



**Kā sagatavot bērnu
jaunajam mācību
gadam, ja bērns
negrib uz skolu?**

Vasara tuvojas noslēgumam un tas nozīmē, ka jaunais mācību gads vairs nav aiz kalniem. Vecākiem skolas tuvošanās lielākoties nozīmē vairākus praktisku aspektus - nepieciešamo lietu iegāde savam bērnam un dienas kārtības plānošana. **Bet kā ir ar pašiem bērniem?** Kamēr vieni ar nepacietību gaida tikšanos ar draugiem, otriem doma par skolas sākumu var radīt nopietnu satraukumu vai pat nevēlēšanos iet uz skolu. Šajā rakstā apskatīsim iemeslus, kāpēc daudziem bērniem atgriešanās skolas solā rada nepatiku un dosim padomus, kā vecāki var palīdzēt saviem bērniem justies gataviem jaunajam mācību gadam un ar prieku gaidīt skolas sākumu.

Kāpēc daļa bērnu negaida jauno mācību gadu?

Daudziem bērniem mācību gads ir laiks, kad viņi jūtas droši un atbalstīti, taču ne visiem bērniem tā ir. Iemesli tam ir dažādi un bieži vien saistīti nevis ar slinkumu, bet gan ar dziļākām emocionālām, sociālām vai akadēmiskām problēmām.

Zemāk apskatīsim ar ko bērni sastopas skolā, kas izraisa nevēlēšanos tajā atgriezties pēc vasaras brīvlaika.

SOCIĀLĀS ATTIECĪBAS

Bailes no bulinga vai iebiedēšanas:

Ja bērns ir pieredzējis bulingu vai baidās no tā, skola var kļūt par vietu, kur bērns nevēlas atgriezties.

Grūtības atrast draugus: Dažiem bērniem ir grūti iejusties kolektīvā, veidot attiecības, un viņi skolā jūtas vientuļi vai izolēti.

Konflikti ar klasesbiedriem:

Neatrisināti strīdi vai nepatīkamas situācijas var radīt lielu stresu par atgriešanos skolā.

AKADĒMISKĀS GRŪTĪBAS UN SPIEDIENS

Mācību grūtības: Ja bērnam ir grūti tikt līdzī mācību vielai, viņš var justies nekompetents un nespējīgs. Šādas situācijas var būt saistītas ar mācīšanās traucējumiem (piemēram, disleksija, diskalkulija) vai UDHS. [Par UDHS bērniem lasi šeit.](#)

Augstas prasības: Daži bērni izjūt milzīgu spiedienu no sevis vai no apkārtējiem būt ideāliem, un bailes no kļūdām var traucēt bērnam mācību procesā.

Garlaicība vai nepietiekams

izaicinājums: Ir bērni, kam mācību viela šķiet pārāk viegla vai garlaicīga. Šādās situācijās bērns var zaudēt motivāciju un pat sākt traucēt stundas.

[Lasi materiālu par traucējošās uzvedības pazīmēm, iespējamajiem iemesliem un risinājumiem, kā vecāks var palīdzēt savam bērnam, kas traucē stundas.]

ATTIECĪBAS AR SKOLOTĀJIEM

Nesaskaņas vai neizpratne: Ja bērns nejūtas saprasts vai atbalstīts no kāda skolotāja puses, tas var radīt nevēlēšanos iet uz konkrētām stundām vai pat uz skolu kopumā.

Stingrība un neelastība: Dažkārt skolotāja stingrā pieeja var nesaskanēt ar bērna mācīšanās stilu, radot stresu bērnam un neļaujot viņam īstenot savu potenciālu. Ja Jūsu bērns saskaras ar šādu problēmu, iesakām apsvērt iespēju mainīt skolu, kur mācību process, to temps un laiks tiek pielāgots skolēna individuālajām vajadzībām.

EMOCIONĀLĀS UN FIZISKĀS VAJADZĪBAS

Trauksme, depresija: Skola dažādu iemeslu dēļ (lielā slodze, bulings, mācīšanās grūtības u.tml.) var pasliktināt esošas emocionālās problēmas vai kļūt par to cēloni. Svarīgi ir sekot līdzī sava bērna labsajūtai skolā un ikdienā kopumā, lai laicīgi pamanītu trauksmes vai depresijas pazīmes.

Pārmērīga slodze: Lielākoties skolā tiek pavadītas garas stundas un ir pārmērīgi liels apjoms ar mājasdarbiem. Bērnam vai pusaudzim var nebūt laika saviem hobijiem un draugiem, kas var izraisīt izdegšanu un nogurumu.

Miega trūkums vai nepietiekama

atpūta: Īpaši klātienēs skolā bērniem bieži vien ikdienā ir nepietiekams miegs un atpūta, jo agrā celšanās, striktie mācību grafiki un liela mācību slodze samazina brīvo laiku, kas nepieciešams pilnvērtīgai atpūtai, miegam un hobijiem. Agrī celšanās laiki īpaši “sāpīgi” kļūst pusaudžiem, kuru bioloģiskais pulkstenis jeb cirkadiālais ritms ir nobīdījies.

[Padziļināta informācija angļu valodā par cirkadiālo ritmu jauniešiem pieejama šeit.]

Kā sagatavoties jaunajam mācību gadam, lai atvieglotu bērna atgriešanos skolā?

Lai palīdzētu bērnam nesatraukties par atgriešanos skolā, sagatavošanās jaunajam mācību gadam ir jāveido daudzpusīgi. Zemāk minēsim ieteikumus, kā sagatavoties jaunajam mācību gadam vēl vasarā.

1. Ļaujiet izbaudīt atlikušo vasaru! ☀️

Pirms pilnīgas pārslēgšanās uz skolas režīmu, ļaujiet bērnam vēl turpināt izbaudīt vasaru, regulāri neatgādinot, ka drīz jāatgriežas skolā!

Mīlākās aktivitātes: Atvēliet laiku tam, ko bērns visvairāk grib darīt – tā var būt makšķerēšana, spēlēšanās parkā, grāmatu lasīšana, pludmales apmeklēšana vai jebkas cits.

Miega režīms pakāpeniska pielāgošana skolas laika režīmam: Vasaras režīms ar vēlākām gulētiešanām un dienas režīma neesamību var apgrūtināt atgriešanos ikdienas ritmā. Sāciet iet gulēt agrāk un celties agrāk jau nedēļu vai divas pirms skolas sākuma, nevis pēdējā brīdī.

Kvalitatīvs laiks kopā: Izmantojiet vasaras beigas, lai pavadītu laiku kopā ar ģimeni – ejiet pārgājienos, spēlējiet galda spēles, gatavojiet maltītes kopā. Pozitīvas emocijas stiprina saikni un dod drošības sajūtu.

2. Atklāta saruna un ieklausīšanās 💬

Uzdot jautājumus: Ja neesat pārliecināti, kā bērns īsti jūtas saistībā ar atgriešanos skolā - neminiet! Pajautājiet bērnam, kā viņš jūtas! Uzziniet, kas viņam sagādā satraukumu vai, gluži pretēji, prieku.

Esiet atbalsts: Pastāstiet, ka esat gatavi palīdzēt, lai kādas problēmas arī rastos. Svarīgi ir bērnam justies sadzirdētam un saprastam.

Meklējiet kopīgus risinājumus: Ja atklājas problēmas, pārrunājiet, kā tās varētu risināt kopīgi ar skolu, skolotājiem vai speciālistiem. Ja skola vai skolotāji nav spējīgi problēmu risināt - mainiet skolu, jo jūsu bērna vai jaunieša labsajūtai un drošībai ir jābūt jūsu prioritātei. *Latvijā skolu savam bērnam varat mainīt jebkurā brīdī un tas nav sarežģīts process.*

3. Pakāpeniska sagatavošanās mācībām 📚

Grāmatu lasīšana: Mudiniet bērnu lasīt grāmatas vasarā – ne tās, kas ir obligātā lasāmviens, bet gan grāmatas, kas viņu interesē. Ja bērnu vai jaunieši nevar uz to pierunāt, izvēlaties grāmatu un lasiet to kopā, tas var veicināt vēlmi arī sākt lasīt patstāvīgi.

Nelieli uzdevumi: Var veikt dažus "iesildīšanās" uzdevumus, lai atsauktu atmiņā aizmirstas zināšanas, bet tam jānotiek bez spiediena.

Mācību vietas iekārtošana: Kopā sakārtojiet bērna mācību vietu mājās, lai tā būtu ērta, organizēta un iedvesmojoša.

4. Skolas piederumu iegāde 🎒

Iesaistiet bērnu: Ļaujiet bērnam izvēlēties sev mugursomu, zīmuļus un burtnīcas. Ikvienam jaunu lietu izvēlēšanās un iegāde patīk un tas var radīt pozitīvu attieksmi pret skolas sākumu.

Ja bērnam ir bijušas grūtības ar mācībām iepriekšējā mācību gadā (mācību temps par ātru, grūtības apgūt mācību vielu vai mācību temps par lēnu, kas bieži vien izraisa garlaicību un nevēlamu uzvedību stundās) - iesakam nepalauties uz to, ka šī problēma šajā mācību gadā atrisināsies “pati no sevis”. Atrodiet bērnam privātskolotāju vai izvēlaties skolu kur tiek nodrošināta individuāla pieeja katram skolēnam, kas būtiski uzlabos bērna mācību rezultātus.



Atgriešanās skolā jaunajā mācību gadā var sagādāt lielu satraukumu tiem skolēniem, kas ir saskārušies ar kādu no raksta sākumā minētajiem iemesliem. Aicinām vecākus ieklausīties savā bērnā un aktīvi iesaistīties problēmu risināšanā, lai bērni un janieši skolā var justies droši, atbalstīti un varētu sasniegt savu potenciālu. **Cilvēki, kuri skolas laikā piedzīvojuši stresu, bulingu vai cita veida ilgstošu emocionālo vai sociālo spiedienu, bieži saskaras ar nopietnām un ilgstošām sekām pieaugušo vecumā.** Šīs sekas var ietekmēt gan viņu mentālo un fizisko veselību, gan sociālās un profesionālās attiecības.

Šādas sekas var būt vērojamas pieaugušajiem, kuri bērnībā skolā piedzīvojuši stresu, mobingu vai cita veida problēmas:

1. Mentālās veselības problēmas:

- Depresija un trauksme;
- Posttraumatiskā stresa sindroms (PTSS);
- Zems pašvērtējums un pašapziņa;
- Dusmu problēmas.

2. Sociālās un attiecību problēmas:

- Grūtības veidot veselīgas attiecības;
- Sociālā trauksme;
- Sociālā izolācija un vientulība.

3. Fiziskās veselības problēmas:

- Hronisks stress;
- Psihosomatiskās sūdzības;
- Vielu atkarības.

4. Profesionālās un akadēmiskās sekas:

- Zemāki akadēmiskie sasniegumi;
- Grūtības darba vidē.

Ir būtiski atzīmēt, ka ne visi, kas piedzīvojuši stresu vai bulingu bērnībā, piedzīvos visas šīs sekas. Liela loma ir stresa noturībai, atbalsta sistēmai (ģimene, draugi, speciālisti) un agrīnai intervencei. **Tomēr šīs tendences uzsver nepieciešamību nopietni uztvert jebkuras bērna grūtības skolā un meklēt palīdzību.** Bērniem īpaši svarīgs ir vecāku atbalsts un vēlēšanās palīdzēt savam bērnam tā, lai tas būtu bērna interesēs. **Vecāku ticība bērna spējām un problēmu risināšana, kad nepieciešams, ir kritiski svarīga bērna veselīgai attīstībai un nākotnei.**

Šī informācija balstīta uz pētījumiem, ko veikušas tādas organizācijas kā [StopBullying.gov](https://www.stopbullying.gov) un [National Center for Biotechnology Information \(NCBI\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/).



Kad skolas maiņa ir labākā izvēle?

Ja, neskatoties uz visiem centieniem, nav iespējas novērst kādu no problēmām un bērns joprojām izjūt ilgstošu stresu, trauksmi, atsakās iet uz skolu, vai viņa atzīmes būtiski pasliktinās, tas var būt signāls, ka esošā skola nav viņam atbilstoša. Svarīgi ir atcerēties, ka ne katra skola der katram bērnam.

Tādos gadījumos ir vērts apsvērt skolas maiņu. **Viens no risinājumiem, kas sniedz gan elastību, gan individuālu pieeju, ir tālmācība.**

Tālmācības vidusskola “**Rīgas Komerckkola**” piedāvā mācības tālmācībā no 1. līdz 12. klasei, nodrošinot mācību materiālus visos priekšmetos, online un klātienē konsultācijas grupās un individuāli, individuālu pieeju katram skolēnam, kā arī mūsdienīgu mācību e-vidi.



Tālmācība ir lieliska izvēle, ja jūsu bērnam ir:

Specifisks mācīšanās temps. Ļauj mācīties ātrāk vai lēnāk, kas ļauj mācīties bez stresa.

Vajadzība pēc mierīgākas vide. Samazina traucēkļus un ļauj mācīties drošā un pazīstamā vidē.

Vēlme apvienot mācības ar hobijiem. Sportistiem, māksliniekiem, mūziķiem, tiem, kas daudz ceļo vai ikvienam, kas grib mācīties sev ērtā laikā un plānot pašiem savu dienu.

Grūtības sociālajā vidē. Sniedz iespēju fokusēties uz mācībām, izvairoties no bulinga, konfliktiem, neatbalstošas un pazemojošas vides. Bērnam ir iespēja veidot attiecības ar vienaudžiem ārpussskolas aktivitātēs un, arī pēc izvēles, ar klasesbiedriem tik bieži, cik pats vēlas.



RĪGAS KOMERCSKOLA
Tālmācības vidusskola 1.–12. klasei

Labākā tālmācības skola Latvijā

2017., 2018., 2019., 2020.,
2021., 2022. un 2023. gadā!



Ja esat pamanījuši, ka jūsu bērns
cīnās ar skolā radītiem
izaicinājumiem vai viņam
nepieciešama elastīgāka pieeja
mācību procesam, **piesakieties
online atvērto durvju dienai un
uzziniet par mācībām Latvijas
Skolu reitinga tālmācības skolā
Nr.1**

Piesakies šeit!