

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas  
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2019. gada 27. decembris  
Nr. 18 (141)

# Vecākiem

*Vecāku loma bērnu  
uzvedībā un labsajūtā*

*Uz izaugsmi vērsta  
domāšana*

**Kāpēc iemācīties  
atzīt kļūdas?**



# Vecāku loma bērnu uzvedībā un labsajūtā

Anna Druka, žurnāliste

Foto: cdn.vox-cdn.com

**Gabors Matē (Gabor Maté) ir Ungārijā dzimis Kanādas ārsts, kas specializējas bērnu attīstības un traumu jomā. Viņa darbi ir pazīstami visā pasaulē un grāmatas izdotas 25 valodās. G. Matē ir padziļināti pētījis traumas un stresa cēloņus, kā arī to ietekmi uz cilvēka organismu un labsajūtu.**

G. Matē uzskata, ka mūsdienās apkārtējā vidē viss mainās milzīgā ātrumā – kultūrā, sabiedrībā, ekonomikā, tehnoloģijās un citās jomās. Pārmaiņu ātrums ir tik liels, ka mēs nespējam jaunus faktorus pilnvērtīgi integrēt bioloģiskajā, psiholoģiskajā un sociālajā līmenī. Rezultātā cilvēki tiek pakļauti stresam, kas bieži vien netiek atpazīts, grauj labsajūtu un organismu neapzinātā veidā, kā arī nodara postu attiecībās ar tuvākajiem, jo īpaši bērniem. Bērni savukārt, būdami īpaši jutīgi pret apkārtējo vidi, šo stresu uztver pastiprināti. Vecāku, tuvinieku un līdzcilvēku stress mēdz izraisīt bērnos ne tikai īstermiņa diskomfortu un psihosomatiskas slimības, bet arī traumēt ilgtermiņā, bieži vien izraisot traumas ķēdi, kas var turpināties vairāku paaudžu garumā. Lai arī šis vēstījums šķiet pesimistisks, ir cerība uzlabot situāciju, pirmām kārtām apzinoties, kas mūsos notiek bioloģiskajā, psiholoģiskajā un sociālajā līmenī, kā arī kāda attieksme jāizveido, lai novērstu negatīvās sekas.

## Uzvedības cēloņi

G. Matē uzskata, lai izprastu uzvedību, ir jāsaprot emocijas. Tās ir saistītas ar iekšējo orgānu stāvokļiem. Mūsu prāts ir vienība, kas nepārtraukti ienes informāciju no ārpasaulē, kā arī apstrādā signālus, kas nāk no iekšējiem orgāniem. Patiesībā smadzenes mēdz saņemt daudz vairāk informācijas no ķermeņa iekšienes nekā ārpasaulē. Savukārt vēstījums, kas tiek saņemts no iekšējiem orgāniem, liecina par to, cik labi mēs spējam mijiedarboties ar ārējo pasauli. Tas nozīmē, ka mūsu kapacitāte mācīties un darboties ikdienā ir saistīta ar to, kas notiek mūsu iekšējos orgānos un emociju līmenī.

Sabiedrība, kura ir attālinājusies no savām emocijām, ir arī mazāk saistīta ar ārējo pasauli, lai gan gandrīz

Elektroniskais žurnāls „Vecākiem”  
Izdevējs: SIA „V-Media”  
Vienotais reģistrācijas numurs: 40103369264

Redakcijas tālr.: 26002264  
Redakcijas e-pasts: redakcija@izglitiba-kultura.lv  
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa  
Korektore: Dace Sokolova  
Datorgrāfiķe: Oto Andreļšns



visa apzinātā uzmanība tiek veltīta notikumiem ārpusaulē. Šī mēdz būt pavirša un nekvalitatīva uzmanība.

G. Matē pauž viedokli, ka 99% no mūsu emocijām un izjūtām ir spēcīgākas nekā intelektuālās zināšanas un racionalizācija. Šeit runa ir par ķermeņa gudrību, kas ņem vērā emocijas un iekšējo orgānu stāvokli. Savukārt nervi, kas atsauca uz iekšējiem ķermeņa stāvokļiem, ir saistīti ar racionālo prātu, augstāko loģiku un radošumu.

## *Uzvedības pieeja psiholoģijā*

Psihologs un uzvedības speciālists Beress Frederiks Skiners (Burrhus Frederic Skinner) reiz teica: „Iedod man bērnu, un es no viņa izveidošu jebko.” B. F. Skiners uzskatīja, ka prāts ir melna kaste un nav svarīgi, kas tajā notiek. Tas, kas ir no svara, ir uzvedība. Līdz ar to B. F. Skinera ideja bija, ka bērni ir kā baltas lapas, kuras var izveidot par jebko. Viņa ideja radās 1940. gados laboratorijas eksperimentos ar žurkām. Viņš atklāja, ka žurkas var pieradināt doties uz vienu būrīša galu un izvairīties no cita būrīša gala ar apbalvošanu vai ar sodīšanu. Žurkas tika apbalvotas ar cukura graudiņiem un sodītas ar elektrošoku.

Problēma šajā gadījumā ir tāda, ka šāda pieeja izslēdz rūpes par žurku attīstību, veselību vai labsajūtu. Runa ir tikai un vienīgi par uzvedību. Piemēram, tas, ka soda saņemšanas varbūtība ar elektrošoku rada nopietnu ilgtermiņa psiholoģisko traumu, netiek ņemts vērā.

G. Matē piebilst, ka diemžēl 80% no tā, ko mūsdienās māca audzināšanas eksperti, ir saistīts ar uzvedības kontroli. Problēma ar uzvedības modeli ir tāda, ka mēs varam „iegūt” no bērna to uzvedību, ko gribam, ilgtermiņā vai īslaicīgi, taču tas rada bērnos stresu. Savukārt šim stresam var būt arī ilgtermiņa sekas. Bērna prāts nav vienkārši melna kaste. Bērnā piemīt savas vajadzības un vēlmes. Jautājums ir par to, vai mēs cienām un ņemam vērā šīs vajadzības un vēlmes vai arī mērķis ir tikai un vienīgi konkrētas uzvedības pārākšana.

G. Matē atzīst, ka bieži vien dzird jautājumu, kā man panākt šādu vai tādu bērna uzvedību, uz ko viņš atbild, ka ir nedaudz jāatkāpjas un vispirms jāuzdod jautājums, kas notiek bērna prātā?



Foto: raisingchildren.net.au

**E**s tev jau tūkstoš reižu teicu to nedarīt, un tu „neklausī!” Taču, ja pieaugušais bērnam kaut ko ir teicis simts vai tūkstoš reižu un nekas nav mainījies, kurš tad ir tas, kuram ir problēmas ar mācīšanos?

## *Kas notiek ar mūsu bērniem?*

Mūsu sabiedrībā parādās arvien vairāk bērnu ar emocionālām grūtībām, kuri nespēj kontrolēt savu ķermeni un emocijas. Visticamāk, tas nav tāpēc, ka izplatās kaut kāda mistiska ģenētiskā kaite, īpaši ņemot vērā, ka ģenētiskās kaites nespēj izplatīties gadu desmitu ātrumā, bet attīstās gadu simtu gaitā. Ticamāks variants ir, ka bērnu dzīvē notiek kaut kas tāds, kas liedz viņiem pilnvērtīgi iesaistīties sociālajā dzīvē, pievērst nedalītu uzmanību, būt emocionāli iesaistītiem un pasargātiem no stresa.

Smadzeņu garozai piemīt deviņas funkcijas: regulēt ķermeni, regulēt komunikāciju ar citiem, līdzsvarot emocijas, izvēlēties reaģēšanas veidu, sniegt izpratni, empātiju, kontrolēt bailes, attīstīt intuīciju un morālo apziņu. Apzinātības prakse palīdz attīstīt visas šīs deviņas funkcijas. Septiņas no šīm funkcijām attīsta audzināšana, kas ir vērsta uz bērna atbalstīšanu.

Tas, kas notiek mūsu sabiedrībā, un iemesls tam, kā bērni uzvedas konkrētos veidos, ir tas, ka vecāku

audzināšanas pieeja ir arvien vairāk pakļauta stresam. Līdz ar to vecāki nav spējīgi izveidot vidi, kurā bērna smadzeņu garoza un tās funkcijas var pilnvērtīgi attīstīties. Tas ir tas, kāpēc pastāv šī epidēmija. Tas nav sliktas audzināšanas dēļ vai tādēļ, ka viņu vecāki būtu slikti vai nemīlētu savus bērnus. Un tas noteikti nav saistīts ar dzeramo ūdeni vai kādas ģenētiskās kaites dēļ. Tas ir tādēļ, ka apstākļi veselīgai smadzeņu attīstībai kļūst arvien mazāk pieejami.

Garozas funkcijas attīstās vides ietekmē. Piemēram, ja jūs pirmos piecus dzīves gadus nesaskartos ar gaismu, jūs neredzētu to arī vēlāk, pat ja jums piemīt ideāli gēni un redzes funkcijas, tādēļ ka gaismas viļņi iedarbojas uz redzes nerviem, tos stimulējot un tādā veidā tos attīstot. Tātad, kas notiek ar emocionālajiem savienojumiem, kas nefunkcionē īpaši labi, ar stresa savienojumiem, ķermeņa regulācijas savienojumiem, uzmanības savienojumiem? Tāpat kā gaisma ir nepieciešama, lai attīstītos redze, pareiza vide ir nepieciešama, lai attīstītos emocionālie nervi.



Foto: s23916.pcdn.co

**J**a bērnu uzvedībā parādās novirzes, tas liecina par to, ka problēma ir attiecībās.

## *Vajadzība pēc citas pieejas*

Kad bērni neuzvedas tā, kā mēs sagaidām, pastāv divi galvenie varianti, kā parasti ar to mēdz tikt galā. Viens ir ar medikamentiem. G. Matē, būdams ārsts, uzsver, ka, viņa nostāja nav vērsta pret medikamentiem un viņš tos arī izraksta, taču runa ir par ierobežojumiem, kādi piemīt pieejai, kas balstās tikai un vienīgi uz medikamentiem, kā arī to, ka šī pieeja ir dominējoša un mēdz izslēgt citas iespējas. Otrā ir uzvedības pieeja, kas balstās uz uzskatu, ka uzvedība ir problēma, līdz ar to tas, kas ir jāizlabo un jākontrolē, ir uzvedība (ko jau apskatījām iepriekš). Šie divi uzskati joprojām lielā mērā dominē psiholoģijas laukā mūsdienās.

Tas nozīmē, ja bērns slikti uzvedas, pastāv plaši pieņemts uzskats, ka ir jākontrolē viņa uzvedība. Ja bērns kaut ko dara nepareizi, tas nozīmē, ka vecākiem būtu jādara kaut kas, lai panāktu, ka bērns sāk rīkoties pēc sabiedrības normām. Pēc būtības, ideja ir tāda, ja bērns slikti uzvedas, tad vecākiem būtu jābūt spējīgiem kontrolēt viņa uzvedību.

Ja jūs nonāktu valstī, kur neviens nerunā jūsu valodā, jums būtu jāizpauž savas vajadzības, izmantojot žestus. Bērni visu laiku izpauž savas vajadzības žestu valodā. Bet tā vietā, lai mēs sadzirdētu viņu vēstījumu, mēs reaģējam uz viņu žestiem – formu (uzvedību), kādā viņi mums nodod savu vēstījumu. Ja mēs atkārtoti netiekam sadzirdēti un mūsu vajadzības tiek ignorētas, mēs neizbēgami noslēdzamies.

Kad bērni emocionāli noslēdzās, viņiem ir grūti mācīties, jo īpaši no negatīvās pieredzes. Viņi turpina atkārtot vienas un tās pašas kļūdas vai darbības, neskatoties uz negatīvajām sekām. Un viņi neko no tā neiemācās, kas savukārt rada satraukumu pieaugušajos: „Es tev jau tūkstoš reižu teicu to nedarīt, un tu neklausī!” Taču, ja pieaugušais bērnam kaut ko ir teicis simts vai tūkstoš reižu un nekas nav mainījies, kurš tad ir tas, kam ir problēmas ar mācīšanos?

## *Atbildības uzņemšanās*

Mēs, pieaugušie, esam tie, kuriem ir jāmācās. Mēs esam tie, kuriem ir jāsaprot, kas tad īsti notiek. Mums ir jābūt spējīgiem apzināties un izjust savu neapmierinātību un skumjas, jo tikai tad ir iespējams kaut ko

iemācīties. Taču, lai spētu sadzirdēt savas patiesās izjūtas un būt atklātiem, pat pieaugušajiem ir jāsaņem, ka viņi ir pasargāti un saprasti. Tas vēl jo vairāk attiecas uz bērniem.

Tātad, lai mēs pilnvērtīgi spētu parūpēties par bērniem, vispirms mums ir jāparūpējas par sevi. Mums ir jāņem vērā savi emocionālie stāvokļi un tas, kas ar mums notiek, pirms mēs sākam mijiedarbību ar bērniem. Tas ir patiesi izaicinājums, jo bērni rada nepārtrauktu spiedienu uz vecākiem un spēj mūs aizskart, provocēt un spiest pogas. Neviens mums nespēj labāk spiest pogas kā mūsu bērni.

G. Matē uzsver, ka ir vērts pielikt pūles, lai atrisinātu savus iekšējos konfliktus un uzlabotu saikni ar bērniem. Ir svarīgi ņemt vērā, ka tas, ar ko mēs netiekam galā, tiek nodots tālāk mūsu bērniem.

G. Matē piebilst, ja viņam būtu iespēja kaut ko dzīvē darīt no jauna, viņš ar lielāku vērienu pievērstos savu bērnu audzināšanai un rūpēm par sevi viņu labā. Viņš atzīst, ka ir atstājis milzīgu iespaidu uz bērniem, taču arī saprot, ka sevis vainošana ir lieka gan attiecībā uz sevi, gan citiem vecākiem. Jo vairāk mēs to visu atpazīstam un apzināties, jo apzinīgāki mēs kļūstam, spējīgāki izveidot savā dzīvē līdzsvaru un izprast šī līdzsvara nozīmīgumu.

Kad vecāki sāk sevi vainot par to, ka ir sabojājuši savus bērnus, G. Matē viņiem atgādina, ka kaut kādā ziņā mēs visi neizbēgami savus bērnus sabojājam. Ir svarīgi atcerēties arī to, ja mēs no saviem vecākiem pārņemam tonnu neatrisinātu problēmu un saviem bērniem nododam tikai pustonnu, mēs daudz ko esam sasnieguši.

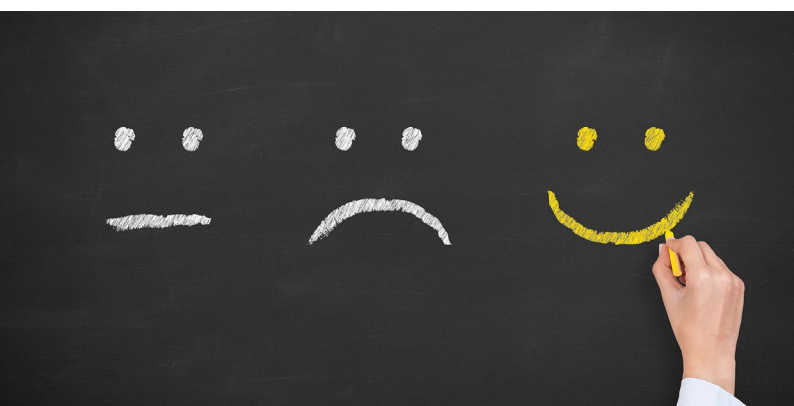


Foto: consciousdiscipline.com

**E**mocionālais kontakts ir veselības pamats, taču diemžēl rietumu medicīnas prakse to lielā mērā ignorē, jo tradicionāli rietumu medicīnā ķermenis tiek atdalīts no prāta un emociju pasaules.

Svarīgākais attiecībā uz bērniem ir iemācīties izveidot ar viņiem emocionālo saikni un veidot ar viņiem attiecības kā ar cilvēkiem, nevis kontrolēt viņu uzvedību vai mēģināt to izskaidrot ar diagnozēm.

Iedomājieties, ka jūsu dzīvesbiedrs – sieva vai vīrs – uzvestos tā, ka tas jums šķiet nepieņemami, – rupji, noraidoši un agresīvi. Jūs aizietu pie tuviniekiem, lai par to pasūdzētos. Tuvinieki jums jautātu, vai pamēģināji ielikt viņu kaktā? Tuvinieki jums, visticamāk, teiktu, ka problēma ir jūsu attiecībās, nevis dzīvesbiedra uzvedībā. Ar mūsu bērniem ir tieši tāpat. Ja bērnu uzvedībā parādās novirzes, tas liecina par to, ka problēma ir attiecībās.

Cilvēks, kurš atrodas stresa ietekmē, nonāk stāvoklī, kur viņš jūtas emocionāli izolēts, kas savukārt pazemina imunitāti. Ja kāds atnāktu ar šo cilvēku aprunāties, pēc dažiem mirkliem viņš justu atvieglojumu, viņa stresa līmeņi samazinātos, savukārt imunitātes līmeņi paaugstinātos. Emocionālais kontakts ir veselības pamats, taču diemžēl rietumu medicīnas prakse to lielā mērā ignorē, jo tradicionāli rietumu medicīnā ķermenis tiek atdalīts no prāta un emociju pasaules.

Psihiatrs Donalds Vudss-Vinikots (*Donald Woods Winnicot*) reiz ir teicis, ka bērnībā ir divas lietas, kas var noiet šķērsām: pirmkārt, var notikt lietas, kurām nevajadzētu notikt, – tādas kā pāridarījumi un negadījumi –, un, otrkārt, var nenotikt lietas, kurām vajadzētu notikt. Šajā gadījumā tā ir droša, atklāta saikne ar vecākiem.

Mūsu uzdevums kā vecākiem, bērnu aprūpes personālam, audzinātājiem, pedagogiem, ārstiem un visiem pārējiem, kuriem ir saskarsme ar bērniem, ir palīdzēt bērnam regulēt savas emocijas un iesaistīties viņa pieredzē caur savām attiecībām ar viņu.

Īstā problēma nekad nav trauma, bet tas, kā šī trauma ir ietekmējusi bērna attiecības ar pasauli un ar sevi. To, kas ir noticis pagātnē, izmainīt nav iespējams. Savukārt pasaules uztvere, kas ir izveidojusies atgādījuma rezultātā, ir kaut kas, kas notiek tagad. Un to ir iespējams mainīt. ■



# Uz izaugsmi vērsta domāšana

Laila Avotiņa,  
žurnāliste

Kerola Dveka (*Carol Dweck*) ir pasaulē pazīstama psiholoģe un profesore Stenforda Universitātē, kuras darbs ir saistīts ar motivācijas, personīgās izaugsmes un domāšanas veidu (*mindset*) jautājumiem. Viņas populārākajā grāmatā bestsellerā „*Mindset: The New Psychology of Success*” (2006) ir apkopotas atziņas par viņas ilggadējās pētniecības rezultātiem un novērojumiem, kas ir pamatā viņas radītajai teorijai par diviem domāšanas veidiem – fiksēto domāšanu („*fixed mindset*”) un izaugsmes domāšanu („*growth mindset*”). K. Dveka padziļināti ir izpētījusi, kādēļ cilvēkam piemīt viens vai otrs domāšanas veids un kā šie domāšanas veidi ietekmē motivāciju, attīstību un personību.



Foto: news.stanford.edu

**Psiholoģe un Stenforda Universitātes profesore Kerola Dveka (*Carol Dweck*).**

mainīt nevar. Šis ir domāšanas veids, kas liedz bērniem izmēģināt kaut ko jaunu vai kļūdīties, jo pastāv bailes izskatīties nezinošiem citu acīs.

Izaugsmes domāšana ir domāšanas veids, kurā tiek uzskatīts, ka intelektu var attīstīt ar piepūli, centību, mācīšanos un mentoringu. Šajā gadījumā netiek uzskatīts, ka visi cilvēki ir vienādi vai arī ka jebkurš var kļūt

## Zinātkāre ir dabiska

Profesore aicina aizdomāties par cilvēka patieso dabu, kas ir viegli saskatāma mazuļos, – zinātkāri, interesi, eksperimentēšanu un iesaistīšanos grūtos uzdevumos ar lielu baudu. Veseli zīdaiņi nav nemotivēti. Taču dažus gadus vēlāk šie motivētie mazuļi ļoti bieži kļūst par bērniem, kam pietrūkst intereses pildīt uzdevumus, ar kuriem viņi saskaras mājās vai skolā.

## Domāšana ir visa pamatā

K. Dveka ar kolēģiem ir atklājusi, ka tieši domāšanas veidi jeb modeļi ir tas, kas rada motivāciju vai arī tās trūkumu bērnos. Konkrēti domāšanas modeļi ir tas, kas liedz bērnam uzdrošināties un izmēģināt kaut ko jaunu vai izaicināt sevi. Konkrēti domāšanas modeļi arī ļauj bērnam uzdrīkstēties, iesaistīties grūtu uzdevumu risināšanā un ar neatlaidību pārvarēt dažādus izaicinājumus. K. Dveka ir izpētījusi, kā un kādēļ notiek šis process, kā arī ko ir iespējams darīt, lai veicinātu domāšanas veidu, kas palīdz bērniem būt motivētiem.

## Divi domāšanas veidi

K. Dveka savos pētījumos identificē divus fundamentālus domāšanas veidus skolēnos un studentos attiecībā uz viņu uzskatiem par intelektu un talantiem – fiksētā domāšana un izaugsmes domāšana.

Fiksētā domāšana ir domāšanas veids, kurā tiek uzskatīts, ka intelekts ir īpašība, kas katram piemīt noteiktā apjomā jeb limenī. Šajā gadījumā pastāv uzskats, ka tas, cik cilvēks ir gudrs, ir iedzimts un to

par ģēniju. Drīzāk ir nojaušama sapratne, ka pat ģēniji par tādiem nekļūst bez sava intelekta izkopšanas daudzgu gadu garumā.

## Kā darbojas domāšanas veidi

Domāšanas veidi iedarbojas uz studentiem, radot viņos pilnīgus psiholoģiskos modeļus, no kā izriet viņu pasaules uztvere. K. Dveka identificē trīs galvenās jomas, kurās skolēnos visspilgtāk izpaužas šo domāšanas veidu redzējums: attieksmē pret mērķiem, attieksmē pret pūlēm un attieksmē pret šķēršļiem.

Vienā no K. Dvekas pētījumiem tika iekļauti 373 jaunieši aptuveni 13 gadu vecumā. K. Dveka atzīst, ka skolā šis mēdz būt ļoti sarežģīts pārejas posms, kur uzdevumi kļūst grūtāki un vērtēšana stingrāka, kā arī mācību vide bezpersoniskāka. Turklāt tieši šajā laika posmā daudzi skolēni kļūst vienaldzīgi pret skolu.

Pētījuma sākumā tika izvērtēti skolēnu domāšanas veidi – tika konstatēts, vai viņiem pārsvarā piemīt fiksēta domāšana vai izaugsmes domāšana. Nākamo divu gadu garumā tika monitorētas viņu atzīmes matemātikā un piefiksēta attieksme pret mācībām. Skolēni bija ienākuši 7. klasē ar gandrīz vienādiem eksāmenu rezultātiem, bet jau pirmā semestra beigās atzīmes sāka atšķirties. Atšķirības atzīmēs kļuva lielākas nākamo divu gadu laikā, lai arī vienīgais faktors, kas bija atšķirīgs šajos studentos, bija viņiem raksturīgie domāšanas veidi un uzskati, kas izpaudās attieksmē pret mērķiem, pūlēm un šķēršļiem.

## Mērķi

Skolēniem ar atšķirīgām atzīmēm bija pilnīgi atšķirīgi mērķi skolā. Svarīgākais mērķis bērniem ar fiksēto domāšanu ir izskatīties gudriem citu priekšā vienmēr un jebkurā gadījumā. Līdz ar to viņu dzīve ir orientēta uz to, lai izvairītos no uzdevumiem, kas var atmāskot kādu viņu trūkumu.

Izaugsmes domāšanas pārstāvji, kas uzskata, ka intelektu var attīstīt, dzīvo pēc likuma, ka ir jāmācās vienmēr un jebkurā gadījumā. Viņi nebaidās kļūdīties vai sastapties ar grūtībām, jo viņiem mērķis ir kaut ko iemācīties, nevis parādīt sevi labākajā gaismā citiem.

Gandrīz identiskus rezultātus uzrādīja grupa ar elitāriem medicīnas studentiem ASV – viņiem atzīmes bija svarīgas, lai varētu turpināt mācības, taču tie, kam bija raksturīga izaugsmes domāšana, bija vairāk iesaistīti mācīšanās procesā. Tā kā viņi bija orientēti uz pašu procesu, arī viņu atzīmes bija augstākas. Viņi apguva vielu padziļinātāk, un arī tad, ja eksāmenā saskārās ar grūtībām, viņi darīja visu, kas bija viņu spēkos, lai neļautu tam ietekmēt viņu motivāciju pabeigt uzdevumus.

K. Dveka stāsta, ka ļoti līdzīgi rezultāti parādās arī pētījumos, kas tika veikti ar kompāniju darbiniekiem. Tie, kam bija raksturīga fiksētā domāšana, gribēja kļūt par kompānijas zvaigznēm, izcēlies savās komandās un būt daļa no ģēniju kultūras, bet tie, kam bija raksturīga izaugsmes domāšana, atzina, ka viņiem vissvarīgākais ir iemācīties kaut ko jaunu.

## Piepūles

Fiksētā domāšana liek uzskatīt, ka piepūle ir kaut kas slikts – ja indivīdam piemīt spējas, tad nav nepieciešams pielikt pūles. Un, ja ir nepieciešamas pūles, lai kaut ko sasniegtu, tā ir pazīme, ka nepiemīt spējas, lai to paveiktu.

K. Dveka ir pārliecināta, ka tieši šis uzskats ir viens no vispostošākajiem uzskatiem un iemesls tam, kādēļ liela daļa daudzsološu studentu nepiepilda savu potenciālu. Viņi peld caur dzīvi, nepieliekot pūles, jo nav iemācījušies to darīt. Līdz ar to viņiem nepiemīt attieksme un iekšējie resursi, kas ļauj ar to nodarboties. Tomēr citi spēj sevi pilnveidot, pielikdami pūles. Veselīga attieksme ir tā, kur pamatā tiek uzskatīts, ka pūles ir tas, kas aktivizē spējas.

*K. Dveka  
identificē trīs  
galvenās  
jomas, kurās skolēnos  
visspilgtāk izpaužas  
domāšanas veidu redzējums:  
attieksmē pret mērķiem,  
attieksmē pret pūlēm un  
attieksmē pret šķēršļiem.*

## Izaicinājumi

Fiksētā domāšana uztur uzskatu, ka šķēršļi, neveiksmes un trūkumi ir vērtēšanas rīki, kas atklāj indivīda ierobežojumus. Skolēni ar šādu domāšanas veidu cenšas paslēpt savas kļūdas un bēgt no neveiksmēm un šķēršļiem, kā arī noliegt savus trūkumus.

Izaugsmes domāšana rada uzskatu, ka kļūdas ir dabiskas un organiska mācību procesa sastāvdaļa, kas rodas, kad indivīds sevi izaicina.

Fiksēta domāšana nepiedāvā skolēniem veidu, kā tikt galā ar grūtībām. Viņiem pazūd drosme, viņi padodas, bēg vai sāk sevi aizstāvēt, tēlojot, ka ir nogarlaikojušies. Ļoti bieži izteiciens „Tas ir garlaicīgi” ir aizsegs fiksētai domāšanai, kas patiesībā nozīmē „Man ir bail mēģināt”. Tāpat mēdz būt arī ar sliktu uzvedību un skolotāju vainošanu.



**K. Dveka ar kolēģiem ir atklājusi, ka tieši domāšanas veidi jeb modeļi ir tas, kas rada motivāciju vai arī tās trūkumu bērnos.**

kotnēji viņi visi bija ļoti sekmīgi, jo testi bija atbilstoši vecumam. Katrs bērns saņēma vienu uzslavas veidu; trešdaļa saņēma uzslavu par intelektu, piemēram, „Tā ir ļoti laba atzīme. Tu laikam esi ļoti gudrs”. Trešdaļa saņēma uzslavu par procesu – to, kā viņi nonāca pie pareizajām atbildēm, – stratēģiju, centību, uzmanību, pūlēm, neatlaidību, piemēram, „Tā ir ļoti laba atzīme. Tu laikam ļoti centies”. Trešdaļa bija kontroles grupa, kam uzslava iekļāva tikai tekstu: „Tā ir ļoti laba atzīme”. Ja mēs uzmanīgi ieklausāmies tajā vēstījumā, kas ir iekļauts katrā apgalvojumā, pirmais vēsta, ka tas, kas ir labs un vērtīgs, ir intelekts, bet otrs vēsta, ka labs un vērtīgs ir process.

## Intelektu slavēšana atņem bērniem vēlmi mācīties

Ja tiek slavēts intelekts, bērni automātiski tiek ievietoti fiksētā domāšanas modelī salīdzinājumā ar to, kas notiek, kad tiek slavēts process. K. Dveka stāsta, ka vispārsteidzošākais bija tas, ka, slavējot bērnu intelektu, viņi kļūst vienaldzīgāki pret mācīšanos.

Pētījumā to varēja redzēt tad, kad uzslavas bija izteiktas un bērniem tika dota iespēja brīvi izvēlēties nākamo uzdevumu. Viņiem tika uzdots jautājums, ko tu tagad gribētu darīt? Mēs atbalstīsim jebkuru tavu izvēli – vai tu gribi grūtu testu, no kura tu varēsi kaut ko iemācīties, bet, visticamāk, tu kļūdīsies, vai tu gribi testu par kaut ko, ko tu jau labi pārzini?

Lielākā daļa bērnu, kas tika slavēti par viņu intelektuālajām spējām, atteicās no iespējas mācīties kaut ko jaunu un izvēlējās kaut ko, kur viņi, visticamāk, nekļūdīsies un sasniegs labus rezultātus.

Savukārt gandrīz visi, kas tika uzslavēti par procesu, gribēja grūtu testu, no kā viņi varētu iemācīties

## Kā tiek pārmantoti domāšanas veidi

Tas, kā domāšanas veidi tiek pārmantoti, tika pētīts ar dažādām metodēm. Visskaidrāk redzamie rezultāti tika konstatēti tad, kad tika pētītas uzslavas. K. Dveka ar kolēģiem jau 15 gadu pēta, kā pieaugušie slavē bērnus. Šis darbs tika sākts laikā, kad uzplauka pašapziņas kustība un eksperti visiem mācīja slavēt savus bērnus un viņu sasniegumus.

K. Dvekas pētījumi uzrādīja būtisku niansi: „Mēs atklājam, ka bērna intelekta slavēšana patiesībā nodara kaitējumu bērnam un ir tieši tas, kas veido fiksētu domāšanu un liek zaudēt dabisko interesi izaicināt sevi iemācīties kaut ko jaunu.”

Viens no K. Dvekas pētījumiem bija ar 10 un 11 gadu veciem bērniem. Viņi tika aizvesti uz istabu skolā, kur viņiem tika iedots neverbāls IQ tests. Sā-

*Fiksēta domāšana nepiedāvā skolēniem veidu, kā tikt galā ar grūtībām. Viņiem pazūd drosme, viņi padodas, bēg vai sāk sevi aizstāvēt, tēlojot, ka ir nogarlaikojušies. Ļoti bieži izteiciens „Tas ir garlaicīgi” ir aizsegs fiksētai domāšanai, kas patiesībā nozīmē „Man ir bail mēģināt”.*



kaut ko jaunu. Viņi nejutās vīlušies arī tad, ja viņiem kādu laiku bija jāpacīnās ar grūtākiem uzdevumiem.

Vēlāk visiem tika iedoti vairāki grūti uzdevumi. Izrādījās, ka tie, kas tika slavēti par intelektu un zināšanām, zaudēja savu drosmi un pārliecību. Viņi vairs nepildīja uzdevumus ar baudu, un pat tad, kad tika atkārtoti vieglie uzdevumi, viņu rezultāti bija pasliktinājušies.

Savukārt tie, kas tika slavēti par procesu, saglabāja drosmi un pašpārliecību. Daudzi no viņiem teica, ka tieši grūtie uzdevumi viņiem vislabāk patika. Atkārtojot vieglos uzdevumus, viņu rezultāti bija izcili, jo viņi turpināja būt iesaistīti visos uzdevumos visa procesa garumā.

K. Dvekas pētījumi iekļauj arī atziņas par to, ka tas, kā mātes slavē zīdaiņus pirmajos trīs dzīves gados, nosaka bērna domāšanas veidu un vēlēšanos izaicināt sevi pēc pieciem gadiem.

*Ja tiek slavēts  
Intelekts, bērni  
automātiski tiek  
ievietoti fiksētā domāšanas  
modelī salīdzinājumā ar to,  
kas notiek, ja tiek slavēts  
process.*

### **Jāuzslavē process**

Kad tiek uzslavēts process, bērnam tiek iedota jauna vērtību sistēma, kas nav orientēta uz ātriem un vienkāršiem risinājumiem. Labs piemērs ir sarunas pie vakariņu galda. Tā vietā, lai salīdzinātu panākumus vai sūdzētos par neveiksmēm, K. Dveka iesaka pārrunāt, ar kādiem izaicinājumiem katrs ģimenes loceklis dienā ir saskāries. K. Dveka uzskata, ja bērns izdara kaut ko ātri un viegli, tad tā vietā, lai steigtos ar viņa slavēšanu, labāk ir teikt: „Piedod, ka es tā tērēju tavu laiku. Labāk darīsim kaut ko grūtāku, no kā tu varēsi kaut ko iemācīties.”

K. Dveka atzīst, ka viņai ir ļoti iepatīcies jēdziens, kas tiek apzīmēts ar vārdu „vēl” vai „pagaidām”. Vienā no Čikāgas skolām apzīmējumi par nesekmību tika mainīti pret apzīmējumiem, ka „vēl nav sanācis”. Vārds „nesekmīgs” tika aizvietots ar „vēl nē”. „Vēl nē” nozīmē, ka mācības turpinās un bērns joprojām at-

rodas kaut kur uz mācību liknes. Savukārt, pasakot bērnam, ka viņš ir nesekmīgs, viņš zaudē orientāciju mācīšanās procesā. Ja bērns saka, ka viņam slikti veicas matemātikā, tas ir fiksēts apgalvojums, taču, ja viņš saka, ka viņam pagaidām vēl slikti veicas matemātikā, tas ir uz izaugsmi vērstas apgalvojums, un viņš ir gatavs mēģināt atkal, kamēr sanāk.

Šeit seko vēl daži piemēri, kurus salīdzinot ir iespējams sadzirdēt ļoti atšķirīgus vēstījumus, kas paralēli tiek nodoti ar katru frāzi – „Es nevaru to izdarīt” vai arī „Es vēl nevaru to izdarīt”. „Es mēģināju, bet nekas nesānāca” vai arī „Es mēģināju, bet man pagaidām nekas nesānāca”.

*K. Dvekas pētījumi iekļauj arī atziņas par to,  
ka tas, kā mātes slavē zīdaiņus pirmajos  
trīs dzīves gados, nosaka bērna domāšanas  
veidu un vēlēšanos izaicināt sevi pēc pieciem gadiem.*

### **Tiesības uz izaugsmi**

Jo vairāk pētījumi pierāda, ka cilvēku spējas principā nav ierobežotas, var augt un ir iespējams attīstīt, jo vairāk par fundamentālām cilvēktiesībām kļūst skolēniem un studentiem piedzīvot šo izaugsmi un dzīvot vidē, kur katrs var piepildīt savu potenciālu.

K. Dveka piebilst, ka izaugsmes domāšanu var kultivēt jebkurā dzīves jomā, ieskaitot, lai attīstītu personības izaugsmi un sociālās prasmes. Izaugsmes domāšanu ir iespējams pilnveidot arī dažādās vidēs – izglītības iestādēs, organizācijās, uzņēmumos, ģimenēs un citur, kur būtiska var kļūt katra indivīda izaugsme un attīstība. ■

# Kāpēc iemācīties atzīt kļūdas?



Kristīne Zaksa,  
*Dr. sc. admin.*, izaugsmes trenere,  
„Lumina Learning” praktiķe, lektore

**Viss ir atkarīgs no mūsu uztveres, vērtību sistēmas un izvirzītajiem mērķiem. Kas ir kļūda? Bieži vien mēs to uztveram kā kaut ko negatīvu, nevēlamu, un, ja tomēr esam to izraisījuši, tas ir kaut kas, no kā vajadzētu kaunēties un ilgi sevi šaustīt. Šādu reakciju bieži vien daļa sabiedrības pat uzskata par vēlamu, jo saskata, ka tas ir vienīgais veids, kā varam mācīties no kļūdām un tās atkārtoti vairs nepieļaut. Un te arī atbilde, kāpēc negribas atzīt savas kļūdas, – sevis šaustīšana nav ne patīkams, ne iedvesmojošs process. Un kāpēc gan sevi pakļaut kaut kam nepatīkamam?**

Sevis šaustīšana nav vienīgais veids, kā uztvert kļūdas un uz tām reaģēt. Turklāt tas pat nav efektīvākais veids. Kļūdas var būt apzinātas vai neapzinātas. Vairumā gadījumu tās ir neapzinātas. Kurš gan vēlas speciāli kļūdoties? Parasti mums lēmuma pieņemšanas brīdī nav pietiekami daudz informācijas vai tā ir aizmirsusies, vai arī mūsu uzmanība un koncentrēšanās uz konkrēto situāciju ir bijusi nepietiekama, kā dēļ pieņemtais lēmums ir izraisījis nevēlamas sekas.

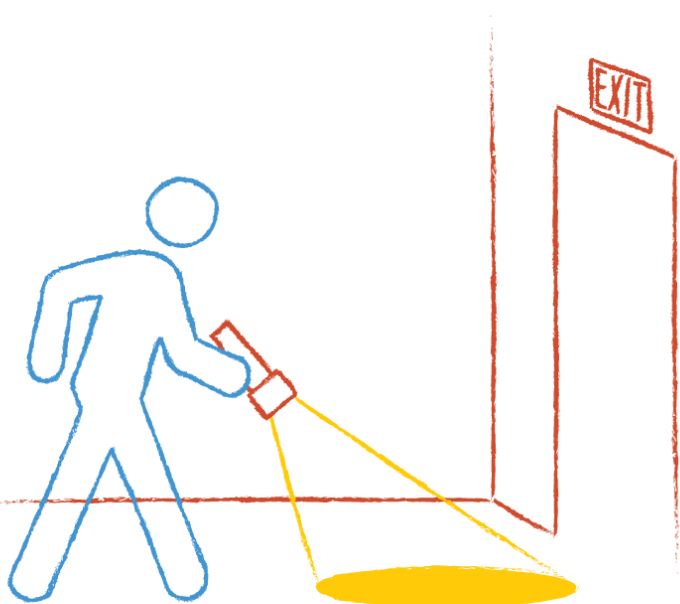
Paskatīsimies sīkāk, kas notiek, ja uztveram kļūdu kā kaut ko nevēlamu un tās dēļ nolemjam sevi sodīt ar šaustīšanu un/vai mūs sāk šaustīt kāds cits.

Piemēram, bērns nav izpratis vai ir piemirsis, vai aiz neuzmanības nav pamanījis, kur teikumā ir jāliek komati. Rezultātā viņš par pieļauto kļūdu saņem zemāku novērtējumu, kā arī var saņemt skolotāja vai vecāku pārmetumus „kā tad nu tā!”, kas var izraisīt papildu sevis šaustīšanu. Kādas ir iespējamās sekas?

Bērns, kam ir salīdzinoši augstas prasības pret sevi, var sākt sevi nenovērtēt, un viņam var rasties zems pašnovērtējums. Zems pašnovērtējums attiecīgi veicina to, ka viņš nekad nebūs gandarīts par saviem sasniegumiem. Nekad nebūs gana labi. Bet vai tad šāda attieksme pret sevi dara mūs laimīgus un priecīgus?

Ilgstoši dzīvojot ar neapmierinātības sajūtu, mēs sākam zaudēt iedvesmu un enerģiju. Padomājiet, kad jums darbi veicas vieglāk, raitāk, radošāk – kad esat iedvesmoti un enerģijas pilni vai kad esat neapmierināti un nomākti?

Bērns, kam augsta atzīme nav tik būtiska, var zaudēt motivāciju censties vairāk, sāk noslēgties. Tas var novest pie tā, ka bērns vairs nevēlas attīstīt savus talantus, jo tāpat jau nesanāks. Kā rezultātā mēs sākam pārnest: „Mūsdienu jauniešiem jau nekas neinteresē, viņi neko negrib...” Un viņi vēl vairāk sāk negribēt... Vai tas ir tas, ko patiesi vēlējāties sasniegt?



**P**roblēmas būs vienmēr, kā arī gadīsies kļūdaini pieņemti lēmumi. Jautājums, kuras problēmas mēs izvēlamies risināt un kā protam izklūt no nevēlamas situācijas.

**Tā mēs jau no mazotnes iemācāmies „skaistu” pārliecību – man nesanāks; pat ja mēģināšu, kaut kas noteikti noies greizi. Un varēsim ar dziļu pārliecību teikt: „Bet es taču teicu, ka man nesanāks!” Un te sākas riņķa dancis – es baidos mēģināt, un, pat ja pamēģinu, man nesanāk, un vairs nav vēlmes mēģināt atkal.**

Kā tas attiecas uz sabiedrību kopumā? Masveidā sāk zust vēlme pēc sasniegumiem, panākumiem, kaut kā jauna pamēģināšanas, sākam vainot likteni un valdību, ka viss ir slikti. Jo smagāka atmosfēra mums apkārt veidojas, jo mazāk sāk gribēties kaut ko darīt.

Ko darīt? Vispirms izprast – ko es vēlos sasniegt, un kāpēc man tas ir svarīgi? Kaut vai – vai vēlos būt laimīgs un apmierināts, vai arī man tomēr labāk patīk upura un mūžam vainīgā loma? Ja vēlaties palikt upura un vainīgā lomā, turpināt mocīties un savā veidā tas jums sagādā prieku, varu jūs iepriecināt – neko mainīt nevajag. Jums tas jau lieliski sanāk!

Savukārt, ja vēlaties attīstīties, būt apmierināts ar sevi, iedvesmots, ar vēlmi darboties, tad iesaku mainīt gan uztveri par to, kas ir kļūda, gan kļūdu analīzes veidu. Un tas jādara vienlaicīgi (drīkst arī soli pa solītim), jo viens bez otra nedarbosies tik efektīvi un varam nerasniegt vēlamo rezultātu.

**Par kļūdu uztveri: KĻŪDU NAV. Ir pieredze, ko gūstam, un aizvien vairāk apzināmies ceļoņu un seku mijsa- karības.**

Reiz miljardierim uzņēmējam Dešam Dešpandem (*Desh Deshpande*) žurnālists uzdeva jautājumu: „Kāda ir bijusi Tava lielākā kļūda?” Uzņēmējs atbildēja: „Nekāda. Jo cilvēki neizdara kļūdas. Mēs nepieņemam sliktus lēmumus. Tu izdari izvēli – labāko, ko varēji tajā brīdī. Un tu vari uzmināt, vai tas bija labi vai slikti, tikai laika gaitā. Kādreiz paiet nedēļa, citreiz mēnesis, citreiz gads. Risinājums slēpjas tajā – vai tev ir spēja rīkoties,



kad uzzini, ka kaut kas nav kārtībā. Es esmu uzbūvējis šādi savu karjeru, komandu, lēmumu pieņemšanas procesus. Mēs katru dienu pieņemam daudz lēmumu, kas laika gaitā izrādās gan labi, gan slikti. Visbiežāk cilvēkiem ir grūti atzīt, ka ir izdarīta kļūda, un rīkoties, lai to labotu. Jo tajā ir iesaistīts ego. Tiek jautāts, kurš ir atbildīgs, un cilvēki automātiski sāk aizstāvēties. Manuprāt, veiksmīgu organizāciju un uzņēmumu veidošanas esence ir ieraudzīt to, kas nav izdevies, un virzīties prom no tā."

Arī slavens ASV psihiatrs un psihologs Miltons H. Eriksons (1901–1980) darbā ar pacientiem ievēroja vairākus pamatprincipus, no kuriem viens bija – kļūdu nav. Ir mūsu pieredze, un izmaiņas ir neizbēgamas. Pārējie viņi principi bija: ar visiem cilvēkiem viss ir kārtībā (tai skaitā ar tevi!!!); katra cilvēka rīcība ir labu nodomu vadīta (arī tava!!!); katrs cilvēks katrā situācijā veic labāko izvēli, ko tajā brīdī var veikt (arī tu!!!); katram cilvēkam ir pieejami pietiekami daudz resursu, lai sasniegtu iecerēto (arī tev!!!).

**Par kļūdu, piedodiet, gūtās pieredzes analīzes veidu: tā vietā, lai savu uzmanības fokusu turētu uz – „Ārprāts, kā es varēju tā kļūdīties?! Kāds muļķis es esmu!”, izvēlieties veikt situācijas analīzi un izveidot rīcības plānu, kā no šīs situācijas izkļūt.**

### **1. solis. Pieņemiet šo situāciju, kāda tā ir – tikai zināmos faktus.**

Netērējiet savu enerģiju pārdzīvojumiem: „Ārprāts, ja es toreiz tā nebūtu darījis, tad tagad tā nebūtu noticis.” Pieņemiet šo situāciju: „Jā, mana rīcība ir izraisījusi šīs sekas. Šobrīd situācija ir...” un uzskaitiet jums zināmos faktus. Necentieties dramatisēt situāciju. Ja kāds fakts nav skaidrs, piemēram, jums šķiet, ka tagad par jums draugi slikti domā, tad tas nav fakts.

Piemēram, fakts ir, ka sacerējumā ir pieļautas piecas komatu kļūdas un atzīme ir 5. Tas, ka vecāki dusmosies un skolotāja uzskatīs skolēnu par muļķi, vēl nav pārbaudīts fakts.

### **2. solis. Definējiet skaidri – kāda ir vēlamā situācija, kādā vēlaties nonākt?**

Kāpēc jums tas ir svarīgi? Piemēram, vēlos zināt, kur teikumos jāliek komati, un rakstīšanas laikā spēt koncentrēties uz konkrēto darbu. Man tas ir svarīgi, jo vēlos rakstīt tā, lai citiem cilvēkiem ir viegli uztvert manu tekstu. Kā arī vēlos saņemt gala atzīmi 9, jo tas man dos iespēju iekļūt budžeta grupā augstskolā. Studijas man ir svarīgas, jo vēlos kļūt par lielisku speciālistu žurnālistikas jomā. Man ir svarīgi veidot patiesas ziņas un informēt sabiedrību.

### **3. solis. Kādi ir iespējamie risinājumi?**

Jo skaidrāk zināsit, kur vēlaties nonākt, un apzināsit, kāpēc tas jums ir svarīgi un cik ļoti svarīgi, jo radošāki risinājumi jums radīsies. Piemēram, ja atzīmes un zināšanas ir svarīgas, lai kļūtu par augstas klases speciālistu kādā jomā, tas ir pietiekams iemesls, lai vērstos pie skolotājas ar lūgumu ļaut labot atzīmi vai nolīgt privātskolotāju, vai patstāvīgi turpināt mācīties. Iespēju ir daudz. Jo agrāk apzināsit, kas jums patiešām ir svarīgi, jo mazāk veltīsiet enerģiju pārdzīvojumiem par kļūdām un vairāk – kā sasniegt vēlamo.

Kā arī profilaktiskai pašiedvesmai noder regulāri iedvesmojoši izvērtēt savu darbu. It īpaši gadījumos, kad darāmā ir daudz, sāk rasties apjukums un parādās domas: „Es visu daru slikti. Es nepaspēju. Man nesaņāks.”

**Izvērtējiet pozitīvi, atbildot secīgi uz šādiem jautājumiem: Kas jau ir izdarīts? Kā jūs to sasniedzāt? Kā jums tas izdevās? Ko tas no jums ir prasījis? Kas tajā visā jums ir pats vērtīgākais? Kas vēl? Par ko jūs šajā procesā kļūstat? Kas tagad jums kļūst svarīgi? Kam vēl tas ir vērtīgi? Kas vēl no tā iegūst?**

Šāds izvērtējums un iedvesma jums ļaus koncentrēties uz lietām, kas patiešām ir svarīgas, un nekrenķēties, netērēt enerģiju sīkumos, kas patiesībā jums nav būtiski.

Jo problēmas būs vienmēr, kā arī gadīsies kļūdaini pieņemt lēmumi. Jautājums, kuras problēmas mēs izvēlamies risināt un kā protam izkļūt no nevēlamas situācijas. Protams, veidā, kas ir pieņemami gan mums, gan mūsu apkārtējiem. Un, ja atkal sanāks kļūdīties, tad tā atkal ir iespēja mācīties un atrast radošus risinājumus.

Lai izdodas! ■

# Vecāku biežāk pieļautās kļūdas bērnu seksuālajā audzināšanā

„Vecākiem” informācija

Gluži neapzinoties, vecāki savas nezināšanas dēļ bērnam var radīt nepareizu priekšstatu par seksualitāti, kas var atstāt iespaidu uz visu turpmāko bērna dzīvi. Uz jautājumiem, kādas ir biežāk pieļautās vecāku kļūdas bērna seksuālajā audzināšanā un ko nozīmē šis jēdziens, vecāku organizācijas „Mammamuntetiem.lv” rīkotajā diskusiju ciklā „Pāru seksuālā (ne)kompetence” atbild speciālisti – klīniskā psiholoģe Kristīne Balode un ārsts psihoterapeits Artūrs Miksons.

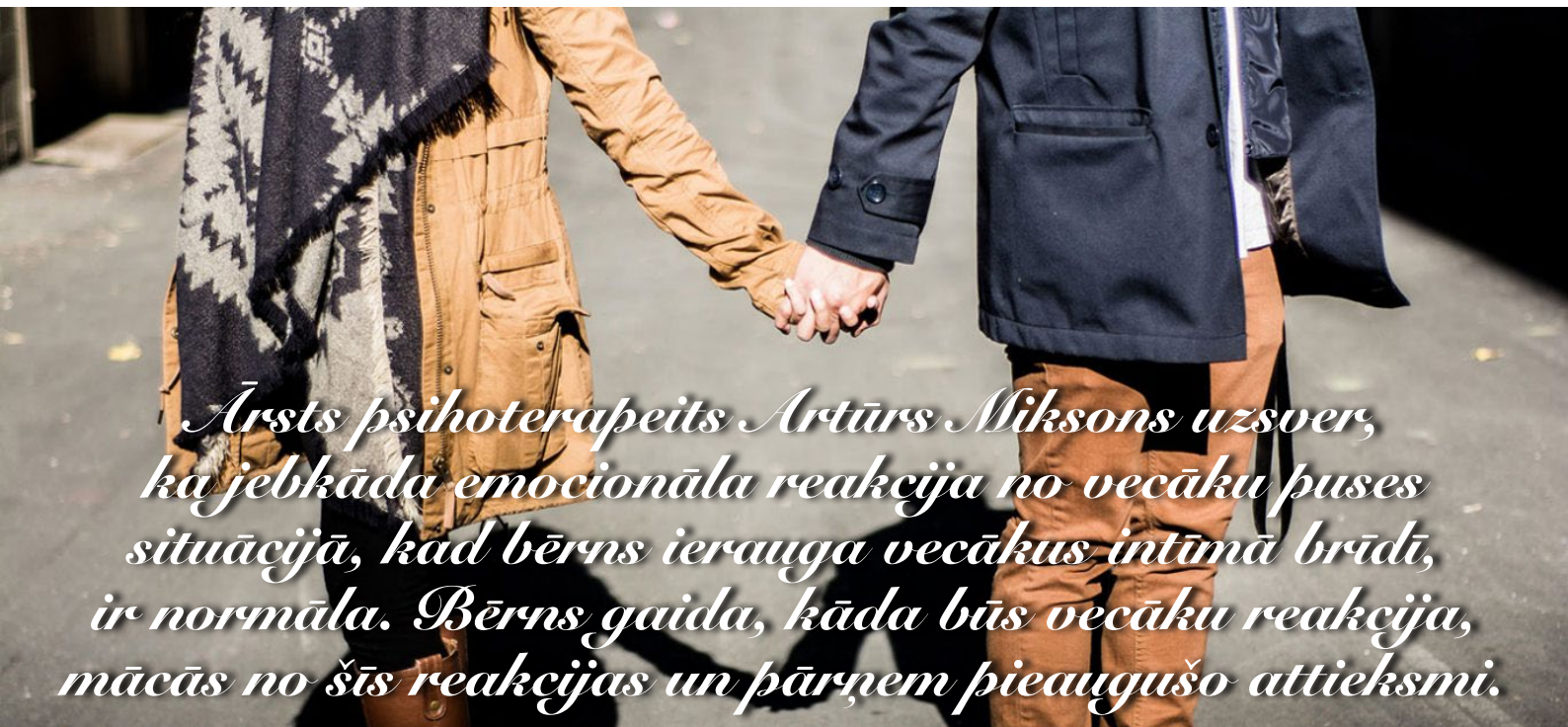
Lai veicinātu sabiedrības informētību un izpratni par seksuālo un reproduktīvo veselību un seksuālo kompetenci kopumā, novembrī un decembrī otrdienu vakaros vecāku organizācija „Mammamuntetiem.lv” rīkoja speciālistu diskusiju tiešraides par un ap seksuālās prasības jautājumiem. Diskusijas arhīvā vērojamas [Facebook.com/Mammamuntetiem](https://www.facebook.com/Mammamuntetiem).

Trešās diskusijas temats bija „Bērna seksuālā audzināšana”. Sarunā piedalījās klīniskā psiholoģe, partnerattiecību speciāliste Kristīne Balode un ārsts psihoterapeits Artūrs Miksons. Diskusiju moderēja vecāku organizācijas „Mammamuntetiem.lv” vadītāja Inga Akmentiņa-Smildziņa.

## Kas ir bērna seksuālā audzināšana?

Lai runātu par veiksmīgu bērna seksuālo audzināšanu, vispirms ir svarīgi saprast, ko nozīmē šis jēdziens. Psiholoģe K. Balode uzsver, ka seksuālā audzināšana nav tikai runāšana par dzimumaktu, kā tas nereti tiek interpretēts: „Bērna pirmajos dzīves gados seksuālā audzināšana ir par cilvēka ķermeni, par sevis apzināšanos un izzināšanu. Pēc tam jau tas ir par attiecībām un robežu noteikšanu. Tikai vēlāk tas ir par kāda cilvēka izvirzīšanu par prioritāti un intimitāti. Seksuālā audzināšana ir ļoti plašs jēdziens un neaprobežojas tikai ar noteiktu ķermeņa daļu izcelšanu un analizēšanu.” Speciāliste norāda, ka seksuālajai audzināšanai ir jābūt bērna vecumam atbilstoši.

Diskusijā līdztekus citiem jautājumiem izkristalizējās vecāku biežāk pieļautās kļūdas bērna seksualitātes jautājumos, kuras savā darbā ir novērojuši speciālisti.



*Ārsts psihoterapeits Artūrs Miksons uzsver, ka jebkāda emocionāla reakcija no vecāku puses situācijā, kad bērns ierauga vecākus intīmā brīdī, ir normāla. Bērns gaida, kāda būs vecāku reakcija, mācās no šīs reakcijas un pārņem pieaugušo attieksmi.*

## Atvērtas vides nenodrošināšana

Vecāki pārdzīvo, ja bērni viņus pieķer dzimumakta laikā, nokārtojoties vai kādās citās ar kailumu saistītās situācijās. Reizēm gadās, ka bērni jūt, redz vai nojauš par vecāku seksu.

K. Balode norāda, ja bērnam ir iespēja savas bažas par piedzīvoto pārrunāt ar vecākiem, tas viņu nomierina: „Maziem bērniem ir dabiska zinātkāre. Labvēlīgā, atvērtā vidē viņi uzdod jautājumus. Iespējams, tās emocijas, kas viņiem bijušas, dzirdot skaņas un redzot ēnas, var radīt biedējošu izjūtu, lai gan tur nekā biedējoša nav. Ja bērnam nav iespēju pārrunāt to ar vecākiem, tas gan viņā var radīt greizu priekšstatu.”

Ārsts psihoterapeits A. Miksons uzsver, ka jebkāda emocionāla reakcija no vecāku puses šādā situācijā, kad bērns ierauga vecākus intīmā brīdī, ir normāla. Bērns gaida, kāda būs vecāku reakcija, mācās no šīs reakcijas un pārņem pieaugušo attieksmi. Ja vecāki sāk melot par notikušo un izvairās, tas bērnam rada neizpratni par to, kas tur ir slēpjams. Var būt vēl sliktāk – vecāku izvairīšanās rada priekšstatu, ka seksuālās attiecības vai kailums ir kaut kas slihts un riebīgs. Ja vecāki godīgi, bērna vecumam atbilstošā veidā izstāstīs, kas noticis, bērns to pieņems kā normālu, veselīgu dzīves sastāvdaļu.

## Ķermeniskā kontakta neesamība starp vecākiem

Vecāki var ļoti mīlēt, aprūpēt un fiziski mīļot bērnu, bet, ja viņu starpā nebūs atklāta ķermeniska kontakta – apskāvienu, samīļošanās, sabučošanās –, arī tas bērnam var raisīt divējādas izjūtas. A. Miksons paskaidro: „Ja vecāki bērnu samīļo, bet viņš nekad neredz, ka vecāki samīļo viens otru, bērns nesaprot, kāpēc tas ir vajadzīgs? Bērni kopē šos modeļus – vai ģimenē ir pieņemts pieskarties, samīļot, apskaut vienam otru? Ja bērns nekad nav redzējis, ka vecāki šādi rīkojas, viņam ķermeniskā kontakta izpausme var kļūt nesaprotama.”

## Savu attiecību nesakārtošana

Šķirto ģimeņu skaits Latvijā ir liels, bet diskutējams ir jautājums, vai vecāki, kas vieni audzina bērnus, ir vientuļie vecāki. Psihologe K. Balode uzskata, ka sievietei tikai tāpēc, ka viņai vairs nav seksuālu attiecību ar konkrēto vīrieti, nevarētu saukt par vientuļi, jo viņai taču ir attiecības ar citiem cilvēkiem, arī ar bērna tēvu bērna audzināšana tāpat ir kopīga.

Savukārt A. Miksons pauž skarbāku viedokli: „Varbūt skan skarbi, bet vientuļajām mammām ir jāsāk ar savas dzīves sakārtošanu. Pretējā gadījumā mēs atkal bērnam stāstām vienu, bet ar reālu piemēru rādām kaut ko citu – attiecību nav. Un bērns no tā mācās – tāpat attiecības nevajag.” Šķirtie vecāki nereti bērnam sāk stāstīt pārāk intīmas lietas par savu seksuālo pieredzi, graujot mammas vai tēta autoritāti bērna acīs. Bieži mammas, kas audzina bērnus vienas, nerisina savu spriedzi, kas rodas gan saistībā ar darbu, gan savām attiecībām vai ar bērnu, bet pārceļ šo spriedzi uz bērnu, uzveļot viņam lieku atbildību.

## Dzimumorgānu saukšana neatbilstošos vārdos

Šajā diskusijā vecāki arī jautā, kā pareizi bērnam mācīt dzimumorgānu nosaukumus. K. Balode ir tieša un norāda caur piemēriem: „Čuriņa ir tas, kas izvadās no urīnizvadkanāla. Tāpat nepareizi dzimumorgāniem piedēvēt santehnikas un zvēru apzīmējumus.” Viņa spriež, ka vecāki šādus apzīmējumus vēlas lietot savas neveiklības dēļ. Ja mātei gribas pamazināmajā formā lietot, piemēram, meitenes dzimumorgāna apzīmējumu, tad piemērotāks būs jēdziens „starpenīte”.

Diskusijā eksperti norāda, ka ar dzimumorgānu saukšanu neatbilstošos vārdos vecāki var nodot bērnam savu attieksmi pret tiem un kropļot bērna uztveri.

## Seksuālāties piešķiršana darbībām, kas nav seksuālas

Speciālisti norāda, ka mazā vecumā bērni darbības, kas pieaugušajiem varētu šķist seksuālas, neveic ar ļauniem nodomiem. Uz jautājumu, kur jānovelk robežas, ja trīsgadnieki aptausta viens otram dzimumorgānus, K. Balode atbild: „Cilvēks piedzimst seksuāls, un viņš ir krietnu brīdi seksuāls, pirms pats apzinās, ka tāds ir. Tas, kas notiek šādā vecumā, ir vecumposmam atbilstoša divu bērnu ķermeņu pašizziņa.”

Speciāliste uzsver, ka vienmēr ir jāskatās kontekstā ar to, lai kādam tas nenodara sāpes, lai nav nepatīkami. A. Miksons piebilst: „Ja vecāki nonāk līdzīgā situācijā, drīzāk ir jāpagaida un jāskatās, kā reagēs bērni. Daudz lielāku traumu var izraisīt vecāks, iekliedzoties vai dramatiski izturoties šādā situācijā.” ■



A photograph of three young people standing side-by-side, all looking at their smartphones. The person on the left is a woman with long blonde hair wearing a pink cardigan over a floral top and blue jeans. The person in the middle is a man wearing a bright orange zip-up jacket over a blue denim shirt and dark pants. The person on the right is a woman with long brown hair wearing a yellow top under a blue denim jacket and blue jeans. The background is a solid blue color.

# IEKOD PIRKSTĀ, PIRMS HEITO ONLAINĀ!

*Drossinternets.lv* sadarbībā ar „Bite Latvija”, Valsts policiju un Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekciju

Modernās tehnoloģijas, interneta pieejamība, sociālo tīklu un dažādu savstarpējo saziņas vietņu attīstība sniedz mums ne tikai neizmērojamas iespējas. Tā ir arī atbildība komunicēt, saglabājot savstarpējo cieņu. Tomēr ne visiem, jo īpaši bērniem, izdodas ievērot šo principu, tāpēc internetā, tāpat kā reālajā dzīvē, aizvien biežāk ir sastopama emocionāla vardarbība jeb kibermobings.

## Kā izpaužas kibermobings?

- Varmāka sūta upurim rupjas izziņas vai e-pastus, raksta naidīgas ziņas dažādās saziņas vietnēs.
- Varmāka izveido viltus profilus, izliekoties par citu personu, un sāk pazemot upuri.
- Varmāka upura sociālo tīklu kontos raksta aizvainojošus un pazemojošus komentārus.
- Varmāka izslēdz upuri no klases vai kopienas sarakstes, kur turpinās ņirgāšanās par upuri.
- Varmāka filmē vai fotografē otru bez piekrišanas divdomīgās un neērtās situācijās, vēlāk šo materiālu izplata dažādās saziņas vietnēs, sociālo tīklu platformās vai šantažē upuri.

Bērni un pusaudži daudz biežāk nekā pieaugušie digitālajā vidē publicē informāciju, nepadomājot par sekām, ko tā varētu izraisīt. Ir svarīgi viņiem atgādināt, ka nav ieteicams publiski dalīties ar informāciju, kuru kāds var izmantot pret viņiem, piemēram, kompromitējošiem foto, divdomīgiem video, privātu informāciju u. tml., jo viss, kas reiz nokļuvis internetā, tur arī paliek.

## Kā atpazīt kibermobingu?

- Bērns vairs nevēlas lietot mobilās ierīces, ir satraukts ikreiz, kad atnāk kāds paziņojums.
- Izlasot saņemto ziņu, mainās bērna garastāvoklis. Tiek aizvērts dators vai nolikts malā telefons, kad parādās vecāki vai citi ģimenes locekļi.
- Bērns ir nomākts un jūtas bezspēcīgs.
- Bērns ir noslēdzies sevī un daudz laika pavada vientulībā, nevēlas pavadīt laiku ar ģimeni.
- Bērnam ir zudusi interese par vaļaspriekiem un to, kas agrāk sagādājis prieku.

- Bērns nevēlas apmeklēt skolu un pildīt mājasdarbus.
- Mainās gan miega, gan ēšanas paradumi. Var novērot svārstīgas izmaiņas (zudumu vai, tieši pretēji, pieaugumu). Manāmi centieni pilnība pārveidot ārējo tēlu, lai pielāgotos un tiktu pieņemts.
- Bērns ir kļuvis ļoti emocionāls un visu uztver saasināti.
- Bērns runā, ka dzīvei nav jēgas un ka viņš nevienam nav vajadzīgs, domā par pašnāvību.
- Bērns nesazinās ar agrākajiem draugiem un negatīvi izsakās par klasesbiedriem.

## **Kas notiek ar bērnu, ja nerisina kibermobinga radītās sekas?**

Bērnam ir:

zems pašvērtējums,  
pastāvīga trauksme,  
nedrošība,  
dusmu izvirdumi,  
depresija,  
domas par pašnāvību vai pašnāvības mēģinājumi,  
izteikta emocionalitāte, piemēram, raudāšana,  
nomāktība.

**Kibermobingā vienmēr ir iesaistītas trīs puses: upuris, varmāka, klusējošais vairākums (zina par notiekošo, bet neko nedara, lai to risinātu, jo baidās kļūt par upuriem).**

## **Ko darīt, ja bērns ir kļuvis par kibermobinga upuri?**

- Ziņo par kibermobingu un iesaisti pedagogus, ja novēro ko aizdomīgu.
- Noskaidro, kurā vietnē un kādā veidā notiek kibermobings.
- Ienāc *Drossinternets.lv*, lai saņemtu palīdzību un dzēstu internetā ievietoto saturu par savu bērnu, vai sazinies ar konkrētā sociālā tīkla atbalsta komandu. Tas ir īpaši svarīgi, ja tiek publicēti kompromitējoši attēli, piemēram, kailfoto.
- Konsultējies ar speciālistiem (pedagogiem, likumsargiem un Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekciju), pirms vērsies pie varmākas vecākiem.
- Lūdz klases audzinātāju un skolas psihologu runāt ar skolēniem par emocionālo pazemošanu internetā un sekot līdz notiekošajam.
- Kā runāt ar bērnu, kurš kļuvis par kibermobinga upuri?
- Nepaliec vienaldzīgs – sāc sarunu, lai bērnam ar šo problēmu nav jācīnās vienam.
- Uzklauti un nevaino bērnu notiekošajā.
- Kopīgi apkopojiet un saglabājiet pierādījumus – varmākas izziņas, ierakstus sociālajos tīklos u. tml.
- Vienojieties par turpmāko rīcību.

## **Kā kontrolēt bērna darbības internetā?**

Datoros var uzstādīt vecāku kontroles funkciju, bet mobilajās ierīcēs – īpašas lietotnes, piemēram, „Kaspersky Kid”, „Screen Time Parental Control”, „Family Sharing” u. c., kas paredzētas interneta satura un mobilās ierīces lietojuma kontrolei.

Būtiski, lai ģimenē būtu savi interneta un dažādu mobilo ierīču lietošanas noteikumi, kas attiektos ne tikai uz dienā pavadīto laiku, bet arī savstarpējās saziņas vietņu un sociālo tīklu izmantošanu.

Jāņem vērā, ka saziņas vietnēm ir noteikti vecuma ierobežojumi. Piemēram, „WhatsApp” var pierēģistrēties no 16 gadu vecuma, bet „Instagram”, „Facebook”, „Snapchat”, „Skype”, „YouTube” un „Draugiem.lv” – no 13 gadu vecuma.

Tikpat svarīgi ir pārrunāt ar bērnu, kādu informāciju viņš par sevi publisko sociālajos tīklos, un aicināt viņu publiski nedalīties ar privātu informāciju par dzīvesvietu, dienas plāniem, kā arī kompromitējošiem foto un video materiāliem.

## **Sniedz bērnam „drošības spilvenu”!**

- Runā ar bērnu biežāk – tā uzzināsi vairāk par viņa attiecībām ar vienaudžiem.
- Veicini bērna pašapziņu. Pētījumi liecina, ka bērni ar augstāku pašapziņu kibermobingam tiek pakļauti retāk un sekmīgāk spēj tam pretoties.
- Māci bērnu nebaidīties meklēt palīdzību, uzticēties vecākiem un skolotājiem.



- Ja bērns nevēlas par savām problēmām runāt ar tuviniekiem vai pedagogiem, aicini viņu zvanīt uz Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas bezmaksas uzticības tālruni 116111, kas darbojas 24/7.
- Runā par kibermobingu gan mājās ar bērnu, gan arī skolā ar pedagogiem un citu bērnu vecākiem.

## Kad iesaistīt likumsargus?

Atceries, ka kibermobinga gadījumā tu vienmēr vari vērsties pēc palīdzības un konsultēties Valsts policijā. Līdzīgi kā reālajā vidē, arī virtuālajā vidē izdarīts pārkāpums pret bērnu ir sodāma rīcība. Tā ir sodāma pat tad, ja pārkāpumu veicis cits bērns.

## Ja tavs bērns veic kibermobingu pret citiem Kāpēc tā notiek?

Bērnu un pusaudžu psiholoģe Gunita Kleinberga: „Iemesli tam, kādēļ bērns izvērs kibermobingu pret kādu citu vienaudzi, var būt vairāki. Bieži vien, emocionāli pazemojot internetā citus, viņš jūtas spēcīgāks un pārāks. Tas ir arī veids, kā bērns cenšas sev pievērst uzmanību vai iegūt popularitāti skolā. Ja bērns ir intraverts, tad kibermobings ir viņa aizsargbarjera – tā viņš mēģina slēpt savas bailes komunicēt. Savukārt daži bērni kļūst par agresoriem, ja iepriekš paši piedzīvojuši kibermobingu. Jebkurā gadījumā, sākot risināt problēmu, vienmēr būtiski uzzināt tās cēloni skolā un mājās.”

## Kā noteikt, ka bērns ir agresors?

- Ja esi pamanījis vienu vai vairākas no šīm pazīmēm, tas varētu nozīmēt, ka bērns izvērs kibermobingu.
- Bērns kļuvis agresīvs, nelaimīgs un izaicinošs.
- Bērna sekmes mācībās ir pasliktinājušās vai nav vienmērīgas.
- Bērns ikdienā lieto mobilās ierīces pārāk daudz stundu.
- Arī naktī, mēģinot to slēpt no vecākiem.
- Bērnam vienā sociālajā tīklā ir vairāki profili.
- Interneta lietošanas laikā bērns izsaka apvainojumus vai sarkastiskas piezīmes par citiem.

## Kā rīkoties?

- Pirms sāk sarunu, atceries, ka kļūdīties var katrs.
- Noskaidro, kāpēc bērns tā rīkojies.
- Paskaidro, kādas sekas var radīt kibermobings.
- Palīdzi bērnam risināt radušos situāciju, tostarp aicini viņu labprātīgi izdzēst publicēto, sūtīto pazemojošo informāciju, kā arī atvainoties cietušajam.
- Pārrunā ar bērnu atbildīgu interneta un mobilo ierīču lietošanu.
- Ja nepieciešams, konsultējies ar psihologu, Latvijas Drošāka interneta centru, Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekciju un Valsts policiju par situācijas risināšanu.
- Aicini pedagogus uzrunāt klusējošo vairākumu (bērnus, viņu vecākus u. c.) un skaidrot atbildīgu interneta un mobilo ierīču lietošanu.

Ja tavs bērns ir saskāries ar kibermobingu, arī tu vari vērsties pēc palīdzības: [Drossinternets.lv](http://Drossinternets.lv) tīmekļvietnes sadaļā „Ziņot”, aprakstot problēmgadījumu, kuru palīdzēs risināt eksperti, vai zvanot pa uzticības tālruni 116111.

## Sociālie tīkli un saziņas vietnes, kurās novērots kibermobings:



„WhatsApp”



„Instagram”



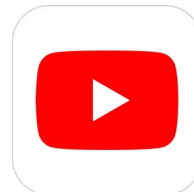
„Facebook”



„Snapchat”



„Skype”



„YouTube”



„Draugiem.lv”