

Vecāku diena skolā

Audzinašanas rekomendācijas
vecākiem

***Ja man būtu iespēja vēlreiz audzināt savu bērnu,
Es vispirms radītu pašcieņu, bet māju pēc tam.
Es pirkstus vairāk izmantotu zīmēšanai, nevis norādīšanai.
Es mazāk aizrādītu, bet vairāk censtos piesaistīt.
Es biežāk dotos pārgājienos un laistu pūkus debesīs.
Es pārstātu tēlot nopietno, bet nopietni nodotos rotaļām.
Es biežāk bristu cauri pļavām un vairāk lūkotos zvaigznēs.
Es vairāk apskautu un mazāk raustītu.
Es biežāk lūkojoties uz zīli, saskatītu ozolu.
Es daudz retāk būtu stingra un biežāk ļautos, lai mani pārliedina.
Es mazāk domātu par to, cik patīkami ir apzināties savu varu,
Bet vairāk tīksminātos par mīlestības spēku.***

(Diana Lūmansa)

Vecāku klātbūtnes koncepcija

- ☐ Ideāla bērnu audzināšanas sistēma, kas būtu noderīga katrai ģimenei, nav, tādēļ jautājums, kādi ir labi vecāki - ir mūžsens!
- ☐ Vecāki bērnam ļauj un pat rosina izzināt apkārtējo pasauli patstāvīgi.
- ☐ Vecāku uzdevums šajā izzīņas procesā ir radīt drošu, attīstību stimulējošu vidi un noteikt pieļaujamās robežas.
- ☐ Mātei un tēvam ir jābūt pieejamiem, lai izskaidrotu bērnam nezināmu parādību, nosauktu vārdā jaunu priekšmetu vai bērna subjektīvo pieredzi, izteiktu atzinību par viņa centieniem un sasniegumiem un palīdzētu pielāgoties sociālajām prasībām.

- ☐ Tas nenozīmē, ka vecākiem vienmēr jābūt tik iejūtīgiem, akceptējošiem, nevainojamiem.
- ☐ Svarīgi ir, lai gan bērniem, gan vecākiem saglabātos savas balsstiesības un viņi sarunātos un uzklausītu viens otru, mēģinātu saprasties bez savstarpējiem apvainojumiem un uzbrukumiem, tātad bez abpusējiem zaudējumiem.
- ☐ Bērni un pusaudži ir kā ģimenes problēmu indikatori tajos gadījumos, kad vecāki ir zaudējuši savu centrālo vietu ģimenē, ir zudis iespaids un klātbūtnes izjūta.
- ☐ **Vecākiem vienmēr ir jābūt ģimenes centrā, jo tā ir viņu un neviena cita vieta.**

Vecāku klātbūtnes koncepcija

1. Palīdzēt bērnam justies piederīgam.
2. Palīdzēt bērnam attīstīt spēju pašam rūpēties par sevi.
3. Palīdzēt bērnam justies nozīmīgam.
4. Palīdzēt bērnam attīstīt drosmi.
5. Palīdzēt bērnam regulēt savas emocijas.

Visas minētās lietas ir svarīgi ievērot regulāri un konsekventi!



1. Palīdziet bērnam justies piederīgam

- Piederības izjūta veidojas situācijās, kad izjūtam vienotību ar savu ģimeni, jūtamies kā “mēs”.
- Svarīgi ir veidot ģimenes identitāti – runāt par to, kādi mēs esam kā ģimene, visiem kopā formulēt ģimenes noteikumus, visiem kopā risināt problēmas.
- Piederību veido kopējs darbs, sadarbība un savstarpēja palīdzība - mājās, dārzā, brīvā laika plānošana, arī kopīgas spēles, kuru pamatā ir sadarbība, nevis cīņas princips.
- Bērnam ir nepieciešama vecāku uzmanība, plānojiet laiku ar katru bērnu, ja esat aizņemts, sarunājiet konkrēti, kad varēsiet parunāt.
- Svarīgi ir akcentēt pozitīvo, novērtēt bērna talantus un stiprās puses!
- **Cilvēkam ir svarīgi piederēt tur, kur viņu pieņem, saprot un mīl.**
- **Bērnam ir svarīgi, ka ar vecākiem viņš var būt tāds, kāds viņš ir.**

2. Palīdziet bērnam attīstīt spēju pašam rūpēties par sevi

- ❖ Ir svarīgi, ka bērns cenšas, mācās, mēģina. Svarīgi, lai vecāki gaidītu reālu, bērna vecumam un spējām atbilstošu rezultātu.
- ❖ Analizējiet veiksmes kopā. Ir svarīgi saprast, kas tieši ļāva sasniegt mērķi, gūt veiksmi.
- ❖ Analizējiet neveiksmes kopā, parādiet, ka ikviena kļūda ir iespēja mācīties.
- ❖ Bērnam ir jāmācās tas, ka kļūdas ir jebkura cilvēka dzīves neatņemama sastāvdaļa, bet jāprot analizēt tās, un kā viņš domā darīt citādi nākamreiz.



3. Palīdziet bērnam justies nozīmīgam

- ☐ Nozīmīguma izjūtu cilvēkam veido piedalīšanās, ieguldījums kopējā darbā, jautājiet arī bērna viedokli.
- ☐ Ir svarīgi iedrošināt bērnu, ieaudzināt, attīstīt viņā spēju saskatīt savas stiprās puses un ticēt sev.
- ☐ Svarīgi attīstīt spēju bērnam pašam novērtēt savu darbu un rezultātu, nevis gaidīt uzslavas no citiem.
- ☐ Svarīgs ir adekvāts pašvērtējums.
- ☐ Prieccājieties par to, ka bērna draugi viesojas jūsu mājās.
- ☐ Pieņemiet bērna draugus, tāpēc, ka viņi ir jūsu bērna draugi.

4. Palīdziet bērnam attīstīt drosmi

- Drosme mēģināt, radīt veidojas no drosmes nebūt perfektam.
- Neesiet perfekts pats un negaidiet perfektumu nedz no sevis, nedz no citiem.
- Nekad nesalīdziniet bērnu ar citiem, pat ja šis salīdzinājums labākā gaismā parāda viņu, nevis kādu citu.
- Iedrošiniet bērnu aktīvi piedalīties. Pārliecinieties vai bērns saprot uzdevumu.
- Palīdziet tikai tad, ja tas nepieciešams.
- Regulāri darīt bērna vietā to, ko viņš jau sen pats var izdarīt, ir ļoti destruktīvi. Bērns vai nu sāk domāt, ka ir pārāk vārgs, lai tiktu galā ar dzīves uzdevumiem, vai arī attīsta prasmi manipulēt ar citiem.
- Sitieni pazemo un māca dzīvot bailēs, un bērns secina, ka drīkst sist tam, ko mīl.
- Vecāku uzdevums ir palīdzēt bērnam iemācīties domāt un analizēt, nevis rīkoties aiz bailēm vai pasīvi klausīt.

5. Palīdziet bērnam regulēt savas emocijas

- ❖ Atcerieties – bērns drīkst izrādīt jebkuru emociju! Jūsu uzdevums palīdzēt viņam to izdarīt konstruktīvā veidā.
- ❖ Pirms mēģināt palīdzēt bērnam, noskaidrojiet viņa emociju patieso cēloni.
- ❖ Atcerieties, vecāku attieksme pret savām un bērna emocijām ir iespēja bērnam apgūt savu emociju kontroli.



Pusaudžiem, kuriem ir veiksmīgs kontakts ar vecākiem:

- ✓ ir veiksmīgas attiecības ar citiem pusaudžiem un pieaugušajiem
- ✓ viņi uzticas vecākiem un par šo uzticēšanos to kopj un rūpējas
- ✓ pret citiem izturas ar cieņu un empātiju
- ✓ ir adekvāta pašpārliecinātības un pašcieņas izjūta
- ✓ labāk sadarbojas ar citiem
- ✓ novērojama labāka garīgā veselība
- ✓ ieklausās un uzticas vecākiem un cenšas rīkoties pēc vecāku ieteikumiem.

No otras puses, ja vecāka - bērna attiecības ir kontrolējošas un represīvas, tad pusaudži ir:

- noraidoši un baidās no vecākiem
- melo, lai izvairītos no soda
- kļūst depresīvi un trauksmaini
- savas dusmas vērs pret citiem
- protestē, saceļas pret vecākiem.

Emocionālais kontakts starp bērnu un vecāku ir pamats bērnu - vecāku attiecībām.

Lai Jums viss izdodas!