



Ceļvedis vecākiem par bērniem vecumā no 5 līdz 9 gadiem

Dažreiz vecākiem ir grūti izprast savus bērnus, tomēr speciālisti atzīmē, ka katram vecumposmam ir savas īpatnības, ar kurām iepazīstoties, būs daudz vieglāk veidot labas attiecības. Vecākiem ir jāzina, kāpēc bērns uzvedas tā vai šā, kā rīkoties pašiem, lai negatīvi spilgtos izlēcienus nepadarītu vēl izteiktākus.

Šajā vecumposmā iezīmējas pagrieziena punkts gan bērnu, gan vecāku dzīvē. Šī perioda laikā vairums bērnu uzsāks skolas gaitas. Sākot skolu, mainās arī bērna pasaule.

Bērnam būs ātri jāapgūst: tikt galā vienam, bez vecākiem; sadzīvot ar daudz jauniem bērniem; attaisnot vecāku cerības; sekot grafikam un režīmam.

Bērna pirmā skolas pieredze var atstāt nozīmīgas sekas uz turpmākajām skolas gaitām. Bērni skolu uzsāk vienā vecumā, taču tas nenozīmē, ka viņi visi ir vienlīdz labi tam sagatavoti.

Temperaments - iedzimtība

Bērniem piemīt dažāds temperaments, kas noteiks to, kā bērns iejutīsies skolā. Temperamentu nosaka iedzimtība, to nevar mainīt. Tas lielākā mērā nosaka to, kāds ir tavš bērns. Nav slikta vai laba temperamenta. Mūsu temperaments ir tas, kas mūs padara unikālus, jo katram temperamenta tipam ir savas stiprās puses.

1. Aktivitātes līmenis.

Ir bērni, kuri ir aktīvi, viņi vēlas visu laiku skriet, lēkt un rāpties. Šādi bērni nespēj nosēdēt mierīgi pat pusdienlaikā. Šķiet, ka viņi vienmēr ir kustībā. Citi bērni mēdz būt mazāk aktīvi, dod priekšroku klusākām, ilgstošākām un mierīgākām aktivitātēm, tādām, kā grāmatas skatīšanās, "puzzles" likšana. Citu bērnu aktivitātes līmenis var svārstīties starp abiem šiem līmeņiem.

2. Regularitāte.

Ir bērni, kuru dzīves ritms ir paredzams. Viņi vienmēr ir izsalkuši konkrētā laikā, ceļas augšā un iet gulēt vienā un tajā pašā laikā, un tas ir paredzams dienu no dienas. Savukārt ir bērni, kuriem piemīt mainīgas dzīves ritms. Bērns var būt izsalcis vakarā, taču nav izsalcis nākamās dienas vakarā. Var pamosties vienu rītu ļoti agri, bet citu gulēt līdz pusdienlaikam.

3. Atbildes reakcija jaunā situācijā.

Daži bērni viegli ļoti viegli pierod pie jaunās situācijas. Viņi smaida svešiniekiem, dodas kopā ar citiem bērniem, iesaistās rotaļās, sadraudzējas. Šādi bērni labprāt nogaršo jaunus ēdienus. Taču ir arī tādi bērni, kas pretojas jaunām situācijām. Izvairās no nepazīstamiem cilvēkiem, kautrējas doties uz mazpazīstamām vietām. Priekšroku dod pazīstamiem ēdieniem. Šādiem bērniem nepieciešams lielāks laiks, lai pierastu pie jaunas grupas un jauniem cilvēkiem.

4. Piemērošanās spējas.

Ir bērni, kas viegli pierod pie jaunas kārtības, jauniem apstākļiem, cilvēkiem un pārtikas. Tas prasa pavisam neilgu laiku pierast pie jauniem grafikiem, dzīves vietas maiņas vai skolas.

Citi bērni pierod lēni. Tas var prasīt vairākus mēnešus iepazīties ar jauniem cilvēkiem vai apkārtnes, iedzīvoties jaunā skolā vai piemēroties jaunam grafikam.



5. Uzmanības koncentrēšanās spēja.

Ir bērni, kas ir izteikti izklaidīgāki. Šiem bērniem ir grūtības izpildīt vienu uzdevumu, jo viņiem ir grūtības uzmanību koncentrēt uz vienu darbību. Kad bērns ir noskumis, viņa uzmanību viegli novērst uz ko citu un uzlabot noskaņojumu.

Citiem bērniem var būt ļoti noturīga uzmanība. Viņi var ilgstoši sēdēt un lasīt, vai nodoties kādai citai nodarbei. Tas attiecas arī uz bērna noskaņojumu, ko ir grūti izmainīt.

6. Neatmaidība.

Ir tādi bērni, kas ir neatmaidīgi, un ir tādi bērni, kas viegli padodas.

7. Intensitāte.

Ir bērni, kuri grūtībās apjūk, pauž savu apjukumu, kliegzot, metot mantas. Izteikti izrāda savas dusmas vai skumjas, skaļi raud vai no sirds smejas. Vienmēr var redzēt, kā šis bērns jūtas. Savukārt citi bērni var neizrādīt savas sajūtas. Kad viņi skumst, to neviens neredz, jo bērns to pārdzīvo sevī. Ir grūti novērtēt, kā šis bērns jūtas. Tieši bērna temperaments ir viens no tiem faktoriem, kas noteiks bērna sagatavotību skolai. Ir bērni, kuri droši, ar interesi un aizrautību uzsāk skolas gaitas, taču ir arī bērni, kuri jūtas nedroši, uztraukti un līdz ar to iepazīšanās ar jaunajiem klases biedriem

prasa vairāk laika. Jāsaprot, ka neiespējami aktīvu bērnu padarīt mazāk aktīvu. Identificējot bērna temperamenta stiprās puses, ir iespējams radīt bērnam atbalstošus apstākļus, kas ļautu augt un attīstīties pilnvērtīgi. Bērna uzvedību ietekmē ne tikai viņa temperaments. Bērna uzvedību ietekmē arī pieaugušā temperaments un uzvedība. Bērna un pieaugušā attiecības nozīmīgi ietekmē tieši bērna un vecāka temperamenta saskaņotība.

Ja vecāks spēj atpazīt, ka bērnam piemīt atšķirīgs temperaments, tad viņš spēj izmainīt savas cerības, gaidas attiecībā uz bērna vajadzībām. Ja vecāks nespēj izprast bērna temperamenta noteikto uzvedību, vecākam var šķist, ka bērns uzvedas slikti un nepieņemami. Ir svarīgi apdomāt kā mans temperaments saskan ar bērna temperamentu, jo tas var palīdzēt saprast dažādu konfliktu cēloņus. Atpazīstot sava un bērna temperamenta saskaņotību un atšķirības, var mazināt savstarpējos konfliktus, kā arī tas izskaidro, kādēļ sišana un kliegšana nepalīdzēs uzlabot attiecības. [Tavs bērns ir personība tāpat, kā tu. Un viņa temperaments nav izmaināms, tāpat, kā tavējais.](#)

Socializēšanās

Pirmajos skolas gados, bērna sociālās attiecības skolā kļūst ar vien svarīgākas. Pieaugoša interese par draudzību liecina par bērna patstāvību, neatkarību. Bērna skatījums uz pasauli paplašinās, viņš ievēro ko domā citi, kam tie tic un kā uzvedās. Reizēm vecāki uztraucas, ka viņi zaudē kontroli pār bērnu un rezultātā var kļūt emocionāli un fiziski vardarbīgi pret viņu.

Šajā vecumposmā bērns ļoti daudz mācās par citiem cilvēkiem un par sevi, bērns pirmo reizi dzīvē saskaras ar ļoti svarīgām lietām, kas viņam jāiemācās:

[kā tik galā konfliktos ar citiem bērniem;](#)
[kā komunicēt ar citiem, pat tad, ja viņš citiem nepiekrīt;](#)

[kā pastāvēt par sevi;](#)

[kā aizstāvēt citus;](#)

[kā tikt galā ar iebiedēšanu;](#)

[kā būt lojālam, pat tad, kad ir grūti;](#)

[kā būt laipnam, pat tad, kad citi tādi nav.](#)

Šīs iepriekšminētās prasmes un pašpārlicinātība ir tas, kas veidos spēcīgu pamatu tam, kā turpmāk bērns tiks galā ar dažādiem izaicinājumiem.

Tie bērni, kuri jūtas pārlicināti par sevi un savām spējām un ir iejūtīgi, ir daudz spējīgāki pieņemt veiksmīgus lēmumus. Bērns, kurš jūtas atbalstīts un pieņemts no vecāku puses, ir daudz atsaucīgāks attiecībā uz vecāku sniegtajiem ieteikumiem, un nebaidīsies vērsties pie viņiem pēc palīdzības.

Bērni, kuri redz, kā vecāki tiek galā ar dusmām un stresu konfliktu situācijās bez agresijas un vardarbības, ir tendēti arī savus konfliktus risināt, izmantojot šādu pozitīvu pieredzi.

Bērni, kuri iemācās no vecākiem ieklausīties, komunicēt un izturēties ar cieņu pret citiem, tāpat arī izturēsies pret saviem klasesbiedriem un skolotājiem.

Uzticamu attiecību veidošana

Viss ko tu darīsi, lai veidotu spēcīgas, uzticamas attiecības ar savu bērnu šajos agrīnajos gados, dos viņam spēku tikt galā ar sarežģītajām situācijām. Izprast visas ar attiecībām saistītās sarežģītas tēmas

bērnām ir milzīgs izaicinājums. Tas viņam ir pilnīgi svešs. Bērns pieļaus kļūdas, jo nezina visu, ko zina pieaugušie.

Cenšoties, kļūdoties un gūstot panākumus dažādās situācijās, bērns apgūst lietas, kas saistītas ne tikai ar citiem, bet arī ļoti daudz pašam par sevi. Viņa empātija attiecībā pret citiem tikai pieaugs, kā arī pieaugs bērna izpratne par vērtībām un to, kam viņš tic. Vecāku svarīgākais uzdevums ir atbalstīt un vadīt savu bērnu, jo bērni skatās uz vecākiem, kā paraugu.

Mums pašiem jābūt tādiem, kādus mēs gribam redzēt savus bērnus. Kā pirmajiem un pašiem galvenajiem dzīves skolotājiem, mums ar savu uzvedību bērniem jāmaca:

[cienīt citu cilvēku tiesības;](#)

[izrādīt laipnību;](#)

[palīdzēt citiem;](#)

[saprast, kad esam sāpinājuši citus;](#)

[gūt kādu labumu no tā, ka esam pieļāvuši kļūdu;](#)

[no sirds atvainoties;](#)

[būt lojāliem;](#)

[rīkoties taisnīgi.](#)

Šis vecumposms ir ļoti svarīgs, jo tas ir kā tilts no bērnības uz pusaudžu vecumu.

(izmantoti BTAI materiāli)

Informāciju apkopojā Dagdas novada IKSNS

