

# SAPRAST UN ATBALSTĪT PUSAUDŽUS

KATRA PROBLĒMA IR DĀVANA

Materiāls klases audzinātājam, izmantojams sarunās ar vecākiem,  
lai palīdzētu saprast pusaudzi, pašam sevi,  
uzlabotu pusaudžu labizjūtu,  
motivāciju mācīties, meklēt un atrast jēgpilnas nodarbes

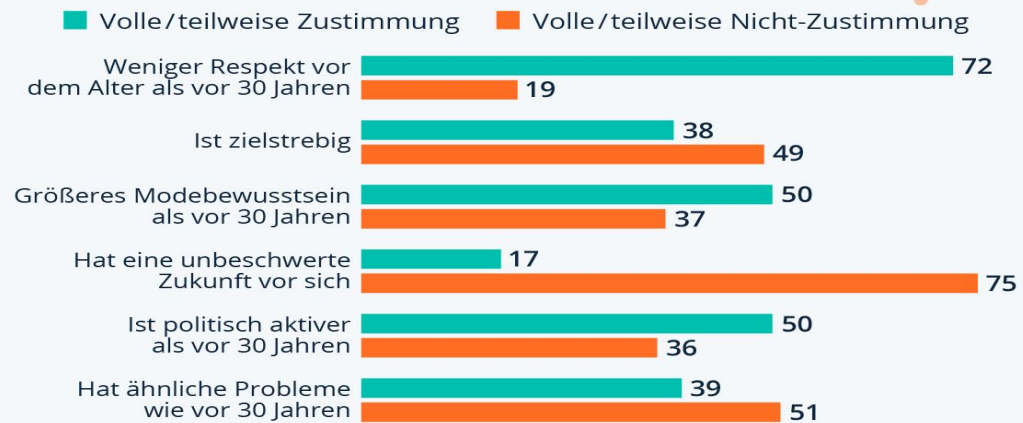
Materiāla autore:

Liepājas Valsts ģimnāzijas skolotāja, klases audzinātāja Ināra Vilgerte

# Mūsdienu pusaudži

## Was macht die Jugend von heute aus?

Anteil der Befragten, die folgenden Aussagen über die Jugend zustimmen/nicht zustimmen (in %)



Basis: 2.075 Befragte (ab 18 Jahren) in Deutschland; fehlend zu 100 Prozent: „Weiß nicht/keine Angabe“; 01.-03.08.2022

Quelle: YouGov



# Mūsdienu pusaudži



# Toreiz un tagad: piecas līdzības

- ▶ Fiziskas un garīgas pārmaiņas
- ▶ Spriestspējas vecuma iestāšanās
- ▶ Personiskās morāles un vērtību konfrontācija
- ▶ Domas par dzimumjautājumiem
- ▶ Šaubas par nākotni

# Piecas būtiskas atšķirības

- ▶ Tehnoloģijas
- ▶ Zināšanas par vardarbību un varbūtība to pieredzēt
- ▶ Sadrumstalotā ģimene
- ▶ Zināšanas par seksualitāti un iesaiste seksuālās darbībās
- ▶ Neitrālas ētiskās un reliģiskās vērtības

Kurš pusaudža lēmumus ietekmē lielākā mērā?

Vecāki vai draugi?

# Vecāku mīlestības valodas



apliecinājuma vārdi  
pieskāriens  
saturīgi kopā pavadīts laiks  
praktiskā palīdzība  
dāvanas



## Apliecinājuma vārdi

- ▶ Rosini sarunu par mērķi, ko pusaudzis vēlētos sasniegt, un iedrošini interesēties par to dziļāk
- ▶ Uz brokastu galda noliec līmlapiņu ar uzmundrinājuma vārdiem, ko tīnis no rīta izlasīs
- ▶ Izveido paradumu pieminēt kaut ko zīmīgu, ko esi novērojis un kas uzsver pusaudža pilnveidi (Piem., man patīk, ka tu bez īpaša pamudinājuma savāc savas drēbes/Es tiešām novērtēju tavu nopietno veikumu, lai skolas projektu pabeigtu termiņā)
- ▶ Pajautā, ko pusaudzis vēlas darīt pēc 9.klases, pēc vidusskolas beigšanas
- ▶ Iesaki pasākumus šajā virzienā

# Apliecinājuma vārdi

- ▶ Izraksti vai izkopē iedvesmojošus citātus un pievieno tiem, piem., tas man ļoti atgādina tevi
- ▶ Uzzīmē apliecinājumu, cik ļoti tu savu pusaudzi mīli
- ▶ Ierāmē kādu pusaudzim mīļu mākslas darbu vai viņa izteicienu. Piestiprini pie sienas, datora...
- ▶ Nosūti tīnim īsziņu, kad vien iedomājies, ka vajadzētu pateikt «es tevi mīlu»
- ▶ Pusaudža labākos darbus,...noliec redzamā vietā
- ▶ Ja tīnis jūtas nomākts, nosauc 5 lietas, kāpēc tu ar viņu lepojies



# Apliecinājuma vārdi

- ▶ Tīņa fotogrāfijas ierāmē vai ievieto ...
- ▶ Ierīko uzmundrinājuma krūku, kur tiek iemestas zīmītes ar uzslavām, kuras jūs kopā pārlasāt.
- ▶ Ja pusaudzis kļūdās, cenšoties būt izpalīdzīgs, pirmos izsaki vārdus, kas apliecina, ka tu apzinies viņa labos nodomus.
- ▶ Tu esi tik brīnišķīgs/brīnišķīga!
- ▶ Katru rītu mostos ar domu, cik jauki , ka esi tavs tēvs/tava māte!
- ▶ Kad tu esi tuvumā, mana sirds pildās ar mīlestību!
- ▶ Es sajūsminos par tevi...

# Saturīgi kopā pavadīts laiks

- ▶ Kad pusaudzis stāsta kaut ko svarīgu, pārtrauc savu darāmo un skaties viņam acīs
- ▶ Par pusaudža dienasgaitām uzdod ļoti konkrētus jautājumus, uz kuriem jāatbild plašāk nekā tikai ar «jā» vai «nē»
- ▶ Kopā uzcepriet kādu kārumu
- ▶ Kad gatavo uzkodas pusaudzim, pagatavo arī sev. Tad, kopā ēdot, var pārrunāt savas dienas gaitas
- ▶ Sagādā pusaudzim pārsteigumu: biļetes vai braucienu uz kādu īpašu vietu



# Saturīgi kopā pavadīts laiks

- ▶ Veido kopīgas «tradīcijas» ar pusaudzi, saldējuma ēšana, pastaigas, braucieni,...
- ▶ Velti laiku pusaudzīm, kad viņš pilda mājas darbus
- ▶ Veidojiet kopīgus albumus
- ▶ Televīzijas programmu no sava šova pārslēdz uz pusaudža iecienītāko šovu, lai noskatītos to kopā
- ▶ Izprašņā pusaudzi par vietām, kur un kāpēc viņš labprāt dotos. Pēc tam laiku pa laikam ļauj vienu no tām izvēlēties vai rezervē iepriekš



# Praktiskā palīdzība

- ▶ Apzinies pusaudža vienreizīgumu, tāpēc kopā nopērciet jaunas krāsās viņa istabai un palīdzī to izkrāsot
- ▶ Palīdzī pusaudzim gatavoties sporta treniņiem, iemācot piem., kk iespēles basketbolā u.tml.
- ▶ Palīdzī izpildīt sarežģītu MD
- ▶ Ja pusaudzim bijusi smaga diena, pagatavo viņa iecienītāko uzkodu
- ▶ Ja ir daudz mājasdarbu vai gaidāmas ieskaītes, tad tos pienākumus mājās, kas parasti uzticēti pusaudzim, paveic viņa vietā
- ▶ Reizi pa reizei piecelies pusstundu ātrāk un pagatavo pārsteiguma brokastis

# Prakstiskā palīdzība

- ▶ Ja jāsteidzas uz skolu vai kādu tikšanos, palīdzi ātri pabeigt visu vajadzīgo, lai pusaudzis paspētu
- ▶ Kad pusaudzis slimo, kaut ko izdari papildus: pagatavo gardāko zupu vai sagatavo viņa mīļāko filmu...
- ▶ Saved pusaudzi kopā ar kādu no saviem draugiem vai ģimenes locekļiem, kas varētu palīdzēt pusaudža interešu jomā, piem., deju nodarbībās, futbola treniņos vai klavierstundās,...
- ▶ Iedibini dzimšanas dienu pusdienu tradīciju un pusaudža dzimšanas dienā pagatavo visus ēdienus, kādus viņš vēlas

# Praktiskā palīdzība

- ▶ Izvēlies kādu īpašu lauciņu, kurā apņemies pusaudzīm palīdzēt ārpus ierasti sagaidāmā. Piem., pagatavot kādu kārbu skolai, regulāri pagatvot saldēdienu, kas pusaudzīm vislabāk garšo
- ▶ Kad tuvojas PD, ieskaite, palīdzi, darbojies kopā, līdz viņš ir apguvis materiālu
- ▶ Ja krīzes brīdī pusaudzis zvana tev uz darbu, situācijas uzklaušīšanai velti vairāk laika nekā parasti

# Dāvanas

- ▶ Izvēlies dāvanas, kas atbilst tīņa interesēm, izraugies tādas, ko tīnis atzinīgi uztvers kā piemērotas
- ▶ Iepirkšanās brauciena nosaki naudas summu, ko piemaksāsi par padsmitnieka izvēlētu lietu
- ▶ Turi krājumā vairākas lētas dāvanas un, kad jūti, ka tīnim vajag iepriecinājumu, iedod kādu no tām
- ▶ Nēsā līdzī kādu kārumu, ko vari pasniegt kā dāvaniņu, kad esat ārpus mājām
- ▶ Ja mājās nebūsi vairākas dienas, atstāj katrai dienai sainīti ar īpašu dāvanu un zīmīti, kas atgādina, cik ļoti tu dēlu/meitu mīli

# Dāvanas

- ▶ Ziemassvētkos sagatavojiet kādu labdarības dāvanu kopā
- ▶ Nopērc pusaudzīm kādu īpašu piemiņas lietu no tevis
- ▶ Apsver ilglaika dāvanu, piem., koku, kuru iestādīsiet kopā, galda spēli, ko turpmāk varēsiet kopā spēlēt, vai glezniņu, ko nolikt tīņa istabā
- ▶ utt.



# Tests

Atzīmē VIENU variantu, kurš tev labāk patīk, apvelkot attiecīgo burtu!

1.	Pajautā manu viedokli Apliek roku man ap plecu	A E	16.	Sakārto manu apkaklīti, iztainsno kaklarotu utt. Iedziļinās lietās, par kurām interesējos es	E B
2.	Apmeklē manas sporta spēles, uzstāšanās reizes utt. Mazgā manu apģērbu	B D	17.	Atļauj maniem draugiem/manām draudzenēm ciemoties manās mājās Apmaksā klases vai skolas ekskursijas	D C
3.	Pērk manas drēbes Kopā ar mani skatās televīziju vai filmas	C B	18.	Uzslavē, ka labi izskatos Klausās manī un nenosoda	A B
4.	Palīdz tikt galā ar skolas uzdevumiem Apskauj mani	D E	19.	Ieskā vai pamasē man galvu Reizēm ļauj man izvēlēties ģimenes ekskursijas maršrutu	E D
5.	Bučo mani uz vaiga Dod naudu dažādām vajadzīgām lietām	E C	20.	Ved mani pie ārsta, zobārsta utt. Uzticas, ja mājās palieku vienatnē	D C
6.	Atliek savus darbus, lai nodarbotos ar mani Pamasē manus plecus vai muguru	B E	21.	Nem līdzi ekskursijās, komandējumos utt. Ved mani un manus draugus/manas draudzenes uz kino, koncertiem utt.	B D
7.	Dzimšanas dienā dāvina foršas lietas Uzmundrina, kad man gadās kāda neveiksme vai nepatīkšanas	C A	22.	Dāvina to, kas man tiešām patīk Pamana, kad izdaru kaut ko labu	C A
8.	"Dod pieci" Ņem vērā manas domas	E A	23.	Dod man papildu naudu tēriņiem Jautā, vai man vajadzīga palīdzība	C D
9.	Dodas kopā ar mani iepirkties vai ēst ārpus mājas Ļauj izmantot viņu mantas	B C	24.	Nepārtrauc mani, kad runāju Priecājas par manis nopirktajām dāvanām	B C
10.	Saka man, ka esmu labākā meita/labākais dēls pasaulē Aizved mani uz visām vajadzīgajām vietām	A D	25.	Reizēm ļauj vakaros ilgi palikt augšā Šķiet priecājamies par laika pavadīšanu kopā ar mani	D B
11.	Gandrīz katru dienu vismaz vienu maltīti ietur kopā ar mani Klausās, ko stāstu, un palīdz tikt galā ar problēmām	B A	26.	Plikšķina man pa muguru Sagādā man pārsteigumu ar kādu pirkumu	E C
12.	Neielaužas manā privātajā telpā Mēs sadodamies rokās	D E	27.	Apliecina, ka uzticas man Var braukt ar mani automobili, nelasot lekcijas	A B
13.	Atstāj man uzmundrinošas zīmītes Zina, kurš ir mans iecienītākais veikals	A C	28.	Dažādos veikalos izvēlas man vajadzīgas lietas Dažkārt pieskaras manai sejai vai saņem to rokās	C E
14.	Dažkārt kopā ar mani iet ciemos Sēž man blakus uz dīvāna	B E	29.	Neuzbāžas, kad īgnojos vai dusmojos Norāda uz maniem talantiem vai īpašajām spējām	D A
15.	Saka, cik ļoti ar mani lepojas Gatavo man ēdienu	A D	30.	Vismaz reizi dienā apskauj vai nobučo Izsaka pateicību, ka esmu viņa/viņas bērns	E A

# Tests

## **TAVS REZULTĀTS:**

A – apliecinājuma vārdi

B – saturīgi kopā pavadīts laiks

C – dāvanas

D – praktiskā palīdzība

E – pieskāriens

# Izmantotie resursi

Gerijs Čepmens «5 mīlestības valodas pusaudžiem»

Zvaigzne ABC, 2017