

No bērnudārza uz skolu – pārmaiņas visai ģimenei

“Skolas gaitu uzsākšana ir pilnībā jauna dzīves situācija mazajiem septiņgadniekiem. Taču arī vecākiem šis ir lielas izmaiņas dzīvē, kam bieži vien pieaugušie ir mazāk sagatavojušies nekā bērni”, atzīst bērnu psiholoģe, Montessori pedagoģijas speciāliste Inga Ādamsons. Jaunā situācija saistās ar sociālo lomu, identitātes, attiecību un apstākļu izmaiņām, turklāt tās attiecas ne tikai uz bērnu, bet gan uz visu ģimeni. Vecāki, uztraucoties par savu bērnu, pārdzīvo ļoti spēcīgu emociju buķeti, kurā apvietots gan prieks un lepnums, gan skumjas un zaudējuma izjūta, līdzīgi, kā tad, kad bērni aiziet no mājām. Vecāki saprot, ka ar skolas gaitām sākas bērna “nopietnā dzīve”.

Psiholoģes Ingas Ādamsones ieteikumi vecākiem:

- Ieteicams, lai viss skolai nepieciešamais būtu laikus iegādāts, lai būtu iepazīts ceļš uz skolu, lai būtu notikusi pirmā tikšanās ar skolotāju, aplūkota klases telpa (taču tas ne visās skolās būs iespējams) u.c., lai bērns saprot, kas viņu sagaida. Iepazīšanās ar jaunajiem apstākļiem pirms skolas gaitu uzsākšanas ir svarīgā bērna sagatavošanas skolai sastāvdaļa.
- Bērna pielāgošanās periodā skolai – vismaz pirmos divus līdz trīs mēnešus – ielānot papildu laiku, ko pavadīt kopā ar bērnu, risinot ar skolu saistītus jautājumus. Nekādā gadījumā nevajadzētu ļaut visam notikt pašplūsmā, jo tādējādi iespējams palaist garām kādu svarīgu niāsi, kas turpmāk var atņemt bērnam mācīšanās prieku, sagādāt saskarsmes problēmas u.c. Visa ģimene ir pakļauta dienas un nedēļas pārstrukturēšanai un tā jau ir vesela stratēģija. Bērnam pārmaiņas nākas būt divās sociālajās sistēmās – mājās un skolā, tas prasa pārskatīt dienas ritmu un arī darba dalīšanu vecāku starpā. Ģimenes atmosfēra kļūst stingrāka, noteiktāka – biežāk pienākumi nevis vēlmes nosaka darāmo. Regularitāte un precizitāte kļūst nozīmīgākas. Bērni no skolas var pārnākt noguruši, tādēļ ir svarīgi organizēt arī mērķtiecīgu atpūtu.
- Neieslīgt galējībās, t.i., nedarīt visu bērna vietā un neliegt viņam palīdzību, sakot, ka viņš tagad liels, lai visu dara pats. Vecāki nedrīkst pārvērsties par pakalpiņiem vai stingriem kontrolētājiem, bet bērniem ir jājūt viņu atbalsts. Visoptimālākais veids, kā atbalstīt bērnu, ja viņam nepieciešamība palīdzība, ir darīt kopā, piemēram, vecāku klātbūtnē somu kārto bērns pats, nesēdēt un ar pirkstu nerādīt, kas bērnam jāmacās – viņam pašam ir jāzina, kādi mājas darbi jāpilda, bet, ja nepieciešama palīdzība, ir svarīgi, lai vecāki būtu klāt.
- Vesela tēma ir mājas darbu pildīšana. Mājas darbi parāda skolas ietekmi uz ģimeni. Visbiežāk mājas darbu pildīšanā iesaistās mammas – organizē, uzrauga un palīdz, bieži mājas darbu pildīšana pārvēršas par strīdus iemeslu, no kā vajadzētu izvairīties. Svarīgi ir nejaukt skolas un ģimenes funkcijas. Parasti mājas darbi ir adekvāti bērnu spējām, tādēļ ir svarīgi bērnam sajūst attieksmi – es pats spēju tikt ar saviem uzdevumiem galā. Kritika un perfekcionisms ir lielākie ļaundari. Bieži vecākiem ir lielākas prasības nekā skolotājam. Tas

parāda vecāku gaidas un vēlmi lepoties ar bērnu un viņa panākumiem. Mājas darbi paver lauku, kur vecāki pret bērniem demonstrē gan rūpes, gan kritiku. Salīdzinot ar bērnudārzu, tā bērnam ir jauna pieredze. Tas no vecāku puses demonstrē tiešu hierarhiju – bērns pakļauts vecākiem, tajā pašā laikā bērns cīnās par savu neatkarību, tādēļ attiecības bērna un vecāku starpā mainās. Bērni grib vieni paši spēlēties ārpus mājas, vieni paši iet uz skolu, paši izvēlēties apģērbu, viņi protestē pret vecāku pārlieku aprūpēšanu un kontroli. Vecākiem nav viegli to pieņemt.

- Krasi nemainīt visus iepriekšējos ikdienas rituālus, piemēram, ja līdz šim esat vakaros lasījuši priekšā grāmatu, tad tikai tāpēc, ka ir pienācis 1. septembris, tas nav jāpārtrauc, īpaši, ja bērns to vēlas. Ja pieturēsities pie ierastā, bērnam nebūs izjūta, ka pēkšņi visa pasaule sagriezusies kājām gaisā.

- Runāt ar bērnu. Bērniem ir ļoti svarīgi, ka ar viņiem apspriežas, uzklasa viņus, viņu bažas un bailes, svarīgi bērnu teikto uztvert nopietni un nesmieties par viņu pārdzīvojumiem. Biežākais jautājums, ko vecāki bērniem uzdod, ir – kā tev skolā gāja? Visbiežākā bērnu atbilde ir – normāli. Bet jāņem vērā, ka bērns var nesaprast, neiedomāties, par ko būtu jāstāsta, tādēļ labāk būtu uzdot nevis vispārējus, bet konkrētākus jautājumus, piemēram: vai tu ar kādu klases biedru jau sadraudzējies? Kas tev izdevās vislabāk? u.c. Ja bērns atbild ļoti strupī, izvairīgi, iespējams, ir vērts aprunāties ar skolotāju, lai uzklautu viņas viedokli par to, kā bērns iejūtas skolā. Tas nenozīmē, ka bērns vienmēr ļoti sīki jāiztaujā, bet ir svarīgi pievērst uzmanību tam, ko un kā bērns par skolā notiekošo stāsta. Tā kā skola patiešām sagādā daudz jaunu pārdzīvojumu, ir svarīgi bērnam ieklausīties un palīdzēt izprast notiekošo.

- Ja vecāki zina, ka bērns ir emocionāli jūtīgs, ir lietderīgi bērnam uz skolu iedot līdzī kādu mīļlietiņu vai, piemēram, ģimenes fotogrāfiju, ko ielikt dienasgrāmatā u.tml.

- Atcerēties, ka rakstīšanas, skaitīšanas, lasīšanas, strādāšanas ar materiāliem utt. sagatavošanās pārsvarā notikusi ļoti labi gan bērnu dārzā, gan mājās, bet mazāk tiek pievērstā uzmanība sociālajām, saskarsmes un paškontroles iemaņām, turklāt jāņem vērā arī attīstības atšķirības – meitenes parasti šīs iemaņas apgūst ātrāk, zēniem nepieciešams mazliet ilgāks laiks. Arī spējas risināt problēmas meitenes apgūst ātrāk, tas viss jāņem vērā. Lai gan par skolā iešanu priecājas gan zēni, gan meitenes, vienkāršāk tas izdodas meitenēm, jo tādas ir attīstības īpatnības.

- Ja ģimenē notiek kādi īpaši notikumi, piemēram, brāļa vai māsas piedzimšana, kāda ģimenes locekļa pēkšņa saslimšana, vecāku darbavietas maiņa vai došanās peļņā uz ārzemēm, kāda ģimenes locekļa nāve, vecāku šķiršanās – tas sarežģī situāciju gan bērniem,

gan vecākiem, bet vecākiem kā pieaugušajiem ar to jāprot tikt galā un jāpievērš pirmklasniekam īpaša uzmanība. Bērni pirmajā gadā ļoti emocionāli reaģē arī uz skolotāju maiņu vai slimību, kuras laikā viņu aizstāj citi skolotāji, uz stundu izmaiņām. Bet bērniem ir jāiemācās arī tikt galā ar jaunajiem izaicinājumiem un situācijām bez vecāku iejaukšanās, tomēr nopietnu situāciju risināšanā vecākiem noteikti jāiesaistās. Varbūt ir vērts apsvērt, vai nekonsultēties ar psihologu.

- Ņemt vērā, ka bērni ir dažādi – vieni ir droši un pārliecināti, citi jūtas nedroši, pat izjūt bailes no nezināmās situācijas. Tādēļ nekādā gadījumā nevajadzētu bērnu salīdzināt ar citiem bērniem.
- Atcerieties, ka skolas galvenais uzdevums ir mācības. Skolā būs ļoti daudz citu bērnu, ļoti daudz jaunu iespaidu. Viņiem mainās uzdevumi un pienākumi – ko agrāk drīkstēja darīt vai nedarīt, tagad ir jādara. Eiforija ātri pazudīs, bet lai saglabātos veselīga vēlme mācīties un skolā justos komfortabli, process ir jāuzrauga. Bērniem ir jāiemācās mācīties, izveidot savu mācīšanās un atpūtas ritmu un režīmu.
- Ņemt vērā, ka mainās arī skolas bērna attiecības ar māsām un brāļiem, ja tādi ir – jaunākajiem var tikt demonstrēts pārkūms bet vecākiem brāļiem vai māsām – vairs nepakļauties kā iepriekš, līdz ar to var rasties konflikti. Bērns var arī apskaust mazākos, jo tiem vēl ir brīvais režīms.
- Ja pieliksiet nelielas pūles skolas pirmajā posmā, radīsiet labu pamatu visiem tālākajiem skolas gadiem, kas bērnam var sagādāt daudz jauku un dzīvē neaizmirstamu notikumu. Ir labi, ja bērns jūt, ka vecāki tic viņa spējām, viņa gatavībai uzsākt skolas gaitas un pierast pie tās, skolā labi justies. Ir labi, ja arī paši vecāki labprāt piemin skolu kā “labu vietu” un skolotāju kā uzticamu pavadoni un palīgu.