

Cienījamie vecāki!

Daudzi no Jums šobrīd saskaras ar pārmaiņām un jauniem izaicinājumiem, kuri mēdz sagādāt grūtības. Jāatceras, ka pielāgošanās un adaptēšanās notiek pakāpeniski neatkarīgi no ārējiem apstākļiem, tāpēc, kā skolas psihologs, vēlos Jums piedāvāt aktuālas tēmas ar, kurām jāsaskaras, ņemot vērā mācību procesa norisi mājās.

Noteikti daudzi no Jums ir atraduši veidus kā strukturēt un plānot dienas gaitu. Tomēr atgādināšu un aicināšu Jūs ievērot dažus pamatprincipus, lai ikdienas mācību process būtu stabilāks un sakārtotāks.

Būtiski *ievērot dienas režīmu* un plānot mācību procesu katrai nedēļai. Kādēļ tas ir svarīgi? Pirmkārt, skaidri noteikumi palīdz bērnam koncentrēt uzmanību uz konkrētu darbu, tādējādi samazinot satraukumu. Bērns zinot virzienu ikdienas uzdevumos pārstāj “lidināties” no vienas istabas uz otru. Vienkāršiem vārdiem sakot, nomierinās, jo saprot, kas konkrēti būs jādara. Šeit nozīmīgi ir ievērot konsekvenci un neatlaidību no Jums. Ja ģimenes noteikumi paredz, ka mācības katru dienu notiek norunātajā laikā, tad to nevajadzētu mainīt. Ieteiktu visai ģimenei kopā sastādīt “Mūsu ģimenes noteikumi” un uzrakstīt tos! Papildus tas arī būtu patīkams kopā pavadīšanas laiks. Piestipriniet kopā izveidoto noteikumu lapu visiem redzamā vietā. Katru nedēļas nogali pārrunājiet, kurus noteikumus izdevās ievērot, bet, kuri sagādāja grūtības. Šajā procesā vērtīgs ir Jūsu atbalsts un piemērs kā tikt galā ar jaunām situācijām.

Otrkārt, dienas režīms un prognozējami ikdienas darbi, bērnos rada drošības izjūtu. Neskaidrība izraisa bailes, apjukumu un trauksmi, kas ar laiku atspoguļojas uzvedībā, piemēram, runāšanai pretī, dusmām, slinkošanai, noslēgtībai u.c. Izveidojiet instrukciju vai pamācību “Kā mācīties mājās”! Tāpat jāpārrunā, kādas ir sekas, ja instrukcija netiek ievērota. Gluži tāpat, kā mūs brīdina ievērot 2 m distanci vienam no otra un mazgāt rokas, ja prasības neievērosim, pastāv risks saslimt ar vīrusu.

Treškārt, jāturpina ievērot vienots atpūtas, fizisko aktivitāšu, ēdienreīžu un miega režīms, jo tas vistiešāk ietekmē bērnu veselības stāvokli un pašsajūtu. Aicinu Jūs palīdzēt bērniem atrast saistošu brīvā laika nodarbi, kā arī rādīt piemēru attiecībā uz piemērotiem un veselīgiem brīvā laika pavadīšanas veidiem ģimenē. Turklāt fiziskās aktivitātes palīdz mazināt stresu un pārdzīvojumus. Neaizmirstiet, ka bērniem katru vakaru vēlams iet gulēt vienā un tajā pašā laikā, kā arī rītos celties noteiktā laikā, jo miegs ir būtiska veselības sastāvdaļa, kas ietekmē jaunu enerģiju un spēku jaunai mācību dienai!

Sirsnībā, skolas psiholoģe Kristīne Putniņa

Atgādinu, ka vecākiem, nepieciešamības gadījumā, ir nodrošinātas psihologa konsultācijas attālināti. Lūdzu savus jautājumus un interesējošās tēmas sūtīt uz e-pastu: kristine.putnina@gvsk.lv