



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Valsts izglītības
attīstības aģentūra



Izglītības un zinātnes
ministrija



Skola
kopienā

Rokasgrāmata vecākiem par izglītības lomu bērna dzīvē un vecāku līdzdalību izglītības nodrošināšanā

KPMG Baltics SIA un nodibinājums "Fonds Plecs"

2026. gads

Saturs

Ievads	4
Kā izmantot rokasgrāmatu?	5
Lomas un attieksmes maiņa uz aktīvu sadarbību	7
Kas īsti ir vecāku iesaiste?	7
“Zināšanu tilts” starp bērna ikdienu mājās un izglītības iestādes vidi	9
Komunikācijas stils: iesaistošās un destruktīvās frāzes	15
Kam pievērst uzmanību komunikācijā jeb kā runāt, kad pārņem emocijas	18
Vecāku un izglītības iestādes partnerība: kā iepazīt un kad mainīt izglītības iestādi	21
Pirmais solis: Realitātes izvērtēšana izglītības iestādē	21
Kontrolsaraksts “Nonākot jaunā izglītības iestādē” (10 jautājumi)	24
Otrais solis: Skolas saderība ar bērna mācīšanās profilu	25
Mana bērna mācīšanās profils	27
Vienota pieeja vecāku un institūciju sadarbībā	30
Pašrefleksija: “Kur es esmu uz skalas: klients – partneris?”	35
Vecāku pienākumi, tiesības un atbildība	37
Tiesību normu īsa ceļvedis – ko tas nozīmē praksē?	39
Izglītojamo pienākumi, tiesības, atbildība	43
Ko tas nozīmē praksē: izglītojamā tiesības (drošība un balsts)	44
Izglītojamā pienākumi un atbildība	46
Tiesību normu īsa ceļvedis izglītojamajam – ko tas nozīmē praksē?	48
Drošība, pieņemšana un iespēja augt – bērna labbūtības pamats	51
Drošība – uzticēšanās sajūtas pamats	51
Pieņemšana – piederības izjūta	52
Iespēja augt – attīstības un jēgas izjūta	53
Bērnu un jauniešu attīstība, vajadzības un atbalsts	57
Bērnu un jauniešu attīstība četrās izglītības pakāpēs	61
1.– 6. klase (7–12 gadi: vidējā bērnība)	61
7.–9. klase (13–15 gadi: agrīnā pusaudzība)	65
10.–12. klase (16–19 gadi: vēlīnā pusaudzība)	68
Profesionālā izglītība (15–24 gadi: pāreja uz pieaugušo dzīvi)	71
Kā palīdzēt bērnam mācīties parūpēties par sevi	76
Pašregulācija – emociju un uzvedības kontrole	77
Pašrefleksija – sevis izvērtēšana un mācīšanās no pieredzes	78
Palīdzības meklēšana – prasme lūgt atbalstu	81
Rīki un idejas, kurus varam palīdzēt apgūt saviem bērniem	82

Emociju kārtis un dienasgrāmatas	82
Augšā-Lejā-Opapā	83
Visforšākais un vissuperīgākais!	83
Nedēļas plāni un mērķu uzstādīšana	83
Apzinātības vingrinājumi, elpošanas tehnikas	83
Pieaugušā atbalsta personas izvēle, sarunu iespējas	83
Veselīgs ekrānlaiks	84
“Slodzes dienasgrāmata”	84
Kā parūpēties par sevi jeb vecāku pašregulācija	86
Kā laikus pamanīt pārslodzi un enerģijas kritumu	86
Pirmā palīdzība sev: ko darīt tūlīt, kad “vārās katliņš”	87
Kā vecākam sevi uzlādēt ikdienā un ieteikumi pārgurušiem vecākiem	89
Kur meklēt profesionālu palīdzību?	94
Ceļa vārdi	95
Pateicība	96
Izmantotā literatūra	97

Ievads

Šī rokasgrāmata ir jūsu sabiedrotais – ceļvedis, kas palīdz soli pa solim kļūt par galveno atbalstu bērna izglītības procesā. Tā nav teorētiska, bet uz darbību vērsta. Mēs ticam, ka **katrs vecāks spēj** ietekmēt sava bērna mācīšanās procesu, un šī rokasgrāmata palīdzēs **nebaidīties, sākt un turpināt** arī tad, kad šķiet grūti.

Aktīva vecāku iesaiste bērna¹ mācību procesā ir viens no nozīmīgākajiem faktoriem, kas tieši ietekmē gan mācību sasniegumus, gan bērna pašsajūtu izglītības iestādē². Pētījumi un Latvijas prakse skaidri rāda: tad, kad ģimene un izglītības iestāde sadarbojas, bērnam pieaug motivācija, uzlabojas sekmes un veidojas drošākas attiecības ar vienaudžiem un pedagogiem (6, 7). Šajā sadarbībā īpaši nozīmīgs ir tieši jūsu ieguldījums mājās – gan drošas un atvērtas sarunas ar bērnu par mācībām, gan stabils un paredzams dienas ritms.

Kad pieaugušie rīkojas kā **partneri** – ar skaidrām lomām, regulāru informācijas apmaiņu, īsām konsultācijām un **vienotu vēstījumu bērnam** –, mazinās konflikti un ātrāk iespējams pamanīt pirmos grūtību signālus (8, 14).

Izšķiroša nozīme ir **ikdienas paradumiem** – pietiekamam miegam, kustībai, sabalansētam uzturam un pārdomātam ekrāna laikam, kas tieši ietekmē bērna spēju koncentrēties un regulēt emocijas (2, 12, 13, 26). Tāpat jūsu kā vecāku spēja saglabāt mieru stresa situācijās un laikus pamanīt savu resursu robežas kļūst par nenovērtējamu drošības balstu jūsu bērnam (8).

Rokasgrāmata apkopo uzticamus pētījumus un datus, Latvijas normatīvo ietvaru un labo praksi, paskaidrojot vecāku iesaisti **īsu, praktisku un izmērāmu soļu** formā. Tās mērķis ir pilnveidot jūsu zināšanas un prasmes, lai stiprinātu sadarbību ar izglītības iestādi, veicinātu savu līdzatbildību un aktīvi iesaistītos bērna izglītības procesā, tādējādi mazinot arī sociālās atstumtības un priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas risku.

Rokasgrāmata apvieno **praksi un konkrētus instrumentus**, kas palīdz

- veidot cieņpilnu komunikāciju ar izglītības iestādi;
- izprast, **kas ir vecāku iesaiste** un kā to īstenot praksē;
- izmantot “**zināšanu tiltu**” – praktisku metodi kopīgai informācijas apmaiņai ar pedagogiem;
- sagatavoties bērna pārejai uz citu izglītības pakāpi;
- **atpazīt un stiprināt bērna mācīšanās profilu**;
- **praktiski palīdzēt bērnam apgūt pašregulāciju un emocionālo līdzsvaru**;
- **rūpēties par sevi kā vecāku**, izmantojot vienkāršas kopīgas aktivitātes ar bērnu.

Rokasgrāmata ir izstrādāta VIAA projekta “Skola – kopienā” ietvaros ar Eiropas Sociālā fonda Plus atbalstu (projekta Nr. 4.2.3.1/1/24/I/001).

¹ Termins “bērns” (no vecāka perspektīvas) šajā rokasgrāmatā var apzīmēt izglītojamo gan vispārējās izglītības iestādēs, gan profesionālās izglītības iestādēs, kā arī gan nepilngadīgu, gan pilngadīgu personu.

² Šī rokasgrāmata ir izstrādāta izglītojamo vecākiem, kuru bērni mācās gan vispārējās izglītības iestādēs, gan profesionālās izglītības iestādēs.

Kā izmantot rokasgrāmatu?

Katras nodaļas beigās atradīsiet īsus **pašrefleksijas uzdevumus**, kontrolesarakstus un **reālus piemērus**, kā vecāki un pedagogi sadarbojas bērna labā. Šos rīkus varat pielāgot savai ģimenei – aizpildīt, pārrunāt ar bērnu vai izmantot sarunās ar pedagogu.

Rokasgrāmatas mērķis ir **iedrošināt rīcību** – nevis meklēt vainu, bet redzēt iespējas. Tā palīdzēs saprast, **kur sākt, kā runāt** un **ko mainīt soli pa solim**, lai bērnam mācīšanās būtu droša, jēgpilna un balstīta uzticībā.

Zemāk sniegts apkopojums ar tekstā izmantotajiem apzīmējumiem.



Atcerieties! / Svarīgi!



Atcerieties! / Svarīgi!



Izziņai



Pieredzes stāsts

01

Lomas un attieksmes maiņa uz aktīvu sadarbību

Šajā nodaļā – kā veicināt sadarbību starp vecākiem un izglītības iestādi?

- Izglītība ir vecāku, izglītības iestādes un bērnu kopdarbs.
- Vecāku iesaiste mācību procesā veicina bērna drošību un jēgpilnu savstarpēju sadarbību.
- Seši iesaistes līmeņi – audzināšana, saziņa, brīvprātīgais darbs, atbalsts mājās, līdzdalība lēmumos un sadarbība ar kopienu.
- “Zināšanu tilts” jeb kā vecākiem veidot praktisku sadarbību starp vecākiem un izglītības iestādi.
- Kāda ir sadarbību veicinoša komunikācija?



Lomas un attieksmes maiņa uz aktīvu sadarbību

Izglītības iestāde nav ātrās ēdināšanas uzņēmums, kur pasūtām noteiktu “pakalpojumu” un sagaidām tūlītēju rezultātu. Mācību process ir kopdarbs, kurā bērna izaugsmi un attīstību veido trīs puses – ģimene, izglītības iestāde un pats bērns. Pētījumi rāda, ka ilgtermiņā vislielāko ietekmi uz mācību sasniegumiem un labbūtību dod tieši tas, kas notiek mājās. Tie ir divi galvenie virzieni:

- pārdomāti ikdienas ieradumi (sarunas par mācīšanos, konsekvents dienas ritms, vienota valoda par mērķiem) un labvēlīga vide mājās un
- regulāra, cieņpilna saziņa ar izglītības iestādi (6, 7, 12, 13, 17, 33).

Vecāku līdzatbildību regulē arī Latvijas normatīvais ietvars. Tas nozīmē, ka vecākiem ir pienākums **iesaistīties** bērna izglītības procesā, nodrošināt bērna atrašanos izglītības iestādē un gādāt par bērna drošību, kā arī **laikus informēt** izglītības iestādi par apstākļiem, kas var ietekmēt mācības. Savukārt izglītības iestādei jānodrošina kvalitatīvs mācību process un jāsniedz saprotama informācija, bet bērnam jāievēro iekšējā kārtība un jāuzņemas atbildība par savām sekmēm un uzvedību (17, 33).

Starpdisciplināras iniciatīvas un izglītības iestāžu–ģimeņu sadarbības modeļi parāda, ka, pārejot no “prasību-sūdzību” attiecībām uz **partnerību ar vecāku iesaisti**, mazinās konfliktu intensitāte. Sarunas pārstāj būt strīdu arēna un kļūst par risinājuma sākumpunktu (3, 9, 12, 13, 14).

Kas īsti ir vecāku iesaiste?

Ikdienā mēs ar vārdu “iesaistīšanās” saprotam dažādas lietas – no cepumu atnešanas uz klases³ vakaru līdz dalībai vecāku sapulcē. Bet pētījumi rāda, ka vecāku iesaiste ir daudz plašāks un strukturētāks jēdziens. Tā nozīmē **apzinātu līdzdalību bērna izglītības procesā** gan mājās, gan izglītības iestādē, gan ārpuskolas aktivitātēs vai plašākā sabiedrībā (7, 12, 13, 19).

Svarīgi ir saprast, ka iesaiste nav tikai formāli “būt klāt”, bet gan **konstruktīvi sadarboties**, lai bērnam būtu vieglāk mācīties, attīstīt prasmes un justies droši. Tieši tāpēc zinātnē un praksē tiek izmantoti modeļi, kas palīdz vecākiem un izglītības iestādēm saprast, kā šo iesaisti veidot (6).

Amerikāņu pētniece Džoisa Epšteina izstrādāja vienu no biežāk izmantotajiem vecāku iesaistes modeļiem. Viņa saka: “Iesaiste nav viena darbība, bet **sešu savstarpēji saistītu jomu kopums**” (19).

³ Profesionālajā izglītībā – “grupas”. Vieglākai lasāmībai turpmāk tiks izmantots tikai termins “klase”.



Seši iesaistes veidi

Audzināšana – vecāki rūpējas par bērna veselību un drošību, kā arī par mācībām labvēlīgas vides veidošanu mājās, nepieciešamības gadījumā sadarbojoties ar izglītības iestādi.

Saziņa – vecāki uztur regulāru, skaidru un cieņpilnu saziņu ar pedagogiem.

Brīvprātīgais darbs – vecāki aktīvi piedalās izglītības iestādes dzīvē ne tikai svētkos, bet arī ikdienas aktivitātēs.

Atbalsts mācībām mājās – vecāki palīdz bērnam mājās radīt mācību vidi, uztur labvēlīgas sarunas par mācībām un māca plānot laiku.

Līdzdalība lēmumos – vecāki ir partneri izglītības iestādes lēmumos, nevis tikai pasīvi klausītāji.

Sadarbība ar kopienu – izglītības iestāde sadarbojas ar vietējiem resursiem (bibliotēkām, NVO, pašvaldību), un vecāki ir tilts starp ģimeni, izglītības iestādi un plašāku sabiedrību.

Kāpēc tas ir svarīgi?

Epšteinas modelis palīdz skaidri redzēt, ka vecāku iesaiste nav nejaušs “entuziasma uzplaisnījums”, bet gan regulārs process, kur katram ir sava loma. Ja izglītības iestāde un vecāki domā par visām šīm sešām jomām, tad bērni ne tikai mācās sekmīgāk, bet arī jūtas drošāk, attīsta sociālās prasmes un iemācās pašregulāciju (19. 28).

Vienkārši sakot: iesaiste nav tikai pasākumu apmeklēšana. Tā ir ikdienas sadarbība, kas apvieno mājas, izglītības iestādi un kopienu vienotā atbalsta tīklā bērna labā (28).

Pirmais solis ir saprast, ka vecāku loma ir iesaistīties mācību procesā, savukārt otrais – radīt ļoti praktisku mehānismu, kā to darīt. Viens no tiem ir “**zināšanu tilts**” – vienkārša, bet spēcīga pieeja, kas palīdz izglītības iestādei redzēt izglītojamā bērna ikdienas kontekstu. Jo spēcīgāks ir šis tilts, jo mazāk vietas pārpratumiem un jo vairāk iespēju bērnam mācīties ar motivāciju un drošības sajūtu (19).

Izziņai. Kā vecākam nepazaudēt saikni ar izglītības iestādi?

Sadarbība starp ģimeni un izglītības iestādi ir viens no galvenajiem faktoriem, kas nosaka bērna mācību panākumus un emocionālo labbūtību. Vecāks nav tikai informācijas saņēmējs – viņš ir **partneris bērna izglītības procesā**, kurš ar savu līdzdalību veido uzticēšanās tiltu starp bērnu un skolu.

Tomēr ikdienas steigā šī saikne var vājināties – īpaši, ja vecākiem trūkst laika vai rodas sajūta, ka viņu balss netiek uzklautāta. Lai to novērstu, svarīgi veidot regulāru, cieņpilnu un abpusēju komunikāciju ar pedagogu vai klases audzinātāju.

Kā saglabāt un stiprināt saikni

- **Runājiet ne tikai problēmu brīžos.** Pat īsa pateicība vai dalīšanās ar novērojumu ("Paldies, ka pamanījāt, ka bērns šonedēļ bija noguris – mēs to risinām mājās") palīdz uzturēt siltu kontaktu.
- **Piedalieties plānotajās tikšanās reizēs.** Vecāku sapulces, individuālās pārrunas vai skolas pasākumi ir iespēja redzēt skolas vidi un cilvēkus, kas ietekmē jūsu bērna ikdienu.
- **Uzdodiet jautājumus ar interesi, nevis pārmetumu.** Piemēram: "Ko jūs novērojat par mana bērna spēku pusēm?" vai "Kas palīdzētu viņam labāk koncentrēties stundās?".
- **Piedāvāriet nelielu iesaisti.** Pat ja nav laika biežai klātbūtnei, iespējams palīdzēt ar ideju, materiālu vai kādu uzdevumu. Tas rada līdzdalības sajūtu.
- **Izmantojiet digitālos saziņas rīkus ar mēru.** E-klase vai saziņas aplikācijas ir noderīgas, taču personiska saruna (klātienē vai telefoniski) bieži palīdz labāk saprast situāciju un tonusu.
- **Atcerieties, ka skolotājs un vecāks ir viena komanda.** Mērķis nav pierādīt, kurš "zina labāk", bet kopīgi saprast, kas bērnam šobrīd visvairāk palīdz.

Sadarbība kļūst stipra tad, kad starp pieaugušajiem valda **atklātība, cieņa un uzticēšanās**. Kad bērns redz, ka viņa vecāki un skolotāji runā vienā valodā, viņš jūtas droši un spēj koncentrēties uz galveno – mācīšanos un attīstību.

"Zināšanu tilts" starp bērna ikdienu mājās un izglītības iestādes vidi

Izglītības iestāde bērnu redz tikai daļu dienas un galvenokārt mācību situācijās, bet ģimene redz **pilno ainu** – miega ritmu, ēšanas paradumus, bērna uzvedību dažādās dienas **pārejās** no vienas aktivitātes uz citu (no rīta uz izglītības iestādi, starp dažādiem pienākumiem un uzdevumiem), uzmanības noturības sliekšni, kā arī to, kas **mājās palīdz** un kas traucē mācīties un veidot attiecības ar citiem. Ja šī informācija nenonāk līdz izglītības iestādei, pedagogs riskē **nepareizi interpretēt bērna uzvedību** (14, 19, 26).

Pētījumi rāda: **tas, kas mājās tiek darīts ikdienā**, un regulāra vecāku un izglītības iestādes saziņa ir būtiski saistīta ar labākiem bērna mācību sasniegumiem, motivāciju un pašregulāciju (3, 6, 7, 12, 13). Sabiedrības veselības pētījumu avoti uzsver, ka tādas pašsaprotamas lietas kā miegs, kustība, uzturs un pieejamais ekrānlaiks ir tieši saistītas ar bērna spēju noturēt uzmanību un izpildfunkcijām, tātad – ar mācīšanos (2, 3, 22). Savukārt izglītības iestāžu aptaujas un sadarbības programmas (14) rāda, ka **laikus saņemta informācija** no ģimenes palīdz pedagogiem ātrāk un precīzāk sniegt atbalstu, samazinot konfliktu risku (14). Tieši to arī nozīmē "zināšanu tilts" – sniegt pedagogiem to informāciju par bērnu, kas nepieciešama labvēlīgas, uz izaugsmi vērstas sadarbības veidošanai.

Izziņai. Kā strādā “zināšanu tilts”?

Precīza informācija par bērna uzvedību un vajadzībām. Konkrēti vecāku novērojumi par bērnu (piemēram, “pēc 20 min. fokusēšanās samazinās; palīdz 5 min. kustība”) aizstāj vispārīgus un uz emocijām balstītus vērtējumus (“viņš negrib”), izvairoties no “diagnozēm” vai birkām (“slinks”, “viņa tāda ir bijusi vienmēr”, “tētīm nepadevās matemātika, tāpēc jau tagad arī mūsu bērnam tā ir”). Tas ļauj **labāk mērķēt** palīdzību (6, 14).

*Svarīgi! Dalieties tikai ar to informāciju, kas **tieši** ietekmē mācības (piemēram, vajadzība lietot brilles, neveselīgs miega režīms), nevis ar sensitīviem sīkumiem, kas tieši nav saistīti ar mācību procesu vai uzvedību izglītības iestādē.*

- **Kopīgs mērķis un termiņi.** Vienojieties ar pedagogu un bērnu par 1–2 soļiem, kas darāmi tagad, un datumu, kad pārrunāt rezultātu. Vienoti pieaugušo signāli (mājās un izglītības iestādē) veido bērnam paredzamību, kas būtiski pazemina stresa līmeni un atbrīvo kognitīvos resursus mācībām (3, 6, 7).
- **Dažādība un pielāgošana.** Zinot bērna uzmanības noturības sliekšni un palīgpaņēmienus, pedagogs var pielāgot mācību tempu un uzdevumus un laikus sniegt atbalstu, piemēram, nodrošinot dinamiskās pauzes vai rīta rosmi (6, 16).
- **Atteiksmes maiņa no vainošanas uz partnerību.** Precīza informācija mazina aizsardzības reakcijas un polarizāciju; saruna pārvēršas par to, “ko katra puse var izdarīt”, nevis “kurš vainīgs” (14).
- **Bērna vajadzības centrā.** Kad bērns dzird un pieredz, ka pieaugušie meklē risinājumus, lai viņam palīdzētu, viņš jūtas pamanīts un aizvien biežāk iesaistās pats (3, 6). Atcerieties – labāk īsākas sarunas, bet biežāk. Īsa informācija regulāri ir efektīvāka nekā liels informācijas apjoms reti.

Vecākiem reizēm šķiet, ka viņu novērojumi ir “maznozīmīgi sīkumi”, bet patiesībā tie nereti ir tieši tie **atslēgas dati**, kas pedagogam ļauj redzēt pilnu ainu par bērnu. Kad šī informācija **nonāk līdz izglītības iestādei**, dati pārvēršas par **konkrētiem risinājumiem**. Dažreiz arī vecāki, novērojot un analizējot dažādas situācijas, var paši nonākt pie secinājumiem, piemēram, no rītiem bērnam ir nepieciešama mierīga pāreja no miega uz aktīvo dienas daļu, tādā veidā mazinot bērna emocionalitāti u. tml. (14, 19, 26).



Ieteicamās tēmas sarunai ar pedagogu

Miega režīms – gulētiešanas laiks, vidējais miega ilgums; novērojumi par uzvedību no rītiem (miegainība, aizkaitināmība).

Uzturs – brokastu paradumi, cukurotu uz kodu/enerģijas kritumu brīži; pārtikas produkti, kurus bērns drīkst/nedrīkst lietot uzturā.

Pārejas – kas palīdz pārslēgties no viena uzdevuma uz citu, no aktīva perioda starpbrīžos uz uzmanības noturību mācību stundās (taimeris, priekšskatījums par to, kas tiks darīts mācību stundā, īsas kustību pauzes).

Uzmanības noturības sliekšnis – novērojumi mājās, cik ilgi bērns notur fokusu; kas palīdz noturēt fokusu – klusuma mirklis, sēdvietas maiņa, kustība.

Kas strādā mājās – 1–2 konkrētas stratēģijas (piemēram, 20/5 minūšu ritms).

Signāli/trauksmes izraisītāji, kas bieži izraisa konfliktus; agrīnie brīdinājumi (grimase, klusēšana, kustīgums).

Veselības fakti, kas var ietekmēt mācības (piemēram, redze/brilles; medikamentu režīms).



Pozitīvs piemērs

Ģimene izmanto “zināšanu tiltu”: Anna pamana, ka viņas dēlam Rihardam mājās uzmanība krīt pēc 20 minūtēm, bet palīdz kustību pauze un konkrēta “soļu kartīte” uzdevumu risināšanai. Anna informē matemātikas skolotāju. Skolotājs klasē ievieš 20/5 minūšu ritmu un izmanto Riharda stratēģiju.

Rezultāts: *Rihards pabeidz vairāk uzdevumu, kļūdu skaits samazinās, un viņš kļūst mierīgāks. Izglītības iestāde un ģimene darbojas vienā ritmā, nodrošinot nepieciešamo atbalstu.*



Negatīvs piemērs

Ģimene neizmanto “zināšanu tiltu”: Līgas meita Marta mājās vēlu iet gulēt un ir viegli aizkaitināma. Skolā pedagogs redz, ka Marta ir miegaina, kavē uzdevumu pabeigšanu un sarunājas stundās. Tā kā informācija par Martas miega režīmu netiek sniegta, pedagogs viņu uzskata par “neieinteresētu un slinku”.

Rezultāts: *Marta skolā biežāk saņem piezīmes, vecāki mājās dusmojas par atzīmēm, un Marta jūtas nesaprusta, tāpēc pretestība mācībām pieaug. Informācijas un kopīga risinājuma trūkums saasina konfliktu.*

“Zināšanu tilts” ir neliels, bet spēcīgs instruments, kas ļauj **vecākiem un izglītības iestādei kļūt par vienotu komandu**. Tas palīdz skaidri nošķirt objektīvu informāciju no emocijām, sinhronizēt pieaugušo rīcību, pielāgot mācības bērna vajadzībām un pārvērst sarunas no “kurš vainīgs” uz “ko mēs varam darīt tagad”. Un visbeidzot – likt bērnam justies **pamanītam, sadzirdētam un atbalstītam**. Tilts **veicina sadarbību starp izglītības iestādi un bērna vecākiem**, lai kopīgi plānotu risinājumus dažādām situācijām (14).



Atcerieties!

Katrs mazais novērojums, ko jūs ienesat sarunā ar pedagogu, var kļūt par lielu soli bērna attīstībā. Tilts starp mājām un izglītības iestādi nav luksuss – tas ir **drošības ceļš**, pa kuru bērnam vieglāk doties uz priekšu.

Zināšanu tilts

Praktiska **veidlapa**, ko aizpilda vecāks, lai gatavotos sarunai ar pedagogu vai atbalsta speciālistu.

Bērna vārds, klase:

Datums:

Novērojumi (mājās/ikdienā):

(Piemēram: "Pēc ~20 min. uzmanība samazinās; palīdz 5 min. kustība un tsa uzmanības pārslēgšana uz citu tēmu.")

Ietekme izglītības iestādē:

(Kā tas izpaužas mācībās vai uzvedībā; piemēram: "Matemātikas uzdevumi paliek nepabeigti.")

Kas strādā mājās:

(Konkrētas stratēģijas, nevis vispārīgas frāzes; piemēram: "Ritms – 20 minūtes mājasdarbi, 5 minūtes atpūtas pauze, komiksu pašķirstīšana vai cita uzmanības pārslēgšana. Samazināta digitālo ierīču lietošana.")

Priekšlikums sadarbībai nākamajām 2 nedēļām:

(Piemēram: "Ierosinām vienoties par 10 min. konsultāciju piektdienās, no savas puses apņemamies sekot līdzi mājasdarbu izpildei.")

Mērījums (kā redzēsīm progresu):

(Piemēram: "Pieaugis izpildīto uzdevumu īpatsvars.")

Saziņas punkts (vecāks ↔ izglītības iestāde):

(Piemēram: "Īsa atskaite pedagogam 2× nedēļā, 1–2 teikumi; Īsa pedagoga atbilde par procesu, iepriekš vienojoties par saziņas veidu.")

Komunikācijas stils: iesaistošās un destruktīvās frāzes

Vecāku un izglītības iestādes attiecībās izvēlētie vārdi **nosaka sadarbības kvalitāti**. Sarunas pirmās 10–30 minūtes parasti izšķir, vai otra puse **aizsargāsies** vai arī **iesaistīsies dialogā un kopīgi meklēs risinājumu**. Pētījumi rāda, ka regulāra, cieņpilna, uz faktiem balstīta saziņa starp ģimeni un izglītības iestādi ir cieši saistīta ar **labākiem mācību rezultātiem, ātrāku atbalsta nodrošināšanu un mazāku konfliktu skaitu izglītības iestādē** (6, 7, 12, 13, 14).

Kas ir savstarpēja komunikācija?

Kas ir cieņpilna komunikācija?

Cieņpilna komunikācija veido drošības sajūtu, motivāciju un partnerību. Sāciet ar atvērtām frāzēm. Piemēram, "Paldies, ka informējāt; Vai varam vienoties...?".

Kas ir destruktīva komunikācija?

Destruktīva saziņa, piemēram, strīdi vai pārmērīga kritika, veicina spriedzi, negatīvās emocijas un samazina motivāciju gan bērniem, gan pieaugušajiem. Izvairieties no vainošanas vai pārspīlētas negatīvu emociju paušanas bērna klātbūtnē.

Izziņai. Kāpēc tas strādā?

Iesaistošās (jeb atverošās) frāzes ("Paldies...", "Redzu...", "Vai varam vienoties...") dara trīs lietas.

- Pirmkārt, tās **mazina aizsardzības reakciju** un atver ceļu sadarbībai – cieņas signāls ļauj pedagogam un vecākam pāriet no vainošanas uz kopīgu problēmas formulējumu (*Robert Bosch Stiftung*).
- Otrkārt, šāda valoda **koncentrējas uz faktiem un nākamo soli**, kas palīdz veidot īsus "plāno–dari–pārskati" ciklus (piemēram, konsultācija + 2 nedēļu pārbaude), nevis riņķot ap vispārīgiem pārmētiem.
- Treškārt, šāds sarunas stils **rāda bērnam priekšzīmi sociālo prasmju un pašregulācijas apguvē** – redzot pieaugušos, kas strīdu pārvērš strukturētā dialogā, bērns pats apgūst šādas prasmes un arī drošāk iesaistās un labāk notur uzmanību tad, kad jārisina problēmsituācijas (7, 12, 13).

Svarīgi! Vecāku spēja **pašregulēties** (nevis "izgāzt" emocijas) papildus ir saistīta ar kvalitatīvāku sadarbību un mazāku izdegšanu – jo mierīgāks pieaugušais, jo produktīvāka saruna (18).

Piedāvājam **nelielu frāžu apkopojumu** un **e-pasta struktūru**, kas palīdz sarunu veidot cieņpilnāku. Sākot sarunu ar atzinību un faktiem, jūs paverat iespēju precīzi lūgt pedagoga iesaisti un vienoties par **kopīgu mērķi**. Šajā gadījumā pieklājība nav pašmērķis, bet gan

līdzeklis, kā sarunu ceļā panākt strukturētu **vienošanos, kas ir izmērāma un sniedz bērnam konkrētu** rezultātu.



Pozitīvs piemērs

Iesaistošas frāzes (mini banka) – palīdz un rosina uz sadarbību, kā arī palīdz vienoties:

- “**Paldies** par jūsu ieguldījumu! **Redzu**, ka pēdējās divas nedēļas...”
- “**Mājās strādā** 20/5 ritms. **Vai varam** vienoties par desmit minūšu konsultāciju?”
- “**Ko jūs redzat** klasē/grupā? **Kā jūs ieteiktu** to risināt divos soļos?”
- “**Kā mēs mājās** varam atbalstīt, lai palīdzētu tām lietām, kas tiek darītas klasē?”
- “**Vai varētu vienoties**, ka nākamās divas nedēļas mēģinām _____ un tad pārrunājam rezultātu?”



Negatīvs piemērs

Destruktīvas frāzes aizver durvis, apsūdz un padara abas sarunas puses par pretiniekiem. Šeit apkopotas biežāk dzirdētās destruktīvās frāzes un ierosinājumi, ar ko tās varētu aizstāt, lai saruna ar pedagogu un izglītības iestādi raisītos pēc iespējas auglīgāka:

- “Jums **ir jādara...** / Jūs **nekad...**” → “**Kā mēs** varam vienoties par...?”
- “Es **maksāju nodokļus**, tāpēc jums...” → “**Kāds ir** izglītības iestādes standarts šādās situācijās?”
- “**Mans bērnam nav vainīgs**, vainīga klase.” → “**Ko mans bērns un mēs** varam darīt citādi?”
- “Ja **nesakārtosiet**, es...” → “**Kāds būs** nākamais solis, ja ____ nestrādās?”



Noskaņojieties sarunai: veiciet pašregulāciju – elpošanas vingrinājumu (4 sekundes ieelpa, 4 sekundes izelpa) pirms sarunas.

Motivējiet bērnu mācīties: maziem bērniem – parādiet interesi par skolu, ievērojiet ritmu un sniedziet uzslavu; pusaudžiem – iesaistiet lēmumos par neformālo izglītību (pulciņi), dodiet izvēles iespējas.

Risiniet konfliktu pozitīvi: atpazīstiet emocijas, nomierinieties, ieklausieties pirms runāšanas; runājot ar bērnu, ieņemiet neitrālu pozīciju, saglabājiet mierīgu balsi.

Kā uzlabot komunikāciju?

Dažkārt vecākam vieglāk ir uzrakstīt garāku ziņu e-pastā vai kādā no citiem izglītības iestādēs izmantotajiem saziņas kanāliem. Taču arī šajā gadījumā aicinām izmantot tādu valodu, kas ir vērsta uz risinājumu, nevis konfliktu ar pedagogu.

E-pasta vai cita veida rakstiskas saziņas struktūra (3 bloki)

Sākam ar iesaistošām frāzēm, izsakām atzinību par pedagoga darbu un tad paužam faktu, kuru vēlamies pārrunāt: "Paldies par atbalstu/iepriekšējo sarunu. Mājās redzam, ka _____."

Tam seko konkrēts lūgums/jautājums: "Vai varam trešdien pēc stundām izrunāt _____?"

Vienoššanās piedāvājums: "Mēs labprāt uzzinātu vairāk par to, kā _____ priekšmetā tiek organizētas stundas, jo tas mums ļautu saprast, kā mājās nodrošināt _____; pēc 2 nedēļām atsūtīšu Ēsu atskaiti."

Mēs, vecāki, bieži meklējam lielas un ātras atbildes – kā motivēt bērnu, kā atrisināt konfliktus, kā palīdzēt grūtībās. Bet nereti viss sākas ar pavisam mazām lietām – ar **vārdiem, kurus izvēlamies pirmajās sarunas sekundēs**. Izmantotā valoda var gan veicināt, gan kavēt produktīvu komunikāciju, tāpēc būtiski ir apzināti izvēlēties atbilstošu saziņas formu (12).

Iesaistoša valoda nav tikai pieklājība. Tā ir metode, kas palīdz sarunu pārvērst **konkrētos soļos** un sniegt bērnam praktisku atbalstu. Pateikt “Paldies, redzu, ka...” vai arī “Vai varam vienoties, ka...” ir daudz vairāk nekā laipnība – tas ir signāls: *es gribu sadarboties, nevis cīnīties*. Un tas maina visu sarunas gaitu.



Svarīgi!

Mēs nevaram mainīt visu uzreiz, bet mēs vienmēr varam mainīt savu nākamo teikto frāzi. Un bieži tieši šī frāze nosaka, vai saruna nonāks strupceļā vai pārvērtīsies par soli ceļā uz labvēlīgu vienošanos bērna labā.

Kam pievērst uzmanību komunikācijā jeb kā runāt, kad pārņem emocijas



Signāli, kuri liecina par problēmām komunikācijā un kuriem pievērst uzmanību

Bieži rakstu vai runāju **emocijās**, un bērna klātbūtnē noniecinu izglītības iestādi vai pedagogu.

Nesniedzu faktus, tikai vērtējumus (“skolotājs ir netaisnīgs”, “manam bērnam nav intereses”).

Prasu “atlaides” (“neprasiet no mana bērna tik daudz”), nevis meklēju atbalstu un kopīgus soļus (“ko varam darīt, lai viņš varētu tikt līdz?”).

Svarīgi saprast – tas, ka šie signāli kādā brīdī parādās, nenozīmē, ka esat “slikts vecāks”. Tas nozīmē tikai vienu: **emocijas ņēmušas virsroku**, un ir pienācis brīdis apstāties un izvēlēties citu pieeju. Zemāk aprakstīti signāli, kas liecina par problēmām komunikācijā, un veidi, kā tos risināt.

1. **Ja runājat, emociju pārņemti, vai noniecināt izglītības iestādi bērna klātbūtnē**, apstājieties un paņemiet pauzi. Bērns mācās no tā, kā mēs runājam par pedagogiem. Grūtākos jautājumus pierakstiet un **pārrunāji ar pedagogu bez bērna klātbūtnes**.

Sakiet, piemēram: “Es redzu, ka tev bija grūti. Paskatīsimies, kā varam kopā to atrisināt.”

2. **Ja runājot izsakāt tikai savu novērojumu**, centieties sarunā iekļaut konkrētus **faktus**, jo tie mazina aizsardzību un veicina efektīvu komunikāciju. Piemēram, tā vietā, lai teiktu: “Skolotājs ir netaisnīgs,” – sakiet: “Pagājušajā nedēļā trīsreiz mājās pabeidzām uzdevumu, bet dienasgrāmatā joprojām ir ieraksts “nav izpildīts”. Vai varam paskatīties, kur rodas nesakrītība?”
3. **Ja prasāt “atlaides” un rezultātu**, centieties sākt runāt par nepieciešamo **atbalstu un nākamajiem rīcības soļiem**. Tā vietā, lai teiktu: “Neprasiet no mana bērna tik daudz,” – varat teikt: “Kā mēs varam sadalīt šo uzdevumu mazākos soļos, lai viņš spētu tikt līdzi?” Vai, piemēram, tā vietā, lai teiktu: “Dodiet viņam vieglāku testu,” – varat teikt: “Vai viņš varētu pildīt testu divos posmos ar īsu pārbaudi starpposmā?”



Mazs praktisks solis

Pirms rakstāt pedagogam vai aicināt uz sarunu, **pierakstiet 3 punktus!**

- Fakts (piemēram, “uzdevums nav pabeigts 3 reizes pēc kārtas”)?
- Kas strādā mājās?
- Ko vēlos piedāvāt kā izmēģinājumu uz 2 nedēļām?

Tad saruna pārvēršas no pārmetumiem uz **mērķtiecīgu risinājuma meklēšanu**.



Atcerieties!

Ikvienu komunikācijas risku var pārvērst par **iespēju trenēt sadarbību**. Jo vairāk mācāmies runāt ar faktiem un atbalsta valodā, jo vieglāk izglītības iestādei un ģimenei kopā atrast risinājumus bērna labā.

02

Vecāku un izglītības iestādes partnerība: kā iepazīt un kad mainīt izglītības iestādi

Šajā nodaļā – kā izvērtēt un izvēlēties piemērotu izglītības iestādi?

- Partnerības veidošana starp vecākiem, bērnu un izglītības iestādi.
- Kā novērtēt, ko skola patiesībā nodrošina, nevis vadīties pēc reputācijas vai reklāmas?
- Praktisks kontrolesaraksts ar jautājumiem, ko uzdot, izvēloties vai mainot skolu.
- Kā noteikt skolas saderību ar bērna mācīšanās profilu un vajadzībām?
- Iekļauts “Mana bērna mācīšanās profila” izvērtējuma paraugs vecākiem.
- Vienotas pieejas veidošana vecāku un institūciju sadarbības veidošanā.



Vecāku un izglītības iestādes partnerība: kā iepazīt un kad mainīt izglītības iestādi

Dažkārt ģimenei pienāk brīdis, kad jāpieņem svarīgi lēmumi par bērna izglītības ceļu. Tas var būt bērna **pirmais solis izglītības iestādē, izglītības iestādes maiņa pamatskolas laikā** vai lielā izvēle – **uz kuru vidusskolu, ģimnāziju vai profesionālās izglītības iestādi doties pēc 9. klases**. Katrs no šiem posmiem ir nozīmīgs, jo ietekmēs ne tikai bērna mācību iespējas, bet arī **emocionālo vidi, attiecības ar vienaudžiem un pedagogiem, kā arī atbalsta sistēmas pieejamību** (12, 13, 19).

Šādos brīžos vecākiem nereti ir daudz jautājumu.

- Vai šī izglītības iestāde patiešām būs piemērota manam bērnam vai tā tikai izskatās labi “bukletā”?
- Kā zināt, vai esošā izglītības iestāde nespēj apmierināt bērna vajadzības, un kad maiņa būtu gudrs solis, nevis panikas reakcija?
- Kā palīdzēt pusaudzim izvēlēties, kuru ceļu iet pēc pamatskolas – ģimnāziju, vidusskolu vai profesionālās izglītības iestādi?

Atbilde nav vienā “pareizajā” izglītības iestādē vai programmā. Tā slēpjas **partnerībā** starp vecākiem, bērnu un izglītības iestādi. Tieši tādēļ šajā nodaļā runājam par šādām tēmām:

- kā veikt **“realitātes izvērtēšanu”** – ko izglītības iestāde faktiski nodrošina un kādas ir atbalsta sistēmas;
- kā novērtēt bērna **mācīšanās profilu** un saprast, cik lielā mērā tas sader ar konkrētās izglītības iestādes vidi;
- kā ar izglītības iestādi pārrunāt nepieciešamās pārmaiņas, meklējot kopīgus risinājumus, nevis izsakot prasības;
- kā palīdzēt bērnam pašam **izvērtēt un pieņemt lēmumu**, nevis izvēlēties izglītības iestādi tikai atbilstoši vecāku ambīcijām.

Izglītības iestādes maiņa nav neveiksme. Tā ir **atbildīgs pieaugušā solis**, ja redzam, ka bērns esošajā vidē nevar iejusties, nesaņem vajadzīgo atbalstu vai nevar izmantot savu potenciālu. Tāpat izglītības iestādes izvēle nenozīmē tikai prestiža vai reitingu izvērtēšanu – tās pamatā ir **bērna interešu un spēju saskaņošana ar mācību vidi un nākotnes iespējām**.

Šī nodaļa ir veidota kā **praktisks ceļvedis vecākiem**: tā sniegs ieteikumus, kas palīdzēs ne tikai atrast “labu skolu”, bet galvenokārt saprast, kura izglītības iestāde būs **labākā tieši jūsu bērnam šajā dzīves posmā**.

Pirmais solis: realitātes izvērtēšana izglītības iestādē

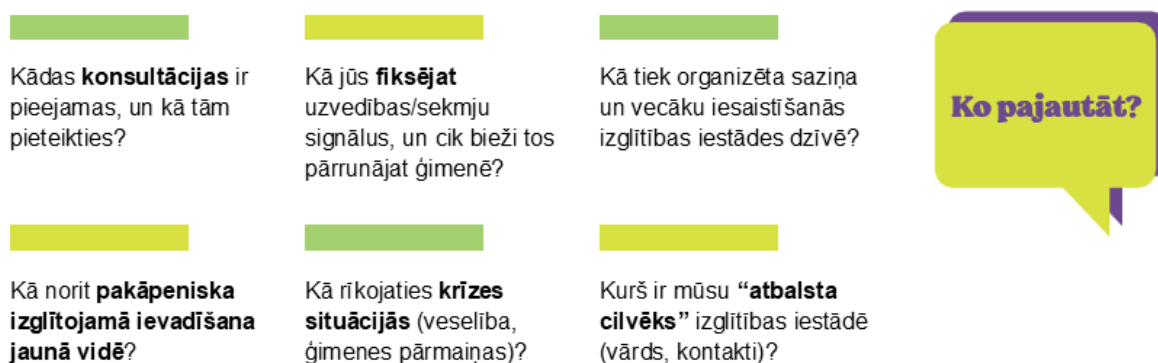
Kad iepazīstam izglītības iestādi vai domājam par tās maiņu, bieži vadāmies pēc bukletiem, draugu ieteikumiem vai reitingiem. Taču bērna ikdienu nosaka citas lietas: vai izglītības iestādē ir pieejams atbalsts, ja tas nepieciešams? Cik skaidras ir prasības? Kā pedagogi palīdz iekļauties jaunā vidē? Kāda ir dzīve kopmītnēs? Tāpēc būtiskākais solis ir paskatīties, kā viss notiek praksē, ne tikai uz papīra. Tas bērnam dod drošību, vecākiem – pārliecību, bet izglītības iestādei – motivētu partneri (4).

Mērķis nav atrast “perfektu” izglītības iestādi, bet saprast, vai konkrētā vide šobrīd būs piemērota tieši jūsu bērnam. Partnerība sākas ar jautājumiem, kas rada interesi sadarboties, nevis tikai saņemt pakalpojumu. Tie palīdz noskaidrot, kā izglītības iestādē tiek organizēts

ikdienas atbalsts, kā tiek fiksēti signāli par mācībām un uzvedību, pie kā vērsties dažādās situācijās (17).

Svarīgi ir iepazīt izglītības iestādi praktiski, iepazīstoties ar pieejamo atbalstu bērniem, atbalsta mehānismiem un pieejamo atbalsta personālu. Tad kopā ar bērnu varat doties uz jauno izglītības iestādi ar skaidru priekšstatu par “drošības tīklu”. Jautājumi par konsultācijām, uzvedības un sekmju fiksēšanu, adaptāciju, rīcību krīzēs un atbalsta personām palīdz sarunu padarīt jēgpilnu un novērš pārpratumus.

Izglītības iestādes izvēles vai maiņas pamatā ir bērna drošība un labbūtība. Jo skaidrāk vecāki saprot izglītības iestādes praksi, jo mierīgāk jūtas ģimene un efektīvāk strādā izglītības iestāde. Tā top vide, kur bērns var augt un izmantot savas iespējas pilnībā (13, 19).



Pozitīvs piemērs

Ģimene dodas uz **atvērto durvju dienu** izglītības iestādē. Tur viņi ne tikai apskata telpas, bet arī **uzzina praktiskas lietas**:

- redz, ka izglītības iestādē ir izlikts **konsultāciju grafiks** – kurā dienā, pie kura pedagoga un kā var pieteikties īsam 1:1 atbalstam;
- uzzina, kā pedagogi fiksē pozitīvās **un negatīvās piezīmes** un ka tās nav tikai “atzīmes dienasgrāmatā vai e-žurnālā”, bet kļūst par **konkrētiem korigējošiem soļiem** (piemēram, ja bērns atkārtoti kavē stundu, tiek organizēta saruna starp klases audzinātāju un vecākiem).

Rezultātā ģimene iegūst **skaidrību jau pirms pirmā semestra**:

- viņi zina, **pie kā vērsties**, ja bērnam ir grūtības;
- saprot, kādi **signāli tiks pamanīti** un kā tie pārvērtīsies reālā rīcībā;
- bērnam un vecākiem ir drošības sajūta, ka nav jāgaida “pārsteigumi” vai neskaidri sodi, bet ir **paredzams mehānisms – kas, kad un kā rīkojas**.

Tas nozīmē, ka, ienākot izglītības iestādē, bērnam ir mazāk stresa un vecākiem ir **pārliecība, ka izglītības iestādē pastāv sistēma, nevis improvizācija**.

Izziņai. Kāds atbalsta personāls var būt pieejams izglītības iestādēs?

Atgādinām, ka katras izglītības iestādes atbalsta personāla komanda tiek veidota, vadoties pēc izglītības iestādes veida, lieluma, atrašanās vietas, pieejamā finansējuma. Līdz ar to dažādās izglītības iestādēs var būt dažādi atbalsta speciālisti. Tāpat arī ne visās izglītības iestādēs visi speciālisti ir pieejami katru darba dienu.

Atbalsta komandas sastāvā var būt

1. **Administrācijas pārstāvis (direktors, vietnieks, metodiķis)** – koordinē atbalsta komandas darbu, apkopo informāciju par izglītojamo vajadzībām un nodrošina atbalsta pasākumu īstenošanu.
2. **Psihologs** – veic psiholoģisko diagnostiku, palīdz izprast mācīšanās un uzvedības grūtību cēloņus, konsultē skolotājus un vecākus, kā arī sniedz atzinumus par atbalsta pasākumiem.
3. **Speciālais pedagogs** – izvērtē izglītojamo speciālās vajadzības, organizē korekcijas darbu individuāli vai grupās un konsultē par mācīšanās traucējumu pārvarēšanu.
4. **Logopēds (skolotājs-logopēds)** – diagnosticē un koriģē valodas traucējumus, sniedz ieteikumus par lasīšanas un rakstīšanas prasmju pilnveidi un konsultē vecākus un skolotājus.
5. **Sociālais pedagogs** – izvērtē ģimenes sociālo situāciju, organizē sociālo palīdzību un sadarbojas ar institūcijām bērna labā.
6. **Pedagoga palīgs** – palīdz izglītojamajiem ar speciālām vajadzībām apgūt mācību saturu, skaidro uzdevumus un atbalsta mācību stundās.
7. **Skolotājs (klases audzinātājs, mācību priekšmeta skolotājs)** – informē atbalsta komandu par skolēnu grūtībām, sadarbojas problēmu risināšanā un īsteno komandas rekomendācijas.
8. **Medicīnas darbinieks** – uzrauga izglītojamo veselības stāvokli, sniedz pirmo un profilaktisko palīdzību, kā arī konsultē par veselības jautājumiem.
9. **Vecāki** – sadarbojas ar atbalsta komandu, sniedz informāciju par bērnu un piedalās lēmumu pieņemšanā par atbalsta pasākumiem.

*Dažās izglītības iestādēs komandu var papildināt arī **metodisko komisiju vadītāji, audzināšanas darba speciālisti, nevalstisko organizāciju pārstāvji vai citi konsultanti**, ja tas nepieciešams konkrētajā situācijā.*

KontROLSARAKSTS “Nonākot jaunā izglītības iestādē” (10 jautājumi)

Ko noteikti pajautāt direktoram vai klases (grupas) audzinātājam (un pierakstīt atbildes)?

1. Kādas konsultācijas ir pieejamas? Kā tām var pieteikties, un cik bieži tās notiek?

Vai bērns var saņemt īsu individuālu palīdzību, ja kaut kas nesanāk? Vai šīs konsultācijas ir pieejamas visiem vai tikai noteiktos gadījumos? Kā vecāks vai bērns var tām pieteikties – izmantojot e-klasi, sarunājoties ar pedagogu vai citādi?

2. Kā izglītības iestāde fiksē gan pozitīvos, gan negatīvos uzvedības novērojumus, un kā tiem seko konkrēti soļi?

Vai izglītības iestādē ir tikai piezīmes dienasgrāmatā vai arī tām seko plāns – piemēram, saruna ar bērnu, ieteikumi vecākiem vai papildu atbalsts? Kā pedagogi iedrošina ar pozitīviem ierakstiem, nevis tikai rakstot aizrādījumus?

3. Kādi atbalsta speciālisti ir pieejami (psihologs, speciālais pedagogs u. c.), un kā pie viņiem var vērsties pēc atbalsta?

Vai bērnam, kuram ir mācīšanās vai emocionālas grūtības, būs pieejams profesionālis? Cik ilgi jāgaida, lai tiktu pie speciālista, un kāds ir pieteikšanās process?

4. Kā klasē īsteno diferencēšanu (piemēram, tempa vai uzdevumu pielāgošanu)?

Vai pedagogi pielāgo darbu bērniem ar dažādu tempu un prasmju līmeni? Piemēram, vai uzdevumi tiek sadalīti soļos, piedāvāti dažādi sarežģītības līmeņi vai tiek dotas vizuālas kartītes?

5. Kā tiek skaidroti iekšējās kārtības noteikumi, un kādas ir loģiskās sekas un piedāvātais atbalsts?

Kā izglītojamajiem un vecākiem tiek paskaidrots, kas notiek, ja tiek pārkāpti noteikumi? Vai ir skaidrs, ka sodiem vienmēr tiek pievienots arī atbalsts (piemēram, konsultācija vai saruna par risinājumiem)?

6. Kāds ir adaptācijas plāns pirmajām 6–8 nedēļām jaunajam izglītojamajam?

Kā izglītības iestāde palīdz bērnam “iedzīvoties”? Vai ir paredzēta iepazīšanās ar klasi, iespēja vērot stundu, īpašs atbalsts vai “vienaudžu mentors” (cits izglītojamais), pie kura vērsties?

7. Kāds ir saziņas ritms ar ģimenēm?

Kā notiek saziņa ar vecākiem – izmantojot e-klasi, e-pastu vai tiekoties klātienē? Cik ātri var sagaidīt atbildi uz jautājumu? Vai ir paredzētas regulāras īsas atgriezeniskās saites (piemēram, reizi nedēļā 2–3 teikumi par progresu)?

8. Kāds ir klases lielums un stundu struktūra?

Cik bērnu būs klasē? Kā tiek organizētas stundas – vai ir klusuma brīži, kustību iespējas, kā tiek vadītas pārejas no vienas aktivitātes uz citu?

9. Kurš būs mūsu “atbalsta cilvēks”, un kāda ir rīcības kārtība sarežģītās situācijās?

Kāds būs konkrētais cilvēks, pie kura vecāki var vērsties (audzinātājs, metodikis, sociālais pedagogs)? Pie kā vērsties turpmāk, ja situācija neatrisinās?

10. Vai ir iespēja pavērot stundu vai apmeklēt atvērto durvju dienu pirms lēmuma pieņemšanas?

Vai vecāki un bērns var redzēt, kā notiek reāla mācību stunda, pirms tiek pieņemts lēmums par izglītības iestādi? Kā tiek organizētas atvērto durvju dienas vai “ēnošanas” iespējas?

Otrais solis: skolas saderība ar bērna mācīšanās profilu

Pirmais solis ir paskatīties, kā izglītības iestāde darbojas praksē, savukārt nākamais – saprast, vai tā sader ar jūsu bērna mācīšanās profilu. Laba izglītības iestāde nav tikai “stingra” vai “radoša”, bet tāda, kas spēj pielāgoties un sniegt bērnam vajadzīgo motivācijai un drošības sajūtai (20).

Pētījumi rāda, ka panākumus nosaka nevis fiksēts “mācīšanās stils”, bet gan skaidras prasības, daudzveidīgas stratēģijas un mērķēts atbalsts tad, kad tas vajadzīgs. Ļoti nozīmīgi ir arī vides faktori – klases lielums, trokšņu līmenis, kustību iespējas un tas, kā izglītības iestādē tiek vadītas pārejas starp aktivitātēm.

Bērns izglītības iestādē ne tikai apgūst priekšmetus, bet arī trenē uzmanību, pašregulāciju un spēju apzināt savas stiprās un vājās puses. Ja mācību vide nesaskan ar bērna vajadzībām, rodas lieks stress un motivācijas kritums. Ja pieeja ir diferencēta, bērns var izmantot savas stiprās puses un soli pa solim pārvarēt grūtības.

Tāpēc svarīgākais jautājums ir “Vai šī izglītības iestāde ir piemērota manam bērnam šobrīd?”. Atbilde slēpjas praksē – kā izglītības iestādē tiek pielāgots temps, izmantotas bērna stiprās puses un sniegts atbalsts (20).

Vecāki vislabāk zina sava bērna vajadzības, un izglītības iestādes loma ir tās respektēt un piedāvāt instrumentus, lai bērns varētu mācīties ar prieku. Šī partnerība palīdz mazināt stresu un uzturēt motivāciju ilgtermiņā (16, 20).



Šos jautājumus varat sev paturēt kā “mazo kontrolsarakstu”, kad runājat ar izglītības iestādi vai pedagogiem.

- Vai pedagogs **uzdevumus sadala mazākos soļos**, lai bērns saprot, kas jādara soli pa solim, un pārbauda, vai bērns tiešām ir sapratis doto uzdevumu?
- Kā izglītības iestādē tiek **pielāgots darba temps un grūtības pakāpe** – vai visi dara vienādi vai arī tiem bērniem, kam tas nepieciešams, tiek piedāvāts īsāks uzdevums, papildu skaidrojums vai īsa individuāla palīdzība?
- Vai tiek izmantotas bērna **stiprās puses**? Piemēram, vai vizuāli domājošam bērnam piedāvā zīmēt shēmas, kustīgam – iesaistīt praktiskos darbos, bet bērnam ar strukturētu domāšanas veidu – dot tabulas vai plānus?
- Kā izglītības iestādē tiek atbalstītas **pārejas starp aktivitātēm**? Piemēram, kā bērniem palīdz pārslēgties no starpbrīža uz stundu vai no grupas darba uz individuālo darbu?



Pozitīvs piemērs

Iedomāsimies ģimeni, kuras bērns ir **ļoti kustīgs un enerģisks**. Viņš labi jūtas tad, ja dienā ir pietiekami daudz iespēju izkustēties un ja pedagogs regulāri dod skaidrus, nelielus un ātri paveicamus uzdevumus. Vecāki, izvēloties izglītības iestādi, pievērš uzmanību, ka šajā izglītības iestādē ir laba sporta infrastruktūra un kustību iespējas (sporta zāle, āra laukums, starpbrīžos atļauts kustēties) un pedagogi regulāri piedāvā **īsas konsultācijas divas reizes nedēļā** – 10–15 min, kur bērns var saņemt mērķētu palīdzību situācijās, kad radušās grūtības.

Pēc viena semestra rezultāts ir ļoti skaidrs: bērns koncentrējas labāk, stundās mazāk traucē citus, un arī uzvedības incidentu skaits sarūk, jo viņa vajadzība pēc kustības un skaidriem soļiem tiek ievērota.



Negatīvs piemērs

Ģimene izvēlas “izglītības iestādi ar paaugstinātām prasībām”, vadoties pēc reputācijas, nepārbaudot, kā tajā tiek atbalstītas pārejas starp starpbrīžiem un mācību aktivitātēm un kā tiek organizēts mācību process. Klasēs ir vairāk nekā 30 izglītojamo, kustību iespējas ir ierobežotas, un konsultācijas notiek reti.

Rezultāts: bērnam ir pastāvīgs stress, grūtības koncentrēties, un motivācija mācīties strauji krītas, jo viņa vajadzības netiek ņemtas vērā.

Izziņai. Kas ir bērna mācīšanās profils?

Katram bērnam ir unikāls mācīšanās stils, kas ietekmē to, kā viņš uztver, apstrādā un saglabā informāciju. **Mācīšanās profils** palīdz vecākiem un pedagogiem saprast, kā bērns vislabāk mācās, kas viņam palīdz koncentrēties un kas traucē. Tas nav vērtējums vai diagnoze, bet **praktisks instruments sadarbībai** starp ģimeni un izglītības iestādi.

Mācīšanās profilu veido vairākas savstarpēji saistītas jomas.

- **Uztveres veids** – vai bērns labāk saprot redzot (vizuāli), dzirdot (audiāli), darot (kinestētiski) vai kombinējot vairākus veidus.
- **Uzmanības noturība un ritms** – cik ilgi bērns spēj fokusēties, un kā viņam palīdz pauzes, kustība vai strukturēts laiks.
- **Motivācija un intereses** – kādi temati, uzdevumi vai pieejas bērnu iesaista visvairāk.

- **Emocionālais klimats** – vai bērns labāk mācās individuāli vai kopā ar citiem, cik ļoti viņu ietekmē vide, troksnis, skolotāja balss tonis vai klases atmosfēra.
- **Pašregulācija** – spēja tikt galā ar stresu, vilšanos vai garlaicību, saglabājot līdzsvaru.

Mācīšanās profila apzināšana palīdz **pielāgot vidi un atbalstu** bērnam: kādu palīdzību viņam sniegt, kad iedrošināt, kad ļaut darboties patstāvīgi. Tā kļūst par **tiltu starp bērna vajadzībām un skolas prasībām**, veidojot drošāku un efektīvāku mācīšanās pieredzi (20).

Mana bērna mācīšanās profils

Mērķis: atzīmēt 3–4 būtiskākās lietas, kas palīdz saprast un atbalstīt jūsu bērna mācīšanos. *(Mazāk ir labāk! Piefiksējiet tikai to, kas ir tiešām svarīgi!)*

Bērna vārds:
Klase/vecums:
Datums:

Kas vislabāk palīdz fokusēties?

(Piemēram, 15 minūšu darbs, 5 minūšu pauze; kluss stūrītis un trokšņus slāpējošas austiņas; pirms mācīšanās īsa izkustēšanās; saraksts ar 3 skaidriem uzdevumiem; mazāk traucēkļu uz galda u.c.)

Kā bērns vislabāk uztver informāciju?

(Piemēram, redzot – zīmējumi, krāsas, shēmas; dzirdot – paskaidrojums un iespēja pārstāstīt ar saviem vārdiem; darot – praktiski piemēri, modeļi, eksperimenti; lasot vai rakstot – īsi kopsavilkumi, atslēgvārdu piefiksēšana; kombinēti – sākumā paraugs, tad mēģina pats.)

Kas parasti kavē mācīšanos?

(Piemēram, troksnis vai daudz cilvēku apkārtnē; nogurums pēc plkst. 20.00 vakarā vai neregulārs miegs; pēkšņas plāna izmaiņas bez brīdinājuma (bez pārejām); izsalkums/slāpes pēc treniņa; pārāk garas instrukcijas, digitālo tehnoloģiju ilgstoša lietošana.)

Kas strādā kā atbalsts?

(Piemēram, paraugs un pirmā uzdevuma veikšana kopā; instrukcija 1–2 teikumos un viens piemērs; taimeris – darbs-pauze cikls; iespēja izvēlēties uzdevumu secību; vizuāls kontrolesaraksts un atzīme par paveikto; uzslava par progresu (nevis perfekciju).)

Īsie novērojumi no mājām (pēdējās 2 nedēļas)

Miegs:

Pārejas (no rītiem, mājupceļš, mājasdarbi):

Fokusa ilgums bez pauzes:

3–4 būtiskākās atziņas par manu bērnu

(Piemēram, fokusējas 15–20 minūtes, ja ir taimeris un klusa vide; vislabāk saprot, ja var uzzīmēt shēmu un saprot paraugu; mācības kavē troksnis un izsalkums; palīdz īsa kustību pauze; konkrētas un īsas instrukcijas.)

Ko pastāstīt pedagogam vienā teikumā?

Esam novērojuši, ka bērnam vislabāk palīdz _____, bet mācības kavē _____. Lūdzam _____.

03

Vienota pieeja vecāku un institūciju sadarbībā

Šajā nodaļā

- Vienotas pieejas nozīme sadarbībā starp vecākiem un institūcijām, uzsverot kopīgu atbildību un partnerību bērna izglītības procesā.
- Vecāku, pedagogu un atbalsta speciālistu lomas, kā arī strukturēta rīcības plūsma no problēmas identifikācijas līdz risināšanai.
- Akcentēta sadarbības kvalitātes ietekme uz bērna attīstību, piedāvājot praktiskus instrumentus un pašrefleksijas skalu komunikācijas un sadarbības uzlabošanai.



Vienota pieeja vecāku un institūciju sadarbībā

Vienota pieeja vecāku un institūciju sadarbībā ir būtisks elements, lai nodrošinātu bērna izglītības procesa nepārtrauktību un efektivitāti. Tā balstās uz principu, ka vecāki, izglītības iestāde, pašvaldības un citi atbalsta dienesti darbojas kā partneri. Šī pieeja palīdz laikus pamanīt riskus (piemēram, mācību kavējumus vai uzvedības problēmas) un veidot konsekventu atbalsta sistēmu bērnam (4, 9).

Mācību kavējumi ir neapmeklētas stundas vai nodarbības, kas ietekmē bērna sekmes, motivāciju un sociālās prasmes. Atbildīga rīcība (informēšana laikus, sadarbība ar skolu) palīdz mazināt negatīvo ietekmi un veicina bērna atgriešanos mācībās.

Kad vecāki rīkojas atbildīgi	Kad vecāki rīkojas neatbilstoši (attaisno vai ignorē mācību kavējumus)
Informēšana laikus: informējiet skolu par mācību kavējumu iemesliem (piemēram, slimība, ģimenes apstākļi) caur e-klasi vai tiešu saziņu, lai mazinātu pārpratumus. Atvērtu frāžu izmantošana: veiciniet risinājumu meklēšanu, nevis konfliktus. Piemēram, sakiet: "Redzu, ka bērnam ir grūti apmeklēt stundas. Kā varam to risināt kopā?" Novērojumi mājās: izpildiet "Zināšanu tilta" uzdevumu no Rokasgrāmatas vecākiem, iekļaujot novērojumus par miegu un emocijām, lai izprastu kavējumu iemeslu un pielāgotu atbalstu. Sadarbība ar skolu: vienojieties par atbalsta plānu (konsultācijām, uzdevumu pabeigšanu) un regulārām pārrunām ik pēc 2–3 nedēļām, lai sekotu līdzi progresam un palīdzētu bērnam atgūt nokavēto.	Ignorēšana: neinformēšana par mācību kavējumiem vai to iemeslu nerisināšana palielina bērna izolāciju, uzvedības problēmas un stresu. Destruktīva komunikācija: skolas vai bērna kritizēšana (piemēram, "Skola ir pārāk stingra!") veicina konfliktus un negatīvu attieksmi pret mācībām. Nepamatoti attaisnojumi: regulāra mācību kavējumu attaisnošana bez iemesla (piemēram, "viņš negribēja iet") veicina neuzticēšanos un grūtības sasniegt mācību rezultātus. Nesadarbošanās jeb neiesaistīšanās risinājumos: pasliktina sekmes un palielina sociālās atstumtības risku.
Rezultāts: labākas sekmes, augstāka motivācija, mazāk konfliktu, spēcīgākas attiecības ar skolu, drošības sajūta bērnam, mazāks mācību pārtraukšanas risks.	Rezultāts: motivācijas zudums, sliktākas sekmes, uzvedības problēmas, palielināts stress, negatīvas emocijas (piemēram, trauksme, kauns), augstāks mācību pārtraukšanas risks.

Pētījumi (6) apliecina, ka vienota sadarbība uzlabo bērna motivāciju, sekmes un sociālās prasmes, samazinot priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas risku (4, 5). Latvijā šis princips nostiprināts Izglītības likumā (58. pants), kas uzsver vecāku un izglītības iestādes kopīgu atbildību (3, 17).

Šajā nodaļā aplūkosim galvenās tiesības un pienākumus, kas attiecas uz vecākiem un institūcijām, kā arī praktiskus ieteikumus sadarbībai ar izglītības iestādi un pedagogiem. Mērķis – sniegt skaidru "ceļa karti", kā rīkoties koordinēti un izvairīties no fragmentācijas, kad problēmas tiek risinātas tikai mājās vai tikai izglītības iestādē (4).



Sadarbības pamatprincipi (3,4,5)

Bērna labākās intereses un drošība ir pirmajā vietā.

Cieņpilna saziņa – pieaugušie ar savu piemēru rāda toni, ko vēlas iemācīt bērniem.

Caurspīdīgums un paredzamība – vienošanās tiek fiksētas rakstiski, ar termiņiem un atbildīgajiem.

Mazi cikli, mērāmi rezultāti – parasti **divu nedēļu** pārskatīšanas posmi ar skaidriem kritērijiem.

Proporcionalitāte – risinājumi atbilst situācijas sarežģītībai; situācijas risināšana augstākā līmenī tiek uzsākta tikai tad, ja pamatsoli nav devuši rezultāti.

Datu aizsardzība un piekrišana – dalāmies ar informāciju tik, cik nepieciešams, un ar tiesisku pamatu/piekrišanu.

Institūciju loma un atbildības

Vienotas pieejas priekšrocība – institūcijas nedublē darbu, bet dalās informācijā (ar vecāku piekrišanu), samazinot birokrātiju un paātrinot palīdzību.



Lomas un atbildības

- **Vecāki:** sniedz faktus par bērna pašsajūtu, ritmu, mācību paradumiem; piedāvā mājas atbalsta soļus; piedalās vienošanās izpildē un datu (novērojumu) vākšanā.
- **Klases (grupas) audzinātājs:** koordinē saziņu; organizē kopīgu sarunu; seko līdzi vienošanās izpildei.
- **Priekšmeta pedagogs:** precizē mācību grūtības un piedāvā mācību diferencēšanas soļus.
- **Atbalsta speciālisti (psihologs, speciālais pedagogs, logopēds, sociālais pedagogs u. c.):** izvērtē vajadzības; piedāvā mērķtiecīgas palīdzības metodes; palīdz mērīt rezultātu.
- **Izglītības iestādes administrācija:** nodrošina resursus un mācību un atbalsta procesu īstenošanu izglītības iestādē; iesaistās, ja nepieciešama situācijas risināšana augstākā līmenī; nodrošina kvalitatīvu un iekļaujošu mācību procesu. Ja bērnam ir mācību grūtības, tiek izstrādāts individuāls plāns. Izglītības iestāde drīkst prasīt informāciju, kas ietekmē mācības.

- **Pašvaldības līmenis (izglītības pārvalde, sociālais dienests u. c.):** iesaistās, ja izglītības iestādei/ģimenei vajadzīga papildu kapacitāte vai atbalsta pakalpojumi. Nodrošina plašāku atbalstu ģimenēm, piemēram, konsultācijas vai palīdzību krīzēs, un reaģē uz signāliem no izglītības iestādes.
- **Citas institūcijas (piemēram, bāriņtiesa, NVO u. c.):** iesaistās, ja situācija pārsniedz skolas un ģimenes iespējas vai skar bērna drošību/tiesību ievērošanu. Sniedz veselības ieteikumus un izglītojošus pasākumus vecākiem.

Procesa plūsma – no bērna vajadzības vai signāla līdz situācijas stabilizācijai

Nr.	Posms	Ko darām?	Iesaistītie	Termiņš	Ko dokumentējam?
0	Drošības situācijas	Nekavējoties rīkojamies saskaņā ar izglītības iestādes iekšējo kārtību; piesaistām atbilstošās institūcijas.	Izglītības iestāde, atbilstošās institūcijas	Nekavējoties	Notikuma fiksācija, rīcības protokols
1	Signāls/ vajadzība	Īsi aprakstām notikušo, ilustrējam ar konkrētu piemēru un lūdzam sarunu.	Vecāks vai pedagogs (ziņotājs par situāciju/bērna vajadzību), klases (grupas) audzinātājs	Drīz pēc pamanīšanas	Īss paziņojums (e-pasts/ E-klase)
2	Atbilde	Izglītības iestāde nosūta sarunas laiku (10–15 minūšu konsultācija).	Klases (grupas) audzinātājs/izglītības iestādes administrācija	3 darba dienu laikā	Uzaicinājums uz konsultāciju
3	Kopīga saruna	Nosakām mērķi (konkrēts, mērāms); vienojamies par plānu (3–5 skaidri soļi skolā un mājās); precizējam pierādījumus (darbu paraugi, novērojumi u. c.).	Klases (grupas) audzinātājs, iesaistītie pedagogi/atbalsta speciālisti, vecāki	Norunātajā laikā; plāns (vēlams, uz 2 nedēļām)	Sarunas protokols (galvenie punkti, par ko vienojušies sarunas dalībnieki)
4	Vienošanās lapa	Fiksējam. Kas? Ko? Līdz kuram datumam? Kā mērām? Kas atbild?	Visi kopīgās sarunas dalībnieki	Uzreiz pēc sarunas	Vienošanās lapa (īsi, konkrēti, pārskatāmi)
5	Īstenošana	Izglītības iestāde un vecāki īsteno soļus; īsa, regulāra saziņa.	Pedagogi, vecāki, bērns	1–2 reizes nedēļā īsas piezīmes	Īsi atskaites ieraksti (ķeksiši, piezīmes)
6	Pārskatīšana	Pēc ~2 nedēļām: kas uzlabojās/nemainījās? Ko korigējam plānā?	Kopīgās sarunas dalībnieki	~2 nedēļu laikā pēc ieviešanas	Pārskatīšanas kopsavilkums, atjaunota vienošanās
7	Rīcība sarežģītākos gadījumos	Ja progress ir nepietiekams pēc 4–6 nedēļām : piesaistām paplašinātu komandu; veicam papildu izvērtēšanu un/vai piesaistām ārējos pakalpojumus; juridisku/administratīvu jautājumu gadījumā iesaistām atbilstošās institūcijas.	Atbalsta speciālisti, administrācija, ārējie pakalpojumi/institūcijas	Parasti pēc 4–6 nedēļām	Papildu plāns (plāns ar intensīvākiem atbalsta pasākumiem) vai jauns plāns, ja situācija nav stabilizējusies, nosūtījumi/pieprasījumi
8	Stabilizācija un uzturēšana	Kad mērķis sasniegts: vienojamies, kā uzturam rezultātu (retāka saziņa, uzraudzības punkti).	Izglītības iestāde, vecāki, bērns	Pēc mērķa sasniegšanas; periodiska pārskatīšana	Uzturēšanas plāns (vienošanās par sasniegtā rezultāta saglabāšanu), nākamie pārskatīšanas datumi

Aprakstītā procesa plūsma balstīta uz Izglītības un zinātnes ministrijas īstenotā projekta PuMPuRS⁴ pieredzi, kas rāda, ka koordinēta rīcība samazina konfliktus par 30–40 %. Vecākiem tas dod drošības sajūtu, bet institūcijām – efektivitāti. Vienota pieeja nav tikai teorija – tā ir prakse, kas stiprina bērna izglītību. Pamatojoties uz pētījumiem, tā veicina partnerību, kas sekmē bērna uzvedību, mācīšanās procesu un labvēlīgā veidā atbild uz bērna vajadzībām (3, 9, 27).

⁴ IZM īstenotais projekts, kas veicina ilgtspējīgas sadarbības sistēmas veidošanu starp pašvaldību, izglītības iestādēm, pedagogiem, atbalsta personālu un izglītojamo vecākiem vai pārstāvjiem, lai laikus identificētu izglītojamos ar risku pārtraukt mācības un sniegtu viņiem personalizētu atbalstu.

Pašrefleksija: “Kur es esmu uz skalas klients–partneris?”

Mēs, vecāki, bieži sevī nesam labus nodomus, bet sarunās ar izglītības iestādi nonākam **klienta režīmā** – pieprasām, vainojam, gaidām, lai kāds “izdara mūsu vietā”. Tas nav pārmetums, bet dabiska reakcija, īpaši tad, kad esam satraukti vai jūtamies bezspēcīgi. Tomēr šāds režīms reti dod rezultātus. Kad pārejam uz **partnerības režīmu**, sarunas kļūst mierīgākas, konkrētākas un bērns no tā gūst visvairāk (3).

<i>Pašvērtējums</i> <i>Šī skala palīdz saprast, kurā punktā šobrīd atrodamies, un piedāvā ļoti konkrētus nākamos soļus. Nav svarīgi būt “piecniekā” uzreiz; svarīgi ir spert mazu, apzinātu soli uz priekšu.</i>				
1 – Klienta režīms Es prasu un gaidu, lai visu izdara manā vietā. Uzskatu, ka izglītības iestāde ir “pakalpojuma sniedzējs”, kurš man un manam bērnam kaut ko ir parādā.	2 – Vairāk klients Dažreiz sniedzu informāciju, bet biežāk sarunas pārvēršas pārmetumos. Izglītības iestādei norādu, kas “nav kārtībā”, bet reti runāju par risinājumiem.	3 – Pārejas punkts Sāku sniegt faktus, bet dažreiz toni “aiznes” emocijas. Gribu sadarboties, bet vēl bieži ieslīgstu “kurš vainīgs?” domāšanā.	4 – Vairāk partneris Sarunas sāku ar atzinību, izglītības iestādei sniedzu datus vai konkrētus novērojumus. Mēģinu vienoties par skaidriem soļiem.	5 – Partneris Regulārs, cieņpilns dialogs. Vienojamies par mērķiem, lietojam datus un īsus ciklus: “mērķis → risinājums → pārbaude”. Piedāvāju arī atbalstu plašākā līmenī (klase, vecāku grupa).

Nākamie soļi atkarībā no jūsu līmeņa

- **Ja esat 1.–2. līmenī**
 - Izvēlieties **vienu iesaistošo frāzi** (piemēram, “Paldies, ka informējāt... Redzu, ka mājās... Vai varam vienoties, kā rīkoties nākamās 2 nedēļas?”) un izmantojiet to katrā sarunā.
 - Aizpildiet vienu lapu ar **“zināšanu tiltu”** par bērna novērojumiem mājās (miegs, pārejas, kas strādā).
- **Ja esat 3. līmenī**
 - Vienojieties ar pedagogu par **10 minūšu konsultāciju** reizi nedēļā trīs nedēļas pēc kārtas.
 - Pēc cikla uzrakstiet īsu atskaiti: “Kas strādāja? Ko pamēģinām tālāk?” – tā jūs radīsiet struktūru un uzticēšanos.
- **Ja esat 4–5. līmenī**
 - Kopā ar pedagogu izveidojiet **2–3 nedēļu ciklu**: mērķis → īss risinājums → dati → pārrunas.
 - Piedāvāiet palīdzību klases vai vecāku līmenī, piemēram, izstrādājot “pāreju rīkus” vai palīdzot koordinēt atbalsta aktivitātes.

Šī skala nav domāta, lai sevi “vērtētu ar atzīmi”. Tā ir **ceļa karte** – lai redzētu, kur esat šodien, un izvēlētos **mazo soli, kas tuvina partnerībai**. Jo vairāk sarunu notiek partnerības valodā, jo drošāk bērns jūtas un jo ātrāk izglītības iestāde spēj reaģēt uz viņa vajadzībām.

04

Vecāku pienākumi, tiesības un atbildība

Šajā nodaļā

- Praktisks ietvars vecāku lomai – tiesības, pienākumi un atbildība kā pamats produktīvām sarunām ar izglītības iestādi.
- Kā likuma “rāmi” pārvērst rīcībā?
- Līdzsvara princips – tikai tiesības vai pienākumi nestrādā, nepieciešams līdzsvars starp atbalstu un sekām pienākumu neievērošanā.
- Prakse ikdienā – konkrēti un praktiski ieteikumi ikdienā.



Vecāku pienākumi, tiesības un atbildība

Iepriekšējās nodaļās mēs runājām par sadarbību un iesaisti – par **zināšanu tiltu**, par pareizajiem jautājumiem izglītības iestādei un par to, kā vecāki var palīdzēt izglītības iestādei redzēt bērnu plašākā kontekstā. Tomēr, lai šī partnerība būtu līdzsvarota, nepieciešams skaidri zināt arī **savas tiesības, pienākumus un atbildību**. Tas nav tikai tiesiskais ietvars, bet gan praktiskais pamats, kas ļauj sarunām ar izglītības iestādi notikt **mierīgāk, skaidrāk un produktīvāk** (17, 25).

Epšteina modelis parāda, ka vecāku loma aptver vairākas jomas – no **audzināšanas** un mājas ritma veidošanas līdz **informēšanai un lēmumu pieņemšanai**. Tiesību un pienākumu izpratne palīdz šīs jomas savienot ar ikdienas realitāti – vecāks zina, ko pamatoti lūgt izglītības iestādei, ko pats var sniegt pretī un kā uzturēt vienotu vēstījumu bērna priekšā.

Šī nodaļa tāpēc ir kā “**praktiskais ceļvedis**” – te būs nevis garlaicīga likuma pantu citēšana, bet gan skaidri piemēri, kas rāda, kā normas pārvērst **dzīvē izmantojamās sarunās un soļos**. Ja vecāks zina, ka viņam ir tiesības uz informāciju un konsultācijām, tad saruna ar pedagogu sākas ar konkrētu jautājumu, nevis pārmetumu. Ja vecāks apzinās, ka viņam ir pienākums nodrošināt režīmu un cieņpilnu saziņu, tad arī izglītības iestādei ir vieglāk uzticēties un sniegt atbalstu.

Īsāk sakot – **likumi dod rāmi, bet attiecības dod rezultātu**. Šeit mēs parādīsim, kā šo rāmi lietot nevis kā ieroci, bet kā **pamatu cieņpilnai partnerībai bērna labā**. Kad vecāks saprot savas tiesības, pienākumus un atbildību, sarunas kļūst vienkāršākas, bērns jūtas drošāk un risinājumi atnāk ātrāk.



Kāpēc tas strādā?

Likumi paši par sevi ir tikai **rāmis** – tiesību un pienākumu uzskaitījums. Bet dzīvē rāmis darbojas tikai tad, ja mēs to piepildām ar saturu – cieņpilnu saziņu, skaidriem soļiem un sadarbības attieksmi. Kad vecāks zina, ko likums nozīmē praksē, sarunas ar izglītības iestādi pārvēršas no spriedzes pilnām diskusijām par konstruktīvu dialogu.

- **Skaidrība spriedzes vietā.** Vecāks zina, ko var pamatoti lūgt (informāciju, konsultācijas, atbalstu) un ko pats var sniegt pretī (klātbūtni, režīmu, cieņpilnu saziņu). Tas nozīmē, ka sarunās nav tukšu pārmetumu – ir skaidri jautājumi un skaidras atbildes.
- **Ātrāks atbalsts bērnam.** Ja vecāks un izglītības iestāde vienojas “kurš–kad–kā” rīkosies, atbalsts tiek sniegts, pirms problēma kļūst par konfliktu. Piemēram, ja vienošanās par 10 minūšu konsultāciju reizi nedēļā notiek jau šonedēļ, nav jāgaida līdz brīdim, kad sekmes krītas vai sākas uzvedības grūtības.

- **Vienots vēstījums bērnam.** Kad mājās un izglītības iestādē pieaugušie runā vienā valodā – *prasības + atbalsts, nevis nepamatotas atlaides* –, bērns jūtas drošāk. Viņš saprot, ka no viņa tiek gaidīta piepūle, bet vienlaikus pieaugušie palīdzēs tikt galā ar grūtībām. Tas mazina pretestību un iemāca konsekvenci.
- **Labāks dialogs ar izglītības iestādi.** Vecāks nāk nevis tikai “prasīt”, bet gan lai vienotos. Viņš lieto faktus (“Mājās redzu, ka pēc 20 minūtēm uzmanība samazinās.”), cieņu (“Paldies, ka cenšaties palīdzēt!”) un skaidru piedāvājumu (“Vai varam izmēģināt šo divu nedēļu laikā?”). Tas maina sarunas toni un padara pedagogu par partneri, nevis par pretinieku.
- **Labs paraugs bērnam.** Bērni mācās ne tikai no pedagogu stundām, bet arī no tā, kā pašu vecāki risina ikdienas situācijas. Ja viņi redz, ka pieaugušie spēj nevis strīdēties, bet runāt ar faktiem un cieņu, bērni paši apgūst atbildību un pašregulāciju.

Tiesību normu īsais ceļvedis – ko tas nozīmē praksē?

Normatīvais avots (29, 30)	Kas noteikts?	Ko tas nozīmē praksē (frāzes, rīcība)?
Izglītības likums, 57. pants – vecāku tiesības	Tiesības uz informāciju un līdzdalību: saņemt skaidru, regulāru informāciju par mācībām un atbalstu; iepazīties ar izglītības iestādes dokumentiem; ierosināt uzlabojumus; piedalīties izglītības iestādes padomē.	Jautāji konkrēti • “Kur varu redzēt konsultāciju grafiku? Kā tām var pieteikties?” • “Pie kā vērsties, ja redzam grūtības, – pie audzinātāja, pie priekšmeta pedagoga vai atbalsta speciālista?” • Prasiet noteikt skaidru saziņas kārtību ar izglītības iestādi/pedagogiem.
Izglītības likums, 58. pants – vecāku pienākumi	Pienākums nodrošināt izglītību un ievērot skolas iekšējo kārtību; sadarboties ar izglītības iestādi.	Ikdienas rīcība • “Mēs nodrošinām ierašanos laikā, brokastis un miegu.” • “Saziņai lietojam e-klasi; uz pedagoga ziņām atbildam tajā pašā nedēļā.”
Izglītības likums, 58. pants – vecāku pienākums iesaistīties	Pienākums iesaistīties izglītības iestādes dzīvē un mācību procesa atbalstīšanā.	Iesaistīties regulāri • “Reizi semestrī ielānoju sarunu ar audzinātāju + mērķtiecīgu konsultāciju, kad nepieciešams.” • “Ja varu – piesakos padomes darbam vai uz 1–2 brīvprātīgā darba stundām.”
Izglītības likuma 58. panta otrā daļa	Piesakot izglītojamo uzņemšanai izglītības iestādē, kā arī pēc apstākļu maiņas rakstveidā informēt izglītības iestādes vadītāju par bērna veselības stāvokli un citiem apstākļiem, kas var būtiski ietekmēt izglītības procesu un būt nozīmīgi tajā iesaistītajām personām.	Pienākums informēt izglītības iestādi par būtiskiem apstākļiem un bērna veselību.

Normatīvais avots (29, 30)	Kas noteikts?	Ko tas nozīmē praksē (frāzes, rīcība)?
Izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumi	“Loģiskās sekas” pārkāpumiem tiek piemērotas kopā ar atbalstu, nevis sodi bez mērķa; skaidras uzvedības normas un noteikta rīcība, ja tās tiek pārkāptas.	Solis ar mērķi • “Ja kavējumi krājas, vienojamies par rīta rutīnu + 10 minūšu konsultāciju 2 nedēļas un pēc tam par kopīgu pārskatu.”
Bērnu tiesību aizsardzības likums (31) – bērna labākās intereses	Bērna labākās intereses ir pirmajā vietā jebkurā lēmumā par izglītību, drošību un labbūti.	Atbalsts, nevis atlaides • Nevis: “Atceliet pārbaudes darbu.” • Bet: “Vai varam vienoties, ka darbs būs divos posmos ar papildlaiku un 10 minūšu konsultāciju pirms tam?”
Sadarbība un savlaicīga informēšana	Īsa, uz faktiem balstīta informācija skolai par apstākļiem, kas ietekmē mācības.	Konkrēti un mierīgi • “Nākamās 2 nedēļas bērnam būs terapijas vizītes – vai varam vienoties par īsu konsultāciju piektdienās un pārskatu datumā ____?”
Civillikums – kopīgā aizgādība	Vecākiem ir kopīgs pienākums gādāt par bērna aprūpi, audzināšanu un izglītību; lēmumi tiek pieņemti, raugoties no bērna interesēm.	Skaidrs sadarbības rāmis • “Pat ja dzīvojam šķirti, abi uzturam saziņu ar izglītības iestādi; skaidri norunājam, kurš par ko atbild un kā rīkojamies ātras lēmumu pieņemšanas situācijā.”

Likumi mums sniedz drošu rāmi – **tiesības prasīt un saņemt skaidru informāciju un pienākumu sadarboties**. Tabulā šī informācija jau ir pārvērsta ikdienas valodā un frāzēs. Tagad galvenais ir to regulāri un nelielos apjomos **izmantot** – katrā sarunā lietot vienu iesaistošo frāzi, vienu konkrētu lūgumu un vienoties par skaidru nākamo soli noteiktā datumā.

Būtiskākie vecāku pienākumi un atbildības

Vecāku tiesības nodrošina iespēju izvēlēties bērnam piemērotāko izglītību un gādāt par viņa vajadzībām, savukārt pienākumi piešķir **struktūru un stabilitāti** – tie ir kā mājas pamati, kas notur ēku. Ja šie pamati ir stingri un skaidri, bērnam rodas drošība un skaidrs ritms, kas ļauj augt un mācīties. Ja tie ir neskaidri vai tiek ignorēti, rodas spriedze gan ģimenē, gan izglītības iestādē (17).

Nodrošināt bērna izglītību

– Vecākiem ir pienākums gādāt, lai bērns apgūtu obligāto izglītību (vismaz līdz 16 gadu vecumam).

Praksē tas nozīmē: pieteikt bērnu izglītības iestādē, sekot līdz, lai viņš regulāri apmeklē mācības, interesēties par sekmēm un piedalīties vecāku sapulcēs (17).

Sadarboties ar izglītības iestādi un pedagogiem

– Vecākiem ir pienākums cieņpilni sadarboties ar pedagogiem un izglītības iestādi, sniedzot informāciju par bērna veselību un citiem būtiskiem apstākļiem.

Praksē tas nozīmē: paziņot par bērna slimībām, grūtībām mācībās, informēt par izmaiņām ģimenes situācijā, kas var ietekmēt bērna uzvedību vai sekmes (17).

Gādāt par bērna fizisko un emocionālo labklājību

– Vecākiem ir pienākums nodrošināt bērnam atbilstošus dzīves apstākļus, drošību un veselības aprūpi, kā arī sekot līdz emocionālajai attīstībai.

Praksē tas nozīmē: parūpēties par miegu, ēdināšanu, apģērbu, atbalstīt emocionāli, palīdzēt risināt konfliktus, nepieļaut vardarbību (17).

Mācīt cieņpilnu attieksmi pret citiem

– Vecāku pienākums ir mācīt bērnam ievērot normas, cienīt citus un uzņemties atbildību par savu rīcību.

Praksē tas nozīmē: runāt ar bērnu par pieklājību, konfliktu risināšanu bez agresijas, atgādināt par cieņu pret pedagogiem, vienaudžiem un izglītības iestādes vidi (17).

Nodrošināt bērna tiesību ievērošanu un aizsardzību

– Vecākiem jāaizstāv bērna tiesības pret diskrimināciju, vardarbību vai nevērību gan ģimenē, gan izglītības iestādē, gan sabiedrībā.

Praksē tas nozīmē: nepalikt malā, ja bērns tiek apcelts, runāt ar izglītības iestādi vai citām institūcijām, meklēt palīdzību, ja nepieciešams (7, 17).

Atbalstīt bērna attīstību un spēju izaugsmi

– Vecākiem ir pienākums palīdzēt bērnam attīstīt spējas, intereses un talantus.

Praksē tas nozīmē: piedāvāt iespējas apmeklēt pulciņus, bibliotēku, sporta nodarbības, kopā lasīt, uzdot jautājumus un sekmēt zinātkāri (7, 17).

05

Izglītojamo pienākumi, tiesības, atbildība

Šajā nodaļā

- Kodolīgs un praktisks pārskats par bērna tiesībām un pienākumiem.
- Līdzsvara princips – tikai tiesības vai pienākumi nestrādā, nepieciešams līdzsvars starp atbalstu un sekām pienākumu neievērošanā.
- Prakse ikdienā – konkrēti un praktiski ieteikumi.



Izglītojamo pienākumi, tiesības, atbildība

Šī nodaļa turpina partnerības ideju: **izglītības iestāde – ģimene – bērns**. Iepriekšējā nodaļā paskaidrojām vecāku ietvaru jeb rāmi – nepieciešamību zināt savas tiesības, pienākumus un atbildību, lai sarunas ar izglītības iestādi būtu mierīgākas, konkrētākas un bērna interesēm atbilstošas. Taču šī partnerība nebūs pilnīga, ja tajā neiekļaujam **pašu bērnu**. Bērns nav tikai novērotājs; viņš ir pilntiesīgs dalībnieks savas izglītības procesā, un tas nozīmē, ka viņam ir savas tiesības, savi pienākumi un sava atbildība (9, 17, 25).

Vecākiem tiesības un pienākumi ir kā tilts uz sadarbību ar izglītības iestādi, savukārt bērna tiesības, pienākumi un atbildība ir **sliedes, pa kurām brauc ikdienas mācību vilciens**. Ja šīs sliedes ir stabilas, vilciens kustas droši. Ja tās ir nestabilas, rodas kavējumi, pārpratumi, konflikti un nogurums visām pusēm.

Drošības formula: brīvība plus robežas



Vienkārši sakot: brīvība + skaidras robežas = drošība un izaugsme

- **Tiesības dod bērnam brīvību** – izteikties, saņemt atbalstu, būt pasargātam no vardarbības un diskriminācijas. Tās nodrošina cieņpilnu, drošu un iekļaujošu vidi.
- **Pienākumi ir skaidras robežas** – kas jāizdara, lai mācību vide darbotos. Tas ir ritms, disciplīna, noteikumi, kas palīdz visiem klasē justies droši. Šie principi ir vienlīdz svarīgi gan izglītības iestādē, gan mājās.
- **Atbildība ir tilts starp abiem**. Tā ir izpratne par savu izvēļu sekām un spēja tās pieņemt. Tas ir nevis soda jautājums, bet gan jautājums par savas rīcības cēloņiem un sekām: ja kavēju mācības, tās jāapgūst vēlāk; ja aizskar skolabiedru, atvainojos un cenšos atjaunot attiecības.

Šis rāmis nosaka, ka primārais nav **sods, bet gan risinājumu meklēšana; nevis pārmetums, bet gan nākamais solis**. Vecāks māca ar savu piemēru, kā apstāties, atvainoties un meklēt risinājumu. Tieši tāpat arī izglītojamā atbildība nozīmē iespēju mācīties no pieredzes un augt.

Tiesību, pienākumu un atbildības līdzsvars

Iepriekšējā nodaļā redzējām, ka vecāku tiesību un pienākumu līdzsvars ļauj sarunām ar izglītības iestādi būt konstruktīvām, savukārt šeit redzam līdzīgu principu bērna dzīvē (3).



- **Tikai tiesības bez pienākumiem** = bērns nejūtas drošs, viņam nav robežu, un viņš nesaprot, kas no viņa tiek gaidīts.
- **Tikai pienākumi bez tiesībām** = bērns jūtas apspiests un zaudē motivāciju mācīties.
- **Tikai atbildība bez atbalsta** = bērns piedzīvo sodu, bet neiemācās, kā darīt citādi.

Kad viss ir līdzsvarā, bērns redz, ka viņu **uzklausā un respektē**, bet vienlaikus no viņa tiek gaidīta **piepūle un iesaiste**. Tā rodas drošības sajūta un ticība: “Es varu. Man sanāks. Pieaugušie man palīdzēs, ja būs grūti.”

Šī izpratne nav tikai teorija. Nākamajā nodaļā mēs apskatīsim, **kā to īstenot praksē** – ar loģiskām sekām, “frāžu bankām” bērniem un vecākiem, ar konkrētiem piemēriem no ikdienas, kā atjaunot saikni pēc konflikta, kā skaidri formulēt gaidas un kā stiprināt bērna pašpalīdzības prasmes. Tie ir praktiski instrumenti, kas rāda: tiesības, pienākumi un atbildība nav tikai vārdi likumos, bet praktiski soļi, kas palīdz bērnam kļūt par atbildīgu, cienpilnu cilvēku.

Ko tas nozīmē praksē: izglītojamā tiesības (drošība un balsts)

Tiesības bērnam nav tikai likuma panti, kas kaut kur uzrakstīti. Tie ir pamati drošības un cieņas sajūtai ikdienā – klasē, gaitenīs, sporta zālē, autobusā un tiešsaistes sarunās. Tās nosaka, kā bērns jūtas savā izglītības iestādē – vai viņš spēj brīvi mācīties vai arī lielāko daļu spēka patērē tam, lai justos pieņemts un drošs. Ja tiesības tiek respektētas, bērnam paliek vairāk enerģijas mācībām, radošumam un attiecību veidošanai (17).

Izglītība

Ko tas nozīmē: bērnam ir tiesības uz kvalitatīvām un iekļaujošām mācībām, skaidriem mērķiem un saprotamiem uzdevumiem. Tas ietver pieejamas mācību grāmatas, skaidrus vērtēšanas kritērijus un palīdzību, ja ir mācību grūtības vai veselības izaicinājumi.

Praksē tas nozīmē: izglītojamajam tiek piedāvātas konsultācijas, ir iespēja uzdot jautājumus, saņemt individuālu pieeju (piemēram, uzdevuma dalīšana mazākos posmos, papildlaiks pārbaudes darbā, viņa vajadzībām pielāgoti mācību materiāli).



Frāzes, ko bērns var droši teikt

- “Man vajag vēl vienu piemēru, lai saprastu uzdevumu.”
- “Vai es varu nodot darbu vienu dienu vēlāk, jo šobrīd man ir grūtības?”

Cieņa un taisnīga attieksme

Kas tas nozīmē: izglītojamajam ir tiesības tikt uzklausītam un cienītam neatkarīgi no viņa spējām, izcelsmes, dzimuma, veselības vai rakstura. Tas nozīmē mācību vidi, kurā nepastāv pazemošana, izsmiekls, diskriminācija vai nevienlīdzīga attieksme.

Praksē tas nozīmē: pedagogs nepieļauj izsmieklus klasē, atrod cieņpilnus veidus, kā norādīt uz kļūdām, un pieņem dažādus mācīšanās tempus. Klases noteikumi nosaka, ka “neizsmejamos citus” nav tikai frāze, bet ikdienas norma (4, 17).



Frāzes, ko bērns var droši teikt

- “Es jūtos neērti, kad mani pārtrauc. Vai varu pabeigt teikumu?”
- “Es nepiekrītu tam, ko par mani saka. Vai varam to izrunāt mierīgi?” (4)

Drošība

Ko tas nozīmē: bērnam ir tiesības justies pasargātam no fiziskas, emocionālas un digitālas vardarbības. Izglītības iestādei jābūt skaidram rīcības plānam, kā rīkoties nīrgāšanās jeb bulinga gadījumā, un bērnam jāzina, pie kā vērsties pēc palīdzības.

Praksē tas nozīmē: izglītības iestādē darbojas uzticības personas (piemēram, skolas psihologs, sociālais pedagogs, audzinātājs), ir skaidri noteikts, kā ziņot par pāridarījumu un kas sekos pēc ziņošanas. Drošības sajūta nozīmē, ka bērns zina: “Ja es ziņošu, mani uzklausi, nevis apsmies” (17).



Frāzes, ko bērns var droši teikt

- “Es jūtu, ka mani apsmej. Kam par to varu pastāstīt?”
- “Es nejūtos droši šajā situācijā. Vai varam to pārrunāt?”

Tiesības zināt

Kas tas nozīmē: bērnam ir tiesības zināt, kā viņa darbs tiks vērtēts, kādi ir mācību noteikumi un pie kā vērsties pēc palīdzības. Tas novērš neskaidrību un sajūtu, ka “no manis gaida kaut ko, bet es nezinu, ko”.

Praksē tas nozīmē: pedagogs izskaidro, kādā veidā tiks vērtēts darbs, kādi kritēriji ir svarīgi un kur izglītojamais var saņemt atbalstu, ja jūtas apmulsis. Izglītības iestādē noteikumi un kārtība ir redzami un saprotami, nevis tikai aprakstīti dokumentā, kuru neviens nelasa (17).



Frāzes, ko bērns var droši teikt

- “Vai varat pateikt, kas ir svarīgākais šajā uzdevumā?”
- “Pie kā man vērsties, ja man ir grūtības ar šo tēmu?”

Līdzdalība

Ko tas nozīmē: bērnam ir tiesības ne tikai piedalīties mācību procesā, bet arī iesaistīties izglītības iestādes un klases dzīvē – izteikt savu viedokli, piedalīties pašpārvaldē, īstenot iniciatīvas un saņemt atbildi uz saviem ierosinājumiem.

Praksē tas nozīmē: izglītojamajiem ir iespēja pārstāvēt klasi pašpārvaldē vai padomēs, piedalīties projektos, izteikt idejas par pasākumiem vai noteikumu uzlabojumiem. Izglītības iestāde veido mehānismus, kā izglītojamo viedoklis tiek sadzirdēts un ņemts vērā.



Frāzes, ko bērns var droši teikt

- “Vai varam piedāvāt jaunu ideju klases pasākumam?”
- “Es gribētu piedalīties skolēnu padomes darbā.”

Izglītojamā pienākumi un atbildība

Tiesības dod drošību un cieņu, bet pienākumi sniedz **struktūru un ritmu**. Tie ir kā ceļu satiksmes noteikumi: ja visi tos ievēro, satiksme plūst droši un paredzami; ja ne, rodas haoss, avārijas un sajūta, ka neviens nav drošībā. Izglītojamo pienākumi nav tikai formāls uzskaitījums, bet pamats tam, lai izglītības iestāde būtu vieta, kur katrs var mācīties un augt (17).

Galvenie izglītojamā pienākumi

Mācīties un piedalīties mācību procesā

– Izglītojamajam ir pienākums apmeklēt stundas, izpildīt mājasdarbus un censties apgūt mācību vielu. Tas nenozīmē būt perfektam, bet gan apzināti censties un izmantot pieejamo atbalstu.

Praksē tas nozīmē: būt gatavam stundai (darba burtnīca, pildspalva, apavi sportam), uzdot jautājumus, ja kaut kas nav skaidrs, un laikus nodot mājasdarbus un izpildītos uzdevumus (17).

Ievērot skolas iekšējās kārtības noteikumus

– Katras izglītības iestādes iekšējie noteikumi ir kā kopīgais līgums par drošību un uzvedību. Tie nosaka, kā rīkoties starpbrīžos, kā lietot telefonu, kā izturēties pret pedagogiem un klasesbiedriem.

Praksē tas nozīmē: risināt domstarpības, nepaceļot balsi, neiziet no klases bez pedagoga atļaujas un laikus atgriezties klasē pēc starpbrīža (17).

Cienīt citus cilvēkus un vidi

– Izglītojamā pienākums ir izturēties cieņpilni pret pedagogiem, klasesbiedriem, citiem darbiniekiem un skolas vidi, nepieļaujot nekāda veida emocionālu vai fizisku vardarbību, ieskaitot klasesbiedru apzinātu ignorēšanu, izstumšanu no vienaudžu grupas vai sociālo izolēšanu.

Praksē tas nozīmē: neteikt aizskarošus vārdus, nesist un neizsmiet citus, neapsaukāt un neizstumt citus no kolektīva, saudzēt izglītības iestādes un klasesbiedru mantas, kā arī apkārtējo vidi, sakopt aiz sevis darba vietu (17).

Godīgums mācībās un uzvedībā

– Pienākums ir patstāvīgi pildīt uzdevumus, “nešpikot” pārbaudes darbos, atzīt kļūdas un mācīties no tām.

Praksē tas nozīmē: neizmantojot “špikerus”, nemēģināt krāpties, meklējot atbildes internetā, bet pajautāt palīdzību pedagogam vai klasesbiedram (17).

Sadarboties ar pieaugušajiem un klasesbiedriem

– Izglītojamajam ir pienākums sniegt skolai informāciju par apstākļiem, kas ietekmē mācības, un būt gatavam kopīgi risināt grūtības.

Praksē tas nozīmē: ja ir veselības problēmas vai ģimenes apstākļi, kas ietekmē sekmes, paziņot audzinātājam vai pedagogam (tieši vai caur vecākiem) (17).



Kā tas izklausās ikdienā (frāzes izglītojamajam)

- “Es nepaguvu izpildīt mājasdarbu, bet varu to pabeigt līdz rītdienai.”
- “Man bija grūti saprast šo uzdevumu. Vai varat izskaidrot vēlreiz?”
- “Es esmu dusmīgs, tāpēc paņemšu pauzi un pēc tam atgriezīšos pie sarunas.”
- “Man nepatīk, ka mani filmē. Lūdzu, pārtrauc.”
- “Man klasē izlija sula – paņemšu lupatu un satīrīšu.”

Kāpēc pienākumi ir svarīgi?

- **Skaidrība bērnam.** Viņš zina, kas no viņa tiek gaidīts un kā rīkoties. Tas mazina trauksmi un nedrošību.
- **Drošība visiem.** Ja bērni ievēro vienādus noteikumus, visi jūtas drošāk un mācību vide kļūst prognozējama.
- **Godīgums un atbildība.** Pienākumi māca, ka rīcībai ir sekas un kļūdas ir iespējams “salabot”, nevis slēpt. Tāpat nedrīkst problēmas ignorēt – tās ir jārisina vai jāmeklē palīdzība.
- **Sadarbība.** Pienākumi nav tikai individuāli – tie palīdz veidot klasi kā komandu, kur katrs dod savu ieguldījumu.

Tiesību normu īsais ceļvedis izglītojamajam – ko tas nozīmē praksē?

Šī ir praktiska atgādnē izglītojamajiem. Konkrētie izglītības iestādes iekšējās kārtības noteikumi var nedaudz atšķirties, tāpēc vienmēr iepazīsties ar savas izglītības iestādes dokumentiem.

Normatīvais avots (29, 30, 31)	Kas noteikts?	Ko tas nozīmē praksē (frāzes, rīcība)?
Izglītības likums, 55. pants – izglītojamā tiesības	Tiesības mācīties (valsts/pašvaldības apmaksāta pamata un vidējā izglītība), izteikt viedokli, lietot izglītības iestādes telpas un resursus, saņemt atbalstu (t. sk. individualizētu valodas atbalstu), drošus apstākļus, mantas aizsardzību, piedalīties izglītības iestādes dzīvē.	“Man vajag paskaidrojumu par uzdevumu.” “Vai varu pieteikties uz 10 minūšu konsultāciju?” “Vai varu izmantot bibliotēku/datoru, lai pabeigtu darbu?” “Kā tiks vērtēts šis uzdevums?” “Mani apsmej vai izsmej – kam es varu par to pastāstīt?”
Izglītības likums, 54. pants – izglītojamā pienākumi	Pienākums apgūt izglītības programmu, ievērot izglītības iestādes nolikumu un iekšējās kārtības noteikumus, cienīt citu tiesības, nepieļaut vardarbību, neriskēt ar drošību, būt pieklājīgam, rūpēties par vidi. Pēc izglītības iestādes vadītāja/pilnvarotās personas pieprasījuma uzrādīt personīgās mantas; pildīt administrācijas norādījumus.	“Es kavēju mājasdarbu. Vai varu vienoties par jaunu termiņu?” “Man izlija ūdens – satīrīšu.” “Esmu dusmīgs – paņemšu 2 minūšu pauzi un atgriezīšos.” “Parādīšu somu un tās saturu, ja to lūdz direktora pilnvarota persona, un pajautāšu, kas un kur pierakstīs notikušo.”
Bērnu tiesību aizsardzības likums, 6. pants – bērna labākās intereses	Visās ar bērnu saistītajās darbībās prioritāras ir bērna tiesības un labākās intereses (t. sk. emocionāli drošas attiecības, vajadzībām atbilstoša izglītība un veselības aizsardzība).	“Es gribu, lai mani uzklausa; tas ietekmē manu drošību/mācības.” “Vai varam atrast risinājumu, kas man labāk palīdzētu mācīties klasē (uzdevuma sadalīšana mazākos soļos, cita sēdvietā, konsultācija)?”
Bērnu tiesību aizsardzības likums, 11. pants – tiesības uz izglītību	Vienādas iespējas iegūt izglītību atbilstoši spējām; valsts/pašvaldība nodrošina individuālus pedagoģiskā un psiholoģiskā atbalsta pasākumus.	“Man vajag atbalstu šajā tēmā – pie kā pieteikties?” “Vai uzdevumu var sadalīt divos posmos/pagarināt laiku?”
Bērnu tiesību aizsardzības likums, 9. pants – cieņa un	Aizliegta pazemošana, cietsirdīga izturēšanās; tiesības uz personas neaizskaramību un privātumu.	“Lūdzu, nefilmē mani.” “Jūtos aizskarts. Kam un kā es varu ziņot?”

Normatīvais avots (29, 30, 31)	Kas noteikts?	Ko tas nozīmē praksē (frāzes, rīcība)?
aizsardzība pret cietsirdību		
Bērnu tiesību aizsardzības likums, 13. pants – vārda un līdzdalības brīvība	Tiesības brīvi paust domas, tikt uzklausītam, piedalīties pašpārvaldē; viedoklim jāvelta pienācīga vērība atbilstoši vecumam un briedumam.	“Vēlos piedalīties izglītības iestādes/klases padomē.” “Man ir priekšlikums par klases noteikumu uzlabojumiem.”
Skolas iekšējās kārtības noteikumi	Nosaka ikdienas kārtību, drošības un uzvedības normas, to, kāda ir rīcība pārkāpumu gadījumos; izdoti saskaņā ar likumiem.	“Es zinu, kur var iepazīties ar noteikumiem; parakstījos, ka esmu ar tiem iepazinies.” “Ja man ir kavējumi, vienošos ar pedagogu, kā uzlabot situāciju un kad pārrunāsim rezultātus.”
MK noteikumi Nr. 474 (32) – drošība un veselība skolā	Kārtība, kādā tiek nodrošināta izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to pasākumos.	“Kur klasē ir pirmās palīdzības aptieciņa?” “Kas atbild par drošību ekskursijā?” “Kam ziņot, ja notiek negadījums?”

06

Drošība, pieņemšana un iespēja augt – bērna labbūtības pamats

Šajā nodaļā

- Labbūtību veido fiziskā, emocionālā un sociālā vide.
- Drošības pamats ir paredzamība, skaidri noteikumi un izpratne par pieejamu atbalstu.
- Bērna iespējām mācīties un augt nepieciešama telpa kļūdīties un mēģināt vēlreiz, tas veido bērna personību, autonomiju un veicina pašapziņu.



Drošība, pieņemšana un iespēja augt – bērna labbūtības pamats

Vārds “labbūtība” aizvadītajos gados ir plaši lietots. Taču kas galu galā ir “labbūtība”, kad lietojam šo vārdu, runājot par bērniem un jauniešiem? Vienkāršākais veids, kā par to varam runāt, ir ar formulas palīdzību:

$$\text{Labbūtība} = \text{drošība} + \text{pieņemšana} + \text{iespēja augt}$$

Šī vienkāršā formula palīdz saprast, ka bērna labbūtība nav viena noteikta joma (piemēram, veselība vai mācības), bet gan vairāku savstarpēji saistītu jomu kopums. Labbūtība rodas tad, kad bērns jūtas droši emocionāli un fiziski, tiek apmierinātas bērna pamatvajadzības, tiek apmierinātas sociālās vajadzības, bērns izjūt pieņemšanu – gūst regulāru piederības sajūtu un pozitīvu pašvērtējumu un piedzīvo iespēju augt jēgpilnā mācīšanās pieredzē – vidi, kas palīdz adaptēties pārmaiņām un nodoties pašrealizācijai (1, 12, 13). Šīs dimensijas nav nošķiramas cita no citas. Drošība bez pieņemšanas bērnu un pieaugušo attiecībās veido kontroli. Pieņemšana bez robežām ir ātrākais ceļš uz haosu. Savukārt iespēja augt bez atbalsta nereti veido trauksmi, neizpratni un spriedzi.

Fiziskā dimensija labbūtībā ietver veselību, miegu un kustības; emocionālā – sajūtas, pašvērtējumu un stresu; sociālā – attiecības ar ģimeni, draugiem un skolu; savukārt augšanas – izglītību un mācīšanos, motivāciju un sasniegumus (2, 12, 13, 26). Tas ir pamats jēgpilnai mācīšanās pieredzei, jo tikai labklājības pilnā vidē bērns var pilnvērtīgi uzņemt zināšanas, attīstīt prasmes un veidot noturības spēju (resilienci) pret dzīves izaicinājumiem.

Drošība – uzticēšanās sajūtas pamats

Drošība nozīmē, ka bērns var paļauties uz vidi, pieaugušajiem un noteikumiem. Tā ir gan fiziska (piemēram, paredzams dienas ritms, droša telpa, veselības aprūpe), gan emocionāla (bērns zina, ka viņu nenoniecina, neizsmej vai nesamērīgi nenosoda). Tāpat drošība nozīmē arī paredzamību: ja ir zināmi noteikumi, tie strauji nemainās, ir zināma veselīga rutīna un kārtība. Savukārt, ja ikdienas rutīnā norit straujas izmaiņas vai strauji mainās noteikumi, svarīgi ir par to laikus pastāstīt. Pretējā gadījumā vide bērnam neveidojas droša.

TBRI (Trust-Based Relational Intervention, latviski – Uzticībā balstīta attiecību intervence) pieeja uzsver, ka drošība veidojas no attiecībām – bērns *regulējas* caur pieaugušo klātbūtni. **Bērna smadzenes spēj mācīties tikai tad, ja viņš nejūtas apdraudēts.** Piemēram, ja mājās valda haotisks grafiks vai skolā – bulings, bērns “iesaldē” mācīšanās spēju, jo par prioritāti kļūst sava veida izdzīvošana (12).

Vecākiem tas ir gana praktisks aicinājums – izveidojiet veselīgas rutīnas (piemēram, noteiktu gulētiešanas laiku), runājiet par emocijām bez nosodījuma (arī dusmām ir sava vieta) un reaģējiet uz bērna signāliem un vajadzībām (piemēram, ja viņš izvairās no skolas, izpētiet iemeslu, iespējams, kopā ar skolotāju). Savukārt drošība skolā ietver skaidrus noteikumus un atbalsta sistēmu, lai bērns justos aizsargāts. Tāpēc izglītības iestādes vidē ir būtiski, lai bērns vai jauniešis zinātu, pie kā vajadzības gadījumā vērsties, kā arī pieredzētu, ka viņa vajadzības netiek mazinātas, noniecinātas un uz tām tiek reaģēts bez nosodījuma. Piemēram, ja bērns stāsta, ka piedzīvojis bulingu, nepieciešams sniegt apliecinājumu (piemēram, sakot: “Tas ir pareizi, ka vērsies pēc palīdzības”) un patiešām iesaistīties risinājuma meklēšanā (5, 12, 13).

TBRI pieejas mērķis nav radīt “mīkstu” vidi vai tādu, kurā valda visatļautība – tā arī nav droša vide. *TBRI* pieejas mērķis ir veidot **strukturētu un drošu telpu**, kur bērns no attiecībām ar pieaugušajiem un paredzamības var **mācīties jēgpilnu uzvedības korekciju**. Drošība *TBRI* izpratnē nenozīmē izvairīšanos no robežām vai nepatīkamām sarunām – tā nozīmē, ka **robežas tiek īstenotas cieņpilni, nevis ar bailēm**. Bērnam ir jāzina, kas un kāpēc notiek, un jāsaprot, ka pieaugušais saglabā mieru arī tad, kad viņš pats to vēl nespēj. Šāda vide nepieciešama drošai bērna uzvedības korekcijai, bērnam saglabājot pašcieņu un attīstot spēju reflektēt par savu uzvedību. *TBRI* veidotā drošība palīdz bērnam mācīties pašam, nevis tikai “pakļauties noteikumiem”, **izprotot noteikumu jēgu un veidojot iekšējo pašregulāciju**. Tas notiek soli pa solim ar pieaugušā konsekventu klātbūtni un emocionālo noturību (12)

Pieņemšana – piederības izjūta

Pieņemšana nozīmē, ka bērns drīkst būt viņš pats. To veido pieaugušā spēja atšķirt bērna uzvedību no viņa personības un atbildēt uz vajadzībām, nevis tikai reaģēt uz rīcību. **Pieņemšana nenozīmē visam piekrist, bet gan redzēt bērnam vērtību arī tad, kad viņš kļūdās.** Skolā pieņemšana izpaužas kā iesaistes kultūra – kad katrs bērns jūt, ka viņam ir vieta, kur piederēt. Mājas vidē tā izpaužas kā emocionāla pieejamība un interese arī par bērna iekšējo pasauli, ne tikai viņa sniegumu. Pētījumi rāda, ka bērni, kuri jūtas pieņemti, ir motivētāki mācīties un retāk cieš no trauksmes. Tas ir praktisks aicinājums izvairīties no tādām frāzēm kā “Tu esi slinks”, bet drīzāk teikt: “Es redzu, ka tev šodien grūti uzsākt mājasdarbus, kā es varu palīdzēt?” Piederību var veicināt, iesaistot bērnu ģimenes lēmumos vai skolas aktivitātēs, lai viņš justos daļa no kopienas (12).



Pieņemšana visbiežāk izpaužas nevis vārdos, bet **ikdienas situācijās**, kurās bērns piedzīvo, ka viņu redz un saprot arī tad, kad viņam neizdodas.

Piemēram, bērns klasē skaļi iesaucas, pārtraucot skolotāju. Tā vietā, lai reaģētu ar tūlītēju nosodījumu (“Tu traucē stundu!”), skolotājs var teikt: “Es redzu, ka tev ir, ko piebilst. Pagaidīsim mirkli, un tad tu varēsi pastāstīt.” Šajā brīdī bērns saņem signālu – viņa vēlme tikt sadzirdētam ir saprasta, bet robežas joprojām pastāv. Pieņemšana šeit nenozīmē atļaut traucēt, bet gan **reaģēt ar cieņu, nevis noraidījumu**.

Mājās tas var izpausties, piemēram, kad pusaudzis dūsmās aizcērt durvis. Vecāks nevis nosaka sodu (“Atņemšu telefonu, ja tā uzvedīsies”), bet pēc brīža klusi pasaka: “Es redzu, ka tu esi dūsmīgs. Kad būsi gatavs, parunāsim.” Šādā veidā bērns piedzīvo, ka attiecības netiek pārtrauktas viņa emociju dēļ. Pieņemšana praksē nozīmē, ka attiecības **paliek drošas arī brīžos, kad uzvedība nav ideāla**, un tieši tad bērns mācās atbildību, empātiju un uzticēšanos.

Iespēja augt – attīstības un jēgas izjūta

Iespēja augt nozīmē, ka bērnam tiek dota droša telpa mācīties no pieredzes – izmēģināt, kļūdīties un mēģināt vēlreiz. Tas palīdz gan domāšanai (zināšanām un prasmēm), gan emocionālajai attīstībai (spējai tikt galā ar grūtībām un nomierināt sevi).

Skolā tas nozīmē, ka mācības ir jēgpilnas – bērns saprot, *kāpēc* viņš mācās, un redz, ka pūles rezultātu. Mājās tas nozīmē, ka vecāki palīdz bērnam ar skaidrām, bet elastīgām robežām – atbalsta, bet ļauj arī pašam mēģināt un pieņemt savus lēmumus (1, 12, 13).

Ja bērnam šī iespēja netiek dota – piemēram, ja ir pārāk liels spiediens vai kontrole –, viņš var zaudēt interesi un motivāciju mācīties.



Piemēram, klasē skolotājs ne tikai labo kļūdas diktātā, bet kopā ar skolēnu arī pārrunā, **ko šī kļūda parāda un kā viņš varētu izmantot šo pieredzi nākamreiz**. Šādā veidā mācīšanās kļūst nevis par bailēm “kļūdīties”, bet par drošu eksperimentēšanu. Līdzīgi mājās – ja bērns aizmirst sporta tērpu, vecāks nevis sarkastiski pārmet (“Nu redzi, teicu taču vakar to nolikt pie durvīm!”), bet ļauj bērnam izjust dabiskās sekas un piedāvā palīdzību izdomāt veidu, kā to atcerēties nākamreiz.

Arī pusaudžiem iespēja augt nozīmē telpu, kurā pašiem **pieņemt lēmumus un redzēt to sekas**. Piemēram, vecāks nevis aizliedz (“Tu nekur nedrīksti iet, tas būs pārāk vēlu”), bet mudina uz kopīgu lēmumu pieņemšanu: “Es zinu, ka tev gribas doties, bet man ir svarīgi, lai tu ierodies mājās līdz desmitiem. Kā mēs varam to saskaņot?” Šādā sarunā bērns mācās atbildību un pieredzi, ka viņa viedoklis tiek ņemts vērā.

Iespēja augt praksē nozīmē, ka **pieaugušais uzticas bērnam un ļauj būt viņam pašam**, nevis tikai pieprasa “paklausību”, bet pakāpeniski ļauj pašam vadīt savu uzvedību, izvēles un attiecības (4).

Izziņai. Dažādie labbūtības modeļi – plašs skats uz drošību, pieņemšanu un spēju augt

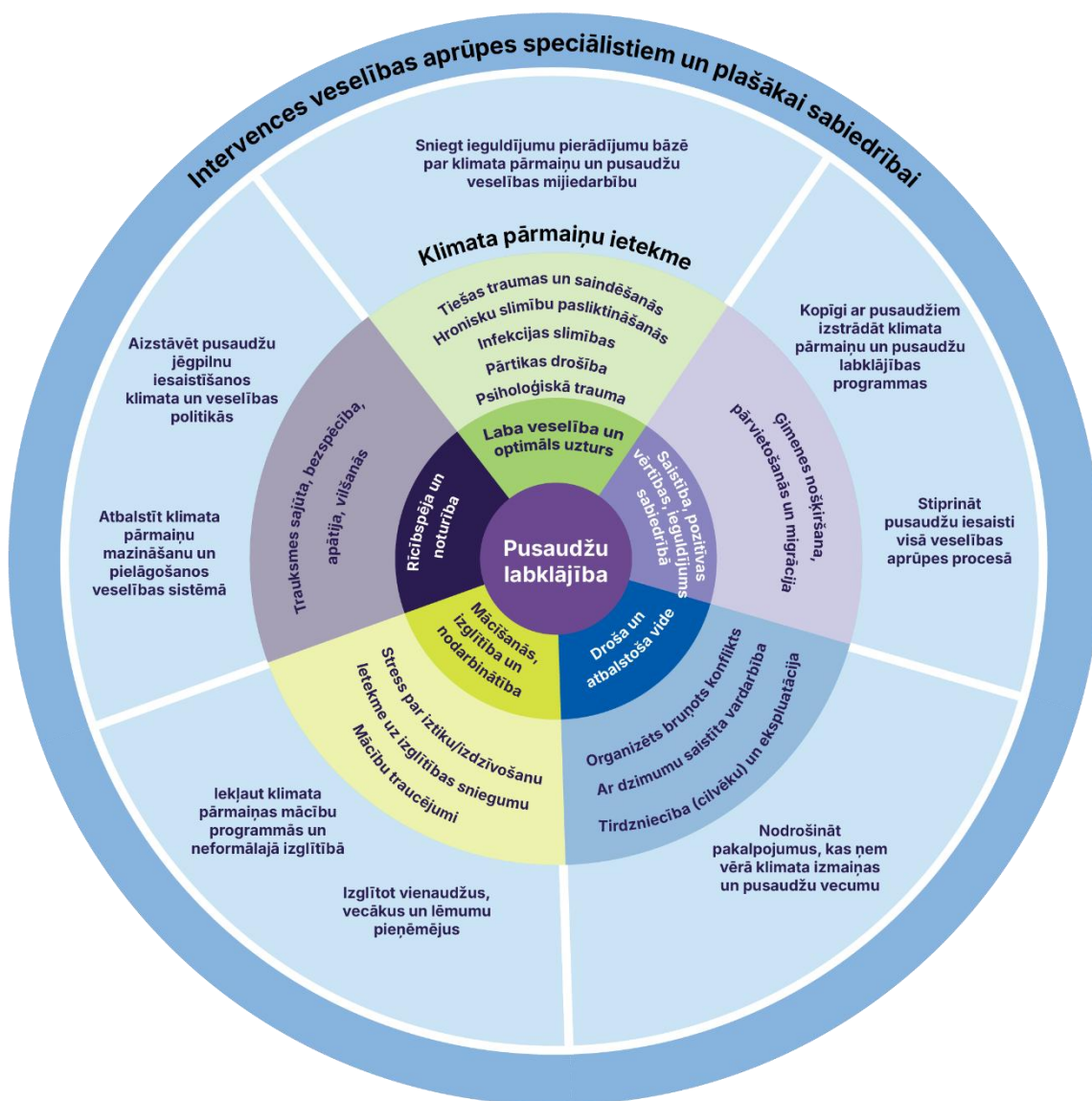
Lai gan formula “**labbūtība = drošība + pieņemšana + iespēja augt**” šķiet vienkārša, tā nav radīta “no zila gaisa”. Tā balstās uz plašākiem, starptautiski atzītiem skatījumiem uz bērnu labbūtību, kas izstrādāti gan veselības, gan izglītības, gan psiholoģijas jomā. Šie modeļi – no Pasaules Veselības organizācijas līdz PERMA un TBRI pieejām – palīdz saprast, kā dažādas labbūtības dimensijas savstarpēji papildina cita citu un kā tās var īstenot praksē gan ģimenē, gan izglītības iestādē.

Tāpēc, lai labāk izprastu un veidotu bērna labbūtību, aplūkosim vairākus starptautiski atzītus modeļus, kuru pamatā ir novērojumi un prakse.

Šie modeļi nav pretrunīgi, bet papildina cits citu, parādot plašo labbūtības nozīmi un nepieciešamību. Pasaules Veselības organizācija (PVO) un Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācija (OECD) fokusējas uz sistēmisku līmeni, *PERMA* modelis un *TBRI* – uz individuālo un attiecību aspektu.

PVO labbūtības skatījums – **veselība nav slimību neesamība, bet pilnīga fiziskā, garīgā un sociālā labklājība**. Šis skatījums uzsver līdzsvaru starp fiziskajām un psiholoģiskajām vajadzībām, īpaši bērniem, iekļaujot prevenciju un agrīnu atbalstu (1. attēls). Piemēram, PVO uzsver, ka bērnu labbūtība ietver aizsardzību pret vardarbību, piekļuvi izglītībai un emocionālu atbalstu, lai novērstu garīgās veselības problēmas.

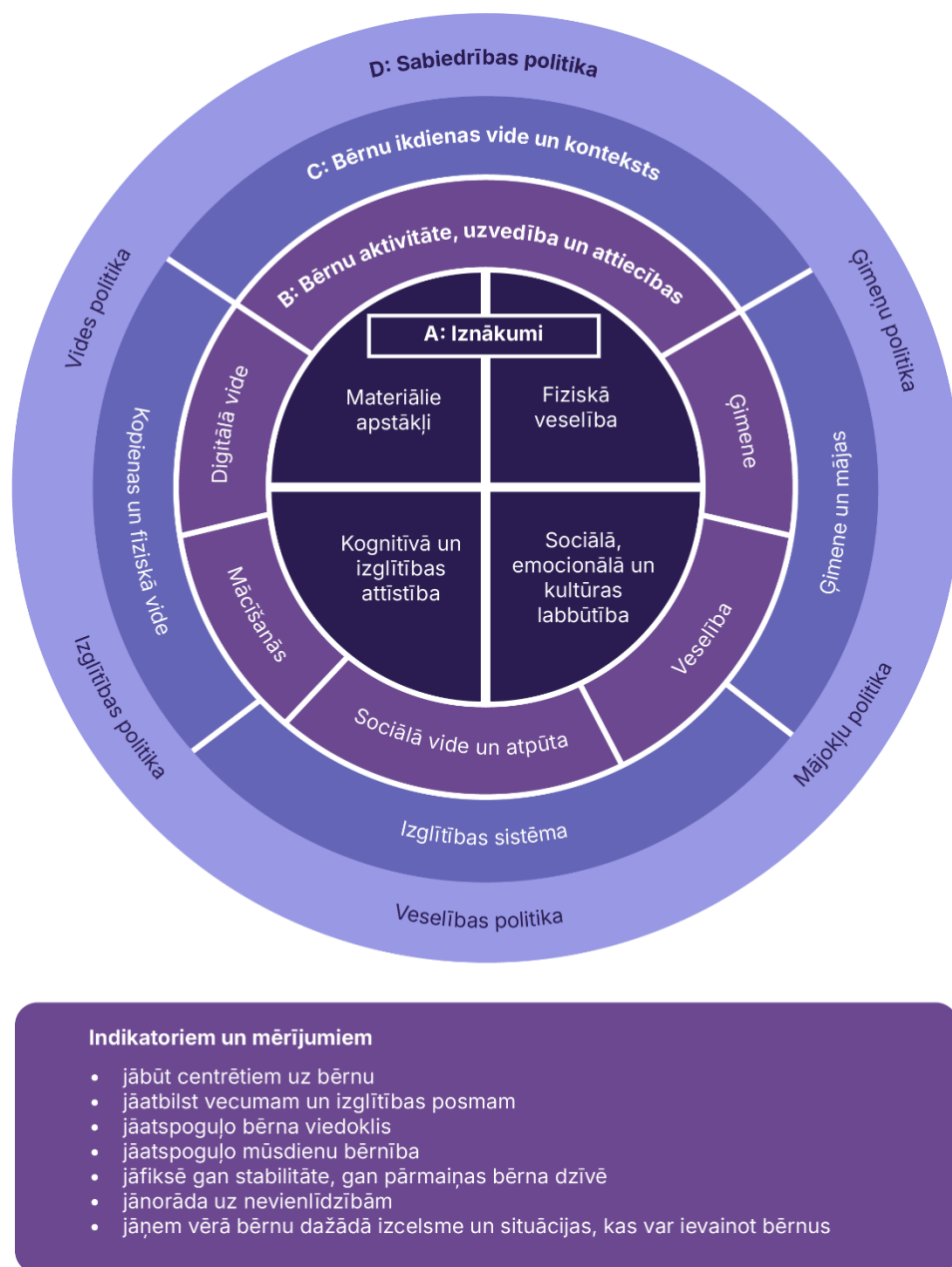
1. attēls. PVO modeļa piemērs pusaudžu labbūtībai, ietverot klimata ietekmi un intervences



Avots: Women's, Children's and Adolescents' Health ([avots](#))

OECD Labbūtības ietvars (*Well-being Framework*) **akcentē četras galvenās jomas: dzīves kvalitāte (emocionālā un fiziskā labsajūta), resursi nākotnei (izglītība, prasmes), vienlīdzīgas iespējas un droša vide.** Izglītībā tas nozīmē, ka mācīšanās notiek drošā, emocionāli atbalstošā vidē, ņemot vērā bērna vecumu un kontekstu. OECD Bērnu labbūtības mērītājs (*Child Well-being Dashboard*) palīdz valstīm mērīt progresu, iekļaujot tādas rādītājus kā mentālā veselība, sociālās prasmes un ģimenes atbalsts (2. attēls).

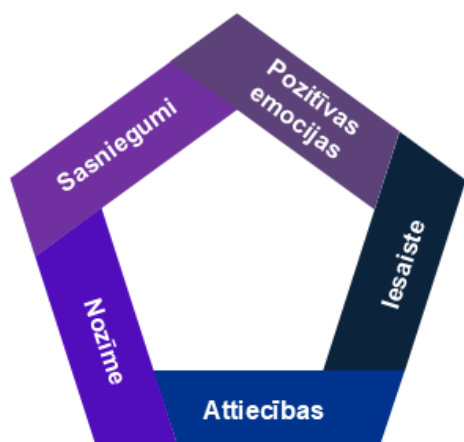
2. attēls. *OECD Bērnu labbūtības mērīšanas ietvars kā aplis ar dimensijām*



Avots: *Health Populi* ([avots](#))

PERMA modelis runā par **piecām sastāvdaļām, kas raksturo labbūtību: pozitīvas emocijas (P – prieka, pateicības, cerības un gandarījuma izjūtas, kas palīdz veidot optimismu un apmierinātību ar dzīvi), iesaistīšanās (E – dziļa iegrimšana darbībā jeb flow**

3. attēls. **PERMA modeļa diagrammas: pozitīvas emocijas, iesaistīšanās, attiecības, jēga, sasniegumi**



Avots: CFI ([avots](#))

stāvoklis, kad cilvēks pilnībā koncentrējas uz to, ko dara, un laiks šķiet apstājamies), **attiecības** (**R** – ciešas, uzticības pilnas saites ar citiem cilvēkiem, kuras sniedz atbalstu, piederības sajūtu un emocionālu drošību), **jēga** (**M** – sajūta, ka dzīvei ir mērķis un nozīme, bieži saistīta ar lielāku labumu par sevi, piemēram, palīdzot citiem vai kalpojot kopienai) un **sasniegumi** (**A** – personiskie panākumi un mērķu sasniegšana, kas veicina pašapziņu un lepnumu par sevi). Šo modeli var lietot gan pieaugušo, gan bērnu labbūtības novērtēšanai skolā, piemēram, veicinot pozitīvas emocijas caur spēlēm, iesaistīšanos hobijos un attiecības ģimenē (3. attēls).

TBRI pieeja (Purvis, Cross) runā par labbūtību kā attiecību drošību. Bērns, kurš ir piedzīvojis piesaistes traucējumus vai hronisku stresu, spēj līdzsvaroties tikai caur attiecību pieredzi, kurā viņš tiek redzēts, sadzirdēts un vadīts ar empātiju (4. attēls). Modelis ietver savienojošās (*connecting*), stiprinošās (*empowering*) un koriģējošās (*correcting*) stratēģijas, kas palīdz bērnam regulēt emocijas un veidot uzticēšanos (12).

4. attēls. **Vizuāls TBRI modeļa attēlojums: savienojošās, stiprinošās un koriģējošās stratēģijas**



Avots: Chen, A. (2019). *The Attachment Theory Workbook*.

07

Bērnu un jauniešu attīstība, vajadzības un atbalsts

Šajā nodaļā

- Ko bērns piedzīvo katrā no četrām izglītības pakāpēm (1.–6. klase, 7.–9. klase, 10.–12. klase, profesionālā izglītība)?

Katra vecumposma apraksts veidots pēc šādas struktūras:

- Kopsavilkums par būtiskāko katrā izglītības pakāpē.
- Ekrānlaiks un digitālās ierīces katrā vecumposmā.
- Kā atpazīt agrīnus grūtību signālus izglītības pakāpē?
- Ko varam darīt kā vecāki, lai atbalstītu bērnu mājās?
- Praktiski ieteikumi pašatbalstam.
- Kas jāņem vērā, veidojot “Zināšanu tiltu” konkrētajā vecumposmā?
- Kam pievērst pastiprinātu uzmanību konkrētajā izglītības pakāpē?
- Nodaļas noslēgumā – praktiski rīki un idejas, kā palīdzēt bērnam apgūt pašpalīdzības prasmes.



Bērnu un jauniešu attīstība, vajadzības un atbalsts

Vecāku izpratne par bērnu un jauniešu attīstības posmiem ļauj sniegt piemērotu atbalstu, kas ir pielāgots vecumam un individuālajām vajadzībām. **Bērnu un jauniešu attīstība ir dinamisks process, ko ietekmē bioloģiskie, psiholoģiskie un sociālie faktori.** Attīstība notiek pakāpeniski, mijiedarbojoties ar vidi, un aptver fizisko (ķermeņa augšana, motorika), kognitīvo (domāšana, uztvere) un sociāli emocionālo (emocijas, attiecības) dimensiju (1, 12, 13). **Eriksona psihosociālās attīstības teorija uzsvē, ka katrā posmā bērns saskaras ar krīzēm, kuru atrisināšana veido personību,** savukārt *Piaget* kognitīvās attīstības teorija fokusējas uz domāšanas stadijām (5. attēls). Vecāki var palīdzēt, veidojot drošu vidi, mudinot uz patstāvību un runājot par emocijām, lai bērns attīstītos harmoniski.

5. attēls. Vizuāls Eriksona psihosociālās attīstības stadiju attēlojums



Avots: Sebre, S., Miltuze, A. (2022). Attīstības psiholoģija: Cilvēka attīstība visas dzīves garumā. Rīga: Zvaigzne ABC

Fiziskā attīstība

Fiziskā attīstība ietver ķermeņa augšanu, motorisko prasmju veidošanos un veselības aspektus. Jaunākiem bērniem (līdz 12 gadiem) raksturīga strauja augšana, smadzeņu nobriešana un pamatprasmju apguve (staigāšana, runāšana). Pusaudžiem (13–18 gadi) pubertāte nes hormonālas izmaiņas un dzimuma nobriešanu, kas var izraisīt diskomfortu.

Bērnu un jauniešu fiziskās attīstības vajadzības: regulārs miegs (9–12 stundas), sabalansēts uzturs un fiziskās aktivitātes (vismaz 60 minūtes dienā).

Vecāku atbalsts: veidojiet ritmu mājās, mudiniet sportot un runājiet par ķermeņa izmaiņām bez nosodījuma, lai novērstu pašvērtējuma problēmas.

Kognitīvā attīstība

Kognitīvā attīstība pēc *Piaget* teorijas norisinās vairākās stadijās (6. attēls).

- **Sensorimotorā stadija (0–2 gadi):** bērns iepazīst pasauli ar sajūtu un kustību palīdzību – taustot, redzot, garšojot un klausoties. Šajā laikā attīstās izpratne par objektu pastāvību, proti, ka lietas pastāv arī tad, ja tās neredz.
- **Pirmsoperacionālā stadija (2–7 gadi):** domāšana kļūst simboliska – bērns sāk lietot vārdus un attēlus, lai attēlotu priekšmetus, bet viņa domāšana joprojām ir egocentriska, nespējot pilnībā redzēt lietas no cita skatpunkta (tikai sava perspektīva vai savs skatījums).
- **Konkrēto operāciju stadija (7–11 gadi):** bērns sāk loģiski domāt par konkrētiem objektiem un notikumiem, saprot cēloņsakarības un citus principus, taču vēl nespēj labi risināt abstraktus uzdevumus.
- **Formālo operāciju stadija (no 12 gadiem):** attīstās spēja domāt abstrakti, hipotētiski un sistemātiski – pusaudzis spēj analizēt iespējas, veidot teorijas un risināt problēmas, kas nav saistītas ar konkrētiem priekšmetiem.

6. attēls. *Piaget* kognitīvās attīstības stadiju diagramma



Avots: Sebre, S., Miltuze, A. (2022). Attīstības psiholoģija: cilvēka attīstība visas dzīves garumā. Rīga: Zvaigzne ABC

Bērnu un jauniešu kognitīvās attīstības vajadzības: jaunākiem bērniem vajadzīga spēle un eksperimentēšana, pusaudžiem – izaicinājumi loģikā un ētikā. Teorijas trūkumi – tā maz ņem vērā sociālo mijiedarbību (Vigotskis uzsver kultūras lomu).

Vecāku atbalsts: jaunākiem bērniem mudiniet jautāt “kāpēc?” un lasiet priekšā grāmatas, vēlāk diskutējiet, lai veicinātu kritisko domāšanu.

Sociāli emocionālā attīstība

Sociāli emocionālā attīstība pēc Eriksona teorijas ietver vairākas secīgas krīzes, kurām bērns pakāpeniski virzās cauri savā augšanas procesā.

- **Autonomija pret kaunu (1–3 gadi):** bērns mācās patstāvību un pašpārlicību, un, ja viņu pārmērīgi ierobežo vai kritizē, var attīstīties kauna un šaubu sajūta par savām spējām.
- **Iniciatīva pret vainu (3–6 gadi):** bērns sāk uzņemties iniciatīvu spēlēs un aktivitātēs, taču, ja viņa rīcība tiek bieži noraidīta vai sodīta, rodas vainas izjūta.
- **Kompetence pret mazvērtību (6–12 gadi):** bērns attīsta prasmes un darba tikumu, salīdzinot sevi ar citiem; ja viņam neizdodas gūt panākumus vai saņemt atzinību, var rasties mazvērtības sajūta.
- **Identitāte pret neskaidrību (12–20 gadi):** pusaudzis veido priekšstatu par sevi un savu vietu sabiedrībā; šī identitāte gan vēl nav precīza un skaidri saprotama, tāpēc var rasties apjukums par to, kas viņš ir un kādu ceļu izvēlēties.

Bērnu un jauniešu sociālās attīstības vajadzības: jaunākiem bērniem vajadzīga drošība un patstāvības mudināšana, pusaudžiem – identitātes meklēšana caur attiecībām. Vajadzības – emocionāla pieejamība, sociālās prasmes un noturības spēja.

Vecāku atbalsts: slavējiet centienus, ne tikai rezultātus, veidojiet uzticību un palīdziet tikt galā ar emocijām.

Pamaniet signālus

Agrīna bērnu problēmu pamanīšana (piemēram, uzvedības izmaiņas, mācību grūtības, konflikti skolā) ir būtiska, lai laikus sniegtu atbalstu. Biežākie signāli:



Bērna uzmanības kritums vai emocionālās grūtības



Konflikti ar vienaudžiem vai skolotājiem



Bērna pārslodze vai stress (biežs un nepamatots aizkaitinājums, regulāra neizgulēšanās)

Ieteikums: Dažkārt mēs, vecāki, varam laikus nepamanīt signālus, tāpēc ir jāpārlūko tos ieraudzīt. Pirmais solis ir "Zināšanu tilta" uzdevuma aizpildīšana (atrodams Rokasgrāmatā), kurā vecāks identificē signālus un tad sazinās ar skolu, lai nākotnē veidotu efektīvu sadarbību.

Pirmie soļi grūtību mazināšanai skolas vidē

Sazinieties ar klases audzinātāju vai skolas atbalsta speciālistiem (psihologu, sociālo pedagogu). Izmantojiet Rokasgrāmatā minēto komunikācijas tehniku, lai saruna būtu pēc iespējas konstruktīvāka.



Sāciet sarunu ar atvērtām frāzēm, piemēram: "Paldies, ka informējāt. Redzu, ka mājās... Vai varam vienoties par nākamajiem soļiem?"



Atpazīstiet un izvairieties no situācijām, kad saruna attīstās nevēlamā virzienā (piemēram, sākas savstarpēja vainošana vai emociju vadīta komunikācija).



Bērnu un jauniešu attīstība četrās izglītības pakāpēs

Katrs bērns aug savā tempā, bet izpratne par augšanas posmiem palīdz mums kā vecākiem būt blakus tieši tad, kad tas ir nepieciešams. Attīstība ir kā ceļojums, kur fiziskā, prāta un emocionālā augšana iet roku rokā (1, 12, 13). Mēs varam atbalstīt bērnu, veidojot drošu vidi mājās un sadarbojoties ar skolu, vienlaikus mācot pašatbalsta prasmes. Apskatīsim katru izglītības pakāpi ar piemēriem no dzīves un idejām, ko varam darīt paši.

1.– 6. klase (7–12 gadi: vidējā bērnība)

Kopsavilkums – ko bērns piedzīvo šajā izglītības pakāpē? Šis ir laiks, kad bērni kā mazie celtnieki būvē savas dzīves pamatus – viņi mācās lasīt, rēķināt, saprast pasauli caur aizraujošām spēlēm, eksperimentiem un ikdienas piedzīvojumiem, piemēram, būvējot smilšu pilis vai risinot mīklas kopā ar draugiem. Šis posms ir pazīstams kā “rūpes par maznozīmīgo” – bērns veido pārliecību par savām spējām, izmēģinot jaunas lietas un redzot, ka viņa centieni nes augļus. Ja mēs kā vecāki palīdzam viņam justies veiksmīgam mazajos sasniegumos, tas stiprina pašvērtējumu un motivāciju turpināt mācīties (1). **Fiziski** bērni aug strauji: viņu ķermenis kļūst spēcīgāks, attīstās smalkā un rupjā motorika – piemēram, viņi iemācās labāk rakstīt, mest bumbu vai braukt ar velosipēdu bez palīgriteņiem. **Prātam un domāšanai** tas ir laiks, kad bērns sāk domāt loģiski par reālām lietām: viņš saprot, ka ūdens daudzums nemainās, ja to pārlej citā glāzē, un sāk risināt vienkāršas problēmas, piemēram, kā sadalīt konfektes godīgi starp draugiem. **Sociāli un emocionāli** galvenā loma ir drošības sajūtai – bērns vēlas justies aizsargāts ģimenē un skolā, lai droši izmēģinātu jaunas prasmes (1, 12, 13). Tajā pašā laikā sākas pašregulācijas apguve: mācīties kontrolēt emocijas, piemēram, nomierināties pēc strīda, un fokusēties uz uzdevumiem, nevis novērst uzmanību pie katra sīkuma.

Ekrānlaiks un digitālās ierīces. Ekrānlaiks šajā vecumā prasa īpašu uzmanību, jo bērna acis un ķermenis vēl attīstās, un pārāk daudz laika pie ekrāna var traucēt fiziskajai aktivitātei vai miegam (26). Pēc Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) rekomendācijām drošai moderno tehnoloģiju lietošanai bērniem izklaides nolūkos **ekrānlaiks nedrīkst pārsniegt 2 stundas dienā** – tas ietver spēles, video skatīšanos vai sociālos tīklus (izņemot gadījumus, kad ekrānlaiks ir jāpildina un tiek izmantots mācībām). Šis ierobežojums palīdz veicināt fiziskās aktivitātes (vismaz 60 minūtes dienā, piemēram, spēlējoties ārā) un acu veselību, jo ilga skatīšanās tuvumā var izraisīt redzes nogurumu vai pat īslaicīgu tuvredzību. Ieteicams regulāri veikt vingrinājumus acīm, piemēram, “20-20-20” likums: ik pēc 20 minūtēm 20 sekundes skatīties tālumā uz objektu, kas ir vismaz 20 metru attālumā. Tāpat svarīga ir ergonomiska poza: bērnam jāguļ vai jāsež taisni, un ekrānam jābūt acu līmenī, lai izvairītos no pārmērīgas kakla vai muguras noguruma un slodzes. Ieteicams izveidot ergonomisku “mācību stūrīti” ar pareizu apgaismojumu un ērtu krēslu. Ja bērns lieto austiņas, skaļumam jābūt līdz 60 % no maksimālā, lai aizsargātu dzirdi (2, 8).

Kas ir jēgpilna sociālo mediju lietošana?



Jēgpilna lietošana nozīmē mērķtiecīgu saturu, medijpratību un robežas, veidojot drošību un prasmes. Neveselīga (piemēram, bezlimita ekrānlaiks, neapdomīga dalīšanās) rada atkarību, stresu un riskus viltus ziņām.



Pozitīva lietošana uzlabo kritisko domāšanu un sociālās prasmes; negatīva – palielina trauksmi, miega traucējumus un dezinformācijas ietekmi.

- Ieviesiet kopīgus ikdienas ģimenes rituālus, piemēram, kopīgu grāmatu lasīšanu vakaros, galda spēļu spēlēšanu vai pastaigas.

- Uzslavējiet ne tikai rezultātus, bet arī veiktos mazos soļus ceļā uz mērķi.

Kā mudināt ģimeni mazināt ekrānlaiku?

- Ieplānojiet kopīgas āra aktivitātes nedēļas nogalēs – pastaigas, muzeju apmeklējumus, sporta aktivitātes u.c. Reizi mēnesī ieplānojiet ģimenes pēcpusdienu, lai kopīgi ar bērniem saplānotu vēlamās nākamā mēneša aktivitātes.

- Kopīgu maltīšu laikā veltiet cits citam nedalītu uzmanību un ļaujiet katram ģimenes loceklim vismaz 5 minūtes pastāstīt, kā pagāja viņa diena. Uzdodiet tādus jautājumus kā "Kas tev šajā dienā vislabāk patika?", "Kas interesants šodien notika?", "Ko tu šodien iemācījies?", "Kādas emocijas šodien piedzīvoji?".

- Mudiniet bērnus iesaistīties viņus interesējošās ārpusskolas aktivitātēs un attīstiet hobijus arī paši, piemēram, sporta zāles apmeklēšanu, dziedāšanu, dejošanu, mākslas un rokdarbu pulciņus.

Agrīna grūtību riska atpazīšana – ko var pamanīt vecāki? Sākumskolas vecumā agrīnus riskus var pamanīt motivācijas un uzmanības maiņā. Bērns, kurš agrāk ar interesi pildīja uzdevumus, sāk teikt "man nesanāk" vai "tas ir garlaicīgi", biežāk aizmirst mājasdarbus vai kavē stundas. Arī fiziskas pazīmes – nogurums, miega trūkums, biežas sūdzības par sāpēm vēderā – var liecināt par pārslodzi vai trauksmi (26). Vecākiem jāpievērš uzmanība tam, **kā bērns runā par skolu:** vai viņš stāsta ar interesi vai arī izvairās no sarunas. Ja bērns pārstāj dalīties, jēgpilni ir nevis iztaujāt, bet gan pavaicāt: "Kā tu šonedēļ skolā jūties – vieglāk vai grūtāk nekā parasti?" Šāda saruna palīdz laikus pamanīt, vai grūtības ir īslaicīgas vai kļūst par tendenci.



Pieredzes stāsts

Anna, divu bērnu mamma no Rīgas, atceras, kā viņas dēls Kārlis (8 gadi) sāka justies nedroši matemātikā pēc vienas sliktas atzīmes skolā – viņš sāka teikt, ka “esmu stulbs” un izvairījās no mājasdarbiem. Tā vietā, lai vainotu skolotāju vai spiestu Kārli vairāk mācīties, Anna nolēma padarīt to par spēli. Viņi kopā spēlēja matemātikas aplikācijas uz planšetes (ierobežojot laiku līdz 30 minūtēm dienā) un būvēja figūras no klucīšiem, skaitot un mērot. Pēc dažām nedēļām Kārlis pats sāka izrādīt interesi, sakot: “Mamma, redzi, es varu!” Tas palīdzēja viņam saprast, ka kļūdas ir iespēja augt, un Anna redzēja, kā dēla pārliecība atgriežas ne tikai skolā, bet arī rotaļās ar draugiem.

Ko varam darīt paši? Sāciet ar maziem soļiem mājās, lai atbalstītu bērna attīstību – tas ir viegli un dod lielu prieku visai ģimenei. Izveidojiet vienkāršu mājas ritmu, piemēram, fiksētu mācību laiku pēc pusdienām (30–45 minūtes) ar pārtraukumiem kustībai, piemēram, īsa pastaiga vai deju pauze, lai bērns justos enerģisks un fokusēts. Mudiniet dalīties sajūtās, katru vakaru pie vakariņu galda uzdodot jautājumus, piemēram, “Kā tu šodien juties skolā?” vai “Kas šodien bija foršākais un superīgākais?” (3). Tas stiprina drošības sajūtu un vingrina spēju izteikt emocijas. Ja pamanāt, ka bērnam ir grūti kontrolēt dusmas vai koncentrēties, izmēģiniet kopīgas aktivitātes, piemēram, zīmēšanu vai spēlēšanos ar konstruktoriem, kas attīsta motoriku un pacietību (16).

Pašatbalstam māciet bērnam vienkāršus elpošanas vingrinājumus. Brīžos, kad ir grūti fokusēties vai pēc strīda, sakiet: “Ielpo 4 sekundes, aizturi 4 sekundes, izelpo 4 sekundes.” Dariet to kopā kā rotaļu, lai bērns justos droši un iemācītos pats sevi nomierināt. Ja ekrānlaiks sāk pārņemt dienu, ieviesiet “ekrāna brīvdienas” nedēļas nogalē, aizstājot ekrānlaiku ar kopīgām ģimenes aktivitātēm, un sviniet mazos panākumus, piemēram: “Šodien mēs vairāk spēlējāmies kopā!” Tas palīdz bērnam justies iesaistītam un mīlētam, nevis kontrolētam.

Kas jāņem vērā, veidojot “Zināšanu tiltu”? Šajā vecumā bērni mācās savienot pasauli, ko redz skolā, ar savu ikdienu mājās – viņi vēl tikai apgūst, kā organizēt laiku, noturēt uzmanību un pārslēgties no vienas darbības uz citu. Vecāki šeit ir kā tulks starp divām vidēm: viņi var palīdzēt skolai ieraudzīt bērna dienas ritmu, miega un ēšanas paradumus, koncentrēšanās ilgumu un to, kas palīdz atgūt uzmanību (26). Tā vietā, lai skolotājam teiktu: “Viņš negrib mācīties,” – vecāks var sniegt konkrētu faktu, piemēram: “Kad pēc 25 minūtēm viņš nogurst, palīdz īsa kustību pauze vai ūdens malks.” (16) Šādi novērojumi palīdz skolotājam pielāgot tempu, dot īsākus uzdevumu posmus vai ļaut bērnam pārslēgties starp aktivitātēm, neizjaucot stundas ritmu. Tādā veidā “Zināšanu tilts” kļūst par drošu kanālu, kur bērna uzvedība tiek saprasta, nevis vērtēta.

Otrs nozīmīgs solis ir vienots pieaugušo ritms. Bērni šajā vecumā ļoti jūt, ja vērtības vai signāli no mājām un skolas nesakrīt. Ja vecāks un skolotājs vienojas par vienu nelielu mērķi divām nedēļām, piemēram, trenēt mājasdarbu pabeigšanu līdz noteiktam laikam, un īsi pārrunā rezultātus, bērns saņem skaidru ziņu: pieaugušie sadarbojas viņa labā. Vecāks var uzturēt šo saikni ar īsu ziņu e-klasē (“Šonedēļ palīdzēja 20/5 minūšu ritms, turpinām?”), kas skolai sniedz faktisku atgriezenisko saiti. Šī paredzamība bērnam iemāca uzticēšanos, palīdz attīstīt pašregulāciju un rada pārliecību: “Pieaugušie ir komandā, un es varu uzticēties šim procesam.”



Kam pievērst pastiprinātu uzmanību šajā vecumposmā?

Vecumā **no 7 līdz 12 gadiem** bērna smadzenes ir īpaši gatavas **strukturēt domāšanu un nostiprināt pamata prasmes**, kas kļūst par pamatu visai turpmākajai mācīšanās pieredzei.

Šajā posmā lasītprasme un rēķinprātība

- **veido mācīšanās pamatu** – bez spējas saprast tekstu un loģiski domāt bērns nevar pilnvērtīgi apgūt citus priekšmetus;
- **stiprina pašefektivitāti** – bērns redz, ka spēj pats saprast, aprēķināt un atrisināt, tādējādi aug viņa pārliecība par sevi;
- **palīdz veidot domāšanas elastību** – lasīšana attīsta valodu un iztēli, rēķināšana – precizitāti un secīgumu;
- **novērš mācīšanās grūtību uzkrāšanos** – ja šajā vecumā netiek nostiprinātas šīs pamatprasmes, pusaudzū posmā pieaug motivācijas zudums un trauksme mācībās.

Šajos gados īpaši svarīgi ir ne tikai mācīt lasīt un rēķināt, **bet arī trenēt izpratni, sakarību meklēšanu un domāšanas prieku** (7).

Izziņai. Kas īsti ir lasītprasme?

Lasītprasme nozīmē spēju ne tikai atpazīt burtus un vārdus, bet arī **izprast, interpretēt un izmantot tekstu** dažādos kontekstos. Tā ietver gan informācijas **meklēšanu un izpratni**, gan **kritisko domāšanu** – spēju atšķirt galveno no mazsvarīgā, saprast teksta jēgu un to izmantot savā ikdienā vai mācībās (7).

Piemēram, sākumskolā bērns, kurš lasa mehāniski, bet nesaprot teksta nozīmi, ātri saskaras ar grūtībām citos mācību priekšmetos: viņš nespēj uztvert uzdevuma nosacījumus matemātikā vai saprast dabaszinību aprakstus. Savukārt bērns, kurš lasa ar izpratni, attīsta **iekšējo valodu** – spēju domāt vārdiski, analizēt, spriest un formulēt savu viedokli.

Tādējādi lasītprasme ir cieši saistīta ar spēju **mācīties patstāvīgi** – tā ļauj bērnam piekļūt zināšanām, saprast informāciju un attīstīt radošu domāšanu.

Izziņai. Kas īsti ir rēķinpratība?

Rēķinpratība ir spēja lietot skaitļus, attiecības un loģisko domāšanu dažādu problēmu risināšanā. Tā ietver ne tikai aritmētiku, bet arī spēju pamanīt sakarības, domāt secīgi, salīdzināt, novērtēt un pieņemt lēmumus, balstoties uz pierādījumiem (7).

Rēķinpratība ikdienā nozīmē spēju saprast laiku, apjomu, proporcijas, veikt izvēles (piemēram, plānot naudas tēriņus vai salīdzināt datus). Mācību procesā tā ir būtiska cēloņsakarību izpratnei – bērns, kurš attīsta rēķinpratību, vieglāk saprot zinātniskus procesus, strukturē informāciju un mācās domāt precīzi.

7.–9. klase (13–15 gadi: agrīnā pusaudzība)

Kopsavilkums – ko bērns piedzīvo šajā izglītības pakāpē? Šis ir aizraujošs, bet arī vētrais periods, kad pusaudži sāk uzdot lielos jautājumus par sevi – “Kas es esmu?”, “Kur es iederos?” un “Ko es gribu?”. Viņi izmēģina jaunas lomas, piemēram, mainot stilu, hobijs vai draugu loku, un būtiski ietekmējas no vienaudžiem, kas kļūst par galveno atbalsta sistēmu ārpus ģimenes. Tas ir “identitātes neskaidrības” posms, kur jaunieši meklē savu unikālo “es”, eksperimentējot un salīdzinot sevi ar citiem. Tas var izraisīt motivācijas svārstības vai krīzes, bet vienlaikus attīsta abstrakto domāšanu – viņi sāk saprast sarežģītākas idejas, kā ētika vai nākotnes plāni. **Fiziski** dominē pubertāte: hormonālas izmaiņas, ķermeņa pārmaiņas un emociju vētras (no prieka līdz dūsmām dažu minūšu laikā), kas ir normāli un palīdz pielāgoties pieaugušo dzīvei. **Prātā un domāšanā sākas** pāreja uz formālo operāciju stadiju, kur bērns spēj domāt abstrakti, risināt hipotētiskas problēmas un analizēt sociālos jautājumus. **Sociāli un emocionāli** vienaudžu ietekme kļūst spēcīga: draugi ietekmē viedokļus, uzvedību un pašvērtējumu, un tas var būt gan iedvesmojoši, gan riskanti, ja rodas spiediens uz “iederēšanos” grupā. Šajā vecumā motivācijas krīzes bieži saistītas ar skolas slodzi vai salīdzināšanos, bet tā ir iespēja augt, mācoties pašrefleksiju un robežu noteikšanu (1, 12, 13).

Ekrānlaiks un digitālās ierīces. Ekrānlaiks šajā posmā prasa īpašu modrību, jo pusaudži sāk vairāk izmantot sociālos tīklus identitātes meklējumos, bet pārmērīgs laiks pie ekrāna var pastiprināt izolāciju, atkarību vai trauksmi no salīdzināšanās. Pēc SPKC rekomendācijām drošai moderno tehnoloģiju lietošanai bērniem izklaides nolūkos ekrānlaiks joprojām nedrīkst pārsniegt 2 stundas dienā – tas ietver ritināšanu *Instagram*, *TikTok*, *Facebook* vai spēles, bet mācībām vai radošai lietošanai paredzamais laiks var būt ilgāks, ja tas ir līdzsvarots ar pārējām ikdienas aktivitātēm. Pārmērīgs ekrānlaiks var veicināt atkarību, kad pusaudzis bez ierīces jūtas nemierīgs, vai arī pastiprināt tādas sociālos riskus kā kibermobings sociālajos tīklos, kur vecuma ierobežojumi (piemēram, *Facebook* no 13 gadiem) bieži netiek ievēroti. Lai aizsargātu veselību, uzraugiet sociālos tīklus kopā – runājiet par privātumu, bloķēšanu un pozitīvu saturu un mudiniet ievērot regulāras pauzes ar acu vingrinājumiem, piemēram, “20-20-20” likumu: ik pēc 20 minūtēm 20 sekundes skatīties tālumā uz objektu, kas atrodas 20 metru attālumā, lai novērstu acu nogurumu, sauso acu sindromu vai galvassāpes.

Ergonomika ir svarīga: vajadzētu sēdēt taisni, un ekrānam jāatrodas acu līmenī, lai izvairītos no kakla sāpēm, kā arī jāierobežo audioierīču skaļums līdz 60 % no maksimālā, lai pasargātu dzirdi no trokšņa izraisītiem bojājumiem. Ja pamanāt brīdinošās pazīmes, ka bērns zaudē interesi par hobijiem, vai novērojams miega trūkums ekrānlaika dēļ, tas var liecināt par atkarības sākumu. To palīdz pārbaudīt pašnovērtējuma jautājumi, piemēram, “Vai es jūtos nemierīgs bez telefona?” (2, 8, 12, 13).

Agrīna grūtību riska atpazīšana – ko var pamanīt vecāki? Šajā vecumā riski visbiežāk izpaužas kā emocionālas svārstības un sociālas izmaiņas – pusaudzis kļūst atturīgs, sēž viens, maina draugu loku vai biežāk konfliktē. Samazināta mācību iesaiste, kavējumi un nevēlēšanās runāt par skolu bieži signalizē par trauksmi vai pārslogotību. Vecākiem svarīgi **pamanīt kontrastus** – ja bērns, kurš iepriekš bijis aktīvs, pēkšņi kļūst vienaldzīgs vai sūdzas par spēku trūkumu. Šajā vecumā labākais risinājums ir nevis jautājumi par atzīmēm, bet gan sarunas par sajūtām – “Kas tev palīdz noturēt motivāciju?” vai “Kā tu jūties starp klasesbiedriem?”. Agrīna reakcija, piemēram, kopīgs dienas ritma izvērtējums, miega sakārtošana, atbalsta personas iesaiste, palīdz novērst trauksmes un izdegšanas risku (26).



Pieredzes stāsts

Toms, tēvs no Liepājas, stāsta, ka viņa meita Līva (14 gadi) sāka ģērbties tieši tāpat kā viņas draudzenes no klases, lai “iederētos” un justos pieņemta grupā. Tas sāka ietekmēt viņas pašvērtējumu, jo Līva sāka šaubīties par savām interesēm, sakot: “Bet visi tā dara!” Tā vietā, lai aizliegtu tā ģērbties vai vainotu draudzenes, Toms nolēma būt blakus bez spiediena: viņi kopā pārrunāja, kas Līvai pašai patīk (piemēram, zīmēšana vai mūzika), un izmēģināja jaunas aktivitātes – došanos uz mākslas nodarbībām vai koncertu –, kur Līva satika līdzīgi domājošus vienaudžus. Pēc dažiem mēnešiem Līva sāka ģērbties savā stilā, sakot: “Es jūtos ērtāk tāda, kāda esmu,” – un tas palīdzēja viņai atrast līdzsvaru starp draugu ietekmi un savu identitāti bez lielām krīzēm.

Ko varam darīt paši? Šajā vecumā mūsu loma ir būt drošam enkuram – dodiet telpu izvēlēm, lai bērns justos patstāvīgs, bet esiet blakus atklātās sarunās, kas stiprina uzticēšanos. Piemēram, katru vakaru pajautāji “Kas tev šodien lika pasmaidīt?” vai “Kas tevi satrauca?”, lai palīdzētu apstrādāt emocijas un motivācijas svārstības bez spiediena (3). Mudiniet izmēģināt hobijs ārpus ekrāniem, piemēram, sportu, lasīšanu vai ģitāras spēli, lai mazinātu motivācijas krīzes un veicinātu pašatklāsmi, jo fiziskās aktivitātes palīdz regulēt emocijas un uzlabo miegu. Ja vienaudžu ietekme šķiet pārāk spēcīga, runāji par to kā iespēju: “Kādi draugi tev dod enerģiju?” Tas māca izvēlēties pozitīvas attiecības (26).

Pašatbalstam iesakām veidot dienasgrāmatu par emocijām. Pusaudzis var dalīties par dienas augstākajiem un zemākajiem punktiem un to, kas bija citādi nekā parasti, lai labāk saprastu sevi. Var veikt “draugu auditu” – pārdomāt, kuri draugi iedvesmo pozitīvi un kuri izraisa trauksmi. Dariet to kopā kā spēli, lai pusaudzis justos atbalstīts, nevis tiesāts. Ja ekrānlaiks sāk dominēt, ieviesiet ģimenes “digitālo pauzi” vakaros, aizstājot to ar kopīgām spēlēm vai pastaigām, un sviniet mazos panākumus, piemēram, “Šodien mēs vairāk sarunājāmies!”, lai process būtu patīkams un iesaistošs.

Kas jāņem vērā, veidojot “Zināšanu tiltu”? Šajā vecumā jaunieši sāk piedzīvot spēcīgu iekšēju pāreju – viņi meklē identitāti, izjūt vēlmi būt patstāvīgiem, taču viņiem joprojām ir

vajadzīgs pieaugušo drošais rāmis. Skola kļūst par galveno sociālo vidi, kur svarīgāk par mācību vielu bieži ir attiecības ar vienaudžiem, pieņemšana un piederība. “Zināšanu tilts” šajā posmā palīdz skolai un vecākiem redzēt, kas slēpjas aiz pusaudža “klusēšanas” vai “spītības” – bieži vien tas ir nogurums, trauksme vai sajūta, ka viņu nesaprot. Vecāks var palīdzēt, daloties īsos, uz faktiem balstītos novērojumos: “Pēdējās nedēļās rītos viņš grūtāk pieceļas un kavē, jo vakarā nevar aizmigt pēc 23.00,” – vai: “Kad jārunā klases priekšā, viņš kļūst ļoti sasprindzis, un tad palīdz, ja uzdevumu ir iespējams sagatavot iepriekš.” Šādi dati skolai ļauj izvērtēt, vai problēma ir motivācijā, pārslodzē vai pašpārliecībā, un pielāgot mācību metodes – piemēram, sadalot lielus uzdevumus mazākos posmos vai nodrošinot īsu individuālu konsultāciju.

Šajā vecumā “Zināšanu tilts” kļūst ne tikai par saikni starp vecākiem un skolu, bet arī par iespēju pašam pusaudzim piedalīties sarunā par sevi. Vecāks var iedrošināt pusaudzi kopīgi sagatavot trīs punktus sarunai ar skolotāju: *kas viņam izdodas, kas sagādā grūtības un kāds atbalsts palīdz*. Tas māca jauniešiem runāt par sevi bez vainas sajūtas, bet ar atbildību un pašizziņu. Vecāks var piedāvāt skolai vienoties par “mini cikliem” – divas nedēļas mēģinām noteiktu pieeju, pēc tam pārrunājam, kas mainījies. Svarīgi saglabāt cieņpilnu toni un uzticību – pusaudzim jāredz, ka pieaugušie sadarbojas, nevis spriež *par* viņu. Kad viņš redz, ka skola un vecāki runā vienā valodā, spriedze mazinās, parādās drosmes mēģināt, un “Zināšanu tilts” kļūst par drošu ceļu no pretestības uz iesaisti.



Kam pievērst pastiprinātu uzmanību šajā vecumposmā?

Agrīnā pusaudža gados notiek intensīvas pārmaiņas gan smadzeņu attīstībā, gan emocionālajā pasaulē. Smadzeņu priekšējā daiva, kas atbild par plānošanu, pašregulāciju un lēmumu pieņemšanu, vēl tikai nobriest – tāpēc jaunieši bieži reaģē impulsīvi, piedzīvo krasas garastāvokļa svārstības un ir īpaši jutīgi pret vērtējumu (1, 7). Tajā pašā laikā šis ir vecums, kad aug spēja domāt abstrakti, salīdzināt, apšaubīt un meklēt nozīmi. Ja pieaugušie to atbalsta, pusaudzis sāk veidot savu domāšanas stilu un ētiskās vadlīnijas.

Šajā vecumā īpaši svarīgi

- **veidot mācīšanās jēgu un pašmotivāciju.** Pusaudzis vairs nemācās “priekš citiem” – viņam vajag redzēt, *kāpēc tas ir vajadzīgs man pašam*. Skolotāju un vecāku uzdevums ir palīdzēt sasaistīt mācību tēmas ar reālo dzīvi, pieredzi un interesēm;
- **atbalstīt pašregulācijas un laika plānošanas prasmes.** Pusaudži bieži pārspīlē savas spējas novērtēt laiku vai darba apjomu. Konkrēts plāns (“ko izdarīšu līdz vakaram”) un mazi, izmērāmi soļi palīdz izvairīties no haosa un stresa;
- **sargāt emocionālo līdzsvaru un piederības sajūtu.** Attiecības ar vienaudžiem kļūst tikpat nozīmīgas kā ģimene. Ja pusaudzis skolā jūtas izstumts vai nesaprasts, cieš gan mācību motivācija, gan pašvērtējums. Vecākiem svarīgi saglabāt interesi un klātbūtni bez pārmērīgas kontroles – būt drošam sarunu punktam, pie kura pusaudzis var atgriezties;
- **palīdzēt droši pārvaldīt digitālo vidi.** Šajā posmā digitālā komunikācija kļūst par daļu no identitātes. Nepieciešams nevis aizliegums, bet skaidra vienošanās par robežām, laiku un drošību tiešsaistē.

10.–12. klase (16–19 gadi: vēlīnā pusaudzība)

Kopsavilkums – ko bērns piedzīvo šajā izglītības pakāpē? Šis periods ir kā tilts uz pieaugušo dzīvi – jaunieši kļūst arvien patstāvīgāki, mācās pieņemt lielus lēmumus un domā par savu nākotni, bet tajā pašā laikā saskaras ar stresu, ko rada izvēles un pārmaiņas. Tā ir identitātes posma kulminācija: jaunieši veido viengabalainu pašapziņu, integrējot savu pieredzi, vērtības un sapņus, kas palīdz viņiem justies droši savā “es”. **Fiziski** pubertāte noslēdzas, ķermenis nobriest, bet enerģijas līmenis var svārstīties stresa dēļ. **Prātā un domāšanā** pilnībā nostiprinās formālo operāciju stadija: attīstās kritiskā domāšana, spēja analizēt abstraktas idejas, plānot nākotni un risināt sarežģītas problēmas, piemēram, debatēt par sociāliem jautājumiem vai modelēt karjeras scenārijus. **Sociāli un emocionāli** veidojas dziļākas romantiskās attiecības, draudzības kļūst izvēlīgākas, un autonomija nostiprinās – jaunieši vēlas vairāk brīvības, bet joprojām meklē ģimenes un skolas atbalstu. Izvēļu stress bieži ir saistīts ar eksāmeniem, augstskolas izvēli vai darbu, bet tas ir normāls augšanas solis, kas māca emocionālo noturību (1, 12, 13). Kļūst aktuāla karjeras orientācija: jaunieši sāk izpētīt intereses, prasmes un iespējas, lai atrastu sev piemērotu ceļu.

Ekrānlaiks un digitālās ierīces. Ekrānlaiks šajā vecumā ir instruments, nevis ienaidnieks – jaunieši bieži izmanto to mācībām vai sociālajai saziņai, bet pārmērīga lietošana var traucēt fokusu eksāmenos vai miega režīmu. Ieteicams jēgpilns lietojums, piemēram, izmantojot tiešsaistes resursus karjeras izpētei vai mācībām, bet ar regulārām pauzēm, lai novērstu nogurumu. Aizvien spēkā ir “20-20-20” likums acu vingrinājumiem (ik pēc 20 minūtēm 20 sekundes skatīties tālumā uz objektu, kas atrodas 20 metru attālumā), kas palīdz aizsargāt redzi no sausām acīm vai galvassāpēm. Ergonomika ir svarīga: sēdēt taisni, ekrāns acu līmenī, lai izvairītos no muguras vai kakla sāpēm, un audioierīcēm skaļumu turēt līdz 60 % no maksimālā, lai pasargātu dzirdi. Sociālie tīkli var pastiprināt izvēļu stresu caur salīdzināšanos, tāpēc uzraugiet tādus riskus kā kibermobings vai privātuma pārkāpumi (vecuma ierobežojumi, piemēram, *LinkedIn* no 16 gadiem) un runājiet par drošību internetā – tas palīdz jauniešiem izmantot tehniku kā rīku karjeras orientācijai, nevis kā stresa avotu (2, 8, 12, 13).

Agrīna grūtību riska atpazīšana – ko var pamanīt vecāki? Šajā posmā grūtību riski bieži saistīti ar **pārslogotību, trauksmi par nākotni un identitātes meklējumiem**. Jaunietis mācās plānot savu dzīvi pēc skolas: izvēlēties profesiju, augstskolu vai darbu, un šī atbildība var radīt spiedienu. Vecākiem agrīnus signālus var palīdzēt pamanīt pārmaiņas jaunieša **enerģijas līmenī, motivācijā un komunikācijā**: viņš kļūst noguris, aizkaitināms, sāk kavēt skolu vai uzdevumus, kas agrāk patika, atliek “uz rītdienu”. Bieži jaunietis saka: “Viss ir kārtībā,” – bet vairs nerunā par skolā notiekošo. Tā ir viena no pirmajām pazīmēm, ka viņš jūtas pārslogots vai nesaprasts. Arī miega traucējumi, intereses zudums, krasas garastāvokļa maiņas vai sūdzības par fizisku nogurumu ir **emocionālās pārslodzes signāli**, nevis “slinkums” (16).

Vecākiem šajā vecumā būtiskākais ir **pamanīt klusos signālus un uzturēt atvērtu saikni**, nevis mēģināt “salabot” jaunieti ar padomiem. Noderīgi jautājumi ir tie, kas palīdz jaunietim pašam reflektēt: “Kas tev pēdējā laikā visvairāk paņem spēku?” vai “Kas tev palīdz atgūt mieru?”. Ja jaunietis gatavojas eksāmeniem vai strādā, vecāki var palīdzēt strukturēt dienu un iedrošināt iekļaut atpūtas brīžus. Jāņem vērā arī **sociālās piederības un vientulības riski**. Ja jaunietis pārtrauc satikt draugus vai pavada pārmērīgi daudz laika viens, tas var liecināt par emocionālu izsīkumu. Šajā vecumā galvenais ir nevis kontrolēt, bet gan **saglabāt drošu kontaktu**, lai jaunietis justos brīvs runāt par grūtībām un zinātu, ka palīdzību meklēt ir pieņemami un tas liecina par briedumu.



Pieredzes stāsts

Marija, mamma no Valmieras, stāsta, ka viņas dēls Artūrs (17 gadi) sāka satraukties par augstskolas izvēli – viņš svārstījās starp inženierzinātnēm un mākslu, jūtot spiedienu no draugiem un sociālajiem tīkliem, kur visi šķita “zinām, ko grib”. Artūrs sāka vairāk laika pavadīt pie telefona, meklējot iedvesmu, bet tas tikai pastiprināja trauksmi, jo viņš sāka salīdzināt sevi ar citiem. Tā vietā, lai diktētu izvēli vai aizliegtu ekrānu, Marija nolēma būt partneris. Viņi kopā apmeklēja karjeras dienas skolā un vietējā augstskolā, runāja par Artūra interesēm (ko viņam patīk darīt brīvajā laikā) un izmēģināja tiešsaistes testus karjeras izvēlei, ierobežojot ekrānlaiku līdz stundai dienā. Pēc dažām nedēļām Artūrs sajuta lielāku autonomiju, sakot: “Es zinu, ka varu izvēlēties pats,” – un tas palīdzēja viņam justies drošāk savās izvēlēs, samazinot stresu un veidojot viengabalainu pašapziņu.

Ko varam darīt paši? Mēs kā vecāki varam būt atbalsta punkts, palīdzot jauniešiem attīstīt autonomiju, nevis kontrolējot katru soli, – tas veido uzticību un pašpārliecību. Palīdziet plānot nedēļu, piemēram, kopā izveidojot grafiku ar mācībām, hobijiem un atpūtu, lai mazinātu izvēļu spriedzi. Tomēr paturiet prātā, ka pamata uzdevums ir veicināt jaunieša autonomiju. Diskutējiet par stresu atklāti, pajautājot “Kā es varu tevi atbalstīt šajā situācijā?” vai “Kas tev palīdz justies mierīgākam?”, lai palīdzētu apstrādāt emocijas bez spiediena (3). Mudiniet pašrefleksiju par stiprajām pusēm, piemēram, “Kas tev izdevās labi pagājušajā nedēļā?”, lai stiprinātu pašapziņu un palīdzētu karjeras orientācijā, izmēģinot intereses caur brīvprātīgo darbu vai kursiem.

Pašatbalstam veidojiet mērķu sarakstus. Jaunieši var rakstīt īstermiņa mērķus (piemēram, “sagatavoties eksāmenam šonedēļ”) un ilgtermiņa sapņus. Dariet to kopā kā iedvesmojošu aktivitāti, lai jaunieši justos droši dalīties un runāt par saviem sapņiem. Veidojot sarakstus, ņemiet vērā bērna intereses un personīgos mērķus – dodiet viņam iespēju izvēlēties, ko viņš pats vēlas sasniegt, vienlaikus saglabājot vecāku noteiktās drošās robežas. Relaksācijas tehnikas, piemēram, pastaigas bez telefona vai apzinātības vingrinājumi (4 sekunžu gara ieelpa, 7 sekunžu ilga aizture, 8 sekunžu gara izelpa), palīdz tikt galā ar stresu. Izmēģiniet tās kopā, lai process būtu viegls un iesaistošs, un sviniet mazos panākumus, piemēram, “Šodien mēs vairāk atpūtamies!”, lai veicinātu līdzsvaru.

Kas jāņem vērā, veidojot “Zināšanu tiltu”? Šajā vecumā jaunieši jau veido savas dzīves virzienu – izvēlas profesiju, pārbauda robežas un meklē savu vietu sabiedrībā. Viņš vēlas, lai viņu uztvertu nopietni un cienītu kā pieaugušo, bet joprojām mācās vadīt emocijas un laiku, kā arī uzņemties atbildību. “Zināšanu tilts” šajā posmā nozīmē nevis ciešu vecāku klātbūtni ikdienā, bet gan **apzinātu partnerību un uzticību jaunieša pašvadībai**. Vecāks var palīdzēt skolai redzēt plašāku kontekstu – piemēram, ja jaunieši paralēli strādā vai gatavojas eksāmeniem, noguruma vai motivācijas kritums var būt saistīts ar slodzi, nevis nevērību. Noderīgi ir īsi, neuzbāzīgi fakti: “Šobrīd viņš katru vakaru trenējas līdz pulksten 21.00, tāpēc mācībām velta laiku vēl vakarā” vai “Pēdējās nedēļās ir liels stress eksāmenu dēļ, un viņam palīdz konkrēts termiņš, kā arī skaidrs uzdevumu sadalījums”. Šāda informācija skolotājiem ļauj pielāgot prasības un sniegt atbalstu bez spriedzes vai pārpratumiem.

Šajā posmā “Zināšanu tilts” pārtop par **sarunu trijstūri – jaunieši, vecāks un skola** –, kurā jaunieši pamazām pārņem iniciatīvu. Vecāka loma ir palīdzēt jauniešiem formulēt savas

vajadzības un mērķus: “Ko tu gribi panākt šajā semestrī?” vai “Kas tev palīdz koncentrēties?”, vai “Kādu atbalstu tu gribi lūgt skolotājam pats?”. Šādas sarunas attīsta pašrefleksiju un iemāca, kā pašam veidot cieņpilnu dialogu ar skolotājiem. Vecāks var piedāvāt strukturēt īsus “pārskata brīžus”, piemēram, reizi mēnesī pārrunāt, kas jauniešiem jau izdodas un kur vajadzīgs atbalsts, nevis veikt ikdienas uzraudzību. Galvenais šajā vecumā ir **noticēt jaunieša kompetencei**, vienlaikus saglabājot drošu kontaktu, esot blakus, nevis priekšā. Kad jauniešs redz, ka pieaugušie uzticas viņa spējai rīkoties un skola – viņa centieniem, “Zināšanu tilts” kļūst par pāreju uz pieaugušā dzīvi, kur sadarbība aizvieto kontroli un atbildība kļūst par iekšēju vērtību.

Kam pievērst pastiprinātu uzmanību šajā vecumposmā?

Vēlīnā pusaudzņa gados jaunieši nonāk posmā, kad kognitīvās spējas, pašrefleksija un morālā domāšana strauji attīstās, bet emocionālā stabilitāte un dzīves ritma līdzsvars vēl tikai nostiprinās (1). Smadzeņu priekšējā daiva, kas atbild par ilgtermiņa plānošanu, spriestspēju un pašregulāciju, turpina nobriest līdz pat 20–25 gadu vecumam, tāpēc šajā posmā joprojām ir nepieciešams pieaugušo atbalsts – nevis kā kontrole, bet kā uzticams “balsts pie horizonta”. Jaunieši meklē jēgu (gan mācībām, gan dzīvei kopumā) un vēlas būt cienīti savā patstāvībā (1).

Tajā pašā laikā viņi bieži saskaras ar spriedzi starp ambīcijām un realitāti – eksāmeni, nākotnes izvēles, pirmās darba vai attiecību pieredzes var radīt trauksmi un šaubas.

- **Atbalstīt autonomiju un atbildību.** Jauniešiem nepieciešama telpa pieņemt lēmumus un piedzīvot sekas, bet ar drošu pieaugušo klātbūtni, kas palīdz analizēt, nevis soda. Sarunas par mērķiem un prioritātēm (“Kas tev ir svarīgi šobrīd?”) stiprina pašvadību un iekšējo motivāciju.
- **Palīdzēt pārvaldīt slodzi un stresu.** Skolas noslīguma posmā fiziskais un emocionālais nogurums ir biežs viesis. Regulārs dienas ritms, miega režīms, kustība un reālistiska laika plānošana palīdz saglabāt līdzsvaru. Vecāku loma ir nevis “piespiest”, bet gan palīdzēt strukturēt ikdienu.
- **Veicināt mērķtiecību un pašefektivitāti.** Jaunieši bieži šaubās par savu izvēli jēgu (“Vai tas ir man piemērots?”). Atbalsts, kas fokusējas uz progresu, nevis perfekciju, palīdz saglabāt motivāciju un noturību.
- **Uzturēt atvērtu dialogu par nākotni.** Šajā posmā sarunas par profesiju, vērtībām, attiecībām un dzīves jēgu ir tikpat svarīgas kā sekmes. Vecākiem būtiskāk ir klausīties un palīdzēt domāt, nevis dot gatavas atbildes.
- **Iedrošināt veselīgu robežu ievērošanu.** Jaunieši šajā vecumā eksperimentē ar neatkarību – darbā, attiecībās, digitālajā vidē (2). Uzticēšanās un skaidras vienošanās (“Kā mēs rīkojamies, ja...”) palīdz saglabāt drošību un cieņu abās pusēs.

Atceries! Šis ir vecums, kad jauniešs mācās būt pats savas dzīves vadītājs. Pieaugušo uzdevums ir būt klātesošam kā līdzgaitniekam, kas uzticas, atbalsta un palīdz noturēt kursu brīžos, kad ceļš kļūst miglains.

Izziņai. Spriedze – labā un sliktā

Spriedze jeb stress nav tikai negatīva parādība. Tā ir organisma dabiska reakcija, kas palīdz mums pielāgoties izaicinājumiem, koncentrēties un rīkoties. Bez noteikta līmeņa spriedzes mēs pat nespētu rītos piecelties no gultas – tieši neliels sasprindzinājums aktivizē ķermeni un prātu darbībai. Šo veselīgo, iedarbinošo spriedzes formu sauc par **eistress** – tādu, kas motivē, palīdz pārvarēt grūtības un veicina izaugsmi. Piemēram, pirms eksāmena vai uzstāšanās izjūtam nelielu satraukumu, kas liek mobilizēties, atkārtot vielu vai koncentrēties uz uzdevumu, – tas ir eistress darbībā.

Savukārt, ja spriedze kļūst pārāk liela, ilgstoša vai saistīta ar bezpalīdzības sajūtu, tā pārvēršas **distresā**. Distress vairs nepalīdz, bet traucē – parādās nogurums, trauksme, aizkaitināmība, miega traucējumi vai intereses zudums. Šajā stāvoklī ķermenis un prāts dzīvo pastāvīgā “trauksmes režīmā”, kas patērē, nevis rada enerģiju. Taču arī otra galējība – **pārāk maz spriedzes** – nav veselīga. Ja dzīvē pietrūkst izaicinājumu, mērķu vai strukturēta ritma, cilvēks kļūst apātisks, pasīvs, zaudē iniciatīvu (16).

Tāpēc svarīgi atrast **līdzsvaru**: pietiekami daudz *eistresa*, lai būtu dzinulis darboties, bet pietiekami daudz atpūtas, lai ķermenis un prāts spētu atjaunoties. Optimālais spriedzes līmenis katram ir atšķirīgs, taču kopīga iezīme ir šī sajūta: “Es jūtu izaicinājumu, bet spēju to pārvaldīt.” **Tieši tur – starp pārslodzi un bezdarbību – dzimst motivācija, izaugsme un iekšējais līdzsvars.**

Profesionālā izglītība (15–24 gadi: pāreja uz pieaugušo dzīvi)

Kopsavilkums – ko bērns piedzīvo šajā izglītības pakāpē? Šis ir aizraujošs pārejas periods, kad jaunieši apgūst profesiju vai prasmes, kas viņus sagatavo reālajai darba dzīvei, taču vienlaikus saskaras ar jauniem izaicinājumiem – gan praktiskiem, gan emocionāliem. Profesionālā izglītība bieži nozīmē arī **dzīvošanu prom no mājām, piemēram, kopmītnēs vai citā pilsētā**, kur jauniešiem pirmo reizi pašam jāorganizē ikdiena, jāplāno ēšana, mācības, budžets un atpūta. Šī brīvība reizē ir gan iespēja, gan pārbaudījums. Bez vecāku ikdienas atbalsta jauniešiem ir jāmācās pašdisciplīna un līdzsvars starp mācībām, darbu un atpūtu. Tas ir posms, ko psiholoģijā raksturo kā **“intimitāte pret izolāciju”** – jaunieši veido ciešas attiecības, meklē tuvību un piederību, vienlaikus stiprinot patstāvību. **Fiziski** ķermenis ir nobriedis, bet enerģija un noskaņojums slodzes un miega trūkuma dēļ var svārstīties. Tāpēc pašdisciplīna kļūst par galveno prasmi – **spēja plānot laiku, ievērot grafikus un tikt galā ar atbildību praksē vai projektos**. **Kognitīvi** turpinās kritiskās un abstraktās domāšanas attīstība – jaunieši sāk analizēt ne tikai mācību vielu, bet arī dzīves izvēles, darba tirgu un sociālos jautājumus. **Sociāli** šis ir jutīgs posms: pieaug spiediens no vienaudžiem (piemēram,

izmēģināt vielas, iesaistīties riskantās aktivitātēs), un vienlaikus ir risks noslēgties no citiem pārslogotības dēļ. Šie izaicinājumi ir dabiska daļa no pieaugšanas – tie iemāca veidot veselīgas robežas, atpazīt riskus un meklēt līdzsvaru starp brīvību un atbildību (1, 12, 13).

Ekrānlaiks un digitālās ierīces. Ekrānlaiks šajā vecumā var būt noderīgs instruments mācībām vai sociālajai saziņai, bet tas prasa pašdisciplīnu, lai nekļūtu par šķērslī koncentrēšanās spējām vai atpūtai. Pašdisciplīna šeit nozīmē jēgpilnu lietojumu, piemēram, izmantot tiešsaistes resursus amata apguvei vai karjeras meklēšanai, bet ierobežot ritināšanu sociālajos tīklos, kas var pastiprināt sociālos riskus, piemēram, kibermobingu vai spiedienu no virtuālajām grupām. Vienlaikus būtiski ir ievērot vecuma ierobežojumus, piemēram, *LinkedIn* ir pieejams tikai no 16 gadu vecuma. Slodzes balansam mudiniet ievērot pauzes ar acu vingrinājumiem, piemēram, “20-20-20” likums (ik pēc 20 minūtēm 20 sekundes skatīties tālumā uz 20 metru attālu objektu), lai novērstu acu nogurumu, galvassāpes vai redzes problēmas. Ergonomika palīdz izvairīties no fiziska noguruma: sēdēt taisni, ekrāns acu līmenī, un audioierīcēm skaļumu turēt līdz 60 % no maksimālā, lai aizsargātu dzirdi. Ja pamanāt sociālos riskus, piemēram, pārmērīgu laiku tiešsaistē, kas veicina izolāciju, runājiet par to kā iespēju: tas palīdz jauniešiem attīstīt pašdisciplīnu un atrast balansu starp digitālo un reālo dzīvi (2, 8, 12, 13).

Agrīna grūtību riska atpazīšana – ko var pamanīt vecāki? Šajā posmā jauniešs saskaras ar būtisku dzīves pāreju – viņš kļūst arvien patstāvīgāks, bieži dzīvo prom no ģimenes, pats plāno savu laiku un mācās līdzsvarot mācības, praksi, darbu un personīgo dzīvi. Šī brīvība sniedz gandarījumu, bet reizē rada riskus: pārslodze, trauksme, miega trūkums, vientulība vai grūtības uzturēt veselīgu dienas ritmu. Vecākiem un pedagogiem agrīni signāli, kas liecina, ka jauniešs saskaras ar grūtībām, var būt **nogurums, neizgulēšanās, kavējumi praksē, pasivitāte, sūdzības par stresu vai motivācijas zudums**. Dažkārt jauniešs kļūst atturīgs, pārtrauc regulāru saziņu ar ģimeni vai skolotājiem, sakot: “Man viss kārtībā,” – taču ir redzams, ka viņš izvairās no sarunām vai nespēj noturēt uzmanību. Arī neizskaidrojamas garastāvokļa maiņas, bieža saslimšana vai grūtības ar laika plānošanu var būt pazīmes, ka jauniešs netiek galā ar slodzi.

Vecākiem un atbalsta personām būtiski ir **saglabāt kontaktu bez kontroles** – regulāra, mierīga saziņa (piemēram, īss zvans vai ziņa pāris reizi nedēļā) palīdz jauniešim justies piederīgam, pat ja viņš dzīvo citā pilsētā. Svarīgi ir runāt ne tikai par mācībām, bet arī par pašsajūtu: “Kas tev palīdz atgūties pēc nogurdinošas dienas?” vai “Vai ir kāds, ar ko vari parunāt, kad jūties pārslogots?”. Šajā posmā īpaši jāpievērš uzmanība **sociālajiem un emocionālajiem riskiem** – vienaudžu spiedienam, atkarību riskiem vai izolācijai. Ja jauniešs jūtas droši meklēt palīdzību skolā, praksē vai mājās, tas ir galvenais aizsargfaktors pret izdegšanu un krīzēm. Agrīni pamanīts nogurums vai apātija šajā vecumā nav tikai “pieaugšanas posms”, bet gan signāls, ka jauniešim nepieciešams atbalsts, lai līdzsvarotu brīvību ar spēju par sevi parūpēties.



Pieredzes stāsts

Andris, tēvs no Daugavpils, stāsta par savu dēlu Rihardu (17 gadi), kurš mācās profesionālajā skolā par inženiertehniķi un dzīvo kopmītnēs citā pilsētā. Sākumā viss šķita aizraujoši – brīvība, jauni draugi, iespēja pašam plānot savu laiku. Taču pēc pāris mēnešiem Rihards kļuva noguris un aizvien biežāk sūdzējās par to, ka “visa kā par daudz”. Prakse, teorētiskās mācības un kopmītņu dzīves ritms, kur vakari bieži ievilkās līdz vēlai naktij, sāka ietekmēt miegu un koncentrēšanās spējas. Sarunās ar dēlu Andris pamanīja, ka viņš kļūst noslēgts un aizvien biežāk saka: “Viss ir kārtībā, es pats tikšu galā.” Tajā pašā laikā skolotājs ziņoja, ka Rihardam ir grūtības laikus nodot projektus. Tēvs saprata, ka aiz šīs “es pats tikšu galā” frāzes patiesībā slēpjas pārslodze un vientulība. Tā vietā, lai pārmestu, Andris izvēlējās atbalstošu ceļu – viņš zvanīja dēlam noteiktos laikos, nevis lai kontrolētu, bet lai pajautātu: “Kā tu šodien jūties?” Viņi vienojās par vienu konkrētu mērķi – sakārtot dienas ritmu un atjaunot miega režīmu. Nedēļas nogalēs, kad Rihards atgriezās mājās, viņi kopā plānoja nākamo nedēļu, pārskatīja uzdevumus un iekļāva arī “brīvās stundas” – laiku, kad nedrīkst mācīties vai strādāt, tikai atpūsties. Pamazām Rihards pats sāka just, ka šis līdzsvars strādā: viņš bija mundrāks prakses laikā, pabeidza projektus laikus un teica: “Kad es jūtos atpūties, man viss izdodas ātrāk.” Šī pieredze iemācīja gan tēvam, gan dēlam, ka patstāvība nenozīmē būt vienam. Drošs atbalsts no mājām var kļūt par galveno stabilitātes punktu arī tad, kad jauniešs dzīvo prom no ģimenes.

Ko varam darīt paši? Daudzi jaunieši, kas mācās profesionālajās skolās, dzīvo prom no mājām (kopmītnēs vai īrētās istabās), un tieši šajā laikā viņiem īpaši vajadzīgs drošs pieaugušo atbalsts, nevis kontrole. Mēs kā vecāki varam palīdzēt veidot **pašdisciplīnu un līdzsvaru**, būdami **partneri, nevis uzraugi**: interesējoties, nevis pratinot. Pat ja jauniešs dzīvo citā pilsētā, regulāras īsas sarunas pa telefonu vai teksta ziņas var palīdzēt viņam strukturēt ikdienu. Piemēram, kopīgi pārrunājiēt nākamās nedēļas plānu (kad būs prakse, mācības, atpūta) un jautājiēt: “Kas tev palīdz labāk sadalīt laiku?” Šādas sarunas stiprina jaunieša pašvadību un mazina pārslodzes risku. Runājiēt par **sociālajiem riskiem un emocijām bez lekcijām** – nevis aizrādot, bet iesaistoties ar interesi: “Kas tev palīdz justies droši starp citiem?” vai “Kādi draugi tevi mudina būt labākam?” (3, 12, 13). Tas palīdz jauniešim pašam formulēt, kas viņam ir veselīgas attiecības un kādas situācijas rada spiedienu (piemēram, alkohols, smēķēšana vai pārslodze sociālajos tīklos). Atbalstiet **sociālo prasmju un piederības sajūtas veidošanu**, iedrošinojiet piedalīties grupu aktivitātēs (sportā, brīvprātīgajā darbā vai kopienas projektos), jo tās palīdz jauniešim justies iekļautam un mazina vientulību, kas bieži rodas, dzīvojot prom no mājām. Galvenais ir saglabāt klātbūtni, kas nav uzmācīga, bet gan atgādina: “*Tu neesi viens, un es tev uzticos*” (12).

Izziņai. Kā vecāki var palīdzēt jauniešiem iekārtoties kopmītnēs vai īrētā istabā?

Pārcelšanās uz kopmītnēm jauniešiem ir nozīmīgs solis ceļā uz patstāvību – tajā vienlaikus ir gan prieks un brīvība, gan neziņa un satraukums. Vecāka loma šajā posmā ir palīdzēt jauniešiem **sagatavoties praktiski un emocionāli**.

Vispirms vecāks **kopīgi ar jauniešiem var apmeklēt kopmītnes**, palīdzot iepazīt telpas, noteikumus un apkārtni – tuvākos veikalus, sabiedriskā transporta pieturas, medicīnas iestādes un drošas vietas, kur vērsties pēc palīdzības. Tas dod jauniešiem drošības sajūtu, ka viņš zina, kur atrast nepieciešamo atbalstu ikdienas situācijās.

Svarīgi arī **kopīgi izplānot iedzīvošanos** – sarunāt, kādas lietas nepieciešamas dzīvei kopmītnēs, kā uzturēt kārtību, gatavot ēdienu vai organizēt budžetu. Šāds kopīgs sagatavošanās process palīdz jauniešiem justies kompetentākam un neatkarīgākam.

Vecāks var **izstāstīt jauniešiem, kur un pie kā vērsties, ja rodas grūtības**, piemēram, pie audzinātāja, kopmītnes pārziņa, sociālā pedagoga vai psihologa skolā. Noderīgi arī atgādināt, ka **vienmēr var sazināties ar vecākiem vai zvanīt uz bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111**, ja nepieciešams emocionāls atbalsts vai padoms.

Visbeidzot, vecāka atbalsts nozīmē **uzticēšanos un iedrošinājumu** – palīdzēt jauniešiem nojust, ka viņš spēs tikt galā, bet vienlaikus zināt, ka palīdzība vienmēr ir rokas stiepiena attālumā.

Pašatbalstam. Ja jauniešs mācās un dzīvo prom no mājām, viņam bieži trūkst pieaugušo ikdienas atgādinājumu par līdzsvaru, tāpēc var palīdzēt **“slodzes dienasgrāmata”** – vienkāršs veids, kā pašam pamanīt, kad ir par daudz vai par maz. Ierosiniet pierakstīt, kā mainās **enerģijas līmenis dienas laikā** un kas palīdz atjaunoties – miegs, pastaiga, mūzika, saruna ar draugu. Ja iespējams, dariet to **kopā**, piemēram, pārrunājot nedēļas nogalē – nevis pārbaudot, bet gan daloties pieredzē: “Kas šonedēļ tev palīdzēja justies labāk?” Šī rutīna māca atpazīt nogurumu, pirms tas pārvēršas izdegšanā, un stiprina pašrefleksiju. Mudiniet jauniešus **meklēt palīdzību kā spēka, nevis vājuma pazīmi** – gan skolā (mentors, karjeras konsultants, psihologs), gan ārpus tās (sporta treneris, uzticams pieaugušais). Runājiet par to kā par daļu no profesionālās izaugsmes: tāpat kā inženieris izmanto instrumentus, lai precīzāk strādātu, arī cilvēkam ir savi “instrumenti” līdzsvara uzturēšanai. Sviniet mazos panākumus, piemēram: “Šonedēļ tu pats atradi laiku atpūtai (piemēram, hobijs, laika pavadīšanai kopā ar domubiedriem/vienaudžiem, laiku sev, kultūras pasākuma apmeklējumam, sporta nodarbībai) – tas ir lieliski!” Šādi atzinības mirkli nostiprina pozitīvu pieredzi un dod jauniešiem pārliecību, ka viņš spēj par sevi parūpēties, arī dzīvojot patstāvīgi.

Kas jāņem vērā, veidojot “Zināšanu tiltu”? Veidojot **“Zināšanu tiltu”** profesionālās izglītības posmā, svarīgi saprast, ka jauniešs pirmo reizi dzīvo **“pats par sevi”** – bieži prom

no ģimenes, kopmītnēs vai īrētā istabā. Tas nozīmē, ka viņš mācās ne tikai profesiju, bet arī dzīves organizēšanu: kā plānot budžetu, uzturēt režīmu, gatavot ēdienu un saglabāt līdzsvaru starp darbu, mācībām un atpūtu. Šajā laikā **pieaug gan brīvības sajūta, gan atbildības slogs**, tāpēc “Zināšanu tilts” kļūst par saiknes veidošanas instrumentu starp jaunieci, ģimeni un skolu. Vecāku loma vairs nav pārraudzīt, bet gan **būt par uzticamu sarunu partneri** – interesēties, nevis kontrolēt, iedrošināt, nevis aizliegt. Īsas sarunas par to, kā jaunieci klājas, kā viņš jūtas un ar ko tiek galā, palīdz saglabāt kontaktu un ļauj laikus pamanīt pārslodzi vai vientulību.

Skolai un ģimenei šajā posmā svarīgi saskaņot savus signālus. **Fokuss pāriet no “sekot līdzi sekmēm” uz “atbalstīt līdzsvaru”**. Jaunietis bieži strādā algotā darbā vai praksē, tāpēc viņam nepieciešams elastīgs, saprotošs atbalsts, kas balstīts uz uzticību. “Zināšanu tilts” var izpausties kā vienošanās starp skolotāju, jaunieci un vecāku par saziņas veidu un regularitāti, piemēram, īss pārskats reizi mēnesī vai atbalsta saruna pirms lieliem projektiem. Šāda pieeja palīdz jaunieci saprast, ka pieaugušo dzīve nenozīmē palikt vienam: arī patstāvībā var būt drošs atbalsta tīkls, kas palīdz saglabāt līdzsvaru, pašdisciplīnu un ticību saviem spēkiem.



Kam pievērst pastiprinātu uzmanību šajā vecumposmā?

Profesionālās izglītības posmā jaunieši pāriet no skolas struktūras uz pieaugušo dzīves ritmu – viņi bieži dzīvo prom no ģimenes, paši plāno savu dienu un uzņemas atbildību par mācībām, darbu un sadzīvi. Šajā laikā viņi apgūst ne tikai profesiju, bet arī **pašvadību un dzīves prasmes**, kas nosaka viņu turpmāko neatkarību. Līdz ar brīvību nāk arī jauni izaicinājumi – slodze praksē, teorētiskie uzdevumi, darba grafiks, miega trūkums un finansiālā atbildība (1). Daudziem šis ir pirmais posms, kad jāiemācās rūpēties par sevi ne tikai fiziski, bet arī emocionāli. Jaunieci ir svarīgi just, ka viņš nav viens, ka mājās vai skolā ir cilvēki, kuri interesējas un ir gatavi palīdzēt, nevis kontrolēt.

Šajā vecumā īpaši būtiski:

- **Pašdisciplīna un ritma uzturēšana.** Dzīvojot patstāvīgi, visvieglāk izjūk miega, ēšanas un darba režīms. Regulārs dienas ritms un līdzsvarots grafiks palīdz saglabāt enerģiju un koncentrēšanos.
- **Slodzes līdzsvars un atjaunošanās.** Prakse un mācības prasa daudz resursu, tāpēc jāplāno laiks atpūtai un sociālajai dzīvei – nevis kā “atliekamā daļa”, bet gan kā nepieciešamība.
- **Finanšu un laika pārvaldība.** Tas ir brīdis, kad jaunieci mācās saimniekot ar naudu un prioritātēm – atbalstiet ar sarunām, nevis kritiku.
- **Sociālā vide un emocionālā drošība.** Dzīvojot kopmītnēs vai svešā pilsētā, ir svarīgi uzturēt veselīgas attiecības, atpazīt grupas spiedienu un zināt, kur vērsties pēc palīdzības.
- **Motivācijas saglabāšana.** Profesionālās mācības reizēm šķiet vienmuļas vai pārāk praktiskas, tāpēc svarīgi ir palīdzēt jaunieci redzēt jēgu – kā šīs prasmes ved uz reālu, piepildītu nākotni.

Atceries! Šis ir posms, kad pieaugšanas mācīšanās notiek katru dienu – starp mācībām, darbu un ikdienas pienākumiem. Pieaugušo klātbūtne kā atbalsts, nevis kontrole kļūst par galveno drošības un izaugsmes balstu.

Izziņai. Kas ir izdegšana?

Psiholoģijas doktore Marija Ābeltiņa grāmatā “Profesionālā izdegšana” izdegšanu apraksta kā emocionālu, fizisku un garīgu izsīkumu, kas rodas ilgstoša stresa, pārslodzes un neatbilstošas motivācijas dēļ. Tiek izdalīti trīs izdegšanas veidi.

- **Fanātiskie** – cilvēki ar ļoti augstu atbildības sajūtu un perfekcionismu, kas sevi pilnībā velta darbam vai mācībām, ignorējot atpūtu un savas vajadzības, līdz iestājas izsīkums.
- **Neizaicinātie** – tie, kuri jūtas nenovērtēti, lieki vai nevajadzīgi savā darbā vai mācībās; viņiem trūkst piederības sajūtas un atzinības, un tas izraisa vilšanos un motivācijas zudumu.
- **Padevušies** – cilvēki, kuri ir zaudējuši ticību pārmaiņām vai saviem spēkiem, dara tikai minimumu un emocionāli distancējas no darba, mācībām vai apkārtējiem cilvēkiem, izjutot apātiju un nogurumu (21).

Izziņai. Kas ir izdegšana?

Georgs Rubenis grāmatā “Gulbju nakts” pašrefleksiju raksturo kā apzinātu domāšanas procesu, kurā cilvēks vērs uzmanību uz savu iekšējo pasauli – domām, emocijām un pieredzi –, lai labāk izprastu sevi un savas rīcības motīvus. Pašrefleksija nav jauns fenomens, bet gan jau sen pastāvoša cilvēka spēja, kam tikai vēlāk pievērsta zinātniska uzmanība. Džons Djūijs pašrefleksiju jeb reflektējošo domāšanu raksturo kā aktīvu un neatlaidīgu domāšanu, kas sākas, kad cilvēks saskaras ar apjukumu, neizpratni vai satraukumu, un turpinās līdz brīdim, kad šī pieredze iegūst jēgu.

Ieteiktie soļi reflektējošai domāšanai: (I) **definēt problēmu vai pieredzi**, (II) **pārdomāt to**, (III) **pierakstīt atziņas**, (IV) **analizēt pierādījumus un pretrunas**, (V) **apsvērt alternatīvas interpretācijas** un (VI) **izdarīt secinājumus par gūto mācību**. Šādi pašrefleksija kļūst par tiltu starp piedzīvoto un pašsajūtu. Tā pašrefleksija ir **pašizziņas un iekšējās izaugsmes instruments**, kas palīdz ne tikai izprast piedzīvoto, bet arī ieraudzīt savu dzīvi plašākā un jēgpilnākā kontekstā.

Kā palīdzēt bērnam mācīties parūpēties par sevi

Bērniem un pusaudžiem jāapgūst pašregulācija, pašrefleksija un palīdzības meklēšanas prasmes, lai viņi justos stiprāki un drošāki ikdienas izaicinājumos – vai tas būtu stresa brīdis skolā, emociju vētra mājās vai neskaidrības par nākotni. Pašatbalsts ir prasme, kas attīstās pakāpeniski, sākot no bērnības, un nostiprinās pusaudžu gados, kad jaunieši veido

autonomiju un emocionālo noturību. Te nav runa par to, ka bērnam būtu jātiek galā vienam pašam, bet gan par rīkiem, kas palīdz sajust, ka viņš pats vada savu dzīvi, tā samazinot trauksmi un veicinot labbūtību. Kā vecāki mēs varam būt modeļi un palīgi, mācot šīs prasmes ar savas ikdienas piemēriem, bez spiediena vai vainošanas. Šāda pieeja stiprina attiecības un dāvā bērnam pārlicību, ka viņš nav viens. Apskatīsim katru prasmi ar praktiskiem ieteikumiem, piemēriem un pieredzes stāstiem, īpašu uzmanību veltot tam, ko varam darīt paši, lai process būtu viegls un iesaistošs (12, 18).

Pašregulācija – emociju un uzvedības kontrole

Kas tas ir? Pašregulācija ir spēja pārvaldīt savas emocijas, domas un rīcību, lai tiktu galā ar stresu vai izaicinājumiem, tā vietā, lai reaģētu impulsīvi. Bērniem tas sākas ar vienkāršiem vingrinājumiem, pusaudžiem – ar sarežģītākiem paņēmieniem, kas palīdz regulēt emocijas pubertātes vētrās, skolas spiedienā vai citās stresa pilnās situācijās. Pētījumi rāda, ka regulāra prakse uzlabo koncentrēšanos, mazina trauksmi un veicina labāku miegu (12, 15).

Pašregulācija ir spēja uzturēt līdzsvaru starp iekšējiem stāvokļiem un ārējām prasībām – pamanīt, kas notiek ar mani (ķermenī, domās, emocijās), un izvēlēties reakciju, kas palīdz saglabāt mieru un rīkoties jēgpilni. Tā nav iedzimta prasme, bet process, kas attīstās pakāpeniski – vispirms ar pieaugušā palīdzību (līdzregulāciju), vēlāk kļūstot arvien patstāvīgākam (1).

Pašregulācija aptver ķermeni, emocijas, domāšanu un uzvedību. Tā palīdz bērnam atjaunot līdzsvaru pēc satraukuma, saglabāt uzmanību, risināt konfliktus un pieņemt lēmumus. Kad bērns spēj sevi regulēt, viņš nevis “uzvedas labi”, bet gan spēj atgriezties līdzsvarā, kas ļauj mācīties, sadarboties un būt attiecībās.

Pieaugušais ir galvenais regulācijas modelis – bērni mācās mieru no cilvēkiem, nevis no vārdiem. Vecāka līdzsvarots stāvoklis ir kā drošs “enkurs”, kas palīdz bērnam atjaunoties arī tad, kad viņš pats to vēl nespēj (12, 18).



Praktiski ieteikumi un piemēri

- **Elpošanas tehnikas.** Vienkāršs rīks jebkuram vecumam – “4-7-8” elpošana: ieelpo 4 sekundes, aizturi 7 sekundes, izelpo 8 sekundes. Tas nomierina nervu sistēmu un palīdz fokusēties, piemēram, pirms eksāmena vai pēc strīda.
- **Apzinātības vingrinājumi.** Mudiniet bērnu pievērst uzmanību tagadnei. Piemērots vingrinājums ir “Piecu sajūtu” metode: nosauciet 5 lietas, ko redzat, 4 –, ko jūtat, 3 –, ko dzirdat, 2 –, ko saojat, 1 –, ko garšojat. Tas palīdz mazināt trauksmi un veidot pašregulāciju.
- **Fiziskā aktivitāte kā regulators.** Kustība ir dabisks emociju regulators. Iedrošiniet bērnu uz, piemēram, 10 minūšu ilgu pastaigu vai ķermeņa vingrojumu pildīšanu (stiepšanās vai acu vingrinājumi pēc ekrāna laika). Fiziskās aktivitātes atbrīvo endorfīnus un palīdz tikt galā ar emocijām.



Pieredzes stāsts

Laura, mamma no Jelgavas, stāsta, ka viņas dēls Markuss (10 gadi) sāka dusmoties skolā pēc zaudētas spēles – viņš jutās emociju pārņemts un nezināja, ko ar tām iesākt. Tā vietā, lai sodītu, Laura ieviesa “nomierināšanās stūrīti” mājās ar mīkstu spilvenu. Viņi kopā praktizēja “4-7-8” elpošanu kā spēli, un Markuss sāka to izmantot pats, sakot: “Tagad es jūtos mierīgāks.” Tas palīdzēja viņam regulēt emocijas ne tikai skolā, bet arī mājās, stiprinot pašpārliedību.

Ko varam darīt paši? Sāciet ar kopīgām praksēm. Veiciet vingrinājumus kā ģimenes rutīnu vakaros, lai bērns justos droši un iesaistīts, nevis spiests tos veikt. Mudiniet izmantot tos ikdienā, svinot mazos panākumus, piemēram: “Šodien tu lieliski nomierinājies pats!”

Pašrefleksija – sevis izvērtēšana un mācīšanās no pieredzes

Kas tas ir? Pašrefleksija ir prasme paskatīties uz sevi no malas: analizēt savas domas, emocijas un rīcību, lai saprastu, kas strādā un ko mainīt. Bērniem tas sākas ar vienkāršām sarunām, pusaudžiem – ar dziļāku pašanalīzi, kas palīdz identitātes veidošanā un motivācijas uzturēšanā. Pašrefleksija mazina mazvērtības sajūtu un veicina augšanu, īpaši stresa brīžos, piemēram, motivācijas krīžu vai sociālo konfliktu laikā (18).



Praktiski ieteikumi un piemēri

- **Emociju kārtis un dienasgrāmatas.** Izmantojiet kārtis ar sejām vai emociju vārdiem, lai bērns nosauktu sajūtas, piemēram, “Es jūtos dusmīgs, jo...”. Dienasgrāmata: rakstiet 3 lietas, kas izdevās, un 1 lietu, ko nepieciešams mainīt, lai veidotu pašrefleksiju.
- **Nedēļas plāni un mērķu uzstādīšana.** Kopā izveidojiet plānu ar SMART mērķiem (specifiskiem, izmērāmiem) – piemēram, “Lasīt 20 minūtes dienā”. Pēc nedēļas pārskatiet, kas strādāja un ko nepieciešams uzlabot.
- **Pašnovērtējuma jautājumi.** Regulāri pajautājiet “Kas tev šodien deva prieku?” vai “Ko tu iemācījies no šīs situācijas?”, lai veidotu paradumu reflektēt.



Pieredzes stāsts

Kaspars, tēvs no Rīgas, stāsta, ka viņa meita Eva (15 gadi) pēc strīda ar draudzenēm sāka šaubīties par sevi un pavadīja daudz laika sociālajos tīklos un salīdzinot sevi ar vienaudzēm. Viņi ieviesa emociju dienasgrāmatu. Eva katru vakaru rakstīja par dienas sajūtām un to, kas palīdzēja tikt ar tām galā. Pēc mēneša Eva juta lielāku pārliecību, sakot: “Tagad es zinu, ka varu mainīt savu uztveri par piedzīvoto!” – un tas palīdzēja viņai veidot veselīgākas attiecības un mazināt ekrānlaika ietekmi.

Ko varam darīt paši? Ieviesiet refleksiju kā ģimenes tradīciju. Dariet to kopā pie vakariņām, lai bērns justos atbalstīts, un mudiniet izmantot rīkus patstāvīgi, svinot progresu.

Izziņai. Kas ir **SMART** mērķi?

SMART mērķi ir metode, kas palīdz formulēt skaidrus un sasniedzamus mērķus.

Vārds **SMART** veidots no pieciem angļu valodas vārdu sākuma burtiem.

- **S – Specific (konkrēts):** mērķis ir precīzi un skaidri definēts.
- **M – Measurable (izmērāms):** iespējams noteikt, kā un kad redzami rezultāti.
- **A – Achievable (sasniedzams):** mērķis ir reāli izpildāms ar pieejamiem resursiem.
- **R – Relevant (nozīmīgs):** mērķis ir svarīgs un atbilst vajadzībām vai vērtībām.
- **T – Time-bound (ierobežots laikā):** mērķim ir noteikts termiņš vai laika rāmis.

SMART mērķi palīdz fokusēties, plānot soļus un novērtēt progresu ceļā uz konkrētu rezultātu.

Kā atšķiras atbalsts no iejaukšanās? Atbalsts nozīmē mācīt bērnu pašam risināt uzdevumus, veidojot motivāciju un prasmes. Iejaukšanās (piemēram, darīšana bērna vietā, kritika) mazina pašapziņu un rada atkarību. Pozitīva iesaiste (atbalsts) uzlabo sekmes un sociālās prasmes. Savukārt negatīva iejaukšanās palielina negatīvās emocijas un samazina sasniegumus. Izmantojiet “Zināšanu tilta” uzdevumu – novērojiet, kas mājās palīdz, un dalieties novērojumos ar skolu.

Kā atbalstīt skolēnu mājās?



Veidojiet mājās regulāru mācību rutīnu – tas uzlabo koncentrēšanos un motivāciju.



Lietojiet frāzes, kuras veicina sarunas uzsākšanu, piemēram, frāze "Redzu, ka tev ir grūti. Kā varam to atrisināt kopā?" veicina sadarbību un samazina konfliktus.



Iesaistiet bērnu: uzdodiet jautājumus, rādiet paraugu, bet ļaujiet bērnam pašam pabeigt uzdevumu. Šāda rīcība uzlabo akadēmiskos rezultātus un sekmes, motivāciju un sociālo adaptāciju.



Rezultāts: labākas sekmes, augstāka motivācija, labāka uzvedība skolā, spēcīgākas sociālās prasmes, mazāks priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas risks.

Kā palīdzēt atbalstoši? Piefiksējiet, kas strādā mājās: īsas instrukcijas, taimeris, vizuāls kontrolsaraksts. Izvairieties no emocijām – pierakstiet faktus. Māciet bērnam saglabāt mieru, piemēram, izmantojot elpošanas vingrinājumus pirms satraucošas sarunas. Sāciet ar sagatavošanos (palīdzot plānot), nevis ar pašu izpildi; uzslavējiet ieguldītās pūles, nevis tikai rezultātu.

Kādas vecāku darbības nestrādā?



Iebiedēšana vai kritika: "Tu esi slinks!" – palielina negatīvas emocijas, samazina motivāciju.



Darīšana bērna vietā: pilda uzdevumus bērna vietā – rada atkarību, mazina pašapziņu un sasniegumus.



Neuzticēšanās vai kritika skolai: "Skolotājs ir netaisnīgs" – veicina konfliktus un bērna negatīvu attieksmi pret mācībām.



Nepamatota kritika: noniecina bērna pūles – palielina stresu un samazina mācīšanās sniegumu.



Rezultāts: motivācijas zudums, sliktākas sekmes, uzvedības problēmas, palielināts stress, negatīvas emocijas (piemēram, trauksme, dusmas).

Palīdzības meklēšana – prasme lūgt atbalstu

Kas tas ir? Palīdzības meklēšana ir atzīšana, ka ne vienmēr jācīnās vienam. Tas ietver pieaugušā atbalsta personas izvēli un sarunu iespējas, kas palīdz tikt galā ar tādām grūtībām kā stress vai sociālie riski. Bērniem tas sākas ar ģimeni, pusaudžiem – ar plašāku tīklu, veicinot noturībspēju un novēršot izolāciju (18).



Praktiski ieteikumi un piemēri

- **Atbalsta personas izvēle.** Mudiniet bērnu izvēlēties sev uzticamu personu (skolotāju, radnieku, psihologu u. c.) un praktizēt sarunas. Kā arī atgādiniet: “Kad tev ir grūti – zini, ka vari runāt ar mani vai zvanīt uz uzticības tālruni 116111.”
- **Sarunu iespējas.** Mājās veidojiet “sarunu laiku”, kura laikā nevērtējat bērnu. Sekojiet līdzi, lai bērns darbojas kādās grupās kopā ar domubiedriem (piemēram, skolas pulciņi vai atbalsta grupas), kur droši var sarunāties par sev interesējošām tēmām ar vienaudžiem.
- **Resursi grūtību brīžos.** Runājiet par drošību internetā vai atkarībām, vēstot, ka meklēt palīdzību pie speciālistiem ir daļa no dzīves arī pieaugušajiem.



Pieredzes stāsts

Zane (17 gadi) profesionālajā skolā jūta pārslodzi un sociālo spiedienu, tāpēc viņa sāka izvairīties no draugiem. Mamma Inga palīdzēja izvēlēties mentoru skolā, un Zane sāka regulāri runāt par savām sajūtām, vēlāk sakot: “Tas palīdzēja man nejusties tik vientuļai” Tas stiprināja viņas prasmi lūgt palīdzību.

Ko varam darīt paši? Mācīt prasmi lūgt palīdzību caur piemēriem – dalieties savā pieredzē un mudiniet bērnu praktizēt, svinot drosmi lūgt atbalstu.

Rīki un idejas, kurus varam palīdzēt apgūt saviem bērniem

Lai palīdzētu bērniem un pusaudžiem attīstīt pašatbalsta prasmes, ir daudz vienkāršu un pieejamu rīku, ko varam ieviest mājās vai skolā. Šie rīki ir mazi “dzīves instrumenti” – tie nav sarežģīti, bet regulāra prakse palīdz justies drošāk un mierīgāk. Šie paņēmieni veicina pašregulāciju, refleksiju un palīdzības meklēšanu, īpaši stresa brīžos, piemēram, motivācijas krīzēs vai situācijās, kad radušies sociālie riski. Mēs kā vecāki varam sākt ar kopīgu izmēģināšanu, lai bērns justos atbalstīts, un pakāpeniski ļaut viņam tos izmantot patstāvīgi. Apskatīsim katru ideju ar piemēriem, pieredzes stāstiem un praktiskiem soļiem, ko varam darīt paši, lai tas būtu viegli un jautri – kā ģimenes piedzīvojums (12, 13, 15, 16).

Emociju kārtis un dienasgrāmatas

Emociju kārtis ir vizuāls rīks – kartītes vai attēli ar dažādām sejām un emociju vārdiem (prieks, dusmas, skumjas, bailes), kas palīdz bērnam nosaukt un saprast savas sajūtas, īpaši tad, kad ar vārdiem nepietiek. Dienasgrāmatas ir nākamais solis: īsi ieraksti par dienas notikumiem un emocijām, kas veicina pašrefleksiju un palīdz tikt galā ar stresu, piemēram, pēc ekrānlaika vai strīda skolā. Šie rīki ir lieliski gan agrākā bērnībā, gan pusaudžu gados, jo māca atpazīt emocijas, mazinot trauksmi un veicinot pašregulāciju. Pētījumi rāda, ka regulāra emociju izpausme uzlabo mentālo veselību un samazina atkarību riskus.

Augšā-Lejā-Opapā

Pašreflektīvs vingrinājums attiecību stiprināšanai. Lai to veiktu, atrodi laiku reizi dienā vai reizi nedēļā, kad varat būt kopā ar saviem bērniem vai bērnu, un īsi pārrunāji aizvadīto dienu vai nedēļu. Katram (arī vecākiem!) jāpadalās ar vienu lietu, kas šajā laika posmā bija *augšā*, ar vienu lietu, kas bija *lejā*, un ar vienu lietu, kas bija *opapā* jeb citādi, nekā ierasts. Šāds vingrinājums stiprina attiecības, māca bērniem, ka arī vecāku dzīvē var notikt dažādas lietas, kā arī māca emociju pašregulāciju un emociju nosaukšanu vārdā (12, 13).

Visforšākais un vissuperīgākais!

Pirms došanās pie miera aiciniet katram ģimenes loceklim pateikt vienu lietu, kas šajā dienā ir bijusi *visforšākā un vissuperīgākā*. Ar savu sakāmo dalās arī vecāki. Šis vingrinājums māca novērtēt to, kas ir, un veicina spēju priecāties par mazām lietām pat tad, ja citās jomās ir radušās grūtības. *Visforšākais un vissuperīgākais* palīdz svinēt mazākus ikdienas notikumus un iemāca, ka teju vienmēr ir iespējams būt par kaut ko priecīgam vai pateicīgam (12, 13).

Nedēļas plāni un mērķu uzstādīšana

Nedēļas plāni ir vienkārši grafiki, kas palīdz organizēt laiku (mācības, hobiji, atpūta), veicinot pašdisciplīnu un mazinot stresu, ko rada haotiska ikdiena. Mērķu uzstādīšana ietver mazus, sasniedzamus soļus (sk. sadaļu "Izziņai. Kas ir SMART mērķi?"), kas dod sasnieguma sajūtu un stiprina pašrefleksiju, īpaši pusaudžiem, kuri saskaras ar identitātes meklējumiem vai domām par karjeru. Šie rīki palīdz balansēt ekrānlaiku un ielānot laiku, kuru veltīt atpūtai (3).

Apzinātības vingrinājumi, elpošanas tehnikas

Apzinātības vingrinājumi māca būt "šeit un tagad", novērojot domas bez sprieduma, tā mazinot trauksmi un uzlabojot fokusu. Elpošanas tehnikas ir ātrs veids, kā regulēt emocijas, īpaši stresā vai pēc ekrānlaika. Šie rīki ir ideāli pašregulācijai, veicinot mieru un noturības spēju.

"5 lietu nosaukšana" ir vienkārša apzinātības prakse, kas palīdz atgriezt uzmanību šeit un tagad, īpaši stresa vai trauksmes brīžos. Tajā cilvēks apzināti nosauc piecas lietas, ko **redz**, četras –, ko **dzird**, trīs –, ko **sajūt ar tausti**, divas –, ko **saož**, un vienu –, ko **sajūt vai nogaršo**. Šī metode palīdz nomierināt prātu, fokusēt uztveri uz tagadnes brīdi un mazināt satraukumu.

Elpošanas vingrinājums "4-7-8" ir nomierinoša elpošanas tehnika, kas palīdz mazināt stresu, trauksmi un veicina mierīgu iemigšanu. Tajā ieelpo caur degunu, skaitot līdz **4**, aiztur elpu uz **7** sekundēm un tad lēnām izelpo caur muti, skaitot līdz **8**. Šī ritmiskā elpošana palīdz palēnināt sirdsdarbību, samazina spriedzi un aktivizē organisma relaksācijas reakciju (11, 12, 15, 16, 18).

Pieaugušā atbalsta personas izvēle, sarunu iespējas

Šis rīks māca lūgt palīdzību – izvēlēties uzticamu pieaugušo (skolotāju, radnieku) un izmantot sarunas, lai tiktu galā ar grūtībām, veicinot palīdzības meklēšanu un mazinot izolāciju (15, 18).

Lai **palīdzētu jauniešiem atrast uzticības personu**, svarīgi viņu iedrošināt un parādīt, ka palīdzību meklēt nav kauns vai vājuma pazīme, bet gan brieduma un rūpju par sevi izpausme. Sarunu var sākt ar atklātiem, iejūtīgiem jautājumiem, piemēram (12, 13, 15):

- "Ar kuru cilvēku tu visbiežāk dalies savās domās vai izjūtās?"
- "Pie kā tu justos droši vērsties, ja būtu bēdīgi vai grūti?"
- "Kas tev palīdz justies saprastam un atbalstītam?"

- “Ko tev nozīmē uzticēties kādam cilvēkam?”

Ja jauniešiem ir grūti nosaukt konkrētu personu, var kopīgi domāt par dažādiem uzticības cilvēkiem – ģimenē (vecāks, vecvecāks, brālis/māsa), skolā (skolotājs, sociālais pedagogs, psihologs, audzinātājs) vai ārpus tās (treneris, drauga vecāks, jauniešu centra darbinieks u. c.). Svarīgi ir uzsvērt, ka **uzticības persona ir tāds cilvēks, kas uzklausa bez nosodījuma un saglabā konfidencialitāti**, kā arī palīdz sameklēt profesionālu palīdzību, ja tas nepieciešams (12, 13, 15).

Vienlaikus būtiski jauniešiem **pastāstīt arī par Uzticības tālruni 116111**, kur jebkurš bērns vai pusaudzis var **bez maksas un anonīmi saņemt emocionālu atbalstu, padomu vai palīdzību** jebkurā diennakts laikā. Var sacīt, piemēram: “Ja kādreiz šķiet, ka nav neviena, ar ko parunāt, tu vienmēr vari zvanīt uz bērnu un pusaudžu uzticības tālruni 116111 vai rakstīt čatā – tur vienmēr būs kāds pieaugušais, kas tevi uzklausa un palīdzēs” (8).

Veselīgs ekrānlaiks

Ekrānlaiks būtiski ietekmē bērnu un jauniešu attīstību (fizisko, emocionālo, mācību). Pārmērīga ekrānu izmantošana var radīt miega un motivācijas problēmas, bet jēgpilns saturs var veicināt attīstību. SPKC rekomendē bērniem no 5 gadu vecuma izklaidei ne vairāk kā 2 stundas dienā, jaunākiem – pēc iespējas mazāk (2, 8, 22).

Ekrānlaika samazināšanas stratēģijas ietver laika un režīma plānošanu, alternatīvu piedāvāšanu (kustība, lasīšana), ģimenes noteikumu izveidi, ko ievēro arī vecāki (piemēram, pie galda ekrāni netiek lietoti, vakars ir laiks bez ekrāniem), un par tiem vecāki sarunājas ar saviem bērniem (2, 8, 22).

Tāpat pieejami dažādi rīki ekrānlaika ierobežošanai:

- **Qustodio:** ļauj iestatīt laika limitus, bloķēt saturu, monitorēt aktivitāti un veidot “ekrānbrīvus” periodus (pieejams dažādās OS).
- **Google Family Link:** bezmaksas rīks (*Android*) ar laika limitiem, lietotņu ierobežojumiem, “skolas laika” grafikiem un atrašanās vietas pārraudzību.
- **Apple Screen Time:** iebūvēts iOS rīks, kas piedāvā laika limitus, satura bloķēšanu, “Downtime” periodus un attālinātu iekārtas pārvaldību.

“Slodzes dienasgrāmata”

Slodzes dienasgrāmata ir vienkāršs pašpalīdzības rīks, kas īpaši noder jauniešiem, kuriem nepieciešams patstāvīgi atpazīt un līdzsvarot savu slodzi, lai novērstu izdegšanu. Tā māca jauniešus apzināties savu enerģijas līmeni un to, kas palīdz atjaunoties.

Kā veidot pierakstus

- **Aktivitātes:** īsi pierakstīt visas galvenās dienas aktivitātes un tām veltīto laiku (piemēram, mācības, sports, sēdēšana pie ekrāna). Tas palīdz izsekot laika patēriņam.
- **Enerģijas līmenis:** vairākas reizes dienā atzīmēt savu labsajūtu skalā no 1 (izsmelts) līdz 10 (pilns enerģijas).
- **Līdzsvara faktori:** atzīmēt ar “+” to, kas palīdzēja atjaunoties (piemēram, miegs, pastaiga, saruna ar draugu), un ar “-” to, kas enerģiju visvairāk patērēja.

Vecāku iesaiste: vecāki var palīdzēt, pārrunājot dienasgrāmatu nedēļas nogalē, uzdodot jautājumus par pieredzi (“Kas tev šonedēļ palīdzēja justies labāk?”), nevis pārbaudot to. Vingrinājuma mērķis ir stiprināt pašrefleksiju un atrast labākus veidus, kā uzturēt līdzsvaru.

08

Kā parūpēties par sevi jeb vecāku pašregulācija

Šajā nodaļā

- Kā pieaugušā miers un stabilitāte palīdz bērnam justies droši un mācīties sadarboties?
- Kā pamanīt, kad mūsu “enerģijas baterija” tuvojas nullei, un ko tas nozīmē?
- Praktiski vingrinājumi ķermenim, prātam un saziņai ar bērnu.
- Ikdienu ieradumi, kas palīdz atjaunot spēkus, – miegs, uzturs, kustība, vide un laika plānošana kā enerģijas avoti.
- Par komandas darbu ģimenē un attiecību atjaunošanu pēc strīda – kā veidot godīgu sadarbību un “salabot” saikni.
- Par biežākajām kļūdām un atbalsta resursiem – kā izvairīties no izdegšanas, saglabāt līdzsvaru un zināt, kur meklēt profesionālu palīdzību.



Kā parūpēties par sevi jeb vecāku pašregulācija

Vecāku pašregulācija ir drošs pamats attiecībām ar bērniem, nosakot drošību, robežas un disciplīnu. Bērni vispirms “nolasa” mūsu neverbālās reakcijas (balss toni, sejas izteiksmes). Spēja atpazīt un regulēt savus iekšējos impulsus padara vecāku un pasauli bērnam prognozējamu, mazinot trauksmi un veicinot sadarbību. Labā ziņa – tā ir trenējama prasme (10, 11).

Pašregulācija darbojas kā termostats – stabils pieaugušais rada bērnam drošības sajūtu. Šī stabilitāte pārslēdz bērna smadzenes no “izdzīvošanas” uz “mācīšanās un sadarbības” režīmu. Tā veido arī noturīgas attiecības (piemēram, spēja “salabot” saikni pēc konflikta). Miers nav dusmu trūkums, bet gan spēja pamanīt emocijas un izvēlēties nekaitīgu rīcību, uzņemoties atbildību par kļūdām (11, 15, 24).

Pašregulēta rīcība rada praktisku labumu – mierīgāks vecāks pieņem skaidrus lēmumus un nosaka konsekvantas robežas, mazinot haosu un konfliktus. Plašākā mērogā tā ir aizsargfaktors pret vardarbību, aizstājot kliegšanu ar cieņpilnu rīcību. Tā ir praktiska “psihohigiēna”, kas uzlabo bērna un vecāka veselību. Pašregulācija nav perfekcija, bet gan apzinātu izvēļu virkne, kas ilgtermiņā maina ģimenes dinamiku (3, 11). Tālāk mēs aplūkosim praktiskas metodes, kā atgūt līdzsvaru un stiprināt iekšējo spēku ikdienā.

Kā laikus pamanīt pārslodzi un enerģijas kritumu

Ikdienas slodze, kas ietver darbu, mājas pienākumus un bērnu audzināšanu, bieži liek mūsu “enerģijas baterijai” tuvināties nullei. Lai gan sākumā mēs šos signālus varam ignorēt kā sīkas neērtības, tie patiesībā ir brīdinājuma zvani no mūsu ķermeņa un prāta, kas saka: “Apstājies! Tev vajag uzlādi” (10, 11, 15).

Raksturīgākie pārslodzes signāli

- Hronisks aizkaitinājums un cinisms: ātra sadusmošanās par sīkumiem, neapmierinātība, sarkastiski komentāri vai pastiprināta paškritika (“Es neprotu”, “Es neesmu pietiekami labs vecāks”).
- Miega traucējumi un ritma zudums: grūtības iemigt, agra pamošanās ar nemieru vai pastāvīga sajūta, ka organisms strādā “uz maksimāliem apgriezieniem”.
- Ķermeņa simptomi: biežas galvassāpes, saspringti pleci un kakls, smaguma sajūta krūtīs – fizisks pierādījums tam, ka spriedze ir kļuvusi par ikdienu.
- Izvairīšanās vai pārmērīga kontrole: tendence atlikt darbus, “pazust” telefonā (izvairīšanās) vai, tieši otrādi, cenšanās kontrolēt katru sīkumu (pārmērīga kontrole).
- Sajūta, ka viss jānes vienam: izsīkuma simptoms, kas izpaužas kā vientulības sajūta, pat ja ģimene un draugi ir blakus (11, 15, 16, 18).



Svarīgi!

Šīs pazīmes neliecina par to, ka esat slikts vecāks, bet gan par to, ka jūsu organisms strādā pāri savām rezervēm. Tāpat kā brīdinājuma lampiņa automašīnā signalizē, ka nepieciešama degviela, šie simptomi norāda: “Jums vajag atjaunoties”.

Prasme laikus pamanīt šos signālus un apstāties pasargā gan jūs, gan bērnu, jo mierīgs un stabils vecāks spēj nodrošināt bērnam drošību un kalpo par paraugu, kā ieklausīties sevī.

Pirmā palīdzība sev: ko darīt tūlīt, kad “vārās katliņš”

Šos ieteikumus var uztvert kā **praktisku “pirmās palīdzības komplektu” vecākiem**, kad emocijas vai spriedze ir sasniegusi kritisko punktu. Katrs no vingrinājumiem balstās ne tikai uz pieredzi, bet arī uz zināšanām par nervu sistēmas darbību – tas nozīmē, ka šie soļi palīdz “pārslēgt” ķermeni un prātu no izdzīvošanas režīma (dusmas, trauksme, sasprindzinājums) atpakaļ līdzsvarā (10, 11, 15, 18). Zemāk – izvērsts skaidrojums par katru paņēmieni.

Mērķis: pazemināt spriedzi dažu minūšu laikā, lai spētu izvēlēties apzinātu rīcību.

Ķermenim

Ieelpa–izelpa attiecībā 1 pret 2

- **Kā:** ieelpojiet 4 sekundes caur degunu, izelpojiet divreiz ilgāk – 8 sekundes. Atkārtojiet 6–10 reizes.
- **Kāpēc:** garāka izelpa aktivizē parasimpātisko nervu sistēmu (ķermeņa “bremžu pedāli”), kas samazina sirdsdarbības ātrumu un spriedzi. Ja ir panikas sajūta, tieši izelpa palīdz “samazināt apgriezienus”.
- **Rezultāts:** dažu minūšu laikā samazinās spriedze, atslābst pleci un prāts kļūst skaidrāks.

Plecu izstaiķšana un žokļa atslābināšana

- **Kā:** lēnām paceliet plecus augšup, turiet 1–2 sekundes, tad strauji nolaidiet. Atkārtojiet 5 reizes. Apzināti atslābiniet žokli, vairākas reizes to viegli atverot un aizverot.
- **Kāpēc:** pleci un žoklis ir tipiskas vietas, kur uzkrājas spriedze. Šo zonu atslābināšana signalizē smadzenēm, ka situācija kļūst drošāka.
- **Rezultāts:** samazinās galvas un kakla saspringums, rodas viegluma sajūta elpošanā.

Pēdas balsts

- **Kā:** apsēdieties krēslā vai uz dīvēna un stingri atbalstiet pēdas pret grīdu, muguru pret krēsla atzveltni, uzlieciet plaukstas uz augšstilbiem un spiediet tās uz leju. Pēc tam, ja iespējams, pieskarieties vēsam priekšmetam (glāzei, metālam) vai noskalojiet seju ar vēsu ūdeni.
- **Kāpēc:** fizisks atbalsts palīdz ķermenim “sajust drošību”. Aukstums papildus aktivizē nervu sistēmas nomierināšanās mehānismus.

- **Rezultāts:** rodas stabilitātes sajūta, mazinās iekšējais haoss, un kļūst vieglāk spert nākamo soli.

Prātam

Nosaučiet trīs lietas: “Ko es jūtu? Ko man vajag? Ko es darīšu nākamo?”

- **Kā:** uzdodiet sev šos jautājumus un atbildiet skaļi vai pie sevis (piemēram, “Esmu sakreņķējies. Vajag pauzi. Izdzeršu glāzi ūdens.”).
- **Kāpēc:** emocijas bieži sajaucas un pārņem visu domāšanu. Kad tās nosauc vārdā, aktivizējas smadzeņu daļa, kas palīdz domāt skaidrāk (prefrontālā garoza).
- **Rezultāts:** sajūtas kļūst saprotamākas un mazāk biedējošas, un kļūst iespējams apzināti izvēlēties rīcību.

30 sekunžu fokusēšanās (atslēgšanās no haosa)

- **Kā:** izvēlieties vienu tehniku:
 - skaitiet atpakaļ no 30 līdz 0 vai
 - nosaučiet 5 lietas, ko redzat; 4 –, ko dzirdat; 3 –, ko sajūtat ar pieskārienu; 2 –, ko saojat; 1 –, ko nogaršojat.
- **Kāpēc:** šie vingrinājumi ir “enkuri tagadnē” – tie palīdz prātam novērsties no haotiskām domām un atgriezties pie konkrētās situācijas.
- **Rezultāts:** samazinās trauksme, un kļūst vieglāk saglabāt mieru un reaģēt pārdomāti.

Mijiedarbībai ar bērnu

Pauzes frāze

- **Kā:** pasakiet bērnam: “Es tevi dzirdu. Taču man tagad vajag 60 sekundes, lai nomierinātu elpu, un tad turpināsim.”
- **Kāpēc:** tas parāda, ka jūs nebēgat no situācijas, bet apzināti paņemat pauzi. Bērns redz, ka pieaugušais **neizgāj dusmas**, bet iemācās tās vadīt.
- **Rezultāts:** jūs nezaudējat kontaktu, bet vienlaikus atgūstat spēju rīkoties mierīgi.

Balss tembrs un temps

- **Kā:** runājiet lēnāk un klusāk, nekā sākumā gribas.
- **Kāpēc:** bērna nervu sistēma “noskenē” pieaugušā balsi. Klusa, lēna runa signalizē par drošību un palīdz bērnam nomierināties.
- **Rezultāts:** konflikts retāk saasinās, bērns sāk sekot pieaugušā ritmam.

Robeža un saikne jeb tuvība

- **Kā:** pasakiet: “Es esmu tepat. Mēs kopā atradīsim, ko darīt.”
- **Kāpēc:** robeža bez tuvības vai saiknes bērnam rada bailes vai spītību. Tuvība bez robežas – nedrošība. Kad ir abi, bērns saņem ziņu: “Tu esi drošībā, bet robežas ir skaidras.”
- **Rezultāts:** bērns saprot, ka vecāks ir gan stingrs, gan drošs, un viņam var uzticēties, pat ja pašu pārņemušas emocijas.

Aktivitātes kopā ar bērnu

Pastaiga bez telefoniem

Dodieties 10–15 minūšu pastaigā, kurā vienkārši novērojat apkārtni, elpojat dziļi un uzdodāt vienkāršus jautājumus, piemēram: “Ko jaunu tu šodien pamanīji?” Pastaiga palīdz izkustēties un nomierināt prātu.

“Īpašais laiks divatā”

Iekļaujiet ikdienā 10–15 minūtes laika, ko pavadāt tikai ar bērnu – bez telefona, ekrāniem vai citiem traucēkļiem. Šo laiku veltiet sarunai vai kopīgai rotaļai. Ļaujiet bērnam šīs 10–15 minūtes pavadīt tā, kā viņš to vēlas. Tas ir viens no efektīvākajiem emocionālās regulācijas instrumentiem ģimenē

Mērķu un sapņu saraksts

Veidojiet kopā īstermiņa mērķu sarakstu (“šonedēļ sagatavoties eksāmenam”, “mēģināt iet gulēt līdz 22.30”) un ilgtermiņa sapņus. Svarīgi – ņemiet vērā bērna intereses un ļaujiet viņam izvēlēties.

Šie soļi nav sarežģīti – tie aizņem no dažām sekundēm līdz pāris minūtēm. Bet tie darbojas kā “slēdzis”, kas palīdz

- ķermenim – samazināt spriedzi un atgūt līdzsvaru,
- prātam – sakārtot sajūtas un domas,
- attiecībām – saglabāt kontaktu ar bērnu, vienlaikus ieviešot robežas.

Regulāri praktizējot, šie paņēmieni kļūst automātiski, un tad brīžos, kad spriedze aug, vecākam jau ir gatavs “instrumentu komplekts”. Tas ne tikai palīdz iziet cauri grūtām situācijām, bet arī **dod bērnam piemēru, kā var nomierināties, saglabāt cieņu un atrast risinājumu** (10, 11, 15, 16).

Paņēmieni vecākam, kā sevi uzlādēt ikdienā, un ieteikumi pārgurušiem vecākiem

Vecāki bieži uzskata, ka spēku atgūšanai nepieciešams garš atvaļinājums vai SPA, taču uzlāde biežāk notiek ar maziem, regulāriem ieradumiem. Nelielas “mikroprakses” ir kā “mikroieguldījumi” jūsu enerģijas kontā, pasargājot to no izsīkšanas. Tās strādā, iedarbojoties uz galvenajiem enerģijas avotiem, ķermeni, prātu un attiecībām. Jo biežāk šādas prakses tiek atkārtotas, jo stabilāk vecāks spēj noturēt līdzsvaru ikdienas slodzes apstākļos (11, 16).

Pastāvīgs nogurums ir dabiska reakcija uz vecāku lielajām atbildībām un neatliekamajiem ikdienas pienākumiem. Kad enerģijas rezerves izsīkst, pieaug aizkaitināmība, samazinās spēja pieņemt saprātīgus lēmumus un pieaug konflikti ģimenē. Tas nav sliktas audzināšanas, bet gan tukša “enerģijas konta” rezultāts (10, 18).

Lai atgūtu līdzsvaru, nav vajadzīgas radikālas pārmaiņas. Svarīgāk ir pieņemt mazās, regulārās izvēles un ievērot skaidru pieeju slodzes pārvaldībai. Mēs varam uzlūkot savu ikdienu kā sistēmu: ja tā ir pārāk pārslogota, tā sabrūk, bet, atstājot vietu rezervēm, tā kļūst elastīga. Galvenie atjaunošanās balsti ir miegs, uzturs, kustība un vide. Šajā sadaļā jūs atradīsiet konkrētus ieteikumus, kas ne tikai mazina pārgurumu, bet arī rada ikdienas ritmu, kurā ir vairāk vietas mieram un cieņpilnai komunikācijai (23).

Darbs, slodze un robežas

70 % princips – apzināta izvēle nepārpildīt savu grafiku, atstājot rezervi neparedzētiem notikumiem.

- **Kāpēc tas strādā?** Ja kalendāru aizpildām līdz 100 %, jebkura neparedzēta situācija (bērna slimība, satiksmes kavējums, konflikts) izraisa pārslodzi. Atstājot 30 % rezervi, mēs radām telpu neparedzētajām lietām, pauzēm un atpūtai.
- **Kā īstenot?** Kad plānojat nedēļu, atstājiēt tukšus “logus” kalendārā. Ja šķiet, ka visu paveiksiet 7 dienās, vienu pēcpusdienu atstājiēt brīvu.

“Nē” treniņš – prasme atteikties no liekām saistībām, lai saglabātu spēku svarīgākajam.

- **Kāpēc tas strādā?** Mācīšanās pateikt “nē” pasargā no pārslodzes un palīdz saglabāt cieņu pret sevi un citiem. Skaidri izteikts “nē” ir veselīgāks nekā solījumi, kurus nespējam izpildīt.
- **Kā īstenot?** Lietojiet vienkāršas frāzes: “Šonedēļ nepaspēšu, bet nākamnedēļ varu” vai “Varu palīdzēt pēc plkst. 19.00”. Atcerieties – “nē” nenozīmē atraidīt cilvēku, bet gan saglabāt savu līdzsvaru.

Vienkāršošana – ikdienas rutīnas samazināšana līdz praktiskajam minimumam, lai atvieglotu slodzi.

- **Kāpēc tas strādā?** Jo mazāk lēmumu jāpieņem, jo mazāk nogurstam. Rutīna samazina stresu.
- **Kā īstenot?** Ieviesiet “trīs ēdienu rotāciju” vakariņām, “kapsulas garderobi” (mazāk apģērbus, bet savstarpēji kombinējami) un, piemēram, atstājiēt katram bērnam tikai vienu pulciņu semestrī.

Pamata “uzlādes” balsti: miegs, uzturs, kustība, vide

Miegs – regulārs un kvalitatīvs nakts miegs vai īsas snaudas, kas atjauno organismu.

- **Kāpēc tas strādā?** Miegs ir nervu sistēmas un imunitātes galvenais atjaunošanās. Bez tā arī vislabākie audzināšanas paņēmieni nepalīdzēs.
- **Kā īstenot?** Ejiet gulēt vienā laikā, izslēdziet ekrānus vismaz stundu pirms miega. Ja nakts ir saraustīta, izmantojiēt 15–20 minūšu snaudu dienā.

Uzturs – sabalansēts uzturs ar pietiekamu olbaltumvielu daudzumu (bet ne pirms gulētiešanas).

- **Kāpēc tas strādā?** Olbaltumi stabilizē cukura līmeni asinīs, līdz ar to arī garastāvokli un spēju koncentrēties.
- **Kā īstenot?** Katrā ēdienreizē iekļaujiēt olbaltumvielu avotu: olas, biezpienu, pupas vai zivis.

Kustība – regulāras, vienkāršas fiziskas aktivitātes.

- **Kāpēc tas strādā?** Kustība mazina stresa hormonus un izdala endorfīnus, kas uzlabo noskaņojumu.
- **Kā īstenot?** Pietiek ar 20 minūšu ātru pastaigu. Ja tas ir par daudz, sāciet ar 7 minūtēm, bet dariet to regulāri.

Vide – apzināta vides sakārtošana, lai mazinātu stresu un haosu.

- **Kāpēc tas strādā?** Troksnis, nekārtība un informācijas pārslodze ietekmē mūsu nervu sistēmu.
- **Kā īstenot?** Samaziniet paziņojumus telefonā, vienkāršojiet plānus, izmantojiet kontrolsarakstu redzamā vietā.

Komandas darbs ģimenē

Kopīgās vienošanās – īsi, visiem saprotami noteikumi, kas palīdz turēties pie vienota kursa.

- **Kāpēc tas strādā?** Īsi noteikumi ir skaidrāki nekā simts brīdinājumu. Tie rada komandas sajūtu.
- **Kā īstenot?** Vienojieties par trim noteikumiem un pierakstiet tos redzamā vietā (piemēram, virtuvē).

Lomas un maiņas – mājas darbu un pienākumu dalīšana un maiņa starp ģimenes locekļiem.

- **Kāpēc tas strādā?** Ja viss gulstas uz viena pleciem, rodas aizvainojums un izsīkums. Mainoties mēs uzturam taisnīgumu.
- **Kā īstenot?** Piemēram, “Tu gatavo vakariņas, es palīdzu ar mājasdarbiem; rīt apmaināties”.

Saruna vismaz reizi nedēļā – regulāra saruna, lai novērtētu ģimenes ikdienu un pielāgotu ieradumus.

- **Kāpēc tas strādā?** Laikus pamanītas problēmas ir vieglāk atrisināt. Tas stiprina sadarbību un mazina nesaskaņas.
- **Kā īstenot?** Izvēlieties konkrētu laiku nedēļā, kad pārrunāt, kas izdevās, kas bija grūti, ko gribam pamēģināt citādi.

Negatīvie stimuli, kas ietekmē mūsu uzvedību, un attiecību “labošana” jeb ko darīt pēc strīda

Apzināta pieeja, kā rīkoties pēc konflikta, lai atjaunotu saikni un stiprinātu attiecības.

Kad esmu rīkojies neapdomīgi

1. Atzīstiet: “Es pacēlu balsi. Atvainojos par to.”
2. Nosauciet iemeslu bez attaisnojumiem: “Biju pārguris, un tas nav par tevi.”
3. Pasakiet, ko darīsiet citreiz: “Kad jutīšu, ka balss ceļas, paņemšu 1 minūtes pauzi.”
4. Atjaunojiet saikni – apskāviens, kopīgs brīdis vai rituāls (piemēram, kakao).

Kad bērns aizskar jūsu “pogas” jeb negatīvos stimulus

- Iztēlojieties “pogas plakātu” ar trim situācijām, kas jūs aktivizē. Katru reizi trenējiet vienu iepriekš izvēlētu reakciju (piemēram, trīs dziļas ieelpas un klusāks tonis).

Kāpēc tas strādā? Bērni mācās no mūsu rīcības, nevis vārdiem. Atzīstot kļūdu un atjaunojot saikni, mēs rādām, ka attiecības var salabot. Tas stiprina uzticēšanos.

Biežākās kļūdas (un kā no tām izvairīties)

Kad vecāks ir noguris, pārpūlējies vai emocionāli iztukšots, bieži vien tiek izvēlēti risinājumi, kas īstermiņā šķiet vieglāki, bet ilgtermiņā tikai palielina spriedzi. Šīs kļūdas nav slikta vecāka pazīme, bet gan dabiski veidi, kā prāts mēģina tikt galā ar pārslodzi. Apzinoties tās, mēs varam izvēlēties citus, veselīgākus soļus (10, 16).

“Saņemies!” vietā saki sev: “Atpūties un tad veic tikai vienu soli.”

- **Kas tas ir?** Automātisks pārmetums sev vai bērnam, kad trūkst spēka (“Nu kāpēc tu nevari saņemties?”). Tas tikai pastiprina vainas sajūtu un nedod konkrētu risinājumu.
- **Kāpēc tas ir kļūdaini?** Pārmetums nesniedz atbalstu un faktiski nemazina slodzi, bet liek justies vēl nespēcīgākam.
- **Kā izvairīties?** Apzināti nomainīt šo domāšanas modeli pret praktisku pieeju: “Es pāris minūšu atpūtīšos un tad izvēlēšos vienu soli, ko varu izdarīt.” Tas dod iespēju rīkoties praktiski un mazina trauksmi.

“Visu vai neko” pieeja

- **Kas tas ir?** Perfekcioniska pieeja, kurā vai nu izdodas ideāli, vai “labāk neko nedarīt”. Piemēram, ja nespēju vakariņām pagatavot pilnvērtīgu maltīti, labāk neiešu uz virtuvi vispār.
- **Kāpēc tas ir kļūdaini?** Šāda domāšana traucē pieņemt “pietiekami labu” rezultātu, kas ģimenes ikdienā bieži ir visvērtīgākais. Perfekcionisms rada hronisku spriedzi un neapmierinātību ar sevi.
- **Kā izvairīties?** Atcerēties, ka arī **50 % vai 70 % kvalitāte ir pietiekama stratēģija** ģimenes dzīvē. Pietiekami labi uzklāts galds, pietiekami labi padarīts darbs vai pietiekami labi paveikts uzdevums ir daudz veselīgāks nekā izdegšana “perfektā” rezultāta dēļ.

Vientulība

- **Kas tas ir?** Pārslodzes radīta vēlme norobežoties – neatbildēt uz zvaniem, netikties ar draugiem, justies “vienam ar visu”.
- **Kāpēc tas ir kļūdaini?** Izolēšanās īstermiņā šķiet atelpa, bet ilgtermiņā tā pasliktina pašsajūtu, palielina trauksmi un var novest pie izdegšanas vai depresijas.
- **Kā izvairīties?** Veidot vismaz **vienu mazu kontaktu dienā** ar pieaugušo, kuram uzticies. Tā var būt īsa ziņa: “Šodien grūti. Atgādini, ka man sanāk.” Vai pāris minūšu saruna ar draugu vai kolēģi. Mūsu nervu sistēma regulējas caur attiecībām, tāpēc pat niecīgs kontakts var būt pagrieziens punkts.

Pašregulācijas ieteikumi (izgriez un pielīmē pie ledusskapja)

Kad jūtu...

- Saspringumu krūtīs → 6 lēnas izelpas (garākas par ieelpām).
- Dusmas → pauze 60 s + glāze ūdens + paziņojums: “Turpināsim pēc minūtes.”
- Bezspēku → 7 minūšu pastaiga vai vienkāršs fizisks vingrinājums + olbaltumu uzskoda.
- Haosu → uzrakstu 3 nākamsoļus uz lapiņas.

- Vainas sajūtu → atļauju sev sajūst pašlīdzjūtību, izmantojot trīs iedrošinošus teikumus.

Frāzes bērnam, kas palīdz regulēties

- “Es redzu, ka tev ir grūti. Elposim kopā.”
- “Es tevi sargāšu un tev palīdzēšu.”
- “Mēs atradīsim risinājumu. Sākam ar malku ūdens.”

Kur meklēt profesionālu palīdzību?

- **Ātrā psiholoģiskā palīdzība** – diennakts krīzes tālrunis pieaugušajiem 67222922 vai 27722292
- **Psihologi:**
 - Latvijas klīnisko psihologu asociācija www.kpa.lv u. c.
Aicinām pārbaudīt speciālista izglītību un sertifikāciju **Psihologu reģistrā** <https://www.ikvd.gov.lv/lv/psihologu-registrs>
Ar ģimenes ārsta nosūtījumu ir pieejamas 10 bezmaksas konsultācijas <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/psihiska-veseliba>
- **Psihoterapeiti un psihoterapijas speciālisti:** ar ģimenes ārsta nosūtījumu ir pieejamas 10 bezmaksas konsultācijas <https://www.vmnvd.gov.lv/lv/psihiska-veseliba>
Konsultācijas iespējams saņemt arī privāti speciālistu apvienībās:
 - Latvijas Kognitīvi biheiviorālās psihoterapijas asociācija www.kbt.lv,
 - Latvijas Psihoterapeitu biedrība www.psihoterapija.lv
 - Latvijas Ārstu psihoterapeitu biedrība <https://www.arstipsihoterapeiti.lv/>
- **Psihiatri:** valsts apmaksāti psihiatri https://www.depresija.lv/wp-content/uploads/2012/10/valsts_apmaksati_psihiatri.pdf, bet pakalpojumu var meklēt arī privāti.

Ceļa vārdi

Bērna labbūtība ir kā dārzs, kuru mēs kopā audzējam, – tas prasa pacietību, uzmanību un mīlestību, bet rezultātā zied prieks, pārliecība un izaugsme. Šajā rokasgrāmatā mēs iepazīsim **labbūtības jēdzienu kā drošības, pieņemšanas un iespējas augt savienojumu**, kur fiziskā, emocionālā, sociālā un izglītības dimensija saplūst vienā harmoniskā veselumā. Mēs aplūkojam bērnu un jauniešu attīstības posmus, to vajadzības un izaicinājumus četrās izglītības pakāpēs, uzsverot, kā vecāki var sniegt pielāgotu atbalstu, lai palīdzētu pārvarēt identitātes meklējumus, motivācijas krīzes vai sociālos riskus. Īpaši svarīgi bija pašatbalsta rīki – no emociju kārtīm un dienasgrāmatām līdz elpošanas tehnikām un palīdzības meklēšanai. Tā nav tikai teorija, bet praktiski soļi, ko varam ieviest ikdienā, lai bērns justos stiprāks un drošāks. **Atcerēsimies, ka labbūtība nav galamērķis, bet nepārtraukts process:** katra mazā saruna, katrs kopīgs vingrinājums vai atbalsta mirklis stiprina saikni un palīdz bērnam augt par pašpārliecinātu cilvēku.

Šis nav tikai stāsts par bērnu – tas ir arī par mums, vecākiem. Mēs neesam perfekti, un tas ir labi. **Pietiek būt pietiekami labiem, lai būtu blakus, klausītos un atbalstītu savus bērnus.** Ja pamanām, ka bērns jūtas nomākts vai pārņemts ar kaut ko (piemēram, ekrānlaiku vai spiedienu skolā), agrīna rīcība, piemēram, saruna ar skolas psihologu vai ģimenes ritma pielāgošana, var mainīt visu. Pētījumi un prakse rāda, ka investīcija pašatbalsta prasmēs ne tikai mazina riskus, bet arī veido noturības spēju uz mūžu. Galu galā, kopā veidojot vidi, kurā bērns jūtas pieņemts un spēcīgs, mēs radām pasauli, kurā ikviens var augt ar prieku un drošā vidē.

Sāciet ar vienu rīku šonedēļ! – piemēram, izdrukājiet emociju kārtis un izmantojiet tās kā spēli. Pēc mēneša paskatieties atpakaļ un izvērtējiet, kas strādāja un ko vajadzētu mainīt. **Mudiniet bērnu dalīties panākumos un sviniet mazās un lielās uzvaras kopā** – tas būs jūsu ģimenes veiksmes stāsts. Ja vajadzīgs vairāk atbalsta, vērsieties pie speciālistiem. Kopā mēs varam radīt vidi, kurā katrs bērns plaukst!



Pateicība

Paldies visām **ģimenēm, pedagogiem, psihologiem un sociālajiem darbiniekiem**, kuri dalījās pieredzē un idejās šīs rokasgrāmatas tapšanas laikā.

Jūsu atklātība un gatavība sadarboties ļāva izveidot materiālu, kas balstīts ne tikai uz teoriju, bet uz reālo dzīvi – tiem ikdienas brīžiem, kur vecāku un bērnu attiecībās dzimst uzticēšanās, izaugsme un cerība.

Paldies arī **izglītības iestādēm un speciālistiem**, kuri ik dienu stiprina saikni starp bērnu, ģimeni un skolu un ar savu darbu pierāda, ka kopā mēs tiešām varam vairāk.

Izmantotā literatūra

1. Sebre, S., Miltuze, A. (2022). *Attīstības psiholoģija: Cilvēka attīstība visas dzīves garumā*. Rīga: Zvaigzne ABC.
2. Veselības inspekcija. (2022). *Rekomendācijas drošai un veselībai nekaitīgai moderno tehnoloģiju lietošanai bērniem*. Rīga: Veselības inspekcija.
3. Izglītības un zinātnes ministrija. (2023). *Vadlīnijas pedagogu kompetenču pilnveidei bērnu emocionālās un sociālās labbūtības veicināšanai izglītības vidē*. Rīga: Izglītības un zinātnes ministrija.
4. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2017). *Raising the achievement of all learners in inclusive education: Lessons from European policy and practice (Project output 6)*. Odense, Denmark: European Agency for Special Needs and Inclusive Education.
5. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2017). *Reducing early school leaving: Toolkit for schools*. Odense, Denmark: European Agency for Special Needs and Inclusive Education.
6. Alieva, A. (2021). *Parental involvement in formal education (NESET ad hoc question No. 1/2021)*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
7. Skola2030. (n.d.) *Vecākiem un skolēniem*. Iegūts no: <https://skola2030.lv/vecakiem-un-skoleniem>
8. Slimību profilakses un kontroles centrs. (2022). *Bērnu veselības pratība: Pētījuma rezultāti un ieteikumi*. Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs.
9. Izglītības kvalitātes valsts dienests. (2023). *Atbalsta pasākumu ietekmes izvērtējums projektā "PuMPuRS": Gala ziņojums*. Rīga: Izglītības kvalitātes valsts dienests.
10. Action for Children. (n.d.). *Parental burnout and exhaustion*. <https://parents.actionforchildren.org.uk/home-family-life/parent-mental-health/parental-burnout-exhaustion/>
11. Peters, S. (2012). *The Chimp Paradox: The mind management program to help you achieve success, confidence, and happiness*. Vermilion.
12. Chen, A. (2019). *The Attachment Theory Workbook*.
13. Purvis, K. B., Cross, D. R., & Sunshine, W. L. (2007). *The connected child: Bring hope and healing to your adoptive family*. McGraw-Hill Education.
14. Das Deutsche Schulportal / Robert Bosch Stiftung. (2025). *Deutsches Schulbarometer Lehrkräfte 2025: Das sagen Lehrkräfte zu den größten Herausforderungen an Schulen*. Iegūts no: <https://deutsches-schulportal.de/bildungswesen/deutsches-schulbarometer-lehrkraefte-2025-die-wichtigsten-ergebnisse/>
15. Ren, X., Cai, Y., Wang, J., & Chen, O. (2024). *A systematic review of parental burnout and related factors among parents*. *BMC Public Health*, 24(1), 376. Iegūts no: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17829-y>
16. The Ohio State University. (2022) *Pandemic Parenting: Examining the epidemic of working parental burnout – Working Parent Burnout Scale, strategies and resources*. Iegūts no: https://health.osu.edu/-/media/health/files/stories/2022/05/working-parental-burnout-report-scale-strategies-and-resources_0722.pdf?rev=1ec2d50e24be4426b33afe69510d1108&hash=F96B85EA0EAD459E16A83C0B641FB89E
17. Latvijas Republika. (2021). *Par Izglītības attīstības pamatnostādņēm 2021.–2027. gadam*. Ministru kabineta rīkojums Nr. 436. Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/324332-par-izglitiba-attistibas-pamatnostadnem-20212027-gadam>
18. Brandão, T., Diniz, E., Basto-Pereira, M., & Babore, A. (2024). *Emotion regulation and parental burnout: A systematic review and meta-analysis*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 31(1), 97–109. Iegūts no: <https://doi.org/10.1037/cps0000181>
19. Epstein, J. L., Sanders, M. G., Sheldon, S. B., Simon, B. S., Salinas, K. C., Jansorn, N. R., Van Voorhis, F. L., Martin, C. S., Thomas, B. G., Greenfeld, M. D., Hutchins, D. J., & Williams, K. J. (2018). *School, family, and community partnerships: Your handbook for action* (4th ed.). Corwin

20. Letzel-Alt, V., & Pozas, M. (Eds.). (2023). *Differentiated instruction around the world: A global inclusive insight*. Waxmann Verlag.
21. Ābeltiņa, M. (2023). *Profesionālā izdegšana: pamanīt un novērst izdegšanu, atgūt darba efektivitāti un dzīvesprieku*. Rīga: Zvaigzne ABC.
22. Rubene, Z. (2024). *Digitālā bērnība*. Rīga: Jāņa Rozes apgāds.
23. Džeja, R. (2010). *Lai bērni būtu laimīgi: praktiska, pozitīva un iedvesmojoša grāmata par bērnu audzināšanu*. Rīga: Zvaigzne ABC.
24. Zelčāne, E. (2019). *Arī labas mammas drīkst kļūdīties jeb kāpēc teorija ne vienmēr strādā praksē*. Rīga: Zvaigzne ABC.
25. LV portāls. (2023). *Kādi ir skolēnu pienākumi un vecāku loma to ievērošanā*. Iegūts no: <https://lvportals.lv/skaidrojumi/354407-kadi-ir-skolenu-pienakumi-un-vecaku-loma-to-ieverosana-2023>
26. Psychological well-being and needs of parents and carers of children and young people with mental health difficulties: a quantitative systematic review with meta-analyses. (2024). *BMJ Mental Health*, 27(1), e300971. Iegūts no: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11022033/>
27. PuMPuRS. (2023). *PuMPuRS: Atbalsts priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas samazināšanai* [PDF]. Izglītības kvalitātes valsts dienests. Iegūts no: https://www.lps.lv/uploads/docs_module/LPS_projekts_PuMPuRS.pdf
28. Expert Network on Economics and Sociology of Education and Training. (n.d.). *Home*. Iegūts no: https://education-socioeconomic-experts.ec.europa.eu/index_en
29. Izglītības likums. (1998). Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums>
30. Vispārējās izglītības likums. (1999). Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/20243-visparejas-izglitibas-likums>
31. Bērnu tiesību aizsardzības likums. (1998). Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/49096-bernu-tiesibu-aizsardzibas-likums>
32. Ministru kabineta noteikumi Nr. 474. Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos. (2023). Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/344779-kartiba-kada-nodrosinama-izglitojamo-profilaktiska-veselibas-aprupe-pirma-palidziba-un-drosiba-izglitibas-iestades>
33. Bērnu, jaunatnes un ģimenes attīstības pamatnostādnes 2022.–2027. gadam. (2022). Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/338304-par-bernu-jaunatnes-un-gimenes-attistibas-pamatnostadnem-2022-2027-gadam>