

Pirmajos divos dzīves gados mazuli intensīvi attīsta savas maņas un apgūst apkārtējo pasauli ar redzes, dzirdes, pieskārienu, valodas un kustību palīdzību. Pakāpeniski attīstās prāta spējas, viņi uzmanīgi klausās apkārtējās skaņas, cenšas paši radīt savas skaņas, mācoties valodu. Šajā laikā mazulim veidojas mīlestības un uzticības saites ar vecākiem un citiem, kas piedalās aprūpē. Ieklausoties bērna vajadzībās un piepildot tās, vecāki rūpējas par labu bērna fizisko un emocionālo attīstību. Vecāku radītā drošības izjūta un kopīga spēlēšanās ar mazuli radīs viņam labu pamatu tam, kā bērns turpmāk jutīsies šajā pasaulē un sapratīs citus⁸⁹.

Sarunājieties ar savu bērnu. Jūsu balss bērnam liks justies mierīgāk. Sarunājieties par to, ko jūs darāt (ēdat, ģērbjaties, pastaigājaties, vērojat apkārtni, klausāties mūziku vai dodaties gulēt), par to, kā pats(-i) jūtaties un kā jūtas mazulis. Nosauciet bērna emocijas vārdā un izrādiet, ka saprotat, pieņemat tās¹⁰.

Regulāri lasiet priekšā savam bērnam, dziediet dziesmas, klausieties mūziku. Tas ļaus mazulim mācīties darināt pašam savas skaņas un saprast, kā citu radītas skaņas (vārdi) attiecas uz apkārtējās pasaules lietām un notikumiem. Atbalstiet bērna centienus runāt un palīdziet viņam, mācot lietot vārdus, norādot uz konkrētām lietām^{11, 12}.

Priecājieties par mazuļa darbībām un veltiet viņam tik daudz uzmanības, cik nepieciešams. Rotaļājieties ar viņu, kamēr viņš ir modrs, ļaujiet atpūsties, kad ir noguris vai satraukts. Pieskārieni, glāsti un uzmanība ļaus mazulim justies droši un aprūpētam¹³.

Iedrošiniet bērna centienus kļūt patstāvīgākam, mācoties pašam paēst, prasīties uz podiņa, atrast apģērbu. Izsakiet atzinību par bērna cenšanos un vēlamu uzvedību, nevēlamu uzvedību centieties nenosodīt. Vienmēr sakiet, kas bērnam būtu jādara nevēlamās uzvedības vietā¹⁴.

Rūpējieties par mazuļa drošību un raugieties, lai viņa izpētes zonā būtu vecumam atbilstošas rotaļlietas un priekšmeti. Kopīga bilžu grāmatu pētīšana, dažādu krāsu un materiālu rotaļlietas, attīstībai atbilstošas kustības un darbības ļaus mazulim droši attīstīt svarīgās maņas.

Parūpējieties par savu fizisko un emocionālo veselību, jo rūpes par bērniem mēdz būt ļoti nogurdinošas. Būs vieglāk rūpēties par savu bērnu, ja pats(-i) jutīsieties labāk¹⁵.

Ieteikumi veiksmīgai komunikācijai ar 2 līdz 6 gadus vecu bērnu

⁸CDC, 2021. *Child Development: Infants (0–1 years)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html>

⁹Shaffer, D. R., 2020. *Developmental psychology: Infancy and childhood*. Nelson Education.

¹⁰Mercer, J., Hupp, S. D. A., & Jewell, J., 2019. *Thinking Critically About Child Development: Examining Myths and Misunderstandings*. SAGE Publications.

¹¹CDC., 2021. *Child Development: Infants (0–1 years)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html>

¹²Leman, P., Bremner, A., Parke, R. D., & Gauvain, M., 2019. *Developmental psychology* (Second edition). McGraw-Hill education.

¹³Hay, D. F., 2019. *Emotional development from infancy to adolescence: Pathways to emotional competence and emotional problems*. Routledge.

¹⁴Fong, Z. H., Loh, W. N. C., Fong, Y. J., Neo, H. L. M., & Chee, T. T., 2022. Parenting behaviors, parenting styles, and non-suicidal self-injury in young people: A systematic review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 27(1), 61–81. <https://doi.org/10.1177/13591045211055071>

¹⁵Mensah, F. K., & Kiernan, K. E., 2010. Parent's mental health and children's cognitive and social development. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(11), 1023–1035. <https://doi.org/10.1007/s00127-009-0137-y>

Bērna valodas, kustību, saprašanas, domāšanas, mācīšanās, sociāli emocionālās spējas strauji attīstās, viņš vēl intensīvāk mācās saprast sevi, citus un pasaulē notiekošo, pieaug vēlme būt neatkarīgam. Tas rada vecākiem gan prieku, gan lielus izaicinājumus. Mazajam pētniekam jāsaprot pieaugušo teiktais un pamazām jāspēj pašam ar valodas palīdzību aizvien labāk izteikt savas vajadzības. Bērns arvien labāk spēj atdarināt un saprast citus, uzdod jautājumus citiem par sevi un lietām, izzina pasauli ap sevi tieši un ar valodas, iztēles palīdzību, pakāpeniski mācās noturēt uzmanību, mācās līdzības un atšķirības, aizvien vairāk sāk apzināties sevi un savu lomu ģimenē. Bērns pakāpeniski sāk gatavoties skolas gaitām^{16, 17}.

Rosiniet bērnu rotaļās iztēloties un iesaistieties bērna rosinātajās iztēles spēlēs (dzīvnieku, lietu vai konkrētu lomu spēles). Tas ļaus bērnam ne tikai labāk saprast vides noteikumus un attiecības starp cilvēkiem un lietām, bet arī labāk attīstīt savas pašregulācijas un emocionālās prasmes¹⁸.

Palīdziet bērnam likt lietā strauji augošo spēku un izzināšanas kāri, radot un piedāvājot vidi, kurā var droši attīstīt savu pieaugošo patstāvību. Drošība mājās, rotaļlaukumos un pastaigās ir vecāku rūpes, bērnam vēl grūti novērtēt apkārtējo lietu bīstamību¹⁹.

Kopā ar bērnu mācieties dziesmas, dzejoļus, mīklas un skaitāmpantus, tā palīdzot attīstīties bērna izrunāto un saprasto vārdu krājumam. Ikdienas valodā mēs lietojam ierobežotu vārdu krājumu, tāpēc bērna valodas un prāta attīstībai nepieciešams dzirdēt pasākās, stāstos, dziesmās un citās kultūras vidēs lietoto valodu²⁰.

Rosiniet bērnu lietot savu vārdu, saukt vecumu gados un stāstīt par to, ko viņš redz un dzird apkārt, ko izjūt un sajūt pats. Tas palīdzēs bērnam apzināties sevi kā personību.

Iesaistiet bērnu vienkāršākos mājas darbos un ļaujiet palīdzēt tik daudz, cik viņš spēj. Tas ļaus bērnam attīstīt izpratni par lietu kārtību un darbību secību, kā arī apgūt vienkāršu problēmu risināšanas prasmes un labāk sagatavoties uzdevumiem bērnudārzā²¹.

Iedrošiniat savu bērnu spēlēties ar citiem bērniem. Tas ļauj apgūt dalīšanās, sadarbošanās un attiecību veidošanas prasmes²².

¹⁶CDC, 2020. *Child Development: Toddlers (2–3 years old)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/toddlers2.html>

¹⁷CDC, 2021. *Child Development: Preschooler (3–5 years old)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/preschoolers.html>

¹⁸White, R. E., Thibodeau-Nielsen, R. B., Palermo, F., & Mikulski, A. M., 2021. Engagement in social pretend play predicts preschoolers' executive function gains across the school year. *Early Childhood Research Quarterly*, 56, 103–113. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.03.005>

¹⁹CDC., 2021. *Child Development: Preschooler (3–5 years old)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/preschoolers.html>

²⁰Dowdall, N., Melendez-Torres, G. J., Murray, L., Gardner, F., Hartford, L., & Cooper, P. J., 2020. Shared Picture Book Reading Interventions for Child Language Development: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Child Development*, 91(2), e383–e399. <https://doi.org/10.1111/cdev.13225>

²¹Willoughby, M. T., Magnus, B., Vernon-Feagans, L., Blair, C. B., & FamilyLife Project Investigators., 2017. Developmental Delays in Executive Function from 3 to 5 Years of Age Predict Kindergarten Academic Readiness. *Journal of Learning Disabilities*, 50(4), 359–372. <https://doi.org/10.1177/0022219415619754>

²²Luo, L., Reichow, B., Snyder, P., Harrington, J., & Polignano, J., 2020. Systematic Review and Meta-Analysis of Classroom-Wide Social-Emotional Interventions for Preschool Children. *Topics in Early Childhood Special Education*, 0271121420935579. <https://doi.org/10.1177/0271121420935579>

Izvirziet skaidrus noteikumus bērnam un esiet konsekventi to ievērošanā arī paši. Bērnam ir svarīgi skaidrot, kāpēc mājās, bērnudārzā un sabiedriskās vietās ir vajadzīgi noteikumi un cik nozīmīgi tie ir, lai veidotos labas attiecības ar citiem cilvēkiem.

Palīdziet bērnam izveidot labus miega, ēšanas un aktivitāšu ieradumus. Tie ir būtiskākais pamats labu bērna prāta un fizisko spēju attīstībai²³.

Ieteikumi veiksmīgai komunikācijai ar 1. – 4. klases vecuma bērnu

Kļūst pamanāmāka bērna neatkarība un centieni rīkoties patstāvīgi. Vecāku spēja izrādīt mīlestību un novērtēt bērna centienus, viņa kļūdas uzlūkojot kā dabisku un vajadzīgu attīstības sastāvdaļu, šajā vecumposmā ir būtiska. Skolas gaitas bērnam rosina strauju sociāli emocionālo, domāšanas un fizisko spēju attīstību, viņu arvien vairāk interesē attiecības ar citiem un citu viedokļi par viņu. Uzkrātā pieredze veido nozīmīgas atmiņas un rosina domāt par tuvāko nākotni. Bērnam aizvien labāk attīstās spējas noturēt uzmanību un iemācīties jaunas lietas, kas viņam palīdz kļūt neatkarīgākam un patstāvīgākam.

Izrādiet mīlestību. Pamaniet un izsaki atzinību par bērna centību, panākumiem un neatlaidību visās dzīves jomās. Bērnam pieaugot, vecāki mēdz arvien mazāk veltīt pozitīvus vārdus, taču viņam joprojām ir nepieciešama uzmanība un mīlestība. Iedziļinieties un izrādiet interesi par to, kas ir svarīgs jūsu bērnam, – skolu, attiecībām, visu notiekošo viņa dzīvē²⁴.

Palīdziet attīstīt atbildības izjūtu, iesaistot bērnu mazos, regulāros mājas darbos. Uzticiet viņam mazus pienākumus un palīdziet izstrādāt spēju pašam tos paveikt. Runājiet ar bērnu par to, kas ir cieņa un kāda nozīme ir tam, ka cilvēki viens otram palīdz un rūpējas par citiem. Rosiniet to, kā darīt labāk vai ko darīt citādi, centieties mazāk nosodīt par nedarbiem.

Rosiniet bērnu sasniegt mazus mērķus un priecājieties kopā ar viņu. Priecājoties par centību un pamanot bērna neatlaidību, palīdzēsiet viņam attīstīt spēju novērtēt sevi un būt motivētam. Sakot: “Tu vari būt lepns par savu centību!”, rosināsiet bērnu domāt līdzīgi arī tad, kad nebūsi blakus. Diskutējiet par dažādām tēmām, attīstot bērnam spēju pamatot savu viedokli un pieņemt, ka viedokļi var būt dažādi²⁵.

Māciet bērnam pacietību, rosinot pabeigt iesākto, pirms ķeras pie nākamā. Katram ir pienākumi, kas jāpaveic rūpīgi. Ļaujiet bērnam saprast un apdomāt, kādas varētu būt sekas viņa darbībām. Kopīgi izveidojiet ģimenes noteikumus, cik daudz laika veltīt spēlēm, mācībām, sportam, ekrāniem. Pārrunājiet, kāda uzvedība ir pieņemama, kāda netiek atbalstīta²⁶.

²³Baker, S., Morawska, A., & Mitchell, A. (2019). Promoting Children's Healthy Habits Through Self-Regulation Via Parenting. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22(1), 52–62. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00280-6>

²⁴Fox, S., & Olsen, A., 2014. *EDUCATION CAPITAL: Our Evidence Base Defining Parental Engagement*. 24.

²⁵Pino-Pasternak, D., & Whitebread, D., 2010. The role of parenting in children's self-regulated learning. *Educational Research Review*, 5(3), 220–242. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2010.07.001>

²⁶CDC, 2021. *Child development: Middle Childhood (6–8 years old) | CDC*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>

Ieplānojiet regulāras ģimenes aktivitātes – kopīgas pastaigas, maltītes, galda spēles un sabiedrisko pasākumu apmeklēšanu. Turpiniet lasīt priekšā bērnam. Ja bērns jau lasa pats, lasiet viens otram priekšā pēc kārtas. Tas palīdzēs attīstīt lasīšanas un klausīšanās prasmes^{27, 28, 29}.

Sekojiēt līdzī bērna skolas gaitām, lai būtu informēti par pasākumiem un skolas sniegto informāciju. Interesējieties par bērna mācībām un kontaktējieties ar skolotājiem, lai saprastu, kā varat atbalstīt savu bērnu mācību procesā³⁰.

Ieteikumi veiksmīgai komunikācijai ar 5. – 9. klases vecuma pusaudzi

Pusaudzi arvien vairāk interesē izskats – kāds ir viņa ķermenis, ar kuru notiek lielas izmaiņas. Pusaudzis piedzīvo krasas garastāvokļa un sajūtu svārstības, joprojām ir ļoti atkarīgs no vecākiem, taču vienlaikus izjūt lielu sociālu spēku no vienaudžu puses. Skolas uzdevumi, personīgās intereses, nepārlicinātība par savām spējām un vienlaikus pieaugoša spēja domāt abstrakti, kā arī daudzi citi šī vecumposma dabiskie procesi var radīt satraukumu un spriedzi, kuras vadīšanā liela loma ir vecākiem un viņu pieredzei, atminoties savus pusaudža gadus³¹.

Palīdziet bērnam izvīrīt mērķus, kurus viņš var sasniegt, tā attīstot savu spēju risināt dzīves uzdevumus un problēmas. Tie var būt sasniedzami mērķi saistībā ar skolas uzdevumiem un pusaudža personīgajām interesēm. Palīdziet izveidot veselīgu dzīvesveidu: labus miega, ēšanas, aktivitāšu ieradumus. Atbalstiet centienus un ļaujiet piedzīvot neveiksmes, no tām mācoties un veidojot paša pieredzi. Spēja izdomāt dažādus risinājumus un atkārtoti mēģināt tos īstenot ir daudz vērtīgāka par darbošanos bez kļūdām. Diskutējiet par to, cik svarīgi ir veidot cieņpilnas attiecības ar citiem³².

Esiet godīgi un atklāti, diskutējot ar savu pusaudzi par šajā vecumā aktuālām lietām – dzimumattiecībām, atkarību raisošu vielu lietošanu (smēķēšanu, alkohola un narkotiku lietošanu). Diskutējiet par drošību ārpus mājas (drošība uz divriteņa un citu vadītos transportlīdzekļos) un noteikumiem, kas jāievēro. Jūsu godīgums ļaus pusaudzim jums uzticēties vairāk. Respektējiet pusaudža viedokli un rosiniet viņu veikt veselīgas izvēles³³.

Turpiniet interesēties par pusaudža skolas gaitām un piedāvājiet savu atbalstu, ja tas nepieciešams. Svarīga ir vecāku spēja radināt pusaudzi pie patstāvības, vienlaikus radot drošības izjūtu un pārlicību, ka grūtības ir pārvaramas. Skaidrs skolas uzdevumu un mājas

²⁷Dowdall, N., Melendez-Torres, G. J., Murray, L., Gardner, F., Hartford, L., & Cooper, P. J., 2020. Shared Picture Book Reading Interventions for Child Language Development: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Child Development*, 91(2), e383–e399. <https://doi.org/10.1111/cdev.13225>

²⁸Ewin, C. A., Reupert, A. E., McLean, L. A., & Ewin, C. J., 2021. The impact of joint media engagement on parent-child interactions: A systematic review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(2), 230–254. <https://doi.org/10.1002/hbe2.203>

²⁹Lorio, C. M., Delehanty, A. D., & Romano, M. K., 2021. A Systematic Review of Parent–Child Shared Book Reading Interventions for Infants and Toddlers. *Topics in Early Childhood Special Education*, 0271121421998793. <https://doi.org/10.1177/0271121421998793>

³⁰Watkins, C. S., & Howard, M. O., 2015. Educational success among elementary school children from low socioeconomic status families: A systematic review of research assessing parenting factors. *Journal of Children and Poverty*, 21(1), 17–46. <https://doi.org/10.1080/10796126.2015.1031728>

³¹CDC., 2021. *Child Development: Middle Childhood (9–11 years old)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>

³²Flynn, H. K., Felmlee, D. H., Shu, X., & Conger, R. D., 2018. Mothers and Fathers Matter: The Influence of Parental Support, Hostility, and Problem-Solving on Adolescent Friendships. *Journal of Family Issues*, 39(8), 2389–2412. <https://doi.org/10.1177/0192513X18755423>

³³Rockwell, R. E., Andre, L. C., & Hawley, M. K., 2010. *Families and educators as partners* (2nd ed). Wadsworth/Cengage Learning.

pieņākumu plāns, kurā ir vieta pusaudža privātajam laikam, var radīt pietiekamu drošības rāmi. Pusaudzis var apzināti attālināties no vecākiem un būt nemierā ar jūsu ieteikumiem³⁴.

Ieklausieties sava bērna domās un sajūtās, tajās dažkārt var sadzirdēt bažas par nākotni, nepārliciecinātību par sevi un bailes no apkārt notiekošā. Vecāki šajos satraukuma brīžos var būt klāt, uzklaustīt, nenosodīt un pieņemt sava bērna emocijas. Jūtot, ka bērna izjūtas ir pārāk spēcīgas, tās nemazinās, nekavējieties un meklējiet speciālistu palīdzību³⁵.

Ieteikumi veiksmīgai komunikācijai ar 10. – 12. klases vecuma pusaudzi

Pusaudzis pakāpeniski top par pieaugušo ar saviem uzskatiem, personību un unikālo dzīves redzējumu. Pēdējie skolas gadi ļauj labāk saprast, kas patiesi interesē, sagatavoties lielākai neatkarībai no citiem pieaugušajiem. Spēja uzņemties atbildību, pieņemt izsvērtus lēmumus un saprast citus kļūst labāka un stabilāka. Vecāki ir nozīmīgs atbalsts šajā vecumposmā, daloties pieredzē un ļaujot pusaudzim veidot savu nākotni. Svarīgi izaicinājumi pusaudzim ir izskats, ilgtermiņa attiecības ar citiem un prasme vadīt savas emocijas³⁶.

Ļaujiet savam bērnam pieņemt lēmumus pašam, taču esiet blakus, lai sniegtu padomu, ja tas tiks lūgts. “Tu vari rīkoties tā, kā uzskati par pareizu. Es atbalstīšu tavu izvēli. Mana izvēle būtu šāda... Bet tavs redzējums var atšķirties,” – šī ir raksturojoša frāze attiecībās, kurās vecāki neuzspiež savu viedokli, bet rosina pusaudzi pamatīgi apsvērt izvēles. Respektējiet sava bērna viedokli. Māciet savam pusaudzim teikt “nē”, kad tas nepieciešams³⁷.

Interesējieties par sava bērna nākotnes iecerēm, kas saistītas ar izglītību un profesionālo jomu. Rosiniet izsvērt ar nākotnes karjeru saistītos izaicinājumus un iespējas. Palīdziet atrast informāciju vai gūt pieredzi, kas ļautu labāk prognozēt nākotnes perspektīvu. Cieniet bērna izvēli vai šaubas. Diskutējiet par atbildību, kas gaida turpmākās izglītības vai darba jomā³⁸.

Izrādiet mīlestību un gādību. Cik iespējams, pavadiet kopā laiku, ieplānojiet regulārus, kopīgus ģimenes pasākumus, kas var turpināties kā ilgstošas jūsu attiecības stiprinošas tradīcijas. Atcerieties, ka ģimenē piedzīvoto bērns centīsies radīt savā nākotnes ģimenē, jo tas arī viņam radīs turpmāku drošības un mīlestības izjūtu³⁹.

Respektējiet bērna privātumu un vēlmi nedalīties ar visu, kas viņa dzīvē notiek. Diskutējiet par privātuma un drošības robežām digitālajā vidē. Esiet vērīgi, ja pusaudzis ieraujas sevī vai

³⁴Camarero-Figuerola, M., Dueñas, J.-M., & Renta-Davids, A.-I., 2020. The relationship between family involvement and academic variables. *Research in Social Sciences and Technology*, 5(2), 57–71. <https://doi.org/10.46303/ressat.05.02.4>

³⁵Fong, Z. H., Loh, W. N. C., Fong, Y. J., Neo, H. L. M., & Chee, T. T., 2022. Parenting behaviors, parenting styles, and non-suicidal self-injury in young people: A systematic review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 27(1), 61–81. <https://doi.org/10.1177/13591045211055071>

³⁶CDC, 2019. *Child Development: Adolescence (15–17 years old) | CDC*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html>

³⁷Pickhardt, C., 2013. *Surviving Your Child's Adolescence: How to Understand, and Even Enjoy, the Rocky Road to Independence*. John Wiley & Sons.

³⁸Lim, S. A., & You, S., 2019. Long-Term Effect of Parents' Support on Adolescents' Career Maturity. *Journal of Career Development*, 46(1), 48–61. <https://doi.org/10.1177/0894845317731866>

³⁹Boele, S., Denissen, J., Moopen, N., & Keijsers, L., 2020. Over-time Fluctuations in Parenting and Adolescent Adaptation Within Families: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 5(3), 317–339. <https://doi.org/10.1007/s40894-019-00127-9>

viņam bieži mainās garastāvoklis. Aprunājieties par viņa izjūtām, emocijām un domām. Ja nepieciešams, kopīgi meklējiet palīdzību pie speciālistiem^{40 41}.

Turpiniet nodrošināt un rosināt pusaudzi veidot labus veselīga dzīvesveida ieradumus, rūpējoties par viņa iespējām pienācīgi izgulēties, regulāri ēst un nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Atbalstiet, ja pusaudzim rodas grūtības ar aktivitāšu līdzsvarošanu⁴².

Atbalstiet bērnu, ja viņš vēlas iesaistīties sabiedriskās aktivitātēs un interešu grupās. Diskutējiet par vērtībām, cieņu un attiecībām ar citiem cilvēkiem. Turpiniet priecāties par bērna spējām būt neatlaidīgam(-ai), sasniedzot savus mērķus, sakiet pozitīvus vārdus arī tad, ja kaut kas nav izdevies, kā iecerēts. Vecāku labie vārdi pavadīs bērnu visu mūžu^{43 44}.

Kodolīgs filmas epizožu saturs

1. epizodes (par bērnu no dzimšanas līdz 2 gadu vecumam) akcenti: par vecāku pretrunīgajām izjūtām, ģimenē ienākot pirmajam mazulim, jo tajā brīdī nav skaidrs, kā ar viņu komunicēt, kā vislabāk aprūpēt un samīļot; par to, ka ar bērnu jārunā par visu, kas apkārt, jo liela nozīme ir arī balss intonācijai un uzmanībai, ko vecāki nedalīti velta bērnam; par to, ka vecākiem jāiemācās sadarboties, izprast un vadīt savas emocijas jaunajā dzīves situācijā.

2. epizodes (par bērnu 2 līdz 6 gadu vecumā) akcenti: par svarīgo aspektu bērna attīstībā – rotaļāšanos; par lamatām, kurās var iekrist jaunie vecāki, – hiperaprūpi; par to, ka sarunāties ar bērnu vēlams pilnskanīgā literārajā valodā, atbildēt uz jautājumiem patiesi, runāt par savām emocijām un izjūtām; par to, cik svarīgas bērna attīstībā ir vecāku noteiktās un konsekventi ievērotās robežas.

3. epizodes (par bērnu sākumskolas vecumā) akcenti: par to, kā tikt galā ar bažām, kas pārņem vecākus un bērnu, kad viņš sāk skolas gaitas; par uzticēšanos bērnam, kad viņš kļūst patstāvīgāks; par vecāku gaidām, kas saistītas ar bērna sekmēm, un atzinības izteikšanas nozīmi; par ekrānu lietošanas higiēnu ģimenē.

4. epizodes (par bērnu pamatskolas vecumā) akcenti: par to, kā notiek atdalīšanās no vecākiem, cik tā pusaudzim ir grūta un nepieciešama attīstībai; par pubertātes laika pārmaiņām ķermenī un psihē; par robežām, kuras bērnam joprojām svarīgas, un vecāku spēju izturēt bērna pusaudžu vecuma grūtības, kā arī laikus meklēt palīdzību, ja tas nepieciešams.

5. epizodes (par bērnu vidusskolas vecumā) akcenti: par to, kā jaunietis kļūst arvien neatkarīgāks, bet vienlaikus vēlas, lai mājās pie vecākiem ir gaidīts un saprasts; par karjeras

⁴⁰Janssen, L. H. C., Elzinga, B. M., Verkuil, B., Hillegers, M. H. J., &Keijsers, L., 2021. The Link between Parental Support and Adolescent Negative Mood in Daily Life: Between-Person Heterogeneity in within-Person Processes. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(2), 271–285. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01323-w>

⁴¹Livingstone, S., Stoilova, M., &Nandagiri, R., 2018. *Growing up in a digital age*. 57.

⁴²Moral-García, J. E., Urchaga-Litago, J. D., Ramos-Morcillo, A. J., &Maneiro, R., 2020. Relationship of Parental Support on Healthy Habits, School Motivations and Academic Performance in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 882. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030882>

⁴³Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., &Cruise, E., 2022. Parental Attachment and Peer Relationships in Adolescence: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031064>

⁴⁴Shaffer, D. R., 2020. *Developmental psychology: Infancy and childhood*. Nelson Education.

izvēli un vecāku lomu tajā; par jauniešu pirmajām romantiskajām attiecībām un atbildību, kas ar tām saistīta, kā arī vecāku izjūtām, pamanot sava bērna attiecības un to nozīmīgumu.

Izmantotās literatūras saraksts:

1. Baker, S., Morawska, A., & Mitchell, A. (2019). Promoting Children's Healthy Habits Through Self-Regulation Via Parenting. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22(1), 52–62. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00280-6>
2. Boele, S., Denissen, J., Moopen, N., & Keijsers, L., 2020. Over-time Fluctuations in Parenting and Adolescent Adaptation Within Families: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 5(3), 317–339. <https://doi.org/10.1007/s40894-019-00127-9>.
3. Camarero-Figuerola, M., Dueñas, J.-M., & Renta-Davids, A.-I., 2020. The relationship between family involvement and academic variables. *Research in Social Sciences and Technology*, 5(2), 57–71. <https://doi.org/10.46303/ressat.05.02.4>
4. CDC, 2019. *Child Development: Adolescence (15–17 years old)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html>
5. CDC, 2019. *Child Development: Toddlers (1–2 years old)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/toddlers.html>
6. CDC, 2020. *Child Development: Toddlers (2–3 years old)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/toddlers2.html>
7. CDC, 2021. *Child Development: Middle Childhood (6–8 years old)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>
8. CDC, 2021. *Child Development: Preschooler (3–5 years old)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/preschoolers.html>
9. CDC., 2021. *Child Development: Middle Childhood (9–11 years old)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>
10. CDC, 2021. *Child Development: Infants (0–1 years)* | CDC. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/infants.html>
11. Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., & Cruise, E., 2022. Parental Attachment and Peer Relationships in Adolescence: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031064>
12. Dowdall, N., Melendez-Torres, G. J., Murray, L., Gardner, F., Hartford, L., & Cooper, P. J., 2020. Shared Picture Book Reading Interventions for Child Language Development: A

Systematic Review and Meta-Analysis. *Child Development*, 91(2), e383–e399. <https://doi.org/10.1111/cdev.13225>

13. Ewin, C. A., Reupert, A. E., McLean, L. A., & Ewin, C. J., 2021. The impact of joint media engagement on parent-child interactions: A systematic review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(2), 230–254. <https://doi.org/10.1002/hbe2.203>
14. Flynn, H. K., Felmlee, D. H., Shu, X., & Conger, R. D., 2018. Mothers and Fathers Matter: The Influence of Parental Support, Hostility, and Problem-Solving on Adolescent Friendships. *Journal of Family Issues*, 39(8), 2389–2412. <https://doi.org/10.1177/0192513X18755423>
15. Fong, Z. H., Loh, W. N. C., Fong, Y. J., Neo, H. L. M., & Chee, T. T., 2022. Parenting behaviors, parenting styles, and non-suicidal self-injury in young people: A systematic review. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 27(1), 61–81. <https://doi.org/10.1177/13591045211055071>
16. Fox, S., & Olsen, A., 2014. *EDUCATION CAPITAL: Our Evidence Base Defining Parental Engagement*. 24.
17. Hay, D. F., 2019. *Emotional development from infancy to adolescence: Pathways to emotional competence and emotional problems*. Routledge.
18. Janssen, L. H. C., Elzinga, B. M., Verkuil, B., Hillegers, M. H. J., & Keijsers, L., 2021. The Link between Parental Support and Adolescent Negative Mood in Daily Life: Between-Person Heterogeneity in within-Person Processes. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(2), 271–285. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01323-w>
19. Leman, P., Bremner, A., Parke, R. D., & Gauvain, M., 2019. *Developmental psychology* (Second edition). McGraw-Hill education.
20. Lim, S. A., & You, S., 2019. Long-Term Effect of Parents' Support on Adolescents' Career Maturity. *Journal of Career Development*, 46(1), 48–61. <https://doi.org/10.1177/0894845317731866>
21. Livingstone, S., Stoilova, M., & Nandagiri, R., 2018. *Growing up in a digital age*. 57.
22. Lorio, C. M., Delehanty, A. D., & Romano, M. K., 2021. A Systematic Review of Parent–Child Shared Book Reading Interventions for Infants and Toddlers. *Topics in Early Childhood Special Education*, 0271121421998793. <https://doi.org/10.1177/0271121421998793>
23. Luo, L., Reichow, B., Snyder, P., Harrington, J., & Polignano, J., 2020. Systematic Review and Meta-Analysis of Classroom-Wide Social–Emotional Interventions for Preschool Children. *Topics in Early Childhood Special Education*, 0271121420935579. <https://doi.org/10.1177/0271121420935579>
24. Mensah, F. K., & Kiernan, K. E., 2010. Parent's mental health and children's cognitive and social development. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(11), 1023–1035. <https://doi.org/10.1007/s00127-009-0137-y>
25. Mercer, J., Hupp, S. D. A., & Jewell, J., 2019. *Thinking Critically About Child Development: Examining Myths and Misunderstandings*. SAGE Publications.

26. Moral-García, J. E., Urchaga-Litago, J. D., Ramos-Morcillo, A. J., & Maneiro, R., 2020. Relationship of Parental Support on Healthy Habits, School Motivations and Academic Performance in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 882. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030882>
27. Pickhardt, C., 2013. *Surviving Your Child's Adolescence: How to Understand, and Even Enjoy, the Rocky Road to Independence*. JohnWiley&Sons.
28. Pino-Pasternak, D., & Whitebread, D., 2010. The role of parenting in children's self-regulated learning. *Educational Research Review*, 5(3), 220–242. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2010.07.001>
29. Rockwell, R. E., Andre, L. C., & Hawley, M. K., 2010. *Families and educators as partners* (2nd ed). Wadsworth/CengageLearning.
30. Shaffer, D. R., 2020. *Developmental psychology: infancy and childhood*. Nelson Education.
31. Watkins, C. S., & Howard, M. O., 2015. Educational success among elementary school children from low socioeconomic status families: A systematic review of research assessing parenting factors. *Journal of Children and Poverty*, 21(1), 17–46. <https://doi.org/10.1080/10796126.2015.1031728>
32. White, R. E., Thibodeau-Nielsen, R. B., Palermo, F., & Mikulski, A. M., 2021. Engagement in social pretend play predicts preschoolers' executive function gains across the school year. *Early Childhood Research Quarterly*, 56, 103–113. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.03.005>
33. Willoughby, M. T., Magnus, B., Vernon-Feagans, L., Blair, C. B., & FamilyLife Project Investigators., 2017. Developmental Delays in Executive Function from 3 to 5 Years of Age Predict Kindergarten Academic Readiness. *Journal of Learning Disabilities*, 50(4), 359–372. <https://doi.org/10.1177/0022219415619754>
34. Anna Čirko, Inta Kalniņa, Marina Svētiņa, 2020. Metodiskais materiāls. Bērnu psihiskie un uzvedības traucējumi, tostarp ēšanas traucējumi – anoreksija, bulīmija, kompulsīvā pārēšanās – bērniem un pusaudžiem. https://www.talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/108_Psih.%2Cuzved.%2C%20%20C4%93%C5%A1anas%20trauc_2020.pdf
35. Sprinģe L. Vardarbības izraisītie veselības traucējumi bērniem un jauniešiem Latvijā. Sprinģe L., 2017. Vardarbības izraisītie veselības traucējumi bērniem un jauniešiem Latvijā. Promocijas darbs. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte.
36. Sprinģe L., Vulāne K., Pulmanis T., Villeruša A. Latvijas jauniešu psihoemocionālo traucējumu saistība ar bērnībā pieredzētu vardarbību ģimenē. RSU Zinātniskie raksti: 2014. gada medicīnas nozares pētnieciskā darba publikācijas. RSU, 2015
37. Ghandour RM, Sherman LJ, Vladutiu CJ, Ali MM, Lynch SE, Bitsko RH, Blumberg SJ., 2018. Prevalence and treatment of depression, anxiety, and conduct problems in U.S. children. *The Journal of Pediatrics*. Published online before print on October 12, 2018.
38. Cree RA, Bitsko RH, Robinson LR, Holbrook JR, Danielson ML, Smith DS, Kaminski JW, Kenney MK, Peacock G., 2016. Health care, family, and community factors associated with

mental, behavioral, and developmental disorders and poverty among children aged 2–8 years – United States. *MMWR*, 2018;67(5):1377–1383

39. WHO, 2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

40. Veselības statistikas datu bāze, <https://statistika.spkc.gov.lv/pxweb/lv/Health/>

Materiālu sagatavoja:

Edmunds Vanags, psihologs (klīniskais un veselības psihologs), atbilstoši nolikuma punktam nr. 9.2.3.2.6;

Artūrs Miksons, sertificēta ārstniecības persona – psihoterapeits, atbilstoši nolikuma punktam nr. 9.2.3.2.7.

Materiāls tapis Veselības ministrijas īstenotā Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros.