

”Vecāku klubs” un “Māmiņu skola”
Ziemassvētku pasākums vecākiem
“Egļu balle”

Cik burvīgi skaits ir Ziemassvētku sagaidīšanas laiks!

Skolēnu brīvdienų laiks, ir viens no viskrašņākajiem mūsu dzīves posmiem, kuru mēs varam vēlīt sev un savām ģimenēm. Skolas Atbalsta pozitīvai uzvedībai (APU) komadas pārstāvji “Vecāku kluba” un “Māmiņu skolas” Ziemassvētku pasākumā sagatavoja dažāda veida uzstāšanās un izklaides materiālus, aktivitātes izglītojamo vecākiem, kuri kopā ar bērniem varēja paklausīties un izklaidēties skolas APU Ziemassvētku vakarā. Tika piedāvātas un izskatītas dažādas pārrunu tēmas.

*Visiem ir nepieciešama māja, kur dzīvot,
bet atbalstoša ģimene ir tā, kas būvē
māju.
/Entonijs Liccione/*

10 bērna ieguvumi ģimenes kopā būšanā

Mums katram pieder sava māja. Tā ir mūsu domu un sajūtu pasaule, kurā mitinām visas savas dzīves pieredzes, notikumus, apgūto uzvedības kultūru, manieres un zināšanas, prasmes, iemaņas. Šajā mājiņā vienmēr ienākam pēc padoma, pareizajām atbildēm un atrisinājumiem. Ģimene ir lielā māja – tas ir dzīves galvenais sākums, kurā bērni uzsāk būvēt savas mazās mājiņas, krāt savas īpašās pieredzes un veidot sevi kā personību. Tieši ģimene dot savam bērnam “atslēdziņas” uz visām “mājas istabiņām”, kas ir pirmie un, iespējams, arī paliekošākie iespaidi par pasauli, vērtībām, cilvēkiem, komunikāciju, iespējām un sevi tajā. Sevi kā pašpārliecinātu, zinošu, veselīgu un pozitīvi domājošu cilvēku.

Laiks, kad spēlējat cirku, dodaties pastaigā, skatāties filmu vai kopīgi vakariņojat, nav tikai mirkļa notikums, izpriecās, spēlēšanās vai vienkārši nedēļas nogale pavadīta ar bērniem. Kopā būšana ir kas daudz, daudz vairāk. Izrādās, ka mūsu mazie, zinātkārie brašūļi vēro, mācās, iedvesmojas, atdarina un pārņem mūsu pieredzi ik mirkli. Un tas var notikt pat neapzinātā līmenī. Būs kāda sajūta, maza detaļa, kas bērna apziņā saglabāsies kā pamatvērtība, kā būtisks pavediens viņa turpmākajā dzīvē. Ne velti ir teiciens “katra diena ir jāsvin”. Nudien, katra diena, katra kopā būšana ir jāpiepilda ar vislabākajiem nodomiem, kvalitatīvu laika pavadīšanu un mīlestību, lai jebkura emocija, ko mazais noķer, ir tā vērtā.

Ko bērnam sniedz kopā būšana ar ģimeni

• Vairo pārliecību un pašcieņu

Bērni, kuri pavada laiku kopīgās aktivitātēs ar vecākiem, daudz vairāk sevī izjūt pozitīvu pārliecību. Sajūtu, ka viņš ir novērtēts. Jo vairāk bērnam būs iespēja piedzīvot dažādas nodarbes un izcelties tajās, jo lielāka veidosies pašapziņa.

• Uzlabo garīgo un fizisko veselību

Tieši esot ar mums, bērni var izteikt savas pārdomas un sajūtas, būt patiesi, atklāties un lūgt padomu tajā, kas viņus satrauc. Tas ir būtiski bērna emocionālajai stabilitātei, spējai uzticēties un atbrīvoties gan fiziski, gan emocionāli.

• Māca svarīgas sociālās prasmes

Kopīgais laiks ar ģimeni sniedz priekšstatu par uzvedību mājās, dabiskā “savā” vidē. Piemēram, kopīgās spēlēs bērni var apgūt konfliktu risināšanu, panākot savstarpēju sapratni un veidojot kompromisus. Tas ir svarīgs solis tuvāk labai un līdzsvarotai uzvedībai nestandarta situācijās, svešu cilvēku klātbūtnē un sabiedriskās vietās.

• Liek justies mīlētām

Cik nozīmīga un īpaša šī sajūta ir arī mums pašiem, vecākiem, vai ne? Tieši mūsu uzmanība ir tas, kas liecina, ka bērniņš ir mīlēts un svarīgs. Vēl vairāk to var just, piedzīvojot kopīgas priecīgas aktivitātes, kas parāda, ka vēlamies pavadīt laiku kopā, neskatoties uz ikdienas prasībām.

- **Iedvesmo**

Vecāki bērniem ir kā supervaroņi. Kā viņi visu prot? Kā vienmēr tiek galā? Ir tik vērtīgi dot iespēju vērot, kā mēs rīkojamies dažādās situācijās un problēmās. Tas veidos priekšstatu un pat sniegs atbildes uz vairākiem bērna jautājumiem – kā un kāpēc iesakām rīkoties tieši tā. Darbība ir labākais piemērs. Un mazie taču izaug par mūsu līdziniekiem. Vismaz mazliet.

- **Attīsta komunikācijas prasmes**

Cik iespējams, jāļauj bērniem piedalīties ģimenes sarunās un diskusijās. Atvērties sarunai noteikti palīdzēs tieši kopīga kvalitatīva laika pavadīšana, kas būtu ārpus ierastās ikdienas rutīnas. Tādējādi bērns vairāk var izjust iedrošinājumu uzsākt sarunas arī pēc paša iniciatīvas.

- **Uzlabo mācību rezultātus**

Sāciet jau agrā vecumā kopā lasīt, iepazīt izzinošas tēmas. Tas radīs bērnam interesi brīvajos brīžos to darīt arī patstāvīgi un justies komfortabli, uzdodot jautājumus vai prasot palīdzību mācību uzdevumos.

- **Stiprina ģimeniskās vērtības**

Kopā būšana ir vislabākais mirklis, kurā bērnam sajūst ģimenes spēku, kas spēj sniegt emocionālu un cita veida atbalstu. Ģimene kļūst ne vien kā patvērums, bet arī vērtība, kuru cienīt un spēt novērtēt, arī izaugot. Attiecības vienam ar otru ģimenē veido spēju novērtēt arī citus cilvēkus un veidot pieklājīgu, draudzīgu komunikāciju ar ikvienu.

- **Palīdz izaugt par labu draugu**

Šī ir milzīga vērtība! Bērni mācās no piemēriem. Ja veidosim labu piemēru, komunicējot savstarpēji vai ar draugiem un paziņām, ir lielāka iespēja, ka bērniņš iedvesmosies un ieviesīs pieklājīgas attieksmes paradumus arī savu draugu vidū. Spēlēšanās kopā var iemācīt vienkāršās, bet tik ļoti būtiskās īpašības kā spēju dalīties un būt laipnam.

- **Izveido prasmi pieņemt**

Esot ģimenē un dzīvojot līdzīgi katra ģimenes locekļa interesēm un nodarbēm, mazais iepazīst, cik dažādi var būt cilvēki. Ģimenē katram ir atļauts būt tieši tādām, kāds viņš ir, kas iemāca empātiju – prasmi pieņemt katra cilvēka dažādību. Tā ir māksla priecāties un lepoties par savējiem, lai kādas būtu viņu izvēles.

Katra ģimene ir īpaša, tāpēc noteikti vēl ir arī vērtības un zināšanas, ko varat iedot tikai jūs. Galvenais, ka atrodat laiku, ko pavadīt kopā. Turpmākos kopīgos notikumus plāno ar lielāku vērību, domājot par to, lai mazie brīnumi var pēc iespējas vairāk iegūt un pilnveidoties. Domājams, ka jāsāk jau ar šo brīdi. Nesatraucieties! Te uzreiz arī pāris ieteikumi kvalitatīvam kopā būšanām, kurās pavisam noteikti būs tikai un vienīgi pozitīvi ieguvumi:

- **Daba**

Ejot pastaigās, uzrīkojiet pikniku, dodieties pārgājienos un ekspedīcijās;

- **Mājasdarbi**

Tas būtu gan mācību, gan sadzīvīskā kontekstā. Esi atvērts palīdzēt mācību uzdevumos, kā arī iesaisti bērnu mājas kārtošana, ko pavisam noteikti var pārvērst jautrā izklaidē;

- **Galda spēles**

Katru nedēļas nogali vai brīvu vakaru veltiet galda spēlēm tā, lai pārzināt katru no tām, kas atrodama mājās;

- **Sports**

Fanojiet kopā par kādu sporta veidu vai sportojiet paši. Izkustieties gan telpās, gan svaigā gaisā.

Nodarbības ar bērniem

Ieklausies!

Rotaļas sākumā spēlētāji vienojas par skaņu, kurai būs jāpievērš uzmanība, piemēram, tā būs skaņa “S”, un darbību, kas jāveic. Rotaļā bērni pārvietojas pa apli, spēles vadītājs sauc dažādus vārdus. Ja nosauktais vārds sākas ar skaņu “S”, tad bērni, piemēram, sēžas zemē (darbības var variēt: sasist plauktas, palēkties, atdarināt nosauktā dzīvnieka kustības). Tas, kurš kļūdās, kļūst par spēles vadītāju.

Paslēpušies priekšmeti

Nepieciešamie materiāli: dažādi priekšmeti un kartītes, uz kurām ir uzrakstīti prievārdi, piemēram, uz, zem, aiz.

Uzdevums. Spēli var spēlēt divējādi: bērni izvelk kartītes ar prievārdiem, tad izvēlas kādu priekšmetu un novieto pretī attiecīgajam rakstītājam. Mainot spēles nosacījumus, spēles vadītājs noslēpj kādu priekšmetu, tad dod norādījumus, kur to meklēt: meklēt aiz, tas nolikts zem... Šo spēli var spēlēt arī komandās, tad viena komanda sagatavo uzdevumus otrai komandai.

Kam ir ausis?

Rotaļas dalībnieki pastaigājas pa telpu. Vadītājs sauc dažādus dzīvnieku vai priekšmetu nosaukumus, piemēram, žirafe. Ja vārdā nosauktajam dzīvniekam ir ausis, tad jāpieliek rokas pie galvas un jāparāda ausis, ja tiek nosaukts priekšmets, kuram ausu nav, tad bērniem nekas nav jāatdarina vai jārāda. Šai rotaļai var mainīt nosaukumu un atbilstoši arī nosacījumus, piemēram: kam ir aste?, kam ir spalvas?, kam ir atmiņa?

Sacerēsīm pasakas!

Bērņus var aicināt kopīgi sacerēt pasakas, piemēram:

- “Dusmīgo pasaku”, kurā galvenais varonis ir Dusmīgais. Tad bērniem ir iespēja stāstīt, par ko Dusmīgais augu dienu dusmojas, kur viņš mīt, raksturot viņa dzīves vietu, uzzīmēt to;
- “Kluso pasaku” par Kluso, kurš dzīvo Klusajā ielā pie Klusā okeāna;
- “Skaisto pasaku”, kurā galvenais varonis ir Skaistais, kurš nebeidz sevi apjūsmot un cildināt.

Izvēloties pasakas nosaukumu, iespējams rosināt bērnus pārrunāt dažādus tematus. Tā kā bērnu fantāzija ir apbrīnojama, ieteicams interesantākās pasakas pierakstīt un izveidot, piemēram, bērnu pasaku grāmatu.

Iedomājies, kā būtu, ja...

Lai rosinātu bērnu iztēli un fantāziju, var izmantot nepabeigtos teikumus – kā būtu, ja..., piemēram:

- Ja varētu saprast dzīvnieku valodu;
- Ja veikalos visu varētu iegādāties bez maksas;
- Ja ārā visu laiku būtu tumsa u.c.

Bērni savas izjūtas var uzzīmēt un pēc tam izveidot zīmējumu izstādi.

Darbīgā līnija

Nepieciešamie materiāli: lapas ar četriem uzzīmētiem četrstūriem, uz kuriem ir uzrakstīts: kāpt pa trepēm, slidot slidotavā, ložņāt kā čūscai, peldēt ezerā. Bērnu uzdevums ir ar parasto zīmuli uzzīmēt līniju, kāda tā izskatītos, ja sadomātu kāpt pa trepēm, slidot slidotavā utt. Šo uzdevumu var papildināt ar improvizētām kustībām, kuras viens bērns rāda, bet pārējie atkārt.

Pirkstiņzīmēšana

Šī aktivitāte ļaus attīstīt gan motoriskās iemaņas, gan apgūt krāsas, kā arī ļaus izpausties bērna radošajai dabai. Nepieciešama vien papīra lapa un guaša vai ūdenskrāsas. Un pēc tam tikai jāļauj bērnam darboties, ļaujot izpausties brīvi, otu vietā zīmēšanai izmantojot pirkstus vai plaukstas.

Spēle “Es ar savu aci redzu”

Viens no vecākiem bērnam pasaka, ko redz sev tuvākajā apkārtnē, piemēram, suni: “Es ar savu aci redzu kaut ko, kas sākas uz burtu S”. Bērna uzdevums ir atminēt, ko mamma vai tētis redz. Var izdomāt, cik reizes bērns drīkst minēt. Kad bērns ir atminējis, bērns kādam no vecākiem liek minēt, ko viņš redz savā priekšā. Šī spēle var sagādāt ne tikai lielu jautrību, bet arī bērnam palīdzēs attīstīt domāšanu un paplašinās vārdu krājumu. Šādā veidā var arī mācīties alfabētu.

Latvijas dabas iepazīšana

Dodoties uz mežu garākā pastaigā, vecāki bērnam var sagatavot dažādus uzdevumus, kas palīdzēs viņam labāk iepazīt dabu. Var izveidot uzdevumu lapu, kur, piemēram, galvenais uzdevums ir mežā ieraudzīt noteiktus kokus, augus, dzīvniekus un putņus. Par katru atrasto vienību var piešķirt noteiktu punktu skaitu, par kuru sasniegšanu bērns var saņemt balvu. Ja bērni ir vairāki, viņus var sadalīt divās komandās- kura komanda savākusi visvairāk punktu, tā arī uzvarējusi.

Čiekuru mešanas sacensības

Bērniem patīk savā starpā sacensties, tādēļ, ja uz mežu dodas bērnu grupa, tad var sarīkot sacensības čiekuru mešanā, kur uzvarētājs ir tas, kurš vistālāk aizmet čiekuru.

Zeķu leļļu teātris

Kad jūs pēdējo reizi mājās spēlējāt leļļu teātri? Uztaisiet no zeķēm un novalkātu drēbju auduma gabaliņiem roku lelles. Ņem talkā lāpāmadatu un diegu, piešujot lelei pogas, dažādu tekstūru auduma gabaliņus un striķītšus. Izmantojiet lelles, lai sarunātos viens ar otru, spēlētu ar lellēm teātri, piešķirtu katrai īpašu balsi un stāstu.

Ģimenes dienasgrāmata

Pie sienas bērnam sasniedzamā augstumā piestipriniet vairākus metrus garu papīra loksni – labi noder tapetes. Katru dienu katrs no ģimenes ieraksta, uzzīmē, uzlīmē ko, kas raksturo dienā piedzīvoto. Neaizmirstiet par datumu un dienu rakstīšanu, to bērni labi var izdarīt. Te arī katru dienu varat ierakstīt laika vērojumus.

Rakstu sagatavoja Daugavpils Stropu pamatskolas – attīstības centra
Izglītības psiholoģe Viktorija Bogdanova