



Sveicināti, cienījamie vecāki!

Mēs nepiedzimstam par vecākiem, mēs katru dienu mācāmies par tiem būt. Nav augstskolu programmas vecāku zinībās, mums jākuļas pašiem kā mākam. Svarīgākais: vienmēr paturēt prātā, ka jāizvēlas to, kas tieši manam bērnam patiešām būs labākais un piemērotākais.

Ceļš uz to nav viegls un reizēm mēs paši neesam gatavi tam, ka bērns negrib sākt iet dārziņā vai uzsākt skolas gaitas, ir sācis stipri slimot, slapināt gultiņā, melot vai zagāt, atsakās palīdzēt, neklausa vai nemācās. Gluži tāpat kā pieaugušie, arī bērni mēdz saskarties ar tādiem neikdienišķiem notikumiem, kas rada pašsajūtas paslikstināšanos, apjukumu, bailes un citas smagas izjūtas. Krīzi bērna dzīvē var radīt gan sāpīgi traumējoši notikumi, gan pārmaiņas, piemēram, vecmāmiņas nāve, brālīša vai māsiņas piedzimšana, pirmās gaitas bērnudārzā. Reizēm bērnu dzīvi var spēcīgi ietekmēt notikumi, kuri no pieaugušā skatu punkta liekas visai nenožīmīgi, piemēram, mīļākās rotaļlietas vai mājdzīvnieciņa pazušana vai bojāeja. Grūtību var būt ļoti daudz. Atšķetināt tās var palīdzēt psihologs, kurš izskaidros dažādus bērna attīstības posmus un tajos iespējamās grūtības, kopā ar vecākiem analizēs esošo situāciju un dalīsies ar savu speciālista viedokli un būs gatavs atbildēt uz jebkuriem vecākus interesējošiem jautājumiem. Konsultācijas var dot iespēju pārrunāt ar speciālistu neskaidros jautājums par bērna attīstību, efektīviem audzināšanas paņēmieniem, bērna grūtībām, par savstarpējām attiecībām ar bērnu u.c. Tādā veidā vecāki var labāk izprast gan savu bērnu, gan sevi pašu attiecībā ar bērnu, un izvēlēties atbilstošākos veidus, kā attīstīt bērna spējas un talantus.

Lai precīzāk noskaidrotu iespējamās grūtību cēloņus un bērna stiprās puses un resursus, konsultāciju laikā psihologs var veikt psihodiagnostiku:

- **intelektuālo procesu izpēti** – noteikt uztveres, uzmanības, atmiņas, domāšanas īpatnības, kopējo bērna intelektuālās attīstības līmeni;
- **emocionālās sfēras un personības izpēti** – noteikt noskaņojumu, patreizējos pārdzīvojumus, dominējošās personības iezīmes, pašvērtējumu, uzvedības modeļus, bērna vietu un pašizjūtu vienaudžu un ģimenes attiecībās;
- **noskaidrot bērna gatavību skolas gaitu uzsākšanai** – bērna psiholoģisko briedumu (intelektuālo un sociāli emocionālo) un sniegt rekomendācijas par to, kā bērnam palīdzēt un, vai bērnam šogad vēlams uzsākt skolas gaitas vai vēl vienu gadu turpināt pirmsskolas izglītību.

Psihodiagnostika bērnam ietver sarunu ar vecākiem (vismaz viena tikšanās), psiholoģisko izpēti bērnam, izmantojot psiholoģiskās izpētes metodes (var būt vairākas tikšanās), un noslēgumā sarunu ar vecākiem par izpētes rezultātiem, secinājumiem un ieteikumiem. Viena tikšanās ilgst 45 minūtes.

Arī šogad piedāvājam vecākiem īpašu iespēju – piedalīties **izglītojošās atbalsta grupās: BEA (Bērna emocionālā audzināšana) – pirmsskolas un sākumskolas bērnu vecākiem un CAP (Ceļvedis audzinot pusaudzi) – pusaudžu vecākiem**, kur kopā ar citiem vecākiem (grupā ne vairāk kā 10 vecāki) speciālistu vadībā reizi nedēļā draudzīgā gaisotnē pie tējas vai kafijas tases ir iespēja iegūt papildus zināšanas par bērna attīstības un audzināšanas stūrakmeņiem un padalīties savā pieredzē, veiksmes stāstos un pārdzīvojumos, kas saistīti ar sava mīļā mazuļa vai reizēm pārsteidzošā pusaudža lološanu.

Lai labāk plānotu darbu, vēlams iepriekš individuāli saskaņot tikšanās laiku, zvanot uz tālr.nr.: **26789309**.



Piedāvājam vecākiem

iespēju iesaistīties izglītojošā atbalsta grupā

”Ceļvedis audzinot pusaudzi” (CAP).

Īsumā par programmu CAP

Nereti tieši pusaudžu vecāki jūtas gana apmulsuši un nezina kā veidot attiecības ar saviem bērniem, kuri vienā brīdī jūtas gana pieauguši un neatkarīgi, lai patstāvīgi pieņemtu lēmumus, citā – apjukuši, nepārliecināti un vēlas saņemt vecāku palīdzību un atbalstu. Lai sniegtu vecākiem izpratni par to, kas pusaudžiem šajā vecumposmā ir svarīgs, kas ar viņiem notiek un kā vecākiem veidot veiksmīgu sadarbību ar saviem bērniem, lai viņi kļūtu par nobriedušiem un veselīgiem pieaugušajiem, ir izstrādāta programma, kas ietver 10 nodarbības:

1. Ievads CAP programmā.
2. Pusaudžu un vecāku tiesības, pienākumi un atbildība.
3. Vecāku un pusaudžu savstarpējās attiecības un komunikācija.
4. Veselīgs dzīvesveids.
5. Pusaudžu seksualitāte.
6. Pusaudžu sociālās prasmes.
7. Emociju pašregulācija.
8. Disciplinēšana.
9. Dzīves prasmes.
10. Rūpes par sevi.

Apmācību grupas dalībniekiem neformālā gaisotnē pie kafijas vai tējas tases iespēja apgūt programmu, saņemot gan nepieciešamo teorētisko materiālu, gan arī praktiskās iemaņas, un dalīties pieredzē ar speciālistu un domubiedriem dažādu situāciju risināšanā.

CAP programmu pusaudžu vecākiem ir izstrādājuši „Centra Dardedze” speciālisti un tās aprobēšanā piedalījušies Rīgas Sociālā dienesta speciālisti.

Nodarbības vadīs psiholoģe Anda Suharevska

Lai pieteiktos, zvaniet: 26789309.

Būsiet laipni gaidīti!



Dace, trīs bērnu mamma, par piedzīvoto BEA grupā stāsta: „Nevaru noliegt, ka šodien ikvienam, kurš vēlētos uzzināt par bērnu audzināšanas jautājumiem un psiholoģijas metodēm, kas mums varētu dot atbalstu šajā dažbrīd ļoti sarežģītajā un visnotaļ atbildīgajā audzināšanas darbā, ir pieejams plašs informācijas klāsts. Tad, kādēļ būtu jāvelta ievērojams daudzums sava personīgā laikā, lai katru nedēļu vairāku stundu garumā dotos uz nodarbībām un mēģinātu uzzināt ko jaunu par it kā jau labi zināmām tēmām? Atzišos, ka atbildi uz šo jautājumu vēl nezināju, kad ierados BEA grupā. Šķiet, ka primārais iemesls šai manai izvēlei tai brīdī bija vienkārši vēlme pabūt ārpus mūžīgā sievietes atbildības riteņa (darbs – mājas – bērni), mēģinot sevi sadalīt tūkstoš gabaliņos. Toties tagad, kad pasākums ir noslēdzies, zinu pavisam skaidri, ko esmu ieguvusi, pateicoties gan pasākuma vadītāju kompetencei un zināšanām, gan pārējo dalībnieču vēlmei atklāti dalīties savā pieredzē.

Nodarībās tika aplūkotas visdažādākās tēmas, tomēr vislielākā uzmanība tika pievērsta bērna emocionālajai audzināšanai. Šķiet, zināšanas tieši šajā jomā ir visvairāk noderīgas manas paaudzes cilvēkiem, kuri šobrīd audzina savas atvases, jo ne visi mēs savā bērnībā esam saņēmuši pienācīgu emocionālo atbalstu no saviem vecākiem. Patika, ka pasniedzējas uzdeva jautājumus, kuri lika aizdomāties un izvērtēt katram savu paša pieredzi un ar šodienas – pieauguša cilvēka acīm – vēlreiz ieraudzīt bērnu sevī un, iespējams, pat rast atbildi uz jautājumiem, kas varbūt nodarbinājuši daudzu gadu garumā. Ir ļoti būtiski, ka saņēmām atbalstu un iedrošinājumi – visi padomi un atziņas tika izteiktas ļoti pozitīvā un taktiskā veidā.

Noteikti gribu ieteikt arī pārējiem vecākiem turpmāk izmantot šādas papildizglītības iespējas un vēlos teikt lielu paldies šā pasākuma organizātoriem un atbalstītājiem”.

Tatjana, trīs bērnu māmiņa, par BEA atceras: „Šī gada janvāra beigās audzēkņu vacākus aicināja piedalīties Bērnu Emocionālas Audzināšanas (BEA) seminārā. Divi no maniem trim dēliem apmeklēja bērnu darziņu, tādēļ semināra vieta un laiks bija man ļoti ērti, tāpēc ar prieku atsaucos šim aicinājumam. Savā laikā, studējot, biju apmeklējusi lekcijas par skolas bērnu psiholoģiju, bet par mazu bērnu kopšanu, audzināšanu un citiem ar viņiem saistītiem jautājumiem informāciju smeļos no periodikas, grāmatām un personīgām sarunām ar citām mammām.

BEA seminārs mani ļoti uzrunāja un iepatikās jau no pirmās nodarbības, jo tās notika brīvā atmosfērā, kur varēja ne tikai klausīties patiešām mūsdienu, aktuālu un saistošu materiālu, bet arī dalīties savās domās, pieredzē, jautājumos un problēmās. Seminārā vadītājas uzrunāja mūs ne tikai kā skolotājas, bet arī kā praktizējošas speciālistes un vienkārši mamas, kurām arī ir sava ļoti vērtīga pieredze.

Seminārā dzirdētais gan iedvesmoja, gan lika aizdomāties, gan deva līdz šim nezināmu informāciju par to, kā izaudzināt labu, laimīgu, radošu, patstāvīgu, līdzjūtīgu un kārtīgu personību – savu bērnu.

Man ļoti patika arī katrā nodarbībā uzdotie mājas darbi, piemēram, pavērot savu bērnu spēles laikā, paanalizēt savas ģimenes locekļu temperamentus un salīdzināt tos, tādā veidā uzskatāmi redzot, kurās pozīcijās ar bērnu var rasties nesaskaņas. Kā piemiņa no nodarbībām man palika vesela mape ar materiāliem, tabulām, problēmu un to risinājumu aprakstu, ar noderīgu informāciju, kur vēl var meklēt papildus materiālus par interesējošiem tematiem.

Liekas, ka mēs – gan semināra vadītājas, gan dalībnieces – vienkārši sadraudzējamies un tagad jutāmiem kā tādas sabiedrotās, veicot vienu no grūtākiem un svētīgākiem darbiem – audzinot bērnus.

Gribu aicināt vecākus izmantot iespēju – piedalīties šādā veidā semināros un apmācībās, lai stiprinātos ticībā saviem spēkiem un gūt jaunu informāciju sev aktuālos jautājumos”.