

Sveicināti vecāki!



Nu jau rit otrā nedēļa jūsu jauniešu attālinātam mācību procesam. Jums kā vecākam un visai ģimenei nākas mainīt arī ierastos ieradumus. Mainīt ieradumus ne kad nav bijis vienkārši, tas prasa aktīvu pielāgošanos un ne vienmēr tas mums ir ērti. Taču Jūsu līdzdalība Jūsu bērna mācību procesā ir īpaši svarīga. Tas ir liels pārbaudījums šobrīd mums visiem un var ienest spriedzi ikdienā. Svarīgākais ir pašiem pieaugušajiem saglabāt mieru un kontrolēt savas emocijas. Bērni ļoti labi jūt vecāku emocijas un tās pārņem, atspoguļojot savā uzvedībā. Lai veiksmīgāk pārdzīvotu šo adaptācijas periodu, pielāgotos šī brīža situācijai, esmu sagatavojusi Jums dažus ieteikumus:

➤ **Uzlieciet savas domas, idejas un mērķus uz papīra.** Sāciet ar ģimenes apspriedi, kurā izrunāiet piesardzības pasākumus, kā Jūs, kā ģimene turpmāk sadarbosities, kādi būs Jūsu ģimenes noteikumi. Šos noteikumus, kurus pieņemsiet konsekventi ir jāievēro visiem ģimenes locekļiem. Tikai tad bērni tos respektēs. Uzrakstiet tos vai noformējiet uz lielas lapas, lai visiem tie ir redzami un var ieskatīties un “atsvaidzināt” rakstīto, ja nu gadījumā kas ir piemirsies. Te var izpausties radoši gan paši jaunieši, gan Jūs.

➤ **Izstrādāji kopīgi dienas režīmu** – cikoss celsies, cikoss mācīsies, cikoss būs katra ēdienreizes, kad ies pastaigāties, kad būs kopīgas ģimenes nodarbes, cikoss ies gulēt utt. Tas nekas, ka Jūsu bērns jau ir patstāvīgs un zināmā mērā Jūs viņam uzticiaties. Tas ir svarīgi, jo tas ģimenei rada drošības sajūtu un bērni zina, ko vecāki no viņa vēlas, tas visus disciplinē. To arī strikti vajadzētu ievērot visiem un Jums pašiem būs vieglāk, kad viss “atgriezīsies” ierastajā ritmā. Tieši šobrīd drošība ir viena no galvenajām pamatvajadzībām visā pasaulē. Justies drošībā gan pašai ģimenei, gan citiem līdzcilvēkiem.

➤ **Nolieciet malā mobilo telefonu.** Rītu sākt ar ziņu lasīšanu, e-pastu vai sociālo tīklu pārskatīšanu nūdien nav labākā doma. Ja Jūs to darāt, tad Jūs savu prātu it kā “ieslēdzat” darba režīmā uzreiz pēc pamošanās. Labāk sāciet dienu mierīgi, koncentrējoties paši uz sevi, nevis uz to, ko dara citi. Jums šobrīd ir lieliska iespēja sakārtot pašiem savas ģimenes attiecības. Ja nu patiešām nespējat pretoties sociālo tīklu vilinājumam, tad labāk sociālajos tīklos noskatīties kādu smieklīgu, pozitīvu video, piemēram, ar piemīļīgiem dzīvnieciņiem. Priecīgs video spēš rasiť tikai jaukāķās emocijas rīta cēlienam.

➤ **Sāciet rītu ar uzmundrinošiem vārdiem viens otram.** Mums katram ir kāds labs vārds, ko otram pateikt. Ne viens mēs ne esam tik nabadzīgi, lai vārdu “krātuvītē” neatrastos kaut kas vērtīgs un jauks. Tieši tam ir liela nozīme, lai diena sāktos pozitīvi. Biežāk pasakiet viens otram, ka mīlat. Biežāk viens otram veltiet savu uzmanību un dalieties savā optimismā un priekā. Mums katram reizēm ir nepieciešami kādi spēcinoši un uzmundrinoši vārdi, lai nesalimtu un nepadotos, bet celtos un turpinātu iesākto, lai nepagurtu, bet ietu un “cīnītos”.

➤ **Ieviesiet jaunas tradīcijas,** piemēram, ieslēdziet mūziku un padejoties, kuru var vadīt pats jauniešis. Kuram gan nepatīk klausīties iemīļotākās dziesmas! Tas mūsos vairo pozitīvas domas, kas savukārt sniedz arī enerģiju. Ideāli, ja vēl varat paspēt arī izdejojies. Tas var aizstāt arī vingrošanu. Vienkārši ieslēdziet savu mīļāko dziesmu brīdī, kad esi pamodušies, un ļaujieties kustībām. Tā Jūs mazināsiet nogurumu (arī gadījumā, ja iepriekšējā vakarā gulēt aizgājāt vēlāk, nekā parasti), aizbaidīsiet drūmo noskaņojumu

un vienkārši gūsiet pozitīvu enerģiju produktīvai dienai. Iespējams šādi Jūs iegūsiet arī jaunu informāciju par savu jauni. Radiet jautrību savās mājās! Jūs protams varat turpināt arī ievērot jau pastāvošās mīļās un vērtīgās tradīcijas, kuras laika gaitā esiet izkropuši. Taču šobrīd iespējams, ka no kādām tradīcijām nāksies arī atteikties, bet tās jau tas dzīves ritējums ir – viss plūst un mainās. Un pienāks arī laiks, kad varēsim atgriezties pie “vecajām” vērtībām.

➤ **Palīdziet jauniem mācību vielas apguv!** Neatlieciet attālināto darbu pildīšanu uz vēlu vakaru. Tas prasīs Jums un jauniem 2 x vairāk laika, būs daudz neuzmanības kļūdas, ātrāk iestāsies nogurums, uzmanības izsīkums, Jūs varat sastrīdēties un var neizpalikt arī bez asarām. Radiniet jauni pie tā, ka uzdotie darbi ir viņa patstāvīgs uzdevums, kur Jūsu loma ir konsultēt, bet ne viņa vietā tos pildīt. Kad jaunis ir izlasījis skolotāja aizsūtīto instrukciju, pārjautā, ko viņš plāno darīt? Tad arī Jums būs skaidrs, ko ir sapratis un kur tieši ir vajadzīga Jūsu palīdzība. **Atbalstiet viņa centienus, paslavējiet par panākumiem.** “Malacis”, “Tev tas izdevās! Es lepojos ar tevi!” Arī jaunieši ļoti nopietni uztver pieaugušo dotos vērtējumus un tam ir milzīga nozīme viņu pašvērtējuma un motivācijas attīstībā. Nefokusējieties tikai uz kļūdām, vienmēr paslavējiet par to, kas ir sanācis, kā arī par centieniem (pat, ja kļūdainiem, bet patstāvīgiem). Paslavējiet, jo jebkurš jaunis nedrīkst zaudēt ticību saviem spēkiem, kā arī mācību motivāciju un sajūtu, ka var bez bailēm Jums pavaicāt padomu, nesāņemot tikai kritiku. Neuzstādiet visaugstākās prasības „latīnas”, it visos mācību priekšmetos, paturot prātā, ka katram ir savas „stiprās” un „vājās puses”. Taču uzņematies “delikātu” kontroli par to, vai darbi tiek laicīgi pildīti un nosūtīti mācību priekšmetu skolotājiem. Paturiet prātā to, ka svarīgākais šajā laikā ir ne vis akadēmiskie sasniegumi, bet Jūsu savstarpējās attiecības, attiecības un emocijas.

➤ **Vienmēr uzklausiet savu bērnu, apvaicājieties, kā viņš jūtās.** Ja redzat, ka jaunis ir nomākts, veltiet viņam laiku, lai noskaidrotu nomāktības iemeslu. Saprātnes apliecināšana no vecāku puses ir ļoti svarīga. Ja kaut kas neizdodas kā iecerēts, nenosodiet. Uzmundriniet! Mēs visi kļūdāmies un arī pieaugušajam ne vienmēr viss uzreiz izdodas. No kļūdām mācāmies un tā ir neatņemama izaugsmes sastāvdaļa. Reizēm der paskatīties arī uz situāciju “bērna acīm”, lai saprastu, kā jūtās, kāds ir iemesls viņa uzvedībai. Kā Jūs paši rīkotos, ja būtu sava bērna vietā? Kādi paši bijāt, kad bijāt viņa vecumā?

➤ **Smieklis, jautrība un ģimeniskā tuvība var palīdzēt pārdzīvot saspringto laiku.** Jautrība ir tik nepieciešama vajadzība un audzināšanas svarīga sastāvdaļa! Smejieties, priecājieties, ienesiet pozitīvu enerģiju savās mājās! Spēlējiet spēles, kopā ar bērnu gatavojiet veselīgus ēdienus, rīkojiet ģimenes deju vakarus, lasiet kopā grāmatas un dariet visu citu, kas dod pozitīvas emocijas un sagādā visai ģimenei prieku.

Neatkarīgi no tā, ar kuriem no augstāk minētajiem ieteikumiem Jūs sāksiet savu dienu, padariet šajā laikā tos par ieradumiem, kurus neizlaidiet. Kad būsiet “sadzīvojuši” ar jauno situāciju, tad vairs lieki domāt nevajadzēs un rītu patiešām iesāksiet moži un enerģijas pārpildīti.

Atceramies, ka mēs – pieaugušie, esam bērniem paraugs un ar savu attieksmi, un darbību parādam, kā jāizturas vienam pret otru, kā jāveido attiecības, kā jākontrolē dusmas, kā jārisina konfliktsituācijas, mēs motivējam darbu, mācībām, parādam savas labākās īpašības un vēlamies, lai mūsu bērni izaug par krietniem, veiksmīgiem cilvēkiem.

Izmantosim šo laiku, kad varam veidot ciešas un sirsnīgas attiecības un stiprināt savu ģimeni. Lai mums visiem laba veselība!

Skolas psihologs