

Mammām un Tētiem

# Skolēns

Nr. 6 2021. GADA SEPTEMBRIS–NOVEMBRIS

**VESELĪBA**
KONTAKTLĒCAS SKOLĒNAM?

**SARUNA AR IZGLĪTĪBAS MINISTRI**
ANITA MUIŽNIECE: PUSAUDŽA VECUMĀ NONĀCU LĪDZ AIZAS MALAI

**IESAKA IZGLĪTĪBAS PSIHOLOĢE**
KĀ PALĪDZĒT BĒRNAM IEDZĪVOTIES SKOLĀ

**NOSKAIDRO!**
VAI TAVAM SKOLĒNAM TIEŠĀM IR LABAS DIGITĀLĀS PRASMES?

**MEKLĒJAM ATBILDI**
PAŠAM SAVA ISTABA – VAJADZĪBA VAI IEGRIBA?

**VĒRTS IEDZIĻINĀTIES**
KĀ VECĀKIEM UN SKOLAI VEIDOT SADARBĪBU

**VECĀKI JAUTĀ, SPECIĀLISTS ATBILD**
- KĀ MOTIVĒT LASĪT GRĀMATAS
- JA PUIKA NEGRIB TĪRĪT ZOBUS
- MEITA ĢĒRBJAS ĻOTI PUICISKI

Rimi BĒRNIEM

NUMURA TĒMA

## TĒTA UN BĒRNA ATTIECĪBU VEIDOŠANA
NO ZĪDAIŅA LĪDZ PUSAUDŽA VECUMAM

PAR SKOLAS VECUMA BĒRNIEM | Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" izdevums vecākiem bez maksas




## INFORMĀCIJA LIETOTĀJAM

### Kas ir Fluenz Tetra un kādam nolūkam to lieto?

Fluenz Tetra ir vakcīna gripas profilaksei. To lieto bērniem no 24 mēnešu vecuma un pusaudžiem līdz 18 gadu vecumam. Fluenz Tetra palīdzēs aizsargāt organismu pret četriem šajā vakcīnā esošajiem vīrusa celmiem un citiem celmiem, kas ir cieši saistīti ar tiem.

### Kā darbojas Fluenz Tetra?

Saņemot vakcīnu, cilvēka imūnā sistēma (organisma dabiskā aizsardzības sistēma) pati sāks ražot vielas aizsardzībai pret gripas vīrusu. Neviena no vakcīnas sastāvdaļām nevar izraisīt gripu. Fluenz Tetra vakcīnas vīrusus kultivē vistu olās. Katru gadu vakcīnas iedarbība ir vērsta pret četriem gripas vīrusa celmiem, saskaņā ar ikgadējām Pasaules Veselības Organizācijas rekomendācijām.

### Jums neievadīs Fluenz Tetra:

- **ja Jums ir alerģija** pret gentamicīnu, želatīnu vai kādu citu šīs vakcīnas sastāvdaļu.
- **Ja Jums ir bijušas smagas alerģiskas reakcijas pret olām un olu proteīniem.**
- ja Jums ir **slimības**, kas **ietekmē imūno sistēmu**;
- ja **ārsts Jums ir teicis**, ka Jums ir **novājināta imūnā sistēma** slimības, zāļu lietošanas vai citas ārstniecības dēļ;
- **ja jau lietojat acetilsalicilskābi** (viela, kas ir daudzu pretsāpju un pretdrudža zāļu sastāvā), zāļu ievadīšana netiks veikta ļoti retas, bet smagas slimības riska dēļ (Reja sindroms).

Ja kaut kas no minētā attiecas uz Jums, **pastāstiet savam ārstam, medicīnas māsai vai farmaceitam**.

### Kā ievada Fluenz Tetra?

- **Fluenz Tetra ir jāievada ārsta, medmāsas vai farmaceita uzraudzībā.**
- Fluenz Tetra jālieto tikai kā deguna aerosolu.
- **Fluenz Tetra nedrīkst injicēt.**
- Fluenz Tetra ievada aerosola veidā dalītā devā katrā nāsī. Fluenz Tetra ievadīšanas laikā Jūs varat elpot normāli.
- Nav nepieciešams aktīvi ieelpot vai īsi ievilkt gaisu caur degunu.

### Devas

**Ieteicamā deva** bērniem un pusaudžiem ir 0,2 ml Fluenz Tetra, ievadot 0,1 ml katrā nāsī. **Bērni, kuri iepriekš nav saņēmuši gripas vakcīnu**, saņems otru devu pēc vismaz 4 nedēļu intervāla. Sekojiet ārsta, medmāsas vai farmaceita norādījumiem par to, vai un kad Jūsu bērnam būtu jāsaņem otrā deva.
Ja Jums ir kādi jautājumi par šo zāļu lietošanu, jautājiet ārstam, medmāsai vai farmaceitam.

### Iespējamās blakusparādības

Tāpat kā visas zāles, šī vakcīna var izraisīt blakusparādības, kaut arī ne visiem tās izpaužas. Vakcīnas klīniskajos pētījumos lielākā daļa blakusparādību bija vieglas pakāpes un īslaicīgas.
Vaicājiet savam ārstam, medmāsai vai farmaceitam, ja vēlaties uzzināt ko vairāk par iespējamajām Fluenz Tetra blakusparādībām.

Fluenz™ Tetra

***deguna aerosols, suspensija gripas vakcīna***

*(dzīva novājināta, intranazālai lietošanai)*

AstraZeneca

*https://www.cnbc.com/2021/07/07/winter-flu-season-could-be-big-experts-warn.html
*Casey M. Zipfel a, Vittoria Colizza b, Shweta Bansal; The missing season: The impacts of the COVID-19 pandemic on influenza; Vaccine 39 (2021) 3645–3648; https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264410X21006356
Reklāmas devējs: SIA „AstraZeneca Latvija", Skanstes iela 50 A, Rīga.
Tālr.: 67377100, www.astrazeneca.lv
Ziņot par zāļu blakusparādībām: www.contactazmedical.astrazeneca.com vai https://www.zva.gov.lv/lv/pacientiem-un-sabiedribai/zales/drosums/zinot-par-zalu-blaknem
Jautājumus par zāļu pieejamību un medicīnisko informāciju lūdzam adresēt SIA „AstraZeneca Latvija": latvia@astrazeneca.com vai pa tālruni +37167377100.
Reklāma paredzēta sabiedrībai.
Recepšu zāles LV-1100-08-21-RIA


# SATURS

MAMMĀM UN TĒTIEM. SKOLĒNS
SEPTEMBRIS–NOVEMBRIS


Redaktores sleja 2
Radošā komanda 3
Ziņas 4

INTERVIJA
Saruna ar izglītības ministri Anitu Muižnieci 6

AUDZINĀŠANA
Kā palīdzēt bērnam pielāgoties pārmaiņām skolā? 16
Bērnam sava istaba – vajadzība vai iegriba? 46

IZGLĪTĪBA
Kā skolai, vecākiem un skolēnam kļūt par sadarbības partneriem? 22

JAUTĀ VECĀKI
Kā motivēt bērnu lasīt, tīrīt zobus... 30

NUMURA TĒMA: TĒTIS UN BĒRNS
Attiecību veidošana no zīdaiņa līdz pusaudža vecumam 36

TEHNOLOĢIJAS
Skolēna digitālās prasmes 52

VESELĪBA
Bērnam vajag brilles. Vai drīkst arī kontaktlēcas? 58

SKAISTUMKOPŠANA
Padomi matu krāsošanai mājās 64

Rakstos izmantoto pētījumu un avotu atsauces 72







**Vāka modelis**: Dariuss Kokorevičs, 7 gadi
**Foto:** Artūrs Ķipsts, Mammamuntetiem.lv

Latvijas vecāku organizācija "Mammamuntetiem.lv" ir izstrādājusi un īsteno programmu "Žurnāls seko bērnam". Mērķis – vecākiem bez maksas nodrošināt atlasītu informāciju. Šobrīd vecākiem 4 reizes gadā iznāk žurnāli "Mammām un Tētiem. Zīdainis" un "Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks", kā arī žurnāls "Mammām un Tētiem. Skolēns". Žurnālu "Mammām un Tētiem. Skolēns" tagad lasi arī digitālā formātā latviešu un krievu valodā – ienāc www.zurnali.mammamuntetiem.lv! Šajā adresē bez maksas to vari arī abonēt – žurnāls pienāks tavā e-pastā.


Žurnāla "Mammām un Tētiem. Skolēns" atbalstītāji

ALŪKSNES NOVADA PAŠVALDĪBA

Liepāja

Mammām un Tētiem IZDEVNIECĪBA

# Skolēns

**Žurnāls vecākiem "Mammām un Tētiem. Skolēns"**
Iznāk reizi 3 mēnešos

**Izdevējs:**
"Izdevniecība Mammām un Tētiem"

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

**"Izdevniecības Mammām un Tētiem" galvenā redaktore:** Inga Akmentiņa–Smildziņa, inga@mammam.lv
**Atbildīgā redaktore:** Sigita Āboltiņa, sigita@mammam.lv
**Redaktore:** Līga Brūvere, liga@mammam.lv
**Redaktore:** Gunita Krilova, gunita@mammam.lv
**Literārā redaktore:** Asnate Baņģiere
**Maketētāja:** Žanna Kresso
**Vāka dizains:** Līva Saule
**Foto:** Artūrs Ķipsts, *Shutterstock*

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

Jebkāda žurnāla "Mammām un Tētiem. Skolēns" materiālu pārpublicēšana atļauta tikai ar Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" rakstisku atļauju.

SIA "Mammām un Tētiem" reģistrācijas numurs: 40103209211.

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

Iespiests tipogrāfijā "Poligrāfijas grupa Mūkusala".

Žurnālu "Mammām un Tētiem. Skolēns" lasi arī digitālā formātā latviešu un krievu valodā – ienāc www.zurnali.mammamuntetiem.lv!


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



Foto: Artūrs Ķipsts

## Veltīt laiku, lai pateiktu labo

Atgriežamies skolā! Tik ļoti gribējās atgriezties daudziem! Un par skolu turēt labu, siltu sajūtu. Atrast labāko sadarbības veidu – mums, vecākiem, skolotājiem un skolēniem.

Kad runā par problēmām vecāku un skolas sadarbības jautājumā, mēs bieži vien gaidām pārmaiņas no ārpuses. Vecāki, piemēram, mēdz teikt: ja tā skolotāja kādreiz sarīkotu normālu vecāku sapulci! Tad gan es labprāt sadarbotos. Vai skolotāji mēdz teikt: ja tie vecāki kādreiz pateiktu mums, skolotājiem, paldies! Tad gan mēs justos labāk.

Arī es bieži noslinkoju uzrakstīt labo. Ja vēl bērnu klases audzinātājām kaut ko labu atminos pateikt, tad priekšmetu skolotājiem...? Neraugoties uz to, ka bērni stāsta par viņiem labas lietas. Citreiz vēl vecāki saka: ko tam mūsu skolotājam vispār labu var pateikt? Taču par katru no mums var pateikt kaut ko labu, pat ja šobrīd darbā esam ļoti noguruši.

Tātad – lai sadarbība starp vecākiem un skolu ietu uz priekšu, nevar gaidīt atrisinājumu no malas, jo citādi var nākties gaidīt ļoti ilgi. Mēs – katrs no mums – varam apdomāt, ko mēs paši varam mainīt šajā ierastajā kārtībā, sistēmā. Jo vecāku un skolas sadarbība ir kā matemātikas vienādojums – mainīsim vienu lielumu (paši sevi), mainīsies viss vienādojums. Tātad arī šajā jomā ir jāsāk ar sevi. Un varbūt arī jārāda ar to piemērs vecākiem. Piemēram, brīdī, kad gribas norādīt – ja tie vecāki biežāk mums, skolotājiem, atcerētos pateikt ko labu –, tad varētu sev pajautāt, cik bieži es kaut ko labu pasaku savas klases bērniem? (Ak, vai zināt, cik ļoti vecāki vēlas par savu bērnu dzirdēt labu!)

Šķiet, ir jāmācās divas lietas: 1) ieraudzīt otrā labo, 2) veltīt laiku, lai pateiktu labo. Mums – abām pusēm – ir jāradinās vai vienam otru jāradina apmainīties ar visu to gaišāko. Daudz vairāk un biežāk nekā ar negatīvo.

**Inga Akmentiņa–Smildziņa,**
Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" vadītāja





# ŽURNĀLA "MAMMĀM UN TĒTIEM. SKOLĒNS" RADOŠĀ KOMANDA



**INGA AKMENTIŅA–SMILDZIŅA,** "Izdevniecības Mammām un Tētiem" galvenā redaktore, Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" vadītāja, Latvijas Sociālās uzņēmējdarbības asociācijas biedre, Imunizācijas valsts padomes locekle.



**SIGITA ĀBOLTIŅA,** žurnāla "Mammām un Tētiem. Skolēns" atbildīgā redaktore, portāla "Mammamuntetiem.lv" redaktore.



**LĪGA BRŪVERE,** portāla "Mammamuntetiem.lv" un žurnālu "Mammām un Tētiem" redaktore, veselības žurnāliste.



**GUNITA KRILOVA,** žurnāla "Mammām un Tētiem. Bērnudārznieks" galvenā redaktore, portāla "Mammamuntetiem.lv" redaktore.



**ASNATE BAŅĢIERE,** "Mammām un Tētiem. Skolēns" literārā redaktore.



**ARTŪRS ĶIPSTS,** Mammamuntetiem.lv foto un video mākslinieks, žurnālu "Mammām un Tētiem" fotogrāfs.



**ŽANNA KRESSO,** žurnāla "Mammām un Tētiem. Skolēns" grafiskā dizainere.



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



**ANETE PETROVA,** lektore Latvijas Universitātē, optometriste "OC Vision".



**IVETA AUNĪTE,** psiholoģe, "Rimi bērniem" emocionālās labsajūtas un attiecību eksperte.



**INGA BRIGADERE–JOHANSONE,** friziere stiliste, amata meistare.



**JEKATERINA PUDOVA,** dermatoloģe triholoģe klīnikā "Era Esthetic".

**Žurnāls "Mammām un Tētiem. Skolēns" top ar domām par to, kas pusaudža vecākam ir visaktuālākais.**
**Ja vēlies ieteikt savu tēmu, raksti – fonds@mammamuntetiem.lv.**
**Meklē mūs sociālajos tīklos "Facebook", "Instagram" un "Twitter" vai sazinies ar kādu no redaktoriem, rakstot vēstuli e-pastā.**



**ANDRIS KRIEĶIS,** latviešu valodas un literatūras skolotājs sākumskolā un pamatskolā.



**ELĪNA BĀRTULE,** Pusaudžu resursu centra psiholoģe.



**LINDA DANIELA,** Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes profesore un izglītības digitālās transformācijas pētniece.

IZMĒĢINI!

## "ZIEDOŅA KLASE" RADĪJUSI SPĒLI JAUNIEŠIEM

**Imanta Ziedoņa fonda "Viegli" izglītības iniciatīva "Ziedoņa klase" izveidojusi izglītojošu spēli par Hanzas savienības kultūrvēsturisko mantojumu, kā arī par mūsdienu pilsētu izaicinājumiem no jauniešu perspektīvas – klimata pārmaiņām, pilsētu un ūdens mijiedarbību, sabiedrības, tostarp jauniešu, iesaisti lēmumu pieņemšanā.**

Interaktīvā pilsētas spēle "Nāc un spēlē" (*Come and play*) radīta tā, lai to varētu spēlēt jebkurš jaunietis no jebkuras vietas pasaulē. Spēle veidota īpašā programmā, kas pielāgojas apkārt esošajai videi, skaita noietos metrus, parāda spēles jautājumus un liek uz tiem radoši atbildēt gan ar izvēles variantiem, gan fotografējot bildes un uzņemot īsus video. Spēle pieejama angļu valodā vietnē www.ziedonaklase.lv.




ATBALSTS!

## MAINĪTS ELEKTRĪBAS RĒĶINA MAKSAS ATBALSTS TRŪCĪGAJIEM UN DAUDZBĒRNU ĢIMENĒM



**Par patērēto elektrību piešķirs atlaides pēc jaunas kārtības, kas var nozīmēt arī maksājamās summas pieaugumu.**

No 1. septembra atbalsts tiks fiksēts, katrai trūcīgajai un maznodrošinātajai personai, ģimenei, kuras aprūpē ir bērns ar invaliditāti, kā arī personai ar 1. grupas invaliditāti vai viņa aizgādnim piešķirot 5 eiro, bet daudzbērnu ģimenei – 10 eiro mēnesī. Otra būtiska lieta, kas mainās: tagad katrai aizsargāto grupai ir noteikts atbalsta apmērs, kuru attiecīgi tirgotājs no rēķina noņems nost.
Izmaiņas ir fiksētas, un tas nozīmē, ka, iespējams, daļai cilvēku maksa par pakalpojumu palielināsies. Iedzīvotājiem, kuri atbilst kādai no identificētajām grupām, pašiem regulāri jāpārliecinās par savu statusu un pienākošos kompensācijas apmēru, autorizējoties portālā www.latvija.lv.

ATBALSTS!

## ĪPAŠA STIPENDIJA STUDĒJOŠAJIEM NO DAUDZBĒRNU ĢIMENĒM

**No 2021. gada 1. septembra jaunieši no daudzbērnu ģimenēm, kuri sāk studijas 2021. gada rudens semestrī, var pieteikties sociālajai stipendijai "Studētgods", kas noteikta 160 eiro apmērā 10 mēnešus gadā, informē Izglītības un zinātnes ministrija.**

Lai pieteiktos stipendijai, studējošajam jāiesniedz pieteikums elektroniskajā pakalpojumā Valsts izglītības informācijas sistēmā, norādot normatīvajos aktos noteikto nepieciešamo informāciju (MK noteikumu 30.5 punkts).
**SVARĪGI!** Pieteikums jāaizpilda pašam studējošajam, nevis vecākam. Pieteikšanās – līdz 20. septembrim.



PIESAKIES!

## AICINA ORGANIZĒT "ERASMUS" DIENU PASĀKUMUS

**Latvijas "Erasmus+" projektu īstenotājiem ir iespēja iesaistīties Eiropas mēroga iniciatīvā "#ErasmusDienas 2021", kas notiks no 14. līdz 16. oktobrim.**

Pasākumus "#ErasmusDienu" laikā aicinātas rīkot organizācijas, kuras īsteno vai ir īstenojušas "Erasmus+" projektus un vēlas dalīties pieredzē, pastāstīt par iespējām un iedrošināt izmantot programmas iespējas tos, kuriem vēl nav pieredzes projektos. Piesaki savu pasākumu kopējā kalendārā "#ErasmusDays 2021" mājaslapā.

VESELĪBAI UN LABSAJŪTAI

## TIEŠSAISTES KONFERENCE PAR BĒRNU UN PUSAUDŽU MENTĀLO VESELĪBU



**Bērnu slimnīcas fonds sadarbībā ar Bērnu klīnisko universitātes slimnīcu un Bērnu un pusaudžu resursu centru rīko starptautisku konferenci, kuru tiešsaistē bez maksas varēs vērot ikviens interesents.**

Bērnu un pusaudžu mentālās veselības tēmai un aktualitātēm veltītā konference notiks 8. oktobrī, taču detalizētāka informācija sekos, tuvojoties pasākuma norises datumam.



# Izglītības ministre **ANITA MUIŽNIECE** atklāj, kā pati jutusies skolas vecumā, mammas lomā pandēmijas laikā un kādi ir plāni tagad, ministres amatā



**Personas kartīte**

**Vārds, uzvārds:** Anita Muižniece.
**Dzimšanas diena:** 27. novembris.
**Nodarbošanās:** izglītības un zinātnes ministre.
**Izglītība:** augstākā izglītība uzņēmējdarbības vadībā, bakalaura grāds pedagoģijā, maģistra grāds izglītības zinātnēs.
**Ģimene:** precējusies, 3 bērni.
**Vasarā visvairāk patika:** siltie vakari pie jūras kopā ar tuvākajiem.
**Šobrīd pietrūkst laika:** bērniem, pastaigām ar suni mežā.
**Grāmata, ko iesaka izlasīt skolēniem:** Jānis Klīdzējs "Cilvēka bērns" – ieteicu to meitai, viņai ļoti patika.
**Grāmata, ko iesaka izlasīt vecākiem:** Ričards Bahs "Viens".

**"Laikam kovidam ir jāsaka paldies par to, ka ir atvērtas acis – laba izglītība maksā, un maksā daudz," sarunā ar "Mammamuntetiem.lv" teic jaunā izglītības un zinātnes ministre Anita Muižniece, daloties pārdomās, kādu viņa redz jauno mācību gadu un ko ir apņēmusies paveikt ministres amatā. Ministre atklāj arī to, kādas grūtības ir piedzīvojusi kā mamma, atbalstot savus bērnus attālināto mācību laikā, kā arī to, kā jutusies tolaik, kad pati bijusi skolas vecumā...**

Autore: **INGA AKMENTIŅA-SMILDZIŅA**

Foto: ARTŪRS ĶIPSTS, Mammamuntetiem.lv, no personīgā arhīva

**Vai, stājoties ministres amatā, bija kādas konkrētas lietas, par kurām likās – jā, šo es apņemos, es to gribu paveikt?**
Pirmā lieta pilnīgi noteikti bija atgriezt bērnus skolā. Kaut kādā mērā tas ir arī personiski, jo man pašai ir trīs bērni – divi pirmklasnieki pabeidza pirmo klasi; nezinu – viņi vai es (*smaida*). Meita pabeidza septīto, pilnīgi jaunā skolā, ģimnāzijā. Lēmumu pieņemšana no brīža, kad mani uzrunāja ministres amatam, līdz brīdim, lai es piekristu, bija burtiski dažas dienas. Un pagājušā gada norises un izpratne, cik tas bija grūti vecākiem un bērniem, un, domāju, arī visiem skolotājiem, nospēlēja lielu lomu, lai es amatam piekristu. Atgriezt bērnus skolā ir ļoti, ļoti svarīgi.
Otrā lieta – vēl pirms kandidēšanas Saeimas vēlēšanās viens no iemesliem, kāpēc nokļuvu politikā, bija skolotāju algas. Ne tik daudz algu apmērs, cik dažādie mīti par profesiju; mīti, kuros mēs dzīvojam, – par to, cik tad skolotājs pelna vai nepelna, strādā vai nestrādā. Man šķiet, man ir dota iespēja gan sistēmu sakārtot, gan panākt skaidrību, ko mēs saprotam ar to, kas ir skolotājs, ko viņš dara un kāpēc viņš dara.

**Vai kādreiz iepriekš jau bija iezagusies šāda doma – ka gribētos būt izglītības**

**un zinātnes ministrei? Ņemot vērā jūsu pašas izglītību, kas tomēr ir par un ap skolu?**
Es kādreiz biju gribējusi būt skolotāja un augstskolā iestājos, kad man piedāvāja kļūt par skolotāju, nevis tāpēc, ka domāju par ministres amatu. Maģistrantūrā stājos, jo mani interesē un patīk izglītības zinātnes, un gribētu kādreiz iestāties arī doktorantūrā. Arī tajā brīdī, kad pateicu, ka gribu būt politikā un kandidēt Saeimas vēlēšanās, man nebija ienākusi prātā doma, ka es varētu būt un ka man varētu būt tādas ambīcijas – kļūt par ministri. Bet valdības veidošanas laikā partija mani nominēja kā vienu no ministra kandidātēm, un, protams, man bija jāapsver, vai es to varu vai nevaru; saprotot, cik man ir gadu [33 gadi – aut.] – esmu jaunākā izglītības ministre Latvijā un jaunākā ministre šajā nozarē arī Eiropā. Protams, daļā sabiedrības ir skepse – vai tiešām šis man ir īstais laiks šādam amatam? Covid-19 laiks lika man sev uzdot jautājumu, vai es varētu labāk, vai man sanāktu? Bet es nekad nedomāju, ka tas notiks šajā valdībā – domāju par nākotni, jo beidzamajos gados šīs ambīcijas bija parādījušās.

**Skolotāja profesijas prestižs ir sliktā situācijā, tam es piekrītu. Bet vai ir kādas idejas par turpmākajiem soļiem, kas būtu šajā jomā veicami?**
Vienmēr visās intervijās un citos formātos saku, ka gribu celt skolotāja profesijas prestižu. Ir dažādi attīstības procesi – kad ceļš iet augšā, pēc tam krīt lejā, un tad zināms, ka atkal kalns vedīs augšup. Šobrīd, manuprāt, izglītības jomā – ne tikai attiecībā uz skolotāja profesijas prestižu – mēs esam



Ar izglītības un zinātnes ministri Anitu Muižnieci sarunājas Latvijas vecāku organizācijas "Mammamuntetiem.lv" vadītāja Inga Akmentiņa-Smildziņa.

tajā punktā, kad tūlīt, tūlīt kāpsim uz augšu. Jo mums ir jaunais izglītības kompetenču saturs "Skola2030", mums ir brīnišķīgas jaunās, pārskatītās skolotāju izglītības programmas, ļoti strādājam pie izmaiņām – gan attiecībā uz algām, gan to, kā skolotāju darbu novērtēt, gan pie tīkla efektivizācijas bez vardarbīgām metodēm, saprotot, ka maza skola ne vienmēr ir slikta un liela ne vienmēr būs laba. Mēs esam punktā, kad tūlīt, tūlīt būs tā gaisma, bet vēl ir tumsa, durvīm ir jāatveras, jāpaiet vismaz pirmajiem trim gadiem jaunajā saturā, jāsagaida pirmie absolventi, vecākiem jāsajūt, ka skolotājs ir sabiedrotais. Domāju, ka līdz ar to arī skolotāju prestižs pacelsies.
Mums ir ļoti daudz brīnišķīgu pasniedzēju. Jautājums ir par to, kas ar šādu skolotāju notiek, nonākot vidē, kurā nav pietiekama atbalsta, kur direktors nestāv stingrs kā mūris, nesaka – mans kolektīvs, mana komanda! Pat ja tajā ir kāds vājais posms. Jo arvien jāmeklē jauni veidi, kā savu kolektīvu stiprināt. Arī vecāki ir dažādi. Manā darba pieredzē bija gan tādi vecāki, kas pilnībā uzticas, un tādi, kas ne. Izglītība ir jūtīga tēma, jo tai ir gājuši cauri visi, un līdz ar to visiem ir savs viedoklis. Un ir arī vecāku grupa, kas saka: bet manā laikā bija tā un tā, ko tas jaunais skolotājs tagad tur dara? Jautājums – ko šādā brīdī dara direktors? Vai nostājas sava skolotāja pusē, sakot, ka uzticas tam, ko pedagogs dara, vai arī atbild: es parunāšu ar to skolotāju, lai tā vairs nedara.

**No šī man izriet jautājums, vai notiks atgriešanās pie idejas par direktoru terminēto līgumu? Nešķiet pareizi, ka ir direktori, kas savā amatā var atrasties 30 un vairāk gadu.**
Par terminēto līgumu esmu domājusi. No vienas puses, es atbalstu direktoru rotāciju un terminētus līgumus; piemēram, Somijā projekta veidā vairākas skolas savstarpēji rotēja direktorus – katrai skolai bija zināmi plusi un mīnusi, direktori rotēja, līdz visu sakārtoja. To var darīt, bet jautājums ir – kurā brīdī? Un vai varu uzņemties arī šo, ja man ministres amatam ir atvēlēts viens gads [līdz nākamajām Saeimas vēlēšanām atlicis gads – aut.]? Vēl nezinu. Taču ir skaidrs, ka direktori izglītībā ir liela atslēga.

**Tātad direktoru lieta nav nolikta atvilktnē un tiek par to domāts?**
Jā, tās divas aizrakstītās lapas pie sienas

(*rāda uz pierakstītām lapām*) ir tieši par direktoriem.

**Sakiet, vai saredzat vēl kādu lietu, ko jūs varētu dēvēt par Latvijas izglītības zobu sāpēm? Proti, tādu, kas, mainoties paaudzēm un ministriem, arvien nav atrisināta. Piemēram, kad vedām savu pirmo bērnu uz 1. klasi, biju satriekta, cik maz ir mainījies no laikiem, kad es pati gāju skolā. Piemēram, vairāku skolotāju attieksme pret bērniem. Biju gaidījusi citu ainu. No tā man izveidojās priekšstats, ka vecākiem 1. klase ir ārkārtīgi liels izaicinājums – vecākiem tas ir pat lielāks nekā pašam bērnam. Spēt sadzīvot ar to, kas skolā notiek un kam tur nebūtu jānotiek.**

Man ir bijusi tā laime strādāt trīs skolās, ar trīs direktoriem un tieši ar jaunāko klašu bērniem. Viena skola bija super – šobrīd tur mācās arī mani bērni. Āra nodarbības, kompetences, draudzīga, atbalstoša vide, visiem nav jāsēž ierindā kā rūķīšiem. Bet otra skola, kur braucu reizi nedēļā mācīt pirmās klases, – arī man tas bija trieciens. Āra fasāde skaista un moderna, viss, kā vajag. Bet, kad stundās sākām ar bērniem darboties – jā, mūsu stundas bija skaļas, aizrautīgi darbojāmies, smējāmies, bija jautri un jauki –, tad iebrāzās klases audzinātāja un teica: "Tā! Kas te notiek? Klusumu! Būs pēcstundas!". Šo saka pirmajai klasei! Ja skolas vadība ko tādu pieļauj, tad ir traki. Katrs kolektīvs savā ziņā ir direktora spogulis – gluži kā precoties (*smejas*), kad apprecamies ar sev līdzīgiem vai mūs papildinošiem cilvēkiem.

Zobu sāpes ir arī manis pieminētie mīti skolotāju algu sakarā. Valsts dzīvo mītos, vecāki dzīvo mītos. Arī paši skolotāji dzīvo sajūtā, ka par viņiem neparūpējas. Varu piekrist: jā, vārdos mēs vienmēr izglītību esam izvirzījuši kā lielu prioritāti, bet darbos ne vienmēr. Un tas ir sāpīgi. Laikam kovidam ir jāsaka paldies par to, ka ir atvērtas acis – laba izglītība maksā, un maksā daudz. Tas ir nenovērtējams darbs, ko skolotājs dara ikdienā. Mēs izlēmīgi pasakām, ka renovēsim ēkas, celsim peldbaseinus un modernas sporta zāles, bet arvien ir skolas, kur skolotājs pats pērk flomāsterus. It kā niecīgas lietas, bet tie pilieni sapil, un tad var likties, ka algas būs mazas (un tas ir mīts), vecāki būs neapmierināti, bērni būs nepaklausīgi, nu ko tad es tur iešu mācīt? Es esmu skolotāja profesijas patriots – man atkal gribētos apsēsties skolā un mācīt bērnus.

Galvenais, lai jaunie skolotāji, ienākot izglītības procesā, nesabīstas – lai ir blakus tas atbalstošais direktors. Mēs kā sabiedrība esam tādi, kam grūti paļauties, uzticēties, ka otrs nav ar ragiem un asti (*smejas*). Es visu mūžu būšu pateicīga savam pirmajam direktoram, kurš man ļāva darboties. Kad augustā atnācu uz klasi, skatījos – telpa kā manā laikā. Tad mēs nokrāsojām krāsainus krēslus, izdomājām, ka galdus var nelikt standarta rindās. Tas tik dzīvi iegājās! Es saņēmu atbalstu – lai jaunais mēģina. Un, šķita, "pavelkas" viss kolektīvs.

**Mazliet ieminējāties, kā jums gāja kovida gadā – kā ģimenē tikāt galā? Vai mammai pedagoģei savus pirmklasniekus bija vieglāk atbalstīt nekā citiem?**

Tās grūtības kovidlaikā mums bija kā visiem – ne tikai jāatbalsta bērni mācībās, bet arī pašam jāpaspēj strādāt, jāsēž "zūmos". Mūsu māja pilnībā neatbilst tam, lai trīs bērni un viens pieaugušais strādātu un mācītos no mājām, internets pilnīgi "nevilka". Tad vēl bija jāpaspēj uz veikalu aizbraukt, jāuztaisa ēst trīs reizes dienā – tas laiks bija traks visiem.

Kad sākās pandēmija, sasaucām kopā visus vecākus – mums ir neliela klase –, kopīgi ar klases audzinātāju izdomājām savu ikdienu, vienojāmies par gana fleksiblu grafiku. Tas ļoti atviegloja dzīvi. Pirmā klase skolā ir laiks, kad bērns mācās nevis lasīt, rēķināt vai dabu pazīt, bet mācās mācīties. Tagad bērniem lielās grūtības būs atgriezties klātienē, jo pirmklasnieks ir iemācījies mācīties attālināti. Mācīties skolas vidē viņš joprojām nemāk.

Ja runājam par pirmklasniekiem, tad man bija vieglāk tāpēc, ka es zinu, ko mācās otrajā, trešajā un nākamajās klasēs – ja pirmajā kaut ko neiemācīsies, tad paspēs vēlāk, pat ja būs nedaudz grūtāk. Lai gan man vienalga ir satraukums, jo viens mūsu dvīņupuika ļoti labi lasa, bet otrs praktiski nelasa. Otram brālim tieši tas pats ir ar rēķināšanu, un šogad viņi sāk iet otrajā klasē. Es kā sākumskolas pedagoģe neesmu varējusi dēliem šo iemācīt. Un dēli uz to ļoti labi spekulē, viens otram palīdz.

Iespējams, liekas, ka lielākās grūtības ir ar jaunākajiem bērniem. Bet es teikšu, ka lielas grūtības ir arī ar pusaudžiem. Šis bija gads, kad bērnam, kurš ir pieradis stundās klausīties, iedziļināties, jautāt, mācīties ar interesi, nekā no tā nebija. Pusaudzis, kam pēc savas būtības ir jākomunicē, jāpļāpā, jābūt cilvēkos, jādraudzējas, ir savā istabā. Un viņš zina, ka mammai ir vēl divi, kuri iet pirmajā klasē, un arī darbs. To zinot, pat nenāk neko prasīt, un aizsēžas tik ilgi, ka no istabas vairs ārā nevar dabūt. Tāds traks laiks bija, jā.

> **Esmu jaunākā izglītības ministre Latvijā un jaunākā ministre šajā nozarē arī Eiropā. Protams, daļā sabiedrības ir skepse – vai tiešām šis man ir tas īstais laiks šādam amatam?**

**Kā jums šķiet, cik šajā mācību gadā ilgi izdosies skolā bērnus noturēt?**

Veselības ministram un citiem valdības ministriem saku, ka skolās mācībām klātienē ir jābūt no 1. septembra līdz 31. maijam, un neviens mani no šī plāna nepiespiedīs atteikties. Protams, es neesmu nesaprātīga būtne un nelidinos mākoņos – kaut kādā brīdī uz divām trim nedēļām, ja klasē kāds būs saslimis ar kovidu, notiks attālināta mācīšanās; ja būs valstī "lokdauns", tad arī skolu kādā brīdī nāksies aizvērt. Man ir liels prieks, ka ar Veselības ministriju esam vienojušies par to, ka skola būs pēdējā vieta, ko aizvērs. Jo, ja visi veikali ir



vaļā, bet skola ir ciet, tas ir pilnīgi nepieņemami! Tāpat skola būs pirmā, ko vērs vaļā.
Man ir sajūta, ka mums izdosies. Domāju, ka valdībā visi saprot – vecāki ir ļoti pacietīgi klusējuši, un, ja vēl viens gads aizies šajā stāstā, būs pilnīgi vienalga par arodbiedrību piketiem un visu pārējo; ja vadzis lūzīs, valsts to var nepārdzīvot.

> **Jā, arī man ir daudz kļūdu, jo īpaši tagad, kad meitai pusaudža vecums, taču ir viena lieta, pie kā es pieturos ar saviem bērniem un ko iesaku darīt arī citiem: runājiet ar saviem bērniem!**



Līgo ir mūsu ģimenes vismīļākie svētki; tajos apvienojam tradicionālo un moderno.

**Pirms nākšanas uz sarunu vecākiem apjautājos, ko gribētu pajautāt jaunajai ministrei. Viens bija šis, ko nupat izstāstījāt, – par redzējumu nākamajam mācību gadam. Otrs savukārt no jūsu privātās dzīves – medijos ir pieejama informācija, ka esat savulaik būtiski izmainījusi savu dzīvi; daudz darījusi, lai jūsu ģimenei tā būtu pilnīgi citāda nekā jums jūsu bērnībā. Ko jūs izdarījāt?**
Tas, kas notika ar mani, – nonācu līdz aizas malai, kur sapratu: vai nu es tagad krītu, vai arī atrodu kaut kādu spēku citādai dzīvei. Kādā intervijā teicu: droši vien, apsēžoties dīvānā un izdomājot, ka no rītdienas man būs cita dzīve, to nav iespējams izdarīt. Es ticu zinātnei, bet šajā gadījumā ticu arī, ka kāds ārējs spēks ir ļāvis tam notikt – citādi nezinu, kā 15 gados cilvēkam var būt spēja nolemt tik stingri. Varbūt tas ir kāds izmisums, kas liek rīkoties. Laikam ir jāsasniedz kāds kritiskais punkts, kur atveras acis un jāizvēlas – vai nu, vai nu. Jā, arī man ir daudz kļūdu, jo īpaši tagad, kad meitai pusaudža vecums, taču ir viena lieta, pie kā es pieturos ar saviem bērniem un ko iesaku darīt arī citiem: runājiet ar saviem bērniem! Es tūdaļ palikšu emocionāla (*acīs riešas asaras*) – tas sliktākais, kas var notikt, ir pārstāt runāt ar savu bērnu. Pārstāt jautāt. Arī es savu meitu citreiz nesaprotu. Tad apsēžos apdomāt – no agras bērnības mums ir iedibināta tradīcija paņemt pauzi brīdī, kad jūtam, ka nebūs labi, kad var pateikt ko lieku. Un tad domāju – es tā reaģēju, jo esmu daudz kam izgājusi cauri, man ir pieredze. Taču tas bērns jau vēl nezina. Vecākam jābūt stipram, jāpieņem, ka bērns var kļūdīties, viņam var sāpēt, bet, kamēr tas nav kaut kas nelabojams, ir jāļauj bērnam izdzīvot pašam. Galvenais ir runāt, runāt un runāt ar savu bērnu. Droši vien tas, kāpēc man līdz zināmam punktam savā dzīvē bija jānonāk, bija iztrūkstošo sarunu dēļ. Kā tev iet? Labi. Un katrs uz savu istabu. Man nebija iespēju pajautāt vai pateikt, kā man klājas.

**Jūs jutāties kā pamests pusaudzis?**
Par savu māti negribētu ieslīgt detaļās. Mūsu ģimenei bija divi posmi, un kaut kādā ziņā saprotu, kāpēc viss notika, kā notika.



Jau piecus gadus motobraukšana ir mana sirdslieta, šovasar gan tam neatlika tik daudz laika, kā gribētos.



Šovasar pirmo reizi biju vedējmātes godā, izbaudīju katru minūti šajā īpašajā dienā!

Agrā bērnībā mēs dzīvojām ne visai labā vidē. Nē, tur nebija alkohola, nekā tāda. Taču arī visiem kaimiņbērniem tas bija normāli, ka, piemēram, vakarā dabū pērienu. Bet tad manas mātes dzīve sāka mainīties – viņa izkāpa no turienes. Māte sāka būvēt savu karjeru, sākām labi dzīvot, bijām labi situēta ģimene, mācījos labā skolā. Un ziepes sākās tieši līdz ar skolas nomaiņu. Tu esi jaunā vidē, vecākam jāpelna nauda – un daudz naudas, jo vairāk, jo labāk; vajag arī pirmo mašīnu. Un bērns paliek kā tāda lieta. Kā es jutos? Neatceros, kā jutos pārmaiņu sākumā, bet atceros, ka bija tāds punkts, kad sapratu – ir taču pilnīgi vienalga, piemēram, ka es nemācos (lai gan es līdz tam ļoti labi mācījos). Vienalga arī, ka vienu dienu neatnāku mājās, ka trīs dienas neatnāku mājās. Pusaudža galvā taču visādi velni dzīvo, un tad izdomāju – nu labi, tad lai iet "pa trako"! Un tad tu nonāc tik tālu, ka ar vecāku īsti sarunājies neesi vairākus gadus un arī viņš vairs nezina, kā to atsākt. Kad to mēģināja, tad kā jau pusaudzis reaģēju ar visasākajām izpausmēm. Nobloķēšanās notika vēl vairāk. Nerunāšana, nerunāšana.
Bērns – tā ir liela atbildība! Meita man piedzima 19 gadu vecumā. Es to gribēju un zināju – tas ir uz visu dzīvi, mēs turpmāk būsim cieši kopā. Lai vai kas notiek, lai vai kādas ziepes gadās, pirmais cilvēks ir tava mamma, pie kura atnākt un vienkārši izstāstīt, jo kopā izdomāsim, ko darīt, – es to saku savai meitai. Man šķiet, ka ir ļoti svarīgi iedot bērnam šo sajūtu, ka tā var atnākt. Tās ir it kā vienkāršas bērna audzināšanas lietas, bet par tām var aizmirst, jo īpaši tagad, kad ir kovida noguruma laiks. Bērnam vajag just, ka esi blakus, ka ik dienu gan mamma, gan tētis viņam atrod laiku.
Reiz bija tāda situācija, kad meita man teica: man gribas parunāties ar kādu, bet... ne ar tevi. Mēs ļoti atklāti varam par visu runāt, un viņa raizējās, kā tas būs – stāstīt citam. Iedrošināju. Un arī manī pamodās velniņš, kas dīdīja – ko viņa tagad tur ies stāstīt? Kaut ko laikam par mani. Tomēr teicu, lai iet runāt.
Mēs abas aizgājām uz Pusaudžu resursu centru, izrunājāmies. Viņa dabūja savas atbildes, es – savas. Dabūjām savu mieru, ka viss ir kārtībā.

Tas ir ļoti svarīgi, jo arī vecākam ir bail kļūdīties. Ja vecāki varētu atmest savas bailes prasīt padomu! Varētu aiziet pie ģimenes psihologa, pajautāt, vai tas ir normāli, kā jūtos un kā daru.

**Ko vispār ģimene saka par mammu ministri? Iztēlojos, ka pusaudzim tas varētu būt traks piedzīvojums – atvērt internetu un izlasīt komentārus par mammu.**

Kad gāju Saeimā, manuprāt, ne es, ne mans vīrs nesapratām, uz ko mēs parakstāmies. Vīrs mani ļoti atbalsta – bez viņa, šķiet, es šo nevarētu izturēt. Ir gan atbalsts, gan izpratne par to, ko tas nozīmē – ka ir jāstrādā arī sestdienās un svētdienās, arī darbdienu vakaros tevis fiziski nav. Savukārt pirms ministrēšanas laika vienojāmies, ka neviens – ne mans vīrs, ne meita – pie ziņām par mani nelasīs nevienu komentāru. Teicu: lūdzu, lūdzu, nē. Mājās cenšamies par politiku daudz nerunāt, taču nesanāk – meitu brīnumainā kārtā interesē politiskie procesi, ko es par sevi 14 gadu vecumā nevarētu teikt. Viņai veidojas arī savs politiskais viedoklis.

Meitai ir laba interneta higiēna. Līdz 13 gadiem, kā to paredz šo vietņu politika, neļāvu ne feisbuku, ne tviteri, ne instagramu. Tagad viņai tas viss ir – feisbuku gan atzinusi par nekam nederīgu (*smejas*). Taču tviteri labprāt lasa, un tas viņu interesē, savukārt, runājot par instagramu, esam vienojušās, ka mans amats tomēr prasa mazliet padomāt, kādas bildes var publicēt.

**Bet arī pašai izdodas komentārus internetā nelasīt?**

Pirmās nedēļas komentārus nelasīju, jo zināju, ka būs dažādi viedokļi. Tagad pārlasu, bet man neķeras klāt rupjības un nejēdzības – tās palaižu garām un nereaģēju. Taču citus komentārus lasu ar lielu interesi, jo arī dzīvē man ir tāds princips – katra kritika, ja tā ir ar argumentāciju, ir jāuzklausa. Man ir interesanti, ko cilvēki domā, un man nav grūti ar to. Varbūt tajā palīdzējusi Saeimas pieredze, jo visu laiku esmu dzīvojusi

> **Atceros, ka bija tāds punkts, kad sapratu – ir taču pilnīgi vienalga, piemēram, ka es nemācos. Vienalga arī, ka vienu dienu neatnāku mājās, ka trīs dienas neatnāku mājās. Pusaudža galvā taču visādi velni dzīvo.**



debašu lokā, uzklausot opozīcijas viedokli. Katram ir veselīgi palūkoties uz to, ko viņš var darīt labāk.

**Vēl gribēju pajautāt par jūsu pedagoga pieredzi. Saprotu, ka tā nebija ļoti gara?**

Vidusskolā klases audzinātājai ieminējos, ka gribētu būt skolotāja – klasesbiedri vienmēr teica, ka man labi sanāk izskaidrot. Tad šis aizmirsās; sāku strādāt auditorfirmā, viesnīcā, tad uztaisīju nelielu savu uzņēmumu, kas bija saistīts ar bērnu pieskatīšanu un lai risinātu bērnudārzu rindas. Kad meitai vajadzēja iet pirmajā klasē un nupat bija piedzimuši dvīņi, mani uzrunāja vietējās skolas direktors – viņiem trūkstot angļu valodas skolotāja; viņš zināja, ka man ir labas angļu valodas zināšanas. Teicu: kāpēc ne? Mani tas interesē, patīk, darbs pie mājām. Iestājos pedagoģijas fakultātē. Septembrī, kad sākās mācības, sapratu – ārprāts, kur es esmu iepinusies! Kā man viņiem kaut ko iemācīt? Domāju – nabaga bērni! Jo ko gan students, kas nav bijis vēl nevienā lekcijā, var saprast? Kopumā es neatbalstu to, ka pedagoģijas studenti uzreiz var iet strādāt. Manā gadījumā – man jau bija darba pieredze, arī vadības izglītība, kas skolotājam ir noderīga. Tāpat man bija lieliska situācija tajā ziņā, ka vienmēr varēju konsultēties ar saviem studiju pasniedzējiem. Mācījos pie profesionāļiem ar lielo burtu, piemēram, pie Lindas Danielas, Ritas Skaras-Mincānes, Lilitas Lindes. Šajā laikā – skolā nostrādāju piecus gadus – es pati ļoti izaugu; kā skolotāja izaugu kopā ar saviem skolēniem. Tolaik svešvalodām sākās "Skola2030" aprobācija – mācības ar citu pieeju –, un es sajutu, ka kolēģiem varu ko dot arī no savas pieredzes. Piedalījāmies daudzos projektos, izveidojām debašu klubu. Krāšņs laiks. Biju angļu valodas skolotāja no 1. līdz 9. klasei. Iegūtā pieredze tagad lieti noder – ministriem ir vērtīgi, ka esi pabijis visās pusēs.

**Noslēgumā gribēju lūgt vēlējumu skolēniem, skolotājiem un arī ģimenēm.**

Skolēniem vēlu izbaudīt visu to laiku, kas būs klātienē. Izdzīvojiet skolu kā vietu, kur ne tikai saņemt zināšanas, bet arī iemācīties daudz cita, kas dzīvē noderēs! Skolotājiem – ļauties! Arī šajā gadā kovids nepazudīs, tāpēc būs apgrūtinājumi (tomēr noteikti būs vieglāk nekā pērn!). Ļaujamies un neaizmirstam, ka viss, ko darām, ir bērniem. Savulaik savam direktoram teicu: ja ir vismaz viens skolēns, kura dzīvē es varu ko izmainīt uz labu – varbūt ne iemācīt angļu valodu, bet pasēdēt un parunāties –, tad ir vērts nākt uz darbu. Skolotājam skolā ir jābūt tam cilvēkam, pie kura bērns var nākt un sajust, ka arī viņš skolā ir vajadzīgs. Esam blakus! Vecākiem savukārt vēlu – esiet saprotoši, jo īpaši pret skolotājiem, kas ir noguruši tāpat kā jūs, un negaidiet no bērniem pašus augstākos rezultātus. Uzticieties, ka skolotājs ir profesionālis, ka viņš zina, kā darīt, un vienlaikus pieņemiet, ka arī skolotājs drīkst kļūdīties. Ļausim skolotājiem darīt savu darbu.



# KĀ PALĪDZĒT BĒRNAM PIELĀGOTIES PĀRMAIŅĀM SKOLĀ

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

**Kā palīdzēt bērnam pielāgoties tipiskākajām pārmaiņām, kas saistāmas ar mācību gaitu sākšanu un mācību vides maiņu, skaidro un padomos dalās izglītības un skolu psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā terapeite Sabīne Bērziņa.**



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

Pāreja no vienas skolas uz citu, adaptēšanās skolas vidē un pāreja no viena skolas līmeņa uz citu parasti ir mazāk aktualizēti pārmaiņu periodi, taču ļoti būtiski bērna dzīvē. Katrā no pārmaiņu posmiem vecāks var lielā mērā palīdzēt stiprināt savu atvasi, lai bērns būtu pēc iespējas gatavāks pārmaiņām.

## Svarīgi pirmklasniekiem

**PAREDZAMĪBA UN PAKĀPENISKA PIERAŠANA PIE PĀRMAIŅĀM**

Kad plānots sākt pirmās skolas gaitas, jāizprot, ka šādas pārmaiņas bērna dzīvē ir saistītas ar nedrošību un neparedzamību. Pat visdrošākajam un sabiedriskākajam bērnam ir grūti aprast gan ar jauno, nepazīstamo vidi, gan ar svešajiem bērniem un pieaugušajiem. Līdz ar to vecāka primārais uzdevums ir tieši drošības un paredzamības veidošana. Pirmajās klasēs skolā vissvarīgākais ir drošības izjūta, ko rada skaidra struktūra, skaidra dienas rutīna un skaidrība par to, kas sagaidāms nākotnē.

**IEPAZĪSTINĀŠANA AR JAUNO VIDI UN CILVĒKIEM**

Ar jebkurām jaunām pārmaiņām vajadzētu bērnu laikus iepazīstināt, piemēram, laikus aizvest viņu apskatīties, kur būs skola. Tāpat ir svarīgi izstāstīt, kā notiek mācības, kāds ir skolas dienas ritms, kā sauc klases audzinātāju. Pirmklasniekiem pakāpeniski jāpieradinās pie jaunās mācību vides – laikus jāiekārto darba galds, kopīgi jāsapērk mācību lietas, jāspēlējas "skolās", jārunā ar citiem bērniem, kuri sākuši skolas gaitas un var izstāstīt, kas skolā notiek. Varbūt ir iespējams apmeklēt skolu, pirms vēl mācības uzsāktas, lai apskatītu telpu, kurā tiks apgūtas zinības, iemācītos ceļu līdz klasei, ģērbtuvēm, zinātu, kur atrodas ēdamzāle, labierīcības u.tml.

**SKAIDRS DIENAS RITMS**

Skaidrs dienas ritms ir kā resurss bērnu psiholoģiskai labklājībai. Jo skaidrāks dienas ritms un paredzamāka ikdiena, jo vairāk bērns var tērēt savus

iekšējos resursus spēlei, ziņkārībai, izpētei, radošumam. Fokuss uz to, kas šodien jauns un negaidīts notiks, kur viņš atradīsies, bērnam kopumā rada nedrošību.
Lai veicinātu paredzamību un skaidru dienas plānu, var izveidot vizuālu dienas grafiku, kurā atzīmētas tās lietas, ko bērns dara no brīža, kad pamostas, iekļaujot skolas aktivitātes un atgriešanos mājās. Šajā grafikā var pievienot attēlus ar skolas biedriem, audzinātāju, lai veicinātu bērna pierašanu pie šīs jaunās svešās vides un jaunā dienas ritma. Ja vizuāla dienas plāna izveide šķiet sarežģīta vai laikietilpīga, var iegādāties kādu grāmatu vai internetā pieejamus paraugus, kurā atspoguļots dienas plāns. Galvenais, lai bērnam dienas plāns kaut kādā veidā būtu zināms – vai nu vizuālā formā, vai arī tas tiek regulāri izstāstīts. Tāpat vēl pirmajās klasēs bērnam ir svarīgi zināt, kurš no vecākiem vai citiem ģimenes locekļiem atnāks viņam pakaļ, jo arī tas veido paredzamības izjūtu.

**UN VĒL 3 BŪTISKAS LIETAS**

- Lai veicinātu mazākos bērnos izpratni, ka viņa ikdiena ir paredzama, vienmēr svarīgi atvadīties no skolnieciņa. Atvadīšanās, pat nepatīkama un ar asarām acīs, rada paredzamību viņa dzīvē. Bērns zina, ka vecāks nepazudīs, jo viņš pasaka, kad dosies prom un kad atnāks atpakaļ. Tāpat, ja skola tiek mainīta, ir svarīgi arī pašam bērnam atvadīties no iepriekšējās mācību iestādes. Pēdējo dienu skolā var veidot kā īpašu svētku dienu, lai viņam ir iespēja atvadīties no saviem draugiem un skolotājas [1].
- Tāpat svarīgi, ka brīžos, kad bērnam ir lielas pārmaiņas ārpus mājas, mājās īpašas izmaiņas nenotiek. Piemēram, netiek organizēti jauni pienākumi vai remontdarbi viņa istabā, kā arī vienlaikus ar skolas gaitām netiek sāktas ārpusskolas aktivitātes, pulciņi. Tam jānotiek tad, kad bērns ir gatavs.
- Pārmaiņu periodos svarīgi arī neaizmirst par labu miega higiēnu. Labs miegs ir milzīgs resurss, lai pārvarētu dažādus ikdienas pārdzīvojumus.



**“Pirmajās klasēs skolā vissvarīgākais ir drošības izjūta, ko rada skaidra struktūra, skaidra dienas rutīna un skaidrība par to, kas sagaidāms nākotnē.”**

## Sadarbība ar pedagogu

Viens no pamatnosacījumiem, lai bērns būtu veiksmīgs mācībās un spētu emocionāli labi justies mācību iestādē, kā arī veidot labu sadarbību ar vienaudžiem un pieaugušajiem, ir saistīts tieši ar vecāka un skolotāja savstarpējo sadarbību [2]. Arī sadarbība ar citiem vecākiem, kuri ir līdzīgā situācijā, būs palīdzoša, lai vecāki pārrunātu savas bažas un pārdomas un kopīgi rastu risinājumus. Regulāra sadarbība ar pedagogu arī palīdz redzēt, kā bērns pielāgojas jaunajai situācijai. Nav noslēpums, ka daļa bērnu adaptējas grūtāk.

### PAZĪMES, KA SĀKUMSKOLĒNAM VAJAG PALĪDZĪBU

- Bērns bieži atsakās iet uz skolu.
- Bērnam ir bieži dusmu uzplūdi, kad jāiet uz skolu.
- Pēc mācību procesa sākšanas bērns izrāda lielas bailes un nevēlēšanos šķirties no vecākiem, kad jādodas uz skolu.
- Mainās bērna ēšanas un gulēšanas paradumi.

Ja šādas pazīmes tiek novērotas, ir svarīgi runāt ar pedagogu, skolas atbalsta personālu par iespējamiem bērna satraukuma cēloņiem un kopīgi meklēt risinājumus [1].

## Emociju regulācija

Skolas gaitu sākšana pirmajās klasēs ir saistīta arī ar lieliem emocionāliem pārdzīvojumiem. Svarīgi pašam vecākam izprast savas domas par mācību sākšanu. Ja mamma vai tētis domās, ka bērns ir spējīgs tikt galā ar šo jauno situāciju, tad vecākam būs vieglāk rīkoties atbalstoši un iedrošinoši. Savukārt, ja vecāks domās, ka bērns “ir pārāk mazs, trausls, nespējīgs, bezatbildīgs, vēl nav gatavs un ir jāpasargā”, tad sekojošā uzvedība vairāk būs vērsta uz izdarīšanu bērna vietā. Tas nedos iespēju skolēnam pašam tikt galā arī ar nepatīkamām emocijām, situācijām un gūt pārliecību, ka viņš ir spējīgs tikt galā. Ja mēs ticam bērna spēkiem tikt galā, arī pats bērns tam ticēs.

**“Ja mēs ticam bērna spēkiem tikt galā, arī pats bērns tam ticēs.”**

Ja pašiem vecākiem ir kādas raizes, viņi savās emocijās, pārdomās var dalīties arī ar bērnu, un kopīgi izrunāt, kā šīs emocijas iespējams pārvarēt. Svarīgi arī nepārspīlēt ar to, cik ļoti jauks notikums ir uzsākt skolas gaitas, jo tas ir gan patīkams, gan uztraukumu pilns laiks. Uzsverot tikai šo patīkamo emociju, tas parāda bērnam, ka par nepatīkamām emocijām nerunā un tās jāignorē, tāpēc noderīgi ir pārrunāt bērna bažas un pārdomas par jaunā dzīves posma sākšanu [3].
Tas, kas bērniem palīdz tikt galā ar stresu, ir spēlēšanās, līdz ar to vecākam jāieplāno arī laiks rotaļām ar savu sākumskolēnu, kad bērnam tiek veltīta nedalīta uzmanība katru dienu. Tas palīdzēs gan izlādēt stresu, gan radīs jaunas pozitīvas emocijas, veicinās vajadzīgo aktivitātes līmeni un labas attiecības ar vecākiem, kas savukārt ir viens no lielākajiem resursiem, lai bērns pārvarētu adaptēšanos jauniem izaicinājumiem [1].

## Sagatavošanās darbi – apgūtas vajadzīgās prasmes mācību sākšanai

Lielākās pārmaiņas, pārejot no bērnudārza uz skolu, saistāmas ar mērķtiecīgu mācīšanās procesu un to, ka skola sagaida no bērna kādas priekšzināšanas. Kaut vai pietiekami lielu vārdu krājumu, lai bērns saprastu instrukcijas. Jo labākas bērnam priekšzināšanas, jo vieglāk adaptēties mācību ziņā. Būtu svarīgi vecākam saprast, kas ir tās zināšanas un prasmes, ko skola sagaida no topošā skolēna, piemēram, sakārtot savu darba galdu, varbūt skaitīt līdz simts, uzrakstīt savu vārdu utt.
Bērni dabiski mācās spēlēšanās laikā, nevis tad, kad tiek nosēdināti pie galda, sastādot mācību uzdevumu un to tādā “skaldīšanas” veidā apgūstot. Mācīšanās notiek ikdienas situācijās – skaitot mašīnas uz ielas, piedaloties ēst gatavošanā, piedaloties sarunās pie galda, ejot pa parku un ieraugot kaut ko interesantu un vecākam stāstot par to u.tml. Vecāks spēlējoties šīs skolai nepieciešamās prasmes palīdz bērnam apgūt visu septiņu gadu laikā līdz skolas



sākumam. Visticamāk, vajadzēs daudz kopā pavadīta laika un spēlēšanos, lai bērns apgūtu kādu prasmi, un vecākam jānodrošinās ar pacietību. Jāatceras, ka mēs visi sākam ar to, ka kaut ko nesaprotam, un katram no mums ir vajadzīgs atšķirīgs reižu skaits, kā arī dažādas metodes, lai kaut ko apgūtu. Vecāka uzdevums ir meklēt šos dažādos veidus, kā veicināt bērna izpratni, un pamanīt brīžus, kad viņam ir dabiska interese mācīties, bet nepārmest bērnam nezināšanu. To drīzāk ir vērts atkal un atkal izskaidrot, kopīgi izpētīt ar prieku un zinātkāri [4].
Svarīgi arī ņemt vērā neakadēmiskās prasmes, kuras bērnam ļauj sākt skolas gaitas, piemēram, pietiekami laba spēja tikt galā ar nepatīkamām emocijām, nostiprināts ķermenis un pašregulācijas prasmes, lai spētu nosēdēt solā pietiekami ilgi, spēt sagaidīt savu kārtu, lai izteiktos, vēlme un prasmes komunicēt ar citiem bērniem, spēja noturēt rakstāmo, izpildīt instrukcijas un spēt darboties pašam [5].

## Pāreja no sākumskolas uz pamatskolu

Arī šīs ir lielas pārmaiņas bērna dzīvē, jo viņš pats kļūst pieaugušāks un pāriet uz "lielo skolu", kur vairs nav viens audzinātājs, bet katram priekšmetam ir savs skolotājs, ir jādodas no vienas klases uz otru, iespējams, ir jauni klases biedri un būtiska kļūst iederēšanās vienaudžu vidū. Bērnam var būt bailes par to, kā viņš orientēsies skolā, kā atradīs vajadzīgo klasi, kā sekos līdzi stundu grafikam un vai iedraudzēsies ar vienaudžiem.
Arī šajā posmā svarīga ir iepazīstināšana ar jauno vidi. Varbūt iespējams pirms skolas sākšanas vai arī pirmajās skolas dienās izstaigāt kabinetus, lai palīdzētu bērnam apgūt lielo skolu, kopīgi izprast, kā tā ir veidota – vai vienā korpusā ir visi skolēni līdz pat vidusskolai, vai varbūt līdz pamatskolas beigām, kur katra klase atrodas, kur atrodas medmāsiņa, psihologs, direktors, skolotāju istaba, sporta halle, ēdamzāle. Izstāstīt, ko katrs skolā dara un kur vērsties pēc palīdzības. Sagatavošanās šim posmam arī saistīta ar vizuālā tēla veidošanu, jo šajā vecumā ir tik būtiski iederēties vienaudžu sabiedrībā. Var kopīgi izvēlēties drēbes un puķes 1. septembrim, lai bērns skolā var justies labi. Tāpat ir noderīgi padomāt par citiem veidiem, kā veicināt viņa iederēšanos vienaudžu vidū, piemēram, pārrunāt ar bērnu, kā viņš var iesaistīties kādā spēlē ar citiem klases biedriem, kā var pateikt kādam klases biedram, ka viņš gribētu draudzēties, kā pateikt nē, ja kaut ko nevēlas vai tiek pārkāptas bērna robežas.



Šajā vecumā arī paša bērna atbildības pieaug. Iespējams, jāceļas agrāk uz skolu, jāspēj sagatavoties katram priekšmetam, sakārtot skolas somu katrai dienai. Jau pāris nedēļas pirms skolas sākšanās var agrāk celties no rīta, lai būtu vieglāk pierast pie skolas ritma.

## Joprojām palīdzošs būs dienas grafiks

Būtiski atcerēties, ka bērns šajā vecumā vēlas būt patstāvīgāks un kontrolēt savu dzīvi, taču vienlaikus viņam joprojām ir nepieciešams vecāka atbalsts un vadīšana grūtos brīžos. Svarīgi meklēt līdzsvaru starp izdarīšanu bērna vietā un ļaut viņam pašam uzņemties atbildību par dažādām lietām. Arī šajā vecumā dienas grafiks var būt palīdzošs – tajā var iekļaut gan skolas pienākumus, gan ārpusskolas nodarbības, mājas pienākumus un palīdzēt sekot līdzi, kā skolēnam veicas ar savu pienākumu izpildi. Dienas grafiks ir labs veids, kā vienlaikus uzticēt bērnam viņa pienākumus un šo lomu noņemt no vecāka pleciem, tādējādi izvairoties no konfliktiem, kur vecāks kārtējo reizi atgādina, kas bērnam jāizdara. Pieaugušie šos dienas plānus un laika grafikus daudz labāk patur prātā un vecākiem visai dabiski sanāk atgādināt par dažādiem uzdevumiem, taču bērnam šie atgādinājumi varētu izklausīties kā nemitīgi pārmetumi. Savukārt, ja dienas plāni un pienākumi aprakstīti plānotājā, vecāka uzdevums ir tikai kopīgi ar bērnu ieskatīties šajā grafikā un pārrunāt, kā viņš tiek galā, kā vecāks var palīdzēt bērnam neaizmirst savus uzdevumus un ko bērns pats var vēl darīt, lai šie uzdevumi neaizmirstos.



## LAIKS NĀKOTNES REDZĒJUMAM

Pāreja uz pamatskolas periodu ir brīdis, kad sākt domāt par to, kādu nākotni bērns sev vēlētos. Šis ir īstais laiks izvirzīt mērķus un saprast, kādas prasmes, zināšanas un attieksmes ir nepieciešamas, lai šos nākotnes redzējumus piepildītu. Nākotnes redzējumam nav jābūt ļoti konkrētam, taču katram bērnam ir kādas vēlmes, piemēram, viņš var gribēt nākotnē atļauties visu nopirkt, būt sportists vai vienkārši laimīgs, un tad var kopīgi izrunāt, kas būtu nepieciešams, lai to sasniegtu. Ko darīt šajā mācību gadā, ko darīt šajā mēnesī, ko darīt jau šodien, lai nākotnē varētu sasniegt to, ko viņš vēlas. Svarīgi veidot izpratni, ka mācības ir viens no resursiem, ar kura palīdzību ir lielāka iespēja sasniegt tās lietas, ko bērns vēlas. Parasti līdz ar pamatskolas uzsākšanu aktualizējas jautājumi, kāpēc ir jāmācās, kāpēc ir nepieciešams labi apgūt kādu mācību vielu, un uz tiem būtu kopīgi jāmeklē bērnam nozīmīgas atbildes.

## Pāreja no pamatskolas uz vidusskolu

Šajā vecumā bērns vēlas ļoti lielu neatkarību no vecākiem un vienaudži ir ieņēmuši galveno lomu viņa dzīvē. Arī šajā periodā būtu noderīgi iepazīties ar skolas vidi, taču, iespējams, bērns vairs negribēs to darīt kopā ar vecāku. Te var pārrunāt, kādas ir bažas un raizes, sākot jauno posmu, un pavaicāt, kurus jautājumus bērns vēlas risināt kopā ar vecāku. Svarīgi ieklausīties bērnā, parādīt, ka vecāks ir pieejams un atbalstīs viņu brīžos, kad tas būs nepieciešams, taču pārlieku nekontrolēt un neiejaukties tajā, kā bērns vēlas tikt galā ar šo pārejas posmu.
Vidusskolas posmā kopā ar skolēnu visai dabiski nāksies palīdzēt viņam izvirzīt jau diezgan skaidrus nākotnes mērķus – vidusskolām un arodvidusskolām ir dažādi novirzieni, līdz ar to pārrunas par tālākiem nākotnes plāniem būs neizbēgamas, un vecāka uzdevums ir nenosodošā veidā izskatīt dažādus variantus, pārrunāt bērna stiprās puses, vēlmes, prasmes, kuras nepieciešams attīstīt, lai sasniegtu tālākos mērķus, un atbalstīt bērnu viņa izdarītajās izvēlēs. Šajā posmā arī ir svarīgi noticēt, ka skolēns tiks galā, un vienlaikus nebaidīt viņu ar to, cik grūtas ir mācības, jo katrs pārmaiņu posms jau pats par sevi ir stresu izraisošs periods un nav nepieciešams papildus satraukt bērnu. Svarīgākā ziņa, ko skolēnam nodot šajās pārmaiņās, ir tas, ka vecāks būs vienmēr pieejams, kad bērnam tas būs vajadzīgs [1].




# KĀ SKOLAI, VECĀKIEM UN SKOLĒNAM KĻŪT par sadarbības partneriem, nevis karotājiem

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

**Mācības skolā – tā taču ir bērna atbildība un lieta! Kāpēc vēl mammai vai tētim būtu jāmēģina sadarboties ar skolu? Vai tad viss nav jāizdara skolas profesionāļu komandai? Nē. Vislabāk, ja skolēna mācības ir trīs pušu mijiedarbība: skolēns–skola–vecāks. Turklāt savstarpēji aktīva visos virzienos.**



Konsultē: **SOLVITA LAZDIŅA,** izglītības eksperte

Autore: **GUNITA KRILOVA**

## Kas ir sadarbība?

Varētu teikt, ka sadarbība ar skolu ir kā attiecības. Ja uz sadarbību paskatāmies no attiecību prizmas, tad varam ieraudzīt tās nozīmīgumu. Bērni mācībās pavada daudzus gadus, garas stundas (klasēs vai – kā pēdējā gada laikā – pie viedierīču un datoru monitoriem), un tā ir būtiska mūsu bērnu dzīves sastāvdaļa. Kad bērnam izveidojas ļoti cieša draudzība ar kādu citu un viņi viens pie otra vēlas ciemoties un nakšņot, mēs taču gribam zināt, kas ir šā bērna vecāki, ko bērni ciemojoties kopīgi dara un kas ir tas, kāpēc mūsu bērns tik ļoti grib draudzēties tieši ar šo puiku vai meiteni. Kāpēc reizēm skolas lietas atstājam citu cilvēku – skolas personāla – pārziņā, pieslēdzoties tikai tiem jautājumiem, uz kuriem nevar nereaģēt vai kuri ir izteikti negatīvi (samaksāt 5 eiro par papīru, ierasties uz pārrunām pie skolotāja par bērna neapmierinošo uzvedību vai nesekmību u.tml.)? Tomēr sadarbība ir daudz plašāks jēdziens nekā šie gadījumi, norāda Solvita Lazdiņa. Vecāku sadarbība ar skolu sevī ietver daudz lietu. Vislabāk būtu, ja gan skola, gan vecāki viens otru uzskatītu nevis par pretējām karojošām pusēm, bet gan par sadarbības partneriem, kuriem ir viens mērķis – sniegt pēc iespējas labāku izglītību, zināšanas un prasmes un palīdzēt sasniegt nākotnes mērķus skolēnam.

**NO VECĀKU PUSES SADARBĪBA IZPAUŽAS KĀ:**

- Sarunas ar savu bērnu par skolu, mācību vielu, klases biedriem, skolotājiem, jā, arī vērtējumiem, bet ne tikai. Vecāku pienākums ir ar savu bērnu regulāri sarunāties par mācībām.
- Vecāku komunikācija ar skolu. Kā notiek sazināšanās, cik bieži, par kādiem jautājumiem. Vai vecāki zina, kā sasniegt bērna skolotāju? Šī ir ļoti būtiska sadarbības sastāvdaļa.
- Vecāku atsaucība mācību procesam – piemēram, ja bērnam ir vajadzība pēc kļavu lapām, vecāki atbalsta viņu un atrod laiku, lai kopā tās sarūpētu. Protams, prasībām jābūt samērīgām un vecākiem par kļavu lapu nepieciešamību jāzina pietiekami laicīgi.

- Vecāku atbalsts bērnam mācību procesā. Vislabākais atbalsts būs tāds, ja vecāks nevis steigs bērna vietā rēķināt uzdevumu, ko atvase nesaprot, bet palīdzēs ar uzvedinošiem jautājumiem – kas tieši ir tas, ko tu nesaproti, cik tālu tu uzdevumu saproti? Vecāks var palīdzēt koordinēt mācīšanos mājās, kopā ar bērnu mācīties, kā plānot – sarakstīt stundas, veicamo uzdevumu sarakstus, noteikt prioritātes, dot atgādnes.
- Iesaistīšanās skolas dzīvē. Īpaši pirmo klašu skolēniem būs svarīgi, lai vecāki apmeklē sapulces, viņi būs priecīgi, ja tieši viņu mamma vai tētis pieteiksies audzinātājai palīdzēt sarūpēt ūdeni vai tapetes klasei.

Pētījumi rāda, ka vecāku interese par skolu, atbalsts bērniem, kad tas nepieciešams, un iesaistīšanās mācību procesā (nejaukt ar mājas darbu pildīšanu!) bērnam rada pozitīvu interesi un motivāciju par mācībām un skolu, kas savukārt rezultējas labākā mācību sniegumā. [1] Pozitīvā interese par mācībām ir ļoti būtiska mācību procesā, tāpēc abām pusēm – gan vecākiem, gan skolotājiem – vajadzētu būt ieinteresētiem par to, lai skolēns ar aizrautību iet uz skolu un mācās. Vecāku interese par skolā notiekošo būtiski ietekmē bērna attieksmi pret mācīšanos, tā parādot, ka tas, ko dara bērns, ir kaut kas vērtīgs un nozīmīgs visai ģimenei.



## VAI MĀCĪTIES, LAI MAMMAI PRIEKS, IR SLIKTI?

Reizēm bērnu mācīties mudina ārēja motivācija, piemēram, vēlme iepriecināt vecākus. Sākumā tas var būt pat ļoti noderīgi, jo ļoti ticams, ka ar laiku, aizrautīgi mācoties, izmēģinot dažādas jomas un eksperimentējot, skolēns atradīs to, kas viņu pašu visvairāk interesē, tādējādi rodot jau iekšējo motivāciju mācībām. Protams, nav vēlams, lai šāda ārējā motivācija – iepriecināt vecākus – visu laiku ir vienīgā motivācija.

## Kā mēs savā starpā sarunājamies (vai klusējam)?

Saziņa ar skolu ir viens no sadarbības veidiem. Ļoti bieži skolas komunikācija ar vecākiem ir visai virspusēja un informatīva. Parasti tā izpaužas īsos, konkrētos paziņojumos no skolas puses par ekskursijām, mācību līdzekļiem, piemēram, 18. datumā braucam ekskursijā, nauda jāsamaksā līdz 10. datumam. "Tas ir vienkāršākais komunikācijas variants, taču tas ir absolūti nepietiekami, lai bērns skolā iemācītos visu to, ko viņš varētu iemācīties. Visbiežāk arī saziņa no skolas puses ir aktīva tajos gadījumos, kad notiek kaut kas slikts. Ar šādu saziņu vien vecākiem būs grūti kļūt par sadarbības partneriem mācību procesā," teic speciāliste.

Tomēr ir arī citi piemēri par to, kā notiek skolas un vecāku saziņa, arī no skolām tepat, Latvijā, atklāj Solvita Lazdiņa. Ir skolas, kurās mācību gada sākumā vecāki tiek informēti par to, kā sazināties ar skolu dažādu jautājumu gadījumā. Lieliska ir prakse, kad skolā divas reizes gadā notiek trīspusējas tikšanās skolotājam ar vecāku un bērnu, kurās tiek pārrunāts tas, kas bērnam patīk un padodas, ko skolēns dara ar prieku, kādi ir viņa nākamie izaicinājumi. Tā ir iespēja ne tikai ciešāk iepazīties ar skolotāju, bet uzzināt daudz ko jaunu par savu bērnu.

> **"Pētījumi rāda, ka vecāku interese par skolu, atbalsts bērniem, kad tas ir nepieciešams, un iesaistīšanās mācību procesā (nejaukt ar mājas darbu pildīšanu!) bērnam rada pozitīvu interesi un motivāciju par mācībām un skolu, kas savukārt rezultējas labākā mācību sniegumā."**

Pat tad, ja vecākiem šķiet, ka viņi visu jau par savu bērnu zina, ir daudz lietu, ko šādā veidā var uzzināt tieši par viņa skolas gaitām. Ļoti vēlams, lai šajā sarunā bērns jūtas varošs, lai pieaugušie runā par viņa stiprajām pusēm, par to, kā viņš ir noderīgs pārējiem. Katrs bērns ir resurss citiem bērniem! Saruna būtībā ir par to, ko skolēns var. Lieliski, ja pats bērns var stāstīt šīs lietas par sevi.
Šie ir tie labākie komunikācijas piemēri, uz kuriem vajadzētu tiekties, norāda speciāliste.

KOMUNIKĀCIJAS VEIDI:

- Ikdienas saziņa ar skolu – ne tikai par problēmām, bet par bērna sasniegumiem, skolotāju veiktajām iniciatīvām, vecāku sniegto atbalstu. Labus vārdus ir svarīgi dzirdēt visām pusēm.
- Trīspusējas tikšanās divreiz gadā – skolotājs–vecāks–skolēns.
- Individuālas tikšanās skolotājam ar vecāku, lai pārrunātu situācijas, kas radījušas bažas, bailes, šaubas vai citus jautājumus.
- Vecāku sapulces – tās tomēr arvien mazāk tiek uztvertas kā efektīvākais saziņas veids. Tās noder, ja ir jānodod lielāks informācijas apjoms (piemēram, izrunāt lietas par mācību sākšanu, pārbaudes darbiem, izlaiduma organizēšanu).
- Saziņa "WhatsApp" grupās – šķiet, pandēmijas laika populārākais saziņas veids, taču šādas grupas ir vērtīgas ātrai informācijas nodošanai, nevis problēmu vai sasāpējušu jautājumu risināšanai.

## Skola ar mani nerunā. Kā rīkoties?

Iespējams, daudzi vecāki noplāta rokas un nodomā – bet skola ar mums nerunā un tikai atsūta informatīvas ziņas. Solvita Lazdiņa iedrošina, ka tas būtu lieliski, ja vecāks no savas puses ierosinātu jebkādas sadarbības, arī saziņas veidus – vecākam ir jāsarunājas ar skolotāju par lietām, kas viņu uztrauc

vai ko vecāks nesaprot. Tas ir ne tikai vēlams, bet ļoti nepieciešams. "No vecāku puses ir jābūt sarunai! Vecākam ir jājūtas drošam par savu bērnu, un komunikācija ļaus vecākam tādam justies. Viena no lietām, ko bieži dara vecāki – viņi "rūc" uz skolu: nu, tā skolotāja neko nesaprot, ko viņa te ir sarakstījusi! Šādā veidā vecāki veido ķīli jeb plaisu starp skolu un ģimeni, taču tas galīgi nepalīdz bērnam mācīties," stāsta speciāliste. Viņa norāda – ja ir kaut kādi sarežģījumi, vecāka pienākums ir demonstrēt bērnam, ka viņš sarunājas par to. Tajā brīdī viņš to arī māca savam bērnam – jebkura problēma ir risināma sarunas veidā.
Arī tad, ja skolotājs nav atbildējis ļoti pārliecinoši, gudrs vecāks, kurš domā par sava bērna mācīšanos, neveidos plaisu vēl dziļāku, bet dos skolotājai laiku, nevis uzbruks. Tā ir nemitīga mijiedarbība – šāda vecāku komunikācija arī skolotāju padara drošāku, līdz ar to ieguvējs ir bērns, jo skolotājs kļūst pārliecinātāks.

## Īpaši aktuāli

**"WHATSAPP" SAZIŅAS ETIĶETES**
Ļoti nevēlama ir strīdu risināšana un taisnības meklēšana "WhatsApp" grupās. Tās noder informācijas nodošanai, taču tajās dusmoties un savu taisnību pierādīt noteikti nevajadzētu. Tā vietā labāk būtu aicināt iesaistītās puses uz konstruktīvu sarunu.

## Kā sazināties ar skolu?

Lieliski, ja skola mācību gada sākumā dara vecākiem zināmu, pa kādiem kanāliem, ar kādiem noteikumiem, par kādiem jautājumiem var sazināties ar skolas personālu. Ja ir situācija, ka saziņai paredzēts izmantot skolotāju mobilos tālruņus, noteikti jāatrunā, kādos laikos skolotāju var traucēt, vai labāk zvanīt, rakstīt SMS vai "WhatsApp" ziņu. Iespējams, ka ir pat noteiktas dienas un laiki, kad vecāki var telefoniski sazināties ar skolotāju. Robežas ir ļoti svarīgas, un tās jāievēro. Ko darīt, ja skola šādu informāciju nesniedz? Ļoti vienkārši – vecākiem tas ir jāpajautā! "Nav svarīgi, kura puse ierosina kādu jautājumu, ja tas ir bērnu interesēs. Nebūs nekas slikts, ja vecāki ierosinās izveidot noteiktu kārtību, kā ikdienā sazināties ar skolotājiem. Ikdienas saziņā vecākiem būtu ieteicams ievērot hierarhiju – ja vecākam ir kāds jautājums noteikta priekšmeta skolotājam, vispirms ar šo jautājumu jāvēršas pie konkrētā skolotāja, nevis jādodas uzreiz pie direktora. Ja vecākam ir jautājums vai pretenzija, to vēlams sākt risināt uzreiz, negaidot, kad tā samilzīs. Iespējams, šo lietu var vienkārši un ātri atrisināt. Ja vecākam jautājumi vai pretenzijas rodas katru dienu, ieteicams tās "uzkrāt" un vērsties ar tām pie skolotājiem, piemēram, reizi nedēļā," iesaka Solvita Lazdiņa. Ja skolai nav šādu sadarbības prakšu, vecāki var to rosināt, jo vecāks ir līdzatbildīgs par to.

> "Komunikācija ar skolu nav tikai tādēļ, lai risinātu problēmas! Komunikācijai ar skolu ir jābūt neatkarīgi no tā, kurā klasē iet skolēns un kādas viņam ir sekmes."




## Idejas!

**KĀ SKOLA VAR ATBALSTĪT VECĀKUS BŪT LABIEM SADARBĪBAS PARTNERIEM (UN VECĀKI VAR LŪGT SKOLAI PADOMU, KĀ TĀDIEM BŪT!)**

- pastāstīt vecākiem, kā viņi var palīdzēt bērnu mācību procesā, dot praktiskus ieteikumus darbu plānošanā, atgādņu rakstīšanā;
- iemācīt saskatīt bērnā tās lietas, kas viņam padodas;
- ieteikt jautājumus, ko vecākiem uzdot bērniem, kā sarunāties par mācībām;
- aicināt vecākus mācīties kaut ko – piemēram, kā sarunāties par bērna īstenotajiem projektiem;
- aicināt vecākus uz aktīvu sarunu par bērna mācību sasniegumiem.

## Veiksmīgai sadarbībai – labie vārdi un savstarpējs atbalsts

Sarunai – neatkarīgi no tā, vai es kā skolotājs vai kā vecāks eju runāties – vienmēr noder labās lietas, ko pateikt. Tad saruna izveidosies rezultatīvāka. Piemēram, vecāks skolotājam var teikt – bērns ļoti priecājas par uzdotajiem radošajiem darbiem, taču termiņi tiem šķiet pārāk sasteigti. Kā mēs varam to risināt? Tāpat arī skolotājs par katru bērnu var pateikt kaut ko labu. Visiem iesaistītajiem par sevi ir tik svarīgi dzirdēt šīs labās lietas, atgādina speciāliste.
Savukārt bailes nav labs sabiedrotais, lai veidotu veiksmīgu sadarbību. Solvita Lazdiņa atzīst, ka ir vecāki, kas uz skolu nāk ar savu profesiju – daži nāk kā juristi, kā bērna tiesību pieprasītāji, kā menedžeri vai pārdevēji. Viņi nāk ar savu profesionālo tēlu un tā arī risina savstarpējās attiecības. Taču vecākiem uz skolu ir jāiet kā mammai un tētim! Ja abas puses ir sabijušās – vecāki no tā, ka skolotāja bērnam ieliks zemu vērtējumu, bet skolotāji no tā, ka vecāki kaut ko pieprasīs, – veiksmīga sadarbība nevar izveidoties. Abām pusēm ir vienai otru jāatbalsta!

## Bet manam bērnam viss ir kārtībā!

Ir virkne gadījumu, kad bērns mācās labi, uzvedība viņam ir laba un bērns ar visu skolā tiek galā. Reizēm šiem vecākiem var būt sajūta, ka nekāda īpašā komunikācija ar skolotāju nav vajadzīga – ko tad es traucēšu skolotāju par to, kā iet manam bērnam, ja reiz



e-dienasgrāmatā redzams, ka vidējā atzīme ir virs 7? Solvita Lazdiņa atzīmē – komunikācija ar skolu nav tikai tādēļ, lai risinātu problēmas. Tai ir jābūt neatkarīgi no tā, kurā klasē iet skolēns un kādas viņam ir sekmes. Tipiski ir, ka ap 5.–6. klasi skolēni tiek aizvadīti savā dzīvē un vecāki skolas lietas atstāj bērna ziņā, taču tā tam nevajadzētu būt. Ideāli, ja skola izstrādājusi sistēmu, kā notiek komunikācija ar vecākiem, pat ja viss ir kārtībā. Piemēram, jau minētās trīspusējās tikšanās. Tās ir ļoti nepieciešamas arī ar to bērnu vecākiem, kuriem viss it kā ir kārtībā. Tās noder, lai attīstītu bērnā jau dziļāku interesi un virzītu viņu profesionālajās sliedēs. Var rīkot arī vecāku dienas, piemēram, divas reizes gadā, kad vecāks tiekas ar skolotāju divatā un izrunā aktuālos jautājumus, pat ja bērnam nekādu problēmu nav. "Vecākiem ir ļoti svarīgi dzirdēt par savu bērnu labus vārdus. Tradicionālās vecāku sapulces, kur tiek izrunāti organizatoriskie jautājumi, nav pilnvērtīga komunikācija ar skolu," vēlreiz uzsver Solvita Lazdiņa.

## Kādi ir riski, ja sadarbība netiek veidota?

Ja savstarpējā sadarbība netiek veidota, pastāv risks, ka bērns zaudē interesi par mācībām, krītas mācību rezultāti, rodas uzvedības problēmas. Ja netiek risinātas jau radušās problēmas, tās samilzt arvien vairāk. Savukārt riski ar tiem bērniem,

> **"Labāk būtu sarunāties par bērna veikto darbu, piedzīvoto skolā, nevis vērtējumu vai piezīmi."**

kam viss mācībās ir kārtībā, ir tādi, ka viņi neatrod to, kas viņiem patiešām patīk un aizrauj. Ja bērns mācās labi visos priekšmetos, bez vecāku un skolas mijiedarbības var būt grūtāk atrast to nišu, kas bērnu aizrauj. Šādos gadījumos trīspusējas tikšanās ar skolotāju, skolēnu un vecāku ir ļoti nozīmīgas! Runājot par to, kas bērnam sanāk un īpaši padodas, ko bērns gribētu darīt nākotnē, var palīdzēt atrast nākotnes profesionālo ievirzi. Citādi nereti gadās, kad teicamnieki beidz skolu, taču nezina, ko tālāk dzīvē darīt. Tāpat ir risks, ka šiem bērniem, kam viss mācībās ir skaidrs, pēkšņi var rasties kādas problēmas, bet par tām neviens nerunā, neaktualizē vai laikus nepamana, jo šim bērnam jau nekad nav problēmu!

## Kā gāja skolā? Normāli!

Jau tika minēts, ka viens no sadarbības veidiem ir vecāku sarunas ar bērnu par skolu. Vecākiem visu laiku ir jāsarunājas ar bērnu par skolu, un sarunām būtu jānorit dabiski, nepiespiesti, vislabāk – rituālu veidā, norāda eksperte. Lieliski, ja ģimenei ir rituāls pie brokastu vai vakariņu galda pārrunāt, kā vecākiem un bērniem pagājusi diena. Ir vecāki, kam ļoti patīk sekot līdzi visiem e-dienasgrāmatas ierakstiem, vērtējumiem, piezīmēm un tad pārrunāt tur esošo informāciju ar bērnu. Šādā gadījumā ieteikums būtu nevis kontrolēt bērnu, bet komunikāciju vērst uz sadarbību, nevis tikai pārrunāt, kāpēc un par ko ir konkrēts vērtējums. Ja vecāks pamana lietas, kas bērnam īpaši padodas, to var izvērst kā pamatu sarunai par mācībām. Katra ģimene var atrast savu modeli, kā runāt ar bērnu par mācībām. Ļoti ieteicams, lai šīs sarunas nav mākslīgi veidotas. Par nožēlu, bieži vien sarunas par skolu aprobežojas ar jautājumu "Kā gāja skolā?" un atbildi "Labi!" vai "Normāli!".
Sarunas par mācībām nozīmē arī runāt par to, kādi bērnam ir nākotnes plāni, vai skolēnam ir vajadzīga palīdzība (nejaukt ar mājas darbu pildīšanu skolēna vietā). Labāk būtu sarunāties par bērna veikto darbu, piedzīvoto skolā (Vai darbs bija grūts? Kāpēc? Kā tu tiki galā?), nevis vērtējumu vai piezīmi. Šādas vecāku sarunas ar bērnu dod lielu ieguldījumu trīspusējās mijiedarbības veiksmīgā attīstībā – jo vecāks ir ieinteresētāks bērna mācībās, jo bērns ir motivētāks mācīties, bet ar mācībās motivētiem bērniem arī skolotāji kļūst par dedzīgākiem sava aroda meistariem!

## JAUTĀ VECĀKI

### Vai vecākiem ir jāiet e-dienasgrāmatā skatīties vērtējumus, vai jāgaida, kad to pastāstīs bērns?

Protams, vienas pareizās atbildes uz šo jautājumu nav, un katrai ģimenei būs savs modelis, kā runāt par skolu. Ļoti svarīgi, lai e-dienasgrāmatas pārlūkošana nav tikai kontrole – cik bērns ir dabūjis pārbaudes darbā? Kāpēc tik maz? Kurā vietā bērns ir reitingā? "Būtiski, lai kontrolējot mēs meklētu veidu, kā atbalstīt bērnu un kā runāt par viņam svarīgo. Kontrole nav tikai kontroles pēc; viena pati kontrole nav rezultatīva – svarīgākais, lai ir komunikācija," atgādina speciāliste. Un te katrai ģimenei ir savs veids, kā to panākt – būs vecāki, kas labprātāk dzirdēs no bērna, cik viņš ir dabūjis pārbaudes darbā, bet būs tādi, kam patiks to apskatīties e-dienasgrāmatā. Galvenais, lai pēc tam seko saruna.

### Kāpēc ir svarīgi, lai bērns mācās ar prieku?

Ne visi priekšmeti bērnam radīs prieku, bet noteikti var atrast kaut ko, kas raisa pozitīvas emocijas. Piemēram, Somijas mācību standartā ir minēts, ka bērniem pirmajās klasēs no mācībām jāgūst prieks. Tas būs pamats motivācijai vēlākajās klasēs, kad mācīties kļūs grūtāk. Ja bērns ir piedzīvojis to, ka mācīšanās saistīta ar pozitīvām emocijām, ar izdošanos, ar radošu procesu, ar grūtību pārvarēšanu, vēlākajās klasēs viņam būs vieglāk saņemties uz tiem darbiem, kas prasīs lielāku piepūli. [1]

### Kāpēc vienas skolas skolotāji komunicē tik dažādi?

Tāpat kā bērni, arī skolotāji ir dažādi. Iespējams, kādam skolotājam trūkst zināšanu, iemaņu vai prasmju, ir pārāk liela slodze vai gluži vienkārši skolotājs kautrējas īstenot kādu veiksmīgākas sadarbības formu. Taču vecāki noteikti to var rosināt, varbūt pat palīdzēt skolotājam ar kādas sanāksmes, prezentācijas vai tikšanās organizēšanu. Iespējams, tas mudinās skolotāju pat iemācīties ko jaunu! Tā būs komunikācija, kas dos ierosmi mācīties. "Nevajag vienīgi uzbrukt ar pārmetumiem, bet iet ar konkrētu piedāvājumu, kā kaut ko īstenot. Abām pusēm jāatceras, ka nav svarīgi, kurš kaut to ierosina. Nav vajadzīgs sēdēt un gaidīt, kad skola kaut ko paziņos. Vecākiem ir vērts arī atbalstīt skolotāju! Vecāks ir tiltiņš, kas var palīdzēt skolotājam tapt labākam. Tāpat var notikt arī otrādi: skolotājs var iedvesmot vecāku. Ideālā gadījumā notiek abpusēja mijiedarbība," abas puses uz sadarbību aicina Solvita Lazdiņa.

# KĀ MOTIVĒT BĒRNU LASĪT, TĪRĪT ZOBUS un citas atbildes uz vecāku jautājumiem



**Dažnedažādi jautājumi par savu bērnu audzināšanu vecākiem ir, šķiet, neatkarīgi no bērnu vecuma un skaita ģimenē. Jo katrs bērns ir ar savu "es", ko vecāks vēlas izprast pēc iespējas labāk.**



Atbild **ELĪNA BĀRTULE**, Pusaudžu resursu centra psiholoģe



**ANDRIS KRIEĶIS**, latviešu valodas un literatūras skolotājs sākumskolā un pamatskolā

Autore: **LĪGA BRŪVERE**

## 1. Kā motivēt lasīt grāmatas septiņus un 12 gadu vecus bērnus? Bet varbūt mūsdienās nemaz nevajag mudināt lasīt?

Atbild latviešu valodas un literatūras skolotājs sākumskolā un pamatskolā ANDRIS KRIEĶIS.

Vispirms ir jāprecizē, ko īsti grib vecāki – lai bērns lasa daiļliteratūru brīvajā laikā vai lasa, jo jāapgūst mācību saturs? Parasti, ja vecāki saka "mans bērns nelasa", tad viņi domā "mans bērns nelasa daiļliteratūru", bet tad ir pretjautājums – vai es pats kā vecāks lasu daiļliteratūras grāmatas? Vai bērniem vispār ir brīvs laiks no pamošanās brīža līdz gulētiešanai, lai sāktu lasīt daiļliteratūru? No rīta viņš dodas uz skolu, tad ir treniņš vai pulciņš, atnākot mājās, ir jāēd un jāpilda mājas darbi. Vai atlikušajās vienā vai divās stundās pirms gulēšanas vēl ir spēks lasīt grāmatu? Vai pieaugušie paši pirms gulētiešanas vēl grib lasīt augstvērtīgu daiļliteratūru? Vai tādas dzīves tempā rodas iespēja lasīt? Digitālais laikmets visu prasa darīt ļoti ātri, uzliek lielu slodzi arī bērniem. Viņiem nerodas laiks apstāties un palasīt.

> **Ap 12 gadu vecumu arī iepriekš čaklie lasītāji mēdz pārtraukt lasīšanu. Ja skatās no bērnu attīstības viedokļa, tas ir normāls process.**

Tomēr var radīt apstākļus, kas veicina vēlmi lasīt grāmatas. Ir bijuši pētījumi par grāmatu pieejamību, kas rāda – jo pieejamāka mājās būs dažāda literatūra, jo lielāka iespēja, ka bērns paņems grāmatu rokās un vismaz pašķirstīs to, varbūt pat palasīs. Septiņus un 12 gadu veci bērni jau ir pietiekami lieli, lai paši sāktu organizēt savu ikdienu. Mājas ir viņa drošā vide, kur viņš jūtas labi un komfortabli. Ja vecāki uzliek pienākumu lasīt, tas rada milzīgu iekšēju un ārēju protestu. Mākslas baudīšana ar konfliktu ir bezjēdzīgs pasākums, kas rada riebumu pret grāmatu, nevis vēlmi lasīt.

Ap 12 gadu vecumu arī iepriekš čaklie lasītāji mēdz pārtraukt lasīšanu. Ja raugās no bērnu attīstības viedokļa, tas ir normāls process. Pie skolas viņš taču vairs buču arī nedod un 1. septembrī vecākus uz pirmo skolas dienu negaida. Tīnim ir radušās citas intereses, ir citi komunikācijas veidi. Viņam ir svarīgi komunicēt ar vienaudžiem. Agrāk tas nebija tik svarīgi, bet tagad ir svarīgi identificēties ar draugu grupu. Ja kāds vienaudzis ir pateicis, ka grāmatu lasīšana ir stulbs pasākums, tad arī šis tīnis var tā sākt domāt. Tomēr skolā izglītības ieguves procesā viņš saņem vismaz izglītības minimumu, tāpēc šajā laikā viņš intelektuāli no aprites neizkritīs.

Turklāt pusaudža piespiešana kaut ko darīt rada pretēju reakciju. Šim vecumam var piedāvāt palasīt fragmentus no tādām pusaudžu kulta grāmatām kā "Bada spēles" vai "Jelgava 94", kurās runā par pusaudžiem svarīgiem jautājumiem. Bērni klausās arī audiogrāmatas, tomēr to nevarētu uzskatīt par lasīšanu. Šī metode der, ja ir grūtības noturēt uzmanību. Nozīme ir tam, vai klausoties viņš spēj uztvert un analizēt informāciju. Ja vecāks grib, lai bērns zina, kas ir trollītis Mumins, bet bērns negrib lasīt un vecākiem nav laika, tad audiogrāmata šo informāciju iedos. Bet, ja runā par lasīšanas procesā iegūtu informāciju, tad to viņš nesaņems. Ja vienlaikus bērns var ar acīm sekot līdzi tekstam, tad tas nodrošina arī lasīšanas procesu. Viņš sadzird un saredz tekstu vienlaikus.



> Ja vecāki ir pamanījuši, ka tieši pēdējā laikā zēns mazāk sācis rūpēties par sevi, un, iespējams, arī citās sfērās ievērojuši pārmaiņas, būtu svarīgi tam pievērst uzmanību, pārrunāt un, iespējams, meklēt profesionālu palīdzību.

**2. Dēlam ir deviņi gadi. Problēma ir ar higiēnas ievērošanu – negrib tīrīt zobus, arī dušā jādzen. Ko darīt?**

Atbild Pusaudžu resursu centra psiholoģe ELĪNA BĀRTULE.

Būtu svarīgi saprast, vai šīs grūtības ir parādījušās šobrīd un iepriekš bērns ir spējis patstāvīgi tīrīt zobus un rūpēties par savu higiēnu, vai tas ir pastāvīgs stāvoklis. Ja jau iepriekš ir bijušas šādas grūtības, proti, kā ikdienas ieradums nav izveidojusies vajadzība sevi sakopt, tad būs nepieciešama vecāku pacietība un radošums, lai izdomātu, kā motivēt un iemācīt zēnu rūpēties par personīgo higiēnu.

Savukārt, ja vecāki ir pamanījuši, ka tieši pēdējā laikā zēns mazāk sācis rūpēties par sevi, un, iespējams, arī citās sfērās ievērojuši pārmaiņas, piemēram, bieži jūtas nomākts, aktivitātēs, kas iepriekš sagādājušas prieku, vairs nevēlas iesaistīties, vairāk laika pavada savā istabā, nevēlas tikties ar draugiem, būtu svarīgi tam pievērst uzmanību, pārrunāt un, iespējams, meklēt profesionālu palīdzību. Tas var liecināt par depresiju vai citām emocionālās veselības problēmām.

**IETEIKUMI, KAS VAR PALĪDZĒT BĒRNAM RŪPĒTIES PAR SAVU HIGIĒNU:**

- Pārrunāt ieguvumus no higiēnas ievērošanas un sekas no zobu netīrīšanas un rūpēm par higiēnu. Uzdevumus var uzrakstīt uz lapas kopīgi, tos pārrunāt un iztikt bez kritizēšanas.
- Regulāri visiem ģimenes locekļiem apmeklēt zobārstu, zobu higiēnistu, lai veicinātu priekšstatu par to, ko nozīmē rūpes par zobu veselību, kā arī sekām, ja tas netiek darīts.
- Svarīgs ir vecāku piemērs. Proti, redzēt, ka vecāki paši ievēro higiēnas normas.
- Ļaut pusaudzim pašam izvēlēties higiēnas līdzekļus – zobu pastu, zobu suku, dušas želeju, šampūnu.
- Klausīties mīļāko dziesmu zobu tīrīšanas laikā. Dziesmas parasti ir divas līdz trīs minūtes garas, un tas ir tieši tik ilgi, lai kārtīgi iztīrītu zobus.
- Izveidot higiēnas grafiku, kur bērns var atzīmēt, vai ir tīrījis zobus, gājis dušā, un, piemēram, nedēļas beigās ir apbalvojums, ja tiek izpildīti visi norunātie punkti. Motivācijas shēma katram bērnam ir jāpiemeklē individuāli.
- Atzinīgi novērtēt, uzslavēt, kad bērnam ir izdevies: “Es zinu, ka tas tev prasīja piepūli, un tev lieliski izdevās!“
- Pajautāt, kā bērns jūtas pēc dušas un zobu iztīrīšanas. Visbiežāk tās ir patīkamas sajūtas. To pārrunāšana un piefiksēšana palīdzēs apzināties ieguvumus, rūpējoties par savu higiēnu.
- Dažādu lietotņu izmantošana, kas atgādina par higiēnas procedūrām.



**3.** Kādēļ 11 gadu veca meitene vēlas valkāt tikai un vienīgi puicisku apģērbu tumšās krāsās un apģērbu veikalā meklē tikai puišu nodaļā? Uz piedāvājumu iegādāties kaut ko meitenīgu atbildes parasti ir asas, uzreiz noraida iespēju pielaikot meiteņu drēbes gaišās, spilgtās krāsās. Viņa vienmēr saka – man vienalga, ko citi domās par mani, man patīk, un viss! Vai tas kādreiz beigsies, vai varbūt ir nepieciešama speciālista palīdzība? Bērnudārza vecumā bija vēl trakāk! Vienu brīdi viņa sevi uzskatīja par čali. Ārste teica, ka tas beigsies, bet nebeidzas. Šobrīd viņa gan apzinās, ka ir meitene, turklāt sākušās meiteņu lietas, par ko viņa arī ir dusmīga.

> Speciālista palīdzība būtu jāmeklē, ja meitene atzītu, ka nejūtas labi meitenes ķermenī, jūtas kā zēns, un tas rada psihoemocionālas grūtības.

Atbild Pusaudžu resursu centra psiholoģe ELĪNA BĀRTULE.

Izklausās, ka vecāku dara bažīgu meitenes ģērbšanās stils. Savukārt meitene ir minējusi, ka viņai patīk šādi apģērbi un nerūpot, ko citi par to domās. Jā, jauniešu ģērbšanās stils var būt atkarīgs no dažādiem faktoriem. To ietekmē gan tas, kā ģērbjas draugi, vienaudži un elki, gan arī apģērba ērtība. Šobrīd, skatoties uz pusaudžiem, šķiet, ka galīgi nav izteikti puišu un meiteņu apģērbi vai krāsas. Pusaudžu vecumposmā īpaši aktualizējas savas lomas, vietas, sava nozīmīguma meklēšana, kad bieži arī ģērbšanās stils ir noteicošs un raksturojošs faktors. Pusaudži bieži izvēlas tumšus apģērbus. Tas nav vienmēr jāsaista ar kādām emocionālām vai mentālām grūtībām. Vecāku sniegtajā aprakstā izklausās, ka pusaudze apzinās, ka ir meitene, bet viņai patīk cita stila apģērbs, kas vecākiem nešķiet pareizi. Speciālista palīdzība būtu jāmeklē, ja meitene atzītu, ka nejūtas labi meitenes ķermenī, jūtas kā zēns, un tas rada psihoemocionālas grūtības, ietekmē attiecības ar vienaudžiem, apgrūtina ikdienas funkcionēšanu – grūtības skolā, attiecībās, ietekmē garastāvokli, pašsajūtu.

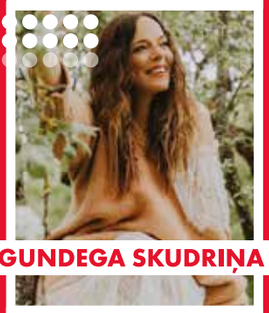
#ir OK!

INTERNETA RAIDĪJUMS

Draudzīgas sarunas ar sabiedrībā pazīstamiem cilvēkiem.



LIENE DAMBIŅA



GUNDEGA SKUDRIŅA



KRISTĪNE KOMAROVSKA



Raidījuma vadītāja MADARA RUDZĪTE

SKATIES:

YouTube

jauns.lv







# TĒTA UN BĒRNA ATTIECĪBU VEIDOŠANA

## no zīdaiņa līdz pusaudža vecumam

**“Bērni, un jo sevišķi dēli, gluži kā švammītes uzsūc sevī visas tēta prasmes, kas saistītas arī ar lēmumu pieņemšanu, atbildības uzņemšanos, veidu, kā vīrietis sakārto lietas dzīvē, kā rūpējas par citiem jeb nodarbojas ar labdarību.”**

**Tā iegājies, ka parasti, kad runājam par bērna aprūpi, tiek minēts vārds “mamma”. “Pasaki mammai, ka rīt sapulce!” Tradicionāli, vai ne? Taču tētu aizmiršana, kaut arī visbiežāk neapzināta, ir mantojuma sekas – no sērijas, ka vīrietis nes medījumu, bet sieviete uztur ģimenes pavardu. “Joprojām daudzi vīrieši neprot “apieties” ar saviem bērniem vai pat baidās iesaistīties viņu aprūpē, un sievietēm viņi ir jāiedrošina,” norāda “Rimi bērniem” emocionālās labsajūtas un attiecību eksperte, psiholoģe Iveta Aunīte.**



Konsultē **IVETA AUNĪTE**, “Rimi bērniem” emocionālās labsajūtas un attiecību eksperte, psiholoģe

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

Kamēr bērniņš vēl mammas puncī

Ļoti vēlams tētim ar savu bērnu sākt veidot kontaktu jau tad, kad mazulis vēl ir mammas puncī, – runājot, glāstot, dziedot. Kā saka psiholoģe, vienam tētim tas padodas vieglāk, dabiskāk, citam patiešām ir jāsaņemas, lai sāktu runāties ar punčiemītnieku, taču “tas viss ir ļoti, ļoti svarīgi, lai tētim veidotos labs kontakts ar savu bērnu”. Iveta Aunīte atklāj aizkustinošu stāstu – kāds tētis savam dēlam 18 gadu dzimšanas dienā uzdāvināja vēstules, kuras bija rakstījis viņam vēl tad, kad puisis bija mammas vēderā. “Arī tas ir brīnišķīgs veids, kā kļūt par tēvu – varbūt kāds nevar saņemties, lai sarunātos ar savu vēl nedzimušo bērnu, varbūt viņam ir pat grūti pieskarties sava bērna mammas augošajam puncim, taču viņš savas emocijas, sajūtas var uzrakstīt. Tas ir ļoti palīdzoši,” uzsver Iveta Aunīte un piebilst – arī topošās māmiņas apčubināšana var palīdzēt, lai emocionāli kļūtu gatavāks tēva lomai.

### Kad mājās ienāk zīdainītis

“Bērna piedzimšana vīrietim var būt dubultzaudējums. Pirmais – savā ziņā viņš ir zaudējis sievu vai dzīvesbiedri, jo mammas statuss par 180 grādiem maina viņas ikdienu un dzīvi vispār. Otrs zaudējums – ja vien sieviete “neiepazīstina” tēti ar mazuli un burtiski privatizē bērnu sev, tad vīrietim nav iespēju pavadīt laiku kopā ar mazuli,” norāda attiecību eksperte un piebilst, ka tas ir gana biežs iemesls,



kāpēc tēti pēc bērniņa piedzimšanas mēdz būt apjukuši un var sajusties lieki: "Ja dzīvesbiedre ir pārņemta ar mazulīti, vīrietim tas nepalīdz pārvarēt apjukuma posmu. Iespējams, mamma pat nelaiž vai negribīgi laiž tēti klāt bērnam, baidoties, ka viņš nemācēs noturēt galviņu zīdainim vai nepareizi pacels u.tml. Šī neuzticēšanās jaunajam tētim var radīt pirmo distanci starp viņu un bērnu." Taču jau no pirmajām bērna dzīves minūtēm ir jāļauj vīrietim veidot kontaktu ar mazo cilvēku. Zīdaiņa vecumā tas primāri nozīmē kontaktu viņam saprotamā valodā, kas lielākoties sastāv no sajūtām. Tas ir āda–āda kontakts, bērniņa paņemšana rokās, pārģērbšana, mazgāšana, vienkārši būšana blakus, parotaļāšanās, kas šādā vecumā nozīmē papūst elpu, iedot paturēt savu pirkstu u.tml. "Tas viss palīdz veidot šo pirmo kontaktu," saka psiholoģe, "skaidrs, ka pirmajā dzīves gadā bērniņš ir ļoti cieši piesaistīts mammai. Faktiski tik ļoti liela kopā būšana vairs nebūs nekad, un tāda uzticēšanās mammai pirmajā dzīves gadā rada uzticēšanos arī vēlāk dzīvē, taču uzticības pilnas un siltas attiecības ir jāveido arī ar tēti."
Gadījumos, kad tētiem ir bail, piemēram, vannot savu mazo bērniņu vai pārģērbt un grūti šai barjerai pārkāpt, vērts atcerēties, ka abu attiecības veido arī šķietami parasta pastaiga. Pat tad, ja bērns ratos guļ. "Tā notiek tēva lomas nostiprināšana. Tās ir praktiskas lietas, ar kuru palīdzību šis kontakts tiek dibināts, turklāt svarīgas arī tāpēc, ka sniedz mammai atslodzi. Tādā veidā vīrietis var atgūt sievu vai dzīvesbiedri un reizē veidot attiecības ar bērnu," uzsver eksperte.

## Mazā pasaules izzinātāja periods

Psiholoģes Ivetas Aunītes novērojumi liecina, ka apmēram līdz bērna četru gadu vecumam joprojām ir maz vīriešu, kuri, kā mēdz teikt, līdz sirds dziļumiem saprot, ko darīt ar tik mazu bērnu: "Daudziem vīriešiem ir grūti rotaļāties ar bērnu no viena līdz apmēram četru gadu vecumam. Viņi vienkārši nesaprot, ko un kā darīt, un īpaši, ja zīdaiņa vecumā viņiem bijusi liegta iespēja regulāri piedalīties bērna aprūpē." Tētim ir jāmēģina atrast tādu rotaļu veidu, kas viņam ir pieņemams; jāizprot, ka, lai attiecības veidotos ciešas, tās ir "jābūvē" no bērna mazām dienām.
Mazā pasaules izzinātāja periodā, kas sākas līdz ar bērna prasmi staigāt, joprojām aktuālas ir intensīvas ikdienas rūpes par mazo cilvēku. Šajā posmā vecāki no bērna nedrīkst nolaist ne acu – bērnam ir liela interese izzināt pasauli, pārvietoties un darīt dažādas citas lietas, bet varēšanas vēl nav. Kā saka Iveta Aunīte, tas ir vecumposms, kad bērns ir īpaši jāpieskata, "un vīrietis var šo funkciju dalīt ar citiem pieaugušajiem. Piemēram, tētis kopā ar bērnu var vismaz 20 minūtes dienā ripināt vai mest bumbiņu, iet pastaigās,





lasīt grāmatas, līmēt, zīmēt, likt bērnu vannā u.tml.". Tāpat pie kopā būšanas aktivitātēm, kas veido saikni starp tēti un bērnu, pieskaitāma arī došanās uz bērnudārzu un no tā, jo arī šajā laikā, lai cik īss vai garš tas būtu, var paspēt daudz izrunāt, pajokot, nostiprināt kontaktu pieskārienu veidā, kaut vai paņemot bērna roku savējā.

## Pēdējie gadi pirms skolas

Šis ir laiks, kad tēta lomai bērna dzīvē iedalāma ļoti īpaša vieta, turklāt liela daļa vīriešu tieši šajā laikā vislabprātāk iesaistās bērnu audzināšanā. Iveta Aunīte teic: tas tāpēc, ka bērns jau var skaidri pateikt, ko tieši viņš grib – ēst, gulēt, spēlēties utt. "Sāk arī parādīties "mūsu, puišu lietas", kas būs ārkārtīgi svarīgas no sešu līdz 14 gadu vecumam, kad dēli mācās, pārņem vīriešu lietas. Savukārt meitai tēta loma ir svarīga pozitīva pašvērtējuma veidošanai un paraugam, kādam ir jābūt tētim, vīrietim. Ne velti mēdz teikt, ka labu tētu meitām ir grūti apprecēties, jo viņām ir ļoti augsti kritēriji dzīvesbiedra izvēlē," saka psiholoģe un norāda uz vēl kādu šim vecumposmam raksturīgu un svarīgu iezīmi – ap piecu, sešu gadu vecumu līdz apmēram septiņiem gadiem bērns cenšas izpatikt pretējā dzimuma vecākam un atdarina sava dzimuma vecāku: "Tas nozīmē, ka meitene cenšas izpatikt tētim un atdarina mammu, un tētiem to ir svarīgi atcerēties. Jo vairāk tētis izteiks atzinības vārdus par meitenes izskatu, uzvedību, arī kādām intelektuālām lietām un jo pozitīvāks būs šis vērtējums, jo vairāk tas veicinās meitenes pašapziņu.
Savukārt, jo lielāks un labāks paraugs tētis būs savam dēlam, jo vīrišķīgāks un spēcīgāks cilvēks izaugs dēls."
Iveta Aunīte norāda, ka "labs paraugs" nenozīmē ko pārdabisku, bet gan rūpes par citiem cilvēkiem un galvenokārt – par savas dzimtas sievietēm. "Labākais, ko vīrietis var darīt savu bērnu labā kā tētis, – mīlēt savu bērnu mammu!"
Tāpat šajā vecumposmā bērni, un jo sevišķi dēli, gluži kā švammītes uzsūc sevī visas tēta prasmes, kas saistītas arī ar lēmumu pieņemšanu, atbildības uzņemšanos, veidu, kā vīrietis sakārto lietas dzīvē, kā rūpējas par citiem jeb nodarbojas ar labdarību. "Bērni skatās, mācās un pārņem šo uzvedību, īpaši četru līdz sešu gadu vecumā," uzsver psiholoģe.

## Skolas vecuma zēnam tētis ir kā malks gaisa!

"Vēlāk mēs baudām (vai nebaudām) to, ko esam ielikuši zēnā līdz apmēram 13–14 gadu vecumam. Protams, arī meitām tēta loma joprojām ir svarīga, taču, ja runājam par personības veidošanos, tad tieši zēniem ir svarīgi, lai viņiem būtu tētis vai kāds cits vīrietis, kam līdzināties. Diemžēl mūsu sabiedrībā ir daudz šķirtu ģimeņu un bieži tētis pēc tam pilnvērtīgi neiesaistās bērnu

> **"Ja kontakts nav izveidots bērnībā, vēlāk, pusaudža vecumā, to veidot ir grūtāk, bet ne neiespējami. Mēs vienmēr varam izdarīt izvēli būt citādi vecāki savam bērnam."**



> **Tēta attieksme pret meitu lielā mērā ietekmē viņas domas, vērtējumu pašai par sevi. Ja meita ir tēta princese, ir novērtēta, tad pusaudža vecumā viņa neļausies katrām attiecībām.**

audzināšanā, tāpēc šādos gadījumos kā paraugs zēnam derēs jebkurš dzimtas vīrietis – vectēvs, mammas brālis, varbūt pat kolēģis, treneris," uzskaita speciāliste. Tieši tēti ir tie, kuri neapzināti veicina dēlu izaugsmi. Jo vīrieša daba nosaka to, ka veiksmes vai neveiksmes, talanti u.tml. mērāmi pēc reāli taustāmām lietām. Tātad, ja ir rezultāts, kādi sasniegumi tajā, ko dēls dara, tas vīrietim nozīmē pierādījumu viņa varēšanai. Citiem vārdiem sakot, puisim ir jāiekaro tēta mīlestība ar kādiem reāliem darbiem, panākumiem, un zēns arī cenšas. Saņemot no tēta uzslavu, aug arī dēla pašapziņa. Savukārt meita joprojām apgūst to, kādam jābūt vīrietim, un šī pieredze būs ļoti noteicoša turpmāk, izdarot izvēles attiecībās, un ne tikai. "Tēta attieksme pret meitu lielā mērā ietekmē viņas domas, vērtējumu pašai par sevi. Ja meita ir tēta princese, ir novērtēta, tad pusaudža vecumā viņa neļausies katrām attiecībām," atzīmē Iveta Aunīte. Viņa



piebilst, ka meitene caur tēti nolasa savu vīrišķo modeli un pēc tam, pieaugušā vecumā, to meklē potenciālajā partnerī: "Ne velti meitenes kādā brīdī grib precēt savus tētus, līdzīgi kā zēni – savas mammas."

## Ja tētis ir strups un tikai komandē...

"Ja kontakts nav izveidots bērnībā, vēlāk, pusaudža vecumā, to veidot ir grūtāk, bet ne neiespējami. Mēs vienmēr varam izdarīt izvēli būt citādi vecāki savam bērnam. Daudzi neprot dot mīlestību, veidot sirsnīgas attiecības savas bērnībā gūtās pieredzes dēļ, kas visbiežāk ir traumatiska. Tādos gadījumos var palīdzēt psihoterapija, jo izvēles izdarīšana, ka gribu būt labs tētis savam bērnam, jau ir puse no panākuma," uzsver Iveta Aunīte. Savas pieredzes dēļ tēti bieži baidās pieskarties saviem bērniem, ucināt, mīļot viņus, it īpaši zēnus, taču tas ir vitāli svarīgi gan meitenēm, gan zēniem. "Ja mīļošanās nav bijusi pietiekama bērnībā, tad bērns tā arī paliks neizglāstīts, nesabučots, un tas var traucēt veidot attiecības pieaugušā vecumā vai kļūt neizvēlīgiem – cilvēks akceptē jebkuru, kurš noglāsta. Tāpēc nevajag baidīties mīļot bērnus, arī tētiem ne," mudina psiholoģe un piebilst – tas nenozīmē, ka zēns, piemēram, izaugs par memmīti: "Gluži otrādi – pietiekams bučošanās, mīlināšanās periods bērnībā palīdz zēnam kļūt par vīrišķīgu vīrieti!"



Rimi BĒRNIEM

PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU
PRIEKAM UN VESELĪBAI

Uzzini vairāk:
www.rimi.lv/berniem



## EKSPRESJAUTĀJUMS

### Ja tētis atsakās mazgāt meitu

Tā tik tiešām var būt, ka vīrietim ir neērti mazgāt meitu. Kā norāda Iveta Aunīte, mammas parasti neaizdomājas par bērna dzimumu – bērns ir bērns, taču tētiem mēdz būt mulsums, ja runa ir par meitas intīmo higiēnu, un tas ir normāli. Speciāliste teic, ka visbiežāk tas ir audzināšanas rezultāts, jo "gadsimtiem ilgi vīrieši netika laisti klāt bērniem. Vēl pat deviņdesmitajos gados nebija pieņemts, ka tētis ikdienā iesaistās bērnu aprūpē. Tikai akūtas nepieciešamības gadījumā viņš slaucīja vai mazgāja bērnam dibenu u.tml. Vēsturiski tas bijis sievietes – mammas uzdevums."

Ja tiešām vīrietis nejūtas ērti, vannojot meitu vai mazgājot viņai dupsi, labāk to darīt mammai, jo "bērns ar saviem radariem jūt gan pieaugušā satraukumu, gan nedrošību utt. Līdzīgi kā tētis spēj iemidzināt raudošu bērnu, bet uztrauktā mamma ne." Iveta Aunīte iesaka soli pa solim pieradināt tēti pie tā, kā aprūpējama meita, jo "tās ir prasmes, kuras iespējams attīstīt". Taču uzmanīgi – kā saka psiholoģe, mēs, sievietes, bieži grēkojam ar to, ka pie mazākās neizdošanās uzreiz aizrādām vīrietim, pat kauninām viņu vai neverbāli parādām, ka viņš neko neprot. Protams, tad viņš arī nevēlēsies vairs palīdzēt, ja jau neko nevar izdarīt pa prātam.

## TĒTA PIEREDZE

### Tētim ir jāļaujas pārmaiņām!

Normunds Baranovskis, divu meitu tētis, "Rimi bērniem" šefpavārs:



"Abām meitām ir gandrīz desmit gadu starpība. Mazākajai tagad ir divi gadi, un, jāteic, es tā īsti neatceros, kā bija pirms tiem gandrīz 12 gadiem. Atceros, ka jutu lielu atbildību, bija neliels apjukums, turklāt tieši mainīju darbu – tas viss sakrita vienlaikus, turklāt bērna dēļ vajadzēja mainīt paradumus, vajadzēja būt vairāk mājās utt. Nevaru pateikt, vai bija grūti vai viegli, bet, manuprāt, kļūšana par tēvu nav nekas tik sarežģīts, ko nevar izdarīt. Vienkārši jāļaujas pārmaiņām. Ja netiec uz kādu ballīti, būs cita, labāka vai citāda. Ievēroju gan, ka pēc pirmā bērna piedzimšanas man mainījās paziņu loks, jo ar laiku tomēr izfiltrējas tas, vai esi vecāks vai ne. Jo ir krietni mazāk laika tikties ar tiem, kuriem vēl nav bērnu. Toties ir jauni paziņas, draugi, dodoties uz bērnu pasākumiem, iepazīsti citus cilvēkus. Un tad, pēc 10 gadiem, pieteicās vēl viena mazā dāma. Varu teikt, ka desmit gadu laikā ir mainījušies speciālistu ieteikumi bērna aprūpē, taču tas jau nav būtiskākais, jo mazais izaug tāpat. Galvenais – ir jāmīl savi bērni un jādod viņiem visa veida atbalsts, jābūt blakus. Viss pārējais notiks tāpat. Esmu no tiem tēviem, kas iesaistās visur un pat iet uz kino ar bērniem skatīties multfilmas, kuras mamma negrib redzēt. Mēģinu pēc iespējas vairāk laika pavadīt ar meitām, būt klātesošs."

## KO TEV PATĪK DARĪT KOPĀ AR TĒTI?

◆ **KĀRLIS** (11 gadu)
"Man visvairāk patīk kopā ar tēti braukt uz trasi. Viņš ir tiesnesis un man arī atļauj vicināt karogu, ja ir avārija, vai paņemt no rallija braucējiem kartītes, kur raksta laiku. Vēl man patīk ar tēti pļaut zāli, es jau māku pļaut ar trimeri. Un mums abiem garšo šašliks, ko cep Mežaparkā un Berģos."

◆ **EVA** (9 gadi)
"Man patīk, ka tētim ir daudz brīvdienu, tad viņš ved mani kaut kur, mēs braukājamies ar skrituļslidām, un viņš cep garšīgus kartupelīšus."

◆ **RŪTA** (10 gadu)
"Man ar tēti patīk braukt uz laukiem, jo tur var barot vistas, sēņot, gulēt štābiņā un dažreiz var braukt līdzi tētim makšķerēt."

◆ **DARENS** (7 gadi)
"Man patīk ceļot kopā ar tēti, jo viņš spēlē spēles, kad braucam. Spēles tādas, kurās min vārdus ar pirmo burtu vai nodungo melodiju un ir jāuzmin dziesma, vai nedrīkst teikt "jā", "nē", "melns", "balts". Vēl man patīk, kad tētis atved kaut ko garšīgu no veikala, jo mamma neved saldumus."

◆ **GUSTAVS** (13 gadu)
"Mēs kopā ar tēti ejam uz sporta zāli. Vēl man patīk kopā ar viņu makšķerēt, braukt ar laivām, iet pārgājienos. Šovasar daudz gājām arī pa mežiem, un tas bija forši. Es gribu būt karavīrs, un viņi jau daudz dzīvo mežā."

◆ **ALISE** (12 gadu)
"Man visvairāk patīk, kad tētis brīvdienās cep lielās pankūkas. Vēl man patīk, ja viņš skaļi lasa kādu stāstu, un kādreiz mēs kopā gājām uz koncertiem. Mammai nepatīk, bet man gan patīk. Kad beigsies pandēmija, mēs atkal iesim, tētis apsolīja."



> Sava istaba ir telpa, kur bērns var iepazīt sevi un attīstīt savu identitāti, veicināt neatkarību no vecākiem un norobežoties no apkārtējās pasaules, izbaudīt privātumu un netraucēti darboties un atpūsties.

# BĒRNAM SAVA ISTABA – VAJADZĪBA VAI IEGRIBA?

Rakstā izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

**Rietumu sabiedrībā pieņemts, ka bērniem jau no agrīna vecuma ir pašiem sava istaba vai vismaz savs stūrītis tajā, sava gulta. No kura vecuma bērnam būtu labi dzīvot pašam savā istabā, un kādi ir ieguvumi un mīnusi savai telpai?**



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

Pirmajos dzīves gados bērnam nav nepieciešama pašam sava istaba, jo viņš vēl neapzinās sevi kā atsevišķu indivīdu, taču, bērnam augot, viņa izjūta par sevi kā atsevišķu būtni pieaug un līdz ar to arī vēlme pēc privātuma. Mūsdienās bērni visvairāk laika pavada savās mājās [1], un viena trešdaļa no bērnības tiek pavadīta tieši bērna istabā [2].

Aptuveni no trīs gadu vecuma bērni sāk izprast to, kas pieder viņiem pašiem un kas citiem cilvēkiem [3].

Šajā vecumā parādās pirmā nepieciešamība pabūt pašam ar sevi, taču izteikta vajadzība pēc savas istabas pieaug ap skolas vecumu, kad bērnam nepieciešama sava privātā zona, kuru viņš var kontrolēt, kur var aicināt ciemos draugus, aizvērt durvis un attīstīt savas intereses [4]. Īpaši daudz laika bērni pavada savā istabā, ja tur pieejami dažādi mediji – grāmatas, TV, videospēles, dators un citas viedierīces [5].

## Ieguvumi

Ir vairāki ieguvumi tam, ka bērnam jau no agrīna vecuma ir sava telpa.

**LABĀKS MIEGS.** Ja bērns aptuveni no gada vecuma guļ savā istabā, viņa miegs ir ilgāks, netraucētāks un gulēšanas prakse ir drošāka – mazāk mīļmantiņu, spilvenu un citu nosmakšanas risku bērna gultā kā tajos gadījumos, kad bērns guļ kopā ar vecākiem vai brāļiem un māsām vienā istabā [6].

**IEPAZĪST SEVI.** Sava istaba ir telpa, kur bērns var iepazīt sevi un attīstīt savu

identitāti, veicināt neatkarību no vecākiem un norobežoties no apkārtējās pasaules, izbaudīt privātumu un netraucēti darboties un atpūsties.

**IDENTITĀTES TURPINĀJUMS.** Pieaugot izpratnei par sevi, lietas apkārt, tostarp sava istaba, kļūst par savas identitātes turpinājumu, un bērns ne vien guļ savā istabā, kā tas ir raksturīgi pirmajos dzīves gados, bet dara visu to, kas viņam tajā brīdī ir aktuāls – spēlējas, draudzējas, lasa grāmatas, radoši izpaužas, atpūšas, aktīvi darbojas.

Te gan jāņem vērā tas, vai vecāki šo bērna vajadzību pēc neatkarības, pašizpausmes un privātuma apmierina. Ir vecāki, kuri skaidri norunā, kādi ir noteikumi, kas attiecas uz bērna istabu. Piemēram, norunā ilgumu un saturu viedierīču lietošanai, izveido skaidrus pienākumus, tostarp savas istabas uzturēšanu kārtībā, taču vienlaikus ļauj bērnam būt savas telpas saimniekam un nepārkāpj viņa personiskās robežas. Ir vecāki, kuri atļauj bērnam pašam lemt visu par savu istabu, un mājas noteikumi, atbildības un pienākumi netiek izvirzīti. Tāpat ir vecāki, kuri paši uzņemas atbildību par to, kā bērnam jādzīvo savā istabā. Vislabākais variants ir ļaut bērnam pašam kontrolēt savu telpu, ļaut būt neatkarīgam, ļaut izpausties un vienlaikus neaizmirst pienākumus un noteikumus arī attiecībā uz savu istabu.

**IEMĀCĀS ATBILDĪBU.** Bērns iemācās regulēt sevi tajā gadījumā, ja vecāki izvirza skaidrus noteikumus un bērns zina, kas no viņa tiek sagaidīts attiecībā uz savas istabas lietošanu. Vecākiem arī jāseko līdzi un jāpalīdz bērnam šīs savas gaidas īstenot. Savas istabas sakārtošana vai savākšana aiz sevis nav viegls uzdevums, taču vienlaikus tā ir laba prasme, kuru kopīgi ar vecākiem apgūt. Rūpes par savu istabu veicina atbildības izjūtu, trenē pašregulāciju [7], turklāt, ļaujot bērnam pašam iekārtot savu istabu pēc savām vēlmēm, palīdz attīstīt viņa personisko stilu un ļauj pašam labāk saprast, kas viņam patīk un kas ne, tādējādi arī attīstot bērna identitāti [4].



> Privātā zona, personiskās mantas ir kā identitātes turpinājums, un, ja bērnam jādalās ar visām savām mantām, jāļauj ņemt un lietot visu, kas ir viņa, tas slikti ietekmē bērna pašvērtējumu un kontroles izjūtu, jo tā ir kā ielaušanās viņa būtībā.

**POTENCIĀLA ATTĪSTĪBA.** Bērniem ir nepieciešama kāda konkrēta vieta, kurā viņi var spēlēties, vieta, kur mācīties, lai attīstītu savu potenciālu. Katrs no mums var atcerēties, kā izveidojis kādu īpaši skaistu torni no klucīšiem, pili jūrmalas smiltīs vai sniegavīru pagalmā, un cik ļoti negribas, lai kāds šo mūsu veikumu izjauc. Arī bērniem ir nepieciešama šāda vieta, kur netraucēti darboties un priecāties par savu veikumu, kuru nevajadzēs uzreiz novākt. Turklāt atsevišķā istabā bērnam ir iespēja labāk koncentrēties uzdevumam, tostarp arī mācībām, jo šī vieta, mācību vai aktivitāšu stūrītis, jau asociēsies ar mācībām vai spēlēm [8].

## JA ISTABU DALA AR BRĀĻIEM UN MĀSĀM

Arī dzīvošanai vienā istabā kopā ar brāļiem un māsām ir savi ieguvumi – tas saistāms ar labākām attiecību prasmēm, labāku spēju risināt konfliktus un labāku savstarpējo saikni, tuvākām attiecībām ar brāļiem un māsām. Bailīgākiem bērniem arī ir vieglāk iemigt tad, ja istabā ir vēl kāds.

**TOMĒR, JA ISTABA JĀDALA AR BRĀĻIEM UN MĀSĀM, JĀŅEM VĒRĀ DAŽI PRIEKŠNOSACĪJUMI:**

- arī šādā situācijā jānodrošina atsevišķa zona, kuru bērns var kontrolēt un kur citi neiejauksies;
- jānodrošina, lai katram bērnam ir savas atsevišķas atvilktnes drēbēm, spēlēm, savas atsevišķas rotaļlietas, ar kurām viņš var arī nedalīties, ja nevēlas;
- svarīgi izrunāt, ka katram ir savas mantas, sava privātā zona, kur otrs var darboties tikai tad, ja bērns pats to atļāvis. Privātā zona, personiskās mantas ir kā identitātes turpinājums, un, ja bērnam jādalās ar visām savām mantām, jāļauj ņemt un lietot visu, kas ir viņa, tas slikti ietekmē bērna pašvērtējumu un kontroles izjūtu, jo tā ir kā ielaušanās viņa būtībā. Bērniem var būt mantas, spēļu zonas, kuras ir koplietojamas, taču vienlaikus jāatļauj bērnam ar kādu viņam īpašu mīļu mantu nedalīties un nelaist savā privātajā zonā nevienu, kuru nevēlas;
- vēl svarīgi izrunāt un izveidot skaidru gulētiešanas rutīnu. Jebkurš vecāks, kuram ir vairāki bērni vienā istabā, zina, ka viņi sarunāsies tieši gulētiešanas laikā, iespējams, pat spēlēsies. Vecākam jāņem šis vērā un bērni jāliek vakarā gulēt ātrāk, lai viņi vēl paspēj izrunāties un izspēlēties [9].



> Risinājumus var rast vienmēr, galvenais ir ieklausīties savos bērnos un neignorēt viņu vajadzības.

## Kas vēl jāzina?

Protams, privātā zona nenozīmē, ka šajā vietā ir atļauts jebkas. Jautājumi, kas saistīti ar bērna drošību, ir vecāku atbildība, un bērnam jāzina, ka privātā zona nenozīmē – tur varēs darīt visu, ko grib! Vienlaikus gan privātā zona ir jāciena – nav pieļaujams lasīt bērna dienasgrāmatu vai kā citādi pārkāpt viņa privātuma robežas.
Jāņem vērā arī vecuma īpatnības. Vecākiem bērniem var būt grūti sadzīvot ar mazajiem brāļiem un māsām, jo viņi bieži pārkāpj vecākā bērna robežas. Piemēram, kad lielajam brālim vai māsai atnāk ciemos draugi un mazie neatkāpjas ne soli. Vai arī vecākie bērni ap skolas vecumu parasti vēlas pārģērbties vienatnē, kamēr mazie bērni labprāt skatās un pēta citu kailos ķermeņus. Šajā gadījumā jāpadomā, kā nodrošināt privātumu lielajam bērnam, piemēram, pārģērbjoties vannas istabā vai kā citādi vienatnē un netraucēti. Tāpat var nesakrist intereses un vajadzības, piemēram, vecākie bērni grib skatīties filmas vai klausīties skaļi mūziku, kas mazākiem bērniem var būt pārmērīgi stimulējoši un laupīt iespēju rast mieru savā istabā. Ja bērnu attīstības līmenis ir aptuveni vienāds un intereses līdzīgas, tad kopīga dzīvošana ir pieļaujama līdz brīdim, kad kāds no viņiem vēlas lielāku privātumu. Bērni parasti paši arī pasaka, kad vēlas savu istabu vai norobežoties no brāļiem un māsām. Šādas bērna vajadzības ir jārespektē pat, ja nav iespējama katram sava istaba. Varbūt ir iespējams nodalīt katram savu zonu ar kādu skapi vai aizkaru, lai bērnam ir sava personiskā "telpa" [8].
Risinājumus var rast vienmēr, galvenais ir ieklausīties savos bērnos un neignorēt viņu vajadzības.



YIT



Jauns un pārdomāts mājoklis.
Vairāk vietas sapņiem un idejām.

MĀJAS PRĀTAM UN SAJŪTĀM

yit.lv



# SKOLĒNA DIGITĀLĀS PRASMES

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.

**Skolēns bez viedtelefona mūsdienās nav iedomājams. Uz ielas, mājās un esot kopā ar draugiem, bērni lielu daļu laika pavada, iebāzuši degunus ekrānā. Ierasto spēlīšu un "TikTok" satura skrollēšana diemžēl nav uzskatāma par kvalitatīvu digitālā rīka izmantošanu. Tehnoloģijas spēj paveikt daudz vairāk! Kas ir jāmāk skolēnam no 1. līdz 12. klasei, lai viņu varētu uzskatīt par zinošu digitālajās tehnoloģijās?**



Konsultē:
**LINDA DANIELA**,
Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes profesore un izglītības digitālās transformācijas pētniece

Autore: **LĪGA BRŪVERE**

Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes profesore Linda Daniela, kas pēta tehnoloģiju izmantošanu un iekļaušanu mācību procesos, jauniešu spējas novērtē pietiekami augstu: "Latvijas jaunieši ir digitālā paaudze, kas prot izmantot ierīces, bet izglītībai noderīgie pamati ir jāiemāca pedagogiem. Pirms pieciem gadiem PISA* rezultāti liecināja, ka datora izmantošana nodarbībās nepalīdz uzlabot mācību sasniegumus. Tagad redzam, ka viens pats dators nepalīdz, bet, ja ir izstrādāti piemēroti mācību līdzekļi, tad mācību rezultāti mainās uz labo pusi." Arī PISA datu jaunākais ziņojums liecina, ka Latvijas skolēnu prasmes analizēt digitālās informācijas avota ticamību ir nedaudz augstākas nekā vidēji OECD valstīs.

## Kas jāprot sākumskolas skolēnam

Pirmās klases skolēnam, lai varētu iekļauties kopējā programmā, ir pēdējais brīdis apgūt tādas elementāras lietas kā ierīces ieslēgšana, izslēgšana, uzlādēšana. Visdrīzāk viņš viedtelefonā pratīs atrast savu iecienītāko spēli.

1. Jāsāk saprast pašas vienkāršākās tehniskās nianses, kas ir pamats tām zināšanām, kas vēlāk dzīvē ļaus izvērtēt, kāds dators viņam nepieciešams un kura datortehnika ir savienojama, bet kura "nesastrādāsies". Jāatzīst, ka šīs lietas joprojām nesaprot pat daudzi pieaugušie, tomēr nākotnes digitālās prasmes to prasīs izprast jau daudz agrākā vecumā.

2. Jāsāk apgūt vienkāršāko programmēšanas valodu principus, lai spētu salīdzināt programmējamās lietas, kuras programmas sader, bet kuras ne. Ļoti noderīgi ir sākt apgūt bērnu programmēšanas valodas, piemēram, "Robina", "Python Robotics" un citas. Bērnu programmēšanas valodas māca secīgas darbības, veido matemātisko izpratni, un tamlīdzīgi. Šīs pašas lietas var iemācīties arī ar klucīšiem, bet digitālā vidē to apgūst ar programmēšanas pamatiem.
Digitālā pratība ne vienmēr ir laiks pie ekrāna. Ir spēles, kuras spēlējot rodas izpratne par programmēšanu, dabas procesiem, tehnoloģijām, kuras attīsta sensorās spējas, mudina kustēties un reāli darboties. Piemēram, "Makey Makey" (https://makeymakey.com/) dators.

3. Jāsāk saprast, kā strādā ziņu atlasīšanas algoritmi un kā veidojas "informācijas burbuļi".

4. Jāapgūst sociālo tīklu lietošanas etiķete. Lai arī gandrīz visos sociālajos tīklos ir nosacījums, ka bērni, kas jaunāki par 13 gadiem, tajos reģistrēties nedrīkst, realitātē viņi tur ir, un pieaugušajiem jāmāca, ko tajos drīkst darīt, ko ne. Kādas bildes drīkst likt publiskai apskatei, kur "klikšķināt" un kādas tam var būt sekas.

5. Pašlaik nav izstrādātas tādas prasības, kas tieši bērnam jāiemācās virtuālā vidē, nav izstrādāti konkrēti kritēriji, kā izvērtēt, vai zināšanas ir pietiekamas. Tomēr vajadzētu sākt apgūt, kā organizēt meklēšanu, kā lietot "Google", kā atlasīt informāciju un saprast, kura ziņa ir patiesa un kura ne.
Ja runā par ierobežojumiem, kas būtu jāievieš attiecībā uz tehnoloģiju lietošanu, ir jāizvērtē, ko tieši bērns ar tām dara:

- Vai tā ir ekrānierīce, kur bērns ir pasīvs skatītājs?
- Vai, skatoties ekrānā, viņš mācās (piemēram, apgūst burtus)?
- Vai tā ir digitālā tehnoloģija, kur bērns aktīvi darbojas?
- Vai bērnam ir vecumam atbilstoši uzdevumi, darbojoties ar tehnoloģijām?

Arī ekrānā veicami uzdevumi var būt pārdomāti, lai sekmētu domāšanas procesu attīstību, un mums tikai ir jāsaprot, kā to novērtēt un kuras aktivitātes bērniem noteiktā apjomā nodrošināt ar ekrāna starpniecību.



> "Skola2030" standarts paredz, ka pamatskolēnam ir jāsāk programmēt, piemēram, jāapgūst programmēšanas valoda C++.

## Kas jāprot pamatskolas skolēnam

5.–6. klasē jau sāk apgūt "Excel" un "Word" paplašinātās iespējas. "Skola2030" standarts paredz, ka ir jāsāk programmēt, piemēram, jāapgūst programmēšanas valoda C++. Ja bērns pirms tam nav apguvis bērnu programmēšanas valodas, tad tas varētu būt grūtāk. Jāpilnveido tas, ko iemācījies sākumskolā, – kā veikalā izvēlēties datoru? Kā pievienot ierīces? Pēc nesenajiem pētījumiem, bērniem līdz 7. klasei ieteicams pie ekrāna pavadīt augstākais 2 stundas dienā. Tas ir laiks, kurā viņš spēj fokusēt uzmanību un ekrānā notiekošais viņam var palīdzēt apzināti saprast, kas tur notiek. Jo mazāks bērns, jo mazāk viņam vajadzētu būt ekrānā. Pētījumi turpinās, un noteikti būs arī atziņas pēc attālinātā mācību procesa.
Skolēniem ļoti patīk un viņus aizrauj spēles. Ir tādas, kuras tieši vajadzētu



## KAS IR DIGITĀLĀ CAURVIJA

"Skola2030" vecākā eksperte Madara Kosolapova skaidro, ka digitālā caurvija ir skolēna prasme jēgpilni izmantot citu radītu saturu un radīt savu saturu, kā arī prast izmantot šo iemaņu visos mācību priekšmetos.

spēlēt, piemēram, ir spēles, lai apgūtu matemātiskos konceptus (piemēram, "Paths to Math", "Skill Pixels", "10 Monkeys Math World", "Kee Duu", "Seppo", "Claned®", "Ozobot"). Dažreiz pieaugušie pārspīlē tajā ziņā, ka domā, ka bērniem nepārtraukti ir smagi jāmācās. Patlaban strauji attīstās spēļošanas (*gamification*) jēdziens, kas paredz, ka mācību procesā tiek ieviesti spēles elementi, lai sekmētu mācīšanos. [1]

> **Skolotājam jāskaidro arī tas, kā ierīces izmantošana ietekmē fizisko un garīgo veselību, stāju, kā veidojas atkarības.**

### Kas jāprot vidusskolēnam

Vidusskolā daudz kas atkarīgs no skolotāja zināšanām un skolas tehniskā aprīkojuma. Svarīgākās digitālās prasmes jau ir apgūtas, var sākt mācīties 3D printēšanu un citus jauninājumus, ja vien ir pasniedzēji, kas to var mācīt.

### Digitālo tehnoloģiju ietekme uz vidi un veselību

Skolotājs ir tas, kas rāda piemēru, kā rīkoties ar tehnoloģijām. Piemēram, ja stundas laikā skolotājam zvana, viņš demonstrē, ka šobrīd telefonu var nepacelt, jo tas traucēs darbu. Arī sarunājoties diviem cilvēkiem, telefons nestāv uz galda. Tādējādi veidojas prasme nošķirt, kad lietot tehnoloģijas ir vietā un kad tās nav primāras. Skolotājam jāskaidro arī tas, kā ierīces izmantošana ietekmē fizisko un garīgo veselību, stāju, kā veidojas atkarības.

### Digitālo tehnoloģiju lietošana

Tehnoloģijas izmanto tad, kad tās rada papildu pievienoto vērtību. Skolā jāapgūst, kā lietot tehnoloģijas ikdienas mācību procesā vai sadzīvē. Piemēram, sporta sasniegumu fiksēšanai nofilmē lēcienu un pēc tam to analizē, vai filmē teātra mākslas stundu un pēc tam redz, kā tas izskatās no skatītāja puses.

### Mediju radītā realitāte

Kā mēs redzam un izvērtējam virtuālajā realitātē pieejamo saturu, un vai tas ir ticams? Ko no visa var īstenot dzīvē, un kas no tā nav iespējams? Īpaši svarīga šī tēma ir jaunāko klašu skolēniem, lai viņi spētu izvērtēt, kas no redzētā varētu būt bīstams un dzīvē nav realizējams, piemēram, dažādi izaicinājumi vai eksperimenti.

### Komunikācija un sadarbība, identitātes veidošana digitālajā vidē

Kādu tēlu par mani rada saturs, ko es radu pats, kā tas var ietekmēt manu tēlu, manas iespējas nākotnē darba meklēšanas procesā. Jāatceras, ka digitālais nospiedums sociālajos tīklos paliek vienmēr.

## JAUNIEŠU DIGITĀLIE IERADUMI

Pētījums "Children's and young people's digital skills: a systematic evidence" [2], ko 2020. gada novembrī prezentēja Sonja Livingstone, sociālās psiholoģijas profesore un bijusī Londonas Ekonomikas un politikas zinātnes skolas Mediju un komunikācijas katedras vadītāja, kas lielu daļu savu pētījumu veltījusi bērniem, medijiem un internetam, apkopoja dažādās pasaules valstīs veikto pētījumu datus par 12–17 gadu vecu jauniešu digitālajiem ieradumiem.

- Pretēji izplatītajiem uzskatiem par dzimumu atšķirībām tehnoloģisko prasmju jomā (ka zēni pretendē uz labākām digitālajām prasmēm nekā meitenes), veiktspējas testi pierāda, ka dzimumu atšķirību nav.
- Daži pētījumi liecina, ka labākas kognitīvās prasmes ir saistītas arī ar labākām digitālajām prasmēm.
- Jo augstāki ir bērna akadēmiskie sasniegumi, jo labākas ir viņa digitālās prasmes.
- Bērniem ar pozitīvu attieksmi pret informācijas un komunikācijas tehnoloģijām ir arī augstākas digitālās prasmes.
- Bērni, kas nāk no labākas sociālekonomiskās vides, ir augstākas digitālās prasmes aptuveni pusē pētījumu, kuros tiek pētīta šī saistība.
- Ir pierādījumi, ka labākas digitālās prasmes ir saistītas ar labākiem skolēna mācību rezultātiem.
- Bērni ar augstāku digitālo prasmju līmeni labāk prot aizsargāt savu privātumu interneta vidē.
- Interesanti, ka dažādas tiešsaistes aktivitātes, kuras sabiedrība vērtē kā maznozīmīgas, piemēram, spēles un komunikācija tiešsaistes čatos un sociālajos tīklos, ir saistītas ar digitālajām prasmēm, savukārt mērķtiecīga digitālo prasmju mācīšana ne vienmēr konsekventi saistās ar labām digitālajām prasmēm vēlāk.

# BĒRNAM VAJAG BRILLES. VAI DRĪKST ARĪ KONTAKTLĒCAS?



**Digitalizētā ikdiena, mazkustīgums un citi mūsu veselībai ne tik draudzīgie paradumi atstāj savu nospiedumu arī uz redzi. Kā saka optometriste Anete Petrova, arvien vairāk bērnu redzes korekcija nepieciešama jau sākumskolas vecumā. Kas jāņem vērā, izvēloties brilles skolēnam, un kādā vecumā var sākt domāt par kontaktlēcām, stāsta speciāliste.**



Konsultē **ANETE PETROVA**, lektore Latvijas Universitātē, optometriste "OC Vision"

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

Pagājuši tie laiki, kad bija nopērkami vien daži briļļu veidi, kuri nevienam nepatika. Tagad pat tie pusaudži, kuriem nav nepieciešama redzes korekcija, grib brilles, jo tas ir stilīgi. Un optikās plaukti vai lūst no dažnedažādu briļļu ietvaru piedāvājuma pārbagātības. Arī kontaktlēcu klāsts ir gana plašs, tāpēc pusaudzis vairs nevar aizbildināties ar kādreiz populārajiem "brilles man nepiestāv, tāpēc neeju uz redzes pārbaudi" vai "es neiešu pārbaudīt redzi, lai man neliktu nēsāt tās tizlās brilles". Optometriste Anete Petrova uzsver – galvenais, lai vecāki atceras pierakstīt savu skolēnu uz redzes pārbaudi un "tad jau viss notiks. Jaunieši ir atsaucīgi, un vajadzības gadījumā katram var piemeklēt tādu redzes korekcijas līdzekli, kāds viņam patiks vislabāk. Jo, lai pusaudzis valkātu brilles vai kontaktlēcas, viņam ar tām jājūtas ērti, citādi nekas nesanāks".

## Kā izvēlēties brilles?

Ja vien nav nopietnu redzes bojājumu, tad briļļu stikliņu ietvara izvēle ir gaumes un, jā, bieži arī modes jautājums. Ja tagad modē ir diezgan apaļas formas ietvari, tad pusaudzis diez vai piekritīs valkāt, piemēram, izteiktas taisnstūra brilles. Un nav arī vajadzības uzspiest kādu konkrētu ģeometrisko formu. Galvenais nosacījums – lai brilles balstās tikai uz ausīm un uz deguna, lai nespiež deniņos, nesēž uz vaigiem un nekrīt nost jeb nenošļūk līdz pusdegunam.

> **"Galvenais nosacījums – lai brilles balstās tikai uz ausīm un uz deguna, lai nespiež deniņos, nesēž uz vaigiem un nekrīt nost jeb nenošļūk līdz pusdegunam."**

"Ja stiprums ir neliels – viena vai divas dioptrijas, tad briļļu lēcas būs pietiekami plānas un tās labi derēs visdažādākās formas un dizaina ietvaros.
Ja šie plusi vai mīnusi pārsniedz divas dioptrijas, tad jāņem vērā, ka –jo lielāks būs ietvars jeb briļļu lēcas (stikliņa) lodziņš, jo šie optiskie efekti būs spēcīgāki," skaidro optometriste un piebilst, ka mīnusa lēcu gadījumā stikliņa vidus ir plānāks, bet malas biezākas, savukārt tiem, kam plusi, ir otrādi – vidus biezāks un malas plānākas. "Abos gadījumos pati lēca ir izliekta, bet izliekta optiska virsma rada atšķirību staru laušanā. Tāpēc neizbēgami ar jebkurām brillēm ir jāpierod pie tā, kā redzam, skatoties taisni cauri lēcas vidum, un kā, ja vērojam pasauli, virzot skatienu sānis, caur maliņu. Jo lielāka būs lēca, jo tālāk izjutīsim šīs atšķirības," norāda Anete Petrova.
Vēl viens ieteikums – skaties, lai briļļu rāmis nav platāks par seju. Nesamērīgi garas brilles būs smagākas, īpaši, ja lēcām lielas dioptrijas. "Samērīgs sejas platuma ietvars nozīmē to, ka tiek pildīta briļļu galvenā funkcija – redzes korekcija. Jo cilvēks skatīsies taisni cauri brilles lēcai, nevis pāri rāmim vai sāniski," saka optometriste.

## Briļļu stikliņu pārklājumi

Tie ir vairāki, bet svarīgākais, lai briļļu lēcām ir dzidrinājums, ko dēvē arī par antirefleksa jeb pretatstarošanās klājumu. Kā noprotams pēc nosaukuma, tas vajadzīgs, lai briļļu lēcas virsma tik daudz neatstarotu visu ko un cilvēks redzētu pasauli skaidrāk, košāk, kontrastaināk, bet viņa sarunbiedrs labāk saskatītu briļļu valkātāja acis caur stikliņiem, nevis baltus atspulgus. Kā saka speciāliste, ja līdzekļi ir ļoti ierobežoti, tad daudz vērtīgāk ir nopirkt

Raksta izmantotās literatūras un pētījumu sarakstu skati 72. lpp.



lētāku ietvaru un ieguldīt briļļu lēcās ar šo pārklājumu, nevis otrādi.
Pēdējos gados aktuāli kļuvuši arī tā sauktie viedierīču pretnoguruma jeb zilās gaismas pārklājumi. "LED ekrānu izstarotā gaisma satur arī izteikti īsus viļņus, un šī zilganā gaisma nogurdina acis. Šāds pārklājums visu padara mazliet maigāku, siltākos, dzeltenīgākos toņos, mazinot viedierīču radīto nogurumu acīm. Taču nevajag domāt, ka atliek tikai uztaisīt brilles ar šo pārklājumu un tad var komfortabli astoņas stundas strādāt pie datora bez atpūtas. Tas tā nebūs," brīdina Anete Petrova.
Internetā nopērkamas brilles bez dioptrijām, tikai ar šo zilās gaismas pārklājumu. Speciāliste iesaka tādas neiegādāties, ja vien nupat nav saņemts speciālista atzinums par tiešām ideālu redzi: "Būs vērtīgāk valkāt nepieciešamo dioptriju brilles, lai reizē ne tikai pasargātu savas acis no zilās gaismas ietekmes, bet arī palīdzētu tām labāk strādāt, redzēt."



## KONTAKTLĒCU IZMĒĢINĀJUMA VIZĪTĒ!

Ja bērnam ir vēlme un vecāki ir pārliecināti, ka viņš ir pietiekami patstāvīgs un spēs ievērot labu roku higiēnu, tad var pieteikties kontaktlēcu izmēģinājuma vizītei. Speciālists atbilstoši acu parametriem izvēlēsies proves kontaktlēcas, pastāstīs, kas un kā darāms, un tad bērns varēs padarboties viņa uzraudzībā. Ja viss sanāks un skolēns joprojām gribēs kļūt par kontaktlēcu valkātāju, viņš varēs īstenot savu vēlmi.

## Kontaktlēcas – no cik gadiem drīkst?

"Daudzi domā, ka kontaktlēcas drīkst nēsāt tikai no 18 gadu vecuma. Nē. Anatomiski acs virsmas izmēri atbilst kontaktlēcām jau deviņu vai desmit gadu vecumā, vienīgi bērns visbiežāk vēl nav tik nobriedis, lai pats ieliktu un izņemtu lēcas un spētu ievērot vajadzīgo higiēnu, kas ir ļoti būtiski," saka optometriste. Pusaudži gan itin bieži priekšroku dod kontaktlēcām. Anete Petrova norāda, ka to ielikšana un izņemšana īpaši viegli padodas rokdarbniekiem un tiem, kuri spēlē kādu mūzikas instrumentu, jo "viņiem pirksti ir koordinētāki, veiklāki".

## TĀ NEDARI!

Kontaktlēcas iegādājies tikai optikā, kur iespējams tās piemērīt un iegādāties tieši savai acij vispiemērotākās. Internetā iegādāties kontaktlēcas pašam "uz savu galvu" un valkāt ir bīstami, ja neesi bijis uz kontaktlēcu pielaikošanas vizīti un saņēmis recepti, ka šīs konkrētās lēcas tev der! Pat, ja pēc dioptrijām tās perfekti atbilst tavā receptē rakstītajam un valkājot sajūtas ir ļoti labas, tā nav garantija, ka pēc kāda laika neiedzīvosies pavisam nopietnās problēmās, kas var beigties pat ar operāciju.

## Kontaktlēcas ir jāpielaiko. Obligāti!

Kontaktlēcas ir ļoti jutīgas – nepietiek tikai ar prasmi ielikt un izņemt tās, ļoti svarīgs ir arī lēcu izmērs. Turklāt, kā norāda optometriste, pat, ja daļa parametru sakrīt dažādiem ražojumiem, citi parametri ir atšķirīgi, un ar to pietiek, lai kontaktlēcas dizains jau būtu citāds. "Tāpēc, ja cilvēks kādā reizē nolēmis iegādāties cita ražojuma vai nedaudz cita veida kontaktlēcas, tās ir jāpiemēra redzes pārbaudē," saka Anete Petrova. Tas nozīmē to, ka pēc lēcas ielikšanas acī optometrists mikroskopā apskatīs, kā tā centrējas, vai tā ir simetriski novietota, vai atrodas pareizā pozīcijā, kā kustas utt. "Mūsu acs radzene ir izliekta, un kontaktlēca tai cieši pieguļ kā bļodiņa," paskaidro optometriste.

> **Anatomiski acs virsmas izmēri atbilst kontaktlēcām jau deviņu vai desmit gadu vecumā, vienīgi bērns visbiežāk vēl nav tik nobriedis, lai pats ieliktu un izņemtu lēcas un spētu ievērot vajadzīgo higiēnu.**

Ja kontaktlēcas ir par ciešu, cilvēks to īpaši nejutīs. Patiesībā viņam tās pat šķitīs ļoti ērtas, jo pārāk ciešas kontaktlēcas pielīp radzenei, tās nekustas atšķirīgi no acs virsmas, un plakstiņi nejūt nekādas novirzes. Cilvēkam šķiet – super, man tās lēcas der! Nekā. Pārlieku ciešas kontaktlēcas ir pat ļoti bīstamas, jo zem tām nevar nokļūt asaras, acij trūkst mitrināšanas, tiek traucēta skābekļa piegāde un bojāti radzenes virsējie audi, jo visu acs virsmu caurauž smalkie asinsvadiņi, kas tiek nospiesti. "Pirmajā brīdī nekas, bet pēc aptuveni mēneša cilvēks atnāk pie mums jau ar sarkanu aci, ko radījis iekaisums," norāda Anete Petrova. Kontaktlēcas var būt arī par vaļīgu, bet tie ir reti gadījumi, jo šādās reizēs cilvēks jūt diskomfortu – mirkšķinot acis, lēcas par daudz slidinās un rada traucējošu sajūtu. "Taču no speciālistu viedokļa nekāds kaitējums no vaļīgas lēcas nebūs, jo tā nenospiež asinsvadiņus acī un netraucē vielmaiņas procesiem," saka speciāliste.

## *Interesanti*

Briļļu un kontaktlēcu dioptrijas jeb stiprumi nav vienādi, un katram tie ir jāpārrēķina. Tāpēc, dodoties pie speciālista ar mērķi iegādāties kontaktlēcas, rēķinies, ka pirmajā reizē vizīte ilgs aptuveni stundu. Ja stiprums ir lielāks par trim vai četrām dioptrijām, tad plusu gadījumā brilles rada optisku palielinājumu, bet mīnusi – samazinājumu. Nomainot kontaktlēcas pret brillēm, jārēķinās ar kādu brīdi, kamēr acis pierod pie šīs optiskā efekta pārejas. Piemēram, skaistai meitenei pēkšņi savs deguns var šķist pārlieku liels. Kontaktlēcās visi objektu izmēri redzami tādi kā dzīvē.

## Svarīgi nepārnēsāt termiņu!

Ir vienas dienas, divu nedēļu un mēneša kontaktlēcas. Vēl ir, tā sakot, specražojums, ko izgatavo individuāli pēc sarežģītām receptēm, piemēram, ja



cilvēkam vajadzīgas mīnus 15 dioptrijas. Šādas lēcas dažkārt var nēsāt pusgadu, citreiz trīs mēnešus – kā kuras.
Visas minētās ir mīkstās kontaktlēcas, taču otra lielā grupa ir cietās, kas vēsturiski bija pirmās, bet tagad tiek izmantotas vien retos gadījumos.
Cilvēks mīl komfortu – ja pie mīkstajām kontaktlēcām pierod dažu minūšu laikā, tad ar cietajām jāsarod pāris nedēļas.
Taču nopērkami ir abi veidi, vienīgi mūsdienās cietās izgatavo konkrētam pacientam, nevis plašam patēriņam.
Ja kontaktlēcas paredzētas lietošanai četrām nedēļām, tas nozīmē, ka ražotājs veiktajos pētījumos ir pārliecinājies – tieši tik ilgi produkts būs drošs pacientam. Nēsājot tās ilgāk, kā nereti mēdz darīt, kādam var nekas nenotikt, bet citam var sākties pamatīgs acs iekaisums. Jo pat, ja cilvēks centīgi ievēro visus higiēnas, kontaktlēcu kopšanas noteikumus, arī speciālais to kopšanas šķidrums, kas satur dezinfekcijas līdzekļus, nespēj iznīcināt pilnībā visus mikrobus. "Ar laiku acs var vairs nepieņemt kontaktlēcu. Ir pacienti, kuri pat var nosaukt konkrētu dienu, kad tas noticis, un tad gan atliek samierināties ar brillēm," saka Anete Petrova. Viņa piebilst – ja mamma vai tētis atvilks pusaudzi uz optiku, bet pats bērns nemaz negribēs kontaktlēcas, nekas labs nesanāks: "Disciplīna, higiēna un pacienta motivācija ir tie, no kuriem atkarīgs veiksmes faktors, lai varētu lietot kontaktlēcas ilgi un bez starpgadījumiem."

## Pamata nosacījumi kontaktlēcu kopšanā

- Vienmēr pirms kontaktlēcu ielikšanas, izņemšanas vai jebkuras citas darbības ar tām ir rūpīgi jānomazgā rokas. Pandēmija nākusi par labu arī kontaktlēcu lietotājiem, jo, kā saka optometriste, beidzot pacienti "tiešām rūpīgi mazgā rokas ar ziepēm, berzējot tās nepieciešamajā ilgumā".
- Pēc mazgāšanas rokas ļoti rūpīgi jānosusina. Krāna ūdens nav sterils. Ja no mitrajām rokām kāda pilīte nokļūs uz kontaktlēcas, tur nonāks arī mikroorganismi, kas ir šajā ūdenī. "Visi higiēnas likumi ir balstīti tajā, lai mikroorganismi nenokļūtu acī un nesāktu audzēt savas kolonijas, kas siltumā un mitrumā būs apmierināti un priecīgi, radot infekciju acī," stāsta Anete Petrova.
- Roku nosusināšanai izmanto papīra dvieļus, jo tiem nav plūksnu, kas varētu pielipt rokām. Pat mazākais kriksītis uz kontaktlēcas pamatīgi kairinās aci, un nāksies lēcu ņemt ārā, skalot…
- Parasti kontaktlēcu piederumi tiek glabāti vannasistabas skapītī un lēcas tiek liktas pie spoguļa virs izlietnes, kas ir mitra. Speciāliste iesaka sākumā, kamēr vēl darbošanās ar kontaktlēcām ir nedroša, labāk apsēsties pie galda, cieši piespiežot vēderu galda malai, lai lēca nenokrīt arī zemē, un tad sākt darboties.
- Ik pa laikam rūpīgi izberzē konteineriņu, kur glabā kontaktlēcas, un katru dienu maini veco šķidrumu pret jaunu. Dezinfekcijas šķidrumā bojā gājušie mikroorganismi nolaižas trauciņa dibenā un veido bioplēvi jeb nogulsnējumu kārtu, zem kuras var paslēpties dzīvie mikroorganismi un sākt jaunu koloniju.

## Noteikti nelieto kontaktlēcas…

…**pirtī**. Speciālistes praksē bijuši gadījumi, kad karstuma dēļ lēca tik ļoti piesūkusies radzenei, ka cilvēks pats vairs nevar izņemt to. Lēcas nav paredzētas tik augstām temperatūrām.
…**peldot**. Vienalga, vai tas ir baseins, ezers, jūra vai kāda cita ūdenstilpe – tur visur ir daudz mikrobu, kas var nokļūt uz kontaktlēcām. Ja tomēr atstāj tās acīs, tad noteikti velc pāri peldbrilles, kas cieši pieguļ sejai. Vēl tieši šādām reizēm var iegādāties vienas dienas kontaktlēcas, kuras pēc peldes izmet.
…**veicot mājokļa remontu**. Kādā sienā var būt pelējums, kas ir ļoti bīstams acīm. Arī remontdarbu laikā lieto sejai cieši piegulošas aizsargbrilles, vienas dienas kontaktlēcas vai dioptriju brilles.
…**ja ir saaukstēšanās, iesnas, klepus**. Ar rokām varam ienest adenovīrusu vai kādu citu infekciozu aģentu acīs. Atveseļošanās periodā nēsā brilles, turklāt organisms jau pats pasaka priekšā, kā labāk – sliktas pašsajūtas laikā nemaz negribas likt kontaktlēcas acīs.

## Bīstamās akantamēbas

Tas ir acīm bīstams mikroorganisms, kas uzturas augsnē un ūdenī, tāpēc kontaktlēcas nedrīkst mazgāt ar ūdeni. Akantamēbai ļoti garšo radzenes audi. Ja šis mikroorganisms ieperinās kontaktlēcā un cilvēks to mēnesi valkā uz acs virsmas, tad redzamas šausmu bildes – var veidoties čūlas, bet vistrakākajos gadījumos infekcija var beigties ar zaudētu radzeni, kas pēc tam jātransplantē.

## 3 lietas, kas vēl jāzina

1. Katram kontaktlēcu valkātājam noteikti jābūt arī atbilstošu dioptriju brillēm. Vismaz vienu dienu nedēļā acis ir jāatpūtina no kontaktlēcu ciešā skāviena.
2. No rīta pēc miega nogaidi vismaz pusstundu un tikai tad liec kontaktlēcas. Caur aizvērtiem plakstiņiem gaiss nepiekļūst radzenei, tāpēc nakts laikā tai mazliet trūkst skābekļa un radzene nedaudz sabiezē, rodas tūska. Pēc pamošanās tai vajadzīgs laiks atelpoties. Arī vakarā stundu vai divas pirms gulētiešanas radzenei jāļauj padzīvot bez kontaktlēcas. Jā, skābekļa caurlaidības rādītāji kontaktlēcām mūsdienās ir ļoti augsti, taču pilnīga brīvība acij ir kas cits.
3. Noteikti jāseko līdzi, lai brilles ir vajadzīgajā stiprumā. Nereti cilvēki tik ļoti aizraujas ar kontaktlēcu valkāšanu, ka brilles paliek novārtā, bet pusaudzim acs aug garumā, miopija palielinās un nereti sanāk tā – kontaktlēcas regulāri tiek pārbaudītas un atjaunināts stiprums, tāpēc tiek valkātas atbilstošas, bet brilles netiek ņemtas līdzi pie speciālista un tajās palikuši stikliņi ar vecām dioptrijām, kas nedod skaidru redzi.



## MAZLIET PAR NAKTS LĒCĀM

Ortokeratoloģijas jeb nakts lēcas ir īpaša dizaina gāzu caurlaidīgās kontaktlēcas, kas individuāli tiek piemeklētas atbilstoši katra cilvēka radzenei un tiek liktas uz acīm tikai nakts laikā. Šīs lēcas maigi pārveido acs priekšējo virsmu, un, no rīta izņemot tās, redze saglabājas skaidra visas dienas garumā.
Taču ortokeratoloģijas efekts ir atgriezenisks – līdzko kontaktlēcas vairs netiek lietotas, radzene pāris dienu laikā atgūst savu iepriekšējo formu un miopija atgriežas.
Nakts lēcas ir atzītas par vienu no būtiskiem līdzekļiem, lai apstādinātu miopijas progresēšanu. Tuvredzības pieaugums pusaudžiem ir izplatīta problēma mūsdienās, tādēļ pasaulē daudzu gadu desmitu garumā tiek veikti pētījumi par miopijas dabu un progresēšanu, tās kontroli un visdažādāko korekcijas līdzekļu ietekmi uz to. Pētījumu rezultāti apstiprina, ka ar nakts lēcām iegūtā redze ir kā dabiski labi redzošam cilvēkam, un tas apstādina acs augšanu un miopijas progresēšanu.
Nakts lēcas optimāli der tuvredzības korekcijā līdz -4.50 dioptrijām (ar atsevišķiem papildu nosacījumiem līdz -7.00 dioptrijām), turklāt tās var lietot gan bērni, gan pieaugušie.

# ŠODIEN GRIBU ROZĀ MATUS!

## Padomi matu krāsošanai mājās



> Pavisam trauslus, smalkus matus nevajadzētu balināt, pēc tam uzreiz klāt toni – tie var neizturēt slodzi un nolūzt.

**Te rozā, te blondi, te pēkšņi melni un atkal blondi – pusaudžu vēlme eksperimentēt ar matu krāsu ir pavisam normāla vecuma īpatnība. Arī puišiem. Un ir vienalga, ka šī biežā tēla maiņa ir īsts pārbaudījums matiem. Pusaudzi interesē tikai rezultāts, ne sekas. Matu meistare Inga Brigadere-Johansone atklāj dažas gudrības, kuras palīdzēs iegūt ne tikai vēlamo rezultātu, bet arī maksimāli pasaudzēt matus. Padomi lieti noderēs arī vecākiem, kas matus mēdz krāsot mājas apstākļos.**



KONSULTĒ **INGA BRIGADERE-JOHANSONE**, friziere stiliste, amata meistare



**JEKATERINA PUDOVA**, dermatoloģe triholoģe klīnikā "Era Esthetic"

Autore: **SIGITA ĀBOLTIŅA**

Inga Brigadere-Johansone aicina matu krāsošanu uzticēt frizierim, un īpaši, ja iecerēts radikāli mainīt matu toni. Arī ādas un matu daktere Jekaterina Pudova pievienojas šim aicinājumam, taču realitātē ne katram pusaudzim ir finansiālas iespējas to izdarīt salonā, turklāt tik bieži, cik gribētos, un arī ne katram tīk sēdēt friziera krēslā. Tāpat pašu spēkiem veikti eksperimenti vienmēr ir interesantāki un sniedz lielāku gandarījumu. Lai tie nebeigtos ar asarām un ziliem brīnumiem uz galvas burtiskā nozīmē, meistare pastāsta, kas jāņem vērā, krāsojot matus mājās, un kā to izdarīt pareizāk.

### Sāc ar matu un galvas ādas novērtējumu

Ja izdomāts tikt pie jauna matu toņa, tad, protams, kāda pumpiņa galvas ādā vai sausāki matu gali nespēs atturēt no šī nodoma realizēšanas. Un tomēr, ja sataustīts kāds pušums vai sāpīgas, tikko veidoties sākušas pumpas galvā, labāk pagaidīt pāris dienas, lai šī vieta sadzīst. Uzklājot brūcītei ķīmisku matu krāsu, var tikt ne tikai pie lielāka iekaisuma, bet pat pie tādas kā apdeguma čūlas, jēluma.

Arī matu struktūrai ir nozīme. Pavisam trauslus, smalkus matus nevajadzētu balināt, pēc tam uzreiz uzklāt toni – tie var neizturēt slodzi un nolūzt. Svarīgi arī, vai mati iepriekš ir krāsoti, cik tumši vai gaiši tie ir un vai saknes ir atšķirīgā tonī nekā pārējie mati. Ideālā variantā šo visu ir labi ņemt vērā, taču skaidrs, ka pašam veikt šo novērtējumu un tad vēl atbilstoši piemeklēt krāsu ir liels un atbildīgs uzdevums, kur nepieciešamas zināšanas. Ideāli, ja šādu

konsultāciju pusaudzis var saņemt pie sava friziera, ja tāds ir.

## Izvēlies matu krāsu

Nākamais svarīgais solis ir matu krāsas izvēle. Neiedziļinoties niansēs, izšķir trīs pakāpes – gaiši mati, vidēji tumši un tumši mati. Inga Brigadere-Johansone norāda, ka svarīgi arī ņemt vērā, ir vai nav sirmi mati: "Lielākoties jauniešiem tādu nebūs, taču citiem mati sāk sirmot pat pusaudžu vecumā, jo gēni ir dažādi. Ja redz sirmos matus, procedūra ir sarežģītāka, tāpēc runāsim par jauniešiem bez sirmuma."
Meistare iesaka izvēlēties dabīgākas, saudzējošākas matu krāsas, un, ja nav sirmuma, droši var lietot tonējošās. "Tās nokrāsos tikai mata ārējo apvalku – kutikulu, nevis mata korteksu jeb nākamo mata iekšējo slāni. Līdz ar to tonējošās ir vairāk piemērotas jauniešiem," saka Inga Brigadere-Johansone.
Savukārt daktere atklāj, ka pirmais komponents visās krāsās ir oksidants – tās ir oksidējošas krāsvielas, kas sastāv no daudziem dažādiem pigmentiem, lai iegūtu vēlamo toni. Otrais ir amonjaks vai tā aizvietotāji, un visbiežāk pievienots ir tieši monoetanolamīns. Abiem minētajiem ir sārmaina vide, kas nepieciešama, lai mats (pH 5,5) uzbriestu un sargājošās, sedzošās zvīņiņas attaisītos. Trešā matu krāsu neatņemamā sastāvdaļa ir ūdeņraža pārskābe – tā izņem dabīgo pigmentu no mata un vietā ieliek to, kas atrodas matu krāsas tūbiņā.
Par laimi, matu krāsu sastāvā nedrīkst būt nekas, kas nav atļauts Eiropas Savienības regulās, un neviena sastāvdaļa nedrīkst pārsniegt atļauto normu. "Tas gan nenozīmē, ka matu krāsas kļūst nekaitīgas veselībai, un regulas arī nepasargā mūs no alerģiskas reakcijas," uzsver Jekaterina Pudova, "gandrīz visas noturīgās jeb ķīmiskās matu krāsas satur parafenilēndiamīnu (PFD), kas ir bīstams alergēns un kam ir tendence uzkrāties ādā". Daktere iesaka – pat tad, ja uz iepakojuma rakstīts, ka matu krāsa nesatur PFD, rūpīgi jāizlasa, vai tai nav pievienota līdzīga viela PTD – paratoluēndiamīns, ko sauc arī par toluēn-2,5-diamīnu. Tas būs tikpat kaitīgs un var izraisīt alerģisku reakciju.



> **Mati, kurus mēs redzam, vairs nav dzīvi, taču tie tik un tā ir skaisti un spīdīgi, ja vien matus pārklājošās zvīņas ir ciet. Tiklīdz šīs zvīņas atver, salabot tās vairs nevar.**

## Kas matiem kaitē visvairāk?

Jekaterina Pudova norāda – matu dzīvā daļa ir tikai tā, kas zem ādas: "Mati, kurus mēs redzam, vairs nav dzīvi, taču tie tik un tā ir skaisti un spīdīgi, ja vien matus pārklājošās zvīņas ir ciet. Tiklīdz šīs zvīņas atver, salabot tās vairs nevar. Iegūt atkal spīdīgus un pēc skata veselīgus matus var tikai mākslīgi, lietojot kondicionierus, matu maskas un citus kopjošos līdzekļus."
Matu zvīņas deformē gan žāvēšana ar fēnu, gan lokšķēres un citi karsējošie līdzekļi, arī laikapstākļi un, protams, matu krāsošana. Tomēr jaunu matu toni var iegūt arī saudzīgāk.
Inga Brigadere-Johansone atgādina, ka matu krāsas iedalāmas trijās grupās – ķīmiskajās, tonējošajās un dabīgajās matu krāsās. Pie tonējošām pieskaitāmi arī tonējošie šampūni, balzami, putas, želejas un citi matu krāsu mainošie līdzekļi, taču, kā saka friziermeistare, tie visi paredzēti matu kopšanai jeb tam, lai toni uzturētu spīdīgu, izteiksmīgu.

### PIRMS LIETO JAUNU MATU KRĀSU, JĀVEIC TESTS

Mūsu ādā ir tas pats keratīns, kas matos, tāpēc arī matu krāsa spēj ietonēt ādu. Lai izvairītos no nepatīkamiem pārsteigumiem, īpaši, ja kādu matu krāsu lieto pirmo reizi, 48 stundas pirms paredzētās skaistuma procedūras jāveic tests – sajauc mazu krāsas zirnīti ar pievienoto ūdeņraža pārskābi un uzklāj uz ādas aizauss rajonā, kā arī ietonē vienu matu šķipsnu vietā, kur citi to nepamanīs. Tā var uzzināt, vai šī matu krāsa galvas ādai patīk un kāds būs iegūstamais matu tonis. Tas gan negarantē, ka noteikti nebūs kairinājuma galvas ādai, bet lielus pārsteigumus matu krāsa nesagādās.



## KO NOZĪMĒ CIPARI UN APZĪMĒJUMI UZ IEPAKOJUMA

Izvēloties toni, jāpievērš uzmanība nevis zīmējumam, bet cipariem un burtiem. Gandrīz visi ražotāji ar pirmo ciparu apzīmē dabīgā toņa dziļuma līmeni. Neprofesionālajām, veikalos nopērkamajām matu krāsām tie ir no viens līdz desmit. Jo mazāks cipars, jo tumšāks tonis. Piemēram, ja tavs matu tonis ir apmēram uz četri – tumši brūns, bet vēlies šokolādīgāku rezultātu, tad pirmajam ciparam jābūt četri vai pieci. Ja tas būs seši vai septiņi, gala iznākums būs gaišāks un ne tik izteiksmīgs.
Otrs cipars vai burts (kā kurai firmai) apzīmē krāsas toni. Piemēram, cipars 0 vai burts N nozīmē naturālu jeb brūnu toni. Izvēloties 3N, iegūsi ļoti tumši brūnus matus, bet, krāsojot ar 2N, tie jau būs melni.
Ja gribi vienkārši brūnus matus, ņem matu krāsu ar vienu ciparu, bet, ja kārojas iesarkanu toni, tad raugies, lai aiz punkta vai svītriņas ir cipars 5 vai burts R.
Trešais cipars jau vēsta par toņa niansēm. Piemēram, ja dabīgie mati ir vidēji blondi, kas pēc kataloga varētu būt cipars 7, un gribas kādu nokrāsu jeb mākslīgo toni – sarkanu, rudu, dzeltenu, pelēku –, tad skaties, kāds cipars ir aiz punkta vai šķērssvītras. Piemēram, 7/4 3 – šai krāsai ir gan mākslīgais tonis, gan nianse jeb rudi dzeltens. 4 visbiežāk ir ruds, 3 dzeltens, 5 lielākoties sarkans vai reizēm violets un 6 – violets. Atkarīgs no ražotāja.
Gadījumos, kad uz kastītes redzami arī burti, liec lietā savas angļu valodas zināšanas, jo tas ir konkrētas krāsas pirmais burts – A (*ash* – pelēks), R (*red* – sarkans) utt.

## Sameklē treknu krēmu

Lai nenoķēpātu pieri, ausis, kaklu, visapkārt matu kontūrlīnijai uzzied krēmu, bet tā, lai neskar matus. Un jāatceras ieziest arī ausu maliņas! Krēms veidos aizsargbarjeru, un, ja gadīsies noķēpāt pieri vai ko citu, kas nav mati, uz ādas nepaliks traipi, kurus bez speciāla līdzekļa uzreiz nevar dabūt nost.

## Matu krāsas sagatavošana un krāsošana

**UZMANĪBU!** Ja liek ķīmisko krāsu, matiem jābūt netīriem!
Vispirms rūpīgi jāizlasa instrukcija, tad jāuzvelk cimdi un tikai pēc tam var jaukt krāsu un klāt to matos. Krāsas ieklāšanu vēlams veikt astoņu līdz desmit minūšu laikā, tāpēc, ja nav šādu iemaņu, labāk palūgt, lai kāds no mājiniekiem palīdz to izdarīt.
Iecerēto būs vieglāk paveikt, ja sadala matus četrās zonās – taisna līnija no pieres līdz kakla aizmugurējai daļai un no vienas auss līdz otrai. Sāk ar abām aizmugurējām zonām, šķirot matus pa aptuveni puscentimetru biezām šķipsnām, un iekrāso saknes. Tas nozīmē ne vairāk kā divus vai trīs centimetrus no galvas ādas. Pēc tam to pašu izdara ar abām priekšējām zonām, tad vēlreiz uzzied krāsu kontūrlīnijām un ļauj tai darboties.
**Ja izvēlēto toni krāso pirmo reizi**, uz pārējiem matiem to var klāt uzreiz pēc sakņu un kontūrlīniju apstrādāšanas.
**Ja šo toni liek atkārtoti**, tad gan izlieto visu krāsu saknēm, bet pārējos matus atsvaidzina jeb veic emulgēšanas procedūru pēc tam, kad līdz krāsas izmazgāšanai atlikušas pāris minūtes. Meistare iesaka uzmanīgi izlasīt pievienoto instrukciju un ievērot noteikto krāsas izturēšanas laiku, jo "katrai firmai tas ir atšķirīgs. Krāsu ražošanā izmanto dažādas ķīmijas un formulas, tāpēc instrukcija ir svarīga".

## Emulgēšana

To varētu saukt arī par galvas masāžu, kuras laikā krāsa tiek atcelta no galvas ādas, lai tā būtu tīra, bet ieklātā krāsa tiktu iestrādāta visā matu garumā un tie iegūtu vienmērīgu toni par spīti tam, ka krāsotas tikai saknes.

1. Noliec galvu uz priekšu un ar nelielu ūdens daudzumu samitrina matus.
2. Izmasē galvas ādu – sākumā visapkārt matu augšanas līnijai, pēc tam pārējo. Tā atceļ krāsu no ādas.
3. Tagad masē arī visus pārējos matus vienā masā divas līdz trīs minūtes.

Tā arī ir emulgēšana, kuras rezultātā notonē pārējos, nekrāsotos matus, lai tie visā garumā būtu gan vienādā tonī, gan skaisti spīdētu.

## Laiks mazgāt matus!

Pēc emulgēšanas matu krāsu skalo nost tik ilgi, kamēr ūdens kļūst caurspīdīgs, un tikai tad liek matos šampūnu. Divas reizes matus mazgā ar šampūnu un beigās iezież kondicionieri. "Tas ir labāks pēc matu krāsošanas nekā matu maska. Tā ārstē matus, tāpēc netiek izmantota uzreiz pēc matu krāsošanas, taču to var lietot vēlāk, lai uzlabotu matu struktūru," saka Inga Brigadere-Johansone.
Ja krāsas iepakojumā pievienota matu maska, atkal rūpīgi jāizlasa instrukcija – kādā reizē tā jāpievieno matu krāsai, citā jālieto pēc matu mazgāšanas.



## JA GRIBAS BLONDUS MATUS

- Lietot balinātāju mājas apstākļos nevajag nekādā gadījumā, jo iegūt skaistu rezultātu ir teju neiespējami, kā arī var gūt galvas ādas apdegumu.
- Jau esošas gaišmates var mēģināt atjaunot toni ar ķīmisko matu krāsu, kuras sastāvā ir pievienots balinātājs. Bet jāuzmanās tumšmatēm, jo ataugušās saknes var sanākt oranži dzeltenas, un tad nepieciešama vēl tonēšana.
- Parasti blondīnēm mājās ir tā sauktie violetie šampūni, kas neitralizē nevēlamo toni, bet, ja tāda nav, labāk neriskēt ar gaišo toņu krāsošanu pašu spēkiem.
- Izvēloties gaišu matu krāsu ar pelēcīgu toni, uzmanīgi jāseko līdzi procesam, laiku pa laikam pamazgājot kādu matu šķipsnu, lai redzētu, vai rezultāts jau nav sasniegts. Pārturēti kaut minūti par ilgu, pelēcīgie toņi ↓

var pārvērsties zaļos vai labākajā variantā – violetos.

- Gaišajām krāsām lielākoties pievienots deviņu procentu ūdeņradis, kas ir ļoti spēcīgs. Pirmās apmēram divdesmit minūtes tas veic balinošu procesu jeb izņem no mata tur jau esošo krāsu un tikai tad liek iekšā to, kas pievienots tūbiņā. Izturēšanas laiks nedrīkst pārsniegt piecdesmit minūtes, bet noteikti jāskatās pievienotā pamācība.
- Gaišos toņus vēlams krāsot tikai ataugušajās matu saknēs, nevis visā matu garumā, lai nesabojātu tos.

## Ekspresjautājums

**KĀPĒC BALINOT MATI AR LAIKU KĻŪST TUMŠĀKI?**
Krāsu mūsu matos veido vairāk eumelanīns un feomelanīns – šie divi satur krāsas. Ilgstoši balinot matus, feomelanīns pazūd un paliek tikai eumelanīns, kas atbildīgs par tumšā toņa molekulām.

## 7 lietas, kas vēl jāatceras

1. Mājās drošāk ir krāsot matus tonī, kas līdzīgāks dabīgajam, jo "cilvēks nezina, kādu krāsu meistars iepriekš lietojis, turklāt dažādu firmu krāsas savā starpā var "kauties" un cerētā rezultāta vietā var sanākt kaut kas pavisam negaidīts".
2. Ķīmisko matu krāsu liek uz nemazgātiem, bet tonējošo – uz tīriem matiem. Ja tie mazgāti no rīta, bet krāsot iecerēts vakarā, viss kārtībā – matus jau var uzskatīt par netīriem, jo galvas ādu segs dabīgs tauku slānītis, kas pasargās to: gaišās matu krāsas tik ļoti nekodīs, bet tumšās neieēdīsies ādā.
3. Ja gadās apdedzināt, sabojāt matus tā, ka tie pēc izmazgāšanas ir staipīgi, galvenais ir neķemmēt tos.



Šādos gadījumos jāuzliek kondicionieris vai kāda atjaunojoša matu maska un ilgāk jāpatur, bet tad jānovērtē, vai izdevies atdzīvināt matus. Šī procedūra jāatkārto vairākkārt.

4. Ja ir iespēja iegādāties profesionālo matu krāsu, to nevajag darīt, jo, sajaucot nepareizas proporcijas, var iegūt ne tikai sliktu rezultātu, bet arī apdedzināt galvas ādu un krietni sabojāt matus. Šīm krāsām nav pievienotas instrukcijas, un frizieri apmeklē speciālus seminārus, kur soli pa solim mācās, kā tās lietot. Veikalos nopērkamās parastās krāsas ir ražotas tā, lai nekādu lielu ļaunumu cilvēks sev nespētu nodarīt.
5. Ja pēc matu krāsošanas ir skaidrs, ka nav iespējams sadzīvot ar iegūto toni, pārkrāsot var uzreiz – mūsdienās matu krāsas ir krietni saudzējošākas, salīdzinot ar tām, kas bija pirms 20 gadiem. Arī salonā bieži, piemēram, vairākas reizes ņem ārā tumšo pigmentu, tad vēl krāso un to visu dara vienā dienā. Protams, jāseko līdzi tam, kā jūtas mati.
6. Ja rodas vēlme nokrāsot šķipsnas folijā, pašam labāk to nedarīt. Ir jāzina, kā pareizi ielikt šķipsnu un nostiprināt foliju. Krāsa vai balinātājs reakcijas gaitā uzpūšas, un folija var sākt slīdēt nost. Rezultātā sanāk pleķaini mati, bet tos izlabot ir ilgs un grūts darbs, ko paši mājās nemaz nevar izdarīt. Ja tomēr gribas izveidot kādu šķipsnu, tad labāk to krāsot kaut kur starp matiem, bet ne galvas augšējā daļā – lai šķipsna it kā ir, bet tajā pašā laikā nav uzkrītoši redzama. Un noteikti nevajag foliju sildīt ar fēnu vai kā citādi, lai mati no karstuma nesāk kūpēt – šis materiāls jau pats par sevi silda.
7. Krāsot uzacis ar matiem paredzētajām krāsām nevajadzētu. Āda ap acīm, tostarp uzacīm, ir krietni plānāka un jutīgāka, tāpēc matu krāsa var to pamatīgi sakairināt vai pat radīt vēl nopietnākas sekas.

## ĀTRĀ PALĪDZĪBA GALVAS ĀDAI

Ja gadās, ka pēc matu krāsošanas galvas āda niez, deg vai pat lobās, jāņem palīgā kaut kas skābs – pavisam viegls etiķūdens vai vislabāk biolakto bezpiedevu jogurts. Pienskābei mazliet piemīt nomierinoša darbība, un tā atvēsinās sakarsušo galvas ādu. Jogurtu uzklāj kā masku un patur. Matiem neko sliktu tas neizdarīs, bet galvas ādu nomierinās. Ja nekā no minētā nav mājās, var paskalot galvu ar kumelīšu novārījumu, taču nevajag izmantot neko, kas satur medu vai spirtu. Tas radīs vēl lielāku kairinājumu. Pēc tam, kad āda nomierinājusies un ir tikai sausa (ne vairs kņudoša, niezoša vai sāpīga), to ietauko ar eļļu. Galvas ādai piemērotāka būs mandeļu, persiku kauliņu vai sezama eļļa. Linsēklu un citas būs par smagnēju, turklāt grūtāk izmazgājamas.



## 2021. GADA MODES TENDENCES MATU KRĀSĀS

Lai cik neierasti tas skanētu, bet šogad nekas nav mainījies – joprojām aktuāli ir piezemēti, piesātināti toņi ar saulē izbalējušiem matu galiem, taču šim efektam jāizskatās dabiskam. Jā, matu gali ir pabalināti un ietonēti, taču iespaidam jābūt tādam, it kā tos ir pabalinājusi saule.
Arī tā sauktie crazy toņi ir piezemēti, pieklusināti, ko apliecina pasaules čempionāts frizieriem – izrādās, pat sarkanais tonis var kļūt mierīgs, maigs, ja to pietušē.

# RAKSTOS IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN PĒTĪJUMI

**Kā palīdzēt bērnam pielāgoties pārmaiņām skolā 16. lpp.**


1. https://www.miracle-recreation.com/blog/helping-children-transition-easily-into-a-new-school-environment/?lang=can
2. Elias et al., 2007.
3. https://raisingchildren.net.au/preschoolers/play-learning/preschool/starting-preschool
4. https://www.scholastic.com/parents/school-success/school-life/grade-by-grade/preparing-1st-grade.html
5. https://www.healthline.com/health/childrens-health/when-do-kids-start-kindergarten#readiness
6. Zins, Joseph & Elias, Maurice (2007). Social and Emotional Learning: Promoting the Development of All Students. JOURNAL OF EDUCATIONAL AND PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. 17. 233-255. 10.1080/10474410701413152.


**Kā skolai, vecākiem un skolēnam kļūt par sadarbības partneriem, nevis karotājiem 22. lpp.**


1. Lonka, Kirsti. Phenomenal Learning from Finland. Paperback.


**Bērnam sava istaba – vajadzība vai iegriba? 46. lpp.**


1. Gifford & Lacombe, 2006, kā minēts Yalcin et al., 2015.
2. Buyukpamukcu, 2004, kā minēts Yalcin et al., 2015.
3. Rossano, F., Rakoczy, H., & Tomasello, M. (2011). *Young children's understanding of violations of property rights. Cognition, 121(2), 219–227.* doi:10.1016/j.cognition.2011.06.007.
4. https://www.gracepointwellness.org/1262-child-development-parenting-middle-8-11/article/38377-childrens-need-for-privacy
5. Livingstone, 1998; Bovill & Livingstone, 2001, kā minēts Dinka, 2013.
6. https://www.npr.org/sections/health-shots/2017/06/05/531582634/babies-sleep-better-in-their-own-rooms-after-4-months-study-finds?t=1628752739508
7. Dinka, I. (2013). Proceedings from the international conference *The child's room as a cultural microcosm. Space, Pedagogy and Consumption* at the National museum of Education–CNDP/CANOPÉ, Rouen, 7–10 apr.
8. https://magicalnest.com/blogs/news/do-kids-need-separate-room
9. https://www.chicagotribune.com/lifestyles/sc-shared-rooms-family-0524-20160522-story.html
10. YALÇIN,M, YILDIRIM,K, BOZDAY, A. M. (2015). Developmental Implications of Children Bedroom in the Interior Environment and Implementations of Adults Preferences. CİLT VOL. 10 - SAYI NO. 3.


**Skolēna digitālās prasmes 52. lpp.**


1. *Domāt. Darīt. Zināt. Skola2030.* Ziņu izdevums skolotāju atbalstam pilnveidotā mācību satura un pieejas īstenošanai. Februāris, 2021.
2. *Children's and Young People's Digital Skills:* A Systematic Evidence. Pieejams: https://zenodo.org/record/4160176#.YK1G96gzY2w
*PISA – Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācijas (*Organisation for Economic Co-operation and Development*, OECD) Starptautiskā skolēnu novērtēšanas programma, kura novērtē 15 gadu vecu skolēnu prasmes un zināšanas matemātikā, lasīšanā un dabaszinātnēs.


**Bērnam vajag brilles. Vai drīkst arī kontaktlēcas? 58. lpp.**


1. Optician: https://www.opticianonline.net/cet-archive/4667
2. Fulk GW, Cyert LA, Parker DE. A randomized trial of the effect of single-vision vs. bifocal lenses on myopia progression in children with esophoria. Optom Vis Sci 2000; 77:395–401.
3. Gwiazda J, Hyman L, Hussein M, et al. A randomized clinical trial of progressive addition lenses versus single vision lenses on the progression of myopia in children. Invest Ophthalmol Vis Sci 2003; 44:1 492–500.





Kā svinēsiet Tēva dienu?

TĒVA DIENA

KATRU 2021 DIENU

✓ dosimies pastaigā
✓ sarīkosim pikniku
✓ vienkārši dauzīsimies

Svini Tēva dienu Rīgā, Mežaparkā!
Svētdien, 12. septembrī, no plkst. 11.00



Vairāk uzzini www.tevadiena.lv

#tevadienakatrudienu

Tēva dienā sveic: Mammām un Tētiem · Rimi Bērniem · Rīgas dome

ErichKrause®

Art Berry




ALOE VERA

УФ ЗАЩИТА ЯРКОСТИ ЦВЕТА

# IZPAUDIES RADOŠI AR ARTBERRY