

VISS

notiek skolā
UN NEKAS TO NEAPTURĒS



pepco®

Kā sagatavot savu bērnu skolas ikdienai
– ceļvedis vecākiem

SATURA RĀDĪTĀJS:

	Ievads _____	3
	VISS notiek stundu laikā _____	4
	Stundas psihologa acīm	6
	VISS, kas nepieciešams stundām	7
	VISS notiek starpbrīdī _____	8
	Pārtraukums psihologa acīm	10
	VISS, kas nepieciešams pārtraukumā	11
	VISS notiek sporta nodarbībā _____	12
	Sporta stundas psihologa acīs	14
	VISS, kas nepieciešams sporta stundām	15
	VISS notiek ilgi pēc zvana _____	16
	Pēc zvana: psihologa redzējumā	17
	VISS, kas palīdz pēc skolas	18
	Arī pirmsskolā notiek VISS _____	19
	Pirmsskola psihologa acīm	21
	Budžetā ir vieta VISAM _____	22

levads

No pieaugušo viedokļa bērna atgriešanās skolā galvenokārt ir veicamo lietu saraksts. Tomēr no bērna perspektīvas skola nav tikai mācību stundas un mācīšanās, bet arī pilnīgi jauna pasaule, pilna ar maziem un lieliem notikumiem, kuriem var būt milzīga nozīme, veidojot pieredzi, atmiņas un pašvērtības sajūtu.

Tieši skolas stundās bērns var sajust lepnumu, esot klases priekšā pirmo reizi uzdrošinās atbildēt, vai arī neapmierinātību, kļūdoties. Starpbrīdī noris sabiedriskā dzīve, sporta stundās parādās sacensību gars, un pēc zvana tas viss nebūt nebeidzas, jo bērna prātā turpina virpuļot visas dienas domas un iespaidi.

Vecākiem nav kontroles par to, kas notiek stundās vai skolas gaitenēs. Tomēr viņi var palīdzēt savam bērnam ienākt šajā pasaulē ar lielāku mieru un pārliecības sajūtu. Šajā e-grāmatā kopā ar psihologu mēs iesakām, kā saprātīgi sagatavot bērnu situācijām skolā.



Jo
VISS
notiek skolā
UN NEKAS TO NESPĒJ APTURĒT

VISS

notiek stundu LAIKĀ

Nodarbību stundas ir brīži, kad bērns iepazīst pasauli, attīsta atmiņu, uzmanību un domāšanu, pie viena veidojot smadzenēs jaunus savienojumus. Daži bērni šeit pirmo reizi piedzīvo sevis izvērtēšanu un sastopas ar sevis ierobežojumiem, kad tēma izrādās sarežģīta.



Bērns mācās rakstīt, skaitīt un lasīt, bet reizē arī mēģināt, jautāt, uzlabot savas prasmes un tikt galā ar grūtībām.



Ko bērns patiesībā piedzīvo skolas solā:



✧ **Viņš pārbauda savu vietu klases puzzle.** Vai viņš ir stiprs matemātikā vai lielisks zīmēšanā? Vai viņš ir gudrinieks, kurš vienmēr zina atbildi, vai drīzāk delveris, kas sēž klases aizmugurējā solā?

✧ **Attīsta savu drosmi un pašapziņu.** Vai vajadzētu izteikties, ja tomēr nav 100% pārliecības? Vai vajadzētu pajautāt, ja kaut kas nav saprotams? Varbūt vajadzētu kaut ko skaļi nolasīt? Tās ir nelielas situācijas, taču tās varētu būt bērna pašapziņas pārbaudījums.

✧ **Dažreiz vienas stundas laikā tas piedzīvo veselu emociju gammu.** Tā varētu būt lepnuma sajūta pēc skolotāja uzslavas, vai kauns par pieļauto kļūdu, dusmas pēc negodīga novērtējuma, garlaicība ar pārāk vieglu uzdevumu un liels „aha!”, kad notiek klikšķis.



STUNDAS PSIHOLOGA ACĪM



Mācību laikā, liela nozīme ir tam, vai bērns jūt, ka var kļūdīties. Ja katra kļūda tiek uztverta kā neveiksme, viņš var pārstāt mēģināt – nepateikt, neuzdot jautājumus, neuzņemties jaunus vai grūtākus uzdevumus. Tāpēc, pirmkārt, ir svarīgi pastiprināt centienus, nevis atzīmes. Par labu atzīmi var kopīgi priecāties, bet vājākai atzīmei nevajadzētu kļūt par iemeslu sodam. Tā drīzāk ir ziņa, ka attiecīgai tēmai nepieciešams veltīt lielāku uzmanību, laiku vai sniegt palīdzību.

Noderīgi būs tādi izteikumi kā:

„vissvarīgākais, ka tu centies to izdarīt”

„viss kārtībā, ka tu to vēl nezini”

„katram dažreiz ir nepieciešama palīdzība”

Pateicoties tam bērns iemācās, ka mācīšanās ir process, nevis viņa vērtības pārbaude.



ŠPIKERLAPA VECĀKIEM:

- ★ Nesāciet sarunu saistībā ar atzīmēm
- ★ norādiet, ka kļūda ir dabiska mācību procesa sastāvdaļa
- ★ Negaidiet perfektumu, bet gan centību



VISS

kas nepieciešams STUNDĀM

Stundās bērnam, pirmkārt, noderēs skolas piederumu pamatelementi. Ir vērts kopīgi izvēlēties [aksesuārus](#), jo mīlākā krāsa, raksts vai motīvs uz burtnīcas, lai arī tas varētu šķist sīkums, var sagādāt bērnam daudz prieka.

RAKSTĪŠANAI UN SKAITĪŠANAI:

- ★ [burtnīcas](#)
- ★ pildspalvas un zīmuļi
- ★ dzēšgumija un zīmuļu asināmais

ORGANIZĒŠANAI:

- ★ penālis
- ★ skolas mape
- ★ burtnīcu vāki un uzlīmes uz tiem

VEIDOŠANAI

- ★ krītiņi un marķieri
- ★ plastilīns
- ★ šķēres un līme



VISS

notiek STARPBRĪDĪ

No bērna viedokļa starpbrīdis bieži vien ir vissvarīgākā dienas daļa skolā, jo tieši tad uzplaukst klases sociālā dzīve. Bērns iemācās, ar ko viņš vēlas pavadīt laiku, kas viņu aicina spēlēties un kas viņam paiet garām vienaldzīgi, kam viņš var uzticēties un no kā viņam vajadzētu turēties pa gabalu.



**Viņš iemācās vienoties,
atteikties, izlīgt pēc strīda,
gaidīt savu kārtu un atrast savu
vietu grupā, kurā valda savi
noteikumi.**



Ko patiesībā bērns piedzīvo starpbrīdī:



★ **Savas pirmās sociālās impērijas veidošana.** Kas ar ko staigā pa gaiteni? Kas kuram kaut ko aizdevis, un kurš nāvīgi apvainojies? Pieaugušajiem tie ir sīkumi, bērnam – nopietna attiecību shēma, kurā katru dienu jāatrod sava vieta.

★ **Atklāj, ka draudzība ne vienmēr ir mūžīga.** Cīkstēšanās par vietu solā, strīds par kopīgu spēli vai par noslēpumu, kas tika uzticēts atbilstošai personai? Bērns iemācās sazināties, atvainoties, noteikt robežas un tikt galā ar atgrūšanas sajūtu.

★ **Parāda pasaulei, kas viņam patīk un kas viņš vēlas būt.** Jaka ar mīļāko varoni, mugursoma noteiktā krāsā, penālis, atslēgu piekariņš vai pusdienu kastīte bieži vien ir bērna pašizpausmes pirmie veidi.



PĀRTRAUKUMS PSIHOLOGA ACĪM



Pārtraukums patiesībā ir vēl viena, iespējams, bērnam vissvarīgākā mācību stunda.

Bērns iemācās darboties grupā, atpazīt citu nodomus, izteikt savas vajadzības un pieņemt atteikumu. Nozīmīgu lomu bērna identitātes un viņa vietas veidošanā grupā var spēlēt ārējie faktori, piemēram, viņa elka attēla uzdruka uz T-krekla vai penālis ar populāru ornamentu. Bērnam nav jābūt visam, kas ir moderns, taču ir jāņem vērā viedokli, kad viņam tas ir kaut kas svarīgs.



ŠPIKERLAPA VECĀKIEM:



Nenovērtējiet par zemu skolas draudzības un konfliktus



Pēc sarežģītas situācijas palīdziet bērnam nosaukt viņa izjūtas



Ļaujiet viņam dažreiz izvēlēties, kas viņam patīk un ar ko bērns identificējas



VISS

kas nepieciešams PĀRTRAUKUMĀ

Pārtraukumā noderīgi būs piederumi, kas palīdzēs bērnam atpūsties, kāda uzkoda starp stundām, kaut kas slāpju remdēšanai un nedaudz brīvāka sajūta skolas vidē.

LAI KAUT KO IEĒSTU UN PADZERTOS:

- ★ ūdens pudele
- ★ neliela soma– maks
- ★ pusdienu kastīte, brokastu kastīte

LAI IEGŪTU JAUNUS PAZIŅAS:

- ★ kāršu vai veiklības un prasmju spēles
- ★ bumba vai lecamaukla
- ★ uzlīmes un krāsainas lapiņas

LAI JUSTOS PĀRLIECINOŠĀK:

- ★ puzzle, piemēram, Rubika kubs
- ★ antistresa bumbiņa, mīksta rotaļlieta
- ★ mīļākais plīša dzīvnieciņš



viss

notiek sporta NODARBĪBĀ

Sporta stunda ir vairāk nekā tikai vēl viena nodarbība. Šis ir brīdis, kad bērns sāk ļoti labi apzināties savu ķermeni – vai viņš ir ātrs, stiprs, veikls un drosmīgs, vai varbūt diezgan nedrošs, saspringts un nedaudz apjucis.



**Laukumā vai sporta zālē
viss notiek visu acu priekšā.
Panākumi ir redzami uzreiz,
...un arī kļūdas.**



Ko bērns patiesībā piedzīvo sporta nodarbībās:



★ **Viņš veido pamatus savām attiecībām ar savu ķermeni.** Vai viņš ir veikls? Vai viņš ir ātrs? Vai viņš labi ķer bumbu? Sporta nodarbība spēj dziļi ietekmēt pašnovērtējumu.

★ **Viņš trenējas uzvarēšanā un zaudēšanā.** Iesisti vārti, punkts, labākais laiks – lieliski. Bet var būt arī netrāpījums, kritiens, zaudēta spēle vai tikt izvēlētam visvājākajā komandā. Tās ir smaga, bet ļoti nepieciešama skola.

★ **Tiek iepazīta un apgūta komandas spēle.** Bērnām ir jāstrādā komandas labā, jāiztur kritika, jālūdz atbalsts un jāatgriežas spēlē pat pēc neveiksmīga mēģinājuma.



SPORTA STUNDAS PSIHOLOGA ACĪS



Sporta stundas var būt īpaši jutīgs brīdis bērnam, jo tas apvieno darbu ar ķermeni, būt pakļautam vērtēšanai, sajūst vienaudžu spiedienu un sevis salīdzināšanu ar citiem. Dažiem bērniem tā ir brīvības un prieka telpa, citiem tas ir spriedzes, apmulsuma vai baiļu iemesls, lai nekļūtu par izsmiekla avotu.

Pirmkārt, svarīgi ir pastiprināt centienus, drosmi un pastāvīgu treniņu, ne tikai rezultātu. Bērnam nav jābūt labākajam sportā, lai gūtu labu pieredzi ar kustību. Daudz svarīgāk ir zināt, ka viņš var trenēties savā tempā, uzlabot savu sniegumu un izturēties pret savu ķermeni labvēlīgi — tieši tādu, kāds tas ir.



ŠPIKERLAPA VECĀKIEM:



Novērtējiet pūles, drosmi un centienus, neskatoties uz grūtībām



Centieties rādīt bērnam piemēru, attiecoties pret kustību kā normālu ikdienas dzīves sastāvdaļu



Uztveriet „Man nepatīk sporta nodarbības” kā zīmi sarunas uzsākšanai, nevis kā kaprīzi

VISS

kas nepieciešams SPORTA STUNDĀM

Sporta nodarbībā galvenais ir komforts. Sporta apģērbs vien neliks bērnam iemīlēt skriešanu uz laiku vai precīzāku bumbas mešanu grozā, taču tas var mazināt stresu un veicināt labāku koncentrēšanos. Nekas nedrīkst būt par ciešu, noslīdēt vai ierobežot kustības.

SPORTA NODARBĪBAI:

- ★ T-krekls vai sporta kreklis
- ★ sporta biksītes, šorti
- ★ sporta apavi (vēlams ar baltām zolēm)

PAPILDU AKSESUĀRI:

- ★ soma sporta nodarbībām
- ★ ūdens pudele
- ★ zeķes apmaiņai

AUKSTĀKĀM DIENĀM:

- ★ veste
- ★ silta sporta jaka
- ★ treniņbikses



VISS

notiek ilgi pēc ZVANA

Zvans pabeidz stundas, bet ar to nebeidzas bērna piedzīvotais skolā – dienas notikumi vēl ilgi apstrādājas viņa galvā.



PĒC ZVANA: PSIHOLOGA REDZĒJUMĀ



Pēc intensīvas dienas bērnam bieži vien vispirms ir nepieciešama sakārtošanās un tikai pēc tam saruna. Jautājumi, kas uzdoti tieši ienākot bērnam pa durvīm, var palikt neatbildēti nevis tāpēc, ka bērns nevēlas saziņu, bet gan tāpēc, ka viņš vēl joprojām galvā sakārto pagājušo dienu.

Ir vērts dot bērnam brīdi pārejai un atpūtai, pirms pāriet uz sarunām un uzdevumiem. Dažiem bērniem ir vieglāk stāstīt zīmējot, veidojot kaut ko ar rokām, kārtojot mugursomu vai pirms aizmigšanas.



ŠPIKERLAPA VECĀKIEM:

- ★ negaidiet pilnu atstāstījumu uzreiz pēc atgriešanās mājās.
- ★ tā vietā, lai jautātu: „Kā gāja?”, pajautāji: „Kas šodien bija vislabākais?”
- ★ dodiet bērnam laiku atpūties, pirms tas ķersies pie uzdevumiem

VISS

kas palīdz pēc SKOLAS

Pēc skolas vissvarīgākā ir telpa, kur bērns var pildīt mājasdarbus, sakrāvēt mugursomu, nolikt skolas piederumus un atpūsties pēc garas dienas. Bērna istabai nav jābūt perfektai, kā no kataloga. Tomēr ir nozīmīgi, lai to būtu viegli sakārtot un bērns justu, ka viņam ir teikšana par tās izskatu.

MĀJĪGUMA SAJŪTAS RADĪŠANAI:

- ★ krītiņu, zīmuļu un pildspalvu trauki un kastītes
- ★ silts apgaismojums vai projektors
- ★ gultasveļa ar bērna iecienītāko motīvu

MĀJASDARBIEM UN MĀCĪBĀM:

- ★ markieri
- ★ līmlapiņas
- ★ skolas kalendārs

RADOŠUMA ATTĪSTĪŠANAI:

- ★ audekls ar molbertu
- ★ krāsas un otas
- ★ dienasgrāmata



ARĪ PIRMSSKOLĀ NOTIEK

VISS

Pirmsskola ir nedaudz mazāka pasaule nekā skola, taču emocijas var būt tikpat lielas. Pirmā diena bez vecākiem, pirmā patstāvīgā maltīte, pirmā rotaļu reize ar grupu, pirmā draudzība. Bērnām tas ir milzīgs ceļojums nezināmajā, bet adaptācija pirmsskolā ir neviendabīgs process. Vienu dienu mazulis var ienākt telpā ar smaidu, bet nākamajā dienā pieķerties un cieši turēties pie vecākiem. Tas ir dabiski.





Pirmsskolā par bērna emocionālo atbalstu var kalpot neliels priekšmets, kas atgādina tam mājas. Tas neaizstās vecākus, bet var radīt bērnam sajūtu, ka viņš saskaras ar kaut ko pazīstamu.

Šādu atbalstu var sniegt lācīši – Pepco piekariņi, jo tie spēlē svarīgu

lomu – veido daļu no labdarības akcijas, kurā 100% no pārdošanas peļņas tiek novirzīti projektiem, kas atbalsta bērnu attīstību un izglītību. Tas padara lācīti– piekariņu ne tikai par mugursomas aksesuāru, bet arī par veidu, kā nesavtīgi sniegt atbalstu citiem, pērkot skolas piederumus.



PIRMSSKOLA PSIHOLOGA ACĪM



Paredzamība palīdz mazulim. Ir lietderīgi precīzi paziņot, kas un kad viņu sagaidīs – piemēram, pēc launaga. Noderīgs var būt īss atvadu brīdis, piemēram, apskāviens, „piecinieka” piesitiens vai pamāšana pa logu – katru dienu viens un tas pats.

Arī neliela lieta, kas paņemta līdzī no mājām, var būt ļoti nozīmīga – mīkstā rotaļlieta, piekariņš vai cits bērnam ļoti pazīstams sīkums. Šāds „talismans” var kalpot kā saikne starp māju un pirmsskolu. Tas atgādina bērnam par vecāku tuvību, palīdz pārvarēt šķiršanās brīdi un sniedz ko pazīstamu vietā, kas vēl nav pilnībā pazīstama.



ŠPIKERLAPA VECĀKIEM:

- ★ nevilcinieties ar atvadām, ja bērnam ir grūti.
- ★ runājiet konkrēti par to, kad atgriezīsieties
- ★ ļaujiet bērnam paņemt no mājām viņam kaut ko tuvu, pazīstamu

Budžetā ir vieta

VISS

Atgriešanās skolā var radīt lielu slogu mājsaimniecības budžetam, jo pirkumu saraksts strauji palielinās: mugursoma un penālis, skolas piederumi, sporta tērps, apģērbs un aksesuāri ar iecienītajiem motīviem, kāds piederums istabai, iesaiņojums ēdiena un dzērienu uzglabāšanai, kāds sākums jaunākajam bērnam pirmsskolai... Tam papildus uztraukums, ka tik bērnam būtu „viss” – un protams – uzreiz.



Vai labā ziņa?

Visu to var sakomplektēt vienā veikalā un par lieliskām cenām. Pepco veikalā atradīsiet skolas un pirmsskolas piederumus jūsu bērniem iemīļotās krāsās, kopā ar viņu iecienītākajiem pasaku varoņiem. Jūs varat brīvi iegādāties preces, kas reizē ir praktiskas un pievilcīgas jūsu bērnam.



SKOLĀ NOTIEK

VISS

un kopā ar Pepco jūs varat tam sagatavoties gudri
– mierīgi, ērti un ar saprātīgu budžetu





NATĀLIJA STAVUJAKA (NATALIA STAWUJAK)

Psihologe un psihoizglītojoša satura autore. Viņa specializējas viegli saprotamā ar bērna attīstību saistītu tēmu tulkojumā, neuroatipiskumu, kā arī savstarpējām cilvēku un ģimenes attiecībām.



pepco[®]

