

LATVIJAS
VECĀKU
KUSTĪBA



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

Izglītojoša atbalsta grupa vecākiem
„Pozitīvs skolas sākums”
vadītāja rokasgrāmata

Saturs

1. nodarbība	3
2. nodarbība	5
3. nodarbība	6
4. nodarbība	8
5. nodarbība	10
Pielikums Nr. 1	12
Pielikums Nr. 2	14
Pielikums Nr. 3	17
Pielikums Nr. 4	18
Pielikums Nr. 4.1.....	19
Pielikums Nr. 5.....	20
Pielikums Nr. 6.....	21
Pielikums Nr. 7.....	23
Pielikums Nr. 7.1.....	24
Pielikums Nr. 8	25
Pielikums Nr. 8.1	26
Pielikums Nr. 9	27
Pielikums Nr. 10	28
Pielikums Nr. 11	30
Pielikums Nr. 12	32
Pielikums Nr. 13	33
Pielikums Nr. 14	34

1. nodarbība

Iepazīšanās ar programmu

Grupas vadītājs pastāsta par programmu:

- a) programmas mērķis un sasniedzamie rezultāti,
- b) programmas nodarbību skaits, tēmas un ilgums, datumi, laiki,
- c) nodarbību norises vieta,
- d) nodarbību vadītāji un vadītāju kontakti.

P.U. Dalībnieku iepazīšanās

Katrs dalībnieks saņem divas lapiņas - 1 līmlapiņu, 1 mazo piezīmju lapu un pildspalvu.

Uz līmlapiņas katrs dalībnieks uzraksta savu vārdu un pielīmē uz sava apgērba citiem labi redzamā vietā, uz mazās piezīmju lapas uzraksta 1 – 3 jautājumus, uz kuriem gribētu saņemt atbildes nodarbību gaitā.

Skaļi pasaka savu vārdu, mērķi, kādēļ ir ieradies un ko vēlētos saņemt.

Piezīmju lapas ar jautājumiem tiek atdotas grupas vadītājiem, kuri tās apkopo un izrunā grupā.

P.U. Pirmā skolas diena

Katrs dalībnieks iekārtojas pēc iespējas ērtāk, priekšā ir lapa un rakstāmais. Katra dalībnieka uzdevums ir padomāt un atcerēties savu pirmo skolas dienu; mēģināt atsaukt atmiņā, kādas bija galvenās emocijas un domas, kādas - ķermeņa izjūtas, ko dzirdēja un redzēja, kur atceras esam savus vecākus. Lapa tiek sadalīta divās daļās, novelkot pa vidu līniju; kreisajā lapas daļā tiek ierakstītas tās sajūtas, domas, dzirdētais un redzētais, kas šķita nepatīkams, bet labajā lapas daļā tiek ierakstīts viss patīkamais, pat ja tā ir tikai viena lieta. Ja ir laiks, no lapas labajā daļā sarakstītā izveidot vai uzzīmēt kartiņu sev un savam bērnam gatavojoties pirmajai skolas dienai.

P.U. Vecāka gatavības anketa

Grupas dalībnieki saņem anketu un to aizpilda. Pēc anketa aizpildīšanas tiek pārrunāts, kam vecāki jūtas vairāk un kam mazāk gatavi, jautājumi un pārdomas par pildīto.

Pielikums Nr. 1 (vecāku anketa)

T.U. Skolas sākuma nozīme

Pielikums Nr. 2 (prezentācija)

Tēzes:

- *Pirmā skolas diena ir pirmā apzinātā pieredze par būtiskām pārmaiņām, kuras bērns atcerēsies visu dzīvi un tās pavadīs visu skolas gaitu.*
- *Pirmā skolas diena ir pirmais iesaids un attiecību sākums skolas un ģimenes mijiedarbībā.*
- *Pirmā skolas dienas pieredze nostiprina vai maina pirmo pieredzi par izešanu no ģimenes, kura ir apgūta, uzsākot iet bērnu dārzā.*
- *Līdz šim visas pārmaiņas ir notikušas ļoti cieši ģimenes robežās, nevis ārpus tām.*
- *Skolas sākums ir eksāmens bērna sagatavotībai:*
 - a) *akadēmiskās prasmes,*
 - b) *sociālās prasmes,*
 - c) *praktiskās prasmes,*
 - d) *psihoemocionālās prasmes,*
 - e) *komunikācijas prasmes,*
 - f) *emocionālā noturība - pretestība*
- *Pirmā skolas diena nav zīmogs visām skolas gaitām: ja patika 1.diena, tad patiks viss skolas process, vai ja nepatika, tad noteikti nepatiks viss skolas process.*

T.U. Aktuālākās grūtības

1. Adaptācijas periods – uzsākot skolas gaitas, mazajam skolēnam mainās ne tikai vide, bet arī pats darbības veids – tagad viņš mācās. Nonākot skolā, bērnam atklājas pavisam cita vide un pasaule, viņš sastopas ar daudz mazāk iecietīgiem apstākļiem – jāpielāgojas skolotāja prasībām, jākomunicē ar vienaudžiem, jāpilda daudz un dažādi uzdevumi. Tā ir jauna dzīves situācija, kas rada satraukumu un stresu. Atkarībā no bērna personības tipa, tiek piedzīvots lielāks vai mazāk diskomforta līmenis, kas, savukārt, izraisa spriedzi, grūtības intelektuālajā un personības attīstībā.

2. Uzvedība – atkarībā no bērna personības īpatnībām un no tā, cik veiksmīgi noritējis adaptācijas periods, ir atkarīga bērna uzvedība.

3. Mācības – uzsākot skolas gaitas, būtiskākās lietas, kas bērnam ir jāapgūst, ir prasme mācīties un ieinteresētība. Būtiski jauno vielu ne tikai iegaumēt, bet arī zināšanas nostiprināt.

4. Komunikācija ar vienaudžiem un pieaugušajiem – ir svarīgs aspekts, lai bērns, nākot uz skolu, justos labi un komfortabli. Atkarībā no tā, cik droši un komfortabli bērns jutīsies klasesbiedru un skolotāja sabiedrībā, būs atkarīgs viņa psihoemocionālais stāvoklis, kā arī sekmes.

5. Emocionālā rakstura grūtības – trauksme, bailes, nedrošība u.c., kas būtiski kavē bērna iejušanos skolā un bērna sekmību.

6. Dienas režīma ievērošana – uzturs, pareiza personīgā higiēna, pilnvērtīgs miegs, pastaigas svaigā gaisā nostiprina bērna spēju pretoties ne tikai dažādiem vīrusiem, bet arī palielina darbaspējas un veicina labāku mācību vielas apgūšanu.

P.U. Temperaments

Grupas vadītājs palīdz pacelt rokas tiem vecākiem, kuriem ir divi vai vairāki bērni!

Sagaida, kad vecāki paceļ rokas un uzdod jautājumu: "Kā Jums šķiet, vai Jūsu bērni ir līdzīgi vai atšķirīgi?" Uzklauša vecāku atbildes, kuri bija pacēluši rokas.

T.U. Temperaments (pielikums Nr.3)

Visi vecāki, kuriem ir divi un vairāk bērni, varēs droši apgalvot, ka katrs bērns ir atšķirīgs. Šīs atšķirības, par kurām vecāki runā, arī ir tās, ko parasti sauc par temperamentu. 1968. gadā pētnieks Tomass un viņa kolēģi atklāja 9 temperamenta iezīmes:

1. aktivitātes līmenis – cik proporcionāli no visa laika bērns ir aktīvs un cik ir mierīgs;
2. regularitāte – cik viegli ir paredzama bērna uzvedība saistībā ar bioloģiskajām funkcijām (ēšana, miega un nomoda režīms u.c.);
3. pirmā reakcija uz jauno – cik viegli/grūti bērns pieņem jaunus piedzīvojumus – jaunu ēdienu, jaunus cilvēkus, jaunu apģērbu utt.;
4. pielāgošanās – cik ātri/lēni bērns pielāgojas jaunām situācijām un izmaiņām;
5. sensorais/fiziskais jūtīgums – cik jūtīgs bērns ir attiecībā uz sensoriem stimuliem, jeb garšas maiņām, pieskārieniem, troksni, spilgtu gaismu u.c.;
6. reakcijas intensitāte – cik spēcīgas ir bērna reakcijas neatkarīgi no tā, vai tās ir pozitīvas vai negatīvas;
7. noskaņojums – proporcija starp pozitīvo noskaņojumu un to, cik bieži viņš raud un jūtas nelaimīgs;
8. uzmanības noturība – saistīta ar spēju koncentrēties. Daži bērni ir spējīgi koncentrēties pat tad, ja apkārt valda troksnis, bet citiem, lai ko uzsāktu, ir nepieciešams pilnīgs klusums.
9. neatlaidība – cik ilgi bērns spēj turpināt darbību bez pārtraukuma, neraugoties uz šķēršļiem.

Balstoties uz šiem 9 skalu rādītājiem, bērni tika iedalīti trīs grupās.

1. Grūtie bērni – neregulāras ķermeņa funkcijas, diskomforta izjūta jaunās situācijās, lēnām pielāgojas pārmaiņām, augstas intensitātes negatīvs noskaņojums. Šādu bērni ir apmēram 10%.

2. Viegļie bērni – raksturīgs pozitīvs noskaņojums, ķermeņa funkciju regularitāte, vāja vai vidēja reakciju intensitāte. Viegli pielāgojas jaunajām situācijām, parasti neizvairās no jaunā ēdiena vai jaunas vietas/cilvēkiem. Pats ierosina jaunas izklaides, pauž ieteikumus, labi saprotas ar citiem bērniem un pieaugušajiem. Tādi bērni ir aptuveni ap 40%.

2. **Kautrīgais/jūtīgais bērns** – lēnām pielāgojas jaunām situācijām, raksturīgs zems aktivitātes līmenis un salīdzinājumā ar grūto bērnu ir zems emociju intensitātes līmenis, bieži negatīvi noskaņots. Aptuveni 5 – 15% bērnu.

Vēl 35 % bērnu nevar iekļaut nevienā no šīm grupām, jo tiem ir raksturīgas dažādas iezīmes.

SVARĪGI! Vecāku un bērnu temperamenta saskaņotība. Nav jābūt vienādiem temperamentiem, bet, lai vecāks ar savām temperamenta īpatnībām spēj saprast bērna temperamenta īpatnības un viņa vajadzības.

P.U. mājas darbi

Balstoties uz lekcijā dzirdēto un uz 3. pielikumu, mēģināt izvērtēt savu, sava partnera un sava bērna temperamentu tipus. Salīdzināt, kas kopīgs/atšķirīgs katram ģimenes loceklim. Kura vecāka temperaments vairāk līdzinās bērna temperamentam?

2. nodarbība

P.U. Sasveicināšanās. Atgādinājums par iepriekšējā nodarbībā izrunātajām tēmām. Mājasdarba pārrunāšana.

T.U. Akadēmiskā un psihoemocionālā gatavība skolai.

Vairums vecāku mēdz aizdomāties par jautājumu vai bērns netiek skolā palaists par agru/ vēl, vai spēs apgūt mācību vielu, vai labi sapratīsies ar vienaudžiem un skolotājiem. Tādēļ bērna gatavība skolai katra bērna vecākam ir jāanalizē kopveselumā, izvērtējot bērna fizisko, intelektuālo, psiholoģisko gatavību, kā arī to, kādas ir bērna sociālās saskarsmes prasmes. Zināšanas un prasmes bērnam uzsākot skolas gaitas skatīties pielikumā Nr. 4. - „Ko Latvijā apgūst sešus gadus vecs bērns” un pielikumā Nr. 4.1. - „Prasmju un iemaņu attīstība 6-7 gadus vecam bērnam”

To, kas sešus gadus veciem bērniem ir jāmacās, ko un kā macās bērni šajā vecumā, kādas zināšanas ir nepieciešamas pedagogiem, nosaka vairāki dokumenti. Galvenie no tiem ir:

- Izglītības likums
- Vispārējās izglītības likums
- Likums par pašvaldībām
- Ministru kabineta 2010. gada 3. augusta noteikumi Nr. 709 “Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām”
- Pirmsskolas izglītības programmu paraugi.

Bērnu piecu un sešu gadu vecumā izglītošana Latvijā ir obligāta (*Izglītības likuma 4. pants un Vispārējās izglītības likuma 20.¹ pants*).

Vairāk informācijas: www.likumi.lv, www.izm.gov.lv, www.visc.gov.lv.

P.U. Uzdevums ar spirāli.

Skatīt pielikumu Nr. 5. „Zināšanu spirāle”

T.U. Bērna uzvedības mērķi

Skatīt pielikums Nr. 6. “Bērna uzvedības mērķi”

P.U. Krēsla mainīšana

Vadītājs paaicina 2 brīvprātīgos. Telpas vidū ir novietoti divi krēsli. Vadītājs aicina vienu no brīvprātīgajiem apsēsties krēslā. Otrajam dalībniekam jāmēģina ar dažādām pierunāšanas metodēm panākt, lai otrs dalībnieks pārsēžas otrā krēslā. Uzdevuma laiks: 5 – 10 min.

T.U. Gardnera multiinteleks

Skatīt pielikumu Nr. 7. „Gardnera multiinteleks”

P.U. Bērna intelekta stirpās puses

Skatīt pielikumu Nr. 7.1. (Gardnera intelekta darba lapa, atpazīt un pierakstīt situācijas, kurās izpaužas šī īpašība, piemēram: dziedāšana vai ļoti labi spēlēt basketbolu, ātri iemācījās braukt ar divriteni, ļoti patīk „lego” un padodas būvēt dažādas konstrukcijas sarežģītas, utt.)

P.U. Bērna motivācijas stratēģijas

Katrs dalībnieks aizpilda darba lapu, savelkot atbilstošās motivēšanas stratēģijas ar stratēģijas aprakstu (skatīt pielikumu Nr. 8).

Pēc uzdevuma izpildīšanas tiek pārrunāts, kuras ir pareizās kombinācijas un kādi ir katras izmantotās stratēģijas ieguvums un zaudējums, kādas emocijas ir bērnam un vecākos, kādas fiksācijas tas veido. Pārrunā ikdienas bērna motivācijas stiprināšanas pamatnostādnes (skatīt pielikumu Nr. 8.1).

P.U. Mācīšanās metodes

Dalībnieki sadalās pa pāriem un katras grupas uzdevums ir uz lapas uzrakstīt, kādi ikdienas pasākumi vai aktivitātes palīdz attīstīt katru intelekta veidu. Kopīgi uz lielās lapas tiek uzrakstītas visas idejas un pārrunāts, ar ko katrai aktivitātei vajadzētu sākties un beigties, lai to sauktu par mācīšanos mācīties. Piemēram, spēlēt basketbolu ar noteikumiem un iegūtajiem/ zaudētajiem punktiem, laukuma sagatavošana spēlei un pēc tam novākšana, ja tas ir vajadzīgs, galda klāšana, uzklāt visu vismaz vienai personai, nevis tikai nolikt šķīvi, bet arī pareizi pārējos traukus un instrumentus.

P.U. mājas darbi

a) katru dienu vismaz vienu reizi pateikt bērnam pozitīvu novērtējumu par to, ka ir centies vai ka ir darījis;

b) izmēģināt vienu no „mācīties mācīties” metodēm;

c) balstoties uz pielikumu 7.1., padomāt par situācijām, kuras raksturo bērna un manas stiprās puses.

3. nodarbība

P.U. Sasveicināšanās. Atgādinājums par iepriekšējā nodarbībā izrunātajām tēmām.

Mājasdarba pārrunāšana.

T.U. Laika plānošana

T.U. Bērna diennakts un nedēļas režīms

Diennakts režīma ievērošana ir viens no priekšnoteikumiem, lai skolēns varētu pilnvērtīgi apgūt skolas vielu un būtu vesels. Diennakts režīms sniedz bērnam arī zināmu drošības sajūtu, kas, uzsākot skolas gaitas, nav mazsvarīga. Balstoties uz bērna diennakts režīma ieteikumiem (skatīt pielikumu Nr. 9 - „Pirmās klases skolēna diennakts režīms”), ir iespējams izveidot bērna nedēļas plānotāju, kur bērnam saprotamā veidā ir attēloti bērna plānotie nedēļas darbi, pulciņu laiki, pienākumi, brīvais laiks utt.

P.U. Skolēna kalendāra veidošana

Vienkāršākai laika plānošanai, ātrākai un vieglākai skolas adaptācijas noritēšanai, vecāki kopā ar savām atvasēm var izveidot bērna nedēļas kalendāru. Visvienkāršākais variants - uz A3 formāta lapas jāsaraksta katra nedēļas diena pa stundām un attiecīgi blakus katrai stundai vai laika intervālam, pielīmēt uzlīmi, kas attēlotu bērna uzdevumu. Vecāki tiek aicināti būt radoši un mājās izmēģināt veidot dažādus kalendārus. Skatīt prezentāciju „Skolēna nedēļas/mēneša kalendārs” (pielikums Nr. 10).

P.U. Mana bērna dienas režīms

Vadītājs aicina katru vecāku uz A4 lapas sarakstīt sava bērna esošo dienas režīmu un plānojamo dienas režīmu.

P.U. Krīzes

Katrs dalībnieks no redzamajiem attēliem (projektīvajām kārtīm) izvēlas divus attēlus, kas, viņaprāt, visprecīzāk raksturo jēdzienu „krīze”. Grupā parāda un pastāsta, kas šajos attēlos raksturo krīzi un ar ko tā asociējas.

Uz lielās lapas tiek pierakstīts viss, ar ko saistās krīze un ar vienas krāsas marķieri pasvītrot visu patīkamo (pozitīvo), ar otras krāsas marķieri visu nepatīkamo (negatīvo), daļa vārdu var tikt pasvītroti ar abām krāsām. Kopīgi izrunā, kas raksturo krīzi un kas īsti ir skolas gaitu uzsākšana, vai arī to raksturo kaut kas no „krīzes simptomiem”.

Ir paredzamās krīzes un ir neparedzamās krīzes. 1. klase ir paredzamā krīze, kura ir garantējama un no tās nevar izvairīties, līdz ar to ir dota iespēja sagatavot sevi un savu bērnu, kā arī visu pārējo ģimeni.

P.U. Krīzes pārvarēšanas stratēģijas

Nemot vērā iepriekš rakstīto un runāto par krīzi 1. klasē, kas ir tās ikdienas aktivitātes, kuras jau tagad var veikt, lai labāk sagatavotos šīm pārmaiņām, kādas aktivitātes būtu jāuzsāk vasarā un kas būtu jādara īsi pirms skolas sākšanās un pirmajā skolas dienā. Uzdevumu var pildīt grupās un var pildīt individuāli.

P.U. Beznosacījuma mīlestība un nedalīta uzmanība

Sadalās grupās pa 3 – 4 dalībnieki katrā. A dalībnieks stāsta B un C dalībniekam par savu dienu vai kādu citu notikumu, B dalībnieks klausās un vienlaikus lasa avīzi un iesaistās sarunās ik pa laikam, C dalībnieks tikai klausās un iesaistās sarunā, D dalībnieks ik pa laikam iesaistās ar savu stāstu. Pēc 1 – 2 min. mainās lomām, kamēr katrs grupas dalībnieks ir pabijis katrā lomā. Pēc uzdevuma pārrunā izjūtas un domas par katru pozīciju, ieguvumus un zaudējumus.

Uz lielās lapas kopā uzraksta tās pazīmes, kas liecina par to, ka cilvēks nodrošina nedalītu uzmanību. Pārrunā, ar ko atšķiras nedalīta uzmanība no beznosacījuma mīlestības, kas ir beznosacījuma mīlestība (prezentācijā - attēls ar diviem apliem, kuros uzmanība ir iekš mīlestības robežas).

Nedalīta uzmanība ir terminēta laikā un telpā, kas nozīmē, ka nav visu laiku jābūt nedalītai uzmanībai, jo tas nav iespējams, bet tai ir jābūt regulāri un pietiekošai. 5 – 6 gadīgam bērnam vajag:

- a) 15 minūtes katru dienu,
- b) esot klāt un klausoties,
- c) sekojot bērna vajadzībām un ierosinājumiem,
- d) nelabojot bērnu un nenorādot, ka vajadzētu savādāk vai pareizāk,
- e) bez mācībām un runām par pienākumiem, pareizu uzvedību.

Nedalīta uzmanība ir ļoti būtiska mācību procesā un to bērns iemācās no pieaugušā - ja vecāks nedalītu uzmanību velta tikai tad, kad rāj vai „māca kā dzīvot”, tad koncentrēšanās uz mācībām – uz kaut ko vienu, saistās ar nepatīkamām emocijām un negatīviem pārdzīvojumiem.

P.U. Nedalīta uzmanība un beznosacījuma mīlestība

Grupas dalībnieki sadalās nelielās grupās pa 3 – 4 dalībniekiem katrā. Grupas uzdevums ir uzskaitīt vismaz 5 veidus vai situācijās, kurās nodrošināt nedalītu uzmanību un uzrakstīt vismaz 5 rituālus vai uzvedības patternus, kas liecina par beznosacījuma mīlestību (piemēram, vienmēr pateikt „ar labu nakti, es tevi mīlu”, neatkarīgi no bērna uzvedības pa dienu vai vakarā, samīļot bērnu ne tikai tad, kad ir slims, bet arī ikdienā utt.).

P.U. Stresa pārvarēšanas tehnikas – elpošana

- dziļās elpošanas vingrinājums
- atslābinošās elpošanas vingrinājums

P.U. Mājas darbi

- a) vērot savu bērnu spēlējamies 10 minūtes un pašam neiejaukties spēlē, kamēr bērns pats neuzaicina spēlēt ar viņu;
- b) kopā ar bērnu izveidot pārskatāmu un bērnam saprotamu nedēļas/mēneša kalendāru;
- c) vecākiem padomāt par savu dienas režīmu - cik daudz laika ikdienā paši pavada darbā, pie TV, datora, braucot pie automašīnas stūres u.c.
- d) padomāt par sevi un par beznosacījuma mīlestību pret sevi - vai spēju sevi pieņemt tādu, kāds/-a esmu? Vai pietiekami daudz laika veltu pats/-ti sev?

4. nodarbība

P.U. Sasveicināšanās. Atgādinājums par iepriekšējā nodarbībā izrunātajām tēmām.
Mājasdarba pārrunāšana.

T.U. Adaptācijas periods

Jauna situācija jebkuram cilvēkam ir zināmā mērā satraucoša. Bērns, pirmo reizi nonākot skolā, piedzīvo zināmu diskomfortu, jo ir izmainījusies sociālā vide. Pirmklasnieki no organizētas un pierastas ģimenes vides vai bērnu dārza nonāk pilnīgi jaunos apstākļos. Bez tam skolā no bērna tiek sagaidīta pozīcija "skolēns" un rotaļu vietā tiek piedāvāts sistemātisku garīgu darbu. Tāpēc, neskatoties uz skolotāju draudzīgumu, atsaucību, pirmklasniekiem tik un tā grūti adaptēties jaunajā vidē.

Adaptācijas periods skolā sevī ietver:

- adekvātu apkārtējās vides un sevis paša uztveri;
- adekvātu attiecību sistēmu un saskarsmi ar apkārtējiem;
- spēju strādāt, mācīties, organizēt brīvo laiku un atpūtu;
- spēju uz pašapkalpošanos, pašorganizāciju un savstarpēju apkalpošanu kolektīvā;
- uzvedība izmaiņu atbilstoši citu cerībām.

Skolēna uzdevumi:

- iedzīvoties skolēna pozīcijā (nepieciešams bērnam palīdzēt saskatīt atšķirības starp jēdzieniem "skolēns - pirmsskolēns");
- iemācīties uzdot jautājumus, iemācīties „mācīties”.

Vecāku uzdevumi:

- stiprināt bērna drošības izjūtu un pašnovērtējumu;
- būt „klāt”, iedrošināt bērnu;
- izveidot bērnam nepieciešamos apstākļus un atbilstošu režīmu;

Skolas uzdevumi:

- sagatavot vecākus jaunai lomai – skolēna vecāki;
- sniegt vecākam pēc iespējas vairāk informācijas par mācību procesa organizāciju;
- iedrošināt neskaidrību gadījumā vērsties pēc palīdzības.

Klases audzinātāja uzdevumi:

- iepazīstināt bērnus vienu ar otru;
- radīt labvēlīgu atmosfēru klasē;
- radīt piederības izjūtu klasei un skolai;

T.U. Adaptācijas perioda ilgums

Adaptācijas periods pirmklasniekiem var ilgt no 2 – 3 nedēļām līdz pat pusgadam. Īpaši sarežģītos gadījumos līdz pat gadam.

Adaptācijas periods var noritēt:

- Viegli – īslaicīgi negatīvs emocionāls stāvoklis, nenožīmīgi uzvedības traucējumi, miega režīma, apetītes traucējumi. Ilgums: 2 nedēļas – 1 mēnesis.

- Vidēji sarežģīti – bērns biežāk kā parasti slimo, sāk mazāk ēst (novērojams svara zudums), emocionālais stāvoklis normalizējas lēnām. Ilgums: 1 mēnesis – 3 mēneši.
- Sarežģīti – bērns pie skolas pierod ilgi un sarežģīti, šis process ieilgst vairāku mēnešu garumā, bērns atkārtoti slimo, kļūst pārlieku jūtīgs, palēninās fiziskās attīstības temps. Ilgums: 3 mēneši un ilgāk.

P.U. Veselīga uztura pieredze

Grupas dalībnieki sadalās mazās grupās pa 3 – 4 dalībniekiem katrā. Grupas uzdevums ir pierakstīt visas tēzes, kuras ir dzirdējuši savā bērnībā, lai panāktu, ka tiek paēsts vai ēsts nepieciešamais ēdiens. Uz lielās lapas pieraksta visu, ko grupas ir izrunājušas un izrunā emocijas, domas, kādas bija šajā periodā to dzirdot, cik pamatoti vai nepamatoti ir šie teicieni (izēd tukšu šķīvi, lai rīt nelīst lietus utt.) Grupā tiek pārrunāts, kādas ir galvenās grūtības un izaicinājumi.

T.U. Veselīgs uzturs bērnam

Skatīt pielikumu Nr. 11 - „Veselīgs uzturs bērnam”

Tēzes:

- Veselīgs un bērna ikdienai atbilstošs uzturs ir viens no pamatnoteikumiem sekmīgam mācību procesam;
- Veselīgu uzturu veido:
 - a) uzturā lietoto produktu daudzveidība un tā saturs, izcelsme,
 - b) ēdienreīžu biežums,
 - c) porcijas lielums,
 - d) citi ar ēšanu saistīti paradumi (vieta, laiks, telpas iekārtojums, trauki, ģimenes paradumi ēšanas laikā),
 - e) personiskā un ēdiena higiēna.
- Pārtikas produktus var iedalīt vairākās grupās pēc enerģijas daudzuma jeb kalorijām un enerģijas uzturēšanas ilguma: ir pārtikas produkti, kas enerģijas līmeni paaugstina ļoti ātri un seko drīz un straujš enerģijas kritums (ar ogļhidrātiem bagātinātie produkti, saldinātie), un ir produkti, kas enerģijas ražošanu nodrošina lēnāk un ilgākā laika periodā, līdz ar to ir ļoti svarīgi veidot dažādas produktu kombinācijas.

P.U. Bērna ēdienkartes veidošana

Katrs dalībnieks uzzīmē uz A3 lapas apli, kurš raksturo bērna uzturu pēdējās nedēļas laikā mājas un aplis tiek sadalīts 5 segmentos, atbilstoši uztura piramīdas daļām, bet katra segmenta izmērs ir atkarīgs no nedēļas laikā bērna apēstajiem produktiem. Uzzīmējot un aizpildot apli, izrunā:

- a) vai esošais aplis apmierina vai ir kaut kas ko gribētu mainīt,
- b) kādi varētu būt nākošie soļi, lai pilnveidotu bērna uzturu.

P.U. Kādēļ bērns neēd

Uzdevums tiek pildīts pēc nepieciešamības, ja grupā vairākiem dalībniekiem parādās jautājumi vai grūtības, ka ikdienā bērns atsakās ēst vai ēšanu vienmēr pavada konflikti.

Tiek izrunāts pēc kādām pazīmēm atpazīt, vai bērna neēšana ir ēstgribas trūkums vai bērns cenšas kaut ko panākt no vecākiem. Uzdevums tiek pildīts balstoties uz „bērna uzvedības mērķiem” tabulu par vecāku emocijām un izmantotajām stratēģijām.

P.U. Stresa pārvarēšanas tehnikas

- muskuļu spriedzes mazināšanas vingrinājums
- vingrinājums ar tenisa bumbiņām

P.U. Stresa pārvarēšanas tehniku katalogs

Katrs dalībnieks saņem trīs kartiņas (piezīmju lapiņas A6), uz katras no tām uzrakstot vienu fizisku aktivitāti, kuru veicot pats atslābinās, atpūšas. Klāt tiek pierakstīt cik ilgi vienā reizē to vidēji darīt, cik bieži, lai būtu efekts un kāds aprīkojums ir nepieciešams.

Kad kartiņas ir aizpildītas, tad visas tiek saliktas vienkopus un katrs var apskatīt dažādās idejas un padomāt, kuru no cita grupas dalībnieka idejām varētu izmēģināt nākošās nedēļas laikā.

Grupas vadītāji kartiņas savāc un uz nākamo nodarbību katram dalībniekam uztaisa „stresa tehniku katalogu”, sakopējot dalībnieku dotās idejas.

P.U. Stress un ķermeņa sajūtas

Grupas vadītājs aicina dalībniekus atcerēties savu pirmo darba dienu pirmajā darba vietā – kādas ir bijušas sajūtas, emocijas, domas, kādas ir bijušas grūtības un ķermeņa izjūtas un kā tās tika pārvarētas. Pēc tam vadītājs skaidro, ka bērna izjūtas - gan fiziskās, gan emocionālās ir ļoti spēcīgas, tādēļ jāpiedomā pie veidiem, kā šīs sajūtas mazināt. Ķermeņa sajūtu maiņa ir viena no stresa pārvarēšanas tehnikām.

P.U. Nomierināšanās metodes

Dalībnieki sadalās grupās pa 3. Grupas vadītājs aicina katrai grupai uz A4 lapas uzrakstīt kādas nomierināšanās metodes zina (5-10 min). Kuras no uzskaitītajām metodēm izmantojamas bērnam un kuras pieaugušajam. Katra grupa nosauc savus variantus un vadītājs tos apkopo uz tāfeles.

P.U. Mājas darbi

- a) izmēģināt kādu no stresa pārvarēšanas tehnikām – elpošana, apļošana ar zīmuli, u.c.;
- b) padomāt par sava bērna un ģimenes ēdienkarti – kādu produktus lieto pārsvarā, kas bērnam garšo/negaršo;
- c) padomāt par visām iepriekšējo nodarbību tēmām un izdomāt jautājumus, ko vēlētos uzdot grupas vadītājiem.

5. nodarbība

P.U. Sasveicināšanās. Atgādinājums par iepriekšējā nodarbībā izrunātajām tēmām.
Mājasdarba pārrunāšana.

T.U. Skolas izvēles kritēriji

Tēzes:

- Skolas izvēli nosaka dažādi faktori:
 - a) skolas atrašanās vieta attiecībā pret dzīve vietu un darba vietu,
 - b) skolas prestižs,
 - c) skolas specifika,
 - d) bērna vajadzības,
 - e) atsauksmes no citiem vecākiem,
 - f) skolas programmas u.c.
- Katra ģimene ņem vērā savus faktoros un nav iespējams noteikt vienu pareizo kritēriju izvēli, bet izvēloties skolu, vienmēr ir jāizvērtē līdz kuram brīdim skola ir pieņemama bērnam un vecākiem, lai saprastu, vai ir nepieciešama palīdzība un kāda veida palīdzība.
- Ir grūti pieņemt lēmumu par piemērotāko skolu 12 gadiem, tas daudzos vecākos rada spiediena sajūtu, ar kuru ir grūti tikt galā, tādēļ ļoti liela nozīme ir tam, ka vecāki regulāri vēro, kā bērns skolā jūtas, ko runā par skolu un kā izdodas sevi pilnveidot, kāda ir vecāku komunikācija ar skolotājiem un iesaistīšanās skolas pasākumos.

T.U. Ģimenes un skolas sadarbība

Skatīt pielikumu Nr. 12.

P.U. Darbs grupās

Kādu es redzu ideālo sadarbību ar pirmsskolu skolas gaitu uzsākšanas kontekstā (ar pedagogiem, skolas vadību, citiem vecākiem, speciālistiem)? Kas tad notiek? Ko es jūtu? Ko es redzu un dzirdu? Rezultātu prezentācija – laiks 15 min.

P.U. Darbs grupās.

Kā es kā vecāks varu palīdzēt savam bērnam, lai pāreja no bērnudārza uz skolu būtu vieglāka, drošāka? Kādas ir manas galvenās bažas par šo tēmu? Kādu jautājumi risināšana ir manā kontroles zonā un kuri jautājumi ir pirmsskolas/skolas kompetence? Kāds atbalsts man nepieciešams – konsultācijas, apmācības, citu vecāku pieredze utt. Laiks – 15 min.

P.U. Saruna ar skolotāju par bērna dzīvi skolā

Grupas dalībnieki sadalās mazās grupās, katrās 3 dalībnieki un lomu spēles ietvaros izspēlē dialogu ar skolotāju par bērna mācībām, uzvedību vai pašsajūtu skolā. Katra grupa saņem situāciju aprakstus un, vadoties no šiem aprakstiem, veido sarunu. Pēc situācijas izspēles tiek pārrunāts:

- a) vai tika sasniegts mērķis;
- b) cik daudz enerģijas tas prasīja;
- c) kādas ir sajūtas un domas visām pusēm, jo ir ļoti svarīgi, ka neviens nepaliek „zaudētājos” vai kā tamlīdzīgi;
- d) izveidots kopīgs plāns, kā sagatavoties sarunai ar skolotāju par jebkuru tēmu, kas var skart gan problēmjautājumus, gan citas aktualitātes;
- e) pārrunā kritērijus, pēc kuriem izvērtēt vai saruna ir izdevusies un ir gaidāmi kādi rezultāti.

P.U. Kā runāt ar bērnu par skolu un skolotājiem

Lomu spēles, kuru ietvaros tiek izspēlētas dažādas situācijas, kurās vecāks vēlas pēc iespējas skaidrāk un precīzāk noskaidrot kā bērns jūtas skolā, kā satiek ar skolotāju/ skolotājiem. Vēlamo un nevēlamo jautājumu analīze.

P.U. Projekta izvērtējuma anketas aizpildīšana

Pielikums Nr. 13, laiks aizpildīšanai - 15 min.

P.U. Atgriezeniskā saite no projekta dalībniekiem un vadītājiem par projekta norisi.
Atvadu vārdi.

Izglītojošās atbalsta grupas vecākiem „Pozitīvs skolas sākums”

Vecāku anketa

Vārds, Uzvārds..... tālrunis..... e-pasts.....

1. Pēc kādiem kritērijiem Tu plānojat izvēlēties skolu, kurā mācīsies Tavs bērns?

.....

2. Kādi kritēriji Tev ir svarīgi, lai izvērtētu vai esat apmierināts ar izvēlēto skolu?

.....

3. Kādi, Tavuprāt, ir galvenie sagatavošanās darbi pirms mācību uzsākšanas?.....

.....

4. Saistībā ar bērna skolas gaitu uzsākšanu, mani uztrauc:

- a) vai viņa zināšanu līmenis būs atbilstošs
- b) vai viņš emocionāli un sociāli būs/ir gatavs pārmaiņām
- c) vai viņš spēs pats par sevi parūpēties (pašapkalpošanās prasmes)
- d) kā viņš jutīsies klasē ar lielu bērnu skaitu
- e) kāda būs klases audzinātāja
- f) cita atbilde.....

5. Pie kā, Tavuprāt, vērsties, ja skolā:

- a) bērnam nepatīk skolotājs.....
- b) bērnam negaršo ēdiens.....
- c) bērnam ir mācību grūtības.....
- d) bērns nesadzīvo ar kādu no klases biedriem.....
- e) bērnam ir uzvedības problēmas.....
- f) bērnam ir veselības problēmas, kuras varētu ietekmēt mācību procesu.....
- g) ģimenei trūkst resursu, lai iegādātu visus mācībām nepieciešamos materiālus.....

6. Kādas pazīmes liecina par to, ka bērnam skolā nepatīk, ir pārslodze un/vai ir nepieciešama papildus palīdzība?

.....

7. Kādas organizācijas vai interneta portālus Jūs zināt, kurās ir apvienojušies skolēnu vecāki, kuri var dalīties pieredzē un sniegt savu atbalstu?

.....

8. Kāda veida speciālistus Jūs zināt, pie kā griezties, ja bērnam ir:

- a) grūtības sevi disciplinēt, pakļauties noteikumiem:
- b) grūtības mācīties lasīt, rakstīt, rēķināt:
- c) ir grūtības ar izrunu vai atsevišķu skaņu izrunāšanu:
- d) ir stājas vai gaitas problēmas:

9. Kādi, Tavuprāt, ir vecāku galvenie uzdevumi, gatavojot bērnu 1. klasei?

.....

.....

.....

10. Kādi, Tavuprāt, ir vecāku galvenie uzdevumi, bērnam mācoties 1. klasē?

.....

.....

.....

11. Cik zinošs jūties saistībā ar bērna gaidāmajām skolas gaitām?

- a) neko nezinu
- b) vairāk nezinu, kā zinu
- c) manas zināšanas varētu raksturot kā viduvējas
- d) vairāk zinu, kā nezinu
- e) man viss ir skaidrs

12. Vai iepriekš esat apmeklējis/-usi vecāku seminārus/kursus u.c.? Ja jā, tad kādus?

.....

.....

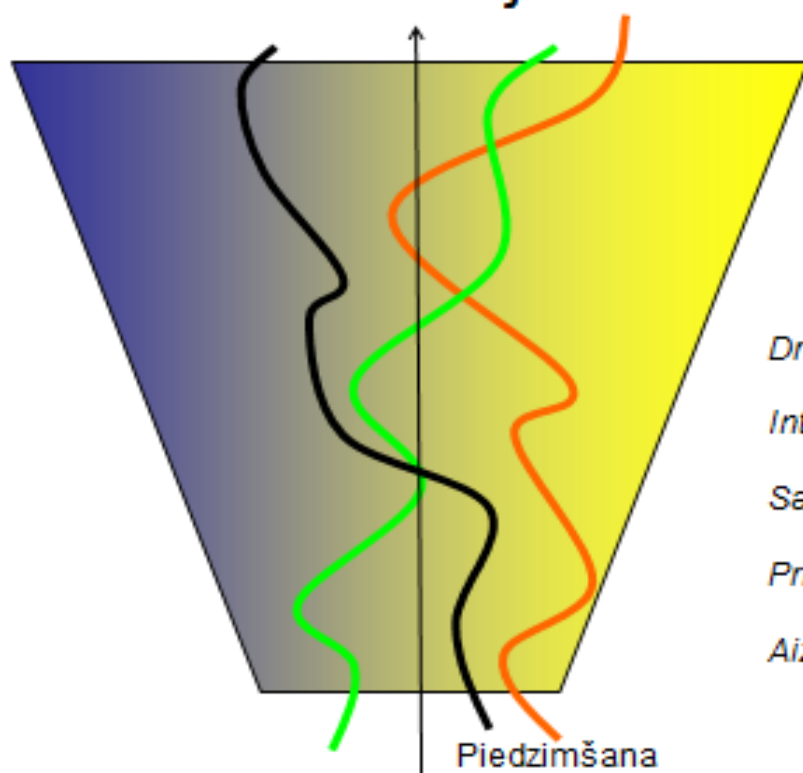
.....

Paldies!

Emocionālā fiksācija

*Trauksme,
Bailes,
Dusmas,
Vientulība,
Šoks,
Panika...*

*Drošība,
Interese,
Satraukums,
Prieks,
Aizrautība...*

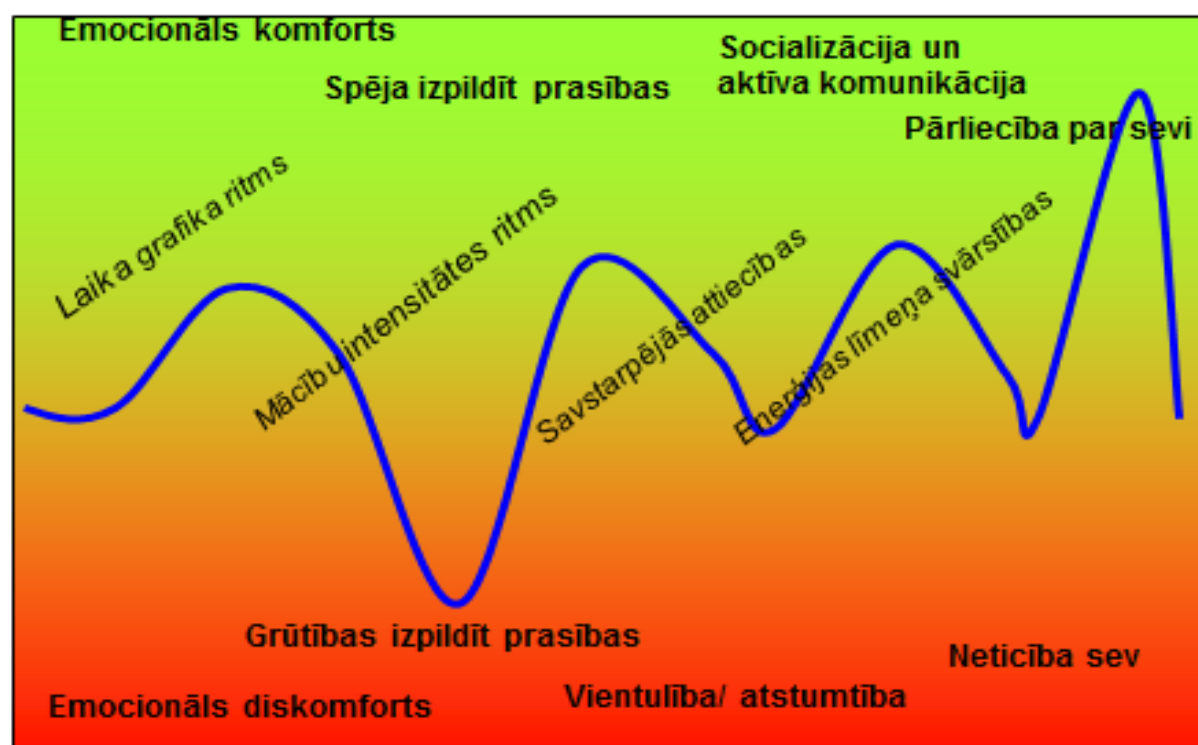


Bērna sagatavotību veido

- Emocionālās prasmes, akadēmiskās prasmes, sociālās prasmes, praktiskās prasmes, emocionālā noturība - pretestība



Dabiskais ritms



Vecāku instrumenti

- Emocionālais atbalsts un noturība,
- Praktiskā izglītība un pašaprūpe,
- Prasmes mācīties,
- Harmonisks dienas ritms,
- Fiziskās aktivitātes un uzturs,
- Ģimenes kopīgi pavadītais laiks,
- Spēles un spēlēšanās

Temperaments

Vecāks	Temperamenta iezīmes	Bērns
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	aktivitātes līmenis	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	regularitāte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	pirmā reakcija uz jauno	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	pielāgošanās	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	sensorais/fiziskais jūtīgums	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	reakcijas intensitāte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	noskaņojums	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	uzmanības noturība	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	neatlaidība	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ko Latvijā apgūst sešus gadus vecs bērns?

Visa mācību gada laikā bērni apgūst daudzveidīgas prasmes, zināšanas un veido attieksmes. Svarīgākie rezultāti, kas jāsasniedz bērniem, pirms tiek uzsāktas skolas gaitas ir:

Zināšanas par:

- drošības noteikumiem;
- to, kā rūpēties par savu veselību ikdienā;
- savām tiesībām un pienākumiem;
- pieklājīgas uzvedības noteikumiem.

Prasmes:

- sadarboties ar bērniem un pieaugušajiem;
- novērot apkārtni, izmantojot redzi, dzirdi, tausti un ožu;
- sakārtot darba vietu pirms un pēc darba;
- piedalīties valsts svētku un gadskārtu tradīciju atzīmēšanā;
- lietot darba piederumus (grieznes, rakstāmpiederumus, lineālu u. c.);
- iesaistīties dialogā par konkrētu tematu;
- stāstīt par redzēto, dzirdēto un sajūsto, izmantojot savu pieredzi un novērojumus;
- uztvert dzirdētu tekstu (pasakas, mīklas, skaitāmpanti, bērnu dzejoļi, stāsti) saturu;
- ar sapratni lasīt vārdus un vienkāršus teikumus;
- rakstīt vārdus un īsus teikumus;
- apgūt praktiskus klausīšanās un runas pamatus latviešu valodā (mazākumtautības izglītības programmās);
- lasīt un rakstīt skaitļus no 0 līdz 20;
- risināt vienkāršus vienas darbības uzdevumus ar saskaitīšanu un atņemšanu 10 apjomā (cik kopā? cik atliek? par tik vairāk, par tik mazāk);
- saskaitīt, atņemt, salīdzināt un modelēt skaitļus 10 apjomā;
- pazīt ģeometriskās figūras (punkts, līnija, riņķis, trīsstūris, četrstūris, kvadrāts, piecstūris);
- palīdzēt sakopt apkārtējo vidi;
- dziedāt dziesmas;
- zīmēt pēc pieredzes un veidot citus radošus darbus;
- ievērot galda kultūru;
- izmantot apgūtās prasmes ikdienas situācijās un radošā darbībā.

Attieksmes:

- ievērot drošības noteikumus;
- saudzīgi izturēties pret apkārtējo vidi;
- ievērot sava ķermeņa un apģērba tīrību;
- uz klausīt un nepārtraukt sarunu biedru;
- saprast saistību starp rīcību un sekām;
- atšķirt labu rīcību no sliktas;
- ievērot pieklājīgas uzvedības normas konkrētās situācijās;
- būt iecietīgam pret citiem;
- veikt uzdevumus un pienākumus atbildīgi

Avots: www.visc.gov.lv

Pielikums Nr. 4.1

Prasmju un iemaņu attīstība 6-7 gadus vecam bērnam

Emocionālās un sociālās prasmes

1. zinātkāre
2. problēmu risināšanas prasmes
3. identificēšanās ar pieaugušajiem
4. noteikumu ievērošanas nozīme
5. pieaug iejūtība un vēlme palīdzēt citiem
6. grūtības ar divējādu/jauktu emociju izpratni
7. parasti spēlējas ar sava vecuma bērniem
8. prot dalīties ar citiem

Lielās kustības

1. lec ar lecamauklu
2. lec, mainot kājas
3. kāpj, slidinās, šūpojas
4. mācās spert, ķert bumbu
5. ritma izjūta

Smalkās kustības

1. prot uzzīmēt cilvēku
2. prot lietot šķēres
3. saloka un izgriež dažādas formas
4. tur pildspalvu ar īkšķi un rādītājpirkstu
5. nostiprinās galvenās rokas izvēle
6. zīmē formas
7. veido
8. drukātiem burtiem raksta savu vārdu/uzvārdu

Valoda

1. vārdu krājums aptuveni 10 000 – 14 000 vārdu
2. patstāvīgi uzdod jautājumus
3. runā skaidri un gramatiski pareizi
4. zina savu dzimšanas dienas datumu un mēnesi
5. iegaumē dziesmas uz dzejoļus
6. lieto daudzskaitli un laikus
7. stāsta jokus un uzdod minēt mīklas

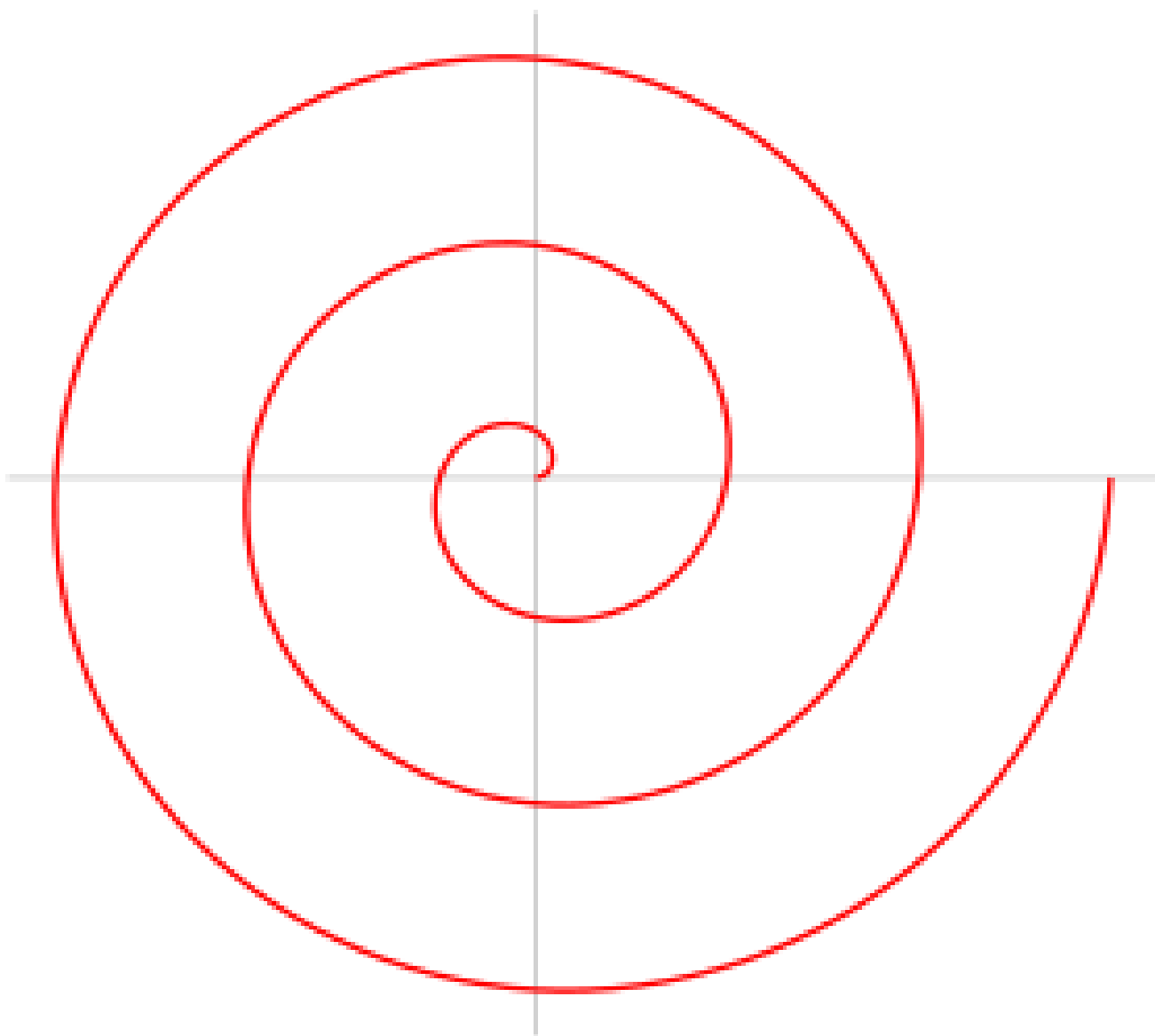
Kognitīvās prasmes

1. pazīst krāsas, formas
2. raksta un skaita līdz 10 un vairāk
3. izprot skaitļu būtību
4. orientējas laikā un telpā
5. izprot jēdzienus kreisā un labā puse
6. veido salīdzināmo pakāpju jēdzienus – vairāk/mazāk, liels/mazs, smags-viegls u.c.
7. izprot laika jēdzienu – šodien, rīt, u.c.
8. prot nosaukt gadalaikus un zina ar ko tie atšķiras

Pielikums Nr. 5

Zināšanu spirāle

Mācīšanos var salīdzināt ar spirāli – tikai apgūstot iepriekš mācīto, bērns var veiksmīgi turpināt apgūt jauno. Pretējā gadījumā, zināšanas, kas nav nostiprinātas, var kavēt jaunas vielas apguvi.



Bērna uzvedības mērķi

Galvenā psihoemocionālā vajadzība jebkurā vecumā, jo īpaši bērnībā, ir justies drošība un pieņemtam jeb atzītam, kas ir beznosacījumu mīlestības sastāvdaļas. Viens no bērnu uzvedības pētniekiem- psihologs A.Adlers, ir izstrādājis bērnu uzvedības mērķu sistēmu, balstoties uz dažādu situāciju analīzi. Ja bērns nejūtas pietiekoši mīlēts un atzīts (šajā gadījumā atzīts un pieņemts tāds, kāds ir, nevis gūst uzslavas un atzinības par sasniegumiem), tad tā tiek mērķtiecīgā, bet neapzinātā veidā meklēta, izmantojot šos instrumentus secīgā veidā. Tā kā šie instrumenti ir neapzināti, tad pats bērns tos mainīt nevar un arī pieaugušais uz tiem reagē vairāk emocionāli un neapzināti, jo šo instrumentu izmantošana aizskar vecāku neapzinātos uzvedības paternus, kas ir saistīti ar sava līdzsvara saglabāšanu.

1. stratēģiskais instruments - cīņa par uzmanību. Izmantojot šo pieeju, bērns cīnās par emocionālu vecāka uzmanību, ne tikai formālu vai intelektuālu. Bērns neapzināti veido paternu, ka uzmanības iegūšanai ir nepieciešama aktīva vai pat proaktīva rīcība. Un tad apkārtējie bērna uzvedībā novēro tā saucamos niķus, kuri vecākos rada nepacietību un aizkaitinājumu.

2. stratēģiskais instruments - cīņa par varu. Izmantojot šo stratēģiju, bērnā veidojas neapzināta izpratne, ka ir jāpanāk ne tikai emocionāla uzmanība un reakcija no pieaugušā, bet jāpanāk viņa rīcības un vēlmju „paralīze”; bērns atsakās, piemēram, ēst vai gērbties. Esot šai stratēģijai starp bērnu un vecākiem, pieaugušie izjūt azartu sajauktu kopā ar dusmām, jo tiek izaicināta viņa pozīcija un kompetence, kas, savukārt, rada vēl vairāk emocijas pieaugušajā, ja viņam ir nepieciešama izteikta kontroles sajūta, kā daļa no pašapliecināšanās. Šādās situācijās bērns tiek raksturots kā izlutināts un izlaists.

3. stratēģiskais instruments - atriebība. Šis instruments tiek izmantots kā trešais, ja iepriekšējie divi ir sevi izsmēlušī, un arī pieaugušajiem vairs nav resursu pakļauties bērna tā saucamajām iegribām. Šo instrumenta izvēli no bērna puses vada uzkrātais izmisums un vientulība, nesapratne no apkārtējo puses. Bērna uzvedība tiek raksturota kā destruktīva, nepakļaujas nekādiem noteikumiem, nereti ir izteikti aktīva agresīva uzvedība, kas vērsta pret citiem. Vecāki jūtas iztukšoti, izmisuši. Nereti šīs emocijas pavada dažādas psihosomatiskas slimības, kas saistītas ar hroniskām saslimšanām. Bērns ir izveidojis sevī neapzināto paternu, ka uzvarēt nav iespējams, bet viņa ir ļoti lielas dusmas un vientulība, ar ko nav iespējams vienam pašam tikt galā, tādā veidā to izgāžot uz apkārtējiem.

4. stratēģiskais instruments - pieņemtā bezspēcība. Bērna emocionālie resursi ir pārslogoti un izsmelti, kā rezultātā bērnā iestājas apātija un nevēlēšanas kaut ko gribēt. Apkārtējie tos saskata kā vienaldzīgus bērnus bez jebkādas motivācijas, bet šie bērni ir zaudējuši ticību jēgai vēlēties kaut ko. Tieši tāda pati apātija ir arī pieaugušajos, kurus dažādās plosītās emocijas ir iztukšājušas un resursi ir izsmelti, apkārt esošie resursi tiek saskatīti kā bezjēdzīgi.

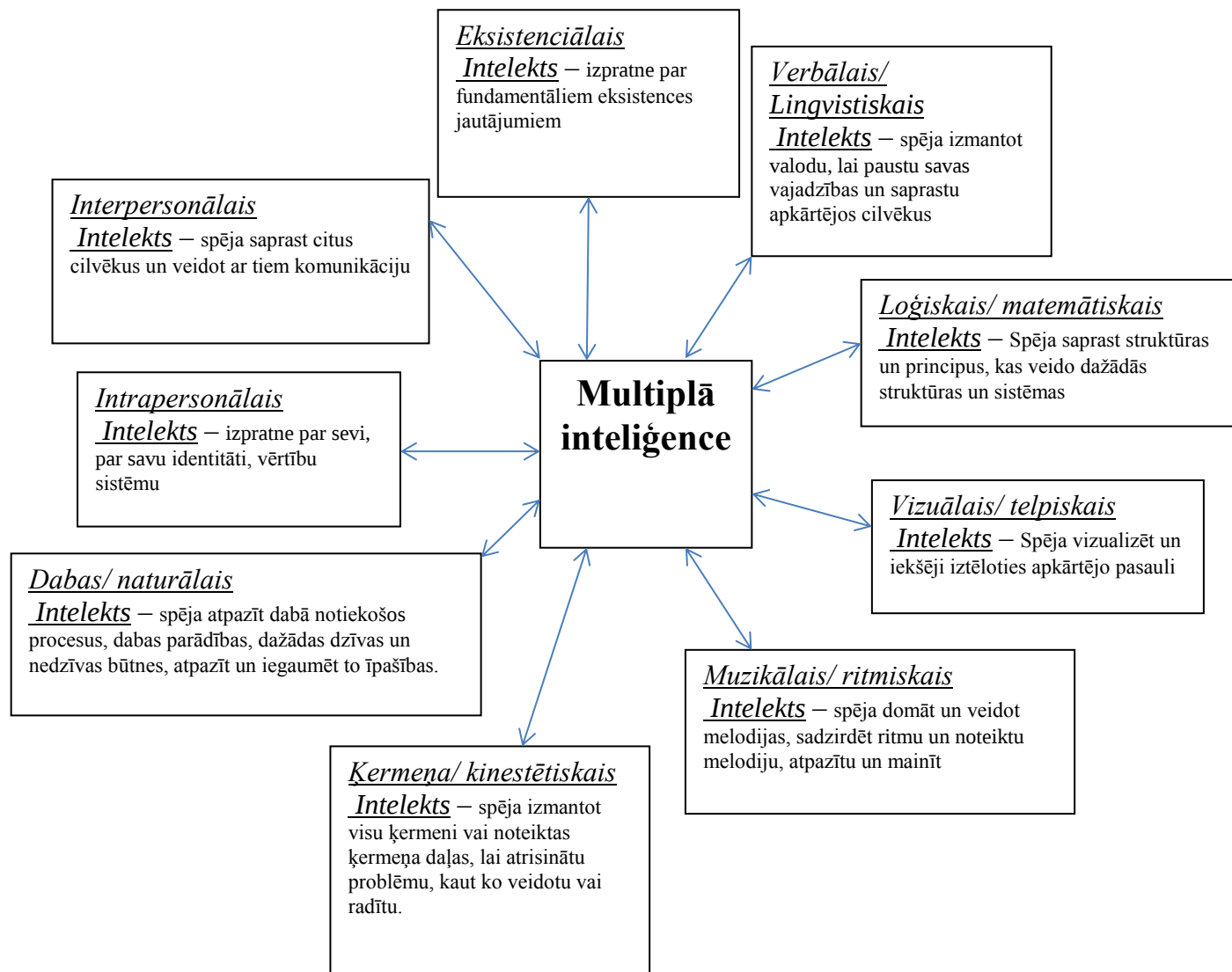
Atpazīstot sevi un savu bērnu kādā no šiem etapiem, ir iespējams terapijas process un uzlabot vai pilnveidot savas un bērnu attiecības, bet šī izvēle un iespēja mainīt attiecības ir tieši vecāku rokās, nevis bērnu. Lai mainītos bērns, ir jāmainās vecākiem! Tas nenozīmē, ka iepriekš vecāki ir bijuši viennozīmīgi slikti vai nepiemēroti. Tas nozīmē, ka ir nepieciešams atrast to komunikācijas valodu un kopā pavadīšanas veidus, kas ir piemēroti tieši šai ģimenei, ļaujot gūt emocionālu drošību un savas personības atzīšanu.

Bērnām drošību un atzišanu palīdz sajūst:

- Noteikumi, kas nosaka uzvedību ģimenē un palīdz prognozēt situācijas. Noteikumi ir kā žogs kraujas malā, kas situācijās, kad aizraujas un nepaspēj noreāģēt, attur no nokrišanas lejā. Šo „žogu” veido vecāki ar saviem noteikumiem. Bet ļoti svarīgi, lai noteikumi dod bērnam iespēju izziņāt pasauli atbilstoši viņa vecumam un interesēm. Tomēr ir ne tikai noteikumi, bet arī noteikumu loģiskās sekas, par kurām zin gan vecāki, gan bērni un abas puses skaidri saprot kā rīkoties, tai pašā laikā saglabājot drošību, nevis radot bailes, kuras parādās, ja bērns tiek sodīts.
- Tradīcijas un rituāli ir veids kā bērns iemācās sagaidīt laiku, kas veltīts tikai viņam, emocionāli sevi uzlādēt un līdzsvarot, tādā veidā pakāpeniski dodot telpu un laiku arī citiem.
- Legitīmie emociju reaģēšanas veidi. Ir svarīgi, ka ģimenē ir atļautie veidi, kā bērns var izreaģēt gan savas dusmas un bailes, gan skumjas un prieku, kā arī citas emocijas. Svarīgi, ka ir vienošanās par emociju izreaģēšanas veidiem, par kuriem bērns netiek sodīts vai izolēts no ģimenes, mazināts viņa komforts. Būtiski, ka vecāki runā par bērna emocijām bez to vērtēšanas un tūlītējas mainīšanas, katram ir tiesības izjust tādas emocijas kādas rodas, jo tās daudz ko pasaka priekšā par jebkura cilvēka vajadzībām.

Pielikums Nr. 7

Gardnera multiinteleks



Avots: /Howard Gardner „Multiple Intelligence and Education”, 1983/

Pielikums Nr. 7.1

Gardnera multiintelekts

Inteleкта veids	Situācijas, kuras raksturo mana bērna stiprās puses	Situācijas, kuras raksturo manas stiprās pusēs
Lingvistiskais		
Matemātiskais		
Telpiskais		
Praktiskais		
Muzikālais		
Kinestētiskais		
Ritmiskais		
Intrapersonālais		
Interpersonālais		

Pielikums Nr. 8

Bērna motivēšanas stratēģijas

Situācijas apraksts: Bērnam ir 5 gadi un viņš/-a ir visu vakaru spēlējis ar dažādām mantām, kuras vakarā atrodas gan gultā, gan uz grīdas teju pa visu māju. Ir laiks vākt mantas un viens no vecākiem norāda, ka tās ir jāsavāc pirms iešanas gulēt.

Uzdevums: Savienot vecāka izmantoto stratēģiju ar tai atbilstošo stratēģijas aprakstu.

Izmantotās stratēģijas	Izmantotās stratēģijas apraksts
Draudi	Ātri savāc mantas, savādāk visas lidos uz miskasti un tev vairs nebūs nevienas mantas! Tu saprati?!
Uzpirkšana	Tu gribi, ka mēs brīvdienās braucam uz veikalu un kino? Tad savāc mantas! Ja Tu savāksi mantas, es Tev kaut ko iedošu.... Tad Tu redzēsi, kas tas ir, bet vispirms savāc mantas...
Pierunāšana	Lūdzu savāc mantas... Tu taču esi jau liels, un mantas tagad mētājas un paskaties, kā lācis guļ nomests uz grīdas.. esi tik labs un savāc mantas, es Tevi ļoti lūdzu, es taču Tev vakariņas uztaisu, pat tad, ja ļoti negribas un es arī eju uz darbu, šis ir Tavs darbiņš un Tev viņš ir jāizdara, tāpat, kā mums pārējiem ir savi darbiņi...
Sarunāšana	Ilze! Paskaties uz mani! Tev ir vēl 5 minūtes spēlēties un tad ir laiks vākt mantas.
Tirgošanās	Savāc lūdzu mantas.... Ja Tu nevāksi mantas, es nolasīšu pasaku... Savāc mantas, savādāk es būšu dusmīga un tad Tu redzēsi... Tu gribi, lai es skatos ar Tevi TV, bet Tev vispirms ir jāsavāc mantas. Nē, es to nedarišu, jo Tu neklausīji mani, tagad es neklausīšu Tevi.
Padošanās	Savāc lūdzu mantas, cik reizes var to atkārtot, vai tiešām Tu neko nedzirdi, nekad mani neklausī, vienmēr jāvāc aiz Tevis, cik tad var... Es jau vakar savācu aiz Tevis... Šī ir pēdējā reize, kad es vācu Tavā vietā... Līdz šim es tikai teicu, ka izmetīšu vienreiz ārā Tavas mantas, bet tagad es to tiešām darišu...
Piespiešana	Tagad Tu celsies un iesi vākt savas mantas... Un es nelaidīšu Tevi vaļā, kamēr nesavāksi mantas.... Dabūsi vēlreiz pa ausīm...
Ignorēšana	Mantas savāci? Ā, nu labi, tad rīt savāksi...

Pielikums Nr. 8.1

Likumi ikdienas bērna motivācijas stiprināšanai

1. Bērns ir indivīds ar savām vajadzībām, vēlmēm un spējām.
2. Atteikties no „mīnus” punktiem, tā vietā izvēloties „plus punktu” piešķiršanas taktiku par vēlamu uzvedību, kurus sakrājot ir iespēja iegūt lielāku bonusu.
3. Izvairīties no bērna salīdzināšanas ar kādu citu.
4. Ļaut bērnam piedalīties mājas dzīves uzturēšanā un uzticēt pienākumus mājas darbos.
5. Ļaut bērnam izteikt viedokli, vēlmes par ģimenes aktivitātēm.
6. Veltīt bērnam beznosacījuma uzmanību vismaz 15 minūtes dienā (bez mobilā telefona, datora, TV, auto vadīšanas, ēst gatavošanas).
7. Izveidot mājās „atelpas” /”pārdomu” vietu kas attiecas uz visiem ģimenes locekļiem.
8. Izteikt pozitīvu vērtējumu par bērna centieniem, nevis rezultātu.
9. Dot iespēju izvēlēties starp divām alternatīvām (apgērbs, ko gērbt; trauki no kuriem ēst utt.).
10. Viedokli par bērna audzināšanu un partnera uzvedību izteikt tikai partnerim bez bērnu klātbūtnes.

Pielikums Nr. 9

Pirmās klases skolēna diennakts režīms

Miegs

- 9 – 10 stundas;
- pirms gulētiešanas bērnam jānodrošina mierīga vide – jāpieklusina vai jāizslēdz TV, radio, dators, pieļaujams palasīt kādu grāmatu;
- no rīta jāsāk mosties 15 – 20 min. pirms reālā celšanās laika;
- rīta cēliens jāmēģina organizēt pēc iespējas mierīgāks.

Fiziskās aktivitātes

- regulāra rīta rosme (ideāli, ja svaigā gaisā) nostiprina bērna organisma spējas pretoties vīrusiem un infekcijām, kā arī stiprina nervu sistēmu, paaugstina darba spējas;
- dažādām sportiskajām aktivitātēm jāietilpst bērna nedēļas nodarbību plānojumā (braukšana ar divriteni, baseina apmeklējums, skriešana, slodošana u.c.). Jāseko, lai nepārpūlas;
- iespēju robežās pavadīt laiku svaigā gaisā.

Uzturs

- no rīta bērnam vēlams ieturēt siltas brokastis (nevajadzētu paļauties uz to, ka bērns paēdīs skolā);
- vēlams ieturēt 4-5 regulāras ēdienreizes;
- pēc iespējas dažādot ēdienkarti.

Mājasdarbu pildīšana

- vēlams, lai, pārnākot mājās no skolas, bērns sāpumā atpūstos, ieturētu vieglu maltīti un tikai tad sāktu pildīt mājasdarbus (jāatpūšas nevis pie datora vai televizora, bet ārā, svaigā gaisā spēlējoties un kustībā). Bērniem ar novājinātu imūnsistēmu vislabākā atpūta būs miegs (1 – 1,5 h);
- mājasdarbu optimālais pildīšanas laiks – līdz plkst. 18:00/19:00;
- mācīšanās ilgums – līdz 2 h (ar pārtraukumiem pēc katrām 25 - 30 min.);
- uzdevumus vēlams pildīt no vieglākiem un pakāpeniski pāriet pie sarežģītākiem.

Laiks pie TV vai datora

- jaunākā skola vecuma bērniem pie TV vai datora nav ieteicams pavadīt vairāk kā 40 minūtes dienā. Bērniem ar vājāku nervu sistēmu šis laiks ir jāsamazina uz pusi – ne vairāk kā 20 minūtes;
- neskatīties TV/datorā guļus;
- attālumam līdz TV ekrānam jābūt no 2 līdz 5,5 metriem.

Skolēna nedēļas/mēneša kalendārs

Sienas lielais mēneša kalendārs



Nedēļas kalendārs



Veselīgs uzturs bērnam

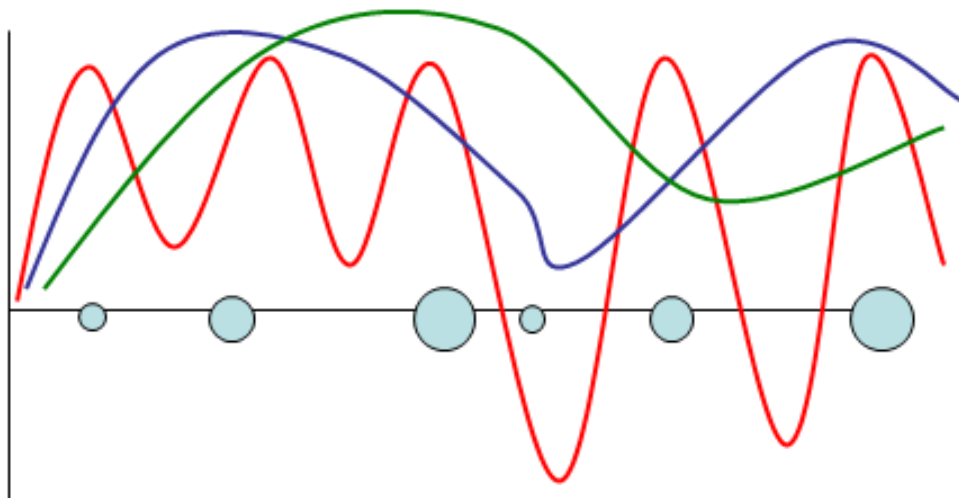
Veselība

- Veselība – fiziska, sociāla un psihoemocionāla, garīga labklājība.
- Veselību veido:
 - Uzturs un fiziskās aktivitātes,
 - Psiholoģiskā attīstība un komforts,
 - Sociālā mijiedarbība,
 - Utt.

Veselīgu uzturu veido:

- Uzturā izmantoto produktu (UPP) daudzveidība,
- UPP enerģētiskā vērtība,
- Ēdienreīžu biežums,
- Porcijas lielums,
- Ēdienreizes vieta, telpa un laiks,
- Paradumi ēdienreīžu laikā.

Enerģijas izstrādes ritms



Lietas, ko var darīt ģimene un skola:

- Dažādot ikdienas ēdienu receptes, kuru pamatā tiek izmantoti vietējās izcelsmes produkti,
- Regulāri pārskatīt un atjaunot (update) ēšanas ieradumus,
- Izveidot dārzu (dārzs, garšvielu puķupods, kaste uz balkona, utt.),
- Veidot telpu, kurā ēd, tādu, lai tajā būtu patīkami uzturēties,
- Iesaistīt ģimeni ēdienu plānošana

Pielikums Nr. 12

Ģimenes un skolas sadarbība

Kāds izglītības iestādes ieguvums no vecāku līdzdarbošanās?

1. vecāki un skolotāji papildina viens otru
2. kopīgiem spēkiem var paveikt vairāk darbu
3. uzlabojas bērnu sasniegumi un uzvedība
4. vecākiem un skolotājiem ir idejas, kuras var apvienot
5. dažādu jautājumu risināšanā vecāki palīdz iesaistīt arī citus vecākus
6. savstarpēja sapratne
7. veidojas bērnu attīstībai labvēlīgāka vide

Ko vecāki sagaida no izglītības iestādes?

1. apmierinātu, zinātkāru, laimīgu bērnu
2. ka tiks uzklausi un saprasti
3. atbilstošu un savlaicīgu informācijas sniegšanu par bērna sasniegumiem, par plānotajām aktivitātēm, izmaiņām u.c.
4. savstarpēju sadarbību
5. bērna mācību sasniegumus

Skolas un ģimenes mijiedarbība sevī ietver:

1. ticību katra bērna spējām mācīties un gūt panākumus
2. abpusēju informētību
3. savstarpēju uzticēšanos
4. savstarpēju sadarbību

Pielikums Nr. 13

Izglītojošās atbalsta grupas vecākiem „Pozitīvs skolas sākums” Izvērtējuma anketa

Vārds Uzvārds _____

Savas zināšanas/ sajūtas pēc projekta vērtēju:

- ☐ ir daudz lielāka skaidrība par to, kas gaidāms un kā palīdzēt bērnam sagatavoties skolai;
- ☐ skaidrība ir lielāka, tomēr joprojām ir ļoti daudz neatbildētu jautājumu un es labprāt apmeklētu šādas nodarbības arī turpmāk;
- ☐ ir vēl lielāks apjukums, jo klāt nākusi informācija, par ko man nebija ne jausmas un bažas ir kļuvušas vēl lielākas;
- ☐ esmu ieguvusi/is sirdsmieru, jo ir saņemtas atbildes uz interesējošajiem jautājumiem;
- ☐ nebiju cerējusi/is uz tik labu rezultātu;
- cits variants _____

Cik zinošs jūtaties saistībā ar bērna gaidāmajām skolas gaitām (pēc dalības programmā)?

- a) neko nezinu
- b) vairāk nezinu, kā zinu
- c) manas zināšanas varētu raksturot kā viduvējas
- d) vairāk zinu, kā nezinu
- e) man viss ir skaidrs

Es vēl vēlētos turpināt piedalīties līdzīgos pasākumos un mācīties šādas tēmas papildus:

Projektā iesaistītās personas (lektorus) vērtēju:

- ☐ labi, jo _____
- ☐ gaidīju vairāk, jo _____

Mans lielākais guvums / galvenās atziņas no šī projekta:

Mani ieteikumi / ierosinājumi projekta organizatoriem- ko vajadzētu pilnveidot nākotnē:

Mani ieteikumi vecākiem, kas uz nodarbībām neatnāca:

Mani ieteikumi / ierosinājumi pirmsskolas izglītības iestādes vadībai/ pedagogiem:

Bukletā topošajiem pirmklasnieku vecākiem būtu noderīgi iekļaut šādu informāciju:

Labprāt palīdzētu organizēt šādus un līdzīgus pasākumus:

- ☐ jā ☐ nē

Arī turpmāk vēlos saņemt vecākiem saistošu informāciju. Mans e-pasts:

Paldies par anketas aizpildīšanai atvēlēto laiku un dalību projektā!

Spēles vecākiem ar bērniem

Kaķis maisā. Lielā maisā saliek „*dāvanas*” spēlētājiem. *Dāvanu* ir tik, cik spēlētāju. Tur ir dažādi smieklīgi priekšmeti: slotas, lupatas, krāsaini akmentiņi, vecas virves, saplēstas kurpes, sadauzīti trauki... Spēlētāji pēc kārtas iet pie maisa un izņem no tā katrs vienu *dāvanu*. Par *dāvanu* viņiem vajag asprātīgi pateikties un vēl piebilst, kur tā izmantojama. Visveiksmīgākā un uzjautrinošākā atbilde tiek godalgota. Citreiz *dāvanu* vietā maisā liek aploksnes ar dzejoļiem, smieklīgiem novēlējumiem. Aploksnes saņēmējs izlasa to, kas tur rakstīts un asprātīgi komentē. *Dāvanas* var būt arī jokpilni rīkojumi, kas liek veikt kaut ko uzjautrinošu. Rīkojuma saņēmējam jāizpilda tas pēc iespējas labāk.

Jamada. Populāra spēle Kubā. Jamada tulkojumā no spāņu valodas nozīmē — izsaukums, jo katram spēlētājam jābūt gatavam, ka viņu izsauks. Spēlei der jebkurš laukums, kur var uzvilkt apli 10 m diametrā. Visi dalībnieki, izņemot spēles vadītāju, izvietoja ārpus apla līnijas. Vadītājs nostājas apla vidū un paņem rokās bumbu. Viņš trīsreiz sit bumbu pret zemi, bet ceturto reizi met to augstu gaisā un skaļi izsauc kādu no spēlētājiem, kas gatavībā stāv apla ārpusē. Izsauktajam jāieskrien aplī, jāpaspēj noķert bumbu un jāpacenšas tūlīt trāpīt ar to kādam spēlētājam. Ja uzdevums izpildīts, viņš iegūst divus punktus, bet, ja tikai noķer bumbu un nevienam netrāpa — vienu punktu.

Spēlei jamada ir arī citi noteikumi. Ja izsauktais spēlētājs paspēj noķert bumbu lidojumā, kamēr tā nav pieskārusies pie zemes, viņš iegūst papildu punktu. Taču, ja bumba nav noķerta un atsitusies pret zemi vairāk nekā divas reizes, to paņem spēles vadītājs un atkal izsauc uz cīņu citu dalībnieku. Spēle ilgst 20-30 minūtes. Uzvarējis tas, kurš pa šo laiku ieguvis visvairāk punktu.

Pilsētu bumba. Katrs bērns izvēlas kādas pilsētas nosaukumu, pēc tam visi nostājas aplī. Viens bērns stāv apla vidū, met bumbu gaisā un izsauc kādu pilsētu. Bērnam, kam ir šis nosaukums, bumba jānoķer. Ja tas ir izdevies, viņš, mezdams bumbu, sauc citu pilsētu. Ja bumbu nenoķer, to dod atpakaļ tam, kurš stāvējis apla vidū. Spēlētāju skaits - vairāk par 4.

Kurš pieskārās? Rotaļa domāta četriem un vairāk dalībniekiem. Nepieciešama šalle acu aizsīšanai. Vadītājam aizsien acis un pagriež ar muguru pret dalībniekiem. Dalībnieki klusu pienāk, un viens no viņiem ar roku pārvelk vadītājam pa muguru. Pēc tam visi atkāpjas. Vadītājs skaita līdz desmit, noņem apsēju un pagriežas pret dalībniekiem. Viņam jāuzmin, kurš no dalībniekiem pieskārās ar roku.

Uzminot pareizi, abi mainās lomām. Rotaļu var padarīt sarežģītāku. Vadītājam jāuzmin ne tikai dalībnieks, bet arī tas, ar kuru roku viņš pieskāries.

Mākslinieki. Rotaļa domāta četriem un vairāk dalībniekiem. Nepieciešami zīmuli, papīrs acu apsēji - katram dalībniekam. Dalībnieki apsēžas pie galda, uz kura uzliktas papīra lapas un zīmuli. Vienu no dalībniekiem izvēlas par vadītāju. Pārējie aizsien acis un paņem rokās zīmuli. Vadītājs ierosina dalībniekiem uzzīmēt kādu zīmējumu pa daļām. Piemēram, viņš var teikt: "Uzzīmējiet četras kaķa kājas... tagad rumpi... galvu... piezīmējiet asti... un visbeidzot ūsas". Uzdevumu var sarežģīt: "Uzzīmējiet cilvēka kājas... galvu, pēc tam rumpi un apģērbu pēc izvēles... uz galvas cepuri... uzzīmējiet kreiso roku, kas iebāzta kabatā... labo roku... tajā ir spieķis... blakus uzzīmējiet

autobusa pieturu". Dalībnieki cenšas izpildīt vadītāja norādījumus. Kad darbs pabeigts, vadītājs izvēlas precīzāko zīmējumu. Punktus piešķir pēc dalībnieku skaita. Ja viņi ir pieci, tad par pareizāko zīmējumu dod piecus punktus, četrus utt. - bet vienu punktu par visneprecīzāko zīmējumu. Pēc tam izvēl citu vadītāju. Rotaļas beigās punktus saskaita. Uzvar dalībnieks, kurš ieguvis visvairāk punktu. Var neskaitīt punktus, bet vienkārši jautri pavadīt laiku, jo zīmējumi būs neveikli un smieklīgi.

Karsts vai auksts. Aizsieniet bērnam acis vai palūdziet bērnam iziet no istabas vai telpas, kurā atrodaties. Paslēpiet pārsteigumu un aiciniet bērnu iekšā pārsteigumu meklēt. Ja ir vairāki bērni – pārējie var meklētājam palīdzēt ar vārdiem „karsts”, ja tuvojas priekšmetam un „auksts”, ja no priekšmeta attālinās. (var teikt arī „silts”, „vēss”, „pavisam karsts!”). Aplausi, kad bērns pārsteigumu atrod.

Augstāk par zemi. Var spēlēt gan ārā, gan iekštelpās. Var piedalīties vairāki dalībnieki. Viens ir vadītājs - pārējie ir dalībnieki. Dalībniekiem jābēg no vadītāja. Vadītājs visus ķer. Ja kāds no dalībniekiem uzkāpj uz kaut kā augsta, tad to nevar ķert.

Klusie telefoni. Bērni sēž rindīnā. Viens ir vadītājs, kurš pirmajam rindā sēdošajam iečukst ausī kādu vārdu, savukārt tas bērns mēģina saprast, kas viņam pateikts un čukst nākamajam un tā turpina līdz visi tikuši pie teikšanas. Līdz pēdējam parasti aiziet pavisam cits vārds. Vadītājs lūdz viņam to nosaukt. Pēdējais kļūst par vadītāju. Vēl variants šai spēlei-smieklīgie telefoni. Princips līdzīgs - katrs spēlētājs iečukst nākamajam jebkādu vārdu, vārdiem nav jāatkārtojas. Kad visiem ir nosaukts vārds, tad vadītājs katram uzdot jautājumu, spēlētājam ir jāatbild ar to vārdu ko viņam pateica. Tas spēlētājs, kuram iznāk vissmieklīgākā atbilde kļūst par vadītāju.

Gurķi. Visi dalībnieki sastājas ciešā aplī tā, lai kāju pirkstgali saskaras un tad viens met augstu gaisā bumbu un sauc kāda dalībnieka vārdu. Nosauktais mēģina noķert bumbu, pārējie tikmēr mūk projām cik vien tālu spēj aizbīzot. Ja nosauktais spēj noķert bumbu gaisā, tad viņam ir tiesības mest šo bumbu gaisā un saukt cita dalībnieka vārdu, kam jāskrien atpakaļ un jāķer bumba. Ja bumba atsitās pret zemi, tad otra mešanas iespēja netiek dota. Rezultātā nosauktais, tiklīdz dabūjis rokās bumbu, sauc "Stop!" un visi apstājas. Tad cilvēks ar bumbu skatās un izvēlas dalībnieku pie kura dosies un, mēģina noteikt, ar cik soļiem. Soļi jāspēr vienādi un jānosolo viss nosauktais soļu skaits. Var izvēlēties soļu variantus - lietussargi, skudras, milži. Tad kad pietuvojās dalībniekam, viņš var izvēlēties, kas viņš tajā brīdī ir „grozs”, „cūka” vai „lokanais koks”. Gurķis saliek rokas kā grozu un ja spēlētājas no sava esošā attāluma trāpa grozā, otram dalībniekam ir „gurķis”. Cūka - tiklīdz spēlētājs ar bumbu pasaka vārdu cūka, ir jāmūk no metēja un , ja viņš netrāpa ar bumbu, tad viņam ir gurķis. Lokanais koks – jālokas nemainot stāvēšanas vietu. Spēlētājam ar bumbu jāmēģina ar bumbu trāpīt tā, lai otrs spēlētājs to nenoķer. Par katru netrāpīto metienu ķērājam un katram skrējējam kurš neizvairījās piešķir vienu burts, kurš pirmais sakrāj vārdu „GURĶIS” no spēles izstājas.