



Sveicināti, cienījamie vecāki!

Mēs nepiedzimstam par vecākiem, mēs katru dienu mācāmies par tiem būt. Nav augstskolu programmas vecāku zinībās, mums jākuļas pašiem kā mākam. Svarīgākais: vienmēr paturēt prātā, ka jāizvēlas to, kas tieši manam bērnam patiešām būs labākais un piemērotākais.

Ceļš uz to nav viegls un reizēm mēs paši neesam gatavi tam, ka bērns negrib sākt iet dārziņā vai uzsākt skolas gaitas, ir sācis stipri slimot, slapināt gultiņā, melot vai zagt, atsakās palīdzēt, neklausa vai nemācās. Gluži tāpat kā pieaugušie, arī bērni mēdz saskarties ar tādiem neikdienišķiem notikumiem, kas rada pašsajūtas pasliktināšanos, apjukumu, bailes un citas smagas izjūtas. Krīzi bērna dzīvē var radīt gan sāpīgi traumējoši notikumi, gan pārmaiņas, piemēram, vecmāmiņas nāve, brālīša vai māsiņas piedzimšana, pirmās gaitas bērnudārzā. Reizēm bērnu dzīvi var spēcīgi ietekmēt notikumi, kuri no pieaugušā skatu punkta liekas visai nenozīmīgi, piemēram, mīļākās rotaļlietas vai mājdzīvnieciņa pazušana vai bojāeja. Grūtību var būt ļoti daudz. Atšķetināt tās var palīdzēt psihologs, kurš izskaidros dažādus bērna attīstības posmus un tajos iespējamās grūtības, kopā ar vecākiem analizēs esošo situāciju un dalīsies ar savu speciālista viedokli un būs gatavs atbildēt uz jebkuriem vecākus interesējošiem jautājumiem. Konsultācijas var dot iespēju pārrunāt ar speciālistu neskaidros jautājums par bērna attīstību, efektīviem audzināšanas paņēmieniem, bērna grūtībām, par savstarpējām attiecībām ar bērnu u.c. Tādā veidā vecāki var labāk izprast gan savu bērnu, gan sevi pašu attiecībās ar bērnu, un izvēlēties atbilstošākos veidus, kā attīstīt bērna spējas un talantus.

Lai precīzāk noskaidrotu iespējamās grūtību cēloņus un bērna stiprās puses un resursus, konsultāciju laikā psihologs var veikt psihodiagnostiku:

- **intelektuālo procesu izpēti** – noteikt uztveres, uzmanības, atmiņas, domāšanas īpatnības, kopējo bērna intelektuālās attīstības līmeni;
- **emocionālās sfēras un personības izpēti** – noteikt noskaņojumu, patreizējos pārdzīvojumus, dominējošās personības iezīmes, pašvērtējumu, uzvedības modeļus, bērna vietu un pašizjūtu vienaudžu un ģimenes attiecībās;
- **noskaidrot bērna gatavību skolas gaitu uzsākšanai** – bērna psiholoģisko briedumu (intelektuālo un sociāli emocionālo) un sniegt rekomendācijas par to, kā bērnam palīdzēt un, vai bērnam šogad vēlams uzsākt skolas gaitas vai vēl vienu gadu turpināt pirmsskolas izglītību.

Psihodiagnostika bērnam ietver sarunu ar vecākiem (vismaz viena tikšanās), psiholoģisko izpēti bērnam, izmantojot psiholoģiskās izpētes metodes (var būt vairākas tikšanās), un noslēgumā sarunu ar vecākiem par izpētes rezultātiem, secinājumiem un ieteikumiem. Viena tikšanās ilgst 45 minūtes.

Arī šogad piedāvājam vecākiem īpašu iespēju – piedalīties **izglītojošās atbalsta grupās: BEA (Bērna emocionālā audzināšana) – pirmsskolas un sākumskolas bērnu vecākiem un CAP (Ceļvedis audzinot pusaudzi) – pusaudžu vecākiem**, kur kopā ar citiem vecākiem (grupā ne vairāk kā 10 vecāki) speciālistu vadībā reizi nedēļā draudzīgā gaisotnē pie tējas vai kafijas tases ir iespēja iegūt papildus zināšanas par bērna attīstības un audzināšanas stūrakmeņiem un padalīties savā pieredzē, veiksmes stāstos un pārdzīvojumos, kas saistīti ar sava mīļā mazuļa vai reizēm pārsteidzošā pusaudža lološanu.

Lai labāk plānotu darbu, vēlams iepriekš individuāli saskaņot tikšanās laiku, zvanot uz tālr.nr.: **26789309**.



Vecāku atbalsta grupa BEA

APMĀCĪBU PROGRAMMA PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNU VECĀKIEM „BĒRNU EMOCIONĀLĀ AUDZINĀŠANA” (BEA)

Apmācību programma „Bērnu emocionālā audzināšana” jeb BEA ir īpaši izstrādāts nodarbību cikls pirmsskolas vecuma bērnu vecākiem. Programma ir radīta, aprobēta un guvusi lieliskus panākumus Kanādā. Tās autore ir bērnu psiholoģe Sāra Lendija (*Sarah Landy*). Latvijā programma tulkota un adaptēta 2004. gadā.

„Bērnu emocionālās audzināšanas” vecāku apmācības programmā ir ietverti 10 soļi, kas ir savstarpēji pakārtoti viens otram. Katrā programmas solī tiek aplūkota viena tēma, kas ir ļoti nozīmīga pirmsskolas vecuma bērnu attīstībā. Programmā aplūkotās tēmas:

- Izpratne par bērna attīstību un temperamentu
- Kā veicināt ķermeņa kontroli un pozitīvu pašvērtējumu
- Kā veicināt drošu piesaisti
- Kā veicināt bērnos spēlēšanos un fantāziju
- Kā veicināt valodas un komunikācijas spējas
- Kā veidot pamatu pozitīvam pašvērtējumam
- Disciplinēšanas metodes, kas veicina pašregulāciju, attīsta sirdsapziņu un morālo uzvedību
- Kā veicināt emociju pašregulāciju
- Kā veicināt koncentrēšanos, plānošanu un problēmu risināšanu
- Kā veicināt sociālo kompetenci, empātiju un gādīgumu

Ja Jums ir radušies jautājumi par bērnu audzināšanu, gribas paplašināt savas zināšanas, attīstīt bērnu emocionālo attīstību, iegūt jaunu pieredzi vai vienkārši ir vēlme būt labākam vecākam, piesakieties vecāku apmācības grupā ”Bērnu emocionālā audzināšana”.

Šīs grupas paredzētas Jums māmiņai vai tētim, vai vislabāk, māmiņai un tētim kopā, ja Jūsu bērns ir vecumā līdz 7 gadiem. Grupa ļoti palīdzēs tieši tiem vecākiem, kuru bērns reizēm ir patvaļīgs, nepaklausīgs vai agresīvi uzvedas.

BEA programmas mērķi ir:

- veicināt bērna uzticēšanos,
- mazināt trauksmi,
- nostiprināt pašcieņu,
- attīstīt saskarsmes iemaņas,
- veicināt bērna iesaistīšanos dažādās aktivitātēs,
- sekmēt attiecības ar vienaudžiem,
- veicināt emociju pašregulāciju.

Dzīvesprieks, spēja pielāgoties apstākļiem un citas spējas palīdz bērniem tikt galā ar stresu, atbilstoši rīkoties sarežģītās situācijās un justies droši. Šīs spējas ir atkarīgas ne tikai no paša bērna, bet arī no viņa emocionālās attīstības, kurā lielu ieguldījumu var dot vecāki un aprūpētāji.

Nodarbības vadīs psiholoģe Anda Suharevska.

Pieteikšanās un sīkāka informācija pa tālruni: 26789309.

Būsiet laipni gaidīti!



Dace, trīs bērnu mamma, par piedzīvoto BEA grupā stāsta: „Nevaru noliegt, ka šodien ikvienam, kurš vēlētos uzzināt par bērnu audzināšanas jautājumiem un psiholoģijas metodēm, kas mums varētu dot atbalstu šajā dažbrīd ļoti sarežģītajā un visnotaļ atbildīgajā audzināšanas darbā, ir pieejams plašs informācijas klāsts. Tad, kādēļ būtu jāvelta ievērojams daudzums sava personīgā laikā, lai katru nedēļu vairāku stundu garumā dotos uz nodarbībām un mēģinātu uzzināt ko jaunu par it kā jau labi zināmām tēmām? Atzišos, ka atbildi uz šo jautājumu vēl nezināju, kad ierados BEA grupā. Šķiet, ka primārais iemesls šai manai izvēlei tai brīdī bija vienkārši vēlme pabūt ārpus mūžīgā sievietes atbildības riteņa (darbs – mājas – bērni), mēģinot sevi sadalīt tūkstoš gabaliņos. Toties tagad, kad pasākums ir noslēdzies, zinu pavisam skaidri, ko esmu ieguvusi, pateicoties gan pasākuma vadītāju kompetencei un zināšanām, gan pārējo dalībnieču vēlmei atklāti dalīties savā pieredzē.

Nodarbībās tika aplūkotas visdažādākās tēmas, tomēr vislielākā uzmanība tika pievērsta bērna emocionālajai audzināšanai. Šķiet, zināšanas tieši šajā jomā ir visvairāk noderīgas manas paaudzes cilvēkiem, kuri šobrīd audzina savas atvases, jo ne visi mēs savā bērnībā esam saņēmuši pienācīgu emocionālo atbalstu no saviem vecākiem. Patika, ka pasniedzējas uzdeva jautājumus, kuri lika aizdomāties un izvērtēt katram savu paša pieredzi un ar šodienas – pieauguša cilvēka acīm – vēlreiz ieraudzīt bērnu sevī un, iespējams, pat rast atbildi uz jautājumiem, kas varbūt nodarbinājuši daudzu gadu garumā. Ir ļoti būtiski, ka saņēmām atbalstu un iedrošinājumi – visi padomi un atziņas tika izteiktas ļoti pozitīvā un taktiskā veidā.

Noteikti gribu ieteikt arī pārējiem vecākiem turpmāk izmantot šādas papildizglītības iespējas un vēlos teikt lielu paldies šā pasākuma organizātoriem un atbalstītājiem”.

Tatjana, trīs bērnu māmiņa, par BEA atceras: „Šī gada janvāra beigās audzēkņu vacākus aicināja piedalīties Bērnu Emocionālas Audzināšanas (BEA) seminārā. Divi no maniem trim dēliem apmeklēja bērnu audzināšanu, tādēļ semināra vieta un laiks bija man ļoti ērti, tāpēc ar prieku atsaucos šim aicinājumam. Savā laikā, studējot, biju apmeklējusi lekcijas par skolas bērnu psiholoģiju, bet par mazu bērnu kopšanu, audzināšanu un citiem ar viņiem saistītiem jautājumiem informāciju smeļos no periodikas, grāmatām un personīgām sarunām ar citām mammām.

BEA seminārs mani ļoti uzrunāja un iepatīkās jau no pirmās nodarbības, jo tās notika brīvā atmosfērā, kur varēja ne tikai klausīties patiešām mūsdienu, aktuālu un saistošu materiālu, bet arī dalīties savās domās, pieredzē, jautājumos un problēmās. Seminārā vadītājas uzrunāja mūs ne tikai kā skolotājas, bet arī kā praktizējošas speciālistes un vienkārši mamas, kurām arī ir sava ļoti vērtīga pieredze.

Seminārā dzirdētais gan iedvesmoja, gan lika aizdomāties, gan deva līdz šim nezināmu informāciju par to, kā izaudzināt labu, laimīgu, radošu, patstāvīgu, līdzjūtīgu un kārtīgu personību – savu bērnu.

Man ļoti patika arī katrā nodarbībā uzdotie mājas darbi, piemēram, pavērot savu bērnu spēles laikā, paanalizēt savas ģimenes locekļu temperamentus un salīdzināt tos, tādā veidā uzskatāmi redzot, kurās pozīcijās ar bērnu var rasties nesaskaņas. Kā piemiņa no nodarbībām man palika vesela mape ar materiāliem, tabulām, problēmu un to risinājumu aprakstu, ar noderīgu informāciju, kur vēl var meklēt papildus materiālus par interesējošiem tematiem.

Liekas, ka mēs – gan semināra vadītājas, gan dalībnieces – vienkārši sadraudzējāmies un tagad jutāmies kā tādas sabiedrotās, veicot vienu no grūtākiem un svētīgākajiem darbiem – audzinot bērnus.

Gribu aicināt vecākus izmantot iespēju – piedalīties šādā veidā semināros un apmācībās, lai stiprinātos ticībā saviem spēkiem un gūt jaunu informāciju sev aktuālos jautājumos”.