksturīga sezonalitāte – visa siltā sezona (pavasaris, vasara, arī rudens) ir laiks, kad pieaug traumas no dzīvnieku kodumiem;
- visbiežāk, apmēram 80 % gadījumu, dzīvnieks, kas ir sakodis bērnu, ir mazajam pazīstams – dzīvo kopā ar bērnu vai ar bērna radiniekiem.

Atceries!

Mājās, kur ir gan bērni, gan dzīvnieki, vecākiem ir divi uzdevumi:

1. Pasargāt bērnus no dzīvniekiem
2. Pasargāt dzīvniekus no bērniem. Dzīvnieki nav spēļlietas bērniem. Reizēm bērni, labu gribot, var apdraudēt dzīvnieku.

Sekas dzīvnieku kodumam

Saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) datiem pēdējos gados Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datubāzē nav neviena mirušā vecumā no 0 līdz 18 gadiem, kura nāve saistīta ar mājdzīvnieku uzbrukumiem. Kā norāda J. Upenieks, tādi gadījumi, kad no dzīvnieku kodumiem bojā iet bērns, ir reti, bet ļoti nepatīkami.

IZPLATĪTĀKĀS SEKAS DZĪVNIEKU UZBRUKUMIEM:

1. Dzīvnieku kodumi rada dažāda apjoma un dziļuma brūces, kuras bieži



nākas šūt, iespējami kaulu lūzumi. Zvēru kodumiem ir augsts infekciju risks, ko var izraisīt dzīvnieka mutē esošie mikrobi, pēc koduma var veidoties plašas infekcijas. Vecuma ziņā mazākiem bērniem visbiežāk tiek traumēta seja, rokas, bet lielākiem – kājas.
2. Jebkura siltasiņu dzīvnieka kodums pēc tam jebkura vecuma cilvēkam prasa vakcināciju pret trakumsērgu. Pat ja dzīvnieks ir bijis potēts pret trakumsērgu, cilvēkam pēc sakošanas ir jāsaņem noteikta apjoma vakcinācija. Dzīvnieka vakcinācija pasargā tikai viņu pašu no saslimšanas, bet dzīvnieks var būt slimības pārnesējs sakostajam cilvēkam. Trakumsērga nav ārstējama, sekas slimībai ir letālas.

Drošības ABC ģimenēs, kur ir mājdzīvnieks

- Mājdzīvnieks nav spēļmantiņa – ne bērnam, ne pieaugušajam.

> **Ja bērnu pieskata aukle vai vecvecāki, vēlams mājdzīvnieku nošķirt no mazā. Neesot klāt dzīvnieka saimniekam, viņš var atļauties vairāk.**

- Jau no mazotnes bērnam ir jāmāca, kā jāveido saskarsme ar mājdzīvnieku.
- Mazu bērnu nedrīkst atstāt vienu pašu ar mājdzīvnieku.
- Kad vecāki ir aizņemti un nevar pieskatīt mājās notiekošo, vislabākais ir bērnu un mājdzīvnieku nošķirt. Īpaši, ja runa ir par bērniem, jaunākiem par 10–12 gadiem.
- Ja bērnu pieskata aukle vai vecvecāki, arī vēlams mājdzīvnieku nošķirt no bērna. Neesot klāt dzīvnieka saimniekam, tas var atļauties vairāk, kā arī svešs cilvēks var neuztvert mājdzīvnieka raidītos brīdinājuma signālus.
- Arī dzīvnieki ir jāsargā no bērniem, jo bērni nejauši var dzīvnieku savainot, īpaši mazāka izmēra – saspiest, traumēt nometot, uzkāpjot.
- Suns jābaro atsevišķā telpā no bērniem. Svarīgi, lai bērns netiek klāt suņa barībai. Tiklīdz suns ir paēdis, viss ēdiena atlikums ir jānovāc un arī tukšā bļoda ir jānoņem, lai tā nav bērnam pieejama. Dzīvnieks var sargāt arī tukšu bļodu, ja bērns par to vēlāk izrādīs interesi.
- Īpaši uzmanīgiem jābūt un nedrīkst traucēt dzīvniekus, kam ir mazuļi. Dzīvniekam ir instinkts sargāt savus bērnus.
- Mednieka instinkts, kas ir īpaši attīstīts suņiem, var tikt provocēts, ja bērns skrien vai brauc ar velosipēdu garām dzīvniekam. Ieteicams, braucot garām sunim, kas izrāda interesi par velosipēdu, nokāpt nost no tā un atsākt braukšanu, kad suns ir aizgājis.
- Vecākiem jāatgādina un jāmāca, ka mājdzīvniekus nedrīkst kaitināt – ne savus, ne kaimiņu.

Vai ir drošās dzīvnieku šķirnes, kas neapdraud bērnus?

Nē, nav tādu pilnīgi drošu mājdzīvnieku šķirņu, kuru pārstāvji nekad nekodīs cilvēkam vai bērnam, norāda Inga Cerbule. Dzīvnieka kodiens var būt gan agresīvas uzvedības izpausme, gan arī dzīvnieks var iekost aizstāvoties, aiz bailēm. Viņa uzsver, ka ir draudzīgāki suņi, kas spēs izturēt aktīvāku darbošanos ar viņiem, bet ir tādi, kam nepatiks bērni, pat ja tie neko sliktu nedarīs. "Pašsaglabāšanās instinkts un dzīvotgriba pastāv visiem dzīvniekiem. Neviens neļaus sev bakstīt acī ar pildspalvu vai degunā kontaktēt gludekli, vai tamlīdzīgi izturēties. Var runāt tikai par pakāpēm – cik daudz dzīvnieks atļauj kādas darbības sev veikt. Bērnam savukārt ir pasaules izzināšanas instinkts. Viņu interesē izpētīt visas detaļas – bērns grābj, plūkā, met zemē, izzina pasauli caur muti, un tā ir dabīga mazā cilvēka attīstība, taču ir pilnīgi nepieņemami, ja bērns to dara dzīvniekam. Ja dzīvniekam nodara sāpes vai arī ja dzīvnieks jūtas apdraudēts, jebkurš var iekost. Konflikta situācijā bērnam var iekost arī tāds dzīvnieks, kam bērns ļoti patīk, tāpēc ir jāuzmana pilnīgi visa veida saskare maziem bērniem un dzīvniekiem," stāsta suņu psiholoģe un uzsver, ka vecāku loma ir abus šos instinktus ņemt vērā, domājot par mazuļa drošību mājās. Atstāt suni un bērnu kopā bez uzraudzības ir tāpat kā atstāt kopā bez uzraudzības divus mazus bērnus, un vienam no viņiem iedot rokā šķēres. Sunim šķēres ir mutē, norāda speciāliste.

Vēro dzīvnieka signālus

Ja mājā ir mazi bērni un mājdzīvnieki, nevienu brīdi nedrīkst atstāt bērnu un mājdzīvnieku vienus pašus bez uzraudzības. Dzīvnieka saimniekam jāseko viņa dotajiem signāliem – tieši saimnieki būs tie, kas vislabāk pratīs atpazīt dzīvnieka raidītos bridinājumus, kas liecinās, ka viņam kaut kas nepatīk. Piemēram, ja sunim kas nepatiks, viņš var sākt rūkt, ieņemt noteiktu pozu (pleci un galva izvirzīta uz priekšu), sasliet spalvu, atņirgt zobus. Tie ir signāli, kurus nedrīkst ignorēt. Taču cilvēkiem, kas nav mājdzīvnieka saimnieki, tos ir grūti nolasīt. Visbiežāk pirms kodiena dzīvnieks visādi cenšas izvairīties no šīs situācijas un brīdina, ka situācija viņam nepatīk. Taču ne vienmēr mēs šos brīdinājuma signālus pamanām un pareizi novērtējam.

7 lietas, kas jāmāca bērniem saskarsmē ar dzīvniekiem

1. Netraucēt dzīvnieku, kad viņš ēd.
2. Netraucēt dzīvnieku, kad viņš guļ.
3. Neskriet dzīvniekam pakaļ, kad viņš dodas prom. Tas ir signāls, ka dzīvnieks komunikāciju nevēlas.
4. Pārāk stipri un pārāk ilgi neapskaut dzīvnieku. Mājas mīlulim šādas izpausmes atgādina fizisku kontroli, dzīvniekiem nepatīk apskāvieni, un tie pieķeršanos izrāda citādā veidā.
5. Dzīvnieka purniņam nebāzt klāt seju un rokas – tās ir ķermeņa daļas, kas visbiežāk cieš no mājdzīvnieku kodumiem.
6. Dzīvniekus neņemt rokās, nenest un necilāt. Ir liela iespēja, ka dzīvnieks izkritīs bērnam no rokām un satraumēsies.
7. Ar dzīvniekiem kontaktēties mierīgi, maigi un uzmanīgi, tikai vecāku uzraudzībā.

Ne tikai mācīt, bet arī nodrošināt

I. Cerbule norāda, ka tikpat svarīgs uzvedums, kā mācīt bērniem šīs lietas, ir nodrošināt to ievērošanu – un tas ir tieši vecāku uzdevums. "No vienas puses, māciet bērniem šīs lietas, bet, no otras – lūdzu, kontrolējiet tās! Bērnam bremzēšanas procesi darbojas vāji. Pat ja mazais intelektuāli zina, ko nedrīkst, viņam kārdinājums aiztikt dzīvnieku ir liels – spēlēties, draiskoties, izzināt. Tas, ka bērns zina, ko nedrīkst mājdzīvniekam darīt, negarantē, ka mazs bērns to ievēros! Tāpēc vecākiem visu laiku ir jāuzmana notiekošais, ja bērns ir kopā ar mājdzīvnieku," atgādina speciāliste. Vecākiem zināšanai – visvairāk jāuzmana tie bērni, kas izrāda pastiprinātu interesi par dzīvnieku. Tieši tie bērni sāks ar dzīvnieku eksperimentēt, tiklīdz jūs pagriezīsiet muguru.

* Raksts ir sagatavots nodibinājuma "Fonds Mammām un Tētiem" īstenotā projekta "Atbalsts ģimeņu interešu pārstāvošo NVO pamatdarbības nodrošināšanai" ietvaros, kas finansēts no valsts budžeta programmas "Ģimenei draudzīga pašvaldība". Finansējuma administrētājs Sabiedrības integrācijas fonds.

JA BĒRNAM ATKLĀJ ASINS RECĒŠANAS TRAUCĒJUMUS

Ir ģimenes, kurās pēc bērna piedzimšanas atklājas, ka mazulim ir traucēta asins recēšana – retā diagnoze hemofilija. Bērniņš ir piedzimis šķietami vesels, bet atliek viņam nokrist, smagāk sasisties, kā parādās neierasti lieli zilumi vai rodas locītavu asiņošana, kuras dēļ bērns izvairās kustināt vienu roku vai kāju. Kas īsti ir hemofilija, kādas pazīmes liecina par to, un kā rīkoties, lai asiņošana nekļūtu bērna dzīvībai bīstama?



Konsultē **MARIKA GRŪTUPA**, pediatre, hematoonkoloģe

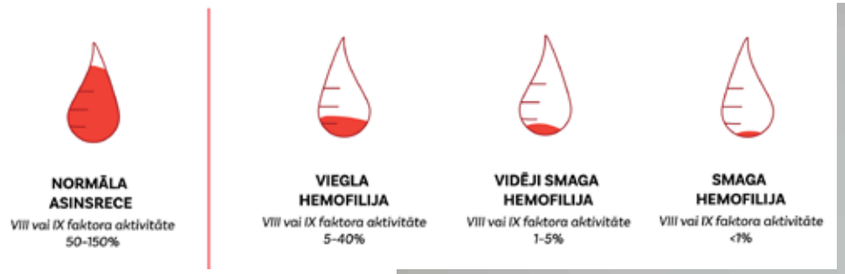
Autore: **AIVA BALTVILKA**

"Asins recēšana ir ļoti sarežģīts process, tajā ir iesaistīti vairāki asins recēšanas faktori, kas kaskādes veidā cits citu aktivizē. Kolīdz kāda no faktoriem trūkst, rodas asins recēšanas traucējumi. Hemofilijas A gadījumā trūkst astotā, bet hemofilijas B gadījumā – devītā asins recēšanas faktora," stāsta Dr. Marika Grūtupa. Šobrīd bērnu hematologu uzraudzībā ir 35 bērni ar hemofiliju A un pieci – ar hemofiliju B.

Hemofilijas smagums

Pati hemofilijas forma (A vai B) vēl nenorāda uz slimības bīstamību – to nosaka asins recēšanas faktoru daudzums. Asins recēšanas faktoru norma ir 50–150 %, bet smagas slimības gadījumā tie asinīs neveido pat vienu procentu. Šajā situācijā asins recēšana praktiski nenotiek. Vidēji smagas hemofilijas gadījumā asins recēšanas faktoru līmenis asinīs sasniedz 1–5 %, vieglas – 5–50 %.

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.



"Dzīvībai bīstamāka, protams, ir hemofilijas smagākā forma, taču tas nav tik viennozīmīgi. Būtiski, kurā orgānu sistēmā asiņošana notiek – locītavā, galvā vai citviet. Tajā pašā laikā, piemēram, pieaudzis cilvēks, kurš visu dienu pavada pie datora un ar fiziskajām aktivitātēm ir uz jūs, var neizjust arī smagu hemofilijas formu, par vieglu pat nerunājot. Problēmas rodas, kad cilvēks gūst traumu vai ir nepieciešama operācija," stāsta daktere.

Cilvēki ar hemofiliju neasiņo stiprāk kā citi, bet asiņo ilgāk

Par hemofiliju vajadzētu aizdomāties šādos gadījumos: ir izteikta zilumu veidošanās; ir spontāna asiņošana (tas ir, nav bijusi skaidri manāma trauma, savainojums), īpaši locītavā, muskuļos, mīkstajos audos; ir pārmērīga asiņošana pēc traumas vai operācijas. Svarīgi saprast, ka cilvēki ar hemofiliju nevar noasiņot no nelieliem savainojumiem. Galvenā problēma ir iekšējā asiņošana, kas noris muskuļos un locītavās un visbiežāk notiek traumu dēļ. Locītavu un muskuļu asiņošana ārēji nav redzama. Ja asiņošana ir locītavā, tā noris locītavas dobumā. Kad locītava ir pietūkusi un sarkana, visbiežāk asiņošana notiek jau vairākas dienas.

Kā atklāj hemofiliju?

Smagu hemofiliju visbiežāk atklāj dzīves pirmajā gadā. Ir situācijas, kad to pamana uzreiz pēc dzemdībām, jo bērnam galvā ir radies asinsizplūdums. Taču visbiežāk slimība tiek diagnosticēta līdz gada vecumam, jo šajā laikā mazulis sāk slieties kājās un, kamēr vēl nav tik stabils, ik pa laikam krīt uz dupša, kaut kur ieskrien, ar kādu saskrienas, un viņam rodas ļoti izteikti zilumi. Tie ir lielāki nekā veselam bērnam un krietni ilgāk arī turas un nepāriet. Vecāki to nedrīkstētu atstāt bez ievērības. Nereti, mācoties staigāt, bērni sakož sev mēli – to sašuj, un pirmajā brīdī viss šķiet labi, bet pēc pāris dienām mēle atkal sāk asiņot. Arī tas ir rādītājs, ka ir problēmas ar asins recēšanu.



Ja hemofilija netiek laikus diagnosticēta, pat minimāla trauma var radīt ļoti smagu, dzīvībai bīstamu asiņošanu. Savukārt, kad diagnoze ir uzstādīta, atkarībā no slimības smaguma mazie pacienti profilaksei saņem asins recēšanas faktoru injekcijas. Visu slimības formu gadījumos mājās noteikti ir jābūt zālēm, lai situācijā, kad tiek gūta trauma, tās varētu ievadīt iespējami agrīni un asiņošanu apturētu. Savukārt, ja ir nepieciešama ķirurģiska iejaukšanās, ārstiem ir svarīgi mazo pacientu operācijai sagatavot – arī šajā gadījumā nepieciešams ievadīt asins recēšanas faktoru, lai operācijas laikā nebūtu pārmērīgas asiņošanas.

Kā rīkoties vecākiem, un ko stāstīt bērnam?

Uzzinot, ka bērnam ir hemofilija, ar kuru būs jāsadzīvo visu mūžu, pirmā vecāku reakcija ir šoks. Citreiz vecākus pārņem noliegums, jo negribas pieņemt, ka slimība ir iedzimta un to nevarēs izārstēt. Būtiski, ka pēc diagnozes noteikšanas un zāļu izrakstīšanas vecāki ar savu bērnu netiek atstāti vieni un nejūtas pamesti likteņa varā. Ir ārstu un medicīnas māsu atbalsts un padoms, kā sadzīvot ar asins recēšanas traucējumiem.

“Turpmāk notiek pamatīgs izglītojošs darbs. Mēs ar vecākiem organizējam vairākas tikšanās, kuru laikā stāstām par slimības būtību, biežākajiem asiņošanas veidiem katrā vecumā un to, ko darīt vienā vai otrā situācijā, ko ikdienā ievērot utt. Jo cilvēks ir informētāks, jo vieglāk sadzīvot ar diagnozi. Pacients arī drošāk jūtas, ja zina, kas ir jādara akūtā situācijā. Pats svarīgākais – radīt bērnam drošu vidi, bet tajā pašā laikā ļaut normāli attīstīties, nevis aizliegt rāpot, skriet, lēkt utt.

Mūsdienās mazajiem varoņiem var nopirkt ceļu un elkoņu sargus, polsterētas ķiverītes, lai kritiens neradītu neatgriezeniskas sekas. Polsterējot vidi, kurā bērns dzīvo, un pašu bērnu, vecākiem ir svarīgi viņam stāstīt, kāpēc to visu vajag. Tādējādi pamazām mazais saprot, ka tas ir slimības dēļ. Ap četru piecu gadu vecumu bērni jau zina, ka hemofilija ir slimība, kas prasa regulāri vēnā injicēt zāles. Šajā vecumā par savu slimību viņi ļoti daudz ko iemācās,” ārsta un pacienta sadarbības pieredzē dalās Dr. M. Grūtupa.

Bērnudārznieka vecumā ir svarīgi uzmanīt, vai bērnam neparādās kādi asiņošanas simptomi: pietūkums, ekstremitātes turēšana piespiedu pozā. Mazais vēl var nesaprast, kas ar viņu notiek, līdz ar to arī pats neko vecākiem nepastāstīt. Turklāt bērnudārzniekiem piemīt tā sauktā maģiskā domāšana, un viņi var speciāli mēģināt slēpt faktu, ka ir sasitušies. Šajā attīstības posmā bērns tic – ja viņš stipri kaut ko vēlēsies, piemēram, lai sasistajā celītī asiņošana apstājas, tad tā arī notiks. Jo bērns jau zina – ja ir pietūkums un apsārtums, būs šprice. Tāpēc vienā brīdī var nolemt: nē, labāk vecākiem neko neteikšu, jo negribu, ka man atkal dur.

Vecākiem nekādā ziņā nevajadzētu asins recēšanas faktora ievadi saistīt ar sodu. Re, tu neklausīji, skrēji un nokriti, tagad tev jāsaņem šprice. Tā rīkojoties, vecāki panāk pretējo efektu – bērns arvien vairāk centīsies noslēpt, ka ir sasities, ka viņam sāp un locītava pietūkst. Faktora ievadi vajadzētu traktēt kā ārstēšanu, kas mazinās sāpes. Bērnam ir svarīgi zināt, ka viņš neko sliktu nav izdarījis, ja rociņa vai kājiņa sāp.

“Ļoti svarīgi, lai vecāku reakcija šādā brīdī, ja tā var teikt, ir adekvāta. Vajadzētu reaģēt lietišķi un, bērnu mierinot, teikt: “Man žēl, ka tu esi savainojies, bet es priecājos, ka tu man to pateici. Tūliņ sāksim ārstēt, un viss būs labi.” Ja bērns ir pieredzējis, ka asiņošanas epizode vecākos izraisa bailes, apjukumu vai viņi uz to reaģē ar dusmām, nākamreiz mazais var slēpt savu asiņošanas epizodi pat tad, ja viņam ir ļoti grūti,” uzsver daktere. Pirmsskolas vecums noteikti ir brīdis, kad vajadzētu bērnam skaidrot, ka dažas viņa aktivitātes var izraisīt asiņošanu biežāk nekā citas. Ieteicams to darīt draudzīgi, sarunas veidā, pavisam konkrēti pastāstot – ja tu darīsi tā, iespējams, sāksies asiņošana, bet, ja tu darīsi tā, varbūt viss būs labi.



Kam būtu jāzina, ka tavam bērnam ir hemofilija?

“Protams, kam stāstīt, ka bērnam ir šī retā slimība, ir katra vecāka lēmums, bet mēs kā profesionāļi iesakām – par bērna slimību būtu jāzina visiem, kuri par mazo gādā. Kamēr bērns ir mazs, tā ir auklīte, kad sāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, tā ir audzinātāja, skolā par bērna slimību būtu jābūt informētai klases audzinātājai. Ja bērns nodarbojas ar sportu, par slimību noteikti jāpastāsta trenerim. Vecākiem būtu vēlams izrunāties arī ar pirmsskolas izglītības iestādes un skolas medicīnas māsu, pastāstot viņai, kādas ir ārsta rekomendācijas. Iespējams, kādu no asins recēšanas devām vajadzētu turēt arī pie skolas māsiņas. Protams, mēs nevaram gaidīt, lai apkārtējie par hemofiliju būtu tikpat zinoši kā bērnu vecāki, bet, ja jums rūp bērna veselība un dzīvība, vajadzētu attiecīgos cilvēkus par šo slimību kaut mazliet izglītot. Tas ir pašu vecāku interesēs, lai viņi varētu droši laist savu atvasi ārpus mājas,” ir pārliecināta Dr. M. Grūtupa.

Kādas aktivitātes ir pieļaujamas?

Cilvēkiem ar hemofiliju nav ieteicams neviens no kontakta sporta veidiem (bokss, futbols, basketbols, hokejs utt.), jo tajos var gūt traumas ar augstu iedarbības spēku. Tāpat nav vēlami sporta veidi, kuros ir liela slodze vienām un tām pašām locītavām un augsts traumatisma risks, piemēram, BMX, sporta vingrošana, svarcelšana u. c. Taču var nodarboties ar riteņbraukšanu, peldēšanu, laivot u. c. “Mēs cenšamies katru gadījumu uzlūkot individuāli. Iespējams, vieglas hemofilijas gadījumā bērns tomēr var atļauties darīt to, kas nav ieteicams. Arī situācijās, kad ir vienāda slimības smaguma forma, tā mēdz izpausties ļoti dažādi. Pat tad, ja asins recēšanas faktora līmenis ir vienāds, vienam bērnam ir tendence uz asiņošanu, bet otram nav. Recēšanas faktors ir tikai viens no asiņošanas iemesliem, tikpat labi var būt kādas locītavu īpatnības, kas veicina atkārtotu asiņošanu. Galvenais, lai būtu saruna un veidotos sadarbība starp ārstu, bērnu un vecākiem. Jo ārstēšanas režīms tiek pielāgots katra pacienta dzīvesveidam, lai pēc iespējas vairāk bērns varētu justies tāpat kā jebkurš cits,” uzsver Dr. M. Grūtupa.



ATPAZĪSTI HANTERA SINDROMU

Biežas augšējo elpceļu un ausu infekcijas, nabas trūce, palielināta galva – šīs ir Hantera sindroma pirmās pazīmes, kas var izpausties bērniem jau no gada vecuma. Vēlāk var pievienoties citas pazīmes, kas, neuzsākot terapiju, var progresēt. Hantera sindroms ir iedzimta vielmaiņas slimība, kas pieder vienai no reto slimību grupām – lizosomālajām uzkrāšanās slimībām.





Konsultē **ZITA KRŪMIŅA**, ārste ģenētiķe

Autore: **GUNITA KRILOVA**

Iespējams, ka, iepazīstoties ar pirmajām slimības pazīmēm, rodas satraucoša sajūta, ka dažas no tām katrs no mums varētu saskatīt sevī vai savā bērnā. Tomēr Hantera sindroms ir reti sastopama slimība, un Latvijā ir reģistrēti tikai trīs šādi pacienti. Tāpat jāuzsver, ka par slimību liecinās tieši simptomu kombinācija.

> **Hantera sindroms ir reti sastopama slimība, un Latvijā ir reģistrēti tikai trīs šādi pacienti.**

Slimības pazīmes

Hantera sindroma pazīmes var attīstīties jau no viena gada vecuma. Paši pirmie slimības simptomi ir:

- nabas vai cirkšņa trūce;
- biežas augšējo elpceļu un ausu infekcijas.

Vēlāk, ja netiek uzsākta ārstēšana, var parādīties:

- salīdzinoši rupjāki sejas vaibsti un rupjāka matu struktūra;
- lielāks vēders (palielinātu aknu un liesas dēļ);
- progresējoši dzirdes traucējumi;
- skeleta izmaiņas;
- šie simptomi nereti kombinējas ar garīgo atpalicību.

Kad parādās slimības pazīmes?

Hantera sindroma pazīmes var parādīties jau no viena līdz četru gadu vecumam. Pirmie simptomi ir nabas vai cirkšņa trūce, biežākas augšējo elpceļu un ausu infekcijas, lielāka galva, un tie var parādīties jau pirmā gada laikā. Vēlāk, pēc divu gadu vecuma, slimībai progresējot, var veidoties salīdzinoši rupjāki sejas vaibsti un matu struktūra. Bieži pacientiem konstatē arī progresējošu vājdzirdību. Šie simptomi nereti kombinējas ar garīgo atpalicību. Šiem bērniem pēc viena gada vecuma garīgā attīstība neprogresē, valodas attīstība ir aizkavēta.

Taču daļai pacientu pirmie simptomi var parādīties tikai pēc 7 gadu vecuma. Šajā gadījumā garīgā attīstība parasti ir normāla, bet novēro biežākas augšējo elpceļu infekcijas, var būt nedaudz rupjāki sejas vaibsti, progresē izmaiņas skeletā, locītavās, ir vājdzirdība, palielinātas aknas un liesa. Pacientu balss ir salīdzinoši dziļāka, piesmakusi un parupja.

PAR HANTERA SINDROMU VARĒTU LIECINĀT PARASTU VESELĪBAS PROBLĒMU RETA KOMBINĀCIJA [1]:

- 1–2 gadu vecumā 78 % šo pacientu ir nabas trūce [2] un 72 % pacientu ir vidusauss iekaisums [3];
- 3–4 gadu vecumā 68 % pacientu ir palielinātas mandeles vai adenoīdi [2], daļai jau var būt veikta adenektomija.

SIMPTOMU KOMBINĀCIJA, KO NEDRĪKST IGNORĒT

Vecākiem jāpievērš īpaša uzmanība, ja pirmajos dzīves mēnešos vai gados bērnam ir atkārtoti ausu iekaisumi, iesnas, palielinātas mandeles, adenoīdi (aizdegunes mandeles), kā arī novērojama cirkšņa vai nabas trūce.

Ja ir aizdomas par šo slimību

Pirmais, ar ko būtu jārunā par savām bažām, noteikti ir ģimenes ārsts, kam var lūgt nosūtījumu analīžu veikšanai. Jāatceras, ka reto slimību ir tik daudz, ka pat ģimenes ārsti var tās visas nezināt un neatpazīt. Hantera sindromu nereti ir vieglāk diagnosticēt nekā citas lizosomālās slimības, jo bieži pacientiem mēdz būt slimībai raksturīgie sejas vaibsti. Ja neirologs vai ģimenes ārsts saskaras ar šādu pacientu, tad sākotnēji to definē kā psihomotorās attīstības regresu un sūta uz turpmākām pārbaudēm.

Hantera sindroma gadījumā organismā uzkrājas nesašķeltie mukopolisaharīdi – ogļhidrātu un olbaltumvielu kompleksi. Mukopolisaharīdu daudzumu var noteikt urīnā Latvijā. Ja tas ir paaugstināts, diagnozes apstiprināšanai asins paraugus sūta uz laboratoriju ārzemēs. Lai izslēgtu Hantera sindromu kā cēloni iepriekš minētajiem simptomiem, nepieciešama konsultācija pie ārsta ģenētiķa. Uz analīzēm Hantera sindroma diagnosticēšanai var nosūtīt arī ģimenes ārsts vai ārsts speciālists, aizpildot formu 27/u, kurā atzīmē arī pacienta klīniskos simptomus.

1. Vizīte pie ģimenes ārsta ar lūgumu pēc nosūtījuma analīžu veikšanai.
2. Ar ārsta norīkojumu jādodas uz Medicīniskās ģenētikas un prenatālās diagnostikas klīniku Rīgā, Vienības gatvē 45 (10. korpuss slimnīcas teritorijā). Analīzes tiek veiktas katru darbdienu plkst. 9.00–15.00. Analīzes Hantera sindroma diagnosticēšanai ir bez maksas.

Vai šo slimību var izārstēt

Tā kā Hantera sindroms ir ģenētiska slimība, kuras cēlonis ir izmaiņas gēnā, tā nav izārstējama, vismaz pašlaik. Tomēr Dr. Zita Krūmiņa ir pārliecināta, ka tuvākā vai tālākā nākotnē, attīstoties gēnu terapijai, būs iespējama bojāto gēnu nomaiņa pret veseliem. Hantera sindroma gadījumā organisma šūnās uzkrājas mukopolisaharīdi jeb glikozaminoglikāni, jo organismā trūkst viena konkrēta fermenta jeb enzīma – iduronāta-2-sulfatāze (I2S) –, kas šķeļ mukopolisaharīdus. Šo kompleksu uzkrāšanās šūnās izraisa to uzblīšanu, orgānu palielināšanos, šūnu bojāeju un orgānu sistēmu funkcionēšanas traucējumus.

Ārstēšanas komplekss ietver sevī gan simptomātisku terapiju, gan arī enzīma aizvietojošo terapiju, kuras gadījumā trūkstošo enzīmu regulāri (1 reizi nedēļā) ievada organismā. Hantera sindroms ir progresējoša slimība, un neārstējot tās simptomi laika gaitā kļūst smagāki, veidojas komplikācijas, kas izraisa invaliditāti un priekšlaicīgu nāvi. [1–3]

Raksts tapis ar "Takeda" atbalstu.

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.



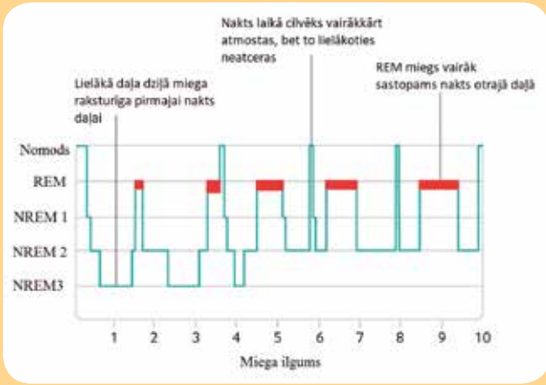
NAKTS BAILES, MURGI, MĒNESSĒRDZĪBA – GULĒTIEŠANAS GRŪTĪBAS BĒRNAM

Pēc laba bērna miedziņa ilgojas visi vecāki. Ne tikai tāpēc, ka beidzot ir atelpas brīdis pašiem, bet arī tāpēc, ka miegs ir neatņemama veselīgas bērna attīstības sastāvdaļa. Izturējuši grūto zīdaiņa nakts negulēšanu periodu, ap divu gadu vecumu taču varētu beidzot atviegloti uzelpot un vismaz naktīs visi mierīgi gulēt. Diemžēl ne vienmēr tā notiek!



Konsultē **MARTA CELMIŅA**, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Epilepsijas un miega medicīnas centra pediatre miega speciāliste

Autore: **LĪGA BRŪVERE**



Hipnogramma. Attēls adaptēts no Hill, C. M.; Everitt, H. Assessment and Initial Management of Suspected Behavioural Insomnia in Pre-adolescent Children. BMJ. 2018, 363:k3797.

Hipnogramma tulkojumā no senās grieķu valodas nozīmē 'miega pieraksts'. Miegs nav vienmērīgs process – naktī vairākkārt mainās gan dažādas miega fāzes, gan miega cikli.
Miega cikla garums pieaugušajiem var būt apmēram 90–120 minūtes, bet jaundzimušajiem – pavisam īss (30–40 minūtes). Bērnam pieaugot, tas pagarinās. Seklajā jeb REM miegā (*rapid eye movement* jeb ātro acu kustību miegs, jo šajā fāzē dažkārt var redzēt, ka cilvēks kustina acis) cilvēks sapņo. Šī miega fāze pirmajos ciklos ir īsāka, bet ar katru ciklu pagarinās, un nakts beigās tās ir visvairāk. REM miegā cilvēki parasti sapņo vai redz murgus. Viss pārējais miegs tiek dēvēts par NREM miegu (neREM miegs), kas tiek sadalīts 3 fāzēs. Trešā fāze ir tā sauktais dziļais miegs, kas visvairāk ir nakts sākumā. Dziļā miega laikā var novērot nakts bailes un staigāšanu miegā.

Rakstā izmantotas literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

Divus trīs gadus veca bērna ikdiena ir pilna ar jauniem notikumiem un emocijām. Nogurums un emocionālais pāruzbudinājums var pasliktināt miegu, kas savukārt negatīvi ietekmē pašsajūtu dienas laikā – veidojas apburtais loks. Šajā vecumā var parādīties arī specifiski miega traucējumi. Galvenokārt tas ir saistīts ar aizmigšanas procesu, miega kvalitāti un celšanos.

Nakts bailes

Bērns naktī pamostas, kliedz, acis ir plaši atvērtas, bet uz vecāku jautājumiem neatbild. Vecākiem mēģinot viņu nomierināt, bērns ir satraukts un var sist un spert. Šāds stāvoklis var turpināties pat vairākas minūtes. No rīta mazais šo epizodi neatceras. Biedējoši! Šādu miega traucējumu sauc par nakts bailēm (*sleep terrors, night terror*) [1]. Jebkuram vecākam tā var būt ļoti satraucoša pieredze, bet bērns patiesībā ir aizmidzis un neko no tā nejūt.
Kā skaidro miega ārste, nakts bailes notiek dziļā miega fāzē un ir tipiska nervu sistēmas attīstības posma izpausme. Lai arī tā nav uzskatāma par "normu", tomēr arī ne tik traucējoša, lai par to būtu ļoti jāuztraucas, ja vien šādas epizodes nav saistītas ar attīstības traucējumiem vai pašsavainošanās risku. Kādam nakts bailes notiek reizi dzīvē, citam 2–3 reizes nedēļā. Biežāk nakts bailes novēro pašā nakts sākumā, t. i., pirmajās 2–3 stundās pēc aizmigšanas, un atkārtojas vienā un tajā pašā laikā katru reizi.
Ja bērns guļ pārāk maz vai arī ir kādi miegu traucējošie faktori, dziļais miegs tiek "sašķelts", tādējādi palielinot risku dažādiem nevēlamiem notikumiem



naktī, to skaitā nakts bailēm. Miega kvalitāti var pasliktināt, piemēram, obstruktīva miega apnoja (OMA) – katru reizi, kad bērns aiztur elpu, krīt skābekļa līmenis, un bērns uz īsu laiku pamostas.
Bērnam augot un attīstoties, nakts bailes kļūst arvien retākas, līdz pāriet pašas no sevis. Vecākiem par tām uztraukties nevajadzētu, jo mazais patiesībā guļ, lai arī izskatās, ka ir nomodā. Nekas arī nav jādara – nav jācenšas bērnu pamodināt, nevajag šļākt sejā ūdeni vai kratīt. Vienīgais, ko vecāki var darīt, – būt klāt un gādāt par bērna drošību. Piemēram, ja mazais guļ gultiņas otrajā stāvā, uzmanīt, lai viņš neizkrīt un nesavainojas.

Ko var darīt vecāki, ja bērnam nakts bailes ir bieži (3–4 reizes nedēļā)?

Pārskatīt diennakts ritmu, jo nepietiekams miega daudzums arī var palielināt nakts baiļu risku. Izstrādāt ļoti labu diennakts režīmu, lai nav tā, ka vienu dienu bērns iet gulēt pulksten 21, citu – pusnaktī. Noteikti arī jāpārliecinās, vai nav papildu faktori, kas traucē kvalitatīvu miegu, – piemēram, OMA, kas izpaužas ar krākšanu un elpas aizturēm, vai arī nemierīgo kāju sindroms, kam raksturīgas nepatīkamas sajūtas kājās, kas pastiprinās miera stāvoklī, bet samazinās pēc kustēšanās. Vecāki bieži atzīmē, ka bērns gultā nemierīgi guļ, grozās, rotē un kustina kājas. Tā kā nakts bailes parasti ir vienā un tajā pašā laikā (piemēram, pusotras līdz divu stundu laikā pēc aizmigšanas), tad vecāki var paredzēt, kad tas varētu notikt, un izmainīt šo ritmu. Piemēram, ja bērns ceļas pulksten 23.30, tad vecāki pulksten 23.15 bērnu maigi pamodina, un bērns tiek "izsviests" no tās miega fāzes, kad rodas nakts bailes.

Svarīgi!

Nakts bailes izskatās briesmīgi cilvēkam, kas to redz no malas, bet tas nekādi netraucē pašam gulētājam. Ar nakts murgiem ir otrādi – cilvēks, kas skatās no malas, neko sliktu neredz, bet tam, kas šos murgus redz, tas izraisa lielu stresu.

Murgi

Ap trīs gadu vecumu, kad bērns iemācās labāk paust savas domas, viņš var sākt stāstīt, ka redz sliktus sapņus jeb murgus. Līdzīgi kā nakts baiļu gadījumā, arī murgu dēļ bērns ar skaļu kliedzienu var pamosties un izskatīties nobijies. Atšķirībā no nakts bailēm murgus vairāk redz nakts otrajā pusē (REM fāzē), turklāt bērnu var nomierināt un viņš var pastāstīt, kas noticis, un visu atceras.
Murgu izplatītākais iemesls ir dienā piedzīvotie notikumi un emocijas, arī konflikti ģimenē vai bērnudārzā, strīdi vecāku starpā, ko bērns redz vai sajūt. Dr. Celmiņa min piemēru – kāds sešgadīgs puika atzinis, ka viņam rādās murgi, kad viņš skatās animācijas filmas par dinozauriem.
KĀ VAR PALĪDZĒT VECĀKI? Lai labāk saprastu murgu iemeslu, ja bērns vēl neprot labi izteikties, var aicināt savu sapnīti uzzīmēt. Tas palīdzēs saprast, no kā rodas murgi, bet ne atrisināt pašu murgu rašanos. Ja mazam bērnam murgi ir bieži, tad var veidot dienasgrāmatu, kurā piefiksē dienā notiekošo, tādējādi mēģinot izprast cēloņus un sekas un meklējot risinājumu.

Mēnessērdzība

Runāšana un staigāšana naktī tautas valodā tiek dēvēta arī par mēnessērdzību. Tāpat kā nakts bailes, visbiežāk tas notiek nakts pirmajā pusē dziļā miega fāzē. Pilnmēness laikā miega problēmas var pasliktināties, tomēr tiešas saistības ar Mēness fāzēm mēnessērdzībai nav. Ja viens vai abi vecāki bērnībā arī staigājuši miegā, tad pastāv daudz lielāka iespēja, ka to darīs arī bērns. Lielākoties šis miega traucējums, tāpat kā nakts bailes, pāriet pats no sevis un nekāda īpaša ārstēšana nav jāizmanto, tomēr ir cilvēki, kuriem runāšana un staigāšana saglabājas arī pieaugušā vecumā.
KO DARĪT VECĀKIEM? Dažādi ticējumi vēsta, ka mēnessērdzīgu cilvēku nedrīkst modināt. To darīt drīkst, bet īsti nav vajadzības, skaidro ārste. Nekas nav jādara, kamēr nav apdraudēta cilvēka drošība. Labāk bērnu maigi aizvest līdz gultiņai un nolikt gulēt.
Ja bērnam piemīt tendence naktī staigāt, mājās ir jāpadomā par drošību, jāparūpējas, lai mazais nenokrīt no augstām kāpnēm, lai uz grīdas nav priekšmeti, aiz kuriem var aizķerties un paklupt, jāvēro, vai bērns nemēģina atvērt logus un izkrist. Tāpat kā nakts baiļu gadījumā, jāpārliecinās, vai bērnam ir pietiekams miega daudzums un vai nav kādi citi miega traucējumi, kas liek bieži uzmosties un "sašķeļ" dziļo miegu.

Pretošanās gulētiešanai

Ēst, padzerties, aiziet pačurāt un atkal padzerties, un vēl vienu īsu pasaciņu... Ļoti izplatīts bērnudārza vecuma bērnu gulētiešanas vai, precīzāk sakot, gulēt neiešanas rituāls, kas vecākus var nokaitināt līdz baltkvēlei. Medicīnā šādai uzvedībai ir diagnoze ar nosaukumu "pretošanās gulētiešanai", kas ir tipiska bērnudārza un agrīnās skolas vecuma bērniem. Visbiežāk tā ir pašu vecāku atbildība, ka vakars izvēršas tik haotisks. Gulētiešanas laiks bieži vien ir tas brīdis, kad bērns

var iegūt nedalītu uzmanību, un, ja dienas laikā šīs vecāku uzmanības nav bijis pietiekama, tad mazais to mēģina saņemt pirms miega. Turklāt – kāpēc gan iet gulēt, ja mājās vakarā notiek tik daudz interesantu lietu, vecāki izpilda katru vēlmi un varētu vēl paspēlēties?

KO DARĪT VECĀKIEM? Dienas laikā atrast laiku nedalītai uzmanībai bērnam – mamma un tētis katrs individuāli atrod 15–30 minūtes, lai padarbotos kopā ar atvasi divatā. Laiks ar tēti bērniem ir īpaši svarīgs, jo mammas parasti ikdienā tomēr velta mazliet vairāk laika bērnam nekā tētis. Ja šādu uzmanību pa dienu viņš nesaņem, tad vakarā var taisīt kaprīzes. Nedalīta uzmanība pa dienu var palīdzēt samazināt vēlmi pieprasīt vecāku uzmanību vakarā pirms miega.

Vēl viens iemesls neiet gulēt ir nepietiekami skaidri nospraustas robežas. Bērns lieliski apzinās, kāda reakcija sagaidāma no citiem. Ja vecāki izpilda visas mazā cilvēka kaprīzes, viņš to arī izmanto. Dr. Celmiņa atzīmē, ka vecāki nereti brīnās, ka mājās bērns guļ slikti, bet, aizbraucot pie vecmāmiņas, viss ir kārtībā.

KO DARĪT VECĀKIEM? Pirmkārt, pašiem saprast un vienoties par noteikumiem. Otrkārt, izstrādāt vakara rutīnu, kas ir patīkamas un nomierinošas nodarbes pirms miega. Tām vajadzētu katru vakaru atkārtoties vienā un tajā pašā secībā un beigties bērna gultiņā. Treškārt, ar bērnu jāizrunā jaunie noteikumi. Dažkārt vakaros dažādu izdarību izdomāšana, lai neietu gulēt, mazajam pārvēršas par spēli. Esiet noteikti un konsekventi – jau laikus informējiet, kas sagaidāms (piemēram, cik pasaciņu izlasīsiet). Pieturieties pie saviem noteikumiem! Dažkārt varētu palīdzēt arī "aizbildināšanās metode" – ja bērns saka, ka grib, lai viņam atnes kaut ko padzerties, pasakiet, ka jums, piemēram, jāiznes atkritumi. Vai jānomazgā trauki. Jo "garlaicīgāka" un ilgāka būs nodarbe, jo lielāka iespēja, ka bērns aizmirsīs par savu sākotnējo lūgumu.

NODERĪGS PADOMS!

Ieviesiet tā saukto "gulētiešanas caurlaidi". Tā ir līdzīga biļetei, kas dod tiesības vienu reizi paprasīt vēl vienu samīļošanu vai vēl reizi padzerties, vai vēl vienu pasaciņu. Kad šī vēlme ir izmantota, caurlaidi atdod mammai un ir jāiet gulēt. Šādu biļeti var uztaisīt kopā ar bērnu un izrunāt tās lietošanas noteikumus. Noteikumiem jābūt tādiem, kurus mazais saprot. Biļeti var nopelnīt, palīdzot mammai mājās vai paveicot kādu darbiņu.



Es vēlētos vēl pašu pēdējo reizi:
- Padzerties
- Aiziet uz podiņa
- Sabučoties
- Samīļoties
- Lai mani apsedz

Labie un sliktie miega ieradumi

1. Gulēšana pie mazas gaismiņas. Dažiem bērniem ir bail no tumsas, un vecāki satraucas, ka neliela gaismiņa varētu traucēt miegu. Šajā gadījumā ir svarīgāk mazināt bērna bailes un satraukumu, un neliela, maiga gaisma aizmigšanas procesu tieši varētu uzlabot.

2. Gulēšana ar balto troksni fonā. Baltais troksnis [2] vieniem palīdz, citiem nepalīdz. Ja balto troksni ieslēdz vakara sākumā, tad tam būtu jāpaliek ieslēgtam visu nakti, lai, pamostoties naktī (kas ir pilnīgi normāla parādība), gulēšanas vide nebūtu mainīta. Liela daļa cilvēku uzskata, ka baltais troksnis ir, piemēram, jūras vai lietus skaņa, bet patiesībā, vienkāršiem vārdiem skaidrojot, tā ir noteiktas frekvences šņācoša skaņa, kas "izšķīdina" citus trokšņus. Piemēram, ieslēdzot balto troksni istabā, suņu rejas vai satiksmes radītas skaņas mūsu auss vairs nedzirdēs kā dominējošas, līdz ar to tās traucēs mazāk. Ir arī citu krāsu trokšņi – piemēram, brūnais vai rozā troksnis, un daži cilvēki dod priekšroku tiem. Protams, ja esat novērojuši, ka bērnu nomierina lietus vai jūras skaņa, var lietot arī to.



> Nedalīta uzmanība pa dienu var palīdzēt samazināt vēlmi pieprasīt vecāku uzmanību vakarā pirms miega.



PAR KO JĀPIEDOMĀ? Jāpārliecinās, ka trokšņa atskaņotājierīce neatrodas pārāk tuvu bērnam, tai nav spilgtu gaismiņu, kas varētu traucēt, kā arī troksnim nevajadzētu būt pārāk skaļam.

3. Aizmigšana, klausoties audiogrāmatas vai pasaciņas. Ja stāstījuma saturs nomierina un iemidzina, tad miega kvalitāti tas neietekmē. Ja saturs ir tik aizraujošs, ka notur uzmanību un neļauj aizmigt, šādu rituālu ieviest nevajadzētu.

4. Nepareizi izveidots aizmigšanas ieradums. Visbiežāk sastopamais slikta miega iemesls ir iemigšanas asociācijas traucējumi. Tas nozīmē, ka bērns aizmieg noteiktā veidā (piemēram, mamma sēž blakus un glauda muguriņu vai arī bērns aizmieg ķengursomā). Naktī pamostoties (kas ir pilnīgi normāli), bērns aptver, ka situācija un apstākļi ir mainījušies. Viņš nobīstas, uztraucas un sāk raudāt. Lai atkal iemigtu, nepieciešami tādi paši apstākļi kā aizmigšanas laikā – piemēram, mammas klātbūtne, pudelīte u. c.

Diendusas gulēšana un nakts miegs

Diendusas [3] gulēšana katram bērnam ir ļoti individuāla vajadzība. Piemēram, pusotra gada vecumā liela daļa bērnu guļ vienu garāku diendusu, kamēr citi – divas īsākas. Dažās valstīs (piemēram, Lielbritānijā) dažos dārziņos arī 3–4 gadus veci bērni neguļ diendusu, bet, piemēram, ASV bērni gulēt iet ap pulksten 19 vakarā, un vecākiem ir brīvāks vakars.

Latvijā ir tradīcija diendusas gulēšanai līdz pat skolas vecumam, īpaši, ja bērns apmeklē bērnudārzu. Problēma ir tad, ja dārziņā gulēt spiež ar varu, jo ir normāli arī tas, ka 3–4 gados bērns vairs negrib gulēt diendusu. Tad ir jārunā ar bērnudārza personālu, lai atrastu visiem piemērotu risinājumu. Ja bērns pa dienu ir niķīgs, tad ir skaidrs, ka gulēt pa dienu viņam vēl vajag.

Noderīgi!

Ja bērnam ir miega traucējumi, viņš bieži mostas, slikti guļ, vecāki var ieviest miega dienasgrāmatu, kas ārstam dod ieskatu, cik bieži un kādos diennakts laikos bērns guļ un kad miegs ir traucēts.

Dažkārt, runājot par diendusas gulēšanu, vecāki salīdzina savus bērnus ar citiem un uztraucas, ka kāds cits bērns guļ vairāk. Svarīgs ir kopējais miega daudzums diennaktī [4].

3–5 gadus vecs bērns diennaktī guļ vidēji 10–13 stundas, bet viss ir kārtībā, ja guļ tikai 8–9 vai pat 14 stundas, ja visādi citādi viņš normāli aug un attīstās.

Nemierīgo kāju sindroms

Maz pazīstams un reti saistīts ar problemātisku iemigšanu ir tā sauktais nemierīgo kāju sindroms – diskomforta sajūta kājās, kas pastiprinās miera stāvoklī (piemēram, cenšoties aizmigt) un samazinās tikai tad, ka kājas kustina. Bērns vienkārši visu laiku knosās pa gultu un nevar nomierināties un aizmigt. Viens no biežākajiem nemierīgo kāju sindroma iemesliem ir zems dzelzs līmenis. Lai to noteiktu, jādodas pie ģimenes ārsta un jāveic asins analīzes – gan pilna asinsaina, gan ferritīns [5]. Ferritīnam jābūt pietiekami augstam – vismaz 50 ng/ml.

Augšanas sāpes

Parasti augšanas sāpes novērojamas bērniem no 3 līdz 10 gadiem, dažreiz līdz 12 gadu vecumam. Sāpes galvenokārt jūtamas naktīs abās kājās vienlaikus. Tās ir tik intensīvas, ka bērns var pamosties. Mazais neklibo, sūdzības ilgst 10–30 minūtes vai var ilgt pat dažas stundas. Sāpju intensitāte var būt viegla vai ļoti smaga. Sūdzības ir ar bezsāpju periodiem dienu līdz mēnešu garumā, tad atkārtoties katru dienu.

Temperatūra augšanas sāpju laikā nepaaugstinās.

Sāpju laikā vecāki var veikt vieglu kāju masāžu un iedot pretsāpju medikamentus, piemēram, ibuprofēnu. Augšanas sāpes nav saistītas ne ar vienu nopietnu organisku slimību un pilnībā pazūd, bērnam augot un kļūstot vecākam.

Bērnudārznieks un viedierīces

Bērnudārza vecuma bērnus šobrīd audzina vecāki, kas paši ir izauguši jau ar viedierīcēm. Tā ir neatņemama dzīves sastāvdaļa, ar kuru jāiemācās sadzīvot tā, lai visi būtu apmierināti, bet lai netraucētu bērna attīstību.

Amerikas Pediatru asociācija [6–7], kas ir viena no pazīstamākajām bērnu veselības profesionāļu organizācijām pasaulē, ir izstrādājusi ieteikumus viedierīču lietošanai bērniem pirmsskolas vecumā.

- Līdz 18 mēnešu jeb pusotra gada vecumam bērniem viedierīces lietot nevajadzētu nemaz, lai gan attaisnojams iemesls ir videočats, ja tas ir veids, kā sazināties ar kādu tālumā esošu un citādi nepieejamu tuvinieku.
- No 18 līdz 24 mēnešu vecumam viedtelefonus, aplikācijas un interneta saturu var sākt iepazīt kopā ar vecākiem, kas atrodas līdzās un kontrolē, kādu saturu redz bērns. Šis vēl nav piemērots laiks atstāt mazuli ar ierīci bez vecāku uzraudzības.
- 2–5 gadus veciem bērniem iesaka ļaut lietot viedierīci ne ilgāk kā stundu dienā, piedāvājot augstvērtīgu bērna vecumam piemērotu saturu.
- No 6 līdz 18 gadiem optimālais viedierīču lietošanas laiks ir ļoti individuāls un atkarīgs no bērna vajadzībām un dzīvesveida specifikas.

Kāda ir situācija Latvijā?

Dr. Celmiņa sadarbībā ar Latvijas Universitāti vēl pirms Covid-19 pandēmijas veica pētījumu, aptaujājot vairāk nekā 4000 bērnu (6 mēneši līdz 3 gadi) vecākus, lai noskaidrotu viedierīču lietošanas paradumus. Tika noskaidrots, ka Latvijas vecāki bērniem viedierīces pirms miega dod ļoti reti. Trešdaļa – 31 % – vecāku uzskata, ka bērni tās ikdienā lieto pārāk daudz, un šie bērni arī sliktāk guļ. Pētījumā tomēr tika atklāts, ka miegu tik ļoti neietekmēja viedierīču lietošana, cik veids, kā bērns aizmieg (aizmigšanas asociācija, kas aprakstīta iepriekš).

Dr. Celmiņa norāda: "Bērnam ir jādod viedierīces, bet tas jādara ļoti kontrolēti. Nedzīvojam akmens laikmetā. Taču saturam ir jābūt augstvērtīgam; vecākiem ir jāseko, ko bērns skatās. Pie manis nākuši pirmo klašu skolēni, kuri naktī baidās gulēt. Noskaidroju, ka viņi ar draugiem skatās visādus šausmu video, kas dienas laikā šķiet jautri, bet naktī viss redzētais nāk atmiņā. Vecāki bieži vien pat nenojauš, ko bērni skatās un ko dara internetā. Viedierīci nevajadzētu dot pirms miega, jo bērni un jaunieši to lielākoties izmanto izklaides nolūkā, t. i., čato ar draugiem, skatās video utt. Tas viss notur aktīvu uzmanību un neļauj aizmigt, lai gan vakarpusē vajadzētu nodarboties ar patīkamām, bet nomierinošām nodarbēm."

KONFLIKTS ĢIMENĒ? STRĪDĒTIES IR JĀMĀCĀS!



> Konfliktu risināšana nav dabiska spēja, ar kuru piedzimstam. Tā ir jātrenē, lai konflikti veidotos labvēlīgi, cieņpilni un atvērti.

Māsa iesita brālim, jo brālis nedalās ar saldumiem. Mamma ar tēti sastrīdējās, jo pastaigas laikā bērns nosala un apaukstējās. Vecāki ar bērniem diskutē, kāpēc vakariņās nevar ēst saldējumu. Reizēm šķiet, ka visa diena ir viens nebeidzams strīds.



Autore: **SABĪNE BĒRZIŅA**, izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite

Izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite Sabīne Bērziņa skaidro, kas īsti ir konflikts, kas ir cieņpilna konfliktu risināšana un kādu labumu konfliktu risināšanas prasmes mums var dot.

Kas ir konflikts

Vārdam "konflikts" ir visai negatīva asociācija, kas uzbur bildi par nevēlamu, varbūt pat apkaunojošu darbību, sāpīgu procesu, kurā sanāk vai nu aizskart otru, vai pašam tikt sāpinātam. Bieži konflikts raisa sajūtu, ka konfliktēt nedrīkst, tas parāda mūsu sliktākās īpašības, šķiet, ka konflikts noteikti ir kaut kas nepatīkams un konfliktēt bērnu klātbūtnē nedrīkst.

Pēc būtības konflikts nozīmē nesaskaņas (kas rodas pilnīgi jebkurās attiecībās). Precīzāk, konflikts ir nesaskaņas starp vienas un otras puses vajadzībām vai starp vairākiem cilvēkiem par vieniem un tiem pašiem resursiem, kurus nevar sadalīt. Piemēram, viens televizors un vairākas labas programmas vienlaikus. Ja šādi skatās uz konfliktsituāciju, kur katram ir sava vajadzība vai vēlmes, tad mazinās šī negatīvā sajūta, ka konflikts ir tabu tēma. Tad arī parādās atvērtība meklēt risinājumu, lai iesaistītās puses justos labāk un viņu vajadzības tiktu apmierinātas.

Risināt konfliktus ir jāmācās

Mūsu bērni konfliktu risināšanas prasmes mācās no mums, pieaugušajiem, – gan vērojot, ko mēs darām, kā tiekam galā konfliktsituācijās, gan ko paši viņiem mācām konfliktsituācijās. Lai zinātu, ko mācīt bērniem, sākumā pašiem jāsaprot, kā mēs risinām konfliktsituācijas un vai varam kaut ko darīt, lai nodrošinātu pēc iespējas labvēlīgāku iznākumu. Konfliktu risināšana nav dabiska spēja, ar kuru piedzimstam, tā ir jātrenē, lai konflikti veidotos labvēlīgi, cieņpilni un atvērti. Dabiski, netrenēti mēs spējam "risināt" konfliktus kā izdzīvošanas jautājumu, t. i., konflikts (situācija, kad manas vajadzības netiek apmierinātas) tiek uztverts kā apdraudējums manai labklājībai, citreiz izdzīvošanai, uz kuru reaģēju tāpat kā uz jebkuru citu apdraudējumu – cīnoties, aizbēgot vai sastingstot.

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

KĀ INSTINKTI LIEK MUMS RĪKOTIES STRĪDUS SITUĀCIJĀ. TIPISKS VECĀKU KONFLIKTA
PIEMĒRS: tēvs atnāk no darba mājās. Mamma vēlas, lai tētis pārņem bērnu pieskatīšanu, lai viņa beidzot varētu atpūsties. Tētis paziņo, ka viņš pats ir noguris un grib atpūsties.
KAS ŠEIT NOTIEK: katram šajā brīdī ir vajadzība atpūsties, un abi vecāki to grib darīt vienā laikā. Sākas cīņa par atpūtu.

1. DABISKĀ, AUTOMĀTISKĀ REAKCIJA: UZBRUKT

MAMMA SAKA: "Tu atnāc mājās un ar bērnu neko nedari, bet es visu dienu strādāju un man nav iespējas vispār atvilkt elpu!" Vai citreiz, kad neesam gatavi pilnībā uzbrukt otram, uzbrūkam "mazliet" vai netieši, piemēram: "Astoņu stundu darbs ir nieks, salīdzinot ar manu 24 stundu darbu", "Tu jau tikai par sevi domā" vai "Visi vīrieši ir izlaisti, neko nepalīdz", "Ko tad no tevis var sagaidīt" utt.
IEGUVUMI: Iespēja ātri paprasīt to, kā trūkst (laiku sev); nedaudz mazinās saspringums, jo mamma mēģina risināt savu vajadzību pēc atpūtas, izlādē negatīvās emocijas.
ZAUDĒJUMI: Uzbrukums izsauc aizstāvību. Aizstāvība veicina tikai pašaizsargāšanos, nevis otra situācijas izprašanu un risinājumu meklēšanu. Šo stratēģiju parasti pavada aizvainojums, jo katrs ir cīnījies un uzbrucis otram. Visbiežāk konfliktsituācija netiek atrisināta.
MAZO UZBRUKUMU NEGATĪVĀ PUSE: Otrs var nesaprast, ka ir problēma, bet saredz apvainojumu sev. Ilgtermiņā krājot mazos apvainojumus, apmierinātība ar attiecībām mazinās. Ir izpētīts, ka patīkamās savstarpējās attiecībās labvēlīga komunikācija un komplimenti attiecībā pret negatīviem komentāriem ir pieci pret viens jeb piecas labas lietas pret vienu kritiku. Attiecībās, kuras tipiski beidzas ar šķiršanos, šī attiecība ir viens pret viens vai pozitīvā komunikācija ir vēl mazāk par viens. [1]

> **Ir izpētīts, ka patīkamās savstarpējās attiecībās labvēlīga komunikācija un komplimenti attiecībā pret negatīviem komentāriem ir pieci pret viens jeb piecas labas lietas pret vienu kritiku.**

2. DABISKĀ REAKCIJA: AIZBĒGT

Mamma ļoti vēlas atpūtu, taču viņas reakcija ir neteikt un noklusēt, kas noticis, jeb, kā citreiz komiski tiek apzīmēts, "bilde ir, skaņas nav".
IEGUVUMI: Nerisinot konfliktu, negatīvās emocijas strauji nepieaug.
ZAUDĒJUMI: Vajadzība pēc atpūtas netiek risināta, un neapmierinātība pakāpeniski pieaug.

3. DABISKĀ REAKCIJA: SASTINGT

Mamma ir nogurusi, vēlas runāt par nepieciešamību pēc atpūtas, bet, kolīdz uzsāk sarunu, tā saprot, ka ir "kamols kaklā" un nespēj neko pateikt.
IEGUVUMI: Netiek pateikts tas, ko patiesībā negrib pateikt, piemēram, pārmetumi otram.
ZAUDĒJUMI: Netiek pateikts arī tas, ko grib risināt, un mammas vajadzība pēc atpūtas netiek piepildīta.

Kāpēc negribas konfliktu risināt?

Lielākā daļa cilvēku izvēlas stratēģiju, kurā konflikts netiek risināts, jo arī konfliktu nerisināšanai ir ieguvumi, piemēram, īstermiņā tas ļauj izvairīties no negatīvām emocijām, ko izraisa tieša saruna par savām vajadzībām, vēlmēm. Tāpat pastāv uzskats: ja es gribu būt labs, tad es nerunāju par negatīvām lietām. Taču cilvēki aizmirst, ka arī konfliktu nerisināšanai ir sava ēnas puse un savas negatīvās sekas: pieaug iekšējā neapmierinātība, palielinās arī neapmierinātība pret partneri, un tipiski vienā brīdī "neapmierinātības kausiņš ir pilns" un emocijas un vārdi gāžas ārā kā ūdenskritums, kur bieži sanāk pateikt gan visu to, ko gribas pateikt, gan to, ko nemaz negribas. Ilgtermiņā konfliktu nerisināšana vairo sajūtu, ka konflikti ir kaut kas, no kā jāizvairās, vairo bailes un nostiprina pārliecību: ja es gribu būt labs, labāk neko neteikšu par to, kas man sāp.

Kā labāk rīkoties?

Savas ģimenes dēļ labākais būtu iemācīties rast mierīgu risinājumu nesaskaņām. Īstermiņā, sākot risināt konfliktus, sajūta būs nepatīkama, jo šī prasme ir nezināma. Līdzīgi kā pirmo reizi braucot ar mašīnu – daudz kas vēl nenotiek automātiski, un tas rada saspringumu, taču ar laiku prasmes kļūst labākas, arī nepatīkamās



emocijas mazinās. Ilgtermiņa ieguvums, konfliktus risinot produktīvā veidā, ir pieaugoša apmierinātība ar attiecībām un savu dzīvi.

Kas ietilpst konfliktu risināšanā?

1. RISINĀT KONFLIKTUS, KAD ESI MIERĪGS, NEVIS DUSMĪGS VAI AIZSKARTS

Laiks, kad runājam, ir neizsakāmi svarīgs! Runāt par savām vajadzībām cieņpilni brīdī, kad esam aizkaitināti, ir ārkārtīgi grūti un patiesībā pat neiespējami, jo šajā brīdī esam instinktu "cīnies, bēdz vai sastingsti" režīmā.
Tāpēc konfliktu risināšana jāatstāj uz brīdi, kad varam sev pateikt: "Kad es runāšu ar otru par to, kas mani neapmierina, mani nepārņems aizvainojums, dusmas un es negribēšu uzbrukt otram vai atmest visam ar roku. Es būšu gatavs meklēt risinājumu kopīgiem spēkiem."
Piemēram, saruna par savu nogurumu uzreiz, kad partneris ir atnācis mājās, visticamāk, neizdosies pārāk veiksmīgi. Ieteicams partneri pabrīdināt, ka kādā mierīgākā brīdī varētu parunāt par to, kas sasāpējis. Varat kopīgi norunāt laiku sarunai, piemēram, pēc vakariņām vai no rīta, kad vēl nogurums nav tik liels. Bērniem ir ļoti līdzīgi – ja bērns ir dusmīgs, sākumā vajadzētu panākt viņa nomierināšanos, piemēram, padzeroties ūdeni, aizskaitot līdz desmit, pāris reižu dziļi ieelpojot, līdz bērns jūtas mazāk sasprindzis un ir gatavs kopīgi meklēt risinājumu. Brīnišķīga nomierināšanās tehnika ir emociju termometrs jeb plakātu zīmēšana, kura pašā augšā ir vislielākās dusmas, kādas vien var būt, pa vidu vidējas dusmas un aizkaitinājums, bet lejā ir miers. Tad kopā ar bērnu noskaidrojam, kur uz emociju termometra viņš šobrīd atrodas. Paskaidro, ka mazais varēs iet atpakaļ savās gaitās tad, kad emocijas būs lejā – tur, kur ir miers. Līdz tas



notiek, paliec kopā ar bērnu un palīdzi nomierināties, piemēram, atspoguļojot to, kas notika un kādas emocijas tas radīja, kopīgi dziļi ieelpojot, varbūt kārtīgi padipinot kājas pa zemi, kamēr dusmas kļūst mazākas.

2. ABĀM PUSĒM SAPRAST, KA PROBLĒMA PASTĀV. MĀCĪTIES SAREDZĒT UN PIEŅEMT OTRU PUSI

Ja viena puse saka, ka nejūtas labi, tad mūsu uzdevums ir to pieņemt kā pilnīgu patiesību, pat ja mums no sava skatupunkta izskatās citādi. Iedomājoties situāciju no otra skatupunkta, mēs izpildām vienu no cilvēka pamatvajadzībām – pieņemt otra emocijas tādas, kādas tās ir. Ja tas tiek darīts, cilvēks daudz vairāk ir atvērts sadarboties un meklēt risinājumu, nevis cīnīties ar otru vai aizbēgt no sarunas.

> **Ilgtermiņa ieguvums, konfliktus risinot produktīvā veidā, ir pieaugoša apmierinātība ar attiecībām un savu dzīvi.**

Trenējot spēju paskatīties no otra skatupunkta, mūsos mazinās cīņas sajūta – ka ir jāaizstāv sevi. Tas palīdz mums saredzēt, ka arī otram ir vajadzības un neapmierinātība. Tādējādi varam izvairīties no otra sajūtu noniecinošiem teikumiem, kā "tev jau nemaz nav tik traki", "tev nav tā jājūtas", "tev nemaz to nevajag (tik ļoti kā man vajag)", vai pat tik vienkāršiem, bet vienlaikus noniecinošiem teikumiem kā "jā, saprotu, bet...". Ja neizdodas uzreiz izprast, kāpēc otrs jūtas tieši tā, labāk uzdot jautājumu: "Es nesaprotu, kāpēc tu jūties tā, vai vari man paskaidrot?"

Situācijā, kurā ir divi vecāki, kas cenšas tikt pie atpūtas, spēja saredzēt, ka problēma pastāv abiem, un spēja iejusties otra ādā būtu necensties pierādīt, kurš ir vairāk noguris un kuram vairāk pienākas atpūta šajā brīdī, bet pieņemt, ka abi divi vecāki ir noguruši vienā un tajā pašā laikā. Tas paver reālu skatu uz problēmu un ļauj meklēt plašākus risinājumus, piemēram, dalīt laika grafiku, lai abiem ir iespēja atpūsties vai piesaistīt palīgus. Arī bērniem, kuri cīnās par vieniem un tiem pašiem resursiem, atspoguļojam, ka redzam, ka to mantu vajag gan vienam, gan otram bērnam tieši tagad, ka abi ir neapmierināti. Kad bērni ir nomierinājušies (kaut vai katrs padzēries ūdeni), piedāvājam viņiem piedalīties konflikta risināšanā, sakot: "Manta ir tikai viena, bet jūs abi gribat ar to spēlēties vienā laikā. Ko mēs darīsim? Mēs varam izlozēt, kurš pirmais spēlēsies ar šo mantu, vai varam pameklēt citu mantu, lai abiem ir, ar ko spēlēties. Kā darīsim?" Pēc tam ļaut bērniem izvēlēties sev derīgu risinājumu.

3. PASTĀSTĪT PAR PROBLĒMU, OTRAM NEUZBRŪKOT

Parasti mēs aizmirstam, ka dusmas rodas tad, kad gribam, lai lietas notiek citādi, vai kad mūsu gaidas nesaskan ar realitāti. Dusmas rodas, kad gribam nejusties tik noguruši, būt priecīgāki, esot kopā ar savu ģimeni, gribam būt labākās attiecībās vienam ar otru vai gribam mazāk nesaskaņu. Taču mēs aizmirstam to pateikt un uzreiz ķeramies klāt pie situācijas risināšanas, neko īpaši nepaskaidrojot, piemēram, sakot: "Paņem taču bērnu, es vairs nevaru!" Tāpēc ir ļoti svarīgi atcerēties mērķi, kāpēc mēs gribam runāt ar otru, ko mēs gribam panākt. Ko es iegūšu, ja beidzot būšu atpūtusies? Vai tad es varēšu būt apmierinātāka un mīlošāka mamma un sieva un varēšu parūpēties par sevi? Kad mērķis ir izvirzīts, ar to arī vajadzētu sarunu sākt: "Es gribu ar tevi atrisināt šo situāciju, jo man ir svarīgi, ka es varu atpūsties un būt atkal priecīgāka kopā ar jums." Šāda mērķa uzstādīšana palīdz abiem būt atvērtiem un meklēt risinājumus kopīgi.

Soli pa solim – ko teikt konflikta situācijas laikā?

■ **PROBLĒMAS NOSAUKŠANA KĀ STATISTIKAS ATSKAITE**

Būtu jāizvairās no attieksmes paušanas, kad runājam par problēmu. Piemēram, "Es nekad nevaru atpūsties", "Tu to vien dari, kā skaties TV". Problēma būtu jānosauc pēc iespējas korekti, lai tā ir kā statistikas atskaite, piemēram: "Pēdējās nedēļas laikā, kad tu pārnāc mājās no darba, četrās no piecām dienām tu ieslēdz TV un divas stundas to skaties."

■ **ES APGALVOJUMI**

Kad statistikas fakts ir pavēstīts, svarīgi pateikt, kas ar mums notiek un kā jūtamies par to: "Es jūtos nogurusi, man ir vajadzīga atpūta" vai "Mums abiem būtu labāk, ja mēs atrastu veidu, kā katram no mums atpūsties". Šādi veidota saruna nav uzbrūkoša un daudz vairāk palīdz palikt atvērtiem, iesaistītiem un meklēt kopīgus risinājumus.

■ **RISINĀŠANA**

Tipiski tas, ko mēs darām, ir piedāvājam savus risinājumus, piemēram, "Tev vajadzētu paņemt bērnu, kad atnāc mājās", taču ir zināms, ka vislabākie risinājumi nāk, ja "saliek galvas kopā", jo mēs patiešām varam arī visus risinājumus pat neiedomāties, bet kopā izdomāt dažādus labus risinājumus ir vieglāk. Turklāt, piedāvājot savu risinājumu, sarunai tiek atņemta cieņa. Tāpēc labāk pēc tam, kad esam izstāstījuši, ko gribam, kas noticis ne tā un kā tas liek mums justies, pajautāt otram, kā mēs varētu šo risināt. Kā otrs saredz risinājumu, kā mēs saredzam un kurš no visiem risinājumiem vislabāk der abiem. Iespējams, risinājums nebūs tieši tāds, kādu gribētos, jo skaidrs, ka abi vecāki vēlas atpūtu tieši tagad un tūlīt, bet, esot savstarpēji empātiskiem, izdodas piekāpties tādiem risinājumiem, kas der abiem.

Kas no šī visa ir svarīgs bērnam?

Jau minēts, ka konfliktu risināšanas prasme ir iemācīta, dzīves laikā apgūta prasme. Bērns vēro savus vecākus un mācās no viņu piemēra – arī to, kā jāuzvedas, kad ir kāda strīdus situācija. Ja bērns redzēs vecākus mēģinām konfliktus risināt veselīgā veidā, arī viņš drīzāk pārņems šo praksi un turpmāk dzīvē nekritīs galējībās – nebēgs no konfliktiem, nerisinās tos, esot emocijās vai kādā citā destruktīvā veidā.

Pareiza konfliktu risināšana bērnam:

- palīdz ieraudzīt, ka konfliktus risina tad, kad esam nomierinājušies;
- māca, ka problēma ir jāsauc vārdā, piemēram: "Man gribas to pašu lelli, ko māsai", un jāmācās pateikt, kas ar mani notika tajā situācijā, piemēram: "Mēs abi gribējām to mantu, un es sadusmojos, jo gribēju mantu, tāpēc otru pagrūdu";
- māca atvainoties, piemēram: "Es atvainojos, ka pagrūdu tevi, jo gribēju to mantu";
- ļauj saredzēt, ka konfliktus var risināt kopā: "Kā mēs varētu spēlēties, kad abiem gribas vienu mantu?" Šeit vecāki noteikti nāk palīgā ar idejām un bērni izvēlas, ko darīs. [2]

ŠĶIRAS PĀRTNERI, NEVIS BĒRNS NO VECĀKIEM



Šķiršanās nemēdz būt priecīga, tomēr vajadzētu, lai tā nav haotiska, ar vēlmi ieriebt partnerim. Ja ģimenē aug bērni, svarīgi, lai arī viņu intereses tiek ņemtas vērā. Par to, kādas ir šķirto vecāku tiesības un pienākumi un kādas ir bērna intereses, vecākiem šķiroties, stāsta zvērināta advokāte un sertificēta mediatore Dana Rone.



DANA RONE,
zvērināta advokāte
un sertificēta
mediatore

Autore: **GUNITA KRILOVA**

Latvijā ik gadu tiek šķirtas ap 6 tūkstošiem laulību, kas ir gandrīz puse no gadā noslēgto laulību skaita. Šķirto laulību laiks vidēji ir ap 13–14 gadiem, kas iezīmē tendenci – visticamāk, laikā, kad notiek šķiršanās process, ģimenē aug mazi bērni. [1] Šaubu nav – bērnam ir svarīga gan mamma, gan tētis, bet kā vecākiem pēc šķiršanās nepazaudēt bērnus?

Šķiršanās dati Latvijā

	Noslēgto laulību skaits	Šķirto laulību skaits	Šķirtās laulības vidējais ilgums
2017.	13 150	5943	13,6
2018.	13 058	5967	13,5
2019.	12 861	5971	13,4

Noslēgto un šķirto laulību skaits Latvijā. Avots: www.csb.lv. [1]

Šķiršanās notiek starp vecākiem

Lai arī cik sakāpinātas ir emocijas šķiršanās brīdī, ir jāpatur prātā, ka šķiršanās ir tas, kas notiek starp diviem pieaugušajiem. Bērns nešķiras ne no mammas, ne no tēta. Kā paredz Civillikuma 178. pants, arī šķiroties turpinās abu vecāku kopīga aizgādība par bērnu, ja vien ar tiesas spriedumu vai vecāku vienošanos nav noteikts citādi (nav noteikta viena vecāka aizgādība). Aizgādība ir vecāku tiesības un pienākums rūpēties par bērnu un viņa mantu un pārstāvēt bērnu viņa personiskajās un mantiskajās attiecībās. [2] Likumā teikts, ka jautājumos, kas var būtiski ietekmēt bērna attīstību, arī šķirtie vecāki lēmumu pieņem kopīgi. Tas nozīmē – arī tam vecākam, kas ikdienā nedzīvo kopā ar bērnu, ir tiesības būt informētam un lemt par jautājumiem, kas ir saistīt i ar bērna dzīvi – izglītību, veselību, attīstību, labsajūtu utt. –, lai arī ikdienas aprūpi veic tas vecāks, pie kā bērns dzīvo. Tātad jautājumus – kurā bērnudārzā vai pulciņā labāk bērnu laist, kā pavadīt vasaras brīvlaiku, kad bērnam saņemt vakcināciju pret ērču encefalītu – risina un lemj abi vecāki kopā, pat ja dzīvo šķirti. Tas, kā tas tiek īstenots, visbiežāk paliek pašu vecāku ziņā, viņiem vienojoties. Likums arī paredz, ka abiem šķirtajiem vecākiem jāturpina samērā ar viņu spējām un mantas stāvokli uzturēt bērnu. [2]

Bērnam ir tiesības uz abiem vecākiem

Ir skaidri un gaiši atrunāts – bērnam ir tiesības uz abiem vecākiem. Civillikuma

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

181. pants stingri nosaka, ka bērnam arī no šķirtas ģimenes ir tiesības uz saskarsmi ar abiem vecākiem: "Bērnam ir tiesības uzturēt personiskas attiecības un tiešus kontaktus ar jebkuru no vecākiem (saskarsmes tiesība)." [2]
Kā norāda zvērināta advokāte un sertificēta mediatore Dana Rone, gadījumi, kad vienam vecākam kādu sadzīvisku traucēkļu vai otra vecāka nevēlēšanās dēļ tiek liegta saskarsme ar bērnu, ir sastopami bieži. Tas nav ne bērna, ne vecāku interesēs, taču visai bieži, kārtojot savas attiecības un domstarpības, vecāki piemirst, ka arī bērnam ir ne tikai savas vajadzības un vēlmes, bet arī tiesības. Gadījumā, ja kādam no vecākiem tiek liegta tikšanās ar bērnu, būtu nepieciešams skaidrot, kas tam ir par iemeslu. Vai ir objektīvi iemesli, kāpēc saskarsme nav iespējama (bērna veselības stāvoklis nepieļauj transportēšanu, piemēram), vai tomēr tā ir vienas puses ļaunprātība.

Ja tikšanās ar bērnu tomēr tiek liegta

Ja no viena vecāka puses ir rīcība, kas liedz otram vecākam tikties ar bērnu, pirmais, kas jāsaprot, – kā puses ir nokārtojušas šķiršanos un kādas vienošanās vai spriedumi tai ir sekojuši. Parasti ir divas iespējas, kā pāri šķiras:

1. **Šķiršanās ar tiesas spriedumu**, kurā ir noteikta arī abu vecāku saskarsme ar bērnu. Šis šķiršanās veids paredz, ka tiesas spriedums ir saistošs, spēkā esošs un tas ir jāpilda. Piemēram, ja ar tiesas spriedumu ir noteikts, ka vienam vecākam ir tiesības uz saskarsmi ar bērnu katru piektdienu un sestdienu, tad otram nav pamata likt tam šķēršļus. Ja kāds no vecākiem nepilda spriedumā minēto bērna saskarsmi, tad otrs var lūgt tiesai izdot izpildrakstu, ar kuru var doties pie tiesu izpildītāja un lūgt sākt izpildlietvedību. Tiesu izpildītājs ir tas, kas sazinās ar otru vecāku, atgādina viņam par spēkā esošo tiesas spriedumu un par pienākumu pildīt saskarsmes kārtību. Tiesas lēmuma nepildīšanas gadījumā pret to vecāku, kurš to neievēro, var ierosināt krimināllietu par tiesas sprieduma nepildīšanu saskarsmes lietā. Kā atzīst D. Rone, tas ir nedaudz agresīvi, taču viņas pieredze rāda, ka dažkārt nākas vecākiem atgādināt, ka tiesas spriedums ir spēkā un tas ir jāpilda. Tiesu izpildītājs ļoti stingri skatās, kas tie ir par iemesliem, kāpēc spriedums netiek pildīts un bērns netiek dots saskarsmē – vai tā ir kāda smaga slimība, kāpēc bērns nevar tikt pārvietots, vai tās ir tikai atrunas.

> **"Kurā bērnudārzā vai pulciņā labāk bērnu laist, kā pavadīt vasaras brīvlaiku, kad bērnam saņemt vakcināciju pret ērču encefalītu – risina un lemj abi vecāki kopā, pat ja dzīvo šķirti."**

2. Otra iespēja, kā vecāki realizē saskarsmi ar bērniem, – **noslēdz savstarpēju vienošanos**. Piemēram, šķiroties pie notāra, noslēdz vienošanos, kas ietver arī turpmāko saskarsmes kārtību vecākiem ar bērnu. Arī šī vienošanās ir spēkā, un tā ir jāpilda, bet kādas ļaunprātīgas rīcības gadījumā tā nav piespiedu kārtā izpildāma. Šādu vienošanos nevar nest tiesu izpildītājam un lūgt palīdzību. Līdz ar to, ja šī vienošanās netiek pildīta, labākais ceļš ir celt prasību tiesā un lūgt, lai tiesa nosaka tādu saskarsmes ar bērnu kārtību, lai tā būtu izpildāma. Tiesa ir vienīgā iestāde, kas strīda izskatīšanas rezultātā pieņem saistošu nolēmumu par saskarsmes tiesībām.

"Jā, reizēm vecākiem ir ļoti aktīvi ar to jāstrādā, lai panāktu tikšanos ar bērnu, pat ja otrs vecāks iebilst un liek šķēršļus. Tādu atbildi par tikšanos kā "nē" nevajadzētu pieņemt. Bērnam ir tiesības tikties ar abiem vecākiem, un, ja viens vecāks šīs tiesības liedz, otram ir jācīnās par sava bērna labklājību un saskarsmes iespēju. Pat ja tas prasa lūgt palīdzību ar tiesas starpniecību," vecākus iedrošina D. Rone.

Ja pāris nav bijis precējies

Bieži ir gadījumi, ka pāris, kam ir kopīgi bērni, nemaz nav bijuši precēti. Tātad – visbiežāk nav jādala manta, nav jāmaina uzvārds un nav jāšķir laulība. Bet kā šādā gadījumā jādala bērni? D. Rone skaidro, ka tad vienošanās par to, kā tālāk dzīvot, var būt vai nu mutiska – par saskarsmi ar bērnu, vai arī vecāki to var noslēgt rakstiski. Ja nevar sarunāt vai vienoties, tad vienam vecākam ir jāceļ prasība tiesā par saskarsmes tiesību izmantošanas kārtības noteikšanu, lai tiesa noteiktu šo kārtību. Šādā gadījumā tiesai nebūs jāšķir laulība,



bet tā vienkārši skatīs lietu par vecāku saskarsmi ar bērnu.

Kā notiek prasības par saskarsmes tiesībām celšana tiesā

Ja puses nespēj vienoties par saskarsmi ar bērnu, vislabāk ir vērsties pie zvērināta advokāta, kas specializējas ģimenes tiesību jomā. Tā kā šīm lietām process nav standartizēts un katru reizi tas var atšķirties, labāk būs konsultēties ar jomas speciālistiem. Par to, kuri advokāti ar to strādā, var interesēties Latvijas Zvērinātu advokātu padomē (www.advokatura.lv).

PRASĪBAS CELŠANAS UN IZSKATĪŠANAS PROCESS IR APMĒRAM ŠĀDS:

1. **Tiek celta prasība tiesā par saskarsmes tiesību izmantošanas kārtības noteikšanu**. Šajā posmā vecākam, kurš iesniedz šo prasību, ir jāzina, kādu saskarsmi ar bērnu viņš vēlas. Svarīgi, lai šī saskarsme ir reāli izpildāma un atbilstoša bērna interesēm. Piemēram, var piedāvāt bērna saskarsmei ar sevi katras nedēļas noteiktas dienas. Kad vecāki ceļ prasību tiesā par saskarsmes tiesībām, klāt pievieno pierādījumus par to, kādi mājās ir apstākļi, kur bērns mācās. Var lūgt izziņu no skolas vai dārziņa par to, kurš no vecākiem ir vedis bērnu uz iestādi vai komunicējis ar pedagogiem, interesējas par bērna sekmēm. Arī izziņas no ārstiem ir populārs dokuments, kas tiek pievienots. Tās norāda, kurš ved bērnu pie ārsta, kurš ir interesējies par bērna veselības stāvokli. Tāpat var pievienot izziņas no pulciņiem.
2. **Lietas izskatīšanā tiesai ir pienākums piesaistīt bāriņtiesu**. Tiesa nosūta vienu prasības pieteikuma eksemplāru bāriņtiesai un lūdz bāriņtiesu taisīt atzinumu šajā izvirzītajā prasījumā. [3]

3. **Bāriņtiesa veic savu darbu**. Bāriņtiesa taisa atzinumu, atbildot uz jautājumu, vai prasītā saskarsmes kārtība atbilst bērna interesēm. Lai sagatavotu atzinumu, bāriņtiesa veic izpētes darbu. Tā noskaidro datus par abiem vecākiem – dzīvesvietu, darbavietu, iepriekšējo sodāmību, arī informāciju par mantisko stāvokli. Bāriņtiesa apseko abu vecāku dzīvesvietas, lai saprastu bērna mājokļa apstākļus. Bāriņtiesai ir jāuzklausa arī bērns. Pirms tam bāriņtiesa ar vecākiem vienojas, kā bērnu varēs uzklausīt. Ir gadījumi, kad bērnu uzklausa mājās, bet ir gadījumi, kad bāriņtiesa aicina pie sevis. Reizēm bāriņtiesa vecākiem nozīmē psihologa pārbaudi. Pie psihologa dodas gan abi vecāki atsevišķi, gan arī katrs no vecākiem kopā ar bērnu, lai pārbaudītu bērna komunikāciju ar katru no vecākiem. Bāriņtiesai ir jānoskaidro abu vecāku attieksme pret bērnu. Šis nav standartizēts process, un katru reizi bāriņtiesa izpēti var veikt atšķirīgā veidā, atkarībā no tā, cik smags un samilzis ir konflikts starp vecākiem.
4. **Mēneša laikā tiek sasaukta tiesas sēde pagaidu lēmuma pieņemšanai, ja kāda no pusēm to ir lūgusi**. Jāņem vērā, ka šajās lietās var pieaicināt lieciniekus, un bieži tie ir tuvi ģimenes locekļi. Tiesa vērtē, vai piedāvātais saskarsmes grafiks ir atbilstošs, ieklausās bāriņtiesas viedoklī, uzklausa otru pusi, kas var iesniegt pretprasību un piedāvāt citu tikšanās grafiku. Tiesai ir pienākums izlemt vienu tikšanās grafiku. Ne vienmēr tas ir optimāls, bet tas ir atrisinājums strīdus situācijai.
5. **Tiesa pieņem pagaidu lēmumu**. Civilprocesa likums paredz, ka šādās lietās var pieņemt pagaidu noregulējumu. Mēneša laikā tiesa lietu izskata, un vēl pēc mēneša ir gatavs pagaidu lēmums. Tātad apmēram divu mēnešu laikā ir gatavs pagaidu nolēmums. Gala spriedums ir jāgaida ilgāk, taču jau šis pagaidu nolēmums problēmai iedod risinājumu. Tas ir saistošs, un arī tiesu izpildītājs šo pagaidu noregulējumu var sākt jau pildīt.



Uzziņai

- Zvērinātus advokātus meklē: **www.advokatura.lv**
- Sertificētus mediatorus meklē: **www.sertificetimediatori.lv**

Ja kāds no vecākiem pārceļas uz dzīvi citviet

Citkārt gadās, ka, laikam ejot un bērnam augot, mainās viņa vajadzības vai kādi citi ārējie apstākļi. Piemēram, bērns ir kļuvis lielāks, kāds no vecākiem ir pārcēlies uz dzīvi ārvalstīs, bērns pats nevēlas vairs šādas tikšanās, vecāku uzvedība ir mainījusies, vai ir notikušas kādas cita plaša spektra izmaiņas. Šādos gadījumos Civilprocesa likuma 29.[1] nodaļā ir pateikts, ka var celt jaunu prasību tiesā par saskarsmes tiesībām, ja ir notikušas būtiskas izmaiņas apstākļos. Izvirzot prasību tiesā, uzreiz ir jānorāda, kas ir mainījies kopš iepriekšējās reizes.
Savukārt, lai mainītu bērna mītnes zemi, ir vajadzīga otra vecāka piekrišana. Pietiek, ja tā vienkārši tiek uzrakstīta ar roku un parakstīta: "Ar šo piekrītu, ka mans bērns dzīvo Vācijā." Šādu vienošanos var sagatavot arī pie notāra. Ja otra vecāka piekrišana netiek dota, tam vecākam, kurš grib mainīt bērna mītnes zemi, ir jāiesniedz tiesā prasības pieteikums par bērna dzīvesvietas noteikšanu pie viena vecāka ārvalstīs. Ja piekrišana nav dota, bet bērns tiek aizvests no valsts, ir risks, ka otrs vecāks prasīs atdot bērnu atpakaļ un tiks uzsākta bērna atpakaļatdošanas procedūra. To nosaka Hāgas konvencijas procedūra, vai ES valstīs tiek izmantota Regula Nr. 2201/2003.

Vai bērns pats var izlemt, kad ar kuru vecāku tikties?

Ne gluži. ANO Bērnu tiesību aizsardzības konvencijā ir noteikts, ka, vecākiem šķiroties un lemjot par bērna dzīvesvietu, bērna viedoklis ir jāuzklausa, turklāt no jebkura vecuma. No konvencijas viedokļa izriet, ka arī zīdaiņa domas kaut kā ir jānoskaidro. Bērna viedokli mēģina noskaidrot bāriņtiesa, un visbiežāk tas tiek vaicāts ar psihologa starpniecību. Tiešus jautājumus bērnam neuzdod, jo pārsvarā bērnam svarīgi ir abi vecāki. Bērnam tiek izteikti neitrāli jautājumi – kā tev klājas pie katra no vecākiem, ko tu dari ar mammu, ar tēti, kā sazināties. Speciālisti ar šādu sarunu cenšas secināt bērna nostāju.
Jāņem vērā, ka bērna viedoklis ir jāuzklausa vienmēr, bet ne vienmēr tas būs saistošs. Tas ir tāpēc, ka ar bērnu, īpaši pirmskolas vecumā, var viegli manipulēt, viņu var sabiedēt, bērnam var iegalvot dažādas nepatiesības, kam viņš notic. Bērna viedoklis var būt arī nepareizs. Piemēram, ja bērnam jautātu – vai tu gribi daudz mācīties? –, protams, daudzi to nevēlas un teiktu: "Nē!" Bērns labāk gribētu skatīties televīziju un ēst konfektes. Tāpēc bērna viedoklis tiek uzklausīts, bet pieaugušam cilvēkam (bāriņtiesai un tiesai) ir jāsaprot, vai šāds viedoklis atbilst bērna vislabākajām interesēm. Tas ir jāargumentē arī tiesas lēmumā. Tas ir divpakāpju process – noskaidrot bērna viedokli un tad, to analizējot, pieņemt vispareizāko lēmumu.

> **"Bērnam ir tiesības tikties ar abiem vecākiem, un, ja viens vecāks šīs tiesības liedz, otram ir jācīnās par sava bērna labklājību un saskarsmes iespēju. Pat ja tas prasa lūgt palīdzību ar tiesas starpniecību."**

Reizēm der vienošanās pie mediatora

Reizēm var apsvērt šādu strīdu risināšanu ar mediatoru starpniecību. Latvijā ir divu tipu mediatori – sertificētie un nesertificētie. Sertificētie mediatori ir īpaši reglamentēta profesija, kas ir apmācīti vadīt mediācijas procesu jeb risināt sarunas – diagnosticēt konfliktus, noteikt pušu intereses, vienlaikus nesniedzot pusēm saistošu nolēmumu. Mediācija ir brīvprātīga, un tā drīzāk būs veiksmīga, ja abas puses piekritīs uz to doties.
Statistika rāda, ka 60 % mediāciju beidzas ar pilnīgu vai daļēju vienošanos. Rezultāts mediācijai var būt mutiska vai rakstiska vienošanās. "Tomēr, ja mediācija beidzas bez vienošanās, mediācijas procesā puses iegūst lielāku izpratni par katras vajadzībām. Tāpēc to ir vērts mēģināt," teic D. Rone. Ja mediācijas procesā tiek slēgta vienošanās, juridiski tā ir tikpat saistoša kā pušu privāta vienošanās.

RAKSTOS IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN PĒTĪJUMI

Viedierīču lietošana mazuļa klātbūtnē. Kāda ir gaidāmā ietekme? 8. lpp.

1. Abels, M. et al. Nod, Nod, Ignore: An Exploratory Observational Study on the Relation Between Parental Mobile Media Use and Parental Responsiveness Towards Young Children. In E. M. Luef & M. M. Marin (Eds.). *The Talking Species: Perspectives on the Evolutionary, Neuronal, and Cultural Foundations of Language.* Graz: Uni-Press Verlag, 195-228, 2018.
2. *Asurion.* Americans Don't Want to Unplug from Phones while on Vacation, Despite Latest Digital Detox Trend. 2018. Retrieved from *https://www. asurion. com/about/press-releases/americans-dont-want-to-unplug- from-phones-while-on-vacation-despite-latest-digital-detox-trend/*
3. Corthorn, C. Benefits of Mindfulness for Parenting in Mothers of Preschoolers in Chile. *Frontiers in Psychology,* 9, 2018. doi:10.3389/fpsyg.2018.01443
4. Hiniker, A. et al. Texting While Parenting: How Adults use Mobile Phones While Caring for Children at the Playground. In *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems.* New York, NY: ACM, 2015, 727-736.
5. Jiang, J. How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device distractions. *Pew Research Center,* 2018. Pieejams: *http://www. pewinternet.org/wp-content/uploads/sites/9/2018/08/PI_2018.08. 22_teens-screentime_FINAL.pdf*
6. Kushlev, K.; Dunn, E. W. Smartphones Distract Parents from Cultivating Feelings of Connection when Spending Time with Their children. *Journal of Social and Personal Relationships,* 2018. Pieejams: *https://doi.org/10.1177/0265407518769387*
7. Lauricella, A. R.; Wartella, E.; Rideout, V. J. Young Children's Screen Time: The Complex Role of Parent and Child Factors. *Journal of Applied Developmental Psychology,* 36, 2015, 11-17. doi:10.1016/j.appdev.2014.12.001
8. Radesky, J. S.; Christakis, D. A. Increased Screen Time: Implications for Early Childhood Development and Behavior. *Pediatric Clinics*, 63(5), 2016, 827-839.
9. Radesky, J. S. et al. Patterns of Mobile Device use by Caregivers and Children During Meals in Fast Food Restaurants. *Pediatrics,* 133(4), 2014, e843–e849.
10. Sindecka, K. Viedierīču lietošanas paradumi, to saistība ar miegu un vispārējo attīstību bērniem 6–36 mēnešu vecumā. Latvijas Universitāte, 2019.
11. Strouse, G. A.; Troseth, G. L. Supporting Toddlers' Transfer of Word Learning from Video. *Cognitive Development,* 30, 2014, 47-64. doi:10.1016/j.cogdev.2014.01.002
12. Wartella, E. et al. *Parenting in the Age of Digital Technology: A National Survey.* Evanston, IL: Report of the Center on Media and Human Development, School of Communication, Northwestern University, 2013.
13. *Zinātnieku brokastis.* Rīgas Stradiņa universitāte, 03.02.2021, *Zoom* platformā.

Mājas bērns. Kā tas ietekmē bērna attīstību? 32. lpp.

1. *Izglītības likums.* Pieejams: *https://likumi.lv/ta/id/20243-visparejas-izglitibas-likums#p-316632*
2. Bissoli, M. F. Development of Children's Personality: The Role of Early Childhood Education. *Psicologia em Estudo,* 19(4), 2014, 587-597.
3. Bukowski, W. M.; Buhrmester, D.; Underwood, M. K. Peer Relations as a Developmental Context. In M. K. Underwood et al.; L. H. Rosen (Eds.), *Social Development.* New York, NY: Guilford, 2011, 153-179.
4. Kalniņa, K.; Milturze, A. Nepatieso pārliecību izpratne un spēja apvaldīt reakcijas 3–5 gadus veciem bērniem. *Baltic Journal of Psychology,* 2016, 17 (1, 2), 23-41.
5. Rubin, K. H. et al. Peer Relationships in Childhood. In M. Bornstein et al.; M. E. Lamb (Eds.), *Developmental Science: An Advanced Textbook* (6th ed.). New York, NY: Psychology Press/Taylor & Francis, 2011, 519-570.
6. Rothbart, M. K. *Becoming Who We Are: Temperament and Personality in Development.* New York, NY: Guilford, 2011.

Atpazīsti Hantera sindromu 50. lpp.

1. Initial report from the Hunter Outcome Survey. In J Edmond Wraith et al. *Genetics in Medicine,* vol. 10, 2008, 508-516.
2. Wraith, J. E. et al. *Genet Med,* 2008; 10(7): 508-516.
3. Keilmann, A. et al. *J Inherit Metab Dis,* 2012; 35(2): 343-353.

Nakts bailes, murgi, mēnessērdzība – gulētiešanas grūtības bērnam 52. lpp.

1. Moreno, M. *Sleep Terrors and Sleepwalking: Common Parasomnias of Childhood.* Pieejams: *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26147057/*
2. Mann, J. *The Definitive Guide to White Noise and Sleep.* Pieejams: *https://sleepjunkies.com/sleep-soundly-with-white-noise/*
3. Horvath, K.; Plunkett, K. *Spotlight on Daytime Napping During Early Childhood.* Pieejams: *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29576733/*
4. Paruthi, S. et al. *Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine.* Pieejams: *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27250809/*
5. Wang, J. et al. *Efficacy of Oral Iron in Patients with Restless Legs Syndrome and a Low-normal Ferritin: A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Study.* Pieejams: *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19230757/*
6. Hawkey, E. *Media Use in Childhood: Evidence-based Recommendations for Caregivers.* Pieejams: *https://www.apa.org/pi/families/resources/newsletter/2019/05/media-use-childhood*
7. Hill, C. M.; Everitt, H. *Assessment and Initial Management of Suspected Behavioural Insomnia in Pre-adolescent Children.* BMJ. 2018, 363: k3797.

Konflikts ģimenē? Strīdēties ir jāmācās! 60. lpp.

1. Rusnak, K. *The Magic Ratio: The Key to Relationship Satisfaction.* Pieejams: *www.gottman.com/blog/the-magic-ratio-the-key-to-relationship-satisfaction*
2. *The Conflict Resolution Wheel.* Pieejams: *www.sunshine-parenting.com/5-steps-to-help-kids-resolve-conflicts/*

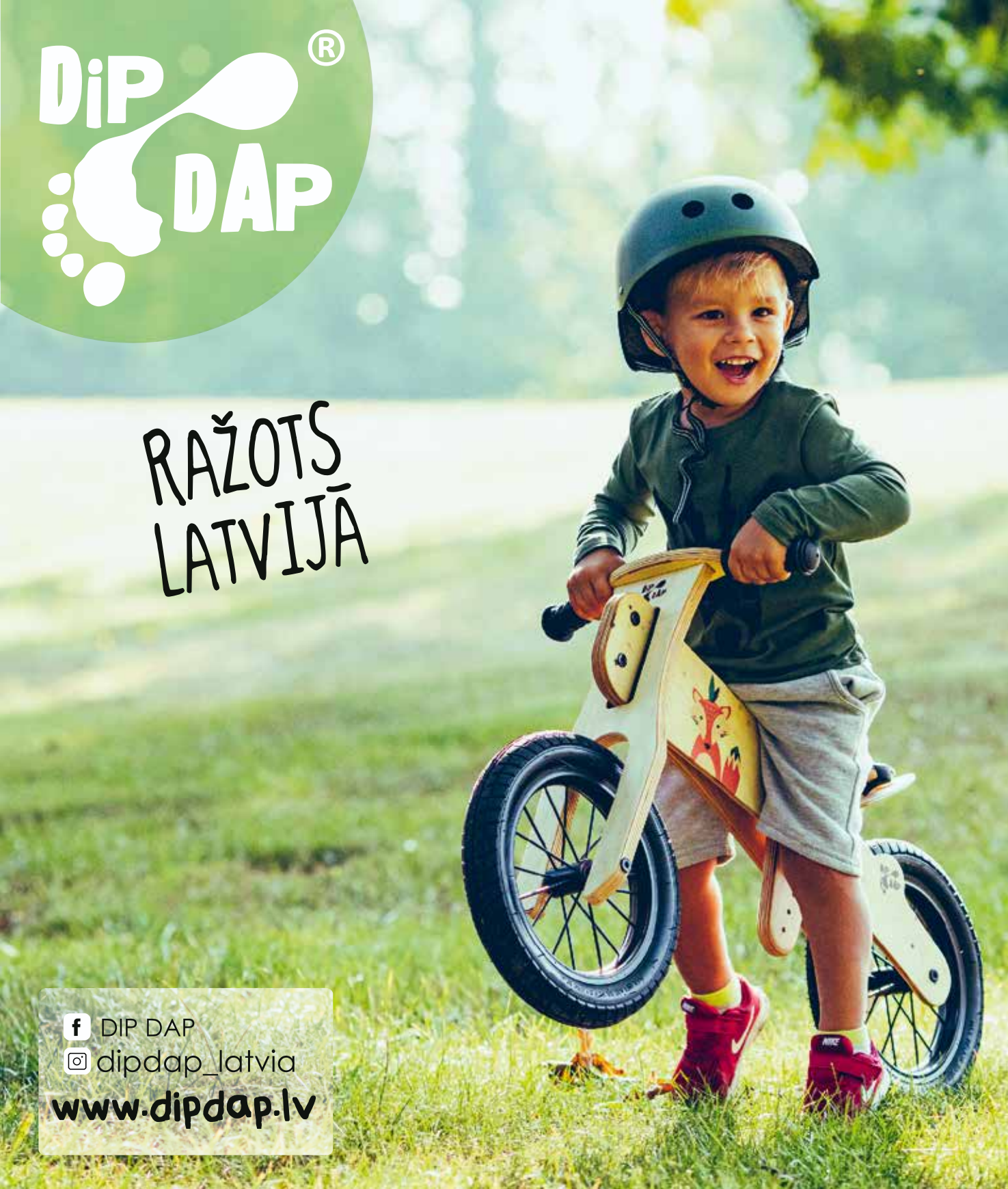
Šķiras partneri, nevis bērns no vecākiem 66. lpp.

1. *Centrālās statistikas datubāzes.* Pieejamas: *http://data1.csb.gov.lv/*
2. *Civillikums.* Pieejams: *https://likumi.lv/ta/id/225418-civillikums*
3. *Civilprocesa likums.* Pieejams: *https://likumi.lv/ta/id/50500-civilprocesa-likums*



DiP DAP®

RAŽOTS LATVIJĀ



DIP DAP
dipdap_latvia
www.dipdap.lv