

Informācija medijiem
2019. gada 23. augustā

Kā emocionāli palīdzēt bērnam sagatavoties bērnudārza un skolas gaitu uzsākšanai

Augustā beigās daudzas ģimenes gatavojas īpašam notikumam – atvases pirmajai dienai bērnudārzā vai skolā. Tiek gādātas mugursomas, rakstāmpiederumi, skolas apģērbs. Tas viss, protams, ir nepieciešams. Bet kā palīdzēt bērnam emocionāli sagatavoties lielajam notikumam? Stāsta psiholoģe un *Rimi Bērniem* eksperte Iveta Aunīte.

Pirms bērnudārza un skolas gaitu uzsākšanas vēlams nebiedēt bērnu un censties radīt maksimāli pozitīvu priekšstatu par gaidāmajām pārmaiņām. Tomēr arī ar pārlietu optimismu pārspīlēt nevajag. Gan bērnudārza audzēkņa, gan mazā skolēna jaunajā dzīves posmā būs dažādas emocijas, arī bailes, satraukums un vilšanās. Kā ar tām tikt galā? Iveta Aunīte iesaka ņemt vērā, ka liela nozīme, gatavojoties pirmajai bērnudārza vai skolas dienai, ir bērna gaidām. Bērniem, kuri uzsāk skolas gaitas, parasti gaidas ir pozitīvas, ja vien vecāki izglītības iestādē vai mājās nelieto tādas frāzes kā “skolotāja tādu darbiņu nepieņems”, “redzēs, redzēs, kā tev tai skolā ies”, “skolotāja dusmosies, ja tu tik lēni lasīsi” u. tml. Vecākiem jābūt uzmanīgiem ar frāzēm, kuras mazais varētu pārprast, piemēram, ka viņa vainas dēļ ģimene šovasar nevarēja doties ceļojumā, jo budžetā iecirsts pamatīgs robs, pārkot nepieciešamās skolas lietas.

Ikvienam bērnam vajadzīga mammas un tēta sapratne, atbalsts un iedrošinājums. Vecāku uzdevums ir palīdzēt bērnam apzināties arī negatīvas emocijas. Bērna pārdzīvojumus nekādā gadījumā nedrīkst saukt par sīkumiem. Skumjos brīžos vecākiem jānoslauka atvases sarūgtinājuma asaras un emocijas jāpārdzīvo kopā, esot līdzās. Mazulis, kurš pats vēl nerunā, tomēr saprot, ko saka pieaugušais. Arī pavisam mazus bērnus vēlams informēt, kurp viņi tiek vesti. Jaunajā vietā jāparedz adaptācijas laiks, jāveicina kontakts ar pedagogiem un to palīgiem, jāizturas mierīgi, kā arī noteikti jāpasaka bērnam, ka vecāki viņam būs paķaļ. Pirmās dienas vai pat nedēļas mamma vai tētis var pavadīt laiku kopā ar savu mazuli grupiņā, lai iejušanās noritētu mierīgi.

Lielākiem bērniem no trīs gadu vecuma jau dažas nedēļas pirms bērnudārza pirmā apmeklējuma ieteicams pastaigāties parādīt, kur būs viņa “dārziņš”, uzsverot, cik jauki ir spēlēties rotaļlaukumā ar citiem bērniem, cik daudz neredzētu rotaļlietu viņu gaida grupiņā, cik daudz interesanta viņš uzzinās un iemācīsies. Bērnam uzsākot skolas vai bērnudārza gaitas, ģimenei jārēķinās ar ikdienas režīma maiņu. Vecākiem savām atvasēm draudzīgi un mīļi jāizskaidro dažādi noteikumi, kurus turpmāk būs nepieciešams ievērot.

Lūk, daži piemēri.

- ✓ Vakaros divas stundas pirms gulētiešanas nedrīkst skatīties televizoru un spēlēt datorspēles.
- ✓ Vakariņas ir laiks, kad visa ģimene sapulcējas pie galda, lai dalītos stāstos par notikumiem, kas dienas laikā piedzīvoti.
- ✓ Apģērbs, ko vilkt mugurā nākamajā dienā, ir jāsgatavo iepriekšējā vakarā. Katru rītu ģimene ceļas noteiktā laikā, piemēram, plkst. 7.00. Tādējādi bērnam ātri vien veidosies konkrēts dienas režīms, pie kura viņš pieradīs.

Vecākiem, pieņemot lēmumus, jābūt ne tikai atbalstošiem, bet arī konsekventiem. Ja bērns no rīta niķojas un nevēlas doties uz bērnudārzu vai skolu, tas nav iemesls palikt mājās. Vecākiem jāpaskaidro, ka viņiem ir savs darbs, bet bērniem – savas dienas gaitas.

Bērni lieliski redz, dzird un jūt savus vecākus. Ja mamma un tētis mājās par savām agrākajām skolas gaitām vai skolotājiem runās ar nepatīku, tāda radīsies arī bērnam. Pirmais iespaids vienmēr ir ļoti būtisks, un vecākiem ir iespēja to radīt pozitīvu, stāstot par brīnišķīgiem piedzīvojumiem, ko paši reiz bērnudārzā un skolā piedzīvojuši, par mīļiem un jaukiem skolotājiem, kuri kļuvuši par uzticamu atbalstu turpmākajā dzīvē. Ja vecāki sabiedriskā vietā redz savu kādreizējo skolotāju, būtu jauki pieiet klāt un sasveicināties, aprunāties. Tā bērni redzēs, ka mamma un tētis pret skolotājiem izturas ar cieņu un cenšas uzturēt labas savstarpējās attiecības. Arī pašiem vecākiem ieteicams noskaņoties uz pārmaiņām ģimenes dzīvē bez bailēm un satraukuma, būt atvērtiem dialogam ar pedagogiem, drosmīgi risināt sarežģītas situācijas, nevis tās ignorēt.

Lai radītu svētku sajūtu, pirmā bērnudārza vai skolas diena noteikti priecīgi jānosvin! Tā var kļūt par ģimenes tradīciju, kuru gaida ikviens ģimenes loceklis.

Dažas idejas, kā atzīmēt pirmo dienu skolā vai bērnudārzā

- Leļļu teātra vai kino apmeklējums. Repertuārs ir gana plašs, lai atrast ko saistošu jebkura vecuma bērniem.
- Svinības mājās ar svētku galdu. Ko uz tā likt? Smelieties idejas šeit: <https://www.mansrimi.lv/berniem/svetki/svetki-pirmklasniekam-ko-celt-galda-un-ka-dekoret-svetku-galdu-foto.html>
- Svētku pikniks. Lieciet grozā iecienītākos kārumus un dodieties baudīt maltīti svaigā gaisā!
- Svētku pusdienas bērna mīļākajā kafejnīcā.
- Dažādu publisku pasākumu apmeklējums. Ir vērts ielūkoties savas pašvaldības vai apriņķa pilsētu mājaslapās – iespējams, Zinību dienā tiek rīkotas kādas aktivitātes bērniem. Aktīva atpūta dabā – tā vienmēr ir laba ideja! Noteikti ir kādas dabas takas, kur vēl neesat bijuši.
- Muzeja apmeklējums. Sāciet mācību gadu ar izzinošām aktivitātēm, piemēram, Rīgas Motormuzejā, Ilūziju muzejā vai zinātkāres centrā ZINOO Cēsīs.
- Aizraujoša atpūta. Vasaru var noslēgt ar atrakciju parka apmeklējumu: gan lieliem, gan maziem bērniem būs interesanti Siguldas piedzīvojumu parkā "Tarzāns", izklaides parkā "Avārijas brigāde", Ventspils ūdens piedzīvojumu parkā vai atpūtas kompleksā "Rāmkalni". Ja bērnam patīk asākas izjūtas, varat doties izbraukt ar kartingu vai iemēģināt ūdensatrakcijas 333 sporta kompleksā.
- Ja esat gatavi trakām idejām, piedāvāriet bērnam šajā dienā izvēlēties kādu kopīgu aktivitāti. Tas var būt akvaparks, atpūta pie dabas vai jebkas cits, kas bērnam sagādā prieku!

Attēla avots: pexels.com

Papildu informācija:

Elīna Šakirova

SIA Rimi Latvia vecākā sabiedrisko attiecību speciāliste

Mob. tālr. 28 876 394

E-pasts: elina.Sakirova@rimibaltic.com