

Vecākiem

25. aprīlis 2013, Nr. 1 (1), Ls 0,55

SPECIĀLISTS ATBILD UZ VECĀKU JAUTĀJUMIEM:

- Kā atpazīt un attīstīt bērnā talantu?
- Vīrs neiesaistās bērna audzināšanā. Ko darīt?

ELPOT,
tātad dzīvot

**MODES
DIZAINERIS**
Gints Bude
stāsta par apģērbu
un veselību

LASĪŠANAS
fitness

**KURŠ
AUDZINA
BĒRNU –**
medijs vai vecāki?

**VĪRIETIS
ĢIMENĒ –**
kas atrodas
aizkadrā?

ISSN 2255-9302





Vita Pļaviņa,
redaktore

FOTO: LETA, Edijs Pālens

Esiet sveicināti klātienē!

Līdz šim bija ierasts mūs lasīt elektroniski divas reizes mēnesī mājaslapā www.izglitiba-kultura.lv – šo tradīciju turpinām un ieviešam jaunu – tiekamies arī drukātā variantā reizi mēnesī. Šajā un nākamajos drukātajos izdevumos varēsiet iepazīties ar atsevišķu rakstu izlasi, kurus veidojam no lielāko atsauču guvušajām tēmām.

Kāpēc esam?

Laikam ejot, vairākkārt ir mainījusies izglītības politika, tātad arī redzējums, ko īsti ietver izglītības jēdziens, – sākot no visu bērnu skološanas pēc vieno-ta parauga un beidzot ar izpratni, ka ikvienam bērnam jāļauj uzplaukt tieši viņam piemērotā laikā un apstākļos.

Kad mūsu bērni sasniedz skolas vecumu, šķiet, ka pazūd iespēja dzīvot pareizi, ka vairs nav iespēju labot savus iepriekš pieņemtos lēmumus, jo par visbūtiskāko bērna attīstības posmu tiek uzskatīts bērna gaidīšanas laiks un pirmsskolas vecums. Būs vien jāpiekrīt – tas ir laiks, kad ieliekam pamatus bērna turpmākajai dzīvei. Taču viss turpinās arī pēc tam! Tāpēc esam kopā ar pirmsskolēnu un skolēnu vecākiem, kuri ir gatavi uzņemties atbildību par saviem lēmumiem – kuri tur roku nevis uz bērnu vai skolotāju, bet uz sava pulsa, esot kopā un līdzās bērnam – palīdzot viņam un no jauna izzinot sevi.

Kā ierasts, tiekamies ik pēc divām nedēļām elektroniskā formātā un reizi mēnesī drukātā veidā – ar jauniem, praktiskiem un domāt vedinošiem stāstiem par bērnu veselību, psiholoģiju un skološanās gaitām.

Padomāsim kopā par lēmumiem, ko pieņemam katru dienu, jo šī noteikti ir ļoti laba diena skaistām pārmaiņām.

Lai mums visiem izdodas!

Vecākiem

Žurnāls „Vecākiem”
Izdevējs: SIA „AB konsultants”
Vienotais reģistrācijas numurs:
40103361805
LR UR masu informācijas līdzekļa
reģ. apl. Nr. 000740197
Redakcijas adrese: Marijas iela 2,
Rīga, LV-1050;
tālr.: 67357585, fakss: 67357584

E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv;
www.izglitiba-kultura.lv
Redaktore: Vita Pļaviņa
Reklāmas un mārketinga vadītāja:
Agita Zaharovska
Korektore: Rita Elstiņa
Datorizains: Daiga Dzene
Vāka foto: www.flickr.com

Pirmsskolēnu un skolēnu vecāki!

**Lasiet
elektronisko izdevumu
„Vecākiem”
katru otro nedēļu
mājas lapā**

www.izglitiba-kultura.lv

Viena
elektroniskā
izdevuma cena
Ls 0,50

JAUNĀKAJĀ NUMURĀ LASIET:

Saruna ar mammu



Dina Ceple, ģimenes
veselības centra
„Stārķa ligzda” vadītāja.

Pieredzes stāsts



Baiba Stikute stāsta par
savas ģimenes pieredzi,
īstenojot mājmacību.

Izlaidumu laiks



Pārtērējamies?

Speciālisti atbild uz vecāku jautājumiem

Kā pamanīt, ka manam bērnam ir talants, un kā to attīstīt? Ja bērnam patīk izpausies, piemēram, ar zīmēšanu, vai būtu vajadzība uzreiz sūtīt mākslas skolā?



FOTO: www.menessmeitens.lv

Jānis Anmanis,
mākslinieks, „Bērnu mākslinieciskās fantāzijas akadēmijas” dibinātājs un vadītājs

Galvenais – saprast, ko tad jūs kā vecāki vēlaties panākt, bērnu vedot uz mākslas nodarbībām. Ja vecāki uzskata, ka bērns gribētu apgūt mākslu kā amatu, tad mākslas skola ir īstā vieta. Tur iemāca „pareizi” un tehniski zīmēt, objektu attēlot precīzi un perfekti. To nosaka skolā izmantojamās pedagoģiskās metodes. Taču no pieredzes zinu, ka pēc tam jaunajam cilvēkam, kas ir pabeidzis mākslas skolu un pēc tam akadēmiju, tik un tā ir nepieciešami vairāki gadi, lai vienkārši strādātu un „atraktu” sevi, savu radošo dinamiku, jo skolas un mākslas pedagoģi patiešām ir ļoti dažādi. Ja bērnam patīk zīmēt, īpaši piecos sešos gados, tas ir ļoti labi, jo šajā vecuma posmā bērni vēl joprojām ir ļoti atvērti un radoši. Lai tik bērns zīmē, un vecākiem vajadzētu tā neuzkrītoši atbalstīt viņu. Piemēram, nolikt redzamā vietā kādu košu lapu ar krāšņām, lai bērns pats pēc savas iniciatīvas izvēlas, kad pienākt pie lapas un pazīmēt.

Kādu ietekmi uz puiku var atstāt realitāte, ka lielākoties ar viņu nodarbojas tikai mamma? Tēvs ir, mēs dzīvojam visa ģimene kopā, bet viņš vai nu sēž pie datora, vai spēlē spēles mobilajā telefonā. Puikam arī ir pārāk liela tieksme uz datorspēlēm. Ja man nesanāk ar labu sarunāt, lai beidz spēlēt spēles, puika mēdz kļūt agresīvs.



FOTO: Andris Bērziņš

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Aprakstītajā situācijā es redzu problēmu nevis tajā, ka ar dēlu nodarbojas tikai māte, bet gan tajā, ka ģimenē nav kontaktēšanās un ar bērnu neviens īsti nenodarbojas. Šeit savstarpējā kontakta nav nevienam: māte nekontaktējas ar tēvu un otrādi, tēvs neinteresējas par bērnu – un droši vien otrādi, māte cenšas aizliegt bērnam spēlēt datoru, bet viņš dusmojas – kontakta nekur nav. To es arī uzskatu par galveno problēmu.

Beidziet domāt par to, kā situācija ietekmē puiku, un sāciet rūpēties par sevi un savu vietu pašas ģimenē. Un tikai tad domāiet par to, kā dēlu ietekmē tas, ka tēvs par viņu neinteresējas. Bērna labklājība ir atkarīga no



FOTO: www.wallcorner.com



FOTO: www.kriic.lv

Elita Teilāne,
Balvu Mākslas skolas direktore

Es domāju, ka bērnam, kas ir bērnudārza vai sākumskolas vecumā, noteikti vispirms būtu jāpiedāvā apmeklēt kādu zīmēšanas pulciņu. Tos ļoti bieži veido pie mākslas skolām kā interešu izglītības nodarbības. Savā praksē esmu novērojusi, ka nereti tā kāre pēc zīmēšanas beidzas 8., 9. klasē, bet, ja vēl turpinās, tad noteikti ir vērts iziet savatavošanas kursu un doties uz vidusskolu ar profesionālu ievirzi mākslā.

Mācību efektivitāte mākslas skolā, gluži tāpat kā jebkurā citā skolā, ir atkarīga no pedagoga. Ja pedagogs ir radošs – ļauj bērnam pašam nonākt pie secinājumiem, ļauj saskatīt dažādas iespējas –, tad bērns būs tikai ieguvējs un savu radošo domāšanu spēš izmantot jebkurā izvēlētajā profesijā.



FOTO: <http://images1.fanpop.com>

Īstenībā jums būtu jāsāk ar attiecībām ar vīru. Un es saprotu, ka tas šķiet sarežģītāk izdarāms par attiecību ar bērnu uzlabošanu.

vecāku labklājības. Ja jūs ļoti jutīsieties kā sieva, māte, jūsu mājas saimniece, tad jūs varēsiet arī risināt problēmas savā ģimenē.

Īstenībā jums būtu jāsāk ar attiecībām ar vīru. Un es saprotu, ka tas šķiet sarežģītāk izdarāms par attiecību ar bērnu uzlabošanu. Vecāki bieži domā, ka gūt varu pār bērnu ir vieglāk nekā uzlabot attiecības ar partneri un ka tas kaut ko atnēsina. Bet īstenībā vara pār bērnu situāciju neuzlabo (jo, kā jau sacīju, bērna labklājība ir atkarīga no labām vecāku attiecībām), turklāt bērns tiek nepelnīti traumēts bez jebkādas vajadzības. Pirmkārt, atrisiniet savas personīgās problēmas un savas problēmas ar vīru. Aizņemiet sievas un mātes vietu, ļaujiet vīram vīra un tēva vietu, bet bērnam – bērna vietu ģimenē. Tikai tad par bērnu uztraukties vairs nevajadzēs.

LASĪŠANAS FITNESS

Vai lasīšana ir iespēja izdzīvot?

Baiba Īvāne-Kronberga,
rakstniecības studiju maģistre

Joprojām atceros, kā mēs, bērni, salīduši gultās, gaidījām, kad tētis lasīs vakara pasakas. Tā bija vecāku nedalīta uzmanība un aizraujošs stāsts. Tāpat atceros vasaru laukos, kad obligātās literatūras saraksts ļāva man nokļūt grāmatu pasaules ciešajā tvērienā – lasot Ž. Verna „20 000 ljē pa jūras dzelmi”, es apriju katru stāsta lapaspusi – tāpat kā okeāns bija aprijis Kapteiņa Nemo zemūdeni. Un atceros mirkļus, kad grāmata nesniedza baudu. Rindkopas, kuru nozīmi nespēju saprast, vai kad saprasto redzēju vien kā neiedomājami garlaicīgas vārdu rindas. Domāju, ikviens reiz ir juties līdzīgi.

Mēs lasām vairāk nekā jebkad

Lasītprasme ir spēja uztvert, izprast, analizēt un novērtēt tekstu. Un šīs prasmes nav iespējams iegūt citādi kā vien lasot. Runājot par lasīšanas nozīmi, tradicionāli tiek piesaukti dažādi argumenti: lasīšana attīsta valodas prasmes, lasīšana ir labākais iztēles treniņš, lasītprasme sniedz iespēju neierobežotai informācijas piekļuvei, lasīšana ir nebeidzamu piedzīvojumu avots.

Nereti runā par lasīšanas nozīmes mazināšanos, taču process ir pretējs – internets padara lasīšanu par ierastu ikdienas nodarbi. Mēs lasām vairāk nekā jebkad, taču mainījies ir tekstu saturs un forma. Sociālajos tīklos mēs nepārtraukti apmaināmies ar dažāda apjoma, satura un kvalitātes tekstiem, un tāpēc ir jāspēj analizēt tekstu un kontekstu, jāspēj vērtēt kvalitāti. Gandrīz katrs interneta teksts dod norādes arī uz saistītajiem tekstiem,



un ir jābūt zināšanām un iemaņām, lai tajos nenomaldītos.

Rosini interesi par lasīšanu

Ir ļoti svarīgi saviem bērniem lasīt priekšā. Kādā Vācijā veiktā pētījumā secināts: jo vairāk bērnam lasa priekšā, jo labāk norit tā attīstība. Pētījumā vērtēja bērnus vecumā no 10 līdz 19 gadiem, analizējot, kādas ir atšķirības starp tiem, kuriem regulāri lasītas priekšā grāmatas, un tiem, kuriem nē. Pirmie visās jomās izrādījās daudz attīstītāki, īpaši vācu valodā un matemātikā. Pētījuma rezultāti rāda, ka lasīšana priekšā rada lasīšanas prieku zēniem, kuriem citādi nav bijusi vēlme lasīt. 54% bērnu, kuriem agrā vecumā lasīts priekšā, paši vēlāk labprāt sāk lasīt. No tiem, kuriem priekšā nelasīja, to darīja tikai 30–38%¹. Citā pētījumā secināts, ka skolās, kurās bija vairāk jālasa, sekmes izrādījās vidēji par 34 punktiem labākas².

Lasītprasme nenoliedzami ir viena no eksistences pamatprasībām, taču kā notiek literatūras uztvere? Kas notiek smadzenēs, kad mēs lasām? Kāpēc ir svarīgi prasmi un vajadzību pēc lasīšanas rosināt bērnos?

Smadzeņu stimulācija

Lasīšana aktivizē dažādus smadzeņu apgabali (visvairāk valodas reģionu), tās laikā smadzenēm tiek piegādāts vairāk skābekļa. Kārnēģi Melona zinātnieki³ atklājuši, ka, regulāri veicot lasīšanas uzdevumus, smadzenēs palielinās šķiedras, kas satur šūnas, – balta viela. (Eksperimenta dalībniekiem 6 mēnešus ik dienu bija jāveic dažādi lasīšanas uzdevumi.) Tāpat pierādīts, ka grāmatu lasīšana var samazināt risku saslimt ar viegliem kognitīviem traucējumiem⁴. Daudzās pasaules valstīs kā efektīvs līdzeklis depresijas un citu slimību ārstēšanai ir atzīta biblioterapija jeb pavisam vienkārši – grāmatu lasīšana.

Lai arī lasītprasmes jēdziens sevi ietver dažādas iemaņas, vispirms tā ir bauda, tā ir iespēja dzīvot pasaulē, kurās reālajā dzīvē mēs nevaram nokļūt. Iespēja iejusties, izkopt empātiju, paplašināt pasaules redzējumu, un to apliecina arī neirozinātnes pētījumi.

Neirozinātne ir nozīmīga dabaszinātņu joma. Tā parāda, ka saprāts nevar pastāvēt atrauti no ķermeņa un smadzenēm: katru mūsu kustību koordinē

¹<http://www.lesen-in-deutschland.de/html/content.php?object=journal&lid=1065&start=5&display=5>

²<http://www.lesen-in-deutschland.de/html/content.php?object=journal&lid=1018&start=10&display=5>

³Talan, Janie. White Matter Brain Changes Result from Reading Remediation. Pieejams: http://journals.bww.com/neurotodayonline/Fulltext/2010/01210/White_Matter_Brain_Changes_Result_from_Reading.9.aspx

⁴Rice, Elizabeth. Exercise Your Brain To Prevent Memory Loss. Pieejams: <http://newsblog.mayoclinic.org/2009/02/09/exercise-your-brain-to-prevent-memory-loss/>

smadzeņu neironi, un apziņa nav ārpus ķermeņa mītoša, bet miesiska, jo miesiskas ir pašas smadzenes. Arī mākslas darbu uztveri nodrošina noteiktu smadzeņu sektoru darbības. Domāšanas īpatnības, tāpat kā cilvēka ārējās fiziskās īpatnības, ir pilnībā atkarīgas no smadzeņu fiziskajām īpatnībām.

Teleportējies tekstā

Smadzeņu darbība paredz, ka lasītājs aplūko tekstu kā konstrukciju – tas nav teksts pats par sevi, tas pats sevi neiespiež mūsu prātos – tas ir rezultāts, ko rada maņu orgānu neiroķīmija kopā ar izziņas aktīvu procesu. Lasītājs uztver tekstu automātiski, taču tas nenozīmē, ka viņš šajā procesā ir pasīvs – smadzenēs norisinās teksta „konstruēšana”, radot nozīmes un emocijas uztvertajam tekstam.

Pētnieks N. N. Hollands skaidro, ka lasot mēs zinām, ka nekādi nespējam ietekmēt notikumu gaitu, taču vienlaikus ticam tiem, izjūtam ik notikumu kā patiesu⁵. Evolūcijas procesi norit pakāpeniski, un cilvēku uztveres mehānismi no alu laikmeta līdz mūsdienām nav mainījušies tik ātri – smadzeņu struktūrās gan ārpasaules, gan literatūras uztveres procesi norit līdzīgi. Tas arī ir izskaidrojams tam, kāpēc teksta realitāte liek lasītājam uztvert tekstu kā patiesu un izjust līdzpārdzīvojumu.

Psihologi lasīšanu sauc par transportēšanos jeb ieplūšanu tekstā. Lasītājs nokļūst transam līdzīgā stāvoklī, kurā netiek vērtēta māksla atainotā realitāte – lasītājs izjūt īstas emocijas, uztver personas kā reālas un notikumus kā patiesus. N. N. Hollands skaidro, ka transportēšanās jeb ieplūšana tekstā ir komplicēts process, četru darbību modelis: 1) pazušana tekstā, kļūšana neredzamam – lasot cilvēks vairs neapzinās savu ķermeni; 2) iejušanās – ikvienu epizodi lasītājs izjūt un izdzīvo kā savu; 3) sapņa sajūta – lasītājs pieņem un tic visneticamākajām lietām, piemēram, džinam, kas dzīvo pudelē; 4) īstu emociju izjaušana – lasītājs patiesi baidās, smejas un raud par tekstu.⁵



Ir ļoti svarīgi lasīt saviem bērniem priekšā. Kādā Vācijā veiktajā pētījumā secināts: jo vairāk bērnam lasa priekšā, jo labāk norit viņa attīstība.

Jauni stimuli un spēja reaģēt

Evolūcija ir izveidojusi smadzenes par ekonomējošu orgānu – tās dod signālus pievērst uzmanību tikai nozīmīgai informācijai, piemēram, jauniem stimuliem – kaut kas jauns var būt brīdinājums par briesmām, signāls izdevībai tikt pie ēdamā vai seksa. Lasīšana nodrošina smadzeņu spēju reaģēt uz visdažādākajām situācijām. Lasīšana norisinās smadzenēs, un smadzeņu darbība nosaka cilvēka spēju

izdzīvot. Kurš gan nav kādreiz pastaigas laikā mežā pēkšņi satrūcies, ieraugot čūskai līdzīgu sprunguli (smadzenes raida signālu reaģēt uz potenciālām briesmām). Tas pats notiek ar literatūru – smadzenes dod signālus ticēt, izjust lasīto kā reālu situāciju un saglabāt to savā pieredzē. Pēc lasīšanas smadzenēs norisinās analīzes process, kurā cilvēks vērtē jauniegūto informāciju.

Tātad literatūra ir izdzīvošanas mehānisms, jo dod arvien jaunus stimulus, kas ļauj aizvien labāk analizēt dažādas dzīves situācijas. Ja smadzenes jaunus stimulus nesaņem, cilvēks nespēj izdzīvot. Mūsdienās jēdziens „izdzīvošana” būtu traktējams kā iespēja

iekļauties sabiedrībā, kā iespēja domāt. Literatūras uztvere stimulē smadzenes: lasāmā teksta realitāte smadzenēs tiek pārrādīta kā reāla – notiek simulācijas process⁶. N. N. Hollands apgalvo, ka jautājums „kas ir literatūra?” ir sinonīms jautājumam „kas ir prāts?”.

Lasi un trenē muskuli!

Elhonons Goldbergs, viens no vadošajiem pasaules neirozinātnu pētniekiem, raksta, ka māksla, tātad arī literatūra, no smadzeņu fizioloģijas viedokļa ir pilnīgi nepieciešami fiziski vingrinājumi jeb fitness, bez tā nav iespējama cilvēka pilnvērtīga dzīve⁷. Smadzenes ir muskulis, kas jātrenē. Un lasīšana ir viens no labākajiem un brīnišķīgākajiem veidiem, kā to darīt.

Kurš gan nav dzirdējis teicienu „Veselā miesā vesels gars”? Ja mūsdienās, kad lielu daļu laika pavadām bez fiziskām aktivitātēm, daudz tiek runāts par nepieciešamību vairāk pievērsties aktīvam dzīvesveidam, tad tas pats attiecas arī uz smadzenēm. Bez nepārtrauktiem treniņiem mūsu muskuļi atrofējas. Arī smadzenes – bez literatūras tās nespēj būt tonusā. Gan uz fizisko, gan garīgo veselību attiecas evolūcijā daudzkārt apliecinātais princips – *use it or lose it* – izmanto to vai zaudē to.

Dosim iespēju saviem bērniem nezaudēt to, kas tiem ir dots. Lasīsim viņiem priekšā. Lasīsim paši, jo bērni taču mācās atdarinot. Aizvedīsim savus bērnus uz bibliotēku. Un pēc tam dosimies kopīgā pastaigā pa mežu, kur noteikti kaut ko no izlasītā ieraudzīsim arī dabā.

Veselā miesā vesels gars!

⁵Holland, N. Norman. *Literature and The Brain*. Florida: The PsyArt Foundation Gainesville, 2009. 457 p.

⁶Doctorow, Cory. *Your Brain on Fiction: We Simulate Action We Read in Narrativ*. Pieejams: <http://boingboing.net/2009/01/29/your-brain-on-fiction.html>

⁷Goldberg, Elkhonon. *The New Executive Brain: Frontal Lobes in a Complex World*. New York: Oxford University Press, 2009. 251 p.

Zanda Rubene,
Mediju pedagogijas eksperte
Latvijas Universitātes profesore



KURŠ AUDZINA BĒRNU – MEDIJS VAI VECĀKI?

Audzinašanas pieejas informācijas sabiedrībā

Vita Pļaviņa

Atbildot uz pašas uzdoto jautājumu, jāatzīst, ka abas realitātes audzina – gan mediju radītā virtuālā realitāte, gan reālā dzīve ar attiecībām, ikdienas notikumiem, simboliem utt. Pēdējos gados aizvien stabilāk savu vietu ne tikai bērnu un jauniešu dzīvē, bet arī pieaugušo ikdienā ieņem mediji. Tādējādi aktuālāks kļūst jautājums – ko mums kā vecākiem darīt, audzinot bērnu informācijas sabiedrībā?

Mediju pedagogijas eksperte Latvijas Universitātes profesore Zanda Rubene dalās pieredzē par medijaudzināšanas pieejām mūsdienu pasaulē un ieteikumiem, kā bērnu (vai arī mūs pašus) sagatavot dzīvei informācijas sabiedrībā. Taču jāatzīst, ka šobrīd medijaudzināšanas jomā jautājumu ir daudz vairāk nekā atbilžu. Z. Rubene uzsver, ka līdz šim mediju psihologi, piemēram, nav atbildējuši uz jautājumu, ko mediji ar mums dara, jo neviena hipotēze, kas tikusi pētījumos izvirzī-

ta, nav apstiprinājusies. Nav pierādīts tas, ka bērns, skatoties, piemēram, agresīvu filmu, agresīvi arī uzvediesies. Otrs jautājumu loks saistīts ar pētījumiem, ko cilvēks dara ar medijiem. Tiek pētītas cilvēka psiholoģiskās īpatnības uz viņa pozīciju mediju materiāla apstrādāšanā. Mēs zinām, ka ir cilvēki, kuriem ir vajadzīgs agresīvs mediju materiāls, lai viņi atbrīvotos no agresijas, un ir cilvēki, kas gūst psiholoģisku traumu no agresīviem sižetiem. Taču Z. Rubene atgādina: cilvēks nav nespēcīga būtne, kurai uzbrūk un kuru pārņem „ļauņie”. Iespējams, mēs katrs atkarībā no savas uztveres izvēlamies, ko no mediju materiāla paņemt.

Tātad ikdienā fonā kaut ko rāda televizors, ir ieslēgts dators, bērns brīvi staigā pa māju un tver, ko izvēlas. Taču tad, kad bērns mērķtiecīgi sāk pievērst uzmanību medijam, vecāki saka – nedrīkst!

Trīs varianti

Šobrīd pasaulē ir trīs pieejas, kā vecāki audzina savus bērnus saistībā ar mediju apgušanu. Vismaz tajā sabiedrības daļā, kas aktīvi ikdienā lieto medijus. Piemēram, kā noskaidrots jaunākajā interneta pētījuma paradumu „TNS Latvia Digital” pētījumā, internetu 2012. gada pavasarī pēdējo sešu mēnešu laikā ir izmantojuši vidēji 70% jeb 1 212

000 Latvijas iedzīvotāju vecumā no 15 līdz 74 gadiem, kas ir par 4% vairāk nekā 2011. gada attiecīgajā periodā. Tas ir ļoti daudz pat salīdzinājumā ar Eiropu, turklāt bērni, īpaši pusaudži, ir tā grupa, kas procentuāli visvairāk izmanto internetu.

Kā rīkojas vecāki šajā situācijā? Ir trīs varianti. Pirmā ir aizsargājošā pieeja: tiek limitēts laiks, ko bērns pavada pie medijiem, vai arī to lietošana tiek aizliegta pavisam. Otrā – liberālā pieeja: bērns un vecāki ir aktīvi mediju lietotāji, un bērns tiek uzskatīts par patstāvīgu būtni, kas ir spējīga analizēt visu informāciju. Trešā ir kritiskā medijaudzināšanas pieeja, kuru praktizējot vecāki ir fiziski kopā ar bērnu, kad viņš lieto medijus, un skaidro to saturu. Lai arī trešā pieeja ir mērķis, uz kuru tiek ties un tā no vecākiem prasa visvairāk atbildības, izskatīsīm mazliet pamatīgāk katru no medijaudzināšanas pieejām – katrā ir savs labais nolūks.

Gribu pasargāt bērnu no medijiem¹

Visvecākā medijaudzināšanas pieeja ir aizsargājošā. Pārsvārā tā tiek aktualizēta brīdī, kad bērnam jau ir problēmas ar mediju lietošanu. Vecāki, kas izmanto šo aizsargājošo pieeju, uzskata, ka līdz piecu sešu gadu vecumam vispār mediju jautājumam nav jāpievērš uzmanība. Tātad ikdienā fonā kaut ko rāda televizors, ir ieslēgts dators, bērns brīvi staigā pa māju un tver, ko izvēlas. Taču tad, kad bērns mērķtiecīgi sāk pievērst uzmanību medijam, vecāki saka – nedrīkst! „Sākumā mēs sakām, ka bērns ir par mazu, lai spētu uztvert medijus, bet pēc tam sakām „nedrīkst!”, jo vecāki uzskata, ka tieši šis ir īstais mirklis, lai pateiktu, ka mediju ietekme ir kaitīga,” paskaidro Z. Rubene.

Iemesli, kāpēc sakām „nedrīkst”

Pirmais iemesls, kāpēc sakām „nedrīkst”, ir pašu nezināšana, ko mediji dara ar mums. Šī pieeja aktualizējās 20. gadsimta 70. gados saistībā ar televīzijas ienākšanu ikdienā un apgriezienus uzņēma 90. gados līdz ar

interneta izplatīšanos. „Bet ir skaidrs, ka no interneta tā īsteni nevar pasargāt nevienu, jo tehnoloģijas ienāk ļoti strauji un visās iespējamās jomās. Tāpēc faktiski mūsdienās šī pieeja tiek uzskatīta par diezgan novecojušu un nelietderīgu,” stāsta profesore. Otrs iemesls, kāpēc sakām „nedrīkst”, ir vecāku pašu izvēle neapgūt medijus (piemēram, neprot strādāt ar datoru) vai arī mediju klātesamība ikdienas realitātē ir nepieļaujama filozofisko vai reliģisko uzskatu dēļ. Trešais iemesls ir uzskats, ka pirmsskolas vecuma bērns nespēj uztvert informāciju, kas ir plūsmā, bet gan tikai atsevišķus tēlus. Ceturtkārt – bērni realitāti no fikcijas sāk pilnībā atšķirt apmēram

Taču no savas pieredzes profesore, kas ikdienā savā ģimenē īsteno liberālo pieeju, apgalvo, ka vissvarīgākais ir rūpīgi sekot, lai būtu līdzsvars starp mediju realitāti un reālo dzīvi, kaut vai hobijiem.

no 11 gadu vecuma. Piektkārt – bērna attīstībai pasīvs mediju patēriņš (datora klikšķināšana ar vienu pirkstiņu, sēdēšana pie televizora) neko nedod. Tikai darbojoties aktīvi, izmantojot savu ķermeni, bērns attīstās. „Un tā ir tiesa – bērns daudz vairāk iegūst, uzkāpjot kokā nekā noskatoties dokumentālo filmu,” piekrīt Z. Rubene.

Ko saka kritiķi?

Savukārt šis medijaudzināšanas pieejas kritiķi uzskata, ka bērni, kuriem bijis aizliegums lietot mediju, vēlāk daudz vairāk ir pakļauti mediju slēptajai ietekmei – tendēti kļūt par atkarīgiem mediju lietotājiem.

Tāpēc ka nav pamazām pieradināti atšķirt mediju tēlus no realitātes un, sastopoties kaut kādā vēlākā vecumā ar mediju informāciju, ļoti, ļoti par to interesēsies.

Otrs kritiķu arguments: bērnam no mazām dienām ir jāgatavojas, jāmacās dzīvot šajā pasaulē jau agrā bērnībā, nevis septiņu astoņu gadu vecumā jāpasaka – nu, tagad ej tur iekšā! Jo pārējie, pirmkārt, būs tikusi tālāk socializēšanās prasmēs, otrkārt, nebūs pietiekamo prasmju sevi pasargāt mediju vidē. Mediju pedagogijas eksperte min piemēru: „Tas ir tas pats, ka vecāki aizliedz bērnam līdz pieciem gadiem rokās turēt šķēres, jo baidās no traumām. Taču brīdī, kad bērns atnāk uz pirmsskolas sagatavošanas grupu, viņš nevar veikt tos elementāros darbus, ko var veikt pārējie.”

Gribu, lai bērns medijos redz iespējas

Otrā medijaudzināšanas pieeja, ko vecāki īsteno mūsdienu informācijas sabiedrībā, ir liberālā pieeja, kas uzskata, ka mediji ir iespējas un mediju lietošana ir veicināma un atbalstāma. Tātad vecāki ikdienā paši ir aktīvi mediju lietotāji, ar bērniem sarunājas sociālajos tīklos utt. Šī pieeja ir ļoti izplatīta, tās pārstāvji noteikti nekad nē bērnem lūgt palīdzību kāda medija vai tehnoloģiju apgūšanā. Turklāt ar šādu pieeju var notikt arī diskusijas (jo gan vecāki, gan bērni ir līdzvērtīgi partneri) par mediju lietošanas laiku un ilgumu. Tiesa, bērnam pašam jāsecina, ka ilglaicīga mediju lietošana varbūt traucē ikdienas realitātei. Profesore paskaidro, ka šis brīdis var pienākt tikai ap 11 gadiem, kad bērns pats spēj atbildēt par savas rīcības sekām. Te arī parādās šīs pieejas lielais „bet”. „Teorētiski liberālā pieeja tiek atzīta par labāku, jo šī pieeja ir vērsta uz bērna patstāvības veicināšanu, jautājums tikai, vai bērns ar šo patstāvību, ko no viņa gaida, var tikt galā? Vai tā nenovedīs pie visatļautības, ja vecāki neizvirzīs prasības uzvedības jautājumos?” vaicā Z. Rubene. Taču no savas pieredzes profesore, kas ikdienā savā ģimenē īsteno liberālo

¹<http://www.tns.lv/?lang=lv&fullarticle=true&category=showuid&id=3884>

pieeju, apgalvo, ka vissvarīgākais ir rūpīgi sekot, lai būtu līdzsvars starp mediju realitāti un reālo dzīvi, kaut vai hobijiem.

Tiesa, pētījumi rāda, ka nav atšķirību datoratkarības jomā starp pirmās un otrās pieejas pārstāvjiem. Bērni var kļūt atkarīgi no datora gan tad, kad audzināti aizsargājoši, gan liberālajā pieejā.

Gribu izskaidrot bērnam lietu patieso stāvokli

Trešā pieeja ir kritiskā medijaudzināšanas pieeja. Tas nozīmē, ka mediji tiek lietoti kopā. Tātad vecāki ar bērnu kopīgi lieto internetu, kopīgi skatās raidījumu utt. Te bērna brīvība ir saskaņota ar vecāku atbildību. Vecāki darbojas kā starpnieki starp bērnu un mediju. „Tas būtu ideāls, uz kuru visiem vajadzētu tiekties, taču šī pieeja, protams, paredz, ka pašam vecākam jābūt ar mediju kompetenci un noteiktām audzināšanas prasmēm,” uzsver mediju pedagogijas eksperte. Kritiskā pieeja nepieļauj situāciju, ka bērns ir nepārtrauktā informācijas plūsmā. Tā ir situācija, ka, piemēram, bērns spēlē vecāku vai skolotāja izvēlētu datorspēli un viņi kopīgi to pārrunā. Tas ir līdzīgi kā lasīt bilžu grāmatiņu – pieeja ir vērsta nevis uz paklausību vai patstāvību, bet uz sadarbību, kur pieaugušais palīdz bērnam izskaidrot lietu „patieso stāvokli”. Ja, piemēram, animācijas filmā kādam iesit pa galvu, tas nokrīt, pieceļas un aiziet. Vecāki ir tie, kas paskaidro, ka reālajā dzīvē tā nenotiek. Liberālajā pieejā bērns pie šā secinājuma kaut kādā brīdī nonāk pats.

Mērķtiecīgi jāaktivizē sociālās aktivitātes

Interesanti, ka Vācijā, kur ļoti aktīvi notiek pētījumu veikšana mediju pedagogijā, ir secināts (Paula Blekmane „Mediamündig” („Medijbriedums”)), ka visbūtiskākais, lai bērns būtu spējīgs kompetenti lietot medijus, ir sociālo prasmju, nevis mediju lietošanas iemaņu attīstīšana. Grāmatas autori piedāvā bērnam attīstīt visas vajadzīgās kompetences reālajai attīstībai sociālajā dzīvē, neaizliedzot lietot medijus, jo bērniem ir organisma interese par tehnoloģijām. Un galvenā doma, kas vecākiem būtu jāsap-



rot, – vajag mērķtiecīgi aktivizēt sociālās aktivitātes, nevis aizliegt lietot medijus. Tātad – piedāvāt alternatīvas medijiem! Šajā darbā tiek piedāvātas piecas attīstības pakāpes, kuras attīstot bērns būs gatavs kompetenti lietot medijus.

1. Sākumā bērnam ir jāiemācās darboties ar visām piecām sajūtām jeb maņām.
2. Jāattīsta komunikācijas spējas – sarunas ar cilvēkiem, spēja ieklausīties runātājā utt.
3. Jāattīsta producēšanas prasme:

tā ir spēja kaut ko radīt, piemēram, rakt alas, būvēt zaru būdas utt.

4. Jāattīsta recepcijas spēja – uztvert, saprast, apstrādāt informāciju, baudīt (piemēram, priecāties par debesīm).

5. Nepieciešams attīstīt kritisko refleksiju – apmēram 11 gados bērns, vienalga, kādu medijaudzināšanas pieeju izmanto vecāki, ir ticis tik tālu, ka spēj analizēt savu darbošanos pie medija, tātad beidzot ir gatavs patstāvīgi izmantot medijus.

Jautājumi, kurus vecāki var uzdot paši sev, pārbaudot sava bērna gatavību kompetenti lietot medijus. Jautājumi, protams, jāizvērtē adekvāti bērna vecumam.

1. Vai bērns regulāri spēlējas ar citiem bērniem?
2. Vai viņš labprāt veic fiziskas aktivitātes svaigā gaisā?
3. Vai viņš var skriet atmuguriski un spēj apmest kūleni?
4. Vai viņam mājās ir pieejamas grāmatas, vai viņš par tām interesējas?
5. Vai zina no galvas kādu dziesmu vai dzejoli?
6. Vai viens var aiziet uz veikalu?
7. Vai var izturēt pusstundu bez medijiem vai citām izklaidēm?
8. Vai ir dzīvē racis kādu alu, uzbūvējis kādu būdu kaut kur ārā?
9. Vai bērnam ir hobijs?
10. Vai piedalās mājas darbu veikšanā?
11. Vai ir redzējis vismaz 15 dzīvnieku brīvā dabā?
12. Vai spēj komunicēt pa telefonu ar svešiem cilvēkiem?
13. Vai spēj patstāvīgi atrast ceļu no punkta A uz punktu B?
14. Vai bērnam ir piesaistes persona, ko viņš respektē, kura teiktais „nē” tiks ņemts vērā?

VĪRIETIS ĢIMENĒ – KAS ATRODAS AIZKADRĀ?

Ieskats priekšstatu attīstībā par tēva lomu Latvijā

Pārdomās un
pētījuma rezultātos dalās

Latvijas Universitātes
doktora zinātniskā grāda
pretendente pedagoģijā

Nora Jansone-Ratinika



Līdztekus sociokultūras pārmaiņām sabiedrības līmenī gluži likumsakarīgi mainījusies arī ģimene un attiecības tās ietvaros. Tas, kas noteiktiem pagātnes laikmetiem un sabiedrībām bijis derīgs un atzīts, mūsdienās vairs netiek uzlūkots tik nepārprotami.

Ģimene gadsimtu gaitā ir nemainīgi uzskatīta par vienu no dzīves pamatvērtībām, kas cilvēku suga atklāj ne tikai kā *Homo Sapiens*, bet arī *Homo Familiaris* (T. Fleming – amerikāņu vēsturnieks), tādējādi apliecinot indivīda vajadzību pēc piederības un ģimeniskās vides. Taču mūsdienās šī sabiedrības miniatūrdaļiņa uzlūkojama jaunās variācijās. Līdz ar ģimenes demokrātizācijas tendencēm un dzimtes stereotipu pakāpenisku liberalizāciju mainījusies arī perspektīva, kādā patlaban vērtējama vīrieša tēva loma sabiedrībā un ģimenē.

Kā teikšu, tā būs!

Ģimenei mainoties no tradicionāla jeb patriarhāla modeļa uz transformatīvu, pakārtoti notiek izmaiņas arī vecāku audzināšanas pieejās, savstarpējās attiecībās, lomu un pienākumu dalījumā. Starpkaru periodā neapšaubāmi tika popularizētas patriarhālās, kristīgās vērtības gan ģimenē, gan sociālajā telpā. Jāatzīst gan, ka tas viesā noteiktu kārtību un skaidrību gan cilvēku domāšanā, gan arī darbībā. Valstiskā līmenī vērtības reprezentēja politiskie vadoni, savukārt ģimenē

tās pārstāvēja tēvs. Viņš šajā laikā tika attēlots kā atbildīgs, rūpīgs un gādīgs ģimenes apgādnieks un aizstāvis, kā autoritāte ģimenē. Tēva pēdējā – izšķirošā – vārda tiesības nebija diskutablas nedz sievai, nedz arī bērniem. Lai gan tēvs faktiski pildīja viņam deleģētos pienākumus – rūpējās par ģimenes pārtību un drošību –, attiecībās ar bērniem viņš bija salīdzinoši distants, nododot bērnu ikdienas aprūpi un sadzīviskus audzināšanas jautājumus sievas pārziņā. Tā laika ģimenei bija izteikti raksturīgs sievišķo un vīrišķo pienākumu dalījums, kurā katrs no tās locekļiem akceptēja un pildīja savu lomu.

Manipulācijas ar dzimumu vienlīdzību

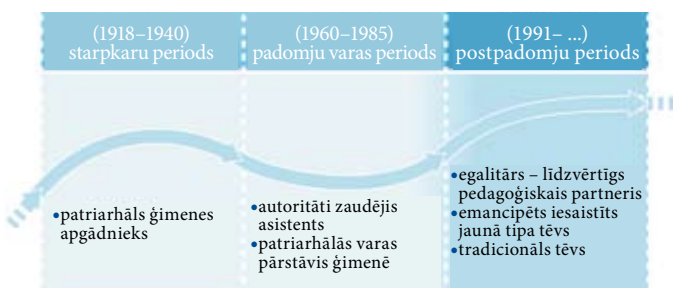
Laikam ejot un sabiedrībai mainoties, pamazām iedzīvīnot liberalizācijas tendences arī ģimenes dzīvē, varam sākt runāt par attiecību maiņu, kas pamazām ieskicē virzību uz jau pieminēto transformatīvo ģimenes modeli. Līdz ar Latvijas Republikas kļūšanu par Padomju Sociālistisko Republiku 1940. gada 17. jūnijā likumsakarīgi iniciētas arī straujas politiskās, ekonomiskās un ideoloģiskās pārmaiņas visās sociālās struktūrās un arī ģimenē. Lai gan plaši un kategoriski tika propagandēts patriarhālās sabiedrības noliegums un komunisma ideju glorificēšana, līdzīgi kā starpkaru periodā, ģimenes attiecības bija konstruētas, balstoties patriarhālās sabiedrības standartos, un ģimenes modelis atbilda tradicionālajam. To pašu gan nevar apgalvot, raksturojot attiecības, kuras caurvija deformētās dzimumu vienlīdzības idejas jeb centieni mehāniski novienādot sievietes un vīriešus. Sludinātā vienlīdzība faktiski izpaudās tikai nodarbinātībā, jo rūpes par māj-saimniecību un bērnu audzināšanu joprojām palika sievietes atbildības sfēra. Šo rūpju nepieciešamība veik-

smīgi tika pamatota ar sievietēm dabiski piemītošu augstāku pedagoģiskās kompetences līmeni nekā vīrietim. Izveidojās „visu varošās sievietes/mātes tips”, kas monopolizēja sievietes pozīcijas ģimenes dzīvē, tādējādi faktiski izslēdzot tēvu no dalības bērnu aprūpē un audzināšanā, kā arī aktualizējot tēva un vīrieša autoritātes devalvāciju privātā sfē-

Lai gan tēvs faktiski pildīja viņam deleģētos pienākumus – rūpējās par ģimenes pārtību un drošību –, attiecībās ar bērniem viņš bija salīdzinoši distants, nododot bērnu ikdienas aprūpi un sadzīviskus audzināšanas jautājumus sievas pārziņā.

Nākotnes ģimenes raksturojums

- ▶ Vecāki bērnu cieņu pret sevi iemanto pelnīti, nevis autoritāri, ikdienas attiecībās īstenojot līdzvērtību un savstarpēju sadarbību.
- ▶ Līdzvērtīgs pienākumu, atbildības un uzvedības dalījums.
- ▶ Divu pelnītāju ģimene.
- ▶ Abi vecāki ir līdzvērtīgi pedagoģiskie partneri.
- ▶ Būtisks ir regulārs katra ģimenes locekļa pašvērtējums un vēlme augt – kļūt labākam.
- ▶ Nepārtraukti norit savstarpējā mācīšanās, tostarp bērniem mācot un audzinot arī vecākus.
- ▶ Ģimene, kurā ikviens tās loceklis akceptē savu lomu un jūtas komfortabli un dabiski.



rā – ģimenē. No vienas puses, lozungu formā tika skandēta nepieciešamība pēc tēvu pastiprinātas iesaistīšanās ģimenes dzīvē, taču, no otras puses, tika propagandēts uzskats, ka māti bērnu audzināšanā neviens nevar aizstāt, tādējādi secinot, ka nav sevišķas nepieciešamības pēc pārlieku augstu prasību izvirzīšanas tēvam.

Sadarbība

Savukārt līdzvērtīgās jeb egalitārās attiecībās, kas vairāk raksturīgas postmodernai sabiedrībai, ne tikai bērna audzināšanā, bet arī vecāku savstarpējās attiecībās par galveno vērtību ir uzskatāma sadarbība un brīvības deleģēšana ne tikai bērnam, bet ikvienam ģimenes loceklim. Šajā periodā, kura aculiecinieki esam arī mēs, tiek pastiprināti aktualizēti dzimtes līdztiesības jautājumi, pakāpeniski mainot priekšstatus par tēva nozīmi ģimenē. Daļa sabiedrības atbalsta tradicionālās patriarhālās normas un praksi, daļa meklē līdzsvaru starp tradicionālo un transformatīvo modeli. Tēvi un mātes uz jautājumu par viņu uzskatiem, vēlmēm un to īstenošanas iespējām ikdienā atbild, ka viņi lielākoties orientējas uz līdzvērtīgu jeb egalitāru ģimenes modeli, taču to pilnvērtīgi realizēt praksē traucē daudzi šķēršļi. Gan tēvi, gan mātes vēlas, lai vīrietis sava bērna dzīvē iesaistītos vairāk, kļūstot ne tikai par nedēļas nogales vai rotaļtēti, bet esot klāt regulāri, pazīstot savu bērnu un izjūtot īpašu emocionālo tuvību. Turklāt minēto darot ne tikai vajadzī-

bas spiests vai cenšoties atbilst sabiedrības priekšstatam, bet gan izjūtot pēc tā nepieciešamību. To visprecīzāk vārdos izsaka citāts no kāda tēva intervijas: „Nevaru iedomāties, ka varētu nebūt savam bērnam klāt, palaist garām kaut ko viņa attīstībā, neatbildēt uz kādu viņa vajadzību. Ne tikai bērnam, bet arī man taču to vajag!”

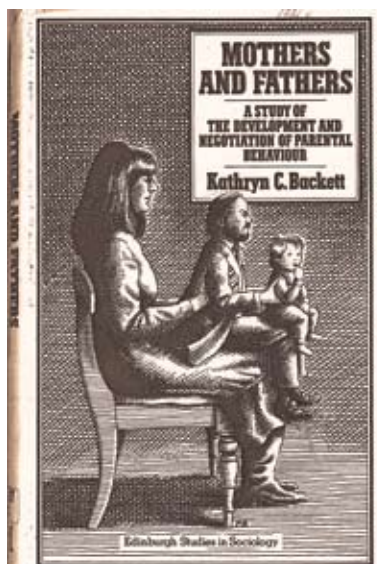
Stereotipi sabiedrībā

Tomēr vecāki atzīst, ka viens no būtiskākajiem šķēršļiem, lai īstenotu līdzvērtīgas attiecības ģimenē, rodams cilvēku domāšanā un attieksmē, kas atklāj stereotipiskus uzskatus par jādabību – ideālu tēvu, ideālu māti un, protams, priekšzīmīgiem bērniem. Sabiedrībā joprojām tiek uzskatīts, ka:

- ▶ māte ir galvenā bērna audzinātāja, tādējādi tēvam ierādot otro vietu;
- ▶ vīrietim ir vairāk jāraizējas par to, vai viņš spēs sagādāt ģimenei „mamutu”, nevis jāapliecina emocionālā tuvība ģimenes locekļiem;
- ▶ māte, kuras emancipētās nostājas dēļ tēvs ir spiests izmantot bērna kopšanas atvaļinājumu, ir nosodāma;
- ▶ tēvs, kurš arī darb dienā ierodas rotaļlaukumā ar savu bērnu, nav īsts vīrietis;
- ▶ labāk, lai mamma, nevis tēvs pavēsta ģimenes ārstam svarīgu informāciju par bērna veselību.

Tomēr mūsdienu tradicionālā ģimene un konservatīvo uzskatu izpausmes vairs nav tieši salīdzināmas ar vēstures periodos raksturotajām, jo pašlaik gan mazuli novannot, gan ļaut viņam mīļi ieritināties klēpī, pirms naktsmiera izlasīt iemīļoto pasaku vai gluži vienkārši būt blakus var arī tētis. Taču aizvien, šķetinot jautājumus par bērnu audzināšanu un skološanu, mēs vairāk dzirdam izskanām mātes vārdu. Vienā dienā, protams, nav maināms tas, kas ir bruģēts gadu desmitiem, taču pašlaik mēs varam runāt par jauna ceļa sākumu virzienā uz ģimeni, kurā visiem tās locekļiem ir būtisks ikviens ģimenei nozīmīgs jautājums,

kurā kopīgu mērķu un labizjūtas sasniegšana ir būtiskāka par pieņemtiem uzvedības modeļiem un sabiedrībā akceptētu noteiktu lomu dalījumu.



APĢĒRBS UN VESELĪBA

Kā nepieļaut apģērbu ķīmikalizācijas radītās problēmas?

Komentē
modes dizainers
Gints Bude



Laila Avotiņa

Ierasts, ka lietām, kas mums ir visapkārt, un situācijām, kas ar mums notiek ik dienu, patiesībā pievēršam vismazāk uzmanības. Katru dienu lietojam pārtiku, nēsājam apģērbus, lietojam transportu, veidojam attiecības ar citiem cilvēkiem un sevi, taču tieši šajās jomās sabiedrībai ir vislielākās problēmas. Šoreiz aicinām pievērst uzmanību apģērbam, ko katrs ik dienu nēsājam, un padomāt par to saistībā ar savu veselību. Apģērbs ir arī tā ekonomiski neērtā sadaļa, kurai tērējam visvairāk naudas, palaižot bērnus uz skolu. Tas atklājās Baltijas pētnieciskās žurnālistikas centra „Re:baltica” veiktajā pētījumā „Skolas nauda”.¹

Rezultāti rāda, ka Latvijā viena bērna palaišana uz skolu izmaksā 99,90 latu. Lielākie tēriņi ir saistīti ar apģērba un skolas somu iegādi, bet darba burtnīcām un grāmatām vecāki tērē no 5 līdz 16 latiem.

Vai investīcijas, ko ieguldām apģērbā, atmaksājas? No kā tiek ražoti audumi un vai mūsu organismam tie ir draudzīgi? Kas jāievēro, lai izvairītos no problēmām, kuras ir saistītas ar apģērba ķīmikalizāciju? Kā nēsājami košo krāsu apģērbi? Vai skolas formas ir kaitīgas veselībai? Uz šiem jautājumiem aicinājam sniegt komentārus modes dizaineru Gintu Budi, kas veiksmīgi prezentē savas apģērba kolekcijas starptautiskos modes tirgos, jau vairāk nekā 20 gadu strādā ar pusaudžiem savā Tērpu demonstrētāju studijā, kā arī veido stilus modes žurnāliem, ir apģērba, stila un etiķetes eksperts, lasa lekcijas par vizuālā tēla nozīmi sabiedrībā, apģērba valkāšanas etiķeti un modes aktualitātēm.



Pats pirmais, ko es ieteiktu visiem vecākiem pieņemt, ir doma, ka arī apģērbs un mājas tekstila priekšmeti var būt veselīgi vai neveselīgi. Iegādājoties tos, vispirms ļoti labi jāapzinās, kādam nolūkam tos izmantosim un cik ilgai lietošanai iegādātā prece ir derīga?

Sintētika līdz 20%

Nevajadzētu noslogot ķermeni ar cilvēkam nedraudzīgām vielām, iesaiņot polietilēnā, kas nedod normālu siltuma apmaiņu un traucē svīšanu un vielmaiņu. Tātad censties izvairīties no sintētiskiem materiāliem. Jā, tas var būt ļoti mazās devās, lai apģērbs nesarautos vai neizstaipītos pēc mazgāšanas un lai mazāk burzītos, taču, maksimums, sintētikas sastāvs var būt līdz 20%. Pārējam audumam ideālā gadījumā vajadzētu sastāvēt no četrām šķiedrām – kokvilnas, vilnas, lina un atsevišķos tērpos no zīda. Bērniem gan zīds nav praktiska šķiedra, jo zīds ir īpašs olbaltumvielu sastāvs, ko izdala zīdtauriņi, veidojot savus kokonus, līdz ar to ne tik daudz to var mazgāt.

Organiskā kokvilna

Vislielākais patēriņš apģērba tirgū ir kokvilnai, taču būtu ļoti labi, ja bērni nēsātu organisko kokvilnu – tas nozīmē, ka tā audzēta bez liekas ķīmikalizācijas un ražotājs domā, lai organiskās kokvilnas krāsošanas, balināšanas vai citu pārstrādes procesu laikā tā nemainītu savas veselīgās īpašības.



FOTO: www.earthhappy.wordpress.com

¹ www.rebaltica.lv/lv/petijumi/skolas_nauda



Nenēsā krāsainus apģērbus pie ādas

Jāņem vērā, ka jebkura spilgta krāsviela, kas atšķiras no audumu šķiedras pamatkrāsas, nozīmē ļoti ilgu ķīmisku procesu. Šķiedrvielas, īpaši kokvilnas, krāsa ir bēša, ļoti netīra baltā krāsā. Un, lai iegūtu spilgti sarkanu džemperu, to vispirms balina un tad krāso sarkanā krāsā. Šādi koši apģērbi parasti priecē vecākus, bet šādas drēbes nevajadzētu nēsāt pārsvarā un tuvu pie ādas. Īpaši neieteicami tas ir gultasveļai un gulēšanai paredzētiem tērpiem. Spilgtus akcentus labāk būtu iegūt ar virsjakām, žaketēm, spilgtākiem apaviem, zeķēm vai ziemas cimdiem, aksesuāriem.

Apakšveļa – gaiši brūna vai pelēka

Apakšveļai ieteikums izvēlēties ļoti labi mazgājamas un praktiskas lietas. Īpaši pusaudžu vecumā ir svarīga apģērba ikdienas kopšana, tāpēc nevajadzētu izvēlēties spilgtus toņus vai tumši zilu, melnu, brūnu toni apakšveļā. Tā kā apakšveļa jāmaina ik dienu, tai vajadzētu būt dabiskajās krāsās – gaiši pelēkai vai gaiši brūnai, lai daudzkreizējā kopšana būtu parocīga – netiktu zaudēta krāsa. Tas nozīmē, ka bērnu un pusaudžu apģērbi ir iegādājami lielā apmērā un lēti, bet savstarpēji komplektējami. Un apakšveļa un zeķes ir jāpērk desmit pāru, jo ir nepieciešama bieža kopšana. Īpaši pusaudžu vecumā

jāsaprot, ka apakšveļa nav kāda ļoti eksponējama lieta. Veļa ir higiēniska nepieciešamība, un tai ir jāvelta vislielākā uzmanība. Bet te cilvēki ir pavirši, jo apkārtējie jau to apakšveļu neredz.

Izvēlies dabai saudzīgus apģērba mazgāšanas līdzekļus

Kopšanai tomēr jāizvēlas mazgāšanas līdzekļi, kas nesatur smaržvielas un ir ar videi saudzīgu ķīmisko sastāvu. Šādi veļas kopšanas līdzekļi parasti ir vismaz pusotru reizi dārgāki nekā parastie, taču vecāku

Pats pirmais, ko es ieteiktu visiem vecākiem pieņemt, ir doma, ka arī apģērbs un mājas tekstila priekšmeti var būt veselīgi vai neveselīgi.

investīcija veļas kopšanā un apģērba iegādē ir ļoti svarīga. Ja tomēr ir iegādāti šie košie krāsainie apģērbi, jārēķinās, ka, pat mazgājot tos kopā ar vienas krāsas apģērbiem, tiek zaudēts vizuālais izskats, krāsām noplukot,

kas nozīmē ne tikai to, ka tas nav ekonomiski, bet arī bērns atteiksies tās nēsāt.

Uz kāda spilvena guli?

Ļoti svarīgs cilvēka attīstībā ir naktsmiers, un nereti ir redzēts, ka vecāki pret to izturas pavirši. Bet bērna attīstība, vismaz viena trešdaļa, notiek naktī. Bērns slikti gul, ja jāguļ uz sintētiskiem materiāliem – poliestera spilvena un segas, kas neelpo. Gultas veļai vajadzētu izvēlēties kokvilnas vai lina pārvalkus. Svarīgi iegādāties dūnu vai spalvu spilvenus, ko ir viegli kopt un mazgāt vismaz reizi trijos mēnešos, un vēlams izvēlēties vilnas un kokvilnas vai zīda pildītas segas. Tas ir būtiski. Labāk pat vecāsmātes vilnas deķi lietot nekā pavisam jauku, maigu un vieglu sintētisku segu.

Uzzini produkta izcelsmi

Es kā dizainers iesaku zināt izcelsmi, no kuries produkts nācis. Latvijā ir bērnu veļas un apģērba ražotāji. Neesiet bezatbildīgi bērnu apģērba iegādē, jo tā ir problemātiska. Izmaksas, kas ļoti uztrauc vecākus, ir tieši tādas pašas kā pieaugušo apģērbam, un tas ir saistīts ar to, ka resursi, kas vajadzīgi, lai saražotu bērnu apģērbu, ir nepieciešami tieši tikpat daudz kā pieaugušo apģērba radīšanai. Piecgadīgas meitenes jakas uzšūšana vai 48. izmēra jakas uzšūšana ir līdzīgs un reizēm pat komplicētāks darbs. Mani ļoti labi



sapratis māmiņas, kas šuvušas lellēm apģērbus. Un apģērbi mums ir daudz mainīgāki nekā pārtikas produkti vai sadzīves tehnika un elektroierīces, ko izmantojam ikdienā. Apģērba ir tik daudz, ka katram cilvēkam ir jābūt minimālām zināšanām par to. Gluži tāpat kā ceļu satiksmes noteikumi. Mēs kā vecāki esam atbildīgi par to, ko nēsā mūsu bērni. Tā kā valsts nekontrolē apģērbu tirgu, tas jākontrolē katram individuāli.

Pārbaudīt skolas formu audumus

Tiekoties ar izglītības darbiniekiem un izglītības iestāžu vadītājiem, jautāju, vai viņi uzņemas atbildību par to, ka bērni skolas formās, kas šūtas no nepārbaudītiem audumiem, sēž skolā sešas septiņas stundas un svīst. Vai aptverat, kas tā var būt par atombumbu – kaitīgo vielu apmēru vienā mazā koncentrētā telpā? Pats būtiskākais, lemjot par formām, ir visa iespējamā audumu, pogu, diegu ražotāju sertifikācija (sertifikāts jājautā veikalā vai bāzē, kurā tiek iegādāts audums), nevis nauda un dizains. Ja pašlaik mēs uztaisītu inspekciju, Latvijā ir ļoti daudz skolu, kurās ne vecāki, ne skolas formu šūdinātāji nevarētu pateikt, no kurienes un kādas kvalitātes audumi ir bērnam mugurā.

Es paredzu, ka pēc 10 gadiem sāksies tiesas prāvas par to, ka kādam bērnam skolas forma ir sabojājusi veselību. Tas ir tikai laika jautājums. Pasaulē neviena kompānija neatļaujas

saviem darbiniekiem likt nēsāt nepārbaudītus audumus. Latvijā viens no spēcīgākajiem institūtiem ir Rīgas Tehniskās universitātes Tekstilmateriālu tehnoloģiju un

Es paredzu, ka pēc 10 gadiem sāksies tiesas prāvas par to, ka kādam bērnam skolas forma ir sabojājusi veselību. Latvijā ir ļoti daudz skolu, kurās ne vecāki, ne skolas formu šūdinātāji nevar pateikt, no kurienes un kādas kvalitātes audumi ir bērnam mugurā.

dizaina institūts, kurā, pieaicinot atbilstošus speciālistus, var uzzināt, kā veidots audums un cik nekaitīgs tas ir organismam. Protams, tas produkta izmaksas sadārdzina, taču mums jāapzinās, ka liekam šo apģērbu nēsāt

savam bērnam no septembra līdz maijam katru dienu.

Neadekvāti augstas sporta tērpu cenas

Sporta tērpu vairumtirgotāji ir ļoti prēcīgi, ka cilvēki maksā par to, ka uz sporta tērpa ir kaut kas uzdrukāts. Viņu uzdevums ir iznīcināt visu, lai gan viņi atbalsta olimpiskās spēles utt., nekādas koncertu labdarības nav, tas ir pārdomāts naudas pelnīšanas veids. Jautājums ir par to, kad kāds valstiski sāks regulēt, kādai ir jābūt procentuālajai eksporta atbilstībai? Man ir ļoti žēl, ka 90. gados valsts vīri sagrāva vieglo rūpniecību un mēs pat neesam nodzīvojuši līdz tam brīdim, lai aptvertu, kurš un kā sagrāva, un kas vispār mums bija. Mums bija ļoti spēcīga industrija nevis tehniskajā ziņā, bet ar ļoti kvalificētu darbaspēku visaugstākajā līmenī, ko ārzemnieki veikli izmanto vēl patlaban. Tāpēc Latvijā sašūtas drēbes var nopirkt visur pasaulē, un daudzkārt tiek šūti ļoti labu zīmolu apģērbi. Mēs sēžam bez darba, bet katrā mazākajā veikaliņā ir Ķīnā ražoti krekliņi. Ko mēs investējam savā bērnā? Ja kāds patiešām valstiski gribētu risināt jautājumu par apģērbiem, tad Latvijas drēbnieki varētu piedāvāt katram skolēnam kaut sešas sporta bikses un par daudz zemākām izmaksām, nekā pērkot ārzemēs ražotās. Taču pagaidām Latvijas dizaineriem nav nodrošināti šai konkurencei, kas valda apģērbu tirgū, konkurētspējīgi nosacījumi.



ELPOT – TĀTAD DZĪVOT

Elpošanas tehnikas, kas atjauno normālo elpošanas stereotipu

Kristīne Stalīdzāne,
fizioterapeite



Rietumu zinātnieki ir pierādījuši, ka no elpošanas ir atkarīga dzīves kvalitāte, dzīves ilgums un veselība, jo nepareiza elpošana var samazināt dzīvības spēku un imunitāti. Arī Austrumu skolotāji apliecina, ka no elpošanas ir atkarīgas prāta spējas, dzīves enerģija, līdzsvars un harmonija. Tātad elpošana ir mūsu organisma pamatfunkcija.

Jācenšas elpot caur degunu

Elpošanas orgāni atrodas krūškurvī. Elpojot gaiss vispirms nonāk deguna dobumā, un, plūstot pa tā ejām un saskaroties ar gļotādas virsmām, ieelpotais gaiss sasilst gandrīz līdz ķermeņa temperatūrai, turklāt skropstiņepitēlijs aiztur putekļus un mikroorganismus. Ja gaiss plūst caur muti, tas netiek ne sasildīts, ne attīrīts, tāpēc vienmēr jācenšas elpot caur degunu.

Dziļo elpošanas vingrinājumu nepieciešamība

Pieaudzis cilvēks miera stāvoklī ieelpo apmēram 14–18 reižu minūtē, taču šādā stāvoklī elpošanas muskuļi darbojas ar vismazāko enerģijas patēriņu. Mierīgi elpojot, slikti ventilējas plaušu galotnes, plaušu vārtu apvidus un tās daļas, kas guļ tieši pret mugurkaulu un ribu galviņām. Tāpēc vēlams ik pa laikam veikt dziļus elpošanas vingrinājumus, saistot tos ar intensīvām kustībām, jo dziļa elpošana atvieglo arī sirds darbību, veicina asinsriti un vēdera dobuma orgānu darbību.

Kāpēc ir svarīgi elpot kustībā?

Sarp elpošanas orgāniem un balsta–kustību aparātu ir fizioloģiska un funkcionāla saistība. Fiziskās aktivitātes uzlabo plaušu ventilāciju (gaisa apmaiņu), un adekvātas fiziskās slodzes laikā elpošanas ritms mainās un palielinās plaušu tilpums. Tādējādi pilnvērtīga elpošana uzlabo sirds asinsvadu sistēmas funkcijas, palielina asinīs eritrocītu daudzumu, paātrina asins cirkulāciju, mazina asins sastrēgumu plaušās, aknās, aktivizē viel-

maiņu, stimulē imūno sistēmu, uzlabo kaulu augšanu (jo uzlabo vielmaiņas procesus), uzlabo muskuļu elastību, spēku un izturību. Šie visi procesi notiek tad, kad ir pareiza elpošana!

Kā notiek elpošana?

Ir vairāki veidi, kā cilvēki pieraduši elpot, un atkarībā no tā viņi arī ietekmē savu veselības stāvokli.

► Jauktais elpošanas tips ir visracionālākais un piemērotākais. Tiek veikta mierīga ieelpa caur degunu. Ieelpas laikā apakšējās ribas pavirzās (paplašinās) uz sāniem. Krūškurvis izplešas, bet pleci nedrīkst celties uz augšu. Izelpas laikā krūškurvis un vēders saplok (pēc sajūtām! Naba virzās pie mugurkaula un uz augšu (pie deguna)). Padziļinot izelpu, vairāk aktivizējās vēdera prese, un tas var būt labs sākums vēdera preses trenīnam.

► Taču daudziem cilvēkiem raksturīga augšējo krūšu tipa elpošana. Šis elpošanas tips ir saistīts ar hroniskām elpošanas saslimšanām: ieelpas laikā plaušās tiek neliels skābekļa daudzums, augšējā krūšu daļa izspiežas uz priekšu, pleci paceļas augšā, diafragmas kustīgums ir ierobežots, plecu joslas muskuļos rodas liela pārslodze un nogurums. Elpošana paliek sekla, mainās ātrums. Šāda elpošana novājina elpošanas sistēmu.

► Apakšējā krūšu tipa elpošana bieži vien raksturīga bērniem ar adenoīdiem (palielinātām aizdeguna mandelēm). Krūškurvis paplašinās no apakšas un uz sāniem. Ieelpas laikā diafragma izstiepjas un paceļas, lai gan tai būtu jāsasprindzinās un jānolaižas. Vēdera preses muskuļi paliek ļoti mazaktīvi, tādējādi negatīvi iespaidojot kuņģa un zarnu darbību.

► Vēdera tipa elpošana. Tai raksturīga krūškurvja paplašināšanās tikai apakšējās daļās, jo elpošanā piedalās tikai plaušu apakšējās daļas. Plaušu vispārējā ventilācija pasliktinās, ir traucēta gāzu apmaiņa, organismā uzkrājas toksiskās vielas. Cilvēks kļūst nemierīgs, nervozs, samazinās imunitāte, un palielinās elpošanas orgānu saslimšanas risks. Vēders pakāpeniski izvirzās uz priekšu, jo samazinās vēdera preses tonuss.

► Taču ar speciālām elpošanas tehnikām var atjaunot normālo elpošanas stereotipu, koriģēt muskuļu disbalansu, veicināt pareizu stāju, elpošanu un priecāties.

Elpošanas sistēma

Elpošanas sistēma sastāv no deguna dobumiem, rīkles, balsenes un plaušām (bronhiem, bronhiolām un alveolām vai gaisa maisiņiem). Elpošanas orgānu „māja” ir krūškurvis, kas sastāv no mugurkaula krūšu daļas, 12 ribu pāriem un krūškaula. Krūškurvja dobums no augšas ir slēgts ar plaušu galotnēm, caur tām uz kakla rajonu aiziet artērijas, vēnas, limfvadi, nervi, traheja un barības vads. Savukārt apakšējā krūškurvja daļa ir aizslēgta ar diafragmu. Diafragma ir nozīmīgākais elpošanas muskulis, kurš atdala krūšu un vēdera dobumus. Caur diafragmu iziet aorta, barības vads un dobā vēna. Tāpēc ir tik svarīgi saprast, ka diafragma strādā kā pumpis, kā iek-

Organisma šūnas bez skābekļa iet bojā, īpaši jutīgas pret skābekļa badu ir tieši smadzeņu šūnas. Patiesībā cilvēkam miera stāvoklī nav nepieciešamības domāt par elpošanu.

šējo orgānu masieris.

Ielpas laikā diafragma nolaižas, ribstarpu muskuļi saraujas, krūškur-

vis paplašinās un plaušās tiek iesūkts gaiss. Muskuļiem atslābstot, diafragma paceļas augšā, krūškurvis saplok un gaiss no plaušām izplūst – notiek izelpa. Ielpa ir aktīvs process, izelpa – pasīvs. Stresa situācijās, kad emocionāli ķeram gaisu sevī un ir sajūta, ka nepietiek gaisa – nav ko elpot, jāatceras: ielpa cilvēkam notiek reflektori (automātiski), bet izelpu bieži vien koordinējam paši. Tā kā plaušās vienmēr ir gaisa rezerves (tā saucamais atlieku tilpums), tad mirklī, kad šķiet, ka trūkst gaisa, sākumā obligāti ir jāizelpo, lai varētu vieglāk ieelpot.

Slodzes laikā vai relaksācijas tehnikās akcentē izelpu, lai varētu iemācīties neaizturēt elpu, bet mierīgi kontrolēti elpot.

Mācāmies elpot!

Katru vingrojumu izpildām līdz 10 reizēm, bet vairākas reizes dienā.



FOTO: Andris Bērziņš



FOTO: Andris Bērziņš



FOTO: Andris Bērziņš

▲ Varam atrasties stāvus vai guļus pozīcijā. Rokas ir novietotas uz krūškurvja no sāniem (uz apakšējām ribām), ieelpas laikā ribas izplešas uz sāniem, izelpas laikā vēderu velkam uz iekšu pie mugurkaula.

▲ Apsēžamies uz krēsla. Pēdas ir novietotas uz grīdas. Sēžam ar taisnu muguru (zem jostasvietas var novietot mazu spilvenu). Elkoņus novietojam uz krēsla elkoņu balstiem. Ielpas laikā elkoņus spiežam pret atbalstiem, izelpā atbrīvojam.



FOTO: Daiga Dzene



FOTO: Daiga Dzene

◀ Īpaši svarīgi ir iemācīties elpot caur degunu un rūpēties par garu, plūstošu izelpu. Lai pagarinātu izelpu, var izmantot arī vingrojumus ar skaņām. Piemēram, izrunāt patskaņus un līdzskaņus. Var arī vienkārši dziedāt.

◀ Noguļamies uz muguras. Kājas ir saliektas ceļos. Labā roka novietota uz vēdera, kreisā – uz krūškurvja. Ielpas laikā vēders un tādējādi arī labā roka piepaceļas, bet kreisā roka un krūškurvis paliek nekustīgā stāvoklī. Izelpas laikā vēders saplok, bet kreisā roka paliek nekustīga. Ielpa caur degunu, izelpa caur muti.

◀ Viena no efektīvām elpošanas tehnikām ir ziepju burbuļu pūšana! Var arī pavisam vienkārši – ar salmiņu pūst ūdens burbuļus. Tā mēs mācāmies pagarināt izelpu. Pagarinātas izelpas laikā notiek vēdera preses aktivizācija.

Elpošana ir brīvības un laimes sajūta. Es elpoju, es dzīvoju, es jūtu, es esmu! Palieliniet savu laimes sajūtu un elpojiet brīvi!!!



Pirmsskolēnu un skolēnu vecāki!

Lasiet

elektronisko izdevumu „Vecākiem”
katru otro nedēļu mājaslapā

www.izglitiba-kultura.lv



Viena
elektroniskā
izdevuma cena
Ls 0,50

