

# KĀ BŪT LABAM VECĀKAM?

## Rokasgrāmata

2016



Dārgie lasītāji,

skolēni, vecāki un skolotāji no septiņām Eiropas valstīm – Bulgārijas, Portugāles, Polijas, Slovākijas, Slovēnijas, Čehijas un Latvijas, kuri piedalījās Erasmus+ stratēģiskas partnerības projektā „Efektīva komunikācija – veiksmīga dzīve nākotnē”, piedalījās aptaujā ar vienu un to pašu jautājumu:

**Kā būt labam vecākam?**



Ja jūs vēlaties uzzināt viņu viedokli par šo jautājumu, lasiet mūsu rokasgrāmatu!



## Ievads

Būt vecākam var būt visvērtīgākā un iedvesmojošākā jūsu dzīves pieredze, bet tas nenozīmē, ka tas ir viegli. Nav nozīmes, cik vecs ir jūsu bērns, jūsu darbs nekad nebūs pabeigts. Ja vēlaties būt labs vecāks, jums jāzina, kā izdarīt tā, lai bērns justos novērtēts un mīlēts, kamēr jūs mācat viņam, kas ir pareizi un nepareizi. Vissvarīgākais ir izveidot vidi, kurā bērns justos droši un varētu augt un attīstīties kā pārlicināts, neatkarīgs un mīlošs pieaugušais.



## Bērnu tiesību konvencija (BTK)

Starptautiskā Bērnu tiesību konvencija ir līgums, kurš tika pieņemts Apvienoto Nāciju Organizācijas (ANO) Ģenerālajā asamblejā 1989. gadā.



Starptautiskā Bērnu tiesību konvencija nosaka, ka katram bērnam ir tiesības uz ģimeni. Tiesības uz ģimeni dod bērniem iespēju būt saistītiem ar savu vēsturi, un konvencija nodrošina bērnu aizsardzību no tiesību pārkāpšanas. Bērni, kuri ir šķirti no ģimenes, viegli var kļūt par vardarbības, ekspluatācijas, diskriminācijas un cita veida ļaunprātīgas izmantošanas upuriem.

## **Kas ir komunikācija?**

Komunikācija ir process, kurā cilvēki veido un attīsta kontaktus savā starpā. Ģimenē cilvēki tiecas uz tuvu un uzticības pilnu attiecību nodibināšanu, kas ļautu ģimenes locekļiem saprast cits cita jūtas un uzvedību. Atklāta un godīga komunikācija rada gaisotni, kura ļauj ģimenes locekļiem izpaust savas atšķirības tāpat, kā mīlestību vienam pret otru. Laba komunikācija ģimenē dod iespēju vecākiem un bērniem apmierināt savas vajadzības pēc mīlestības un pieņemšanas, justies laimīgiem un īstenot savas spējas un dzīves mērķus. Ja saskarsme ģimenē ir pozitīva, cilvēki var būt efektīvi arī citās darbībās ārpus ģimenes.

Kad mēs runājam par labu komunikāciju starp bērniem un vecākiem, mēs runājam par to, kādā veidā vecākiem jārunā un jāizturas pret saviem bērniem, t.i., par bērnu audzināšanas pieeju. Acīmredzot tas tā ir tāpēc, ka vecāki ir cilvēki ar zināšanām un dzīves pieredzi, un viņiem jāšper pirmais solis pretī savam bērnam, vecākiem jāveido kontakts ar bērnu un jārāda pozitīvais piemērs, kā komunicēt ar citiem cilvēkiem un risināt dažādus dzīves uzdevumus.



## 10 labas audzināšanas pamatprincipi

Amerikāņu psiholoģijas profesors Lourens Steinbergs apkopoja savu pētījumu rezultātus grāmatā „10 labas audzināšanas pamatprincipi” (2005). Šie principi ir vienkārši un zināmi, vadoties pēc tiem bērna audzināšanā, vecāks var justies drošāks un pārliecinātāks kā vecāks, sniedzot saviem bērniem iespēju būt veselīgākiem un laimīgākiem.

- Tam, ko jūs darāt, ir nozīme
- Jūs nevarat būt pārāk mīlošs
- Iesaistieties jūsu bērna dzīvē
- Pielāgojiet savu audzināšanas stilu jūsu bērnam
- Izveidojiet noteikumus
- Veiciniet jūsu bērna neatkarību
- Esiet konsekventi
- Izvairieties no bargas disciplinēšanas
- Skaidrojiet savus noteikumus un lēmumus
- Audziniet savu bērnu ar cieņu

## **Kas ir svarīgākais efektīvai komunikācijai starp bērniem un vecākiem?**

Vecākam jāņem vērā bērna vajadzības, vecumposma un individuālās īpatnības, jāizvirza vienkārši un skaidri noteikumi un jābūt konsekventam savās prasībās. Vecākam jābūt ieinteresētam un iesaistītam sava bērna dzīvē, un tajā pašā laikā jāatrod līdzsvars starp īstenojamo kontroli un bērna patstāvību. Vecākam jāieklausās savā bērnā un jāsniedz palīdzība, kad bērnam tā ir vajadzīga. Un droši vien pats svarīgākais – mīlestība, cieņa un pieņemšana: vecākiem būtu jāmīl savs bērns tāds, kāds viņš ir, neskatoties uz to, ko viņš ir vai nav izdarījis. Ja vecāki veidos pozitīvu komunikāciju ar saviem bērniem, tad arī bērni atbildēs viņiem ar to pašu.

**Dodiet savam bērnam mīlestību un pieķeršanos**



Vislabākais, ko jūs varat iedot savam bērnam, ir mīlestība un pieķeršanās. Silts pieskāriens vai gādīgs apskāviens var darīt jūsu bērnam zināmu, cik stipri jūs viņu mīlat un rūpējaties par viņu. Nevar neņemt vērā to, cik svarīgs ir fizisks kontakts jūsu bērnam.

Piedāvājam vairākus veidus, kā parādīt savu mīlestību:

- maigs glāsts, iedrošināšana, atzinība vai tikai smaids var celt jūsu bērna pašapziņu un stiprināt viņa labsajūtu.
- Sakiet savam bērnam, ka jūs viņu mīlat, katru dienu, neskatoties uz to, cik dusmīgs jūs varētu būt uz viņu.
- Daudz apskaujiet un dažreiz nobučojiet. Dāriet tā, lai bērns no dzimšanas justos ērti ar mīlestības un pieķeršanās izpausmēm.

- Mīliet savu bērnu bez nosacījumiem; nespiediet viņu būt tādam, kā jūs gribat, lai viņš varētu nopelnīt jūsu mīlestību. Dariet viņam zināmu, ka jūs viņu mīlat, lai kas arī notiktu.



## Ko nozīmē „labs vecāks” bērnam?

*“Vecāki dod savam bērnam mīlestību, rūpes un laiku”.*

*“Vecākam jā rūpējas par saviem bērniem, jābūt ieinteresētiem savu bērnu dzīvē un nekad nedrīkstētu viņus pamest”.*

## Slavējiet savu bērnu

- Ja vēlaties būt labs vecāks, pievērsiet uzmanību bērna slavēšanai. Ir svarīgi, lai bērns justos drošs, pārliecināts un lepotos ar saviem sasniegumiem. Ja jūs nedosiet savam bērnam pārliecību, kura viņam ir nepieciešama, lai uzsāktu patstāvīgu dzīvi, bērns nejutīsies iedrošināts būt neatkarīgs un drosmīgs. Kad bērns dara kaut ko labu, dariet viņam zināmu, ka jūs to pamanījāt un ka jūs lepojaties ar viņu.
- Izveidojiet ieradumu slavēt savu bērnu vismaz trīsreiz biežāk nekā jūs dodiet viņam negatīvu atgriezenisko saiti. Kaut arī tas ir svarīgi pateikt bērnam, kad viņš dara kaut ko nepareizi, ir būtiski palīdzēt bērnam veidot pozitīvu pašvērtējumu.
- Ja jūsu bērns ir pārāk mazs, lai pilnībā saprastu vārdus, uzslavējiet viņu ar aplausiem un mīlestības izpausmēm. Iedrošiniet bērnu visā, ko viņš dara, sākot ar naktspodīņa lietošanu līdz labu atzīmju saņemšanai, un tas dos viņam iespēju dzīvot laimīgu un veiksmīgu dzīvi.



## Ko nozīmē „labs vecāks” bērnam?

*“Apbalvo tevi par labām lietām, kuras tu izdarīji, un soda par sliktām”.*

*“Labs vecāks uzticas saviem bērniem un dod viņiem cerību. Vecāki palīdz bērniem veidot labu dzīvi ar neaizmirstamām bērniības atmiņām, dod visu nepieciešamo bērniem, lai viņi būtu laimīgi un veiksmīgi”.*

## Izvairieties salīdzināt savu bērnu ar citiem, īpaši ar brāļiem un māsām

Katrs bērns ir individuāls un unikāls. Godiniet savu bērnu atšķirības un ieaudziniet katrā bērņā vēlēšanos nodoties savām interesēm un sapņiem. Ja jums tas nesanāks, bērnam var izveidoties mazvērtības komplekss, var nostiprināties doma, ka viņš nekad nevar būt pietiekami labs jūsu acīs. Ja jūs vēlaties palīdzēt savam bērnam uzlabot savu uzvedību, runājiet par mērķu sasniegšanu termiņos, kurus viņš pats noteiks, tā vietā, lai liktu viņam rīkoties tā, kā viņa māsa vai kaimiņš. Tas palīdzēs bērnam veidot pozitīvu pašvērtējumu mazvērtības kompleksa vietā.

- Bērnu salīdzināšana var veicināt konkurenci starp brāļiem un māsām. Veidojiet mīlošas attiecības starp jūsu bērniem, bet ne konkurējošas.
- Izvairieties no viena bērna izcelšanas. Pētījumi parāda, ka lielākajai daļai vecāku ir mīļākie bērni, un lielākā daļa bērnu tic, ka viņi ir mīļākie bērni saviem vecākiem. Ja jūsu bērni strīdās, nenostājieties ne viena pusē, esiet godīgs un neitrāls.

## Ko nozīmē „labs vecāks” bērnam?

*Labs vecāks*

*... pilda solījumus.*

*... māca bērnam cienīt sevi un citus.*

*... mīl, mīl, mīl.*

*... rūpējas par savu bērnu.*

## Uzklausiet savu bērnu

Ir svarīgi, lai jūsu komunikācija ar bērnu būtu abpusēja. Jūs nevarat tikai ieviest noteikumus un neuzklausīt bērnu, kad viņam ir problēmas. Jums jābūt spējīgam izrādīt savu interesi bērnam un iesaistīties viņa dzīvē. Jums jārada tāda gaisotne, kura liktu bērnam saprast, ka viņš var atnākt pie jums ar jebkādu problēmu, lielu vai mazu. Jūs varat atvēlēt laiku ikdienas sarunai ar savu bērnu. Tas var būt laiks pirms gulētiešanas, pie brokastu galda vai pa ceļam uz skolu. Sargājiet šo laiku un nenovērsiet savu uzmanību telefona pārbaudei vai kaut kam citam, kas neattiecas uz sarunu ar jūsu bērnu.

- Ja jūsu bērns saka, ka viņš gribētu kaut ko pateikt jums, uztveriet to nopietni. Ja ir laiks, atlieciet visu malā, lai uzmanīgi uzklausītu savu bērnu, vai arī sarunājiet laiku, kad jūs varēsiet mierīgi parūnāt. Nenovērtējiet bērna prāta spējas par zemu. Bieži vien bērni nāk ar atklāsmēm vai savu īpašu sajūtu, kad kaut kas ir nepareizi (vai pareizi). Atvēliet laiku, lai sadzirdētu viņu idejas un vīzijas.



## Ko nozīmē „labs vecāks” bērnam?

*“Vecāks, kurš vienmēr ir gatavs uzklausīt mūsu problēmas, runā ar mums”.*

*“Labi vecāki māca tev, kā labi uzvesties. Viņi rāda labu piemēru ar savu personīgo uzvedību. Grūtajos brīžos viņi var pastiept palīdzības roku, lai tu varētu virzīties uz priekšu”.*

## Pavadiet laiku kopā ar savu bērnu

Pavadiet laiku ar katru no saviem bērniem individuāli. Centieties sadalīt laiku līdzvērtīgi, ja jums ir vairāk nekā viens bērns.

- Uzklusiet un cieniet savu bērnu un cieniet to, ko viņš grib darīt ar savu dzīvi. Tomēr atcerieties, ka jūs esat vecāks. Bērnam ir nepieciešamas robežas. Bērns, kuram ļauj darīt visu, ko viņš vēlas, un katra viņa kaprīze tiek izpildīta, pieaugušā dzīvē piedzīvos lielas grūtības, kad būs jāievēro sabiedrības noteikumi un likumi. Jūs neesat slikts vecāks tāpēc, ka neļaujāt bērnam darīt visu, ko viņš vēlas. Jūs varat pateikt „nē”, bet jums ir jāpaskaidro šī „nē” iemesls vai jā piedāvā alternatīva. „Tāpēc, ka es tā teicu” – šāds skaidrojums neder!
- Atvēliet laiku pastaigai uz parku, tematiskiem parkiem, muzejiem vai bibliotēku atkarībā no bērna interesēm.
- Sekojiet skolas darbībai. Pildiet mājas darbus kopā ar bērnu. Apmeklējiet skolotājus Vēcāku dienā, lai saprastu, kā jūs bērnam iet skolā.

## Ko nozīmē „labs vecāks” bērnam?

*“Labākais vecāks ir tas, kurš var būt tev labākais draugs. Tie, kuriem ir tāds vecāks, var saukt sevi par laimīgajiem”!*

*“Labs vecāks ir tas, kurš ir maigs, gādīgs, godīgs un mīl savus bērnus visaugstākajā pakāpē”.*

## Ja vēlaties būt labs audzinātājs, nosakiet saprātīgus noteikumus

- Izveidojiet tādus noteikumus, kuri ir nozīmīgi katram cilvēkam un viņa laimīgai un produktīvai dzīvei, bet ne jūsu ideālās personības priekšzīmīgus noteikumus. Ir svarīgi, lai jūsu ieviestie noteikumi palīdzētu bērnam attīstīties un augt bez sajūtas, ka viņš nevar spert soli, neizdarot kaut ko nepareizi. Ideālā variantā, jūsu bērnam jūs jāmīl vairāk nekā jābaidās no jūsu noteikumiem.
- Nosakiet savus noteikumus skaidri un saprotami. Bērnam labi jāizprot savas uzvedības sekas. Ja jūs sodat bērnu, pārliecinieties, ka viņš saprot tā iemeslu un savu vainu; ja jūs nevarat noformulēt iemeslu un kāda ir bērna vaina, sodīšana nedos to audzinošo efektu, kuru jūs sagaidat.
- Pārliecinieties, ka jūs ne tikai ieviešat saprātīgus noteikumus, bet arī panākat to izpildi ar saprātīgiem paņēmieniem. Izvairieties no bargas sodīšanas, pārspīlētas sodīšanas par sīkumiem un no bērna fiziskas sodīšanas un ievainošanas.



## Ko nozīmē „labs vecāks” bērnam?

*“Labs vecāks ir enerģisks, jautrs, vesels un spēcīgs”.*

*“Labs vecāks ir atbildīgs, gudrs, pacietīgs, mierīgs, taisnīgs, saprotošs”.*

*“Labs vecāks nekļiedz bez iemesla”.*

*“Labs vecāks nesit bērnus”.*

## Kontrolējiet savu garstāvokli, cik ir iespējams

Ir svarīgi būt mierīgam un saprātīgam, kad jūs skaidrojat savus noteikumus bērnam vai realizējat tos. Jūs vēlaties, lai jūsu bērns uztvertu jūs nopietni, nebaidītos no jums un nedomātu par jums kā par nestabilu personību. Acīmredzot tas var būt izaicinājums jums, īpaši, ja jūsu bērns slikti uzvedas, bet ja jūs jūtat, ka esat gatavs pacelt balsi, paņemiet pauzi, atvainojieties vai dariet bērnam zināmu, ka jūs esat sarūgtināts.

- Mums visiem mēdz pasliktināties garstāvoklis, un dažreiz mēs jūtam, ka zaudējam kontroli. Ja jūs pateicāt vai izdarījāt kaut ko, ko jūs nožēlojat, atvainojieties savam bērnam, atzīstot savu kļūdu. Ja jūs rīkosieties tādā veidā, parādot, ka šāda uzvedība ir normāla, bērns darīs tāpat.



## Ko nozīmē „labs vecāks” bērnam?

*“Mans labs vecāks vienmēr uzklausā mani pacietīgi, izrāda sapratni, mīl mani, novērtē to, ko es daru, pat ja tas nav izdarīts perfekti. Viņš nekad nekļūdz uz mani tikai tāpēc, ka ir noguris un dusmīgs, vienmēr atrod veidu, kā savaldīt sevi. Labs vecāks ir tas, kurš ir maīgs, gādīgs, godīgs un mīl savus bērnus visaugstākajā pakāpē”.*

## **Esiet vienoti ar savu dzīvesbiedru**

Ja jums ir vīrs vai sieva, tad ir svarīgi, lai jūsu bērni uztvertu jūs kā vienotu fronti – kā divus cilvēkus, kuri abi vienlaicīgi pateiks „jā” vai „nē”. Ja jūsu bērni domā, ka viņu māte vienmēr saka „jā” un tēvs – „nē”, tad viņi domā, kā viens vecāks ir „labāks” vai vieglāk manipulējams. Bērniem jāuztver jūs un jūsu vīrs vai sieva kā veselums, un tad jūs nenonāksiet sarežģītajā situācijā, kad jūs ar laulāto neesat vienoti par kādu lietu, kas attiecas uz bērniem.

Tas nenozīmē, ka jums un jūsu dzīvesbiedram jābūt vienādās domās par visām situācijām, kas skar bērnus. Tas nozīmē, ka jums jāsadarbojas, lai risinātu problēmas, kurās ir iesaistīti bērni. Jums nebūtu jāstrīdas bērnu priekšā. Bērni mācās strīdēties vienam ar otru, redzot, kā to dara vecāki savā starpā. Parādiet saviem bērniem, ka situācijās, kad cilvēkiem ir atšķirīgi viedokļi, viņi var mierīgi apspriest šīs atšķirības.



Mani mīļie vecāki: mamma  
un tētis ir visa mana  
pasaule!



## **Ko nozīmē „labs vecāks” skolotājam?**

Komunikācija ir divvirzienu ceļš. Vecāki sagaida, ka skolotāji mācīs viņu bērnus un vadīs viņu mācīšanos tā, lai bērni būtu veiksmīgi. Skolotāji sagaida, ka vecāki atbalstīs skolas noteikumus un skolēnu mācīšanos arī mājās. Kad gaidas ir skaidras un izrunātas, gan vecāki, gan skolotāji labāk saprot savas lomas vecāku – skolotāju attiecībās.

Vecākiem un skolotājiem ir svarīgas lomas, un tās neaizvieto, bet papildina un pastiprina viena otru. Ja vecāki un skolotāji ir kā partneri, tad viņu kopīgās pūles veicinās mērķa sasniegšanu.

Kad bērns un vecāks jūt skolotāja atbalstu, un otrādi, tad skolēnam ir lielāka iespēja realizēt savas spējas un gūt panākumus. Šādā situācijā vinnē visi!

## **Ko nozīmē „labs vecāks” skolotājam?**

Mēs nevaram sagaidīt no skolotājiem, ka tikai viņi uzņemsies atbildību par mūsu bērnu izglītošanu. Kad vecāki iesaistās savu bērnu skolas dzīvē, viņu atzīmes, uzvedība un emocionālā pašsajūta uzlabojas.

Skolotāji ļoti ātri uzzina, ka viņu pūles skolēnu izglītošanā bez vecāku atbalsta var būt ļoti ierobežotas. Skolotājiem ir vajadzīga vecāku palīdzība. Protams, skolotāji vēlas, lai vecāki kontrolētu savu bērnu mājas darbus un palīdzētu, kad tas ir nepieciešams. Bet visvairāk skolotāji grib, lai vecāki audzinātu bērnos cieņu pret skolotājiem.

Un vēl viens labs iemesls: bērni parasti sasniedz augstākus rezultātus skolā, ja viņu vecāki iedrošina viņus respektēt skolotāju autoritāti, un kad bērni redz, ka vecāki un skolotāji ir vienota komanda, kas darbojas, lai sasniegtu vienu mērķi.

### **Ko nozīmē „labs vecāks” skolotājam?**

Ja bērns jūt, ka viņa vecāks neciena skolotāju, viņš tiek nostādīts neveiklā situācijā, kad viņam jāizvēlas, kura pusē būt. Lielākā daļa bērnu atrisina šo dilemmu, izvēloties vecāka pozīciju. Rezultātā bērni mazāk klausās skolotājus un mazāk ievēro viņu prasības.

## **Skolotāji jutīs atbalstu, ja vecāki rīkosies šādi:**

- izrādiet skolotājam cieņu
- respektējiet skolotāja autoritāti
- nekritizējiet skolotāju bērnam klātesot
- novērtējiet skolotāja darba prasības un ierobežojumus
- kontrolējiet sava bērna mājas darbu izpildi (bet nepildiet tos viņa vietā)

- nesakiet „Man arī nekad nepadevās matemātika” – tas dod jūsu bērnam attaisnojumu, lai necenstos
- saprotiet, ka skolotājs nevar sniegt individuālus norādījumus un skaidrojumus katram bērnam katrā klasē

### **Skolotāji jutīs atbalstu, ja vecāki rīkosies šādi:**

- atbalstiet skolotāju, ja viņš disciplinē jūsu bērnu
- informējiet skolotāju par ģimenes notikumiem, kuri varētu ietekmēt jūsu bērna mācīšanos un tās rezultātu
- sazinieties ar skolotāju par jebkurām problēmām klasē
- nevainojiet skolotāju par skolas noteikumiem, kuri jums nepatīk

- mājas darbs ir domāts skolēnam, nevis vecākam, un ja tas patiešām ir ārpus bērna spējām, informējiet par to skolotāju
- mēģiniet izdarīt tā, lai bērns būtu labi atpūties pirms skolas

### **Skolotāji jutīs atbalstu, ja vecāki rīkosies šādi:**

- ja jums mājās rodas kādas problēmas, informējiet par to skolotāju. Ģimenes problēmas bieži vien rada bērnam grūtības arī skolā, mācībās. Skolotājs ievēros konfidencialitāti, neizpaužot uzticēto informāciju, bet tas dos iespēju skolotājam palīdzēt jūsu bērnam atbilstoši situācijai
- piedāvājiet savu palīdzību skolai, ja jums ir tāda iespēja, – kļūstiet par daļu no skolas!



**Projekts Erasmus +      No: 2015-1-BG01-KA219-014230\_7**

**“Efektīva komunikācija – veiksmīga dzīve nākotnē”**

**Iesaistītās skolas**



- Jelgavas 6. vidusskola
- OU "Hristo Botev"
- Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Novo
- Osnovna Sola Smihel
- Zakladni skola Ostrava
- Szkola Podstawowa Nr 3 im. Jana Pawla II
- Zakladna Škola Bratislava

Latvija

Bulgārija

Portugāle

Slovēnija

Čehija

Polija

Slovākija