

Kā bērnam palīdzēt?

- Ikdienā svarīgi ir saprast, kas noticis tieši pirms bērna problemātiskās uzvedības, saprast situāciju. Tādēļ, pirms metamies zēnu strostēt, svarīgi **noskaidrot visus apstākļus** soli pa solim – kas notika, kāpēc. Ideāli, ja šīs situācijas iespējams pierakstīt, tad ar laiku varēsiet novērot, kā tipiski izpaužas neklausīšana, noteikumu pārkāpšana vai kaušanās. Kas to provocē? Iespējams, līdzīga situācija atkārtojas.

- Svarīgi arī **novērot, kas notiek līdzīgā situācijā**, ja bērns tomēr noturas un uzvedas pieņemami. Ar ko šī situācija atšķiras no sliktajām reizēm? Te, iespējams, būs atbilde, kas bērnam palīdz reaģēt pieņemamā veidā, – varbūt bērns labāk izgulējies, varbūt pirms tam bija zināmi skaidrāki noteikumi, varbūt pieaugušais izturējās daudz labvēlīgāk pret bērnu.

- **Māci bērnam atpazīt un regulēt savas emocijas!** Svarīgākais, kas mazajam jāzina, – tu drīksti būt dusmīgs, aizkaitināts vai justies apvainojies, taču šīs jūtas jāpauž tā, lai nekaitētu ne sev, ne citiem. Piemēram, jāmeģina dziļi elpot, aizgriezties un iet prom, pasaukt palīgā pieaugušo – te gan arī vecākiem vai skolotājiem jābūt atsaucīgiem un jāiesaistās bērna problēmas risināšanā, ja reiz mazais vērsies pēc palīdzības.

- **Uzslavē vai apbalvo katru reizi, kad bērnam izdevusies vēlamā uzvedība.** Tas viņu motivēs turpināt to apgūt, līdz jaunās iemaņas nostiprināsies kā ieradums. Īpaši tas attiecas uz zēniem, kuriem grūti nereaģēt uz citu bērnu provokācijām. Katru reizi, kad bērns ignorējis provokāciju, tas ir jāpamana un bērns jāuzslavē vai jāapbalvo. Piemēram, ja bērnudārza grupiņā kāds bērns visu laiku dīdās uz krēsla, izdveš kaitinošas skaņas, varbūt pat speciāli, lai kaitinātu, puika parasti neiztur un iesit bērnam, kas dīdās. Taču viņam var mācīt katru reizi censties ignorēt provokācijas un paslavēt viņu, kad tas ir izdevies.

- **Negaidi ātru rezultātu!** Bērni, kuru temperamenta iezīmes ir augstāka aktivitāte, impulsivitāte, tendence reaģēt ar dusmām un nespēja nomierināties, visticamāk, pāris dienās vai pat nedēļās neapgūs pieņemamu uzvedību. Jā, ja mēs viņus atbalstīsim, rezultāts noteikti būs, taču ašais nekad nebūs mieramika, un šādam bērnam liels sasniegums būs spēja saglabāt mieru pat uz īsu brīdi. Pilnīgi noteikti arī impulsīvajam bērnam var gadīties situācijas, kad regulēt savu uzvedību un emocijas tomēr neizdodas.

Avots: <https://www.santa.lv/raksts/mansmazais/berns/kapec-rodas-uzvedibas-problemas-un-ka-bernam-palidzet-7128/>