

# «MIERA vieta»: attīstošas un radošas nodarbības bērniem

“Zināšanu ieguve ir mans hobijs,” teic “MIERA vietas” izveidotāja Krista Zinkeviča.



Foto no Kristas Zinkevičas personīgā arhīva

Inga Kaļva-Miņina

**Rēzeknē, Atbrīvošanas alejā 98 KRISTA ZINKEVIČA ir iekārtojusi īpašu vietu, kurā bērniem vada attīstošas un radošas nodarbības (tai skaitā arī nodarbības siltajos graudos, kas palīdz bērniem komunikācijas grūtībās, uzlabo mācīšanās un adaptācijas prasmes, mazina hiperaktivitāti). “MIERA vieta” ir Kristas lolojums, kas beidzot nonācis plašā un gaišā telpā, ļaujot bērniem gan radoši darboties, gan attīstīt dzīvei noderīgas prasmes. Šogad 27. aprīlī Kristai apritēja 35 gadi, bet “MIERA vieta” nosvinēja viena gada dzimšanas dienu.**

## Vieta, kur rast mieru

Sarunas laikā Krista atklāj, ka viņai patīk mācīties un apgūt ko jaunu. Vispirms apgūvusi tēlnieces arodu, bet pedagoģija esot bijusi tā joma, kas saistījusi visu laiku. Tad nu četri gadi aizritēja, Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijā studējot sākumskolas pedagoģiju, pēc tam magistrantūrā – logopēdiju. Kad piedzima divi dēli, Krista, esot pilnas slodzes mamma, sāka domāt, ka gribētu uzsākt kādu savu nodarbi. Bija darbs pirmsskolas izglītības iestādē, tomēr gribējās pašai plānot savu laiku un dienas ritmu. «Augstākie spēki mani saveda kopā ar Inesi Grīnvaldi (sociālā uzņēmuma «Laimis bļoda» dibinātāja – I.K.-M.), kura ir radījusi silto graudu nodarbības. Tas mani ļoti uzrunāja, un es mērķtiecīgi virzījos uz to, lai izveidotu savu kabinetu, kurā varētu pati darboties,» par «MIERA vietas» idejas pirmsākumiem stāsta Krista.

««MIERA vietas» nosaukums radās, pateicoties manam dēlam Pēterim. Atjaunojot vīra vecvecāku māju, mēs atstājām veco maizes krāsni, kurai var uzrāpties virsū un pagulēt siltumiņā. Tad Pēteris teica, ka tā ir viņa Miera vieta. Tāpēc nebija divu domu par telpas nosaukumu,» atklāj Krista. Savukārt par vizuālo ietēpumu, radot logo, parūpējās Liāna Merņaka-Ņikitina.

Jāpiebilst, ka «MIERA vietai» ir tapis arī īpašs talismans, kura vārds ir Sirdsmieriņš. «Sirdsmieriņš ir siltuma un prieka iemiesojums. Viņš ir maza, pūkaina radībiņa ar zeltainu spalvu, kas spīd kā saules stars. Sirdsmieriņa ķermenī rotā koši ziedi, kas maina

krāsas atkarībā no viņa garastāvokļa, radot harmoniju un mieru visapkārt. Ar savām lielajām, mirdzošajām acīm viņš uzlūko pasauli ar mīlestību un labsirdību. Sirdsmieriņš ir radīts, lai iepriecinātu bērnus, sniedzot viņiem drošības sajūtu un iedvesmu izpausties radoši. Viņa klātbūtne vienmēr rada mierīgu un priecīgu atmosfēru,» stāsta Krista, piebilstot: «Sirdsmieriņš radās manā galvā, un tad, aprakstot visas Sirdsmieriņa rakstura īpašības un izskatu, mākslīgais intelekts man uzģenerēja šo burvīgo, mīļo mošķīti.»

## Nodarbības siltajos graudos

«Pirms vairāk nekā gada atvēru savu kabinetu, kurā notiek gan radošas, gan attīstošas nodarbības bērniem. Pagājušajā gadā «MIERA vieta» atradās otrā Rēzeknes pusē – ziemeļu rajonā. Bija tāda maza telpiņa, kas paredzēta vairāk individuālām graudu nodarbībām, kas palīdz bērniem mazināt ikdienas stresu, palīdz risināt stresa radītās problēmas, kas saistītas ar miegu, satraukumu. Adaptācijas periodā bērnudārzā šie graudi ļoti palīdz. Kad bērns ir nemierīgs, te var atnākt un mierīgi padarboties,» atklāj Krista.

«Es vēroju bērnu un pielāgojos viņa vajadzībām, tempam, tad darbojamies siltajos graudos. Latvijā ir veikts pētījums par silto graudu ietekmi uz bērnu emocionālo stāvokli, un tas tiešām palīdz bērnam ilgtermiņā. Protams, ar vienu vai divām nodarbības reizēm nekas nemainīsies, bet, ja uz nodarbībām nāk sistemātiski, tad tas noteikti palīdz,» stāsta speciāliste.

«Esmu arī sertificēta aukle. Piedāvāju bērnu pieskatīšanas grupiņas, kas šobrīd ir īslaicīgs pakalpojums – dienā četras stundas no pulksten deviņiem līdz vienam, bez gulēšanas un ēdināšanas. Vecāki bērniem līdzī dod uzkodas, un ap pulksten 11 mums ir uzkožu brīdis. Dodamies arī laukā. Te notiek viss tas pats, kas bērnudārziņā pirmajā daļā līdz pusdienu gulēšanai,» stāsta Krista.

Jautāju Kristai, cik noslogota ir viņas darba nedēļa, un viņa atbild, ka darba dienās, kad viņa strādā, katru dienu nāk cilvēki. Tie ir gan vietējie – rēzeknieši un Rēzeknes novada iedzīvotāji, gan arī brauc cilvēki no Ludzas un Aglonas. «Vasaras periodā aktuāla bija bērnu pieskatīšanas grupiņa. Ir vecāki, kuri grib savus bērnus sagatavot bērnudārzam, socializācijai ar citiem bērniem. Ja bērni vēl neapmeklē pirmsskolas izglītības iestādi, tad vecāki atved bērnu uz «MIERA vietu» uz četrām vai divām stundām, kamēr paši padara savus darbus. Citreiz ir tā, ka aukle nav nepieciešama, bet tu vari uz dažām stundām te atstāt bērnu, zinot, ka viņu pieskatīs, turklāt tiks kvalitatīvi pavadīts laiks, apgūstot ko jaunu,» saka Krista, piebilstot: «Nāk dažāda vecuma bērni, te ir bijis gan bērns, kuram pusotrs gadiņš, gan arī trešās klases skolnieks.»

## Montesori metodē balstītas nodarbības

«Montesori ir mūsu iesāktais ceļš, ko esam uzsākuši, piedāvājot nodarbības. Lēnām iegādājāmies sertificētus Montesori materiālus, rotaļlietas. Marijas Montesori izveidotā metode balstīta tajā, ka bērns savā tempā apgūst nepieciešamās iemaņas, kas vajadzīgas, lai viņš attīstītos, iemācītos darboties ar ikdienā pielietojamām lietām, kas mums ir apkārt. Šīs nodarbības notiek, ne tikai sēžot pie galda, bet visbiežāk nepieņemot gaisotnē, dabiski. Man patīk teiciens – «palīdzī to izdarīt pašam». Mēģinām sadraudzēties ar šo metodi, iegūstam jaunas zināšanas. Esmu iestājusies Montesori kursos, kas reizi mēnesī notiek Rīgā. Esmu attālināti apgūvusi Montesori kursus, tomēr šī metode balstās tajā, ka visi materiāli jāsaņem ar rokām, tādēļ svarīgi mācīties klātienē,» teic Krista.

Paralēli Montesori kursiem Krista pilnveidojas arī «Klusuma skolā». «Apmēram pēc diviem mēnešiem būšu beigusi «Klusuma skolu» – pedagoģu pilnveides kursus, kas notiek attālināti. Te māca bērniem apzināt savas emocijas, sajūst savu elpu, savu ķermeni. To vajag mācīt jau no mazā dienā. Bieži vien ir tā, ka bērns dusmojas, bet nemāk izskaidrot šīs emocijas, jo nezina, ka tās ir tieši dusmas. «Klusuma skolā» mums daudz dažādos veidos sniedz instrumentus, ar kuriem varam mācīt bērniem mieru, sevis apzināšanu attīstošās nodarbībās vai skolā klasē. Tādā veidā bērns iemācās kontrolēt savas emocijas, viņam nav tik lieli dusmu uzplūdi, viņš saprot, ka vajag paelpot. Te netiek runāts par emociju apspiešanu, bet par to, lai bērns saprot, kas ar viņu notiek, lai viņš spēj izprast savas emocijas,» stāsta Krista, kura šobrīd Rē-



Foto no Kristas Zinkevičas personīgā arhīva

«MIERA vieta» atrodas plašā un gaišā telpā, kurā ir viss nepieciešamais aprīkojums, lai bērni justos brīvi un radošā veidā apgūtu jaunas iemaņas, kas noderēs turpmākajā dzīvē



Foto no Kristas Zinkevičas personīgā arhīva

Silto graudu nodarbības palīdz bērniem mazināt ikdienas stresu, ļauj risināt stresa radītās problēmas, kas saistītas ar miegu, satraukumu. Arī abiem Kristas dēliem Pēterim un Kārlim (attēlā) ļoti patīk nodarbības siltajos graudos

zeknes Tehnoloģiju akadēmijā apgūst arī sociālo rehabilitāciju.

## Ir svarīgi pilnveidoties

«Mēdz teikt, ka sava nodarbošanās jāizvēlas tāda, kas var tev palīdzēt. Man ir emocionāli bērni, un līdz ar visām mācībām un jaunām zināšanām, ko iegūstu, mēģinu palīdzēt arī viņiem, atvieglojot viņu ikdienu,» teic Krista. Viņai ir divi dēli – vecākais ir Pēteris, jaunākais – Kārlis, kuriem arī abiem patīk būt mammas darbavietā. «Viņi ir mani vislielākie dārgumi, mani Sirdsmieriņi, protams, arī mazie spridzekļi. Bet viņi ir aktīvi, laimīgi bērni, kuri izbauda bērnību. Pie manis viņi

nāk ļoti labprāt. Kārlim ļoti patīk nodarbības graudos. Tas tiešām viņu nomierina. Arī Pēteris izbauda šīs īpašās reizes, jo tad es viņiem došu brīvdienas no bērnudārza, un mēs pavadām laiku kopā.»

«Pavisam nesen sev noformuleju, ko man nozīmē mācīšanās. Zināšanu ieguve ir mans hobijs. Kad noslēdzas kādi kursi vai esmu absolvējusi izvēlēto studiju programmu, meklēju nākamo iespēju, kā varu izglīties. Man ir svarīgi pilnveidoties, negribu, lai iestājas rutīna. Pēc gada jau vecākais dēls uzsāks mācības 1. klasē, un tad tās lietas, ko šobrīd apgūstu, ļoti noderēs, palīdzot viņam skolas gaitu uzsākšanā,» saka Krista.

## Uzziņai. Silto graudu nodarbības

- Atrodies ilgstošā stresā, cieš gan veselība, gan savstarpējās attiecības, bet graudi, tāpat kā jebkurš silts pieskāriens, rada mieru, kas nepieciešams attīstībai,» teic metodes autore Inese Grīnvalde (sociālā uzņēmuma «Laimis bļoda» īpašniece, silto graudu nodarbību vadītāja). Nodarbības siltajos graudos bērniem un jauniešiem palīdz novērst stresa radītus traucējumus, uzlabo bērna fizisko un psihoemocionālo stāvokli. Nodarbības tiek ieteiktas bērniem, kuriem nepieciešama: trauksmes mazināšana; adaptācija bērnudārzā, skolā u.c. pārejas posmos; emocionāla rakstura grūtību pārvarēšana; emocionālo stāvokļu atpazīšanas iemaņu veidošana; atpūta un relaksācija kādā trausmainā dzīves posmā, jo attīstība izriet no miera stāvokļa.

Zinātniskais pētījums, kas tapis sadarbībā ar Latvijas Universitātes profesoru Dr. psych. A. Koļesovu un Mg. psih. A. Vīrsi un pieejams mājaslapā [www.therapygrains.com](http://www.therapygrains.com), apliecina, ka, pateicoties silto graudu nodarbībām, bērniem mazinās trauksme, bailes, sasprindzinājums; uzlabojas miegs, runas un adaptēšanās spējas (avots: <https://www.therapygrains.com/>).

- Latgalē nodarbības siltajos graudos notiek arī Balvu novada Kubulu pagasta atbalsta mājā «Brīvupes».

- Silto graudu terapija vārdarbību ģimenē piedzīvojušiem bērniem pieejama «Centrs MARTA» Rēzeknes filiālē. Pieteikties silto graudu terapijas nodarbībām vārdarbību ģimenē piedzīvojušiem bērniem un jauniešiem (arī vārdarbību ģimenē piedzīvojuši pieaugušie var pieteikties sociālās rehabilitācijas pakalpojumam un saņemt psihologa, jurista un sociālā darbinieka atbalstu) var, rakstot uz e-pasta adresi [rezekne@marta.lv](mailto:rezekne@marta.lv) vai zvanot pa tālr. +37125648595 darba dienās plkst. 10.00–18.00 (avots: [www.marta.lv](http://www.marta.lv)).

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». «Par projekta raksta «MIERA vieta»: attīstošas un radošas nodarbības bērniem» saturu atbild SIA «Vietēja».

MAF  
Mediju atbalsta fonds