SATURS

MAMMĀM UN TĒTIEM. BĒRNUDĀRZNIEKS
SEPTEMBRIS–NOVEMBRIS

Redaktores sleja 2
Redkolēģija 3
Ziņas 4

SARUNA
No baņķieres par dārznieci un četru bērnu mammu 6

UZ DĀRZIŅU
Apģērba izvēle bērna dienai bērnudārzā 18

Bērnudārzs bērna acīm 30

HARMONIJAI
Trakais darbdienas rīts. Kā to padarīt mierīgāku? 22

FOTOAKCIJA
“Manas ģimenes tipiskais foto 2020” 38

ĪPAŠI TĒTIM
Tēta un bērna pilnvērtīgi kopā pavadīts laiks 42

DROŠĪBA
Viedierīču droša lietošana 48

VIDE
20 jautājumi un atbildes bērniem par klimata pārmaiņām 52

AKTUĀLĀ SLIMĪBA
Saaukstēšanās vai vīruss? Vai Covid-19? 58

Bērnu saslimstība ar Covid-19 Latvijā 64

ATTĪSTĪBA
Vai kaka ir dāvana jeb Kas jāzina par anālo periodu bērna attīstībā 66

Rakstos izmantotā literatūra un pētījumi 72



Vāka modele:
Annika Ģēģere, 3 gadi
Foto: Artūrs Ķipsts, Mammamuntetiem.lv

Bērnudārznieks

Žurnāls vecākiem "Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks"
Iznāk reizi 3 mēnešos

Izdevējs:
"Izdevniecība Mammām un Tētiem",
SIA "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
Redaktore: Līga Brūvere, liga@mammam.lv

Literārā redaktore: Gunita Arnava
Maketētāja: Žanna Kresso
Vāka dizains: Linda Rozenšteina
Vāka foto: Artūrs Ķipsts, *Mammamuntetiem.lv*
Foto: Artūrs Ķipsts, *Shutterstock*, *Unsplash*

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

Jebkāda žurnāla "Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks" materiālu pārpublicēšana atļauta tikai ar "Izdevniecības Mammām un Tētiem" 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" iespējams bez maksas lejupielādēt internetā "www.mammamuntetiem.lv/zurnals", kā arī lasīt savā tālrunī – atliek tikai nobildēt šo QR kodu!

Nākamo žurnāla numuru gaidi decembrī!

Trakošanas kompanjons



Foto: Artūrs Ķipsts

"Tēta, nāc!" sauc Alise teju katru vakaru, kad, novannota un satīta dvielī, viņa tipina uz istabu. Pirmsmiega kārtība atkārtojas teju dienu no dienas – nomazgāties, iztīrīt zobus un tad trakot. Lēkāt pa gultu. Ripināties un smieties. Un trakošanai ir vajadzīgs kompanjons. Neviens trakošanas kompanjons Alisei nav labāks par tēti. Es tikmēr steidzu sakārtot drēbes, kas meitai nākamajā dienā jāvelk mugurā. Kā parasti, kaut kas no vajadzīgā ir netīrs. Ātri, ātri ar rokām izmazgāju zeķītes. Alise lēkā pa gultu un smej. Tētim dauzīšanās, bet mammai – rūpes? Nav laika filozofēt – skaloju zeķītes un izkārtoju tās uz žāvētāja. Vēl jāpārbauda, vai kurpītes sausas.

"Paldies, tēta, ļoti garšīgi!" pēc vakariņām sauc Alise. Arī pēc brokastīm viņa tā sauc un pēc katras ēdienreizes, ko ēd mājās. Pat ja esmu gatavojusi es, viņa pasakās savam tētim, jo zina – tieši tētis ir tas, kas visbiežāk uztaisīs garšīgas vakariņas. Un, kamēr virtuvē vīrs taisa vakariņas, es paceļu acis un pamanu, ka neesmu vienīgā, kas paveic visus nopietnos darbus bērna kopšanā. Un tā ir mana izvēle, vai, kamēr ģimenei top ēdiens, ar rūpju rievu pierē dzenāt putekļus vai samīļoties ar bērnu un izbaudīt dauzīšanās priekus, izkāpjot no it kā tradicionālā lomu sadalījuma – mammai rūpes, tētim dauzīšanās.

Gunita Krilova,
žurnāla "Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks" galvenā redaktore

ŽURNĀLA "MAMMĀM UN TĒTIEM. BĒRNUDĀRZNIEKS" REDKOLĒĢIJA

ŽURNĀLA VEIDOŠANĀ IESAISTĪJUŠIES VIENI NO LABĀKAJIEM UN ATZĪTĀKAJIEM SAVAS JOMAS SPECIĀLISTIEM. DAUDZI IR IZGLĪTOJUŠIES ĀRVALSTU MĀCĪBU IESTĀDĒS UN APMEKLĒJUŠI STARPTAUTISKI ATZĪTUS KURSUS UN NOZĪMĪGAS KONFERENCES.



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



LĪGA BRŪVERE, portāla "Mammam–untetiem.lv" un žurnālu "Mammām un Tētiem" redaktore.



ILZE GALENIECE, pirmsskolas skolotāja Carnikavas PII "Riekstiņš" un "Skolas Mammām un Tētiem" lektore.



ILZE VARDANJANA, psiholoģe, "Skolas Mammām un Tētiem" lektore.



ANNA SILOVA, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Bērnu slimību klīnikas virsārste, pediatre.



JANA PAVĀRE, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Bērnu slimību klīnikas vadītāja vietniece.



LĪGA BERNĀTE, klīniskā psiholoģe, psihoterapeite.



MAIJA KATKOVSKA, drošāka interneta centra "Drossinternets.lv" vadītāja.



LAURA VALAINE, ārste psihoterapeite RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnikā.



GUNA BĪLANDE, sertificēta uztura speciāliste, dabiskās veselības centra *Recure* vadītāja.



EGLE TAMELĪTE, "*Samsung* skola nākotnei" iniciatīvas vadītāja Baltijā.



KRISTĪNE ZVAIGZNE, *CreaKids* pirmsskolas audzinātāja.



ELĪNA KOLĀTE, vides eksperte un konsultāciju aģentūras *Sustainable tips* dibinātāja.

Žurnāla "Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks" atbalstītāji

MADONAS NOVADA PAŠVALDĪBA

AIZKRAUKLES NOVADA PAŠVALDĪBA

CĒSU KLĪNIKA

TĒRVETES NOVADA PAŠVALDĪBA

PRIEKULES NOVADA PAŠVALDĪBA

Liepāja

Mammām un Tētiem IZDEVNIECĪBA

KULTŪRA

5 IETEIKUMI PIRMAJAM LEĻĻU TEĀTRA APMEKLĒJUMAM





Iesaka RŪTA PETRAUSKA,
Latvijas Leļļu teātra Mārketinga un komunikācijas nodaļas vadītāja, trīs bērnu mamma

Brīdi, kad pirmo reizi doties uz teātri, vislabāk jutīs tieši vecāki – svarīgi, lai lēmums par izrādes apmeklējumu neveidotos no spiediena, ka cits bērns teātrī jau bijis, bet manējais vēl ne. Biežākā vecāku kļūda ir uzskatā, ka bērns ir gatavs skatīties izrādi, ja mājās var nosēdēt ilgāku laiku, piemēram, skatoties animācijas filmu. Taču teātris nav mājas – tā ir sveša vide ar svešiem apstākļiem.

Ieteikumi pirmajam teātra apmeklējumam:

1. Izvēlieties vecumam atbilstošu izrādi (2+). Tajās ir padomāts ne tikai par stāsta saprotamību, bet arī par visiem "tehniskajiem" aspektiem – no cēlienu garuma un teksta sarežģītības pakāpes līdz tam, lai izrādē nebūtu strauju gaismu maiņu vai pēkšņu trokšņu, kas var mazos sabaidīt.
2. Stāstiet bērnam par teātra apmeklējumu – kur iesiet un kas tur notiks. Ja iespējams, pirms tam kopā paskatieties fragmentiņus no izrādes – tad bērns atpazīs redzētās lellītes, un tas radīs drošības sajūtu.
3. Ierodieties teātrī laikus, lai pagūtu mierīgi noģērbties, iepazīt vidi, aiziet uz tualeti, kafejnīcu un bez steigas sagatavotos izrādes baudīšanai.
4. Ja apmeklējat leļļu teātri ziemas laikā, iesakām ņemt līdzi pārvelkamos apavus un ģērbties tā, lai būtu iespējams pielāgot apģērba biezumu. Zālē parasti ir gana karsts, un fizisks diskomforts nepalīdzēs baudīt izrādi.
5. Sēdiet kopā ar bērnu, paskaidrojiet, kas notiek uz skatuves, esiet pavadonis mazajam skatītājam viņa teātra piedzīvojumā. Nesatraucieties, ja divgadnieks skaļi komentē notiekošo – tā notiek!

IZMĒĢINI!

ATTĪSTI BĒRNĀ RADOŠUMU

Guašas krāsas *Artberry®* ar UV aizsardzību ir izturīgas pret saules gaismu un zīmējumu izbalēšanu. Uz ūdens bāzes veidoto guašas krāsu toņi ir piesātināti, zīmēšanas laikā vienmērīgi klājas uz papīra un ātri izžūst. Zīmējumam izžūstot, tas kļūst matēti samtains.



GRĀMATAS

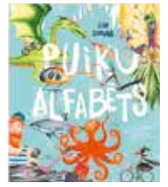
5 PĀRBAUDĪTAS GRĀMATAS BĒRNA LASĪTPRASMES VEICINĀŠANAI



Iesaka LĪVA EIHMANE,
grāmatas "Puiku alfabēts" autore, divu bērnu mamma

Visbiežāk bērni pirmos apgūst lielos drukātos burtus, tad pamazām sāk vilkt kopā zilbes, līdz tiek pie vārdiem, no vārdiem pie teikumiem un teksta jēgas. Kad lasīšanas sistēma ir rokā, bērnam gribas lasīt!

1. **"PUIKU ALFABĒTS"**. Teksta un ilustrāciju autore Līva Eihmane. Apkopoti 33 stāsti – katram alfabēta burtam savs stāsts. Izceltie vārdi stāstos palīdz atpazīt saistību ar konkrēto burtu. Teksts grāmatā rakstīts ar lielajiem burtiem, tekstu garums dažādās lappusēs atšķiras. www.puikualfabets.lv



2. **"PIRMĀ LASĀMGRĀMATA. PASAKAS UN MĪKLAS"**. Mākslinieces Agija Staka un Dzintra Aulmane.
Latviešu tautas pasakas un mīklas, kuru atminējumus var atrast grāmatas ilustrācijās. Teksts rakstīts lielajiem burtiem, un grāmatas sākumā vārdi sadalīti pa zilbēm, kas bērnam atvieglo lasītprasmes apguvi pašā sākumā.



3. **"PIRMĀ LASĀMGRĀMATA. DZEJOLĒNI"**. Autore Evija Gulbe. Māksliniece Linda Lošina.
Rotaļīgi un jautri dzejoļi par katru gadalaiku, viegli uztverami arī pašiem mazākajiem. Teksts rakstīts lielajiem burtiem. Īsākos un jautrākos dzejoļus bērns ātri vien iemācīsies arī no galvas.



4. **"EJU MEKLĒT!"**. Autore Līva Ozola. Dzejniece Inese Zandere.
Teksts rakstīts ar lielajiem burtiem, tekstu garums dažādās lappusēs atšķiras. Lasot ir iespēja arī rotaļāties ar galveno varoni un spēlēt paslēpes – bērns var pavērt dažādās durvis grāmatas atvērumos un ielūkoties, kas aiz tām slēpjas. Stāstu papildina arī īsi un jautri skaitāmpanti, teksts viegli uztverams.



5. **"LAIME IR LAPSA"**. Autore Evelina Dacjūte. Māksliniece Aušra Kjudulaite.
Teksts izkārtots rotaļīgi un rakstīts ar lielajiem burtiem. Teksti viegli uztverami. Ir iespēja pētīt dažādas burtu formas, izvietojumu un krāsas.



JAUNUMS

JAUNS ŽURNĀLS BĒRNIEM – "LIELAIS DETEKTĪVS"

"Lielais Detektīvs" ir jauns žurnāls, kas piedāvā iejusties detektīvu lomā 5–10 gadus veciem bērniem.

Izmeklējot noslēpumainus notikumus, vajadzēs risināt krustvārdu, attēlu un kompasa mīklas, iziet labirintus, meklēt paslēptas lietas, minēt vārdus, lasīt šifrētas ziņas, veikt eksperimentus, zīmēt, krāsot, līmēt un radoši domāt 72 lappušu garumā.
"Lielo Detektīvu" veido izdevniecība "Iddea", kas izdod arī populāros žurnālus meitenēm "Avene", "Avenīte" un "Iedvesmas Dienasgrāmata". Jaunā žurnāla radošās komandas priekšgalā ir redaktore Inita Saulīte-Zandere un māksliniece Madara Kalniņa. Izdevums top, sadarbojoties ar bērnu un vecāku ekspertu komandu.
Žurnāls iznāks reizi divos mēnešos. "Lielā Detektīva" pirmais numurs nonāks pie lasītājiem jau septembra otrajā pusē. Vairāk informācijas: www.iddea.lv.

NO BAŅĶIERES PAR DĀRZNIEĆI UN ČETRU BĒRNU MAMMU

Astoņpadsmit gadu pieredze bankā, kas vienā dzīves mirklī samainīta pret dārzu veidotājas profesiju. Tāpat kā dzīvesvieta – no Rīgas uz Pierīgu – un pat ģimenes stāvoklis – cits pēc cita ģimenē ienākuši četri bērni. Šī daudzbērnu māmiņa ir Ieva Use-Cimmermane, kas pirms vairākiem gadiem nolēma pamest vadošu darbu bankā un kļūt par dārzu veidotāju.

Autore: **GUNITA KRILOVA**

Foto: ARTŪRS ĶIPSTS, Mammamuntetiem.lv

Saruna rit saulainā dienā Ievas ģimenes dārzā. Uz mirki pievienojas arī vīrs Jānis – laika viņam nav daudz, bet īsajā sarunas mirklī viņš nodod trāpīgu vēstījumu par to, kā ir būt daudzbērnu tētim: "Man tas liekas normāli. Ievai teicu – ja tu kādreiz domāsi, ka mums vajadzētu sunīti vai kaķīti, es ieteikšu mums labāk padomāt par vēl vienu bērniņu." Vējš čabina smilgas, bet saule apmīļo ik ziedu dārzā. Uz košajām ehinācijām un gaisīgajām hortenziju bumbām nolaižas te kāda bite, te tauriņš. Un rozes, lai arī Ievai tik ļoti mīļas, dārzā atrodamas vien trīs – stiprs vējš, kas ir biežs viesis, tām neļauj te kupli augt. Saruna par darbiem, bērniem, attiecībām un visam pa vidu – pašai par sevi. Kā visu savienot un kā neaizmirst papriecāties par to, kas sasniegts? Jo Ieva ar vīru Jāni desmit kopdzīves gados ir iespējuši daudz.

Darbi un dārzs

Kā nonāci pie tā, ka vēlies, jau triju bērnu mamma būdama, tik krasi mainīt profesiju?

Savu pieaugušo dzīvi es sāku laukos kā vidusskolniece, kura bija izvēles priekšā, kur studēt. Latviešu valodas skolotāja man kā organizatoriskai jaunietei ieteica iet mācīties kādu "kārtīgu" profesiju, piemēram, kļūt par baņķieri. Tā arī iestājos Banku augstskolā. Astoņpadsmit gadus pavadīju baņķieres lomā, un mani pēdējo gadu pienākumi bija cilvēku



Izziņa

VĀRDS, UZVĀRDS: Ieva Use-Cimmermane.
MAMMA ČETRIEM BĒRNIEM: Didzim (9), Dāvim (7), Dārtai (5) un Adelei (2).
VĪRS: Jānis Cimmermanis.
IZGLĪTĪBA: ekonomiste; sociālo zinātņu maģistre sabiedrības vadībā.
NODARBOŠANĀS: dārzu veidotāja.
MĪĻĀKIE AUGI: hortenzijas, kaķumētras, dažādas graudzāles, rozes, salvijas.
IKDIENĀ SEV GRIBĒTU ATGĀDINĀT: saglabāt līdzsvaru un atcerēties papriecāties par paveikto, pat ja šķiet, ka nekas īpašs vēl nav paveikts.

Cimmermaņu ģimene savā dārzā, kuru rotā liels laukakmens.





“Tagad, kad bērni jau paaugušies, katram dārzā atrodas kāds darbiņš,” teic mamma leva.







finanšu pratības veicināšana – ģimenes budžeta plānošana, uzkrājumu veidošana, saprātīga aizņemšanās.

Vai tas bija pamats tam, ka varēji tik viegli nomainīt profesiju, jo tev bija daudz zināšanu par to, kā plānot budžetu? Iespējams, daudziem tas šķiet kā nerealizējams sapnis – pēkšņi nomainīt profesiju.

Tas nebija vienas dienas lēmums. Skaidrs, ka tās lietas, ko māci citiem, bieži paša dzīvē ne pārāk viegli strādā (*smejas*). Bankā strādāju līdz trešā bērna nākšanai pasaulē, un pēc tam, kad bija piedzimusi meita, visi apstākļi sakrita tā, ka es mainīju savu nodarbošanos. Mana baņķieres pieredze noteikti ir devusi vēlmi mācīties – vienalga, kādā dzīves posmā atrodos – un nepadoties, mēģināt vēlreiz, ja kaut kas nav sanācis ar pirmo reizi. Es ļoti labprāt gribētu

> **Par savu izvēli mainīt profesiju es bieži bažījos arī tieši finansiālu apsvērumu dēļ – nav noslēpums, ka ir profesijas, kas ir ienesīgākas un kas ir mazāk ienesīgas.**

būt ainavu arhitekte, pagaidām šādu izglītību vēl neesmu ieguvusi, bet tam ir laiks (*smejas*). Toties esmu mācījusies pie ļoti labiem šīs jomas speciālistiem Latvijā. Jaunajā darbā man ir jābūt arī ļoti labai cilvēku pazinējai. Nu nevar uztaisīt smalkas puķudobes cilvēkam, kurš dārzā grib spēlēt bumbu un kuram nav laika tās kopt. Un otrādi – es ar prieku šādas dobes veidoju dārzos, kur saimnieki no sirds izbauda puķu krāsas un smaržu, smilgu gaisīgumu un šī dārza baudījuma dēļ ir gatavi arī likt rokas zemē un to kopt, kas bieži kļūst arī par uzlādēšanos, kad ikdienas steigā darbā esi iztukšojies.

Vai nodarbošanās maiņai kā īpaši gatavojies?

Man ļoti patīk plānot, tomēr ne visas lietas var paredzēt dzīvē uz priekšu. Bija jāparedz, kāda būs situācija, un tai jāpielāgojas. Tomēr tam, ka ģimenē būs četri bērni, nekā īpaši iepriekš nevar sagatavoties. Pat tad, ja visu mūžu esi sapņojis, ka tev būs kupla ģimene un tu dzīvosi pie dabas, ikdiena veidojas tikai tajā brīdī, kad tev ir četri bērni. Dzīve rit, un tai ir jāpielāgojas. Ar šo profesiju ir salīdzinoši vieglāk pielāgoties – es varu strādāt no mājām, varu strādāt gan rītos, gan naktīs, jo pa dienu to par strādāšanu īsti nevar nosaukt.

Šobrīd dzīvi kopā ar četriem bērniem un darbu birojā nevaru iedomāties. Tas varētu būt liels izaicinājums nogādāt visus no rīta bērnudārzā un skolā, paspēt laikā darbā un būt perfektai darbiniecei, un strādāt ar pilnu jaudu, atgriezties mājās joprojām možai un spēt uztaisīt vakariņas, un būt jaukai, mīļai sievai un mammai. Es dēlam prasīju: kā ir labāk – kad mamma ir baņķiere vai kad mamma ir dārzniece? Viņš teica: “Zini, mammu, kad tu biji baņķiere, naudas mums bija vairāk, bet, kad esi dārzniece, citiem no tā ir skaistāk un nauda mums arī ir.” Neslēpšu, man bija ļoti patīkami to dzirdēt, jo par savu izvēli mainīt profesiju es bieži bažījos arī tieši finansiālu apsvērumu dēļ – nav noslēpums, ka ir profesijas,



Ievas lielākais prieks, ierīkojot dārzu sev un citiem, ir redzēt, ka ģimene to lieto un bauda.

kas ir ienesīgākas un kas ir mazāk ienesīgas. Tik lielā ģimenē kardināli mainīt profesiju un rēķināties, ka ienākumu kādu brīdi būs mazāk, ir liela uzdrīkstēšanās.

Kādu pārsteiguma momentu šis pavasaris nesa tev un tavai ģimenei?
Laikā, kad sākās pandēmija, mums bija viens otrklasnieks, divi bērndārznieki un viens tikko staigāt sācis mazulis. Uz skolas lietām mēs paraudzījāmies ar pavisam citu skatu. Sapratu, cik ļoti patstāvīgs var būt mans vecākais dēls, cik ļoti viņš var tikt galā ar uzdevumiem. Atklāju, cik loģiska un iedvesmojoša ir viņa klases audzinātāja – skolotāja Aija prata mums visiem neparasto situāciju padarīt daudzmaz ciešamu. Vecākais dēls ar prieku pildīja uzdevumus, un mazākais dēls mācījās līdz ar viņu. Man ir sajūta, ka jaunākais dēls, kurš tagad ies pirmajā klasē, varētu jau iet otrajā, jo viņš kopā ar brāli ir iemācījies reizrēķinu un tekoši lasa. Tāpat bērndārznieki ļoti gaidīja Didzim skolā uzdotos radošos darbus, jo gribēja tos pildīt kopā ar brāli. Skaidrs, ka visām mūsu attiecībām tas bija pārbaudījums. Līdz šim man likās, ka esmu daudz bijusi ar bērniem kopā, bet tas tomēr nebija tik lielā intensitātē. Es nevaru iedomāties, kā vecāki, kam biroja darbs bija jāpārceļ uz mājas vidi, savienoja savus pienākumus ar bērnu mācībām!

Kāda profesija ir tavam vīram?
Zināmā mērā tieši vīra dēļ es izvēlējos šo savu profesiju, jo viņš ir būvnieks, ļoti prasmīgs cilvēks. Šobrīd viņš restaurē vienu simtgadīgu ēku, un es skatos un nebeidzu brīnīties, ko viņš ar savām rokām spēj izdarīt. Tas, kas ir mūsu mājās, praktiski viss ir vīra roku darbs – ar nelielu palīdzību no mūsu tētu puses. Izvēle par dārziem man ir nākusi likumsakarīgi. Esmu tā laika cilvēks, kurš skolas gadus septembrī sāka ar ābolu un aroniju ražas vākšanu, ar biešu talkām, un tikai pēc tam sākās reizrēķins un lasīšana. Mani vecāki visu mūžu ir bijuši ļoti strādīgi un audzējuši visu paši. Tāpat šī mūsu ģimenes māja ir mudinājusi mani pievērsties dārzu veidošanai. Kad pārvācāmies uz māju, sapratu, ka man ir nepieciešams kāds hobijs, kas palīdzētu atslēgties no ikdienas biroja dunas. Hobijs atnāca pats, kad sāku veidot savu dārzu. Drīz vien aptvēru, ka augus esmu sastādījusi pārāk cieši, tie neatrodas tur, kur tiem būtu jābūt. Tad es aizgāju mācīties. Vairākus gadus mācījos dārzu mākslu pie labiem ainavu arhitektiem šeit pat Latvijā. Pakāpeniski veidoju savu dārzu, un tad vairāki draugi mani uzrunāja, lai izveidoju dārzu arī viņiem. Dažus klientus esmu atradusi tepat, pie savām mājām. Drosmīgākie, kas staigā garām, saka: "Jums tāds neparasts dārzs, vai varat padalīties ar dārznieka kontaktiem?" Un tad es nekautrējos dot savu telefona numuru, aicinu nākt iekšā un dārzu apskatīt.
Arī vietās, kur vīrs ir būvējis kādu namu, es piesakos būt par to, kas namam visapkārt ievieš dzīvību. Manuprāt, dārzs ir papildinājums dzīves telpai, kas ir mums apkārt. Lai to iekoptu, ir jāsaprot, ko ģimene katrā vietā dara – kur staigā, kur nepieciešami celiņi, kur ir skaistuma un klusuma zonas, kur bērniem ir bumbošanās laukums. Kad visu saplāno, ir daudz ērtāk kustēties un daudz mazāka varbūtība, ka gadu laikā dārzs būs atkal un atkal jāpārveido. Lai gan dārzs ir tik mainīga lieta! Fotografējiet



> Tāpēc fotografējiet savu dārzu tāpat kā mazus bērnus, jo tas tik ātri izaug un mainās!

savu dārzu tāpat kā mazus bērnus, jo tas tik ātri izaug un mainās! Pēc tam bilžu vakaros ir patīkami un interesanti apskatīt, kā veidojusies ainava.
Tagad, vasaras beigas, ir mans mīļākais laiks, kad hortenzijas veras vaļā. Man daudzi augi patīk, bet ir tādi, kas ir mīļāki par citiem. Tās noteikti ir hortenzijas, graudzāles, dekoratīvās ābelītes, kaķu mētras, salvijas. Rudens un ziema ir laiks, kad var atpūsties, jo uz vasaras beigām jau var nogurt no piesātinājuma, kas ir dārzā. Tad pavasarī atkal dedzīgi gaidu pirmos krokusus, tulpes un citas puķes. Gadalaiku maiņa mani iedvesmo – mēs redzam, kā dārzs no pavasara līdz rudens beigām zied, bet ziemā priecājamies par sarmu, kas veidojas uz noziedējušo puķu kātiņiem. Kad ziemā tie ir apsarmojuši, tie piešķir dārzam citu burvību.

Tevī klausoties, šķiet, ka esi savā jaunajā nodarbē iekšā ar visu prātu un domām un esi īstajā vietā. Vai tev nav nožēlas par tiem 18 gadiem, ko pavadīji darbā birojā? Kā tu atskaties uz to laiku?
Es savā ziņā baidījos, ka tev varētu būt šāds jautājums. Dzīvē nevar paredzēt, kas ir labāk, kamēr neesi to piedzīvojis. Nenožēloju nevienu dienu no tām, ko pavadīju bankā. Tā darba pieredze, ko esmu ieguvusi, strādājot *Swedbank* tik ļoti ilgu laika posmu, ir mani norūdījusi, darījusi mērķtiecīgu. Arī







Cimmermaņu ģimene dzīvo pie Daugavas – tā viņiem kļuvusi par iecienītu pastaigu vietu.

atalgojums ir bijis ļoti labs, kas man ir ļāvis kādas lietas pabaudīt, nevis tikai smagi strādāt. Jā, iespējams, dārzu veidotājas profesijā ienākumu līmenis ir zemāks, bet gandarījums ir daudz, daudz reižu lielāks.
Es noteikti varu ieteikt cilvēkiem nebaidīties riskēt, bet atrast līdzsvaru. Visiem nav obligāti jāiet prom no labi apmaksātiem biroja darbiem. Katram cilvēkam un darbam ir nozīme, bet, iespējams, paralēli ikdienas darbam vajag atrast savu hobiju, kas iedod līdzsvaru. Ja es kaut ko varu nožēlot no laika, kad strādāju bankā, tad tikai to, ka daudzās lietās man nebija līdzsvara. Ka darbs man aizņēma lielāko dzīves svara kausu nekā visas pārējās lietas. Arī tagad darbs aizņem daudz laika, bet tas ir ar patīkamu pieskaņu, un par to es nejūtu nožēlu.

Tomēr pa vidu vecāko bērnu dzimšanai tu atgriezies biroja darbā?
Jā, turklāt ar vecāko bērnu es neizmantoju pilnu bērna kopšanas atvaļinājumu. Būsim godīgi – to gadu, pusotru, kad esi mājās ar bērnu, ikdiena ir ņigu ņegu, un, kad atgriezies darba ritmā, ir zināms šoks. Manā ikdienā bija ļoti daudz sapulču, tikšanās ar medijiem, intervijas televīzijā, man bija gan jāzina, ko runāt, gan pietiekami labi jāizskatās. Jaunajām māmiņām labi izskatīties no rīta ne vienmēr ir iespējamā misija.
Vienlaikus tas ir vērtīgi kā darba devējam, tā ņēmējam. Katra pieredze, ko dzīvē iegūstam, dod pievienoto vērtību – no tāda viedokļa skatoties, jaunie vecāki ir diezgan produktīvi darbinieki, jo viņiem ir limitēts laiks, ko atvēlēt darba attiecībām, līdz ar to darbdiena birojā, iespējams, ir daudz produktīvāka nekā tiem, kam ir iespējams strādāt virsstundas.

Ģimene

Divas paralēlas dzīves līnijas – bērni un tava jaunā profesija. Šķiet, ka jūsu ģimenes dzīvē visu laiku ir pārmaiņas.
Ja ar vecāko dēlu Didzi es bērna kopšanas atvaļinājumu neizmantoju pilnīgi, tad ar katru nākamo bērnu paliku mājās maksimāli ilgi un šo atvaļinājumu esmu ne tikai izmantojusi, bet arī baudījusi. Ar trešo bērniņu bija brīdis, kad turēju savu mazo meitiņu rokās un domāju – kā es vispār varētu tagad aiziet stādāt? Kad Didzis jau bija paaudzies, man bija sajūta, ka dzīve tik ātri paskrien. Apjautu, lai arī šobrīd ar četriem bērniem bieži ir ļoti, ļoti grūti, jo viņi visi ir mazi un fiziski prasa daudz uzmanības un kopšanas, ar katru gadu es jūtu, cik ļoti kļūst vieglāk. Kļūst interesantāk! Ir milzīgs gandarījums par visiem bērnu panākumiem, kas viņiem ir, – skolā, sportā, dejošanā. Es redzu, ka tas, ko mēs ar vīru esam radījuši, aug, attīstās un tam ir nākotne. Jā, mani pēdējie desmit gadi ir pagājuši ģimenes ar bērniem veidošanas zīmē. Bet droši vien būs kāda cita desmitgade, uz kuru atskatīšos kā uz savas brīvības laiku.

Kāds bija tava dzīvesbiedra komentārs, kad visam pa vidu izlēmi mainīt nodarbošanos?
Viņš mani ļoti atbalstīja. Vēl viena [trešā – red.] bērna ienākšana ģimenē prasīja daudz mana laika. Jānis teica, ka es kļuvu daudz harmoniskāka gan tajā brīdī, kad ģimenē ienāca bērni, gan – kad sāku nodarboties ar dārzu veidošanu. Tā ir ļoti sievišķīga profesija, lai arī pati dārza ierīkošana prasa fizisku spēku. Man ļoti patīk stādīt puķes, bet parasti es organizēju kādu komandu, kas piedalās smagāku darbu veikšanā – rakšanā, akmeņu pārvešanas, zemes darbos. Sev atstāju saldo ēdienu – kad visu dobju formas ir izveidotas, kā iecerēts, es ierodos dārzā ar veselu kravu augu un izlieku tos pa vietām. Parasti to daru viena pati un drusku pabaudu to dārza saimnieku acīm – skatos no vairākām vietām un iztēlojos, kā tas mainīsies pa gadalaikiem un kā tas izskatīsies no saimnieku skatupunkta. Un tikai tad stādu.
Interesanti, ka šogad Māmiņdienā bērni un vīrs man nevis uzdāvināja vienkārši puķes, bet uzraka dobi. Tā gan man vēl ir jāsastāda. Tur man ir ieplānota smilgu dobe. Dārzniekam savā dārzā laiks uzrodas apmēram oktobrī, novembrī vai martā, aprīlī.

> **Katrs bērns nāk ar savu vajadzību un prasību, vēlmi, sapni, bet svarīgi ir nepazaudēt arī savus sapņus. Joprojām ticu, ka kādreiz apceļošu pasauli, apskatot skaistākos dārzus.**

Pieminēji tik svarīgo līdzsvaru savā dzīvē. Kā šo intensīvo gadu laikā izdodas uzturēt attiecības ar vīru? Es pilnīgi ticu, ka reizēm starp visiem darbiem, kas jāpaveic, laiks, ko pavadīt divatā, galīgi netiek izvirzīts kā prioritāte.
Rīt mums ar vīru desmit gadu laikā būs pirmā reize, kad brauksim kaut kur divatā – un uzriez uz piecām dienām. Paldies maniem vecākiem, ka viņi pieskatīs visus četrus mūsu bērnus. Jāatzīst, ka šī bija arī kritiskākā robeža manā emocionālajā pasaulē. Es vīram teicu, ka mums vajag beidzot izbraukt divatā no savām mājām, no savas ikdienas un darbiem. Mēs vēl nezinām, kur brauksim, būsim kopā, mūsu mērķis ir vienkārši staigāt, būt dabā, pabraukt ar velosipēdiem, ar laivām un atslēgties no ikdienas.
Tas ir ļoti svarīgi – paspēt īstajā brīdī pamanīt, kad ir vajadzīga atpūta. Tu vari strādāt un teikt, ka tā puķudobe tev ir vajadzīga, lai te varētu sēdēt un baudīt, bet, ja nokavēsi to brīdi, kad būsi pārstrādājies, to rokot un ravējot, tad nebūsi ieguvis vajadzīgo gandarījumu par izvēli, dobes dēļ zaudējot kaut ko citu, daudz nozīmīgāku. Līdzsvara saglabāšana ir viena no svarīgākajām lietām, jo īpaši daudzbērnu ģimenēm, kāda esam mēs. Katrs bērns nāk ar savu vajadzību un prasību, vēlmi, sapni, bet svarīgi ir nepazaudēt arī savus sapņus.
Es joprojām ticu, ka kādreiz apceļošu pasauli, apskatot skaistākos dārzus.
Šajā desmitgadē mēs daudz vairāk esam bijuši kopā un mājās, taču tas ir tikai loģiski.

Kā bērni skatās uz to, ka jūs brauksiet prom atpūsties divatā?
Ļoti pozitīvi. Reiz ar vecāko dēlu man bija saruna par to, kāpēc cilvēki šķiras un kas ir jādara, lai vecāki nešķirtos. Tad es viņam stāstīju, ka viena no lietām, kas ir vajadzīga, ir atpūta vecākiem divatā. Tā saruna laikam viņam ir iespiedusies atmiņā, tāpēc viņam nav nekādu iebildumu. Tā kā viņš ir arī tas, kas nosaka toni un noskaņojumu pārējo bērnu vidū, viņš pārējiem to izskaidro, un mazās māsas un brālis pārņem Didža attieksmi.

Reizēm vairāku bērnu vecākiem jautā: "Kā jūs tiekat galā?", domājot, ka šis

laiks, kamēr bērni ir mazi, ir vienkārši kaut kā "jāizvelk". Tomēr, šeit sēžot un runājot, man nešķiet, ka uz jūsu ģimeni neattiecas šis jēdziens.
(*Smejas.*) Attiecas, attiecas! Un bieži arī netiekam galā. Tas, protams, ir jautājums par prasībām un ekspektācijām pašam pret sevi. Laikam tikai tagad, pandēmijas laikā, beidzot sapratu, ko man draudzenes savulaik ir teikušas: kopš laikiem, kad man nebija bērnu, un tagad, kad man ir četri bērni, man nav mainījušās prasības pret sevi un savu darbu. Es nespēju pieņemt, ka nevaru paspēt izdarīt visu vai nevaru izdarīt tādā kvalitātē, kā to gribu. Apjaust to bija skaudri. Man joprojām liekas, ka es varu vairāk vai vismaz gribētu vairāk. Tāpēc mums ar vīru tieši tagad ir atvaļinājums. Protams, man ik pa laikam ir vainas sajūta, ka es varbūt neesmu pietiekami daudz laika veltījusi katram savam bērnam atsevišķi. Kad žurnālos lasu padomus, cik tas ir svarīgi un kā tas ietekmē bērna personību, protams, pirmais, ko domāju, ir, ka esmu diezgan slikta mamma, kas nav paspējusi vēl arī šo izdarīt. Jādara ir labākais, ko mēs šajā brīdī varam izdarīt. Un citas atbildes nav. Ņemot vērā, ka grāmatās pirmais ieteikums ir veltīt laiku sev, tad attiecībām ar partneri un tikai tad bērniem, jāatzīst, ka tas pirmais punkts – laiks sev – pēdējā desmitgadē man bieži vien ir bijis ļoti tuvu nullei. Tas, protams, nav mani padarījis par jaukāku cilvēku, jo tas katliņš reizēm iet pāri malām. Tas ir grūti, bet ir jādara – ir jāatrod laiks sev un attiecībām. Citādi nav patīkami paskatīties spogulī un redzēt, kā nogurums atspoguļojas sejā. Bet iekšienē domā – es vēl varu, es te vēl uzzīmēšu kaut ko, es vēl visiem viņiem pagatavošu ēst, es vēl ar viņiem iziešu ārā pastaigāties vai ar vīru vēl kopā pavadīšu laiku. Bet tad apstājos pie otrā punkta un saprotu – nē, es neko nedarīšu!

Kas dod spēku turpināt?
Tagadējā darbā mani ļoti spēcina, ja redzu: cilvēkiem, kam esmu veidojusi dārzu, tas sniedz prieku un gandarījumu. Ja sākumā ģimeņu vīri pretojas un dusmojas uz mani un maniem plāniem attiecībā uz viņu dārzu, jo, ierīkojot dārzu, ir diezgan daudz jārok, tad ar laiku kaut kā viss sakārtojas. Tāpat es tik ļoti lepojos ar savu vīru, jo viņš nu jau atpazīst tik daudz augu! Vīram bērnībā bija ļoti daudz jārok dobes vecmāmiņai, un viņš pirmsākumos man teica, ka neko mājās neraks. Bet sanācis tā, ka šogad no vīra esmu ieguvusi divas stundas nedēļā tieši uz rakšanas darbu rēķina (***smejas***).

Tev kā finansistei laikam viss ir uzskaitīts?
Jā, man patīk uzskaitīt, es pieķīksēju arī stundas, ko esam pavadījuši, strādājot savā dārzā. Bet vasaras vakaros, kad sēžam un baudām dārzu, kad bērni skraida un priecājas, ir grūti pateikt, vai tās 70 stundas, ko šogad esam veltījuši darbiem savā dārzā, ir bijis smags darbs vai atpūtā pavadītas stundas. Dārza ierīkošana, protams, ir fiziski smags darbs. Arī uzturēšana. Tomēr laiks, kas pavadīts dārza kopšanā, ir vērtīgi pavadīts laiks. Katram dzīves posmam ir savas aktualitātes, un jāķer labākais, ko varam dabūt konkrētajā brīdī. Un, kad bērni sāk atpazīt, ka tās ir, piemēram, hortenzijas, nevis vienkārši puķes, tad tam ir pavisam cita vērtība.
Man ļoti patīk rozes, bet tās prasa lielu kopšanu, tāpēc manā dārzā ir palikušas tikai trīs rozes. Pirmos gadus, neslēpšu, biju tipisks dārza mīļotājs, kas sapirka daudzus augus, nēsājās ar tiem pa dārzu, domājot, kur tos stādīt, bet vējš ņēma un ieviesa savas korekcijas – aplauza, nolauza. Šo gadu laikā, kopš mācījos dārza mākslu, ir izdevies atklāt augus, kas der manam dārzam, kur ir gan saule un ēna, bet ir daudz vēja. Smilgām vējš kā reizi ir radīts – tad tās līgojas kā balerīnas...

Vīrs

Kad sarunai uz īsu brītiņu pievienojas Ievas vīrs Jānis, tā iegūst dinamiku un saliek arī nelielus akcentus, kā patiesībā ģimene vienojās par to, ka Ieva ies prom no darba. Ģimenes joki, savstarpējā sapratne, kompromisu māksla, caurvīta ar maigu sirsnību, – Cimmermaņu ģimenes komunikācija ir dinamiska.

Kā tu izjuti laiku, kad sieva nomainīja profesiju?
Jānis: Ļoti daudz jārok! Man ļoti nepatīk rakt. Es jau bērnībā esmu ļoti daudz racis un ravējis, mūsu saimniecība bija hektāriem plaša.
Ieva: Es Jānim esmu ļoti pateicīga par to, ka viņš mani pieņem tādu, kāda esmu. Es domāju, ka man ar pieņemšanu ir grūtāk...
Jānis: Jā, tu mani nepieņem! (*Smejas.*) Es sīpolus nedrīkstu ēst...
Ieva: (*Smejas.*) Jā, man nepatīk sīpoli!
Jānis: Pāreja no darbiem bija tāda – lai Ieva varētu darīt to, kas viņai patīk, viņai bija jāļauj man darīt to, ko es gribu.
Ieva: Jā, mums ir tāda vienošanās. Un







Ieva atzīst – pēdējā desmitgade pagājusi ģimenes veidošanas un bērnu zīmē.

īstenībā šī ir tā vienošanās, kad es no baņķieres kļuvu par dārznieci – es varēju darīt to, ko gribu (veidot dārzus), bet vairs nedrīkstēju ierobežot Jāni, jo viņš principā vienkārši grib strādāt.

Bet sīpolus ēst – to gan ne?
Jānis: Nē, tas būtu apmēram tāpat, it kā es smēķētu.
Ieva: Par to ir atsevišķs stāsts. Kad mums šeit, Ikšķilē, pirms daudziem gadiem bija pirmais randiņš, Jānis vēl smēķēja. Bet tā arī bija pēdējā diena, kad viņš to darīja. Man nesakot, viņš bija izlēmis, ka vairs nesmēķēs. Mēs satikāmies tādā laikā, kad abi bijām gatavi kaut kam nopietnākam. Mums šāda dobe nebūtu bijusi ne pirmajā, ne otrajā kopdzīves gadā. Pamazām esam tikuši uz priekšu.

Jāni, cik daudz drosmes tev prasīja kļūt par četru bērnu tēvu?
Jānis: Man jau tas liekas normāli. Kad dzīvoju kā bērns Kuldīgā, radiem bija suņu audzētava. Mums tur bija arī 10 000 pīļu, 1000 zosu, 100 suņu, vairāki dīķi ar zivīm, hektāriem zemeņu un kāpostu. Ņemšanās ar visiem suņiem un zemes darbiem bija jau apnikusi. Tāpēc Ievai jau laikus teicu – ja kādreiz domāsi, ka mums vajadzētu sunīti vai kaķīti, es ieteikšu mums labāk padomāt par vēl vienu bērniņu.

Ieva: Un tā mēs tikām līdz ceturtajam bērnam! Tagad, pēc ceturtā bērna piedzimšanas, es Jānim smejoties saku, ka labāk neriskēšu domāt par sunīti vai kaķīti. Lai gan Jānis vienā dienā pēc Adeles piedzimšanas teica: radio esot dzirdējis, ka vecākiem, kam ir pieci bērni, ir iespēja doties priekšlaicīgā pensijā. Es viņam teicu, ka labāk neattīstām šo domu (*smejas*). Lai gan tā kopējā mūsu šā brīža noskaņa ir – cik labi, ka mēs desmit gados šo visu esam paspējuši. Jo, ja kaut vienā brīdī būtu jau pa vidu sajutuši, ka bērni kļūst patstāvīgāki, mēs nebūtu sadūšojušies nākamajiem.
Jānis: Mums noteikti arī nebūtu māja.



Cimmermaņu ģimene – Adele, Dārta, Dāvis, Didzis, Ieva un Jānis.

Vai jūs savas attiecības varētu raksturot kā veselīgu kompromisu?
Ieva: Pilnīgi noteikti! Tomēr es domāju, ka, arī satiekoties piemērotiem cilvēkiem, tā nav garantija, ka viss būs viegli un ideāli – tāpat būs jāpielāgojas. Taču, satiekoties īstajiem, lietas dzīvē sakārtojas pašas no sevis. Mēs esam ļoti atšķirīgi, bet mums abiem ļoti nepatīk rakt. Tomēr esam pielāgojušies viens otram un mēģinājuši ieklausīties. Vismaz Jānis manī (*smejas*). Lai gan arī es mācos! Mācos ieklausīties. Mēs abi esam diezgan traki – četri bērni jau pats par sevi ir diezgan traki –, bet traki arī tādā ziņā, ka Jānis tikko ir kļuvis par studentu!
Jānis: Es tiku budžetā! Studēšu RTU industriālo dizainu. Es vienkārši ļoti gribu mācīties.

Vai mācības ir plānotas klātienē?
Jānis: Jā.
Ieva: Un neprasi man, ko es par to domāju! Man nav nekādas saprašanas, kā sāksies mūsu septembris – mums ģimenē būs divi sākumskolēni, divi bērndārznieki un ģimenes tēvs būs pilna laika students! Lai gan, iespējams, ja visi bērni būs dārziņos un skolās, man atliks vairāk laika sev, ko iegūšu, veidojot dārzus. Iekšēji par visu man ir mierīga sajūta – tas, ka mums dzīvē notiek daudz lietu, nozīmē, ka mēs vēl neesam veci, mēs varam vēl attīstīties, augt un veidoties, nevis pacelt rokas un teikt – viss.
Jānis: Man nekas daudz dzīvē nemainīsies, es tikai mazliet mazāk strādāšu.

Un es pati

Vai cilvēki ar jums mēdz jokot par bērnu skaitu ģimenē?
Jā, jā, protams! Tomēr, kad mēs bijām kļuvuši par daudzbērnu ģimeni, man bija ļoti spēcinoša sajūta – man likās, ka esam izdarījuši kaut ko vērtīgu. Man vecmāte Dina Ceple, piedzimstot trešajam bērnam, teica – īsts līdzsvars ģimenē iestājas tikai pēc ceturtā bērna. Kad piedzima Adele, es to sajutu – tā ir! Īpaši tagad, kad viņa jau ir paaugusies. Es redzu, cik labi viņi savstarpēji spēlējas. Tādā ziņā es varu pa jokam vecākiem ieteikt varbūt tikai pamēģināt, kā tas ir, ka ir četri bērni ģimenē. Ir gan jāsaprot, ka tas ir mēģinājums daudzu atbildības pilnu gadu garumā – būt vecākiem un atrast laiku sev, dzīvesbiedram un karam bērnam. Saprotams, visu laiku sanāk nokļūdīties.



Kas ir tā palīdzība, ko esi visvairāk novērtējusi savā dzīvē?
Lielākoties tā ir palīdzība no draudzenēm un visbiežāk sarunu veidā – emocionālās lietas, ar kurām no viņām saņemu vislielāko atbalstu. Vairākas reizes dzīvē manas draudzenes ir arī palīdzējušas un norādījušas, ka kaut ko daru ne gluži tajā labākajā veidā. To kādam citam pateikt noteikti nav viegli, tāpēc to ļoti novērtēju. Arī šajā pavasarī viņas man lika aizdomāties par to, kādu kursu esmu uzņēmusi.
Par praktisko pusi, zupas uzvārīšanu un bērnu pieskatīšanu – paldies manai mammai. Kolīdz viņa atbrauc, viņa ar savu apņēmību izdara darbus, kuri man ir krājušies nedēļām! Četru bērnu ģimenes veļas telpā visu laiku ir drēbes! Visu laiku! Un tās nebeidzas nekad. Bet tad uz pāris dienām atbrauc mamma, un tur viss ir kārtībā! Viss ir izmazgāts, bieži vien izgludināts un salikts pa plauktiem.
Reizēm man ir grūti, jo esmu cilvēks, kas neprot dzīvot šeit un tagad, taču nu es to apzinos. Dažreiz aizdomājos, ka abas manas profesijas ir ar skatu nākotnē. Esmu tās izvēlējusies, jo nākotne man parasti šķiet svarīgāka par tagadni? Vai tomēr otrādi – darbā ik dienu trenēju prasmes skatīties uz priekšu nākotnē, un tas nu ir “pielipis”? Kā baņķiere mudināju cilvēkus plānot savas naudas lietas un domāt par nākotnes finanšu jautājumiem. Kā dārzniece – stādu mazo kociņu, bet atvēlu tam daudz brīvas vietas, lai gadu laikā koks pienācīgi aug un kuplo. Man citreiz ļoti gribas, lai viss ir pareizs un kārtīgs, lai dārzā viss ir pabeigts, bet tad Jānis man saka, lai es liekos mierā, jo viss taču ir labi.

Vai kādreiz neaizmirstas novērtēt to visu, kas jau ir?
Jā, ļoti aizmirstas. Un tā ir viena no svarīgākajām lietām – apstāties un papriecāties par to, kas tev ir. Jo ir ļoti viegli ieiet vāveres ritenī, kad atrunājamies ar “mums nav laika satikties ar draugiem”, “nav laika izdarīt to un šo”. Tomēr ir svarīgi un svētīgi paspēt izbaudīt to, kas ir izdarīts, – tas dod milzīgu gandarījumu un emocionālu atbalstu pašam sev. Kad mēs pirms piecām sezonām sākām veidot dārzu, katru gadu biju dzīvojusi ar sajūtu, ka man daudz kas nav izdarīts. Šis bija pirmais gads, kad beidzot ieraudzīju – mans dārzs sāk kuplot! Tā ir Dieva dāvana, ka varu baudīt sava darba augļus, un tas ir ļoti svarīgi. Līdzīga sajūta droši vien ir vecākiem, kad izaug bērni, – nav taču tā, ka neko neesam paspējuši vai izdarījuši. Ir, par ko priecāties un būt lepniem.



APĢĒRBA IZVĒLE BĒRNA DIENAI BĒRNUDĀRZĀ

Bērnudārza ikdiena ir ļoti daudzpusīga un aktīva, tāpēc svarīgi, lai bērns labi justos visas dienas garumā – rīta vingrošanā, rotaļās, ēdienreizēs un citās aktivitātēs. Ieteikumos, kādu apģērbu bērnam sarūpēt, ejot uz bērnudārzu, dalās pirmsskolas audzinātāja Kristīne Zvaigzne.

Autore: **GUNITA KRILOVA**

Katrā bērnudārzā vadlīnijas, kāds apģērbs kurām nodarbībām ir nepieciešams, atšķiras, tomēr pamata princips ir viens: ģērbjot bērnu uz dārziņu, noteikti ir jāpadomā, lai mazais izvēlētajā apģērbā un apavos justos ērti – lai tas viņam nespiestu, negrauztu, lai tajā pārlieku nesvīstu, ir ērti kustēties un lai to ir viegli uzvilkt. Ja tas papildināts ar bērna mīļāko animācijas filmas varoni, mazajam ir papildu prieks.

Vai bērns spēj to pats uzvilkt?

Bērni bērnudārzā ik dienas iemācās daudz jaunu lietu. Viena no svarīgākajām – pašapkalpošanās prasmes, tostarp arī prasme saģērbties. Izvēloties apģērbu, vajadzētu padomāt par tādām drēbēm, kuras bērnudārznieks viegli varētu uzvilkt pats. Tāpat vecākiem jāatceras, ka bērnudārzā mazie pārģērbjas vairākas reizes dienā – dodoties sportot, ejot gulēt, ejot laukā. Kā norāda K. Zvaigzne, audzinātājas noteikti palīdzēs ģērbties, taču tas, ka bērns pats spēs apģērbties, stiprinās viņa pašapziņu, un bērns būs lepns, ka viņš to spēj paveikt. Ir svarīgi, lai bērns pats bez piepūles un satraukumiem ātrāk apgūst ģērbšanās prasmes – lieka piepūle bieži bērniem mazina vēlmi pašiem mēģināt un veicina atstāt ģērbšanos pieaugušo ziņā. Tāpat jāatceras, lai bērniem būtu apģērbs, kurā viņiem būtu ērti kustēties, rāpot un spēlēties, kā arī lai ērti un ātri paši varētu uzsēsties uz podiņa un pēc tam apģērbties.

> **Ērts, sauss, laikapstākļiem piemērots, tīrs apģērbs bērnam dārziņā liks justies labi un droši.**

Apģērbs un apavi, kas mazajiem var sagādāt problēmas:

- apģērbi, kuriem ir pogas;
- drēbes ar rāvējslēdzēju uz muguras;
- pārāk ciešs apģērbs, ko ir grūti uzvilkt;
- šņorējami apavi, sarežģīti uzvelkami zābaki;
- pārāk stīva džinsa auduma apģērbs;
- krekliņi un džemperi ar šauru kakla izgriezumu, kurus grūti pārvilkt pār galvu;
- kombinezoni un sarežģīta dizaina kleitas, kas traucē ātri bērniem apsēsties uz podiņa;
- pirkstaiņi, ja bērns ir vēl mazs.



Svarīgi!
Laikā, kad bērns apgūst ģērbšanās prasmes, ļoti būtiski ir paslavēt viņu par izdošanos un mudināt (ne pavēlēt!) ģērbties pašam.

Vai uz dārziņu var doties princešu kleitā?

Noteiktā vecumā meitenes reizēm uz bērnudārzu grib uzvilkt kādu skaistu princešu kleitu vai skaistākas kurpes, bet puiši – kādu pirātu tērpu. Bērniem šīs drēbes ne tikai patīk pašiem, viņi arī vēlas tās parādīt dārziņa draugiem. K. Zvaigzne uzskata, ka to noteikti nevajag aizliegt. Labs risinājums ir, ja skapītī ir atrodamas pārvelkamās drēbes brīdim, kad izvēlētais tērps sāk traucēt ikdienas gaitām un mazā cilvēka labsajūtai.

Nodrošināties dažādiem dzīves gadījumiem

Mazākā vecumā bērni visai bieži nodarbībās, ēdienreizēs un citās ikdienas aktivitātēs sasmērē vai saslapina apģērbu, tāpēc būtu ļoti labi, ja bērna skapītī vienmēr būtu kādas maiņas drēbes. Skapīša saturam noteikti jāseko līdzi gan vecākiem, gan bērniem, lai nepieciešamības gadījumā

> **Lielākiem bērniem vecāki no rīta pašiem var izstāstīt, ko vajadzētu vilkt, ejot ārā, tādējādi bērni sajutīsies svarīgi, lieli un atbildīgi.**

to papildinātu vai nomainītu pret sezonai atbilstošu apģērbu. Nevajag satraukties, ja liekas, ka skapītī drēbju ir par daudz. K. Zvaigzne norāda: labāk, ja ir iespēja apģērbu nomainīt un pielāgoties mainīgajiem laikapstākļiem un visām ķibelēm, kuras dienas gaitā var gadīties. Vecākiem jāatceras – ja rezerves drēbes skapīšos stāv ilgi nelietotas, pēc laika tās var nederēt.

Skapītī vajadzētu turēt:
- ikdienas maiņas drēbes iekštelpām – ērtu apģērba komplektu;
- biezāku džemperi vai jaku aukstākam laikam;
- papildu zeķes un apakšveļas komplektu;
- rezerves cimdu pāri;
- cepuri karstākam laikam;
- lietus drēbes;
- gumijas zābakus;
- salvetes;
- ķemmi.

Atceries!
Ziemas periodā pirms ģērbšanās atceries bērnam ierosināt aiziet uz tualeti un tikai tad ģērbties. Citādi, uzvelkot lielo kombinezonu un uzzinot par vajadzībām, ģērbšanās būs jāsāk no jauna.

Apģērbs sportam un gulēšanai

Katrā dārziņā var atšķirties vadlīnijas tam, kādā apģērbā bērni sporto un kādā guļ. Tas var būt atkarīgs arī no tā, cik katrā gada laikā dārziņa telpās ir silts, kāds ir grīdas segums utt. Parasti sporta nodarbībām nepieciešami viegli šorti un krekliņš, bet gulēšanai – pidžama. Tomēr ir bērnudārzi, kuros ir tik silts, ka bērni pārsvarā guļ vieglā veļas komplektā. Tāpat dejošanas nodarbībām visbiežāk nepieciešamas čībiņas.

Vēlams, lai visām bērna drēbēm uz etiķetes būtu viņa iniciāļi, lai apģērbs nesajūk ar citu bērnu drēbēm. Arī apavos vēlams iestrādāt iniciāļus.

Ko vilkt, ejot ārā

Arī drēbēm, ko mazais vilks, ārā ejot, vajadzētu būt ērtām un bērnam viegli uzvelkamām. Ērts, sauss, laikapstākļiem piemērots, tīrs apģērbs bērnam dārziņā liks justies labi un droši. "Skolotājas dienas laikā seko līdzi un nemitīgi atgādina, un māca bērniem, ka arī pašiem jāseko līdzi, vai apģērbs nav slapjš un vai bērnam nav auksti vai karsti. Tādās situācijās mēs aicinām bērnu doties pie sava skapīša un pārģērbties. Bērniem pieaugot, ir svarīgi atgādināt un mācīt, ka pašiem arī ir jāseko līdzi savam apģērbam, jāsaka pieaugušajiem, kad ir par aukstu, karstu, kad ir slapjas zeķes vai ir nepieciešama skolotājas palīdzība," stāsta K. Zvaigzne.

No rīta auksts, pēcpusdienā – karsts

Daudzi Latvijas vecāki ik rudeni saskaras ar situāciju, ka rīts, kad mazais pošas uz dārziņu, ir vēss, bet pēcpusdiena – karsta. Tādās dienās nereti gadās, ka bērns, pastaigā ejot, uzvilcis visu to pašu, ko no rīta, un sakarst. Pirmsskolas pedagoģe norāda, kā labāk risināt šādas situācijas: "Lielākiem bērniem vecāki no rīta pašiem var izstāstīt, ko vajadzētu vilkt, ejot ārā, tādējādi bērni sajutīsies svarīgi, lieli un atbildīgi. Katrs bērns ir citāds – viens vēsākā vakarā ir radis staigāt ar īsām piedurknēm un viņam nav auksti, citam auksti kļūst ātrāk un ir nepieciešams uzvilkt jaciņu. Skolotājas, protams, seko līdzi laika maiņām, palīdz bērniem izvēlēties piemērotāko apģērbu, arī ņem vērā vecāku lūgumus." K. Zvaigzne dalās pieredzē, kā šādos laikapstākļos palīdzēt skolotājai un kā mazināt vecāku satraukumu par to, vai bērns tiešām, ārā ejot, būs uzvilcis īstās drēbes: "Mēs *CreaKids* esam ieviesuši metodi, kas lieliski darbojas, – vecāku zīmītes skapītī. Pie skapīšiem vienmēr ir atrodamas lapiņas, uz kurām katru rītu vecāki var uzrakstīt, ko konkrētajā dienā bērnam, ejot ārā, vajadzētu vilkt mugurā, kas ģērbjoties būtu jāievēro. Vecāki uzraksta visu nepieciešamo un lapiņu ieliek bērna skapītī tai paredzētā caurspīdīgā mapē, kura piesprausta skapīša iekšpusē pie durvīm. Tādējādi gan skolotājas, gan arī paši bērni, kuri ir iemācījušies jau lasīt, var viegli zīmīti izlasīt un uzvilkt tieši to, kas bija paredzēts."

Pārāk biezi vai plāni?
Vecāki ir iecienījuši "kāposta ģērbšanās" taktiku, kad bērnam uzvelk vairākus plānākus apģērba gabalus, kurus gadījumā, ja kļūst par karstu, var novilkt. Šāda metode ir piemērota Latvijas laikapstākļiem un nodrošina, ka bērni ir ne pārāk biezi, ne pārāk plāni saģērbti.



> Pirms aizmigšanas ir svarīgi bērnam saprotamā valodā pastāstīt, kas sagaidāms nākamajā dienā, piemēram, kurš no vecākiem vedīs viņu uz dārziņu, lai mazais zina, ko gaidīt.

TRAKAIS DARBDIENAS RĪTS
KĀ TO PADARĪT MIERĪGĀKU?

Rudens daudzu vecāku ikdienu iegriež atpakaļ ierastajās sliedēs – bērniem atsākas bērnudārzs, vecākiem darbs. Atpūtu pie jūras un laiskus rītus nomaina siltāku drēbju meklēšana un centieni bērnus laikus sagatavot iziešanai uz dārziņu. Par to, kā darbdienu rītus ģimenēs, kurās aug bērnudārznieks, padarīt harmoniskus, stāsta Laura Valaine, ārste psihoterapeite (RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnikā). Savukārt to, vai bērnam pirms dārziņa mājās jāēd brokastis, komentē uztura speciāliste Guna Bīlande.

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

Autore: **GUNITA KRILOVA**

Pirmais, ar ko jārēķinās vecākiem, ir, ka bērniem tādām ikdienišķām darbībām kā saģērbšanās un nokārtošanās ir vajadzīgs krietni vairāk laika nekā pieaugušajiem. Ja vecāki to ņems vērā, būs iespējams izvairīties no liekiem konfliktiem. Tāpat ir normāli, ka līdz apmēram trīs gadu vecumam, kad bērnus citi vienaudži un socializēšanās vēl tik daudz neinteresē, došanās uz dārziņu nav bērna pirmā izvēle, kā pavadīt dienu. Tāpēc ir aplami no mazā gaidīt, ka viņš uzreiz pēc pamošanās būs možs un gatavs celties un sparīgi gatavoties iešanai uz bērnudārzu.

Cik ilgi pirms iziešanas no mājas jāmodina bērns?

Ideāli, ja bērnu no rīta modina ne vēlāk kā pusstundu pirms laika, kad jāiziet no mājām. Tāpat svarīgi, lai mazajam jau ir zināma secība, kas atkārtojas ik rītu. Jāņem vērā, ka pusstunda bērnam būs pietiekams laiks, ja vecāki pirms mazā mošanās būs jau izdarījuši paši savas lietas (piecēlušies, nomazgājušies, saģērbušies, padzēruši kafiju). Tādēļ vajadzētu, lai pieaugušie mostas krietnu laiku pirms bērna un dienai sagatavojas paši.

Arī rītam vajadzīga rutīna

Kad pamostas pieaugušais, viņš uzreiz zina, kas viņu šajā dienā sagaida. Tāpat zina, ka rīta kafijai viņam ir tikai desmit minūtes laika, citādi būs nokavēts darbs. Savukārt, kad pieceļas bērns, viņam ir vienalga, vai vecākiem uz darbu ir jādodas tagad vai pēc stundas. Lai rītus padarītu harmoniskus, ārste psihoterapeite Laura Valaine vecākiem iesaka ieviest rīta rituālu – lietu kārtību, kas atkārtojas dienu no dienas. "Bērni uz pasauli skatās caur spēli. Viņus neinteresē, cik ir pulkstenis vai cikos vecākiem ir jābūt darbā. Bērnus neinteresē termiņi, process. Rīta rituāls ir darbības, kas noteiktā un paredzamā secībā atkārtojas ik rītu. Bērniem 1,5–4 gadu vecumā rīta rituāls būs tas, kas radīs drošības sajūtu, bet vecākiem, ieviešot rīta rituālu, pašiem būs vieglāk sagatavoties un noskaņoties dienai," stāsta speciāliste. Viņa uzsver, ka nav tik svarīgi, ko tieši vecāki iekļauj rīta rutīnā, būtiski, ka šīm lietām tiek atvēlēts pietiekams laiks, tajās tiek ietverti spēles elementi un tās dienu no dienas atkārtojas.

> "Ja bērnam uz dārziņu dažreiz jādodas no mammas un dažreiz tēta mājām, vislabākais, ja rīta rutīna abās mājās būtu līdzīga."

Ja laikā, kad bērns ir jau pamodies, vecāki paralēli sāks darīt citas lietas, kas ir atkāpes no bērna rutīnas, ir skaidrs, ka mazais viens pats pie savas rutīnas neturēsies, jo viņam ir interesanti un arī viņš grib piedalīties tajā, ko dara vecāki. Ja laikā, kad bērnam ir paredzēts ģērbties, mamma sāks kārtot savu somu vai ķemmēt matus, mazs bērns, visticamāk, pievērsīsies tam, ko dara mamma, nevis patstāvīgi ģērbsies.

Piemērs rīta rutīnai:

- bērns tiek modināts;
- bērnam tiek dota "atmiegošanās" iespēja;
- pieaugušais īsu brīdi paspēlējas ar mazo, piemēram, rotaļu lācis modina bērnu, kam nāk miegs;
- mazulis kopā ar lāci dodas pasēdēt uz podiņa;
- bērns, vecākam asistējot, ģērbjas drēbēs, kas ir sagatavotas iepriekšējā vakarā;
- bērns izvēlas līdzi ņemšanai uzkodu vai ēd vieglas brokastis mājās;
- mazais izvēlas mantiņu, ko ņems līdzi uz bērnudārzu;
- bērns ar vecāku dodas ģērbties āra drēbēs;
- bērns pasaka mājdzīvniekam "atā".

Veiksmīgs rīts sākas iepriekšējā vakarā

Kā norāda Laura Valaine, pētījumos vairāk tiek aprakstīta bērnu vakara un nakts miega rutīnas ietekme uz viņa attīstību, tomēr, pēc speciālistes domām, līdz trīs četru gadu vecumam rutīna ir svarīga jebkurā gadījumā. Ir pierādīts, ka veselīgi ikdienas ieradumi agrīnā dzīves posmā nosaka panākumus visā dzīvē. [1] Piedzīvojot rituālus, bērnam veidojas pamata drošības izjūta, ka viss ir droši un pat, ja kaut kas mainās, pēc tam viss atgriežas vecajās sliedēs.

Tāpēc vecākiem ir ļoti ieteicams pārdomāt arī to, kāds ir vakars ģimenē – vai tā ir vienota sistēma, kā bērni iet gulēt, cikos sākas naktsmiers, kāda ir mazgāšanās, ģērbšanās, lasīšana, dziesmas, apsegšanās utt. kārtība. Pirms aizmigšanas ir svarīgi bērnam saprotamā valodā pastāstīt, kas sagaidāms nākamajā dienā, piemēram, kurš no vecākiem vedīs mazo uz dārziņu, lai viņš zina, ko gaidīt. Jo ģimenē būs skaidrāka lietu kārtība vakarā un rītā, jo ar laiku mierīgāki kļūst rīti un bērns akceptēs šos noteikumus. Protams, ik pa laikam bērni testē robežas un pārbauda tās vairākkārt, bet, ja vecāki turas pie savas nostājas, pēc vairākām reizēm bērni lielākoties akceptē vecāku uzliktās robežas.



Lai rīts būtu veiksmīgs, vakarā:

- ieturiet vakara rutīnu arī, ja esat pārnākuši mājās vēlāk, nekā ierasts;
- pastāstiet bērnam, kas viņu sagaida nākamajā dienā;
- sagatavojiet bērnam drēbes (vai ļaujiet, lai tās izvēlas viņš pats!) un mantas nākamajai dienai;
- sagatavojiet visu, kas nākamajai dienai vajadzīgs jums pašiem;
- nākamajā rītā celieties pirms bērna, lai mierīgi noskaņotos jaunajai dienai.

Ļaut ģērbties pašam vai saģērbt?

No pusotra gada vecuma bērnam dabīgi rodas vēlme darīt lietas pašam, bet līdz četru gadu vecumam viņš iemācās pamatizpratni, vai ir spējīgs pats tikt ar sevi galā. Vecumā no pusotra līdz trīs četriem gadiem bērns mācās autonomiju tieši ar to, ka pats visu dara – ģērbjas, apkalpo sevi, izdara dažādas izvēles. Tas ir brīdis, kad vecākiem ir svarīgi to respektēt – ja ir vēlēšanās izaudzināt pašpietiekamu bērnu, kas spēj par sevi pastāvēt. Ja vecāki neļauj bērnam saviem spēkiem darīt to, ko viņš grib un varētu paveikt, mazajam par sevi rodas priekšstats, ka viņš acīmredzot to nav spējīgs izdarīt un vienmēr būs kāds cits, kas ar to tiks galā. Pieaugušā vecumā tas var dažādi atspēlēties, piemēram, ar zemu pašvērtējumu, ar grūtībām pieņemt lēmumus, izvēloties pāraprūpējošus partnerus vai ilgi dzīvojot pie vecākiem. Protams, īstermiņā vecākiem tas ir vieglāk – saģērbt bērnu pašiem, uznest un nonest pa trepēm vai barot ar karotīti, tomēr bērns no tā iemācās, ka, lai arī pats grib veikt šīs darbības, kāds cits to paveiks viņa vietā.

Vai televizoru ir prātīgi iekļaut bērna rīta rutīnā?

Reizēm vecāki, lai atvieglotu rītu, piedāvā bērnam paskatīties multenes – lai mazais atmostos un vecāki viņu vieglāk varētu sagatavot dārziņam. Vai televizora skatīšanās iekļaujas bērna rīta rutīnā, jāvērtē no tā, kāds ir vecāku mērķis un vajadzības. Tomēr speciāliste uzsver, ka līdz trīs gadu vecumam bērniem ekrāni nav rekomendēti smadzeņu attīstības dēļ – jo mazāk laika bērns pavadīs pie ekrāniem, jo mazāka varbūtība, ka vēlāk viņam būs uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms un samazināta spēja koncentrēties. "Bērnam pašam ir jāiemācās, kā ir apstādināt savas smadzenes un pārslēgties. Ekrāni ar mūžam ņirbošo un nebeidzami interesanto piedāvājumu to nemāca. Ja bērns skatās ekrānā, viņam pašam nekas nav jādara – viņš visu laiku tiek izklaidēts. Bērns pierod, ka pašam sevi nav *jāstopē*, līdz ar to procesi nestrādā, jo visu laiku tiek nodrošināti impulsi un stimuli. Tādā veidā bērns pierod meklēt vieglāko veidu, pārslēdzas uz citu izklaidi un neiemācās apstāties, apdomāties vai meklēt, ko citu darīt," stāsta Laura Valaine. Viņa arī norāda, ka bērnam it kā neinteresants rīta ziņu raidījums, ko vecāks fonā klausās vai skatās, var traucēt koncentrēties darbībām, lai sagatavotos dārziņam. Iespējams, ka tas ir vieglāk – nosēdināt bērnu pie televizora, "aizbāzt" muti ar ēdienu un tad saģērbt, taču tas atkal norāda uz to, ka mazais pats nemācās vadīt savus procesus un paļaujas, ka vienmēr blakus būs vecāki, kas lietas paveiks viņa vietā.

Nepretendēt uz perfekto rītu ik dienu

Reizēm vecāki tik ļoti vēlas būt lieliski un pat perfekti vecāki, ka ieslīgst galējībās, norāda speciāliste. Ir piedzīvots, ka, sākoties dārziņa gaitām, ģimene neplāno nekādas citas aktivitātes ārpus mājas, lai saglabātu bērnam ierasto ritmu. Psihoterapeite mierina – ja ik pa laikam ģimenei ir plānoti kādi izbraucieni vai pasākumi darbdienu vakaros, kas izjauc ierasto dienas un vakara rutīnu, nebūs tā, ka bērnam tas vienmēr nāks par sliktu: "Protams, ir jārēķinās, ka tādā gadījumā nākamajā dienā bērns var būt vairāk saguris un niķīgāks, raudulīgāks un ar viņu var grūtāk sarunāt lietas. Tomēr nav vēlams arī pilnīgi atlikt visus ģimenes plānus un savu dzīvi. Arī izbraucieni un ciemošanās bērniem dod daudz laba – tā ir jauna pieredze, tikšanās. Ja arī nākamais rīts ir grūtāks, bērni tādā veidā nonāk kontaktā ar realitāti. Ja gadās, ka ģimene ir aizgulējusies, vēlams rītam saglabāt pamata struktūru, cenšoties to realizēt īsākā laika posmā. Bērnam sarunā var paskaidrot, kāpēc vajadzētu pasteigties, bet svarīgi atcerēties, ka jāizvēlas mierīgāks tonis.

Dzīvojot tikai savā perfektajā burbulī, kur neviens nekad nekavē, nav dusmīgs vai noguris, bērniem rodas nepareizs priekšstats par dzīvi. Ja bērni nav auguši perfektā vidē, viņiem arī pēc tam pieaugušā vecumā ir vieglāk pieņemt izaicinājumus, netaisnību un pārvarēt grūtības. Tāpēc audzināšanā man patīk izmantot jēdzienu "pietiekami labi vecāki", nevis "perfekti vecāki". Šī audzināšanas pieeja parāda bērnam, ka vecāki mēdz kļūdīties, plāni var nenotikt, kā iecerēts, bet ar to var tikt galā. Ja vecāki it visā cenšas būt perfekti, tas ir vairāk traumatizējoši, nekā būt vienkārši pietiekami labiem vecākiem. Tāpēc es ieteiktu lielākoties censties ieturēt rutīnu, bet atcerēties arī par savu dzīvi. Ir saprotams, ka bērnam vēlam visu labāko, bet nevajag uz to ieciklēties, lai mazajam neradītu pārāk idealizētu priekšstatu par to, kā darbojas pasaule," teic ārste psihoterapeite Laura Valaine.

Ideja!
Ļauj bērnam pašam izvēlēties

Bērns jutīsies labāk un, visticamāk, sadarbosies ar vecākiem veiksmīgāk, ja ik pa laikam vecāki viņam ļaus izvēlēties un pieturēsies pie šīs izvēles. Ļaujot mazajam izvēlēties, piemēram, bikses, kuras vilkt uz dārziņu, vai brokastu pārslas, bērnam rodas sajūta, ka viņa viedoklis ir svarīgs un viņš var noteikt lietas savā dzīvē. Tāpat viņš labprātāk pieņem darbības, kas no rīta ir jāveic. Jāņem vērā, ka līdz apmēram triju gadu vecumam vairāk par divām izvēlēm bērnam nevajadzētu piedāvāt. Kā atzīst Laura Valaine, visbiežāk mazais no piedāvātām izvēlēm paņems otro, jo pēdējā minētā labāk ir palikusi prātā.

Ja sanācis uz bērnu sakliegt

Pieaugušajiem jārēķinās, ka būs arī tādi rīti, kad viss neies pēc plāna. Slikts noskaņojums no rīta gadās gan vecākiem, gan bērnam, atšķirība ir tajā, ka pieaugušais labāk spēj izvērtēt iemeslus šādam noskaņojumam un vieglāk spēj par tiem runāt. Satrauktie vai dusmīgie toņi ir saprotami, bet bērnam tie nekādā veidā nepalīdz, viņš pie tādiem kļūst vēl mazāk rīcībspējīgs. Iespējams, šie toņi vecākiem ļauj mazināt savu trauksmi, bet mazajam, tos dzirdot, palielinās trauksme un samazinās spēja koncentrēties rīta rutīnai.

Ja vecākiem kādu rītu bērnam sanāk pateikt ko skarbāku vai asakā tonī, pieaugušajiem nevajadzētu pārlieku sevi šaustīt un vainot. Šādas situācijas bērnam iedod realitātes izjūtu. "Tā ir dzīve. Vecāki taču saprot, ka bērnam var būt tādi rīti, kad viņam neko negribas, tāpat ir pilnīgi pieļaujams, ka arī vecākiem gadās tādi rīti, kad viņiem neko negribas. Ir svarīgi nevainot sevi, bet izrunāt to ar bērnu, pastāstīt, ka mamma vai tētis šodien ir dusmīgi

savu iemeslu dēļ, ka tas nav saistīts ar viņu. Iespējams, ka sākumā mazais neuztvers to, taču viņš to akceptēs un pamazām pieradīs pie tāda veida sarunām. Tas palīdzēs saprast arī, ka mammas vai tēta dusmas ne vienmēr ir saistītas ar bērna uzvedību. Tas palīdzēs mazajam neuzņemties atbildību par vecāku dusmām," stāsta psihoterapeite. Protams, vardarbīga uzvedība – kliegšana, bērna raustīšana vai fiziska ietekmēšana – nav pieļaujama; par tādu uzvedību vecākiem ir jāatvainojas un jāmeklē veidi, kā kontrolēt savas emocijas, nenodarot pāri bērnam vai kādam citam.

Ja bērns dzīvo šķirtā ģimenē

Ja bērnam uz dārziņu dažreiz jādodas no mammas un dažreiz tēta mājām, vislabākais, ja rīta rutīna abās mājās būtu līdzīga. Tas nenozīmē, ka bērnam abās mājās viss jādara pilnīgi vienādi (jāēd identiskas brokastis vai jātīra zobi ar vienu un to pašu zobu pastu), bet vēlams, lai ir līdzīgs celšanās laiks, laiks, kas atvēlēts rītam mājās. Svarīgi, lai arī kārtība ir līdzīga, nevis vienā mājā bērns no rīta skatās televizoru un viņu saģērbj pieaugušais, bet otrā ir prasība ģērbties pašam. Jo līdzīgāki ir noteikumi, jo ātrāk mazais adaptēsies šai situācijai un to pieņems. Tāpat ir svarīgi situāciju bērnam izskaidrot un pieturēties pie konsekvences.

Par bērnu 5, 6 gadu vecumā

Piecu sešu gadu vecumā ikdienas rutīna, ja tā ir praktizēta jau no bērna maza vecuma, būs izveidojies jau kā ieradums. Arī šajā vecumā bērniem tāpat ir svarīga noteikta un paredzama rīta un dienas kārtība, bet viņiem tas nav bāziskās drošības jautājums. Tas ir nepieciešams, lai viņi varētu vairāk rēķināties ar to, kas ir gaidāms no rīta, vairāk domājot par to, izejot no savas personības vai savām vēlmēm. Piemēram, bērns šajā vecumā sāk domāt pats un izvērtēt, vai viņam no rīta atliks laiks, lai izdarītu kādu viņu interesējošu lietu.

Vai bērnam pirms dārziņa mājās ir jāēd brokastis?

"Brokastis bērniem ir fizioloģiski nepieciešamas, jo viņiem ir vajadzīga glikoze, lai smadzenes varētu funkcionēt un bērni būtu gatavi darboties un mācīties," skaidro uztura speciāliste Guna Bīlande.

Bērniem brokastis noteikti būtu jāēd, bet tas, vai mazajam darbdienās pirms bērnudārza arī mājās vajadzētu piedāvāt brokastis, ir atkarīgs no tā, kāds ir bērns un kāds ir viņa dienas režīms.
Ja bērnam no rītiem tīk pagulēt ilgāk, tad nevajadzētu viņu speciāli celt agrāk, lai viņš tieši mājās paēd brokastis, ja dārziņā tāpat paēdīs.
Tas visiem būs arī vienkāršāk, jo, iespējams, bērnam no rīta vēl nebūs apetītes un viņš ēdīs gausāk, un uzspiesta maltīte radīs papildu stresu.
Šādu bērnu ir prātīgāk vest uz dārziņu tādā laikā, lai viņš paspētu paēst brokastis dārziņā.
Ja bērns labprāt ceļas agri, tad, iespējams, viņš būs izsalcis un gribēs paēst brokastis jau mājās. Šādā gadījumā mazajam vajadzētu piedāvāt – vai nu bagātīgas brokastis, vai kādu uzkodu. Brokastu tradīcijas ģimenēs ir visdažādākās, galvenais, lai tās būtu daudzveidīgas. Uzturam ir jābūt sabalansētam, tāpēc ēst, piemēram, auzu putru katru rītu arī nebūtu labākais variants, jo ir virkne citu graudaugu bez auzām.
Brokastis ir lielisks veids, kā uzlādēt bērna ķermeni ar tam nepieciešamo enerģiju. Novērots, ka bērni, kas ēd brokastis, parasti ēd veselīgāk un biežāk piedalās fiziskajās aktivitātēs – tie ir divi lieliski veidi, kā palīdzēt uzturēt veselīgu ķermeņa svaru.
Izlaižot brokastis, bērni var daudz ātrāk justies noguruši, kļūt nemierīgi vai pat aizkaitināmi. Maltīte var būt pavisam neliela, un neatkarīgi no tā, vai to ietur mājās vai dārziņā, kaut ko tomēr apēst vajadzētu. Brokastu ēšana var uzlabot bērna uzmanību, koncentrēšanos un atmiņu, kas ir tik svarīgi mācību procesā.
Brokastu maltītei rekomendējams izvēlēties produktus, kas ir bagāti ar pilngraudiem, šķiedrvielām un olbaltumvielām, vienlaikus ar zemu pievienotā cukura daudzumu.
Jebkurā gadījumā pats svarīgākais būtu bērnam no rīta piedāvāt padzerties – vislabāk ūdeni. Esmu novērojusi, ka ļoti bieži bērni labprāt dzer ūdeni.



BĒRNUDĀRZS BĒRNA ACĪM



Dārziņā pavadītais bērnu laiks – minūtes, stundas un dienas – mainās visās krāsu gammās: bērns ir priecīgs un apmierināts, bet te, ieraugot kāroto rotaļlietu grupas biedram rokās, kļūst dusmīgs. Vannas istabā pirms diendusas tīrot zobus, smejas un jokojas, bet raud brīdī, kad galva ir nolikta uz spilvena. Kā bērns jūtas bērnudārzā un kā īsti paiet viņa diena dārziņā, stāta Ilze Galeniece, pirmsskolas pedagoģe.

Autore: **ILZE GALENIECE**, pirmsskolas pedagoģe

Diena, kas tiek pavadīta pirmsskolas iestādē, sastāv no daudziem lielākiem un mazākiem notikumiem, aktivitātēm un darbībām. Līdz brīdim, kad bērns no rīta vēl tikai ierodas grupiņā, viņš ir jau paspējis piedzīvot rīta ikdienu mājās: mērojis ceļu uz dārziņu, ir notikušas atvadas no mammas vai tēta, iespējams, ir notraukta asara vai bijis kāds strīds. Tad dienas laikā tiek apgūtas matemātiskās, valodas, dabas zinību u. c. prasmes, sports, mūzika, dažādas sociālās prasmes. Neskaitāmas lietas! Jā, un vēl taču jāprot labi uzvesties! Rodas jautājums – vai bērnu tik intensīva diena, reizumis pat divpadsmit stundu garumā, nenogurdina?

Dienas laikā neskaitāmi notikumi

Uzsākot bērnudārznieka gaitas, vecākiem nav šaubu, ka bērns jāpieradina pakāpeniski, sākotnēji grupiņā atstājot līdz pusdienas diendusai, vēlāk laiku paildzinot. Bet kā rīkoties, kad bērns jau ir pieradis pie grupas vides un apkārt esošajiem cilvēkiem? Jāpatur prātā, ka laiks, kas tiek pavadīts bērnudārzā, ir gana saspringts un intensīvs. Lai arī pedagogi darbā ar bērniem ņem vērā viņu intereses un individuālās vajadzības, pie liela audzēkņu skaita grupā nav iespējams nodrošināt īpašo saikni un absolūti individuālo pieeju katram atsevišķam bērnam. Pavadot garas stundas kolektīvā, cenšoties būt it visā lielisks, mācīties, socializēties un ievērot iekšējās kārtības noteikumus, bērns vakarā vecāku priekšā atslābst un savu uzkrāto stresu demonstrē ar asarām un niķiem. Tas patiesībā saistīts ar to, ka bērnam ir pietrūkusi mammas vai tēta klātbūtne. Bērni, kuri nesaņem pietiekami daudz uzmanības, bieži vien cenšas to sev pievērst ar kaut ko sliktu, jo zina, ka tad patiešām tiks pamanīti. Pat negatīva uzmanība bērnam ir pieņemamāka nekā tas, ka viņš vispār netiek ievērots. [1] Tādā situācijā vecākiem jāapbruņojas ar lielu pacietību un krietnu devu mīlestības, lai atvase var izreaģēt dienā uzkrāto un parādīt savu stresu tiem cilvēkiem, ar kuriem attiecībās viņam valda absolūta beznosacījuma mīlestība.

> **“Pavadot garas stundas kolektīvā, cenšoties būt it visā lielisks, mācīties, socializēties un ievērot iekšējās kārtības noteikumus, bērns vakarā vecāku priekšā atslābst un savu uzkrāto stresu demonstrē ar asarām un niķiem.”**

Jo ilgāk dārziņā, jo vairāk iemācās?

Vecākiem var šķist, ka bērns, pavadot maksimāli daudz laika bērnudārzā, ne tikai labāk lasīs, rakstīs, rēķinās, bet arī demonstrēs lieliskas saskarsmes prasmes ar vienaudžiem. Taču augsta līmeņa saskarsmes prasmes var iegūt, ja komunicē ar tādu personu, kas prasmes jau ir apguvusi, spēj rādīt piemēru ar savu rīcību katrā konkrētā situācijā. Piemēram, no rīta sasveicināties vai vakarā atvadīties bērns nevar pats apgūt un neiemācīsies no grupas biedriem, ja vien grupas biedriem šī prasme nav automatizējusies. Tāpēc šo prasmi bērni apgūst pirmām kārtām no saviem vecākiem, ģimenes locekļiem, pedagogiem pirmsskolā, un tikai tad no vienaudžiem. Šādu līdzīgu piemēru ir daudz.

ASV veikts pētījums, kurā analizēja bērnudārzā pavadīto stundu skaita ietekmi uz bērna akadēmiskajām, starppersonu un pašregulācijas prasmēm, norādīja uz pretējo – bērniem, kuri bērnudārzā uzturējās garākas stundas, ar laiku parādījās

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

uzvedības problēmas, izteikta vēlme runāt pretī, nespēja sadarboties, pat nonākšana fiziskā konfliktā. Tam skaidrojums ir pavisam vienkāršs: tāpat kā pieaugušajiem, arī bērniem stress tiek mērīts pēc stresa hormona kortizola līmeņa asinīs. Parasti veselam cilvēkam šis hormons pielāgojas dienas ritmam – paceļoties no rīta, bet krītoties vakarā pirms miega. Savukārt, ja bērns, mainoties dažādiem notikumiem, piedzīvojot jaunas, nebijušas situācijas, izjūt stresu, hormona līmenis nemitīgi mainās jeb "lēkā". Ir apstiprināts, ka, atrodoties savā ierastajā vidē – mājās – , bērnam kortizola līmeņa izmaiņas ir normālas. [2]

Neapšaubāmi, katra bērna spēja pielāgoties mainīgajam dzīves ritmam ir atšķirīga. Dažs var mājās savas atvases stresu neizjust, kāds izmaiņas izjutīs caur visdažādākajām emocionālajām izpausmēm. Tādēļ, lai nāktu pretī bērna izaugsmei ne tikai intelektuālā, bet arī sociālā un emocionālā līmenī, ir vērts kādreiz saīsināt bērna dienu pirmsskolā par kādu stundu vai pat piešķirt brīvdienu darba nedēļas vidū. Tā ir iespēja pirmsskolēnam gūt cita veida pieredzi mājās, lai uz bērnudārzu jau atnāktu kā gudrāka, sadarboties spējīgāka būtne. Tas ļaus mājās iegūto pieredzi sniegt vienaudžiem, kā arī ar jauniem spēkiem, bez stresa radītās trauksmes apgūt jaunas prasmes un iemaņas matemātikā, valodu jomā, dabas pētniecībā u. c.

Vai bez diendusas var iztikt

Reizēm vecākiem rodas jautājums – varbūt bez diendusas ir iespējams iztikt? Atpūta ir ļoti būtiska, lai cilvēks būtu aktīvs un gatavs visam jaunajam, ko pasaule dod. Arī pirmsskolā atpūtai jeb diendusai ir atvēlētas aptuveni divas stundas. Tomēr regulāri ir jūtama pretestība pret diendusu – ne tikai no bērnu, bet arvien biežāk arī no vecāku puses. Ja kādreiz varēja novērot, ka sešus septiņus gadus veci bērni aizmieg arvien retāk, tad prakse liecina, ka aizvien gados jaunāki bērni diendusas laikā nespēj iemigt un atpūtināt savu prātu un ķermeni.

Ministru kabineta noteikumi "Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu", minimālās higiēnas prasības dienas režīma ievērošanai paredz, ka pēc pusdienām bērniem ir jāparedz atpūta. [3]

Pirmsskolas vecuma bērniem ik dienas būtu miegā jāpavada 11 līdz 13 stundas. Nenoliedzami, katra bērna miegā pavadītais laiks ir atkarīgs no viņa individualitātes, tāpat mājās piedāvātais laiks miegam var būt īsāks. Viedoklis par to, cik ilgi un līdz kādam vecumam nepieciešams dienas miegs, ir ļoti atšķirīgs, tomēr miega speciāliste Ija Cimdiņa norāda, ka ieteicamais diendusas garums pirmsskolas vecuma bērniem ir aptuveni stunda, un tas spēlē nozīmīgu lomu arī bērna nakts miega kvalitātē. Dienas atpūta palīdz nomierināties nervu sistēmai, atjauno spēkus un palīdz sagatavoties atlikušajam dienas cēlienam bērnudārzā un mājās. [4]

Ir nācies saskarties ar vecākiem, kas priecājas, ja bērniņš dienas laikā nav gulējis, jo tas, viņuprāt, nozīmē veiksmīgu došanos gulēt uz nakti.



> Lai nāktu pretī bērna izaugsmei ne tikai intelektuālā, bet arī sociālā un emocionālā līmenī, ir vērts kādreiz saīsināt bērna dienu pirmsskolā par kādu stundu vai pat piešķirt brīvdienu darba nedēļas vidū.

Tomēr arī šeit vērā ņemams ir I. Cimdiņas viedoklis – ar diendusu tiks izslēgtas situācijas, ka bērns nevar iemigt pārguruma dēļ, tāpēc arī jāievēro režīms, kad diendusa bērnam tiek piedāvāta dienas pirmajā pusē. [4] Arī kāds Austrālijā veikts pētījums, kura laikā aptaujāti pirmsskolnieku vecāki, liecina, ka regulāras diendusas pirmsskolā ir palīdzējušas bērniem sagatavoties turpmākam izglītības apguves periodam skolā, bērniem uzlabojusies veselība, koncentrēšanās spējas, uzvedība, noskaņojums, kas ir svarīgs atlikušās dienas daļas rotaļās. [5]

Kā rīkoties vecākiem, ja mazulis dārziņā neguļ

Ja mazulim diendusas laiks bērnudārzā sagādā grūtības, nepieciešams pārrunāt ar grupas pedagogu, kā noris diendusa – vai ir ieviesta grupas rutīna, piemēram, pasaka vai dziesma pirms miega, kādi ir iekšējie grupas noteikumi un vai bērni ir informēti par tiem. Reizēm atliek tikai bērnam pateikt, ka drīkst vienkārši atpūtināt muguriņu un kājas, bet acis var ciet nevērt, lai pirmsskolnieks justos mierīgs un pavisam nemanot arī aizmigtu. Vecākiem ir jārunā par savām bažām, jāuzdod jautājumi pedagogiem, lai gūtu atbildes uz nezināmo. Iespējams, var palīdzēt līdzīga diendusas režīmu ieviešana mājās. Tāpat ir vērts bērnam lieku reizi atgādināt par diendusas norisi un laiku pēc tās. Taču galvenais ir paturēt prātā, ka diendusa bērnudārzniekam ir ļoti nepieciešama.

Iemesli, kāpēc bērns dārziņā nespēj iemigt:

- pārgurums – bērns naktī neguļ pietiekamu stundu skaitu, tāpēc pārgurums liedz iemigt dienā;
- bailes palaist garām ko jautru – dienas laikā bērni ir darījuši tik daudz interesanta, ka viņi nevēlas nokavēt neko no jautrās pasaules izziņas;
- trauksme, jo bērns jūtas viens – reizēm bērni baidās no nakts miega, jo baidās būt pamesti, vieni un aizmirsti, līdzīgi tas ir arī diendusas laikā;
- bērnam nav iekšējās laika izjūtas – bērna organisms ir pielāgots gulēt tumsā, negulēt gaismā. [6]

Draudzējas ar vienaudžiem, bet mācās no pieaugušajiem

Viena no vecāku bažām par dārziņa gaitām ir bērna attiecības ar vienaudžiem. Ir skaidrs, ka savstarpējās attiecības ar vienaudžiem ir ļoti svarīgas un vecākiem ir grūti pārdzīvot, ja bērnam tiek darīts pāri, ja bērns netiek pieņemts spēlēs un kolektīvā. Tāpat ne mazāk sāpīgi ir, ja bērns dezorganizē grupas kolektīvu, ir agresīvs, nespēj sadarboties un ieklausīties. Lai labāk izprastu savu atvasi, vecākiem ir svarīgi gūt kaut nelielu priekšstatu par katra vecumposma īpatnībām.
Caur attiecībām bērnam ir iespēja iepazīt pašam sevi un arīdzan mācīties



saprast citus. Attiecību veidošana līdz trīs gadu vecumam vēl nebūs tik aktuāla pieaugušajiem zināmajā draudzības izpratnē, tomēr pēc trīs gadu vecuma mazuļiem ir vieglāk iesaistīties rotaļās, dalīties, taču šīs prasmes ir jāapgūst. Jāatceras, ka bērns trīs gadu vecumā vēl nespēj iedomāties sevi otra vietā, tāpēc mazajam var uznākt pēkšņas dusmu un niķu lēkmes, kuras tiek izrādītas ar niknumu pret priekšmetiem. Bērnam šajā vecumā var rasties arī nedrošības sajūta, bet vienlaikus veidojas izpratne par savas rīcības sekām: ja es darīšu pāri, pāri darīs arī man; ja es nedalīšos, nedalīsies arī ar mani. Tas, vai bērni veiksmīgi spēs veidot attiecības, primāri būs saistīts ar tādām prasmēm, kas attīstās agrīnā vecumā, – emociju vadīšana, cēloņu un seku

attiecību izpratne, prasme atdarināt citu darbības, kavēt sevī pieaugušos impulsus, lingvistiskā kompetence. Tomēr jāatceras, ka šīs prasmes ir iespējams iemācīties, mijiedarbojoties tieši ar pieaugušajiem – vecākiem, pedagogiem, lielajiem brāļiem un māsām. [7]

Ap četru gadu vecumu rotaļājoties bērni var izrādīt līdzjūtību un rūpes un uztvert lietas no citu cilvēku viedokļa, bet jau piecu gadu vecumā spēj kontrolēt savas emocijas, kā arī paust tās pieņemamā veidā. Piecgadnieks pārsvarā dos priekšroku attiecībām ar vienaudžiem, nevis pieaugušajiem.

Tikai tuvojoties sešu gadu vecumam, bērns pats izvēlas draugus un arī spēj mierināt vienaudzi, kad tas ir aizskarts vai sāpināts. Šajā vecumā bērnā rodas pašpaļāvība, stabilitāte un spēja piemēroties, draudzība kļūst ciešāka un var turpināties arī ārpus pirmsskolas telpām. [8]



Ja draudzēšanās un attiecību veidošana neveicas

Vieglāk attiecību veidošanās norit tiem bērniem, kam piemīt empātija, taisnīgums un spēja piekāpties, kuri jūtas droši un pārliecināti par sevi. Bet bērns var izjust emocionālu drošību un pārliecību par sevi tad, kad saņem vecāku mīlestību un atbalstu ikdienā. Tādēļ, lai palīdzētu bērnam justies labāk vienaudžu vidū, ar viņu jārunā par emocijām, jāpieļauj arī negatīvas emocijas ikdienas situācijās un ģimenē jāveido bērna izpratne par cilvēku savstarpējām attiecībām. [9] Pietiekama uzmanības veltīšana bērnam ir veselīgu attiecību ar apkārtējiem pamatā. Tie bērni, kas regulāri iekļūst konfliktos gan ar vienaudžiem, gan pieaugušajiem, visbiežāk vēlas pievērst sev uzmanību, kuras attiecīgā brīdī pietrūkst. Tāpēc, ja rodas bažas, ka atvase dārziņā neiejūtas vai saskarsme nav tāda, kādu cer redzēt mamma vai tētis, der iepazīties, kas ir raksturīgs attiecīgā vecuma bērniem, un tikai tad izvērtēt. Reizumis vecāki redz medaļas vienu pusi, dzird bērna stāstus, bet nav noskaidrojuši, kas notiek grupā. Tāpat mēdz būt arī otrādi – pedagogs izdara secinājumus, nesadarbojoties ar vecākiem. Veidojoties pirmsskolas bērna attiecībām ar grupas pieaugušajiem, sporta vai mūzikas skolotāju, logopēdu, šīs attiecības sākotnēji pamatojas uz pieredzējušā pieaugušā attieksmes bāzes. Gluži kā ar vecākiem, arī ar citiem pieaugušajiem pozitīvas attiecības ar bērnu veidojas, balstoties uz sapratni, rūpēm, vēlmi iedziļināties bērna izjūtās, vajadzībās un interesēs. Tāpēc vajadzētu izvairīties no bērnu kritizēšanas, norāžu došanas viņiem. Tā vietā labāk likt lietā fantāziju – gluži kā krājkasīti bērnu piepildīt ar rūpēm, laiku spēlēm, uzklausīšanu un pozitīvām uzslavām.

Katrā grupā ir bērni, kuru uzvedība spēj "izsist no sliedēm" un kuriem ir būtiskas problēmas veidot attiecības ar vienaudžiem, tomēr balss pacelšana un dusmas nepalīdz šiem bērniem apgūt pozitīvas saskarsmes prasmes un arī vienaudžiem nenorāda uz to. [9] Reizēm tiem vecākiem, kuru atvasēm ir sarežģītāk veidot attiecības ar vienaudžiem, ir nepieciešams izvērtēt, vai bērnam ir grūtības dibināt attiecības arī ar pieaugušajiem – ne tikai ar pirmsskolas pedagogiem, bet arī ar pašiem vecākiem. Primāri ir jāizvērtē katra paša spēja mīlēt savu bērnu, sniegt atbalstu, pozitīvu piemēru saskarsmē ar ikvienu pretimnācēju, rādīt piemēru jebkurā dzīves jomā, lai būtu drošs par pamatu, kas ielikts bērna spējās veidot attiecības ar vienaudžiem.



ĢIMENES TIPISKAIS FOTO UN ATZIŅA 2020

Šis – Covid-19 – gads ir kļuvis par ģimenes saliedēšanās gadu. Tik daudz laika esam bijuši spiesti būt plecu pie pleca! Prieks, pārgurums, sirsnība, dusmas – emocijas un mirkļi bijuši dažnedažādie. Vecāku organizācija "Mammamuntetiem.lv", sakot ģimenēm paldies par izturību, rīkoja divas akcijas – fotoakciju "Ģimenes tipiskais foto 2020" un "Mana atziņa 2020".

Foto: ARTŪRS ĶIPSTS, LAURA APPENA un no privātajiem arhīviem

Atziņu krājumu *#ĢimenesDienaKatruDienu* un virtuālo foto izstādi "Ģimenes tipiskais foto 2020" skaties "www.mammamuntetiem.lv", bet šeit neliels ieskats! Ja publicējat savas ģimenes tipisko šā gada foto sociālajos tīklos, aicinām izmantot tēmturus *#ĢimenesDienaKatruDienu* un *#ManaAtziņa2020.*



←"Pandēmijas laiku izdzīvojām ar plašu izjūtu gammu – prieks par kopā būšanu mijās ar izaicinājumiem. Bet līdz ar tiem nāca liela mīlestība. No līdzcilvēkiem, bet vissvarīgāk – pašai pret sevi. Mācījos atļaut sev nevarēt, nezināt un nedarīt," teic Laura Appena, ģimeņu un bērnu fotogrāfe. Attēlā: Lauras meita Elizabete.



↑7 būs citāts, mamma Anita



"Annikai ir 3 gadi, pilna galva darāmiem darbiem un mīlestība pret kaķiem. Tāpēc pandēmijas laikā, kas pavadīts dabā, viņai it nemaz nebija jāgarlaikojas," par meitu teic mamma Inga Zeile-Ģēģere.

"Visām mūsu attiecībām Covid-19 laiks bija pārbaudījums. Līdz šim man likās, ka esmu daudz bijusi ar bērniem kopā, bet tas tomēr nebija tik lielā intensitātē," pārdomās dalās mamma Ieva Use-Cimmermane no Ikšķiles. →





↑"Tuvojoties septembrim, kad atkal puiši ies dārziņā, abi izsaka arvien lielāku vēlmi satikt savus draugus un audzinātājas," smaidot saka mamma Dace Ūdre no Jelgavas novada. Attēlā: Dairis Jānis (5 gadi) un Lauris Dāvis (3 gadi), kā arī kaķis Freija.



↑"Katrā nezināmajā ir daudz pozitīvā, tikai jāspēj to saskatīt – pārvācāmies uz māju meža viducī netālu no jūras. Daba un mežs rītos un vakaros, biežāk visi kopā, vairāk sarunu, vairāk laika, ko veltīt cits citam, vairāk radošu ideju," par ģimenes dzīvi pastāsta tētis Ivars Koloda no Rojas novada. Attēlā: mamma Agita un krustmeita Kadrija.



↑“Mūsu Covid-19 laiks lielākoties aizritēja dabā. Teltī. Pie jūras. Mežā. Pagalmā,” stāsta mamma Inga Zeile-Ģēģere no Ainažiem. Attēlā: viņa kopā ar dēlu Raineru un meitu Anniku.



↑“Olivers aprīlī man un tētim vaicāja: “Jums tagad vienmēr būs mājas darbs? Man patīk, ka visu laiku esat mājās”,” stāsta Olivera (4 gadi) mamma Līva Kučinska.

“Mana pasaule ir kopābūšana ar savējiem un mājās. Ielāgot darba režīmu un mobilizēt sevi tam nav grūti, jo mans darba devējs attālināto darbu ieviesa jau vairāk nekā pirms diviem gadiem,” stāsta mamma Līva Kučinska. →





Tētis Nauris Birznieks ar meitu Simonu pandēmijas laikā nodevās praktiskiem darbiem – mājas kosmētiskajam remontam. →



↑“Dēla Armanda dzimšanas diena tika svinēta pandēmijas laikā, un viņa viesi bija... visas mīļās rotaļlietas,” stāsta mamma Sanita Freivalde no Rīgas.



↑“Visa būtība ir plānošanā un vēlmē domāt radoši, lai tu esi savas dzīves noteicējs un spēj baudīt un pieņemt dzīvi tādu, kāda tā ir tagad, nevis gaidīt un žēloties,” uzskata mamma Ieva Medvedeva. Attēlā: dēls Mikuss (11 gadi) un meita Emija (8 gadi).



↑“Kad sākās pandēmija, no pilsētas pārcēlāmies uz laukiem Ragaciemā, jo sapratām, ka ģimenei ar bērniem pilsētā šādos apstākļos nav nedz ērti, nedz droši,” stāsta Vancānu ģimene.

TĒTA UN BĒRNA PILNVĒRTĪGI KOPĀ PAVADĪTS LAIKS

Bijām it kā blakus, dzīvojām kopā, bet esam sveši. Iespējams, daudzi mūsdienu pieaugušie tā jūtas, domājot par savu tēvu. "Kad domājam par to, ko nozīmē būt tētim, parasti nevilšus katram jādomā par savu tēvu," teic psiholoģe un "Skolas Mammām un Tētiem" pasniedzēja Ilze Vardanjana, skaidrojot, ko nozīmē pilnvērtīgi pavadīts laiks ar mazuli un kā tētiem veidot attiecības ar bērnu?

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

Autore: **ILZE VARDANJANA,**
psiholoģe

Vai vēlam savam bērnam to, ko saņēmām paši?

Vērtējot attiecības savā jaunajā ģimenē un īpaši domājot par tēva lomu tajā, parasti atskatāmies bērnībā un vērtējam, kāda ir bijusi mana un mana partnera pieredze. Domājam, vai mans tēvs ir pratis būt klātesošs un iesaistījies manā kā bērna dzīvē. Vai pratis ar mani kopā priecāties? Varbūt it kā bijis tepat, tomēr pasīvi palicis mammas ēnā. Varbūt manā dzīvē tēvs ir svešinieks – tikai formāla parādība dzimšanas apliecībā? Tāpat jāatzīst, ka krietnai saujiņai cilvēku tēvs ir bijis pat kaitējošs un destruktīvs pāridarītājs. Atskatoties uz to, kāda ir paaudze, kas audzinājusi šodienas jaunos vecākus, ir vieglāk saprast savu un savu vienaudžu bērnību plašākā kontekstā. Prioritātes laikā, kad mūsdienu vecāki bija bērni, bija citas. Tāpat ir jāizvērtē, vai tā laika vecākiem bija resursi (piemēram, laiks, nauda, briedums un zināšanas), kas būtu ļāvuši viņiem pamanīt savus bērnus un pieslēgties viņu vajadzībām. Šāds plašāks ieskats labi izgaismo arī to, kā mēs individuāli jūtamies. Kā bērnībā jutāmies mājās, cik daudz mājās sarunājāmies, vai mūsu vēlmes un vajadzības tika uzklausītas? Kad paši kļūstam par vecākiem vai gatavojamies par tādiem kļūt, mēs itin viegli nonākam līdz secinājumiem par to, ko nekādā gadījumā negribam atkārtot no savas bērnības pieredzes. Novārtā atstāšana, neiesaistīšanās, kritizējoši komentāri, vainošana, arī fiziska ietekmēšana – visbiežāk savu negatīvo pieredzi identificējam uzreiz. Tomēr grūtāk ir atbildēt uz jautājumu, ko mēs īsti gribam iedot saviem bērniem. Jādomā, kā es kā vecāks varu veidot emocionāli tuvas un sapratnes pilnas attiecības ar bērnu un kā tas izpaustos ikdienā, ne tikai vārdos.

Vai zināji?

Pētījumi rāda, ka arī tēvos bērnu audzināšana rada bioloģiskas izmaiņas. Pavadot laiku ar bērnu, daba vīriešiem iedod tādu hormonu savienojumu, kas palīdz būt atsaucīgākam pret bērnu un mācīties pavadīt laiku kopā. [1]

Es esmu labs, un pasaule ir laba

Tipiski katrs vecāks grib, lai viņa bērns augtu drošs, par sevi pārliecināts un izaugot gatavs izzināt pasauli, draudzēties, uzņemties iniciatīvu, prasīt palīdzību. Tomēr šīs pozitīvās iezīmes nav ar vārdiem vien iedodamas, sakot: esi stiprs, esi līderis, cīnies! Lai varētu justies par sevi pārliecināts, mazajam cilvēkam ir jāsajūt, ka viņš ir labs un pasaule ir laba. Bērnam jābūt spēcīgai pārliecībai: kad es kaut ko daru, es zināmā mērā varu ietekmēt vidi. Savukārt tad, kad bērns sajūt, ka viņš kādu lietu ietekmēt nevar vai viņam kāds uzdevums vienkārši nav paveicams, ir labi, ja bērns apzinās, ka viņam kāds palīdzēs vai viņu vilšanās brīdī mierinās. Apziņa, ka viņš nav viens, bērnam ir ārkārtīgi būtiska. Piemēram, ja bērnudārza vecuma bērns nokrīt un sasitas un ja viņš zina, ka pieaugušais viņa nobrāzumus papūtīs un viņu mierinās, nevis mazais tiks sarāts par asarām un kritienu, mazajā cilvēkā nostiprinās apziņa, ka viņš var būt drošs pasaules pētnieks.

Nevis tikai dzirdēt, bet sadzirdēt

Apziņu "es esmu labs, un pasaule ir laba" bērns iemācās tikai saiknē ar saviem tuvākajiem cilvēkiem. Tāpēc ir tik būtiski, lai vecākiem ir prasmes un resursi būt atsaucīgiem – gan tētim, gan mammai. Tas ir arī par pamatu kvalitatīvai laika pavadīšanai kopā. Būt atsaucīgam pret savu bērnu, pamanīt viņa vajadzības un dot ziņu pretī: "Hei, es tevi redzu!" Tas ir līdzīgi, kā sazinoties ar rācijām: svarīgi ir ne tikai dzirdēt, bet arī "reģistrēt" bērna teikto. Piemēram, "Jā, tu gribi saldējumu, es saprotu. Jā, ir grūti sagaidīt." Tad mūsu rācijas galā ir tā iekšējā pārliecība, ko bērnam netieši nododam: pat ja es vienmēr nevaru katru tavu vajadzību un vēlmi nekavējoties apmierināt, es esmu te un tevi redzu, jūtu un dzirdu.

Atceries!

Nav tik svarīgi, ko tieši tētis ar bērnu kopā dara, galvenais būt atsaucīgam pret savu bērnu, pamanīt viņa vajadzības un uz tām reaģēt, tomēr ne vienmēr visas vēlmes apmierināt. Tas ir arī pamats kvalitatīvai laika pavadīšanai kopā.

Tāpat kā mammai, arī tētim būt ir dabiski

Ilgu laiku ticis uzskatīts, ka bioloģiski mātes ir privileģētā pozīcijā jau kopš bērna piedzimšanas. Šķietami viņām ir iedots kas tāds, kā vīrietim nevar būt: ķermenis, kurš pielāgojas mazā cilvēka vajadzībām, līdz ar to arī dabiska, bioloģiska prasme būt mammai. Lai gan sava daļa taisnības tajā ir, tomēr izrādās, ka tik nevienlīdzīga daba nemaz nav: pētījumi rāda, ka arī tēvos bērnu audzināšana rada bioloģiskas izmaiņas. Tas nozīmē, ka vīrietim, pavadot laiku ar bērnu, daba iedod tādu hormonu savienojumu, kas palīdz būt atsaucīgākam, būt ar bērnu, mācīties pavadīt laiku kopā. Katrā vīrietī ir viss, kas vajadzīgs, lai viņš būtu piemērotākais tētis savam bērnam. Gluži tāpat kā mammai. Nevienam pirms bērna piedzimšanas nav zināms, kā tieši tas būs, kāds būs mans bērns, kā viņa temperaments izpaudīsies trīs vai piecu gadu vecumā. Svarīgi ir nevis tas, vai es esmu sieviete vai vīrietis, mamma vai tētis, bet gan – vai manī ir vēlme būt savam bērnam blakus.



Mammas loma tēva attiecībās ar bērnu

Ļoti bieži, domājot par mātes un tēva iesaisti bērnu audzināšanā, sabiedrības līmenī tēva ieguldījums netiek uztverts vienlīdzīgi ar mammas. Lai gan mūsdienās tēvu iesaiste aizvien palielinās, tomēr joprojām vairumā ģimeņu lielāko daļu ar bērniem saistīto rūpju un arī prieku uzņemas mamma. Lai svaru kausus izlīdzinātu, ir nepieciešama gan tēva vēlme un interese ar bērnu būt kopā, gan arī mammas gatavība viņam uzticēties un pilnībā paļauties. Zināms, ka nereti mammas neļauj

vīriešiem būt daļai no bērnu audzināšanas. Protams, bērna drošība un veselība ir prioritāte, tur vecāki viens otram var izteikt savas raizes un gaidas. Tomēr nereti ir novērota neuzticēšanās nevis par drošību, bet gan, ka tētis nepareizi saģērbs, paēdinās vai noliks gulēt bērnu – lietas, kuras mamma dara vienā veidā, bet tētis citā.
Ja ģimenē pieņemts, ka tēva iesaiste ir pavisam maza un visi kopā vēl tikai mācās veidot attiecības, tad ieteicams mammām paļauties uz tēviem un ļaut viņiem ar bērnu palikt divatā bez vērtējošām acīm – neizsekot viņus pa māju, nepreparēt katru rotaļu, nenorādīt uz katru atšķirīgu manevru. Ir ļoti svarīgi bērnam un tētim pašiem sajust savu attiecību robežas un pašiem savu prieku. Vislabāk, ja mamma prot paiet malā un palaist bērnu ar tēti divatā. Tas arī bērnam rada drošību: ja mamma ir mierīga un uzticas, ka ar tēti divatā bērnam viss būs labi, tad mazajam arī šķiet, ka viss būs labi.

Interesanti!
Domājot par to, ko darīt kopā ar mazo, tētim jāvadās pēc diviem rādītājiem – ko patīk darīt pašam un kas patīk bērnam. Ja izvēlas no šāda skatupunkta, tad laika pavadīšana būs aizraujoša un sniegs gandarījumu neatkarīgi no izvēlētās aktivitātes.

Attiecības – tā ir ķīmija

Lai laika pavadīšana kopā būtu vieglāka, ir ļoti būtiski pašam tētim justies ērti un izjust pozitīvas emocijas, pavadot laiku ar atvasi. Tad ir lielāka iespēja, ka arī bērns jutīsies labi. Un tas savukārt nozīmē, ka vismaz daļā kopīgā laika ir jāizvēlas darīt tādas aktivitātes, kas tētim pašam šķiet interesantas. Tās var būt ikdienā jau klātesošas darbības, kas, kopā paveiktas, izraisa prieku. Pētījumi rāda: bērni ar vecākiem vairāk atkārto tādu uzvedību, kas vecākos rada atalgojuma izjūtu. Piemēram, zināms, ka fiziskas rotaļas (ķerenes, lekšana, cīnīšanās) daudziem tētiem aktivizē hormonus, kas liek justies labi. Ja tētis jūtas priecīgs, apmierināts, arī bērns to uztvers, imitēs un jutīsies līdzīgi. Protams, ne visi tēti ir fizisku rotaļu fani – tādā gadījumā var izvēlēties jebkuru citu aktivitāti. Ir tikai jāsaprot, ko tētim patīk darīt un kur ir gatavs iesaistīt bērnu. Ja tēta prieks ir velobraucieni, mūzika, ēst gatavošana vai remonts, tad, mazliet pielāgojot aktivitāti bērna vecumam, arī to var padarīt par bērnudārzniekam draudzīgu rotaļu, kurā izjust abpusēju prieku.



Otra būtiska lieta, pavadot laiku ar bērnu, ir darīt to, ko vēlas bērns. Tas nozīmē, ka jāiepazīst savas atvases aktuālās intereses tieši konkrētajā vecumā. Ja bērnam vislabāk šobrīd patīk skriet, šūpoties un spēlēt bumbu, tad ir labi nodaroties ar šīm aktivitātēm. Ja vislabprātāk bērns zīmē, veido no plastilīna vai spēlējas ar "Lego", tad arī mazais gūs prieku, ja tētis šajās rotaļās viņam pievienosies. Pavērojiet savu bērnu, pajautājiet viņam, ko viņš vēlas, un esiet gatavi pēc bērna noteikumiem tā arī paspēlēties – nenosodot un nerādot "pareizo" veidu, kā likt torni!

> **"Parūpējieties, lai bērns saņemtu nedalītu jūsu uzmanību, bez tādiem liekiem fona trokšņiem kā ieslēgts TV vai telefona lietošana."**

Iespējams, ka tas nav vienmēr pieaugušajam interesanti, bet ir vērts kaut tikai 20 minūtes dienā ieplānot tieši šādu spēlēšanos, ko vada bērns. Ja tas notiks bez multenes fonā vai telefona pieaugušā rokā, kur piedalīsies tikai tētis un bērns, tas mazajā radīs prieku un svarīguma sajūtu, ka tētis viņu redz un pamana viņa intereses.

Praktiski ieteikumi tētiem, lai pavadītu kvalitatīvu laiku ar bērnu:

- ieplānojiet regulāru laika pavadīšanu ar savu bērnu, vēlams, katru dienu vai, ja nedzīvojat kopā, katru nedēļu;
- veidojiet savus rituālus – lietas, ko īpaši jūs darāt ar bērnu. Tas radīs bērnā drošības sajūtu;
- iespējams, fiziskās rotaļas būs lieliska izvēle laika pavadīšanai ar bērnu – tās sniedz lielu prieku pašiem tētiem, nodrošina ķermenisko kontaktu ar mazuli un iepriecina bērnus;
- parūpējieties, lai bērns saņemtu nedalītu jūsu uzmanību, bez tādiem liekiem fona trokšņiem kā ieslēgts TV vai telefona lietošana;
- plānojiet laiku, ko pavadīsiet kopā ar bērnu. Bērnudārzniekam ir pietiekami nostiprinājusies ikdienas ritma izjūta. Tieši tāpat kā bērns iemācās, ka darbdiena bērnudārzā sastāv no konkrētām aktivitātēm, viņš var apgūt, ka viņam ar tēti ir konkrēts laiks, kas ir tikai viņu, piemēram, katru ceturtdienas vakaru. Ieplānot laiku kopā ir svarīgi gan bērnam, gan vecākam;
- piedalieties bērna sadzīvē – sajūta, ka tētis ir blakus un uz viņu var paļauties, rodas caur ikdienas rūpēm un pienākumiem. Tā var būt bērna vešana uz dārziņu, vakara mazgāšanās vai rotaļlietu sakārtošana pirms gulētiešanas: ja vecāki ir klātesoši sadzīvē, tas rada drošības sajūtu bērnā;
- sakiet bērniem labas, spēcinošas lietas, piemēram, "Man patīk ar tevi pavadīt laiku" vai "Tu man esi ļoti mīļš/mīļa", un samīļojiet savus bērnus. Pat tad, ja jūsu kopīgais laiks nepaiet bez kreņķiem, bērnam ir svarīgi zināt, ka viņš ir labs un vērtīgs, neraugoties uz ikdienišķām grūtībām;
- nešaubieties, ka esat savam bērnam vislabākais tētis. Esiet klātesošs, klausieties, vērojiet savu bērnu un ziniet, ka jums jau tagad izdodas!

VIEDIERĪČU DROŠA LIETOŠANA

Cik gan bieži ir situācija, ka vecāki, lai iegūtu laiku sev, mazajam iedod rokās telefonu vai nosēdina pie planšetes! Saturs pat it kā izglītojošs – animācijas filmas, dziesmas, spēles. Kā organizēt pirmsskolnieka viedierīču lietošanu, lai parūpētos par bērna drošību, stāsta Drošāka interneta centra "Drossinternets.lv" vadītāja Maija Katkovska un "*Samsung* Skola nākotnei" iniciatīvas vadītāja Baltijā Egle Tamelīte.

Autors: **GUNITA KRILOVA, KARĪNA EGLIENA**



Trešā daļa interneta lietotāju šobrīd ir bērni, un 86 % eiropiešu uzskata, ka riski saskarties ar draudiem internetā tikai pieaug. [1] Turklāt mūsdienās bērni sāk lietot internetu aizvien jaunākā vecumā. [2] Lielākā daļa vecāku Eiropā uzskata, ka digitālās tehnoloģijas ļauj bērniem apgūt vairāk, mācīties efektīvāk, taču tikai viens no trim vecākiem izmanto kontroles instrumentus un ierobežo ierīcēs pavadīto laiku. Eiropas Savienība – īpaši jaunajos apstākļos, kad lielākajai daļai jauniešu ir nācies mācīties tiešsaistē, – ar dažādām atbalsta programmām veicina digitālo prasmju attīstīšanu, lai jaunieši interneta tehnoloģijas izmantotu mērķtiecīgi un prasmīgi, kā arī būtu labāk sagatavoti dzīvei digitālajā vidē.

Pirms ieliec ierīci bērna rokās, izrunā noteikumus!

Gluži kā uz ielas un citās sabiedriskās vietās, internetā bērni var nonākt dažādās bīstamās situācijās. Pirmsskolas vecuma bērniem interneta lietošanas pieredze, kā arī prasmju un iemaņu līmenis ir krasi atšķirīgs, taču nepatīkamas situācijas var skart ikvienu. Visizplatītākais no riskiem ir nepiemērota satura, piemēram, pornogrāfiju vai vardarbību saturošu materiālu, pieejamība. Šajā vecumā arī bērni bieži ir aktīvi tiešsaistes spēļu platformās, tajās sazinoties ar citiem spēļu biedriem, kuri bieži vien nav pazīstami un kuru patiesie nodomi nav zināmi.

Novērojams, ka arvien biežāk bērni problēmsituācijas internetā mēdz risināt paši, neiesaistot pieaugušos. Taču iespējams, ka situācija ir tāda, jo lielā daļā ģimeņu nekad šis jautājums nav izrunāts.

Kā ieviest noteikumus, kurus bērni akceptē

Pirms bērnam apzinātā vecumā lietošanā tiek piešķirta viedierīce, vecākiem ar atvasi ir skaidri jāvienojas par ierīces lietošanas nosacījumiem. Lai noslēgtu veiksmīgu vienošanos, nepieciešams uzklausīt visus ģimenes locekļus. Jāsāk ar to, ka katrs atsevišķi izlemj, kādus noteikumus vēlētos ieviest, bet pēc tam visi viedokļi kopīgi jāpārrunā un jāvienojas par konkrētiem noteikumiem.

Ģimenes sapulce par viedierīču lietošanu

Daži iesildošie jautājumi, kurus būtu vērts pārrunāt:

- Cik ilgu laiku dienā katrs vēlētos pavadīt internetā?
- Kad un kāpēc nebūtu vēlams lietot viedierīces?
- Kādā veidā jūs varat cits citam palīdzēt, izmantojot viedierīces?
- Kādos problēmgadījumos bērnam noteikti jāvēršas pie vecākiem?
- Vai dienā ir jābūt vismaz vienai kopīgai ģimenes aktivitātei?
- Kādas ir ģimenes kopīgās aktivitātes?

Piemērotākais vecums – vecāku ziņā

Ikvienam vecākam ir atšķirīgs audzināšanas stils, un digitālajā laikmetā tehnoloģijas, neapšaubāmi, ietekmēs bērnu un vecāku ikdienu. Taču katram vecākam lēmums par viedierīču izmantošanu jāpieņem individuāli, balstoties uz bērna spējām, iemaņām un briedumu.

Egle Tamelīte stāsta, ka visbiežāk vecumā no 2 līdz 4 gadiem bērni viedierīces uzsāk lietot vecāku, brāļu vai māsu klātbūtnē. Savukārt no 4 līdz 7 gadiem ierīces jau lieto patstāvīgi – it īpaši šajā vecumposmā, gūstot pirmo patstāvīgo lietotāja pieredzi, ir ļoti svarīgi, lai vecāki būtu ciešā kontaktā ar saviem bērniem, iepazīstinātu ar drošības noteikumiem, kā arī brīdinātu par iespējamajiem riskiem.

Bērna vadīšana, lai ierīces lietošana būtu droša

Vecāki var ierīcēs uzstādīt dažādus kontroles rīkus, kuri sniedz iespēju sekot līdzi un uzraudzīt, kādas lietotnes viņu bērni lejupielādē

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

un kāda veida saturs tiek patērēts. Informāciju var meklēt vietnē *https://support.google.com* (*Android* produktos) un *https://support.apple.com* (*Apple* produktos) vai internetā pēc atslēgas vārdiem "vecāku kontroles rīki" vai "*parental control apps*", vai tamlīdzīgi.

Praktiski ieteikumi drošībai

Ar citiem noderīgiem padomiem bērnu drošībai internetā dalās Maija Katkovska:

– Iespējams ierīces lietošanai uzlikt dažādus ierobežojumus – piemēram, uz dienas laiku, uz vienas lietošanas reizi, liegt lietošanu nakts stundās. Šādā gadījumā pieejamas dažādas uzraudzības kontroles rīku programmas vai mobilās lietotnes, taču primāri vēlams bērna uztverē neradīt jaunus ierobežojumus, bet gan kopīgi ar bērnu vienoties par vēlamo ikdienā tiešsaistē pavadīto laiku.

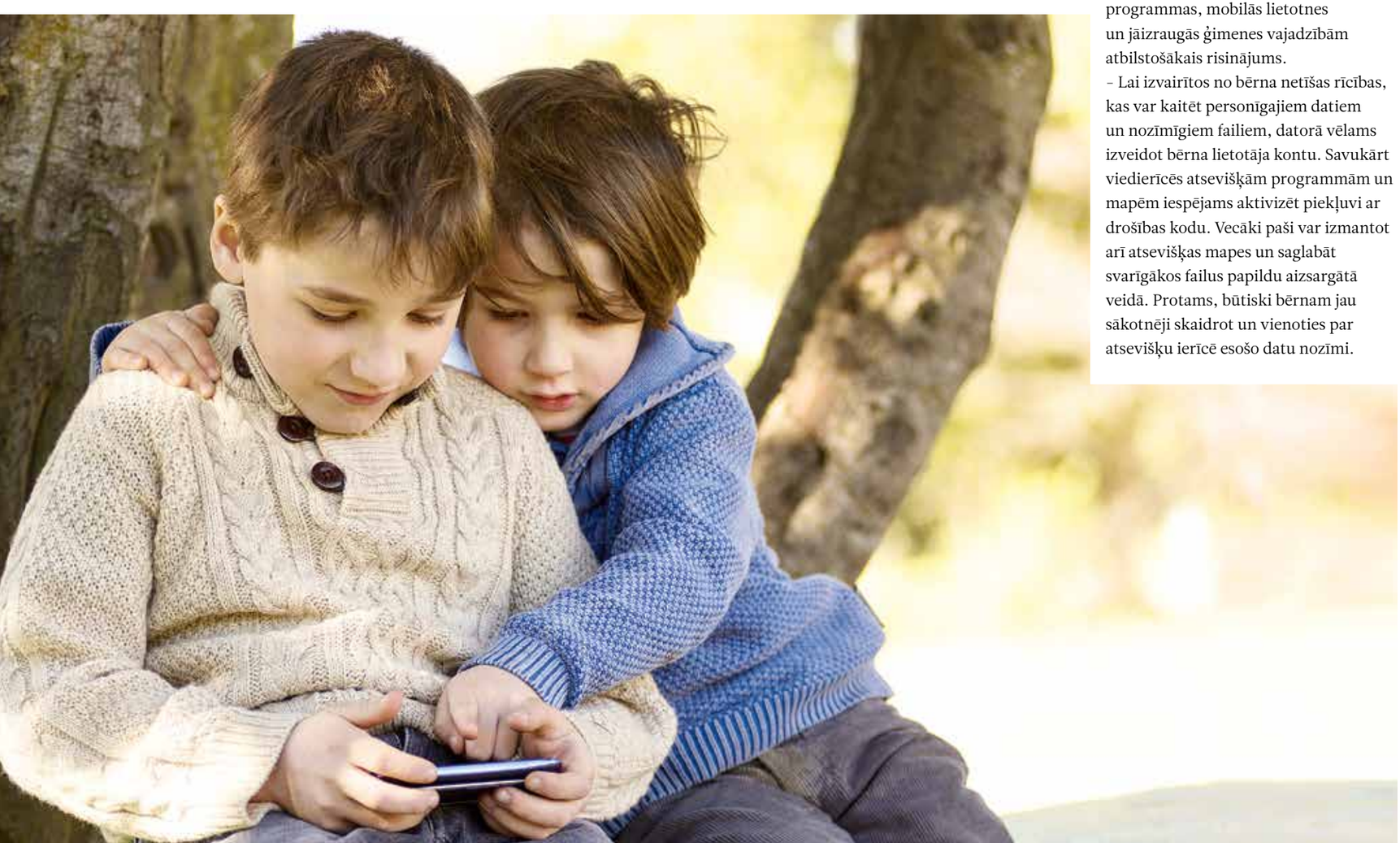
– Ja bērnam ir savs viedtālrunis, reģistrējiet tajā bērna dzimšanas datus, lai bērns neredz un viņam nav pieejams saturs, kas paredzēts pieaugušajiem.

– Ierīcēs, kuras izmanto bērni, var ieslēgt *YouTube* "Ierobežoto režīmu" (*Restricted mode*). Šī opcija ierobežos iespēju, ka bērns nejauši saskarsies ar vardarbīga satura video, komentāriem u. tml.

– Alternatīva *YouTube* pieejai ir lietotne *YouTube Kids*, ko izveidojis *YouTube*, lai sniegtu drošāku tiešsaistes pieredzi bērniem ar vēl plašāku vecāku kontroles piedāvājumu, pielāgojot saturu bērna vecumam un interesēm, kā arī piemērojot iespēju limitēt aplikācijas satura patērēšanas ilgumu.

– Lai kontrolētu, kādas aplikācijas bērns var lejupielādēt ierīcē, noderēs dažādi kontroles rīki. Meklētājprogrammās, piemēram, *Google Play* vai *App Store*, jāizvēlas pieejamās vecāku kontroles programmas, mobilās lietotnes un jāizraugās ģimenes vajadzībām atbilstošākais risinājums.

– Lai izvairītos no bērna netīšas rīcības, kas var kaitēt personīgajiem datiem un nozīmīgiem failiem, datorā vēlams izveidot bērna lietotāja kontu. Savukārt viedierīcēs atsevišķām programmām un mapēm iespējams aktivizēt piekļuvi ar drošības kodu. Vecāki paši var izmantot arī atsevišķas mapes un saglabāt svarīgākos failus papildu aizsargātā veidā. Protams, būtiski bērnam jau sākotnēji skaidrot un vienoties par atsevišķu ierīcē esošo datu nozīmi.



Pārbaudi savas zināšanas!

Pārbaudi savas zināšanas par drošību un tiesībām – izspēlē *www.digisafe.lv* spēli mobilajā telefonā un izaicini arī savus draugus un parūpējies par viņu zināšanām.

Pajautā bērnam, ko viņš šodien interesantu redzēja internetā

Latvijas ģimenēs sarunas par digitālo vidi nav ierastas – "*Samsung* Skolas nākotnei" veiktajā aptaujā secināts, ka tikai vienā no piecām ģimenēm vecāki mēdz taujāt, ko bērns dienas laikā internetā jaunu iemācījies, interesantu redzējis vai ar ko iepazinies. Lai veicinātu drošu un pārliecinātu bērnu uzvedību internetā, sarunām par drošības jautājumiem un vispārīgu uzvedību digitālajā vidē būtu jānoris tikpat bieži, cik sarunām par bērna ikdienas gaitām.

Priekšnoteikumi veselīgai ierīču lietošanai

Vecākiem pirms ierīces iedošanas bērnam ne tikai jāizrunā ar viņu noteikumi par tās lietošanu, bet arī jāparūpējas par noteiktiem apstākļiem, lai ierīču izmantošana ģimenē nebūtu kā problēma.

1. Skaidri noteikumi un dienas režīms. Vecumam atbilstošs dienas režīms mazinās bērna trauksmi, palīdzēs attīstīties un veidos paradumu noteiktām lietām atvēlēt noteiktu laiku. Tas būs ļoti noderīgi vēlāk, kad dienas režīmā nāksies atrast vietu arī internetam un datorspēlēm.

2. Kopīgi pavadīts laiks un aktivitātes. Ik nedēļu atvēliet laiku, ko pavadīt kopā ar bērnu dažādās aktivitātēs. Tas ne tikai raisīs interesi par lietām ārpus virtuālās pasaules, bet arī palīdzēs veidot stabilas, uzticēšanās pilnas attiecības ģimenē.

3. Uzticēšanās un zināšanas. Uzmaniet, ko internetā skatās un klausās bērns, un ierobežojiet riskantās un aizliegtās zonas – pieaugušajiem paredzēto saturu, vecumam neatbilstošas datorspēles u. tml.

Brīdinājumi tam, ka ierīču lietošanai ir kādi riski

Bērna izturēšanās var liecināt par problēmām virtuālajā vidē, tāpēc vecākiem vērīgi jāseko līdzi jebkādām izmaiņām savas atvases uzvedībā. Bērniem līdz 12 gadu vecumam par palielinātu risku nonākt grūtībās, tostarp tiešsaistē, var liecināt pārlieka aktivitāte (grūtības fokusēt uzmanību, nemitīga knosīšanās un nemierīgums), niķīgums un agresivitāte (grūtības nomierināties, pēkšņas agresijas un niknuma izpausmes pret vienaudžiem vai pieaugušajiem) vai attīstības īpatnības (grūtības tikt galā ar uzdevumiem, kurus citi viņa vecumā paveic, izvairīšanās no acu kontakta, grūtības sadraudzēties ar citiem). Šādos gadījumos vērts padomāt, kā uzlabot ģimenes digitālo veselību. Līdzīgi kā ar fizisko veselību, par digitālo veselību vislabāk parūpēties, laikus ieviešot veselīgus paradumus.

20 BĒRNIEM PAR KLIMATA PĀRMAIŅĀM

JAUTĀJUMI UN ATBILDES

Klimata pārmaiņas ir sarežģīts jautājums. Pieaugušie savā starpā strīdas par to, kas, kā un kāpēc jādara. Un kā to visu vēl izskaidrot bērnam? Uz jautājumiem par vides ilgtspēju un klimata pārmaiņām atbild vides eksperte Elīna Kolāte.

Autore: **ELĪNA KOLĀTE**,
vides eksperte

1. Kas ir klimats?

Tas ir tas, cik parasti silts vai auksts ir kādā vietā konkrētā gadalaikā. Piemēram, Latvijā ziemā ir auksts un slapjš, citreiz uzsnieg sniegs. Vasarās ir silts, var peldēties.

Par klimata pārmaiņām sabiedrībā un medijos tiek runāts arvien biežāk, līdz arī bērniem rodas jautājums: mammu, tēti, kas tas ir? Meklē un sniedz atbildi bērnam saprotamā valodā pat šķietami uz vissarežģītāko jautājumu (un nekad nesaki: kad izaugsi liels, sapratīsi)!

2. Klimats ir tas, kāds šodien ārā laiks?
Ne gluži. Kāds šodien ārā ir laiks – tie ir laikapstākļi. Klimats ir tas, kāds vidēji ir bijis laiks septembrī mammas un tēta dzīvē.

3. Kas ir klimata pārmaiņas?
Tas nozīmē, ka klimats pārmainās – ziemas kļūst siltākas, sniega ir mazāk nekā bija mammas un tēta bērnībā. Kļūst biežāki lielie karstumi, kad var tikai peldēties un vairs neko citu negribas darīt. Kļūst siltāks ne tikai Latvijā, bet arī citur pasaulē. Turklāt arī vietās, kur jau līdz šim ir bijis ļoti karsts, piemēram, Āfrikā.

4. Kas ir atmosfēra, un ko tā dod?
Mūsu planētu sauc Zeme, un tā iekļaujas Saules sistēmā. Saules sistēma sastāv no tās centrā esošās Saules, ap kuru riņķo astoņas planētas: Merkurs, Venera, Zeme, Marss, Jupiters, Saturns, Neptūns un Urāns. Mūsu Zeme ir vienīgā, uz kuras kāds dzīvo. Citur nav, ko ēst, nav ūdens, ko padzerties, un nav, ko elpot. Citur nav atmosfēras – tas ir tāds gaisa slānis, ko mēs varam elpot. Un atmosfēra aizsargā mūs no Saules stariem. Saule – tas ir forši, bet, ja nebūtu atmosfēras, tā mūs nodedzinātu.

5. Kas ir siltumnīcas efekts?
Ja ir pieejama siltumnīca, tad tā lieti noderēs, skaidrojot siltumnīcas efektu! Tajā ir siltāks nekā ārā. Vēsās dienās tur var iet sildīties kopā ar tomātiem un gurķiem. Tas tāpēc, ka saule iespīd iekšā, uzsilda siltumnīcu un siltums netiek ārā.
Kosmosā ir ļoti auksts, bet uz Zemes ir silts. Tas tāpēc, ka Zemei ir sava siltumnīca. Atmosfēra, kas aprakstīta iepriekšējā jautājumā, ir kā stikla vai plēves sienas siltumnīcā. Spīd saule, uzsilst Zeme. Un, tā kā priekšā ir atmosfēra (jeb siltumnīcas siena), liela daļa siltuma paliek uz Zemes.


Siltumnīcas efektu bērnam veiksmīgi var izstāstīt siltumnīcā.

6. Kāpēc rodas klimata pārmaiņas?
Tāpat kā vistas zupā ir ūdens, sāls, kartupeļi, burkāni un vista, tā arī atmosfērā ir dažādas lietas. Dažas no tām būvē "siltumnīcas sienu" un aiztur siltumu uz Zemes. Ne jau visu – tad mēs pārkarstu. Aiztur tieši tik, cik vajag. Taču pirms apmēram 150 gadiem jeb tad, kad dzīvoja tavi vecvecvecvecvecāki, cilvēki atklāja, ka var radīt enerģiju, kaut ko dedzinot. Viņi atklāja, ka ar šo enerģiju var apsildīt mājas, taisīt ēst, darbināt dažādas ierīces, braukt ar vilcienu un mašīnu. Sāka dedzināt fosilo kurināmo (skatīt nākamo jautājumu). Tajā ir lietas, kas nonāk atmosfērā un padara "siltumnīcas sienu" biezāku. Tāpēc vairāk siltuma no Saules paliek uz Zemes un kļūst siltāk, nekā bijis iepriekš.

7. Kas ir fosilais kurināmais?
Tas ir vecs, ļoti vecs kurināmais. Tā ir nafta, ogles, kas īstenībā ir ļoti, ļoti veci augi un dzīvnieki. Krietni vecāki nekā vecmāmiņa un vectētiņš. Fosilais kurināmais ir radies apmēram tad, kad pa zemi skraidīja dinozauri. Ogles radušās no augiem, kas, nokrītot zemē un sadaloties, veido kūdru. Šo procesu var novērot arī purvos – sūnas pārvēršas par kūdru. Pēc daudziem miljoniem gadu šī kūdra kļūs veca un cieta. Un tā vecā kūdra ir ogles. Līdzīgi varētu notikt arī ar jūsu ģimenes mīļāko purvu.

8. Kas ir ogleklis?
Tas ir tāds nieks, kas ir gan gaisā, gan dzīvās būtnēs, gan augsnē, gan arī ūdenī. Ja visās vietās tā ir tik, cik vajag, viss ir kārtībā. Bet, dedzinot fosilo kurināmo, cilvēki izjauc līdzsvaru. Kā? Kad augs aug, tas ēd oglekli no gaisa. Augam lapās ir mazas mazītiņas mutītes, kas to oglekli no gaisa savāc. Kad ogleklis nonāk augā, tas aug lielāks. Kaut kad augs nomirst un nogāžas Savukārt nafta radusies senajās jūrās. Tur dzīvoja mazi dzīvnieciņi, kas nomirstot nogrima jūras dibenā. Palēnām tos apsedza smiltis, un ar tiem mielojās baktērijas. Nafta ir tas, kas pēc daudziem miljoniem gadu ir palicis pāris no šiem mazajiem dzīvnieciņiem. Varētu teikt, ka tās ir vecas kakas – baktērijas apēd dzīvnieku, "izlaiž" sev cauri, un tad jāgaida miljoniem gadu. Lai arī ogles un nafta ir veidojušās miljoniem gadu garumā, mēs tās sadedzinām ļoti ātri.

> **Paprasi vecākiem vai vecvecākiem, kādas bija ziemas viņu bērnībā. Tagad ziemās sniegs snieg retāk. Tas nozīmē, ka ziemā drīz uz ielām būs peļķes, nevis sniegs – retāk un retāk varēsim slēpot, braukt ar ragaviņām, pikoties, slidot, taisīt eņģeļus sniegā vai vienkārši ēst sniegu.**

9. Vai oglekli no gaisa kaut kā var savākt?
Jā. Kā jau minēts, oglekli ēd augi. Tātad ir nepieciešami koki un puķes – lai tik ēd nost! Jāstāda jauni koki, bet vēl svarīgāk ir necirst vecos, jo tie oglekli ir noglabājuši ne tikai sevī, bet arī zemē zem sevis. Ja tur pāri brauks traktori vai, izcērtot mežu, ierīkos labības laukus, gaisā nonāks arī daļa zemē esošā oglekļa.
Taču svarīgāk par oglekļa "savākšanu" no gaisa ir nelaist to gaisā. Fosilais kurināmais "taisīts" miljoniem gadu un tiek nodedzināts īsā laikā. Koki nevar paspēt apēst visu jauno oglekli, kas nonāk gaisā.

10. Vai klimata pārmaiņas ir labas vai sliktas?
Vairāk sliktas nekā labas.

11. Man patīk, ja vasarā ir karsts un var peldēties. Kas tur slikts?
O, man arī patīk! Siltāka laika dēļ mums uzrodas jaunas iespējas. Bet mēs kaut ko arī zaudējam. Paprasi vecākiem vai vecvecākiem, kādas bija ziemas viņu bērnībā. Tagad ziemās sniegs snieg retāk. Tas nozīmē, ka ziemā drīz uz ielām būs peļķes, nevis sniegs – retāk un retāk varēsim slēpot, braukt ar ragaviņām, pikoties, slidot, taisīt



Klimata pārmaiņas šobrīd notiek tik strauji, ka dabai ir grūti tai pielāgoties. Var gadīties, ka nākotnē leduslāči būs sastopami vien grāmatās, animācijas filmās un zoodārzos.

eņģeļus sniegā vai vienkārši ēst sniegu. Var gadīties tā, ka sniegs Ziemassvētkos vairs būs redzams tikai skaistās bilžu grāmatās.

12. Kas notiks ar ledu?
Siltāks laiks nozīmē, ka kūst ledāji. Ledāji ir tādas vietas pasaulē, kur jau tūkstošiem gadu visu laiku ir bijis sniegs, ledus un liels aukstums. Kļūst siltāks, ledāji izkūst jeb pārvēršas par ūdeni – tieši tāpat kā no ledus gabaliņa paliek pāri ūdens peļķe, ja to atstāj uz galda. Ja tukšā glāzē iebērtu dažus ledus gabalus, pēc kāda laika tur būtu ūdens, nevis ledus. Okeāns ir milzīgs – lielāks nekā visas pasaules zemesgabali kopā. Taču ledāji arī ir milzīgi. Lielie ledāji kūst, un ūdens nonāk okeānā. Tādā veidā ceļas okeāna līmenis, jo tur pēkšņi ūdens ir vairāk: tas, kas jau tur bija, plus tas, kas paliek pāri no izkusušā ledus. Rīga, Liepāja, Ventspils, Salacgrīva ir pie jūras. Ja ūdens līmenis celsies, no sākuma būs mazāk vietas, kur spēlēties pie jūras, jo daļu pludmales klās ūdens. Tad ūdens ies tālāk, un pludmale pazudīs. Ūdens ies vēl tālāk un applūdinās mājas pie jūras. Pasaulē miljoniem cilvēku dzīvo pie ūdeņiem. Un viņiem vairs nebūs, kur dzīvot. Būs jāmeklē citas mājas. Tas būs ļoti grūti, jo citās foršajās vietās jau dzīvo daudz cilvēku.

13. Vai jaunas mājas jāmeklē arī leduslāčiem?
Jā. Nelaime ir šāda – ja cilvēks teorētiski var pamest visu un meklēt dzīvesvietu, tad leduslācim citu iespēju nav. Ledus ir viņa mājas, un tur dzīvo arī dzīvnieki, ko lācis ēd, uz ledājiem viņš audzina savus mazos lācēnus. Var gadīties, ka tad, kad būsi liels, leduslāči būs tikai zoodārzos un kokakolas reklāmās.

14. Vai arī dzīvniekiem Latvijā nepatīk klimata pārmaiņas?
Kā kuram. Piemēram, izskatās, ka ērcēm ļoti patīk! Ja ziemas nav aukstas, ērces viegli pārziemo un labprāt piesūcas cilvēkiem, kas grib pavadīt laiku pie dabas. Ir arī tādi dzīvnieki, kam pilnībā sajūk ritms. Piemēram, pavasarī agrāk kļūst silts, tāpēc kāds putns atgriežas no siltajām zemēm. Parasti tad, kad viņš atgriežas Latvijā, atmodušies ir arī kukaiņi vai tārpi, kurus tas ēd. Taču, ja pēkšņi siltāks ir agrāk, var gadīties, ka putns ir ieradies, bet kukaiņi un tārpi vēl negrasās līst ārā no savām ziemas mājām. Putns ir klāt, bet nav, ko ēst. Līdzīgi būtu, ja tu pēkšņi bērnudārzā ierastos četros naktī. Pirmkārt, tu būtu samiegojies. Otrkārt, līdz brokastīm būtu jāgaida vēl daudzas stundas. Tā tagad ir dabā. Ir liels sajukums, un daudzi dzīvnieki nesaprot, kad kas īsti jādara.

15. Kas ir salna?
Tas ir liels aukstums, kas uznācis tad, kad jau likās, ka siltais laiks ir klāt. Ja liels aukstums ir ziemā, nav problēmu – tam tur ir īstā vieta. Bet, kad paliek siltāks un tuvojas pavasaris, sāk ziedēt visvisādi ziedi, ja tad uznāk pēkšņais aukstums – salna –, tad ziedi nomirst. Kas tur slikts? No ziediem rodas augļi. Ja nosalst ābeles ziedi, nebūs ābolu. Ja nosalst ķiršu ziedi, nebūs ķiršu. Ja nosalst zemeņu ziedi, nebūs zemeņu. Kas tā par vasaru bez zemenēm? Tas ir slikti ne tikai cilvēkiem, kam garšo svaigi augļi un ogas, bet arī dzīvniekiem, kas ēd augļus un sēklas. Nav, ko ēst!
Salnas pavasarī – tas ir normāli. Taču, tā kā agrāk kļūst silts un sāk plaukt lapas un ziedēt ziedi, sanāk, ka salnas sāk parādīties, kad jau ir ziedi, ko nosaldēt.

16. Vai pietiks ūdens?
Ūdens pasaulē ir ļoti daudz. Kopumā pasaulē lietus līst pat vairāk. Taču ar laiku tas līs nevis bieži un pa drusciņai, kā mums un citai dzīvajai radībai labāk patiktu, bet gan reti un daudz. Būs ilgi sausuma periodi, kas mīsies ar lielām lietavām un plūdiem. Jau tagad pasaulē mēdz izžūt lielas upes – pat lielākas nekā Daugava! Un lielam sausumam seko stiprs lietus, kas rada plūdus. Vienu brīdi cilvēkiem nav, ko dzert, bet pēc dažām dienām viņu mājas jau tiek applūdinātas.

> **Tiesa, pasaules vēsturē ir bijuši vairāki posmi, kad dzīvnieki masveidā ir izmiruši (un pēc kāda laika to vietā radušies citi), bet nekad tas nav noticis tik ātri, cik šobrīd.**

17. Vai senos laikos ir bijušas klimata pārmaiņas?
Jā. Ir bijis gan siltāks, gan aukstāks (ir bijuši pat vairāki ledus laikmeti!). Taču tolaik klimats mainījās lēnāk un dzīvajai dabai bija laiks pierast pie pārmaiņām. Tiesa, pasaules vēsturē ir bijuši vairāki posmi, kad dzīvnieki masveidā ir izmiruši (un pēc kāda laika to vietā radušies citi), bet nekad tas nav noticis tik ātri, cik šobrīd. Turklāt tagad uz Zemes dzīvo daudz, daudz vairāk cilvēku. Un visi grib ūdeni, ēst un kaut kur dzīvot. Sausuma periodos ūdeni visiem sagādāt būs grūti.

18. Vai Zeme ies bojā?
Kaut kad noteikti ies bojā, bet ne drīz. Ne tavas, ne tavu bērnu, ne tavu mazbērnu dzīves laikā. Zeme ir vairāk nekā 4 miljardus gadu veca. Tā ir vēl senāka nekā vecmāmiņa un dinozauri, kopā ņemot. Un varbūt ies bojā pēc miljoniem gadu. Bet tuvākajā laikā tā noteikti mainīsies. Celsies ūdens līmenis, būs mazāk vietas, kur dzīvot, būs grūtāk izaudzēt ēdienu, daudzās vietās būs tik karsts, ka tur vispār nevarēs dzīvot.

19. Vai pieaugušie kaut ko dara, lai klimata pārmaiņas būtu mazākas?
Kaut ko mēģina darīt. Pieaugušie mēģina izdomāt, kā atrast citu veidu, kā dabūt enerģiju, nededzinot fosilo kurināmo jeb augus no dinozauru laikiem un miljoniem gadu vecas kakas. Cerams, laikā, kad tev jau būs savi bērni, fosilo kurināmo dedzinās tikai muzejos. Turklāt daudzi pieaugušie aizstāv mežus un cīnās pret tiem, kas grib tos izcirst.

20. Ko varu darīt es, lai mazāk piedalītos "siltumnīcas sienas" būvēšanā?
Pērc mazāk mantu. Tās, kas ir apnikušas, vari pārveidot. Vai arī vari apmainīties ar draugiem, kam ir savas apnikušās rotaļlietas. Izmanto vecāko brāļu un māsu, un draugu atdotās drēbes. Tāpat arī sev vairs nevajadzīgo apģērbu atdod kādam, kam to vajag. Pirms lūdz vecākiem jaunu mantu, padomā divreiz, vai tev tiešām to vajag. Uz šķīvja liec tikai tik, cik vari apēst. Kādreiz gadīsies sarēķināt nepareizi (tā gadās arī pieaugušajiem), bet tas palīdzēs arī vecākiem saprast, cik daudz un ko gribi ēst. Tā būs jāmet ārā mazāk pārtikas. Un šīs visas darbības, kopā ņemot, klimata pārmaiņas patiesi palēnina.



SAAUKSTĒŠANĀS VAI VĪRUSS? VAI COVID-19?

Saaukstēšanās, iesnas, neliels klepus... Reizēm ārsti par to saka: augšējo elpceļu infekcijas. Īpaši aktuālas šīs slimības būs šogad, jo nāksies izvērtēt, kad bērns ir saķēris kādu nenozīmīgu vīrusu un kad slimība ir nopietnāka. Kā atšķirt parastas iesnas no nopietnākas slimības un kas slēpjas zem speciālistu lietotā jēdziena "augšējo elpceļu infekcijas", stāsta Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Bērnu slimību klīnikas virsārste, pediatre Alla Silova.

Autore: **GUNITA KRILOVA**

Kas izraisa šīs slimības?

Bērnu vecumā biežākais elpceļu infekciju cēlonis ir vīrusi. Tikai aptuveni 30 % gadījumu bērniem var būt bakteriālas dabas faringīts jeb rīkles iekaisums. [1]

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

Kas ir augšējo elpceļu infekcijas

Augšējo elpceļu infekcijas ir infekciju slimības, kas skar degunu un tā blakusdobumus (parastas iesnas, sinusīti), rīkli (faringīts, tonsilīts) un balseni (laringīts un epiglotīts). Viss, kas anatomiski izvietots zem balsenes (traheja, bronhi, plaušas), ir apakšējie elpceļi, kur biežāk raksturīgs ir tieši klepus. Arī augšējo elpceļu infekciju gadījumā mēdz būt neliels klepus, bet tas vairāk būs saistīts ar gļotādas iekaisumu, kairinājumu un izdalījumiem no deguna, kas ietek pa rīkles aizmugurējo sienu pašos elpceļos.

Viena no augšējo elpceļu nopietnākajām slimībām ir epiglotīts jeb uzbalseņa un blakus esošo audu iekaisums. Šīs infekcijas raksturīgākie simptomi ir pēkšņs sākums ar augstu temperatūru (38–40 °C), ar strauji progresējošiem simptomiem (12–24 stundu laikā): sāpes kaklā, pārmērīga siekalošanās, apgrūtināta, skaļa elpošana un epiglotītam raksturīgā elpceļus atvieglojošā "ošņāšanas" poza (noliecies uz priekšu ar izstieptu kaklu, atgāztu galvu un izvirzītu zodu uz priekšu), bieži var būt pilnīgs balss zudums. Šo simptomu gadījumā ir nekavējoties jāsazinās ar savu ārstu vai Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, jo infekcija var izraisīt pēkšņu elpceļu tūsku un nosprostojumu.

Kā izplatās šīs infekcijas

Elpceļu infekciju ierosinātāji parasti izplatās gaisa pilienu ceļā, t. i., klepojot, šķaudot, sarunājoties. Inficēšanās var notikt arī kontakta ceļā, gan saskaroties ar inficēta cilvēka sekrētu tiešā veidā, gan pieskaroties inficētām virsmām un pēc tam ar rokām pieskaroties gļotādām (acīm, degunam, mutei).

Kas ir saaukstēšanās

Tautā bieži lietotais jēdziens "saaukstēšanās" nereti tiek saistīts ar nosalšanu, samirkušām kājām vai izlīšanu. Tāpat reizēm šķiet, ka pēc peldes vēsā ūdenī vai atrodoties telpā, kurā darbojas kondicionētājs, pēkšņi klāt ir iesnas vai kakla sāpes. Pediatre Alla Silova stāsta, ka nosaukums



> **Iesnas un sāpes kaklā ir iekaisuma pazīme, ko parasti izraisa infekcija. Taču straujas gaisa temperatūras pārmaiņas var radīt stresu organismam, kas var pazemināt imūnās sistēmas spējas cīnīties ar infekciju izraisītājiem.**

"saaukstēšanās", visticamāk, tautā radies ar iespējamo elpceļu infekciju sezonalitāti, jo, kā zināms, tās biežāk skar cilvēkus tieši aukstajos gada mēnešos, kad vīrusu izplatība ir visaugstākā. Speciāliste skaidro, ka tādām slimības pazīmēm kā iesnas un sāpes kaklā ierosinātājs ir kāda infekcija, nevis aukstums: "Iesnas un sāpes kaklā ir iekaisuma pazīme, ko parasti izraisa infekcija. Taču straujas gaisa temperatūras pārmaiņas var radīt stresu organismam, kas var pazemināt imūnās sistēmas spējas cīnīties ar infekciju izraisītājiem. Tāpat ir minams fakts, ka gaisa kondicionētāji sausina gaisu, padarot sausāku arī ādu un gļotādu, kas arī veicina infekciju attīstību. Gaisa kondicionētāju filtri ir laba augsne mikrobiem, tāpēc arī tas var veicināt inficēšanos."

Kā atšķirt parastu saaukstēšanos no kādas nopietnākas slimības?

Ja bērnam saglabājas augsta temperatūra ilgāk par 3 dienām, būtu jākonsultējas ar savu ārstu, taču visbiežāk augšējo elpceļu infekciju norise ir viegla un simptomi mazinās 3–5 dienu laikā. Ja tomēr esat noraizējušies par bērna veselības stāvokli, vienmēr sazinieties ar savu ārstu.

Pie ārsta noteikti jāvēršas, ja bērnam ir:

- apgrūtināta elpošana, mazulis elpo ātrāk nekā parasti, bērniņš pukst vai sten;
- atūdeņošanās pazīmes – samazināta urinācija, sausas gļotādas, bērns raud bez asarām, mazajam ir "iekritušas" acis, atkārtota vemšana un/vai šķidra vēdera izeja, kuras dēļ nespēj uzņemt šķidrumu;
- ādas krāsas izmaiņas – tā ir pelēcīgi bāla vai zilgana, bērnam ir izsitumi, kuriem uzspiežot tie nepazūd;
- nevēlēšanās dzert un/vai ēst;
- izmainīta aktivitāte – bērns ir miegains, ilgstoši guļ, grūti pamodināms, neskaidri, nesaprotami runā, ir neparasti uzbudināts, guļ vairāk nekā parasti;
- krampji, spēcīgas galvassāpes;
- paaugstināta temperatūra ir ilgāk par 5 dienām vai arī nemazinās 30–40 minūšu laikā pēc prettemperatūras līdzekļu lietošanas bērna vecumam un svaram atbilstošā devā;
- ja bērnam ir hroniskas slimības. [2]

Mazajam iesnas. Vai bērnu var vest uz dārziņu?

Rudens daudziem vecākiem nesīs lielo dilemmu – vai ar iesnām un nelielu klepu šogad, Covid-19 gadā, var vest bērnu uz dārziņu. Pediatre norāda: "Kamēr bērnam ir klepus vai iesnas, ko izraisījusi infekcija, nevis alerģija, tikmēr pastāv iespēja, ka viņš inficēs citus bērnus. Tāpēc uzskatu, ka mazulim vēlamāk būtu veseļoties mājās, nevis doties uz bērnudārzu, kad organisms vēl pilnībā nav atjaunojis savus spēkus." Iespējams, ka ne visiem bērniem ir iespēja ar nelielām iesnām palikt mājās veseļoties, tāpēc pediatre atzīmē pazīmes, ar kādām bērnu noteikti nevajadzētu vest uz bērnudārzu: "Ja bērnam ir paaugstināta temperatūra, spēcīgs klepus, izdalījumi no acīm, ja viņš ir izteikti saguris vai ir slikta ēstgriba, viņam ir jāpaliek mājās."

> **Bērnudārza vecumā bērns var izslimot 6–8, pat 10 reizes gadā, un tas nav ārpus normas robežām.**

Ārstēšana

Pat ja tās ir tikai nelielas iesnas vai šķietami maza saaukstēšanās, vienmēr vislabākais ir konsultēties ar savu ģimenes ārstu, lai lemtu par iespējami atbilstošāko terapiju. Taču, kā stāsta pediatre, ir arī daži terapijas principi, ko būtu vērts ievērot vairumā slimības gadījumu:

- Pietiekams šķidruma apjoms.
- Fizioloģiski nepieciešamais šķidruma daudzums, ko bērns uzņem gan ar ēdienu, gan dzērienu diennaktī:

1–3 gadi – ap 1000–1300 ml;
4–6 gadi – ap 1300–1500 ml;
7–10 gadi – ap 1500–1750 ml;
pusaudži – ap 1750–2000 ml. [3]



• Temperatūru mazinošu līdzekļu lietošana. Jāatceras, ka paaugstināta ķermeņa temperatūra jāārstē tikai tad, ja tā rada bērnam diskomfortu, un tā visbiežāk ir virs 39,0 ˚C.
Iesnu gadījumā var lietot simptomus mazinošus līdzekļus, kas sašaurina deguna gļotādas asinsvadus un mazina tūsku, taču šo līdzekļu uzņemšana nevar būt ilgāka par 7 dienām.
• Simptomātiska terapija kakla sāpju gadījumā, ko palīdzēs izvēlēties vai nu ģimenes ārsts, vai aptiekas farmaceits.

Esi zinošs!

Ņemot vērā, ka visbiežāk elpceļu infekcijas izraisa vīrusi, tad antibakteriālā terapija nav pirmā izvēle, kad ir saslimis, taču terapijas nepieciešamība noteikti būtu jāizvērtē ārstam.

Māmiņ, tēti — neuztraucieties!

Reizēm vecākus mulsina un satrauc šķidruma normas, kas norādītas kā vēlamās bērna atveseļošanās laikā. Jāatceras, ka arī ar uzturu tiek uzņemts papildu šķidrums, taču lielākais apjoms no nepieciešamā daudzuma tomēr būtu jāuzņem ar ūdeni, tējām. Vesels bērns reti izdzer normu, taču slimošanas laikā tam būtu jāpievērš pastiprināta uzmanība, jo biežākais iemesls, kāpēc ar vīrusu slimībām bērni nonāk slimnīcā, ir tieši nepietiekams izdzertā šķidruma apjoms.

Atkal saaukstēšanās? Cik daudz ir par daudz

Vecākiem, mēģinot sabalansēt savu darba un ģimenes dzīvi, bērnu slimošana bieži cerēto līdzsvaru var izjaukt. Reizēm liekas, ka bērns tikko kā izveseļojies, kad jau nākamās iesnas ir klāt. Speciāliste skaidro: "Parasti, uzsākot bērnudārza gaitas, vecākiem ir jārēķinās ar biežāku slimošanu. Tas skaidrojams gan ar psiholoģiskās spriedzes faktu, gan fizioloģisku imūnās sistēmas attīstību, kas pirmajos dzīves gados vēl tikai nobriest un nav pietiekami spēcīga, lai cīnītos ar infekcijām. Bērnudārza vecumā bērns var izslimot 6–8, pat 10 reizes gadā, un tas nav ārpus normas robežām."

> **Bērniem biežākie Covid-19 simptomi ir paaugstināta temperatūra, klepus, iesnas, sāpes muskuļos, nogurums.**

Kā pasargāt bērnu no biežas slimošanas

Citkārt ir viedoklis, ka slimošana stiprina bērna imunitāti un norūda. Pediatre skaidro, ka vecākiem ir svarīgi saprast, ka bērnu imūnā sistēma sākotnēji nespēj atpazīt dažādos infekciju ierosinātājus. Katru reizi mazulim saslimstot, imūnā sistēma "iemācās" atpazīt konkrēto vīrusu vai baktēriju, tādējādi veidojas "atmiņa" par šo patogēnu. Nākamajā saskarsmes reizē tā spēs cīnīties, un bērnam infekcija noritēs vieglāk vai pat neattīstīsies.

Profilaktiski pasākumi, kas var palīdzēt izvairīties no biežas slimošanas:
• roku higiēnas ievērošana. Svarīgi mazulim iemācīt un atgādināt, kad un kā ir jāmazgā rokas, jo ar tām visbiežāk tiek pārnēsāti dažādi mikrobi, kas var izraisīt ne tikai elpceļu slimības, bet arī zarnu infekcijas;
• regulāra telpu vēdināšana. Tādējādi tiek mazināta patogēno mikrobu koncentrācija un palielināta skābekļa koncentrācija gaisā, kas labvēlīgi ietekmē bērna organismu un spēju cīnīties ar infekciju izraisītājiem;
• sabalansēts uzturs;
• pastaigas svaigā gaisā;
• pietiekama D vitamīna uzņemšana. Kā zināms, D vitamīns ir svarīgs mūsu imūnās sistēmas regulators, tāpēc ir būtiska tā uzņemšana vecumam atbilstošas devās [4];
• fiziskās aktivitātes.

Vai tas ir Covid-19?

Ņemot vērā esošo epidemioloģisko situāciju, katra saslimšana ir jāizvērtē rūpīgi. Pediatre norāda, ka bērniem biežākie Covid-19 simptomi ir paaugstināta temperatūra, klepus, iesnas, sāpes muskuļos, nogurums. Aptuveni ceturtdaļai pacientu mēdz būt galvassāpes, vemšana, sāpes vēderā vai caureja. Interesanti, ka aptuveni desmitai daļai pacientu, kuriem parādījušies gastrointestināli simptomi, nav bijuši respiratori simptomi. [5]

LOR KLĪNIKA

Ausu, kakla un deguna slimību diagnostika un ārstēšana gan pieaugušajiem, gan bērniem.

Mēs esam profesionāla un pieredzes bagāta komanda, kas slimību diagnostikai un ārstēšanai izmanto jaunākās un progresīvākās diagnostikas metodes.

PIEDĀVĀJAM:
• Otolaringologa un otoneiroloģa konsultācijas un operācijas
• Pediatra, neiroloģa un alergoloģa u.c. konsultācijas
• Logopēda un dzirdes akustiķa konsultācijas
• Modernus dzirdes aparātus

VEICAM:
• Visa veida ausu, kakla un deguna operācijas
• Deguna dobuma un aizdegunes endoskopiju
• Audiometriju, rinomanometriju, timpanometriju u.c. izmeklējumus

MĒS ATRODAMIES
Pārdaugavā, Vienības gatvē 51
Juglā, Brīvības gatve 410

MŪSU DARBA LAIKS
PIRMDIEN - PIEKTDIEN
no 9.00 līdz 18.00
SESTDIEN
no 10.00 līdz 15.00

SAZINIES AR MUMS
Reģistratūra mob.: **+371 25 727 676**
E-pasts: **info@lorklinika.lv**
www.lorklinika.lv



MĒS RŪPĒJAMIES PAR SVARĪGĀKO – VESELĪBU

Seko mums

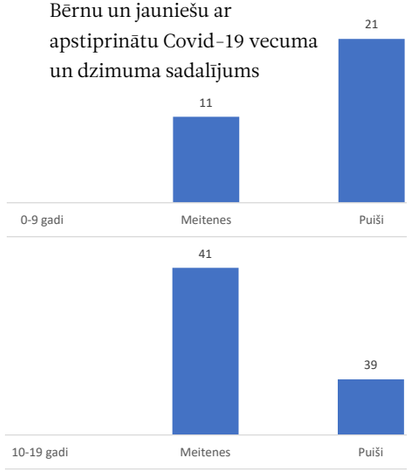
BĒRNU SASLIMSTĪBA AR COVID-19 LATVIJĀ

Augusta beigās Latvijā ar Covid-19 saslimušo bērnu un jauniešu līdz 19 gadiem skaits bija 112. [1] Kā bērni Latvijā pārslimo šo slimību un cik daudziem ir bijusi nepieciešama ārstēšana slimnīcā, stāsta Jana Pavāre, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (BKUS) Bērnu slimību klīnikas vadītāja vietniece.



Autore: **GUNITA KRILOVA**

Bērnu un jauniešu ar apstiprinātu Covid-19 vecuma un dzimuma sadalījums



Avots: Slimību profilakses un kontroles centrs.

Cik daudz bērnu ar Covid-19 līdz šim ir ārstējušies slimnīcā?
Pašlaik slimnīcā ārstēti 9 bērni.
Cik ilgs ir vidējais ārstēšanās laiks slimnīcā?
9 dienas.
Kur visbiežāk bērni ir inficējušies?
Visbiežāk bērni inficējušies savās ģimenēs (mājsaimniecībās).
Ja bērnam tiek konstatēta saslimšana ar Covid-19, kāda ir turpmākā notikumu gaita – vai viņu aprauga ģimenes ārsts, kādās situācijās nonāk slimnīcā?
Ja bērnam Covid-19 diagnosticē BKUS Neatliekamās medicīniskās palīdzības un observācijas nodaļā, viņu slimnīcā stacionē tikai tad, ja pēc viņa veselības stāvokļa izvērtējuma pediatrs konstatē kādus klīniskus simptomus un slimības izpausmes, kuru turpmākai uzraudzībai, izvērtēšanai dinamikā vai ārstēšanai nepieciešama atrašanās slimnīcā. BKUS ir izstrādāti noteikti kritēriji pacientiem ar jebkuras izcelsmes infekciju, pēc kuru izvērtēšanas tiek pieņemts lēmums par bērna stacionēšanu.
Ja bērnam nav nepieciešama stacionēšana, BKUS pediatrs sniedz rekomendācijas un bērns var droši tikt ārstēts ģimenes ārsta uzraudzībā. Vienlaikus ar ģimeni sazinās arī epidemiologs no Slimību profilakses un kontroles centra.
Ja Covid-19 tests veikts ambulatori un ir pozitīvs, par turpmāku ārstēšanas taktiku lemj ģimenes ārsts.
BKUS veiktais pētījums liecināja, ka 8 no 28 bērniem pēc izslimošanas ir tādas pazīmes kā ilgstoši paaugstināta temperatūra, galvassāpes, locītavu sāpes, neizskaidrojams nogurums, arī pilnīgs ožas zudums. Cik ilgi tās saglabājas?
Sūdzības saglabājās ilgstoši – vismaz mēnesi un ilgāk. Lielākai daļai bērnu tās nav pazudušas joprojām, lai gan pagājuši jau 3–4 mēneši kopš slimības akūtā perioda. Dažiem bērniem tās ir mazinājušās savā izteiktībā, bet ne izzudušas pilnībā.

Trūkst pētījumu

Kā norādīts BKUS ziņojumā par veikto pētījumu par Covid-19 norisi bērniem, šī pandēmija, kas turpina izplatīties ne tikai pasaulē, bet joprojām arī Latvijā, raksturīga ar to, ka trūkst pētījumos balstītu faktu un pierādījumu gan par slimības gaitu bērnu vecumā, gan iespējamām sekām, ko šāda infekcija atstāj uz organismu ilgākā laika periodā. Turklāt bērnu un pieaugušo slimības gaitas atšķiras. [2]

Vai ir vēl kas būtisks, kas vecākiem būtu jāzina par šo slimību, rudenī gatavojoties skolas un dārziņa gaitām?
Pētniecības rezultāti pasaulē un arī Latvijā liecina, ka bērniem nav specifisku, precīzi definētu simptomu un klīnisko pazīmju, pēc kurām uzreiz var pateikt, ka bērnam tiešām ir Covid-19. Apmēram pusei bērnu, kuriem ir pierādīta SARS-Co-2 infekcija, ir temperatūra, tāpēc temperatūras mērījumi, īpaši ar skrīnējošām ierīcēm bērnu iestādēs un vairāk rīta stundās, ir nozīmīgi, taču nevar tikt izmantoti kā drošs un vienīgais rīks Covid-19 diagnostikā bērniem.

Ieteikumi vecākiem

1. **Rūpīgi, ik dienu sekot līdzi bērna veselības stāvoklim.** Ja bērns izskatās slims, jāizmēra temperatūra un ļoti uzmanīgi jāizvaicā par citām iespējamām pazīmēm, kuras bērni visbiežāk paši neatklāj, pat neprot atpazīt vai kuras ir tik neizteiktas, ka tām mazais nepievērš uzmanību, – galvassāpes, nogurums, muskuļu sāpes. Jāpavaicā, vai nesāp kakls, vai nav iesnas, klepus, vai nav grūti elpot, izmainīta garša vai oža. Bērniem, atšķirībā no pieaugušajiem, Covid-19 gadījumā biežāk var būt sūdzības par vēdersāpēm, sliktu dūšu, caureju. Iespējami precīzi jāmēģina noskaidrot, vai neslimo kāds bērna biedrs izglītības iestādē vai draugs, ar kuru ir cieši kontakti. Jāizvērtē bērna un ģimenes aktivitātes un iespējamie kontakti pēdējās nedēļas laikā. Jāapvaicājas, kā jūtas pārējie ģimenes locekļi.
2. **Mudināt bērnus ievērot visus piesardzības pasākumus**, kas noteikti bērnu iestādēs.
3. **Mācīt bērniem** kontaktēties un draudzēties ar vienaudžiem, ievērojot distanci, neapkampties satiekoties. Mazgāt rokas, cik bieži iespējams, īpaši atgriežoties mājās. Atradināties no ieraduma aizskart seju un muti. Iemācīt bērnam, ka šo ievērot ikdienā ir mūsdienīgi un, galvenais, atbildīgi pret sevi un citiem.

Ja bērnudārzā saslimušais

Slimību profilakses un kontroles centrs ir publicējis vadlīnijas pirmsskolas izglītības iestādēm par Covid-19 profilaksi, kas nosaka:
Ja bērnam, atrodoties iestādē, parādās akūtas elpceļu infekcijas slimības pazīmes (drudzis, klepus, elpas trūkums), iestāde:
- izolē bērnu atsevišķā telpā, kurā nodrošina tā paša pieaugušā, kas kontaktējās ar bērnu pirms tam, klātbūtni;
- sazinās ar bērna vecākiem, kas nekavējoties ierodas pēc bērna. Vecāki telefoniski kontaktējas ar savu ģimenes ārstu;
- bērns tiks ārstēts atbilstoši veselības stāvoklim un atgriezīsies iestādē saskaņā ar ārstējošā ārsta norādījumiem.

Ja akūtas elpceļu infekcijas pazīmes konstatētas diviem vai vairāk bērniem un ir radušās aizdomas par grupveida saslimšanu, iestāde rīkojas atbilstoši Iestādes infekcijas slimību ierobežošanas kārtībai, izolē bērnus, nodrošinot pieaugušā klātbūtni, sazinās ar bērnu vecākiem un nodrošina informācijas sniegšanu telefoniski Slimību profilakses un kontroles centra (turpmāk tekstā – SPKC) attiecīgās reģionālās nodaļas epidemiologam.
Iestāde nodrošina vecākiem pieejamu informāciju par to, ka bērni ar infekcijas slimības pazīmēm netiek uzņemti iestādē, un rīcību, ja bērnam tiek konstatētas slimības pazīmes, kā arī par pienākumu ievērot pašizolācijas un mājas karantīnas nosacījumus.
Ja tiks konstatēts Covid-19 infekcijas gadījums, kas būs saistīts ar konkrēto iestādi, SPKC epidemiologi noteiks īpašus pretepidēmijas pasākumus atbilstoši konkrētajai situācijai un sniegs individuālas rekomendācijas iestādes vadībai, kā arī lems par karantīnas noteikšanu iestādei. [3]

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.



> Nekakāšana ir viena no pirmajām iespējām, kā bērns var pārņemt varu, piemēram, ja vecāki visu ļoti kontrolē un nerespektē bērnu.

VAI KAKA IR DĀVANA
jeb KAS JĀZINA PAR ANĀLO PERIODU BĒRNA ATTĪSTĪBĀ

Jēdzienu "anālā fāze" jeb "anālā stadija", kas atbilst bērna 1–4 gadu attīstības posmam, ieviesa neirologs un psihiatrs Zigmunds Freids, psihoterapijas pamatlicējs un psihoseksuālās attīstības teorijas radītājs. Par anālās stadijas īpatnībām un tās ietekmi uz pieauguša cilvēka dzīvi stāsta klīniskā psiholoģe, psihoterapeite Līga Bernāte.

Autore: **LĪGA BERNĀTE**, psihoterapeite

Pirmsākumā – orālā stadija

Zigmunds Freids bērna pirmo attīstības stadiju nosauca par orālo stadiju, kas sākas ar piedzimšanas brīdi un ilgst līdz apmēram mazuļa pusotram gadam. Šajā periodā bērns pasauli izzina caur muti. Piedzimstot mazulim viss ir par un ap zīšanu un ēšanu. Tomēr jāatceras, ka krūts zīšana nav jautājums tikai par barības uzņemšanu. Tas ir arī stāsts par attiecībām un vienu no veidiem, kā mazulis nomierinās. Protams, visa šī pieredze ietekmē arī turpmāko dzīvi un nākamās personības attīstības stadijas. Piemēram, balstoties Freida teorijā, varētu teikt, ka emocionālās ēšanas cēlonis ir tas, ka zīdaiņa vecumā pie jebkuras frustrācijas bērnam ir dots ēst, "aizbāzta" mute. Līdz ar to bērns ir iemācīts – ja ir slikti, bēdas, dusmas utt., ir jāēd, lai nomierinātos. Pavēro: ja esat publiskā vietā un mazulis sakreņķējas, vai tu viņam uzreiz nepiedāvā līdzpaņemto cepumu vai suliņu? Vai arī bērnu nomierini, ļaujot viņam paust savas emocijas, esot kontaktā ar viņu un spējot tās izturēt?

Mēģinājums sajust savus orgānus

Bērnam sasniedzot apmēram pusotra gada vecumu, pēc Freida dalījuma, iestājas otrā attīstības jeb anālā stadija (1–4 gadi). Šis ir laiks, kad pakāpeniski bērnu un vecāku uzmanības centrā nonāk podiņš un podiņmācība.
Bērns sāk daudz vairāk apzināties savu ķermeni un mācās to kontrolēt. Freida uzskatos, šajā stadijā bauda tiek gūta, kairinot un kontrolējot savus slēdzējmuskuļus. Jāpiebilst, ka Freida veidotajos konceptos par cilvēka psihes attīstību daudz ir saistīts ar seksualitāti. Taču tas vairāk jāizprot kā baudas gūšana, apmierinot savas ķermeņa vajadzības.
Vecums, kad bērni iemācās nokārtoties podiņā, ir ļoti dažāds. Tāpat dažādi ir veidi, kā tas notiek. Ir pieredzes, kad bērni tiek īpaši "trenēti" un apmācīti, lai nokārtotos uz podiņa, bet ir situācijas, kad podiņmācība notiek saskaņā ar bērna ritmu, vajadzībām un spējām. Tas, kā bērns apgūst iešanu uz podiņa, ir stāsts par attiecībām.
Vai vecāki pret šo jautājumu izturas ar cieņu un ieklausīšanos savā atvasē, vai notiek mazuļa mācīšana un trenēšana, piespiežot, draudot un kauninot viņu par nespēju nokārtoties. Tāpat

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu saraksts skati 72. lpp.



novērotas ir situācijas, kad bērni tiek pārmēru apbalvoti par kādiem sasniegumiem šajā jomā. Kad bērnam ir izdevies nokārtoties podiņā, viņš ļoti vērtē vecāku reakciju un no tā daudz ko mācās par sevi. Mazulis apjauš, kas ir jādara, lai gūtu vecāku reakciju vai atzinību.

Nekakāšana – cilvēka pirmais kontroles elements

Ar iešanu vai – tieši otrādi – neiešanu uz podiņa bērns var kontrolēt un ietekmēt vecākus. Šis jautājums lielā mērā ir arī stāsts par varu. Nekakāšana ir viena no pirmajām iespējām, kā bērns var pārņemt varu, piemēram, ja vecāki visu ļoti kontrolē un nerespektē bērnu.

Uzmanies!

Tāpat kā pārlieku liela bardzība, spiežot bērnu nokārtoties podiņā, arī mazuļa "turēšana" autiņbiksītēs līdz četru gadu vecumam, nepalīdzot apgūt spēju kontrolēt savus izvadorgānus, ir nevēlama un attīstību kavējoša.

Piemēram, vecāki spēj bērnu ar varu kaut kur aiznest, saģērbt, kaut ko atņemt vai iedot, bet viņi nespēj viņu piespiest ar varu pakakāt.
Ja vien aizcietējumiem nav medicīniska iemesla, bieži vien cēlonis šai grūtībai ir meklējams bērna un vecāku attiecībās. Ir svarīgi, lai vecāki šajā vecumā un jo īpaši ar podiņmācību būtu iejūtīgi, vērīgi, kas bērnam ir svarīgi, neiekrītot nevienā no galējībām. Tāpat kā pārlieku liela bardzība, arī bērna "turēšana" autiņbiksītēs līdz četru gadu vecumam, nemaz nepiedāvājot un nepalīdzot apgūt spēju kontrolēt savus izvadorgānus, nav vēlama un neveicina bērna attīstību.

Posms, kad veidojas patstāvība

Z. Freids prasmes, kas attiecas uz fizioloģisko lietu apgūšanu, saistīja ar patstāvības veidošanos, kā arī ar nevīžīguma un nekārtības iezīmju rašanos, tāpēc iestrēgšana analajā stadijā nozīmētu, ka veidojas personība vai nu ar noslieci uz nevīžīgumu, vai tieši pretēji – ar izteiktu pedantismu un kārtības, tīrības mīlestību. Jāsaprot, ka šīs ir galējības un, protams, ir daudz citu faktoru, kas ietekmē minētās personības iezīmes. Nevar tā vienkārši bērna nekārtību attiecināt uz iestrēgšanu analajā fāzē. Mantu nekārtošana ir raksturīga lielākai daļai bērnu, jo viņiem ir cita izpratne par kārtību nekā pieaugušajiem un viņi vairāk dzīvo šeit un tagad. Tomēr situācijās, kur tiešām ir izteikts nevīžīgums (ja vien tas nav uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms) vai pretēji – ļoti izteikta nepatika pret sasmērēšanos un netīrību, vecāki var aizdomāties, kā bērnam šajā vecuma posmā ir klājies.
Ir autori un psihoterapeiti, kas pārstāv analītisko psihoterapiju un uzskata: iestrēgšana vai anālā posma konfliktu neatrisināšana veido "anālu raksturu". Ļoti vienkāršojot, to varētu skaidrot kā skopumu, pedantiskumu, alkatību, reizēm perversijas, bet, protams, tajā visā ir arī tādas pozitīvās īpašības kā neatlaidība, centīgums u. c.

Kaka kā dāvana

No psihoanalītiskā skatupunkta, kaka ir bērna dāvana vecākam. Kaka un veiksmīgs kakāšanas process rāda, ka bērns neko sevī nepatur un ir gatavs atdot un dalīties. To var pārnest arī uz emocijām – veiksmīga kakāšana norāda, ka bērns ir gatavs (un viņam tas ir droši) paust savas emocijas, viņam tās nav jāpatur sevī, nav īpaši "jāsavācas". Anālajā stadijā veidojas patstāvīgums kā spēja kontrolēt sevī dažādas funkcijas, arī devīgums vai skopums. Šo iezīmi pēc tam var novērot pieaugušā dzīvē: kuri cilvēki vēlāk dzīvē ir krājēji (krāšana ne kā hobijs) un skopuļi, bet kuri ir gatavi dalīties.

Interesanti

"ANĀLĀ" VECUMA POSMA ATSAUKŠANĀS PIEAUGUŠĀ VECUMĀ

Ja domājam par pieaugušajiem, katrs savā draugu lokā varam iztēloties kādu, kurš ir izteikti nevīžīgs vai izteikti pedantisks. Bieži to var novērot saistībā ar vidi, kur šis cilvēks strādā vai dzīvo. Varam arī padomāt par savām emocijām, mainot bērnam autiņbiksītes vai slaukot dupsi. Pamēģini pavērot, cik neitrāla ir tava attieksme pret to vai tieši otrādi – vai ir izteikta nepatika vai bail sasmērēt rokas, apkopjot savu mazuli pēc podiņa. Iespējams, tas kaut ko stāsta par tava paša pieredzi anālajā vecumā.

Kāpēc rodas sarežģījumi

Freida skolnieks Eriks Eriksons savu psihoseksuālās attīstības teoriju veidoja, pārveidojot un papildinot Freida teoriju. Viņš, ļoti līdzīgi kā Freids, uzskatīja, ka, veiksmīgi izejot anālo stadiju, veidojas autonomija un gribasspēks, taču, ja tas neizdodas, cilvēkā attīstās kauns un šaubas. Varam iedomāties kādu pieaugušo, kurš daudz šaubās un kaunas par sevi bez acīm redzama iemesla jebkurā vecumā. Tam, iespējams, cēlonis ir meklējams 2–3 gadu vecumā – attiecībās ar pieaugušajiem, kas bērnu audzināja. Ja mēs iedomājamies, kas notiek ar bērnu šajā vecumā, tad zinām, ka tas ir ļoti straujš lēciens attīstībā – gan fiziski, gan intelektuāli, gan arī emocionāli. Šajā vecumā bērni kļūst

ļoti mobili, sāk runāt, uzdot jautājumus, daudz ko pētīt. Tas vecākiem var būt diezgan izaicinoši. Šis ir vecums, kad bērns vairs nav bēbītis, un ir jāsāk noteikt robežas – mazais gan jāierobežo fiziski (nedrīkst daudz kur kāpt, skriet, iet, jo tas ir bīstami), gan jāsāk mācīt, kā jāuzvedas. Šajā vecumā bērnam mācām, ka ir jāsasveicinās, jāsaka "lūdzu" un "paldies", ka nedrīkst kauties, jāmācās dalīties utt.

Šis ir posms, kad bērni sāk apzināties arī savu dzimumu un to, ka zēni un meitenes ir atšķirīgi. Redzot citus bērnus vai vecākus kailus, viņi labprāt pēta ķermeņus un izzina kailumu, neizjūtot kaunu. Pieaugušo cilvēku reakcijas ir tās, kas liek bērniem iemācīties, ka par to ir vai nav jākaunas. Jo vairāk vecāki uz to reaģē vai tas izsauc vecākos kādas spēcīgas reakcijas, jo vairāk bērna sarunās ir "čuriņu un kakiņu", kas kādu brīdi turpinās, līdz viņš ieiet nākamajā – "dakteru" jeb falliskajā – fāzē.

Ņemot vērā, ka mazulim posmā no pusotra gada vecuma ir jāapgūst daudz jauna un jāsāk iepazīt robežu jēdziens, liela nozīme bērna attīstībā ir vecāku spējai definēt un noturēt skaidras un mazulim piemērotas robežas. Tas nepieciešams, lai bērns veiksmīgi izdzīvotu šo attīstības fāzi un virzītos uz nākamo.

Praksē novērots, ka mūsdienās daudziem vecākiem ir problēma pateikt saviem bērniem, ka kaut ko nedrīkst. Ja vecāki nespēj bērnam nodot skaidru ziņu par to, kas ir aizliegts, mazais jūtas nedrošs un viņam ir grūti sevi regulēt un kontrolēt. Bērnam var rasties milzīga visvarenības izjūta, kas var traucēt attiecībās ar vienaudžiem. Tāpat ir otra galējība – daudzi pieaugušie no savas bērnības var atcerēties frāzes, kā ir jāuzvedas "pieklājīgiem" puikām vai meitenēm. Ja vecāki ir pārāk stingri, bargi, pārāk visu aizliedz, bērns var iedzīvoties spēcīgā kauna vai vainas izjūtā. Adekvātas robežas nosaka to, kā bērns arī turpmākajā dzīvē veidos attiecības, iekļausies sabiedrībā, spēs sekot noteikumiem, lai nepiedzīvotu galējības – pārāk pedantiska noteikumu ievērošana vai pretēji – cilvēks nespēj sekot noteikumiem.

Vai tev izdodas?

Vai spēj savam bērnam pateikt skaidru nē?

Ja vecāki nespēj bērnam nodot skaidru ziņu par to, kas ir aizliegts, bērns jūtas nedrošs un viņam ir grūti sevi regulēt un kontrolēt.

Lai veiksmīgi izietu anālo fāzi

- Podiņmācībai jānotiek cieņpilni, bērnu nepiespiežot un nekauninot. Ap 1,5 gadiem būtu vajadzīgs, lai mājās būtu podiņš, lai bērns var iet līdzi uz labierīcībām, mēģināt sēdēt uz podiņa, taču viņš nav speciāli jāsēdina uz tā. Podiņu var iegādāt tad, kad mazulis stabili staigā un pats var no tā pieceltie un apsēsties.
- Mācies bērnam pateikt nē. Ne visas lietas, ko viņš vēlas, ir jāpiepilda. Bērnam ir jāmācās pagaidīt un saprast, vai tiešām tas ir vajadzīgs, nevis jāļaujas impulsiem – tagad un uzreiz.
- Definē robežas – gan saistībā ar dienas režīmu, gan uzvedību. Vecumam atbilstoši un skaidri noteikumi dod drošības sajūtu un ļauj bērnam veiksmīgāk attīstīties, attiecībās ir mazāk pārpratumu. Robežas ir vecāku atbildība, un tās palīdz bērnam sevi regulēt.
- Bērnam jau pēc viena gada var mācīt jēdzienu "stop" uz lietām, kas ir bīstamas vai jums nepieņemamas.
- Pavēro pats savu reakciju, slaukot bērna dibenu vai aprūpējot mazo. Ja tas tiešām katru reizi ir izteikti nepatīkami, bērns nolasa pieaugušā reakciju un var uztvert, ka nepatīkams ir viņš vai ka ķermenis ir kaut kas nepatīkams.
- Nevajadzētu bērnu rāt, ja nolīst ēdiens, mazais sasmērējas u. tml. Vecākiem ir jāņem vērā bērna spējas un vecums. Pieaugušā atbildība ir sagatavot vidi un domāt par atbilstošu apģērbu, lai bērns nesatrauktos par sasmērēšanos, lai būtu drošs pētīt, eksperimentēt un ķēpāties.
- Bērni joko par kakiņām, čuriņām, dibentiņiem – tas ir normāli, neviens nav viņu samaitājis. Pieaugušajiem jāizturas pēc iespējas neitrālāk, reizēm bērniem par prieku var pajokot viņiem līdzi.
- Izvērtē, kā tu reaģē uz savu kailumu. Brīdī, kad bērns tiešām sāk justies neērti par vecāku kailumu (parasti sākumskolā), vecākiem tas jārespektē un vairs mājās kailiem nevajadzētu staigāt.
- Izturies pret bērna ķermeni cieņpilni – nerauj, negrāb, neuzšauj! Seko bērna tempam un saprāta robežās respektē viņa izvēles, cik siltu jaku grib vilkt, cik daudz ēst utt.
- Pārdomā, kāds ir tavs pieskāriens bērnam.

Bērnība – pamats seksualitātes attīstībai

Lai arī katrai bērna attīstības stadijai ir skaidras iezīmes, praktiskajā dzīvē tās pārklājas un ne vienmēr ir skaidri saredzama robeža. Tomēr šī anālā un arī nākamā – falliskā – attīstības stadija ļoti ietekmē seksualitātes un seksuālās identitātes veidošanos un attīstību. Izteiktas grūtības vai piedzīvota vardarbība pirmsskolas vecumā var ietekmēt dažādu perversiju vai sadomazohistisku tieksmju veidošanos. Tāpēc vecākiem jābūt jo īpaši uzmanīgiem un jāpiedomā, kā iejūtīgi un ar cieņu izturēties pret bērna ķermeni un interesi, kas viņam rodas, atklājot sevi un citu ķermeņus. Galvenais ir mazuli nekaunināt, lai pieaugot bērnam nav kauns par sevi un savu seksualitāti. Tas liks pamatus tam, lai pieaugušā vecumā cilvēkam nav jāķiķina vai jājoko par dzimumorgāniem vai "kakiņām", un tam, kā nākotnē bērns spēs izveidot attiecības un savu ģimeni. [1]

Veiksmīgas anālās stadijas iziešanas nozīme

Psihologs Eriks Eriksons uzskatīja, ka cilvēka pirmo attīstības stadiju veiksmīga iziešana nozīmē to, ka, pieaugot un sasniedzot briedumu, cilvēks kopumā par sevi jutīsies labi – būs citus pieņemošs un integrēts. Attīstībā nav iespējams tikt tālāk, ja katra vecumposma uzdevums netiek atrisināts. Jo stabilāki pamati, jo vieglāk tikt uz priekšu un vecumā nebūt egocentriskam, izmisušam un atsvešinātam no visiem. [2]



RAKSTOS IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN PĒTĪJUMI

Trakais darbdienas rīts. Kā to padarīt mierīgāku? 22. lpp.

1. *Good Daily Habits During the Early Stages of Life Determine Success Throughout Life.* Pieejams: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5241625/

Bērnudārzs bērna acīm 30. lpp.

1. *Augsim kopā – veiksmīgas bērnu audzināšanas pamati.* Pieejams: https://issuu.com/guna.sniedzina/docs/augsim_kopa_brosura
2. *Preschool Stress – What Causes it and how Can we Help Kids?* Pieejams: https://www.parentingscience.com/preschool-stress.html
3. *Ministru kabineta noteikumi Nr. 890 "Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu".* Pieejams: https://likumi.lv/ta/id/260057-higienas-prasibas-bernu-uzraudzibas-pakalpojuma-sniedzejiem-un-izglitibas-iestadem-kas-isteno-pirmsskolas-izglitibas-programmu
4. *Psihiatres ieteikums bērnu miega traucējumu novēršanai.* Pieejams: https://bnn.lv/psihiatres-ieteikums-bernu-miegu-traucejumu-noversanai-206890
5. Staton, S.; Smith, S. S. *What Parents Want: Parent Preference Regarding Sleep for their Preschool Child when Attending Early Care and Education.* Pieejams: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352721815001862
6. *What Reasons Does My Toddler have for Resisting Naptime.* Pieejams: https://www.whattoexpect.com/toddler-naps.aspx
7. Hay, D. F. *Early Peer Relations and their Impact on Children's Development.* Pieejams: http://www.child-encyclopedia.com/peer-relations/according-experts/early-peer-relations-and-their-impact-childrens-development
8. Dzintere, D.; Stangaine, I. *Rotaļa – bērna dzīvesveids.* Rīga: Raka, 2005.
9. Joseph, G. E.; Strain, P. S. *Building Positive Relationships with Young Children.* Pieejams: http://csefel.vanderbilt.edu/modules/module1/handout5.pdf

Tēta un bērna pilnvērtīgi kopā pavadīts laiks 42. lpp.

1. Feldman, R.; Gordon, I.; Schneiderman, I.; Weisman, O.; Zagoory-Sharon, O. (2010) Natural Variations in Maternal and Paternal Care are Associated with Systematic Changes in Oxytocin Following Parent-infant Contact. *Psychoneuroendocrinology*, 35, 1133-1141.

Viedierīču droša lietošana 48. lpp.

1. *Creating a Better Internet for Kids.* Pieejams: https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/policies/better-internet-kids
2. *Creating a Better Internet for Kids.* Pieejams: https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/policies/better-internet-kids

Saaukstēšanās vai vīruss? Vai Covid-19? 58. lpp.

1. Simoes, E. A. F. et al. Acute Respiratory Infections in Children. *Disease Control Priorities in Developing Countries.* Eds.: D. T. Jamison, J. G. Breman, A. R. Measham et al. 2nd edition.
2. *Klīniskie algoritmi un pacientu ceļi. Drudža vadība bērniem stacionārā etapā.* Slimību profilakses un kontroles centrs, 2019. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/8.drudzis_stacionrais_etaps1.pdf
3. Santillanes, G.; Rose, E. *Evaluation and Management of Dehydration in Children.* Emergency medicine clinics of North America, 2018.
4. Wimalawansa, S. J. Non-musculoskeletal Benefitsof Vitamin D. *Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology.* Pieejams: http://dx.doi.org/10.1016/j.jsbmb.2016.09.016
5. Götzinger, F. et al. COVID-19 in Children and Adolescents in Europe: A Multinational, Multicentre Cohort Study. *The Lancet Child & Adolescent Health,* 2020.

Bērnu saslimstība ar Covid-19 Latvijā 64. lpp.

1. *Aktualitātes par Covid-19.* Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/aktualitates-par-covid-19
2. *BKUS uzrāda pirmos rezultātus pētījumā par Covid-19 norisi bērniem.* Pieejams: https://www.bkus.lv/lv/content/bkus-uzrada-pirmos-rezultatus-petijuma-par-covid-19-norisi-berniem
3. *Mājas karantīnas un izolācijas nosacījumu ievērošana un veselības skrīnings.* Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/izglitibas-iestadem

Vai kaka ir dāvana jeb Kas jāzina par anālo periodu bērna attīstībā 66. lpp.

1. Reņģe, V. *Psiholoģija. Personības psiholoģiskās teorijas.* Rīga: Zvaigzne ABC, 1999.
2. Eriksons, E. *Identitāte: jaunība un krīze.* Rīga: Jumava, 1998.

Siguldas saldējums



Degustācijas ○ Meistarklases ○ Privāti pasākumi

/siguldassaldejums info@siguldassaldejums.lv www.siguldassaldejums.lv


YIT
Jauns un pārdomāts mājoklis.
Plašākas telpas sapņiem un idejām.
MĀJAS PRĀTAM UN SAJŪTĀM
yit.lv