



# IETEIKUMI VECĀKIEM

## BĒRNA SOCIĀLĀS UN EMOCIONĀLĀS ATTĪSTĪBAS VEICINĀŠANAI PIRMSSKOLAS VECUMĀ

### PRAKTIZĒJIET PAREDZAMU DARBĪBU RUTĪNU

Ikdienas rutīna palīdz bērnam saprast, kas, kam, kādā secībā un cik bieži ir jādara (piemēram, pēc brokastīm ir jātīra zobi, pirms gulētiešanas pieaugušais lasīs pasaku). Ikdienā veicamo darbību apzināšanās palīdz bērnam attīstīt atbildības izjūtu, pamatprasmes un veselīgus ieradumus.



### PASLAVĒJIET BĒRNU

Uzslavas veido bērna pārliecību un pašapziņu. Tā ļūs parādāt bērnam, kā domāt un runāt pozitīvi par sevi un kā izteikt uzslavu vai komplimentu citiem. Centieties veicināt bērna vēlamu uzvedību, nevis sodīt par nevēlamu uzvedību.



### ATTĪSTIET BĒRNĀ EMPĀTIJU

Māciet bērnam būt izpalīdzīgam un dalīties ar citiem. Rādiet un māciet, kas ir līdzjūtība, piemēram, apskaut, kad cits ir noskumis. Centieties vienkārši paskaidrot bērnam, kā jūtas otrs cilvēks dažādās situācijās.



### NOSAUCIET EMOCIJAS

Neatkarīgi no tā, vai emocijas 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.



### SPĒLĒJIET LĒM SPĒLES

Ar lomu spēļu palīdzību vecākiem ir iespēja ne tikai daudzveidīgi komunicēt ar bērnu, bet arī izdzīvot potenciālas situācijas, izzināt bērna bailes, satraukuma cēloņus un novērst tos. Ļaujiet bērnam būt līderim un izvēlēties spēles.



### ĻAUJIET BĒRNAM VEIKT IZVĒLES UN PIENĒMT LĒMUMUS

Ļaujiet bērnam izvēlēties vienkāršas lietas un darbības ikdienā, piemēram, apģērba krāsu vai rotaļlaikumu, uz kuru doties. Tas ļaus bērnam apzināties savas spējas, veidos pašapziņu un pārliecību izteikt viedokli un novērtēt izvēles sekas.



### IESAISTIET BĒRNU VIENKĀRŠU UZDEVUMU VEIKŠANĀ

Iesaistiet bērnu dažādu uzdevumu veikšanā mājās, piemēram, grīdas slaucīšanā, galda klāšanā vai trauku mazgāšanā. Šādu uzdevumu deleģēšana bērnam māca ne tikai pienākumu apziņu, bet arī vēlmi palīdzēt un justies noderīgam.



### NOSAKIET BĒRNAM ROBEŽAS

Robežu noteikšana palīdz bērnam būt pašdisciplinētākam, justies droši un praktizēt emociju pārvaldību. Ja sakāt bērnam nē, tad centieties norādīt, ka nepakļausieties. Sniedziet bērna vecumam atbilstošu, īsu skaidrojumu, kāpēc kādu darbību nedrīkst veikt vai kāpēc tas ir bīstami.



### DODIET BĒRNAM LAIKU IEPAZĪTIES UN APRAST AR JAUNIEM APSTĀKĻIEM

Apmeklējot jaunu vidi vai aprūpētāju, palieciet kopā ar bērnu, cik nepieciešams, pakāpeniski samazinot šo laiku. Ļaujiet bērnam ņemt līdzi mīļmantīnu vai citu priekšmetu, kas sniedz drošības sajūtu. Rādiet piemēru un pārliecību sociālās situācijās, piemēram, bērna klātbūtnē skolā un skaidri sveicinot pazīstamus pieaugušos.



### MĀCIET BĒRNAM PIENĒMT 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 māca bērnam novērtēt arī citu cilvēku panākumus. Paskaidrojiet, ka zaudēšana ir dzīves sastāvdaļa.



### MĀCIET BĒRNAM PAR "DROŠU PIESKĀRIENU"

Izvēlieties klusu un mierīgu vietu, kur runāt par šo tēmu. Skaidrojiet bērnam, ka nav pareizi pieskarties kāda cita privātajam ķermeņa daļām vai ļaut, lai kāds pieskaras Tev. Skaidrojiet, ka pieskārieni, kas liek justies neērti vai rada kaunu, nav jāpacieš. Iedrošiniet bērnu uzticēties pazīstamiem pieaugušajiem un izstāstīt, ja ir noticis nedrošs pieskāriens.



### APSKAUJIET UN NOSKŪPSTIET BĒRNU

Tas ir noderīgi ne tikai bērna smadzeņu attīstībai un fiziskajai izaugsmei, bet veicina arī emocionālo attīstību. Nekas nenomierina bērnu ātrāk, kā sirsnīgs apskāviens no pieaugušā, kurš jūt līdzi, turklāt apskāviens ir efektīvs veids, kā pārtraukt bērna dusmu lēkmes.

