

"Kā vecāks var piedalīties sava bērna motivēšanā mācīties"

Palīgs vecākiem
Es mācos dzīvi no Tevis!

Izrādās, ka visi bērni ir motivēti,
vienīgi viņus nemotivē tas,
ko mēs vecāki uzskatām par labu motivāciju.

Izproti sava bērna bailes

- Bērni, kas piedzīvojuši traumu, pasauli redz draudīgu un biedējošu.
- Ja bērnības traumatiskā pieredze netiek pārstrādāta, bailes un bezspēcība kļūst dominējošas visa mūža garumā un iespējams pat paaugstina risku nokļūt nākamajā traumatiskajā situācijā.

Veidosim attiecības ar bērniem pozitīvas, atbalstošas, cieņpilnas.

- Spēlēsīm ar bērniem “vienā komandā”, nekad PRET viņiem. Tas palīdzēs mums būt tiem, kuros bērns visvairāk ieklausīsies.
- Dusmas, draudi, manipulācijas lielākoties ir neefektīvi līdzekļi, jo sagrauj attiecības, būtiski izmaina to kvalitāti.
- Atcerēsimies, ka mūsu kā vecāku uzdevums ir iemācīt bērniem būt atbildīgiem, iemācīt patstāvīgi domāt, analizēt un pieņemt pareizos lēmumus nevis vienkārši izpildīt komandas.

Dusmas

- Uzkrājas un nobloķē domāšanu
- Jāiemāca ieraudzīt kā no dusmām atbrīvoties
- Jāatrod sava metode un ik pa laikam tā jāatgādina sev



Bērnam ir vajadzīgs piemērs

- Ir labās un sliktās dienas un katrā no tām es reaģēju atšķirīgi uz vienu un to pašu situāciju – tas bērnam jāpastāsta.
- Ja gribu, lai bērns iemācās, man jāparāda piemērs.
- Vai grūti ir atvainoties, kad esi sabļāvis un vai šādā reizē pietiek ar atvainošanos?

Risinot konfliktu

1. Jāapsēžas vienā līmenī
2. Ātri jānovērtē, kas bērnam patīk.
 - Piem. “Tev smuka nagu laka. Kur tādu var dabūt?”
3. Noskaidrot, par ko dusmojas. Ļaut bērnam izdusmoties. Teikt, ka arī es tādā situācijā dusmos. Tomēr dusmas jānovirza pareizā gultnē.
4. Redzu, ka tev bijušas lielas dusmas. Pret skolu vai pret pasauli? Redzu, ka “*to*” gribēji kaut ko pateikt. Vai man? Jānovēd pie pozitīvā rezultāta.
5. Ja neatzīstas un melo – tās ir bailes. Parādīt kā kļūdu vērst par labu, kā labot sekas.

Palīdzēsim iemācīties mācīties

- Ja bērna mācību rezultāti pazeminās, neatkarīgi no tā, vai bērns to vēlas vai nē, mēs vecāki esam iesaistīti situācijā. Mūsu uzdevums ir radīt struktūru, kārtību, ko viņš nespēj pats.
- Piemēram, mācību laika plānošana, TV un video spēļu ierobežošana vai liegšana, mājas darbu atrādīšana, papildus lasīšana, zvanu ierobežošana mācību laikā - ar mērķi attīstīt labu un kvalitatīvu darba/ mācīšanās ētiku.

Jautāsim pedagogiem

- Analizēsīm bērna sekmes un mācīšanās procesu kopā ar skolotājiem. Pedagogiem vienmēr ir savs redzējums un novērojumi par klases darbu.
- Veidosim kopīgus plānus, kā palīdzēt bērnam strukturēt mācību procesu, lai mācīšanās kvalitāte augtu. Nereti tas nozīmē pārlicināties, vai bērns ir pierakstījis mājas darbu un pārlicināties, vai bērns ir sagatavojis un uz skolu līdzī paņēmis visus mācību darba materiālus.

Skaidri noteikta mācīšanās vieta

- Vērosim savu bērnu mācīšanās procesu, analizēsim apstākļus, kas palīdz un kas traucē mācīšanās procesu. Svarīgi nodrošināt piemērotu vietu un apstākļus, lai bērns netraucēti varētu mācīties.

Mācīsim veidot darāmo darbu kalendāru.

- Mācīsim plānot mācīšanās procesu savlaicīgi, veidosim izpildāmo uzdevumu sarakstu ik dienas.

Būsim laipni, bet stingri

- Svarīgi būt laipniem, izpalīdzīgiem, konsekventiem savā rīcībā nevis kontrolējošiem un nosodošiem.
- Centīsimies uzsvaru likt uz atbalstu un iedrošinājumu nevis uztraukumu un neapmierinātību.

Mācīsim līdzsvaru dzīvē

- Svarīgi redzēt un pazīt bērna dzīvi kopumā. Būtiski ir ne tikai mācību sasniegumi, bet arī attiecības ar līdzcilvēkiem, ārpusskolas intereses, ģimenes tradīcijas un citas aktivitātes.
- Palīdzēsim attīstīt dzīvesprasmes un mācīsim bērniem sirdsgudri dzīvot.
- Mācīsimies nepārsteigties ar saviem apgalvojumiem un pārmetumiem, tā vietā akcentēsim bērna pozitīvos sasniegumus un prasmes.
- Nevispārināsim lietas, dzīvosim un problēmsituācijas risināsim šeit un tagad. Visas cilvēka prasmes attīstās pakāpeniski.

Bērni mācās no tā, ko viņi piedzīvo:

1. Ja bērnu kritizē, viņš mācās neieredzēt
2. Ja bērnam apkārt ir naidīgums, viņš mācās agresivitāti
3. Ja bērnu izsmej, viņš kļūst noslēgts
4. Ja bērnam bieži pārmet, viņš mācās dzīvot ar vainas apziņu
5. Ja bērns aug iecietībā, viņš mācās pieņemt citus
6. Ja bērnu uzmundrina, viņš mācās ticēt sev
7. Ja bērnu slavē, viņš mācās būt pateicīgs
8. Ja bērns aug godīgā vidē, viņš mācās būt taisnīgs
9. Ja bērns aug drošā vidē, viņš mācās ticēt cilvēkiem
10. Ja bērnu atbalsta, viņš mācās cienīt sevi
11. Ja bērnu saprot, viņš mācās saprast citus
12. Ja bērnu mīl, viņš mācās atrast mīlestību

10 lietas, kas palīdz būt labiem vecākiem:

1. Izrādiet savu mīlestību. Sakiet: “ Es tevi mīlu”, apskaujiet bērnus.
2. Klausieties un sadzirdiet, ko bērni runā.
3. Sargājiet savus bērnus. Ļaujiet viņiem justies drošībā.
4. Nosakiet robežas un esiet konsekventi savā audzināšanā.
5. Uzslavējiet bērnus, lepoieties ar viņiem.
6. Pamaniet labu uzvedību.
7. Kritizējiet uzvedību nevis bērnus.
8. Esiet labs paraugs.
9. Pavadiet laiku kopā.
10. Pamaniet savas personiskās vajadzības un pieņemiet savus trūkumus.

Disciplīna

- Disciplinēšana nozīmē bērnam mācīt pieņemamu uzvedību, kas noteiks to, kā bērns jūtas un izturas šodien un to, kā bērns jutīsies un izturēsies rīt. Disciplīna māca bērniem ievērot noteikumus. Pozitīva disciplinēšana ir daudz efektīvāka nekā sods.

Disciplinēšanas mērķi ir:

- Palīdzēt bērnam izvairīties no problēmām, kad viņš izaugs lielāks
- Iemācīt bērnam pašdisciplīnas un morāles principus, sociālās prasmes, kas viņam nepieciešami visa mūža garumā
- Palīdzēt bērnam iemācīties atšķirt labo no ļaunā, pieņemamo no nepieņemamā

Disciplīna palīdz bērnam, jo ļauj sevī attīstīt:

- Paškontroli
- Cieņu pret citiem
- Prasmi pieņemami izpaust savas emocijas
- Pašcieņu
- Paļāvību uz sevi
- Attīsta zināmu kārtību

Disciplinēšanas metodes

- **Noteikumu piemērošana** – svarīgi iedibināt skaidrus un konkrēti formulētus noteikumus, lai regulētu ģimenes dinamiku un noteiktu ierobežojumus mijiedarbībā ar bērnu. Noteikumi jāievieš kopā ar sekām, par kurām bērniem ir jābūt labi informētiem. Šīm sekām jābūt loģiskām, saprātīgām, proporcionālām un saistītām ar slikto uzvedību, un tās jāpiemēro loģiski un konsekventi.
- **Stingrs atgādinājums** – saki tikai to, kas nepieciešams, lai pārtrauktu bērna nevēlamu uzvedību. ”Pietiek”, ”Nē”
- **Uzvedības kalendārs** – vienojieties par sagaidāmo uzvedību, balvu, ko bērns par to saņems, kā arī izskaidrojiet nepaklausības sekas. Izveidojiet īpašu kalendāru, kurā atzīmējiet reizes, kad bērns ir labi uzvedies. Balva var būt īpaši pasākumi ar bērnu vai ciemošanās pie draugiem. Pēc iespējas izvairieties no materiālām balvām- naudas, konfektēm utt.

Disciplinēšanas metodes

- **Dabiskās sekas** – Piemēram, ja bērnam nepārtraukti jāatgādina, lai viņš kārtotu rotaļlietas, tad parādiet viņam, kādas ir dabiskās sekas- viņam vairs nav, ar ko rotaļāties. Tādējādi dodam viņiem iespēju mācīties no viņa paša uzvedības dabiskajām sekām.
- **Atmaksa** – ja bērns ir sabojājis kāda cita īpašumu, liekat, lai viņš to salabo vai par to samaksā.
- **Privilēģiju atcelšana** – piemēram, aizliegt skatīties TV uz kādu laiku vai lietot mobilo tālruni. Pārlicinieties, ka bērns ir sapratis, kāpēc viņam šī priekšrocība ir atņemta.
- **Time-out** – metode ir efektīva, ja bērns zaudējis kontroli. Ivediet bērnu kādā drošā vietā, lai viņš tur uzturas uz kādu laiku līdz ir nomierinājies (piemēram, 1 minūte katram bērna gadam). Uzslavējiet bērnu par to, ka nomierinājies.

Pozitīva disciplinēšana, kas veicina pozitīvu bērna uzvedību:

- Slavējiet labu uzvedību
- Veiciniet patstāvību- ļaujiet, lai bērns piedalās lēmumu pieņemšanā
- Pārrunājiet emocijas
- Mudiniet bērnu uzņemt atbildību- uzdodiet pienākumus, kas ir atbilstoši bērna vecumam un spējām
- Esiet labi piemēri
- Klausieties bērnam, izprotiet viņu
- Noskaidrojiet, kāpēc bērns kļūst nepaklausīgs
- Nosakiet robežas. Bērniem ir vajadzīgas robežas, lai viņi justos droši un iemācītos paškontroli
- Mīliet bērnu un esiet kopā

NEESIET PLANŠETVECĀKI

JA UZSKATĀT, KA IR PIENĀCIS ĪSTAIS BRĪDIS, ATCERIETIES:

NE KATRU DIENU

SĀKUMĀ - VIENMĒR KOPĀ

NE VAIRĀK KĀ 15 MINŪTES VIENĀ REIZĒ

NE VAIRĀK KĀ 30 MINŪTES DIENĀ

NEKAD PIRMS MIEGA

TIKAI BĒRNAM ATBILSTOŠS SATURS

7 frāzes, kuras jādzird katram bērnam

1. Es tevi mīlu
2. Es ar tevi lepojos.
3. Tev viss izdosies.
4. Piedod man.
5. Es tev piedodu.
6. Viss būs labi.
7. Tu esi brīnums.

Pat ja šim bērnam ir 30 gadi...

Pusaudža vēstījums vecākiem

- Ja tu mani **Cieni**, es tevi sadzirdēšu.
- Ja tu mani **Dzirdi**, es jutīšos saprasts.
- Ja tu mani **Saproti**, es jutīšu, ka mani novērtē.
- Ja tu mani **Novērtē**, es jutīšu tavu atbalstu.
- Ja tu mani **Atbalsti** uzņemties pienākumus, es kļūšu atbildīgs.
- Kad esmu **Atbildīgs**, es kļūšu neatkarīgs.
- Savā **Neatkarībā** es cienīšu un mīlēšu tevi visu turpmāko dzīvi.



Lai ikvienam no mums izdodas atrast laiku
mācīties dzīves skolu
kopā ar bērniem!