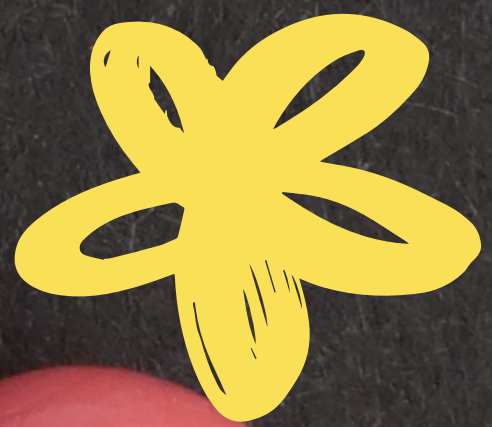




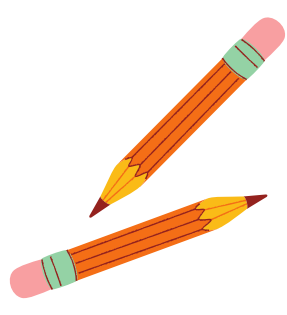
# Atpakaļ, uz skolu!

Bērns uzsāk vai atsāk  
skolas gaitas?  
Izlasī!




**116111 KATRU DIENU  
JEBKURĀ LAIKĀ**

## Runājiet ar bērnu par atgriešanos skolā



Vairums bērnu izjūt stresu vai trauksmi saistībā ar skolu. Viņiem ir fantāzijas, pieredze par bērnudārzā vai skolā notiekošo, pārdzīvoto. Noskaidrojiet, kas viņus uztrauc, uzdodot tiešus jautājumus! Aplieciniet savu atbalstu un iedrošiniet! Piedāvājiet atbalstu savam bērnam. Māciet bērnam nomierināties, piemēram, aizskaitīt līdz desmit vai atrast telpā un nosaukt, piemēram, septiņus zaļus priekšmetus. Iedrošiniet un piedāvājiet atbalstu savam bērnam!

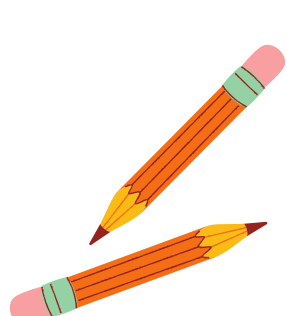
## Palīdziet radīt piederības sajūtu skolai



Piederības sajūta skolai var paaugstināt mācību sasniegumus un bērna labizjūtu kopumā. Vecāki var veicināt pozitīvu attieksmi pret skolu runājot par to labvēlīgā tonī, izrādot patiesu interesi par skolas dzīvi un mācību procesu, veicinot attiecības ar vienaudžiem, ja iespējams - aiciniet ciemos bērna draugus, sekmējiet pozitīvu kopābūšanu piemēram, dzimšanas dienas svinības. Būtiski iepazīt un veidot konstruktīvu komunikāciju ar pedagogiem! Atbalstiet bērnu gan mācībās, gan skolas sabiedriskajā dzīvē, piemēram, veicinot bērna iesaisti interešu izglītībā.

## Pievērsiet uzmanību

Pētījumi liecina, ka dažreiz vecāki var nepamanīt bērna stresu un uztraukumu. Atkarībā no bērna vecuma, stress var izpausties arī ar šādām pazīmēm:

- 
- Bērns ir vairāk noguris kā parasti, vēlas regulāri iziet no klases;
  - Bērns ir nemierīgs, bieži vai bez redzama iemesla raud;
  - Izvairās no sarunām un atsakās no palīdzības;
  - Mēģina bēgt no skolas;
  - Atgriežas uzvedība, kas raksturīga mazākiem bērniem, piemēram, īkšķa sūkāšana, nagu graušana.

Ja šāda uzvedība nemainās un ilgst vairāk kā mēnesi, konsultējieties ar bērna klases audzinātāju, skolas atbalsta personālu. Izstrādājiet kopīgas stratēģijas, lai bērnam palīdzētu. Būtiska jēg[ilna un mērķtiecīga komunikācija starp vecāku un skolas personālu, kas sekmē atbalsta sniegšanas iespējas bērnam!



## Atcerieties par veselīgiem ieradumiem!

Bērni aug un attīstās, tāpēc ir patiešām būtiski censties ieviest ģimenes ikdienā vairākus ieradumus:

- Iet gulēt un celties vienā un tajā pašā laikā. Vakarā laicīgi pārtraukt elektronisko ierīču lietošanu, lai sekmētu kvalitatīvu miegu;
- Veicināt uzturēšanos svaigā gaisā, fiziskas aktivitātes;
- Pievērst uzmanību psihoemocionālajam stāvoklim, mācīt atpazīt emocijas, iepazīt metodes trauksmes vai citu emociju intensitātes mazināšanai;
- Ēst sabalansētu pārtiku.

Svarīgi atcerēties, ka bērni mācās ne tikai no vecāku sacītā, bet arī redzētā piemēra - ja vecāks bērnam vakarā aizliedz lietot, piemēram, viedtālruni, bet pats to bērna priekšā izmanto līdz pat gulētiešanas laikam, tas bērnam var radīt pretestību, netaisnības sajūtu, dusmas. Centieties ievērot tos pašus nosācījumus, par kuriem esat vienojušies ar bērnu!



## Kā Tev gāja skolā?...

...ir jautājums, uz kuru parasti atbilde ir "labi" vai "normāli". Lai gan reizēm arī šādas atbildes ir pilnīgi saprotamas, centieties jautājumus padarīt atvērtus un noskaidrot vairāk par dienas gaitām skolā! "Pastāsti, kas Tev šodien skolā likās visinteresantākais", "Padalies ar savu šodienas vispriecīgāko (vai vismazāk priecīgo) mirkli" var būt jautājumi, kas mudina izvērst savu atbildi! Mazākiem bērniem var mudināt dienai piešķirt kādu krāsu un tad jautāt tās nozīmi. Ne vienmēr bērni gribēs detalizēti dalīties par savām gaitām un tas ir normāli, tomēr bērnam svarīgi sajūst, ka vecākam patiesi interesē bērna diena!

## Izveidojiet struktūru un sagatavojieties!

Vadieties pēc savas pieredzes un zināšanām par to, kas palīdz Jūsu bērnam pārmaiņu laikā. Izstrādājiet kopā ar bērnu praktisku shēmu, kurā varat iekļaut:

- Bērna dienas kārtība - celšanās, brokastis, utt.;
- Pārrunājiet, kāda palīdzība ir nepieciešama bērnam, lai sagatavotos skolai;
- Izrunājiet, ar kādiem uzdevumiem/darbībām bērns jūtas gatavs tikt galā pats (piemēram, ēdienreizes sagatavošana pēc atgriešanās no skolas).

## **...un atcerieties-**

atgriežoties skolā pēc vasaras brīvlaika, bērni izdzīvo daudz un dažādas emocijas. Prieks, par to, ka viņi satiks sen neredzētos draugus un skolotājus, var pārklāties ar apjukumu, bailēm, nemieru, trauksmi.

Pirmsskolas vecuma bērni var izjust satraukumu par to, ka uz ilgstošu dienas daļu būs jāatvadās no sava aprūpētāja – tēta, mammas, vecmāmiņas. Bērni var izjust skumjas par to, ka tiek ķircināti, vai atstumti.

Skolas vecuma bērniem bažas var radīt attiecības ar vienaudžiem, skolotājiem, domas par kontroldarbiem un eksāmeniem. Savukārt daži bērni nevēlas atgriezties skolā, jo jūtas vientuļi...

Pusaudžiem lielākās grūtības var radīt stress, skolas un mācību problēmas, kā arī mentālā veselība.

Kopumā ir daudz faktoru, kas var ietekmēt bērna labsajūtu izglītības iestādē, tomēr vecāku (vai citu likumisko pārstāvju) atbalsts, iedrošinājums, palīdzība, ja bērns pats netiek galā ar grūtību, ir neatsverama! Vecāks var motivēt, palīdzēt rast drosmi, kopīgi meklēt un atrast labākos veidus, kā bērnam izreaģēt spēcīgās emocijas, uzklausīt un sadzirdēt bērna teikto (un reizēm arī skaļi nepateikto), palīdzēt mazināt satraukumu un mazināt negatīvās domas par skolu.

Tomēr pasaulē nav uzrakstīta universāla bērna atbalstīšanas rokasgrāmata, tāpēc reizēm ir saprotami apjukt, nezināt, kā rīkoties, un arī pašam vecākam ir normāli lūgt atbalstu un palīdzību!

Tādēļ vēlamies atgādināt, ka vienmēr ir iespēja lūgt atbalstu un kopīgi meklēt risinājumu, sazinoties ar Bērnu un pusaudžu uzticības tālruņa 116111 speciālistiem! Uzticības tālrunis darbojas visu diennakti un ir bezmaksas. Ar Uzticības tālruņa konsultantiem iespējams sazināties arī rakstiski čatā darbadienās no 12:00-20:00 (caur mājaslapu [www.uzticibastalrunis.lv](http://www.uzticibastalrunis.lv) vai lejupielādējot aplikāciju "Uzticības tālrunis"), kā arī rakstot uz epastu: [uzticibaspasts116111@bti.gov.lv](mailto:uzticibaspasts116111@bti.gov.lv).

Lai veiksmīgs jaunais mācību gads! :)



# 116111

**Katru dienu  
Jebkurā laikā**