



Bērna
psihoemocionālā
un sociālā
audzināšana
pirmsskolas
vecumā



Slimību profilakses un kontroles centrs



Bērna ienākšana ģimenē ir liels notikums un vienlaikus pārbaudījums ikvienas ģimenes dzīvē. Vecāku rūpes par bērnu ir nozīmīgas ne tikai bērna fizisko vajadzību nodrošināšanai, bet arī bērna emocionālajai un sociālajai attīstībai. Tas nozīmē, ka vecākiem, ģimenei un citiem bērna aprūpētājiem ir svarīga loma bērna attīstības un audzināšanas procesā.

Pirmajos piecos dzīves gados bērna pieredze un savstarpējās attiecības stimulē attīstību, radot miljoniem savienojumu smadzenēs ātrāk, nekā jebkurā citā dzīves posmā. Šis ir laiks, kad tiek likti mācīšanās, veselības un uzvedības pamati, kuri tiks lietoti visas dzīves garumā. Stimulējoša un aprūpējoša vide ar dažādām aktivitāšu iespējām sniedz bērniem daudz veidu, kā spēlēties, attīstīties un mācīties, kā arī iespēju dienu no dienas praktizēt jaunās prasmes. Pirmajos piecos dzīves gados bērns ļoti strauji aug un attīstās **5 galvenajās attīstības jomās**:

- Motorajā jeb fiziskajā attīstībā;
- Valodas attīstībā un komunikācijas prasmēs;

- Kognitīvajā attīstībā;
- Pašaprūpes prasmēs;
- Sociālajā un emocionālajā attīstībā.**

"Attīstība" nozīmē kvalitatīvas pārmaiņas bērna pašaprūpes, fiziskajās, sociālajās, emocionālajās, uzvedības, domāšanas un komunikācijas prasmēs. Visas šīs attīstības jomas ir savstarpēji saistītas un jaunās prasmes veidojas pakāpeniski, zināmā kārtībā un secībā.

Kas ir bērna sociālā un emocionālā attīstība?

Sociālā un emocionālā attīstība nozīmē, ka bērns sāk saprast, kas viņš ir, ko viņš jūt un ko sagaidīt, mijiedarbojoties ar citiem. Šīs attīstības laikā bērns mācās:

- Veidot un uzturēt attiecības;
- Piedzīvot, atpazīt, kontrolēt un izpaust emocijas sociāli vēlamā formā;
- Izpētīt apkārtējo vidi un iesaistīties tajā.

Sociālā un emocionālā attīstība ietekmē bērna pašapziņu, empātiju, spēju veidot nozīmīgas, ilgstošas draudzības un partnerattiecības, kā arī svarīguma un vērtības izjūtu pret apkārtējiem. Bērnu sociālā un emocionālā attīstība ir cieši saistīta ar citām pirmsskolas vecuma bērnu attīstības jomām. Piemēram, sociālā un emocionālā attīstība cieši saistīta ar bērna valodas attīstību. Ar valodas palīdzību bērns mācās izteikt savas emocijas un risināt konfliktus.

Attiecības ir bērna attīstības pamats. Attiecību veidošanas laikā bērns uzzina informāciju par sevi un apkārtējo pasauli. Piemēram, bērns uzzina, vai vide ir droša, kas ir cilvēki, kas par viņu rūpējas un mīl, kas notiek, kad viņš raud vai smejas, kā arī daudz



cita veida informācijas. Bērns mācās, redzot ģimenes locekļu savstarpējās attiecības un piemēru. Šī pieredze ir pamats bērna sociālo prasmju attīstībā.

❗ Šis ir īstais brīdis, lai apzinātos to, ka pirmās, **Jūsu kā vecāku, attiecības ar bērnu**, iespējams, ir svarīgākās attiecības viņa dzīvē! Jāatceras, ka arī savstarpējās attiecības ar citiem ģimenes locekļiem, aprūpētājiem, pirmsskolas pedagogiem un vienaudžiem ir būtiskas personības veidošanā.

Agrīnā bērnība – 1,5 līdz 3 gadi.

Sākoties otrajam dzīves gadam, sākas arī pārmaiņas bērna emocionālajās un sociālajās izpausmēs. Bērns vēlas būt neatkarīgs, viņam veidojas izpratne par sevi, kā par atsevišķu personu. Šajā laikā vecākiem ir svarīgi saprast, ka šī neatkarība nav pastāvīga, tāpēc Jums vienmēr ir jābūt tuvumā, jo nevar paredzēt, kad bērns pieskries un apķers, kad jutīsies neaizsargāts un viņam būs nepieciešams atbalsts. Tomēr Jums ir jārēķinās, ka, līdzko bērns sāk izrādīt neatkarības pazīmes, tā kļūst arī spītīgs un nepiekrīt Jūsu teiktajam, kļūst privātpašniecisks un uzskata, ka viss pieder viņam, neprot dalīties un izmanto jēdzienu – tas ir mans! Šī izaicinošā bērna uzvedība var Jūs sadusmot, bet ir nepieciešams

nomierināties, ievilkt dziļu elpu un pieņemt, ka Jūsu dusmas var nelabvēlīgi ietekmēt bērna emocionālo noskaņojumu.

Šajā vecumā bērnam ir grūti paust savas emocijas ar vārdiem, tāpēc Jūs varat novērot, ka savu neapmierinātību un dusmas bērns izpauž, sitot kājas pret zemi, vicinot rokas vai skaļi kliedzot.

Vecākiem jāapzinās, ka šajā vecumposmā **bērns uz pasauli, galvenokārt, skatās caur savām vajadzībām un vēlmēm, un uzskata, ka citi jūtas un domā tāpat**. Tikai pieaugot, bērns spēs apzināties, ka citiem cilvēkiem ir savas jūtas. Šī iemesla dēļ vecākiem nevajag bērnu nosodīt par viņa uzvedību, bet gan censties mācīt spēlēties un dalīties ar citiem bērniem, lai veicinātu veselīgu sociālo attīstību.

Idejas veselīgas emocionālās un sociālās attīstības veicināšanai agrīnās bērnības vecuma bērnu audzināšanā (1,5-3 gadus veciem bērniem):



1. Izstrādājiet un ikdienā centieties ievērot plānotu, regulāru un paredzamu darbību rutīnu. Ikdienas rutīna palīdz bērnam saprast, kas ir jādara, kam ir jādara, kādā secībā un cik bieži (piemēram, bērns zina, ka pēc brokastīm ir jātīra zobi, pirms ēšanas jāmazgā rokas, pirms gulētiešanas pieaugušais lasīs pasaku u.tml.). Rutīna var būt daļa no ģimenes dzīves, kas bērnam ļauj justies drošam un aprūpētam. Šāda veida ikdienas rutīna veicina bērna piederības izjūtu ģimenei un stiprina savstarpējās attiecības. Tāpat ikdienā veicamo darbību apzināšanās palīdz bērnam attīstīt atbildības izjūtu, dažādas pamatprasmes un veselīgus ieradumus, piemēram, zobu tīrīšanu un sava laika plānošanu. Tās ir prasmes, kuras bērns varēs izmantot visu mūžu. Lai kā gaitā bērns spēs veikt savu ikdienas rutīnu ar mazāku pieaugušā palīdzību vai uzraudzību, un tas palīdzēs bērnam kļūt neatkarīgākam.



2. Palīdziet bērnam apgūt robežas, stingrā, taču klusā balsī, skaidri norādot - "NĒ" principus. Ja sakāt bērnam nē, tad centieties bērnam norādīt, ka nepakļausieties. Sniedziet bērna vecumam atbilstošu īsu skaidrojumu, kāpēc kādu darbību nedrīkst veikt vai kāpēc tas ir bīstami (karsts, tas sāpēs u.tml.).



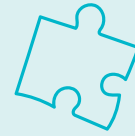
3. Nodrošiniet bērnam izvēles iespējas. Ļaujiet bērnam izvēlēties vienkāršas lietas un darbības ikdienā, piemēram: "Vai Tu šodien vēlēsi vilkt zaļo vai sarkano krekliņu?" vai "Tu pusdienās labāk gribēsi ēst tomātu vai gurķi?" Tāpat var ļaut bērnam izvēlēties kādu darbību vai rotaļlaukumu, kur doties pastaigā. Šāda attieksme ļaus bērnam apzināties savas spējas, veidos pašapziņu un pārliecību izteikt viedokli un novērtēt izvēles sekas.



4. Dodiet bērnam laiku, lai iepazītos ar jaunu aprūpētāju vai vidi. Uzsākot apmeklēt jaunu vidi vai aprūpētāju, palieciet kopā ar bērnu tik ilgi, cik tas nepieciešams, pakāpeniski samazinot šo laiku. Ļaujiet bērnam ņemt līdzi mīļmantiņu, sedziņu vai citu priekšmetu, kas ikdienā sniedz drošības izjūtu. Tas palīdzēs bērnam nomierināties un aprast ar jaunu situāciju un vidi.



5. Apskaujiet un noskūpstiet savu bērnu. Tas ir noderīgi ne tikai bērna smadzeņu attīstībai un fiziskajai izaugsmei, bet, nenoliedzami, veicina arī emocionālo attīstību. Nekas nenomierina bērnu pēc kritiena, savainojuma vai skumjām ātrāk, kā sirsnīgs apskāviens no pieaugušā, kurš jūt līdzi un izrāda empātiju pret bērnu. Turklāt apskāviens ir efektīvs veids, kā pārtraukt bērna dusmu lēkmes.



6. Paslavējiet bērnu par labu uzvedību vai darbiem. Uzslava ir tad, kad sakāt bērnam, ka jums patīk tas, ko viņš dara vai kā viņš uzvedas, piemēram, konkrēti sakot: "Cik Tev labi izdevās sakārtot mantas atpakaļ kastē!" Tāpat aplaudējot par bērna paveikto darbību/rīcību, piemēram, kad bērns pats pareizi uzvilcis zeķes vai kurpes. Uzslavas veido bērna pārliecību un pašapziņu, tāpat Jūs parādāt bērnam, kā domāt un runāt pozitīvi par sevi un kā izteikt uzslavu vai komplimentu citiem.



7. Centieties veicināt bērna vēlamu uzvedību, nevis sodīt par nevēlamu uzvedību. Pieaugušie dodas uz darbu, lai par to varētu saņemt algu. Protams, viņiem var būt arī citi ieguvumi, piemēram, laba pašsajūta un spēja palīdzēt citiem, tomēr, dodoties uz darbu, alga nodrošina galvenās pozitīvās sekas. Šis pozitīvais pastiprinājums motivē viņus turpināt strādāt. Tāpat kā pieaugušie, arī bērni, kuri saņem pozitīvu attieksmi par savu labo darbu, ir motivēti turpināt šo rīcību (darbību). Tāpēc ir svarīgi adekvāti atalgot labo uzvedību, kuru vēlaties redzēt biežāk, nevis koncentrēties uz negatīvajām darbībām. Piemēram, kad bērns bez īpašas pierunāšanas dodas gulēt diendusu, pēc gulēšanas varat bērnam teikt: "Cik tu labi izgulējies! Tagad varēsim doties kopā uz rotaļlaukumu un tev būs spēks spēlēties!"



8. Izsakiet to, ko, Jūsprāt, jūt bērns. Padomājiet, kādas emocijas spējat nosaukt vārdos – satraukts, noraizējies, pateicīgs, draudzīgs, mierīgs, bēdīgs, nobijies u.c., sakot, piemēram: "Es redzu, ka tu esi satraukts, pirms došanās uz bērnudārzu!" Neatkarīgi no tā, vai izjūtas ir labas vai sliktas, jācenšas tās nosaukt vārdos, lai bērns mācītos atpazīt šīs emocijas, kontrolēt un pateikt, kā viņš jūtas. Emociju nosaukšana var būt veids, kā mācīties lūgt palīdzību citiem, lai justos labāk. Tāpat jācenšas pieņemt bērna emocijas, nevis tās noraidīt. Piemēram, tā vietā, lai pēc bērna kritiena un nobrāztā elkoņa teiktu: "Beidz raudāt – tas nemaz nebija tik traki!", ieteicams teikt: "Es redzu, ka tev sāp! Kritiens patiešām bija neveiksmīgs."



9. Attīstiet bērnam empātiju. Māciet bērnam būt izpalīdzīgam un dalīties ar citiem, piemēram, ar bērniem, kuri aizmirsuši paņemt līdzi mantiņas rotaļām kopējā smilšu kastē. Rādiet un māciet bērnam, kas ir līdzjūtība – piemēram, apskaut, kad cits bērns ir bēdīgs. Centieties vienkārši paskaidrot bērnam, kā jūtas otrs cilvēks dažādās situāci-



jās. Mudiniet bērnu atpazīt un nosaukt to, kā jūtas pasaku un multfilmu varoņi.



10. Māciet bērnam uzticēties citiem pazīstamiem pieaugušajiem. Bērni, kuriem veidojas siltas, pozitīvas attiecības ar bērnudārza audzinātājiem, ir lielāks prieks par mācīšanos, pozitīvāka attieksme pret došanos uz bērnudārzu, vairāk pašpārliecinātības un augstāki sasniegumi. Rādiet piemēru un pārlicību sociālās situācijās, piemēram, katru reizi bērna klātbūtnē skaļi un skaidri sveicinot pazīstamus pieaugušos.

Pirmsskolas vecums – 3 līdz 6 gadi.

Šajā vecumposmā bērns mācās iepazīt pats sevi, savas emocijas un domas, izmanto iespēju iepazīt citus cilvēkus ārpus ģimenes. Līdz ar pirmo draugu un draudzību, Jūsu bērns sapratīs, ka citi var nejusties tāpat, kā viņš. Piemēram, laikā, kad Jūsu bērns izjūt prieku, viņa draugs var izjust skumjas. Tas palīdz iemācīties saskatīt un interpretēt citu cilvēku emocijas, līdz ar to bērns var pateikt, kad kāds ir dusmīgs vai satraukts, taču bērns vēl nevar izprast abstraktas emocijas, piemēram, žēlumu, alkatību, pateicību.

Šī vecuma bērniem aktuāla ir tēlaina iztēle un fantāzija – pat ikdienišķām mantām, lietām un priekšmetiem tiek piešķirta jauna identitāte. Nedzīviem priekšmetiem var tikt piešķirtas arī emocijas un īpašības, kuras piemīt dzīvām būtnēm. Tas neliecina par bērna vientulību un emocionālo spriedzi, bet gan ir radošs veids, kā bērns pauž savas emocijas, domas un uzvedību dažādās situācijās.

Šīs iztēles spēles palīdz bērnam veidot draudzības saites un socializēties, jo ierastās lomu spēles bērns var spēlēt ne tikai ar Jums, bet arī ar draugiem. Piemēram, spēlējot pārdevēju un pircēju, – iespējami arī pirmie konflikti ar vienaudžiem.



Līdztekus tam, ka bērns mācās risināt konfliktus, apgūst morāles vērtības, izzina savas emocijas un socializējas, Jūs varat viņam uzticēt vecumam piemērotus pienākumus.

Bērns šajā vecumposmā attīstās ļoti strauji. Tas palīdz sagatavoties laikam, kad būs jāķļūst neatkarīgam un ar pārlicību jāuzsāk skolas gaitas. Runājiet ar savu bērnu, atbalstiet viņu un veidojiet bērnam psiholoģiski un emocionāli atbalstošu vidi. Esiet emocionāli pieejami!

Idejas veselīgas psihoemocionālās un sociālās attīstības veicināšanai pirmsskolas vecuma bērna audzināšanā (3-6 gadus veciem bērniem):



1. Spēlējiet ar bērnu lomu spēles, ļaujot bērnam būt līderim un izvēlēties spēles. Ar lomu spēļu palīdzību vecākiem ir iespēja ne tikai daudzveidīgi komunicēt ar bērnu, bet arī izzināt bērna bailes, satraukuma cēloņus un novērst tos. Lomu spēles ir veids, kā izdzīvot potenciālu situāciju, piemēram, došanos uz bērnudārzu, nakšņošanu pie vecvecākiem vai tikšanos ar mazāk pazīstamiem cilvēkiem.



2. Nosakiet bērnam robežas un norādiet, ko ir un ko nav atļauts darīt. Bērna ierobežošana nenozīmē tikai padarīt bērnu paklausīgāku un atvieglot savu ikdienu. Konkrētu robežu noteikšana palīdz bērnam būt pašdisciplinētākam, ļauj bērnam justies droši un izjust rūpes. Tāpat katrs noteiktais ierobežojums ir iespēja bērnam praktizēt emociju pārvaldību – tas māca bērnam pašam censties tikt galā ar neapmierinātību, dusmām, garlaicību vai skumjām.



3. Ļaujiet bērnam patstāvīgi risināt problēmas ar vienaudžiem, vajadzības gadījumā palīdzot. Savstarpējo attiecību veidošanas procesā būtiski ir jau agrīni ļaut bērnam praktizēt savas komunikācijas un konfliktu risināšanas prasmes. Piemēram, ja bērni rotaļājas savā starpā, visi grib būt spēles vadītāji, tad centieties šajā situācijā neiejaucties, vērojot situāciju no malas. Ļaujiet bērniem pašiem savas komunikācijas ietvaros izvēlēties, kurš tiks izvirzīts par vadītāju spēlei.



4. Māciet savam bērnam par "drošu pieskārienu". Izvēlieties klusu un mierīgu vietu, kur ar bērnu runāt par šo tēmu. Skaidrojiet bērnam, ka nav pareizi pieskarties kāda cita privātajām ķermeņa daļām vai ļaut, lai kāds pieskaras Tev. Jūsu bērnam ir jāsaprot, ka rokasspiedienu, muguras noglaudišana un rokas uzlikšana ap plecu vai apskāviens no kāda, kuram uzticaties, ir drošs pieskāriens. Centieties bērnam izskaidrot, ka pieskārieni, kas liek justies neērti vai rada kaunu, nav jāpacieš. Iedrošiniet bērnu uzticēties pazīstamiem pieaugušajiem un izstāstīt, ja ir noticis nedrošs pieskāriens.



5. Maigi un konsekventi māciet bērnam pārvaldīt emocijas un kontrolēt uzvedību. Piemēram, ja esat sarūgtināts, jo esat kaut ko aizmirsis iegādāties pārtikas veikalā, dalieties ar šo izjūtu: "Šobrīd esmu tik neapmie-



rināts! Es aizmirsu nopirkt pienu!" Pēc tam, kad esat atzinis, kā jūtaties, varat modelēt emociju pārvarēšanas un problēmu risināšanas prasmes. Jūs varat teikt: "Es tagad dziļi ieelpošu un izelpošu, lai nomierinātos – tas man bieži palīdz." Kad jūtaties labāk, varat censties meklēt risinājumus problēmai.



6. Iesaistiet bērnu vienkāršu uzdevumu veikšanā mājās darbos. Atļaujiet bērnam iesaistīties dažādu uzdevumu veikšanā mājās, piemēram, grīdas slaucīšanā, galda klāšanā vai veļas locīšanā. Paslavējiet bērnu par palīdzību! Šādu uzdevumu deleģēšana bērnam māca ne tikai pienākumu apziņu, bet arī vēlmi palīdzēt un justies noderīgam, kā arī stiprina ģimenes saites.



7. Māciet bērnam pieņemt zaudējumu. Uzslavējiet bērnu par to, ka viņš ir izmēģinājis ko jaunu un darījis visu iespējamo, lai paveiktu darbību labi, nevis par to, ka viņš ir

"labākais". Tas mudina un māca bērnu novērtēt arī citu cilvēku panākumus. Piemēram: "Lielisks rezultāts skriešanas sacīkstēs – es ar Tevi ļoti lepojos! Apsveicam Kārli ar uzvaru!" Paskaidrojiet, ka zaudēšana ir dzīves sastāvdaļa. Mēģiniet uzdot tādus jautājumus: "Vai Tev bija jautri?" un "Vai tev patīka šī aktivitāte?", pirms uzdodāt jautājumu "Vai Tu uzvarēji?" Tas parāda bērnam, ka novērtējat viņu neatkarīgi no tā, vai viņš uzvarēja vai zaudēja, un iedrošina darīt to atkal.



Kas ir audzināšanas (ang. parenting) stili un kā tie ietekmē bērnu?

Audzināšana ir process, aizsardzība un aprūpe, lai nodrošinātu veselīgu bērna attīstību līdz pieaugušā vecumam.

Audzināšanas stili tiek iedalīti kategorijās, pamatojoties uz divām vecāku uzvedības un stilu grupām:

📍 **Prasības** (ang. *demandingness*) attiecas uz to, cik ļoti vecāki kontrolē savu bērnu uzvedību – nosaka ierobežojumus, ievieš noteikumus, disciplinē.

📍 **Atsaucība** (ang. *responsiveness*) attiecas uz vecāku pieņemšanas, atsaucības un līdzjūtības pakāpi pret saviem bērniem, bērnu emocionālo un attīstības vajadzību respektēšanu.



Autoritatīvais stils.

Audzināšanas pamatprincipi:

- 📍 **Respektē bērna lēmumus**, spēj iejusties bērna ādā un iemācīt regulēt savas emocijas.
- 📍 **Disciplinārās metodes ir audzinošas un piedodošas (nevis sodošas)**. Bieži vien uzvedība netiek sodīta, bet tiek izpēģinātas un pārrunātas bērna rīcības sekas, ļaujot bērnam pašam saskatīt to, ka uzvedība bija nepiemērota un nepareiza.
- 📍 Vēlas, lai bērns būtu **sociāli atbildīgs un patstāvīgs**.
- 📍 **Nosaka skaidras robežas**, uzrauga to ievērošanu, tajā pašā laikā atbalstot bērna neatkarības attīstību.

Ietekme uz bērnu:

- 📍 Pārsvarā **spēj būt neatkarīgi** un patstāvīgi, atbildīgi.
- 📍 **Spēj sadarboties komandā**, netiek novērotas komunikācijas problēmas.
- 📍 **Izjūt gandarījumu**, ko sniedz pienākumu pildīšana un panākumu gūšana.
- 📍 **Šķiet laimīgi** un apmierināti.
- 📍 **Spēj uzrādīt augstākus akadēmiskos snieģumus**.

Autoritārais stils.

Audzināšanas pamatprincipi:

- 📍 **Vecāku vārds ir likums**, vecākiem ir absolūta kontrole pār bērnu un viņa uzvedību. Vēlas, lai bērns sekotu norādījumiem bez liekiem paskaidrojumiem, vienlaikus nepieļaujot kļūdas.
- 📍 **Raksturīga vienvirziena saziņa**.
- 📍 Tiek augstu vērtēta **paklausība un disciplīna**.
- 📍 **Uzslavas** tiek izteiktas reti.
- 📍 Fizisks sods, piemēram, pēršana un kliegšana, **ir disciplinēšanas paņēmieni**, kurus bieži izvēlas autoritārie vecāki. Šī stila mērķis ir iemācīt bērnam uzvesties, izdzīvot un attīstīties kā pieaugušajam skarbā un nepiedodošā sabiedrībā.

Ietekme uz bērnu:

- 📍 **Mazāka sociālā kompetence**, patstāvība un pašapziņa.
- 📍 **Spēj ievērot precīzus norādījumus**, kas nepieciešami mērķa sasniegšanai.
- 📍 Mēdz būt **ļoti paklausīgi**, kautrīgi un klusi bērni.
- 📍 **Trauksmaina personība** un problēmas ar emociju kontroli, izpausmi.
- 📍 Dažiem bērniem, kurus audzina autoritārie vecāki, **šāda uzvedība turpinās** arī pieaugušā vecumā.

Visatļaujošais stils.

Audzinašanas pamatprincipi:

- ♦ **Izvirza maz prasību** un nav kontroles, pastāv visatļautība, mazas (vai neesošas) disciplīnas prasības.
- ♦ **Vecāki pieņem** un reaģē uz visām bērna vajadzībām un vēlmēm.
- ♦ Neprasa bērniem regulēt sevi vai atbilstoši uzvesties, **ļauj pašiem pieņemt lēmumus.**
- ♦ Cenšas būt bērna **"draugi"**.
- ♦ Reizēm visatļaujošie vecāki **kompensē** to, kas viņiem bērībā pietrūcis, dodot bērniem gan brīvību, gan materiālas vajadzības, kas viņu bērnībā pietrūka.

Ietekme uz bērnu:

- ♦ **Zema (maza) atbildības izjūta**, nespēj noteikt un pieņemt robežas.
- ♦ Raksturīga **impulsīva uzvedība**.
- ♦ **Grūti ievērot noteikumus** un sevi kontrolēt.
- ♦ Piemīt **egocentriskas tendences**, augstas prasības.
- ♦ Iespējamā **grūtības attiecību veidošanā**.

Nevērīgais stils.

Audzinašanas pamatprincipi:

- ♦ **Vienaldzīgi** pret bērna vajadzībām un vēlmēm.
- ♦ **Apmierina bērna pamatvajadzības**, maz iesaistās audzināšanās darbībās.
- ♦ Neizmanto noteiktu disciplinēšanas stilu un **ierobežoti sazinās ar bērnu.**
- ♦ **Zemas prasības** pret bērnu.

Ietekme uz bērnu:

- ♦ **Impulsīvi.**
- ♦ **Grūtības ar emociju kontroli.**
- ♦ **Grūtības mācībās un sociālo attiecību veidošanā** un uzturēšanā.
- ♦ **Raksturīga patstāvība, pašpietiekamība un neatkarība**, bet šīs īpašības attīstītas vecāku nevērīgās attieksmes rezultātā.



Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un
kontroles centra speciālisti

Materiāla saturs saskaņots ar psiholoģi
Evitu Anču

Pateicamies par sadarbību!

Duntes iela 22, k-5, Rīga, Latvija, LV-1005

Tālr.: +371 67501590

E-pasts: pasts@spkc.gov.lv

www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

 [X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)

 facebook.com/SPKCentrs

 instagram.com/cdpc_latvia



[Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs](#)

Bezmaksas izdevums

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas
gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un
kontroles centru obligāta

2024