

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2016. gada 22. janvāris, Nr. 2 (63),
0,71 EUR

Vecākiem

TELEFONSARUNA

Vecākiem, kuri nevar būt blakus bērnam

SARUNAS AR SEVI UN BĒRNIEM PAR SEKSUALITĀTI

NEIROTISKI BĒRNI

Turpinot par 3–5 gadus vecu bērnu robežām



TELEFONSARUNA

Vecākiem, kuri nevar būt blakus bērnam

Laila Avotiņa

Mūsdienās mēs ar saviem bērniem esam viena telefona zvana attālumā. Ļoti praktiski, lai noskaidrotu: kur esi? Taču reizēm ir situācijas, kad telefona zvans ir vienīgais veids, kā uzturēt attiecības ar savu bērnu, un šajā gadījumā telefonsaruna veic ļoti svarīgas funkcijas. Latvijas Republikas tiesībsargs ir izveidojis izglītojošu bukletu „Kā maza telefonsaruna var veikt lielu darbu”. Tas ir materiāls vecākiem, kuri dažādu iemeslu dēļ nevar atrasties sava bērna tiešā fiziskā tuvumā. Pilnu bukleta tekstu var apskatīt <http://www.tiesibsargs.lv/petijumi-un-publicikacijas/publicikacijas>. Šajā rakstā aplūkosim informāciju par telefonsarunu nozīmi attiecību veidošanā ar bērniem, kā arī konkrētus ieteikumus sarunas veidošanai ar 1,5–12 gadus veciem bērniem.

Telefonsarunu nozīme vecāku un bērnu attiecību uzturēšanā

Lai gan atšķirtība apdraud jebkuras attiecības, tā, gudri veidojot telefonsarunu, var būt pašreizējo attiecību turpinājums. Telefonsaruna spēj atstāt mīlošam, gādīgam apkampienam līdzvērtīgu iespaidu, taču kontaktu biežums un kvalitāte ir galvenie faktori bērnu un vecāku attiecību sistēmas uzturēšanai. Abu vecāku klātesamība bērna dzīvē rada viņā stabilu priekšstatu par savu identitāti un izcelsmi, kā arī par vecāku lomām. Attiecību skaidrība un noteiktība rada bērnos pasaules un paša dzīves stabilitātes izjūtu un samazina trauksmi. Jo regulārāk vecāki uztur saikni ar bērniem, jo spēcīgāk pašā pieaugušajā nostiprinās izjūta, ka viņu gaida un viņš ir nepieciešams. Regulāru telefonsarunu rezultātā bērni vieglāk pārdzīvo atšķirtību un gan pieaugušie, gan bērni labāk adaptējas dzīvei jaunajos apstākļos.

Kas ir jāievēro, lai saruna būtu pozitīva?

Fiziskā vide

► Konkrēts laiks, kad bērns ir brīvs no mācībām un ārpusstundu nodarbībām.

► Bērns ir apmierinājis savas fizioloģiskās vajadzības – paēdis, izgulējies, bijis uz tualeti.

► Iespēja sarunai noritēt privāti (bez draugu un citu ģimenes locekļu klātbūtnes).



Telefonsaruna spēj atstāt mīlošam, gādīgam apkampienam līdzvērtīgu iespaidu, taču kontaktu biežums un kvalitāte ir galvenie faktori bērnu un vecāku attiecību sistēmas uzturēšanai.

Individuālie aspekti

► Bērna vecums, attīstības un izpratnes līmenis.

► Bērna spēja noturēt uzmanību.

► Bērna rakstura iezīmes.

Emocionālie aspekti

► Abu sarunas partneru spēja vadīt savas emocijas un sarunas gaitu.

► Bērna un prombūtnē esošo vecāku (vai viena no viņiem) iepriekšējā attiecību pieredze (piemēram, ja bērnam ir bijis bail no tēva (mātes), arī saruna sākotnēji var būt negribēta vai stīva; ja bērna tēvs (māte) ir bijis ļoti gādīgs, var būt grūti sarunāties stipro skumju vai pamestības izjūtas dēļ).

► Šķiršanās iemesls (vecāki šķir laulību, ieslodzījums, apcietinājuma iemesls, došanās darbā uz ārzemēm) un tā skaidrojums bērnam (ja bērnam saka, ka vecāki (vai viens no viņiem) ir slikti, tādēļ ir jā-

izolē, bērns var justies vainīgs, ka mīl sliktu cilvēku; ja bērna vecāki ir ļoti mīloši, bērns var justies vilies, samulsis, dusmīgs, ka tuvība ar viņiem ir pārtraukta).

► Neskaidra vai melīga informācija par vecāku prombūtnes iemeslu (piemēram, ja bērnam nepasaka, kur ir kāds no vecākiem, viņam var rasties dusmas un atstumtības izjūta, tādējādi arī nevēlēšanās sarunāties pa telefonu un kaut ko par sevi stāstīt).

► Prombūtnē esošo vecāku attiecības ar bērna aprūpētāju – bērna māti, vecvecākiem, audzinātājiem, skolotājiem u. tml. (piemēram, ja par bērnu rūpējas vecmāmiņa, ar kuru prombūtnē esošajiem vecākiem vienmēr ir bijušas naidīgas attiecības, bērns var baidīties stāstīt par vecmāmiņas rūpēm, tāpēc var izklausīties mazrunīgs).

► Ļoti spēcīgas jūtas – satraukums un bailes – var veicināt vai nu pārāk lielus runas uzplūdus, vai pēkšņu apklūšanu, nerunāšanu vai pat raudāšanu (piemēram, ja bērns ilgāku laiku nav dzirdējis prombūtnē esošo vecāku balsis, var būt uzkrājies ļoti daudz sakāmā un bailes, ka nepietiks laika pateikt, vai arī aiz prieka un atslābuma, dzirdot vecāku balsis, var sākties nekontrolējama raudāšana).

Sarunas veidošana

Bērnam ir svarīgi just vecāku interesi par sevi, nevis vēlmi kontrolēt, audzināt vai ielikt rāmjos. Tāpēc bērns izvēlas paklausīt to cilvēku, kuram uzticas. Bet uzticas viņš tam, ar kuru ir attiecības. Pirmā attiecību sastāvdaļa ir interese.

Telefonsarunu biežums un ilgums ir atkarīgs no bērnu vecuma: jaunākiem bērniem telefonsarunas ir nepieciešamas biežāk un tām ir jābūt īsākām; vecākiem bērniem un jauniešiem – vismaz reizi nedēļā vai atkarībā no savstarpējās vienošanās.



1.

Vecāki (viens no viņiem) saka: „Kādas tev ir atzīmes skolā? Vai atkal būs nesekmīgs kādā priekšmetā?”

Ko vecāki pie sevis domā? „Man bail, ka bērnam varētu neveikties, ka viņam nebūs labas izglītības, ka tad viņš būs neveiksmnieks un atstumtais, nevarēs atrast darbu un nopelnīt naudu.”

Ko bērns pie sevis domā? „Man neuzticas! Atkal mani kontrolē! Tas grauj manu pašapziņu. Nevaru to izturēt! Negribu ar viņu runāt!”



2.

Vecāki (viens no viņiem) saka: „Es baidos, ka tev var neveikties... Es gribētu, lai tu izaudz veiksmīgs, tādēļ uztraucos par



tevi. Pastāsti, kā tev iet skolā! Varbūt es varu tev palīdzēt?”

Ko vecāki pie sevis domā? „Man bail, ka bērnam varētu neveikties, ka viņam nebūs labas izglītības, ka tad viņš būs neveiksmnieks un atstumtais, nevarēs atrast darbu un nopelnīt naudu.”

Ko bērns pie sevis domā? „Vecāki uztraucas par mani. Viņiem ir svarīgi, kas ar mani notiks nākotnē. Un man ir svarīgi, ka par mani domā un patiesi rūpējas, lai man būtu labi.”

Vēlamais telefonsarunu biežums un ilgums

Telefonsarunas būs vieglākas, ja tās kļūs par neatņemamu regulāru darbību (noteiktā paredzamā laikā un ilgumā).

Telefonsarunu biežums un ilgums ir atkarīgs no bērnu vecuma: jaunākiem bērniem telefonsarunas ir nepieciešamas biežāk un tām ir jābūt īsākām; vecākiem bērniem un jauniešiem – vismaz reizi nedēļā vai atkarībā no savstarpējās vienošanās.

Taču telefonsaruna nedrīkst būt vienīgais kontaktēšanās veids! Telefonsaruna ir tilts, kas palīdz uzturēt kontaktu starp tikšanās reizēm, tai vajadzētu veicināt bērna vēlmi satikties.

Tā kā bērna dzīve ir notikumiem bagāta, ļoti intensīva un mainīga, pat iepriekšējā diena var šķist kā ļoti sens laiks. Tādēļ liela nozīme ir telefonsarunu biežumam un regularitātei. Bērnam ir nepieciešams dzirdams atgādinājums, ka vecāki (viens no viņiem) tiešām nekur nav pazuduši, kaut arī nav tik pieejami, kā gribētos. Jo lielāks laika posms starp telefonsarunām, jo vairāk laika ir nepieciešams, lai kontaktu atkal atjaunotu – līdzīgi kā ar cilvēkiem, kurus mēs reti satiekam: ir nepieciešams laiks, lai saruna uzsiltu.

Bērna vecums un telefonsaruna

1,5–3 GADI

Vecumposma īpatnības

Pašam savu spēju apzināšanās un apgūšana. Atklāj savu personību, savu gribu.

Bērna vajadzības

▶ Vecāki palīdz trenēt jaunās prasmes.

▶ Aprūpētāji uztur bērna dabīgo interesi par telefonu. Atļauj pieiet pie telefona, atļauj atbildēt, atļauj parunāt.

▶ Labvēlīgai sarunas uzturēšanai notiek ievadsaruna ar aprūpētāju, kurš arī palīdz sarunas procesā.

Sarunas piemērs

Kad bērns jāuzaicina uz sarunu:

„Nāc, Kārli, mamma (tētis) grib ar tevi parunāt!”

Kad bērns nevar sagaidīt savu iespēju runāt:

„Jā, tagad tu vari parunāt.”

„Sveiks, *feināis* puika! Te tavs tētis. Vai tu spēlēies? Vai tev rokā ir tavs lācītis? Ko lācītis dara? Vai tu jau paēdi? Tu man esi ļoti svarīgs! Neaizmirsti to! Tagad ej, turpini spēlēties!”

Aktīvais sarunas vadītājs vēl joprojām ir pieaugušais. Ja iestājas mulšinošs klusums, tad vecāki var: nodziedāt mīļāko dziesmu, palasīt mīļāko pasaku (grāmatu), pastāstīt kaut ko smieklīgu.

Vēlamais sarunas ilgums, biežums

Īsas sarunas – aptuveni 1–2 minūtes; biežas sarunas – 2–3 reizes nedēļā.

Tēmas

Sarunas par bērna rotaļlietām, grāmatām, darbībām. Pastāsti iepriekš izlasītu pasaku! Uzzinot no aprūpētāja, ar ko bērns piezvanīšanas brīdī darbojies, var uzsākt sarunu par to: „Tev ir mīļais lācītis? Ko lācītis dara? Vai lācītim ir vārds? Kā viņu sauc? Kas viņam patīk?” Atceroties iepriekšējo sarunu par lācīti, nākamreiz izstāsti pasaku par lāču mammu, kura atnesa bērniņam no meža ogas, un lāču tēti, kurš bērniņam atnesa medu.

3–6 GADI

Vecumposma īpatnības

Bērns attīsta iniciatīvu, var izteikt vēlēšanos pēc sarunas, tikšanās. Šajā vecumā ļoti daudz uzdod jautājumu „kāpēc?”

Bērna vajadzības

Bērna galvenā vajadzība ir nepieciešamība zināt, izziņāt sevi, citus, apkārtni. Pašizpaušmes vajadzība. Ir svarīgi, lai pieaugušie nebaidās runāt, skaidrot, stāstīt arī par neērtām tēmām. Skaidrība bērnam dod drošības izjūtu, un šajā vecumā bērns izzina dažādu attieksmi. Sarunas laikā bērnam jādod vairāk laika, lai varētu izteikties atbilstīgi valodas attīstības līmenim. Nesteidzināt!

Sarunas piemērs

Vecāki vispārēji, neiedziļinoties sīkumos, pastāsta, kā pašiem veicas, lai iedrošinātu bērnu runāt par saviem notikumiem, tad pavaicā, kā ir klājies bērnam:

„Sveika, Paula! Man šī diena bija bagāta ar notikumiem. Priecājos tevi dzirdēt! Kā tev ir pagājusi šī diena (nedēļa)?”

VECĀKI KLAUSĀS, pēc tam saka: „Tas, ka tu stāsti, man ir ļoti svarīgi, jo es varu uzzināt par tevi tikai tik daudz, cik tu izstāsti, tāpēc ka es tevi neredzu, nesatieku. Es tev iesaku izlasīt grāmatu (noskatīties filmu). Kā tev patika pasākums? Sazināsimies drīz (ja iespējams, minot konkrētu laiku)! Sargi sevi! Atā!”

Ļoti svarīgs ir paties pozitīvs bērna snieguma novērtējums (tas, ko bērns ir pateicis, kā pateicis), pat ja tas ir niecīgs.

Ja iestājas mulšinošs klusums, tad vecāki var: nodziedāt mīļāko dziesmu, palasīt mīļāko pasaku (grāmatu), noskaitīt pantiņu, pastāstīt kaut ko smieklīgu.

Vēlamais sarunas ilgums, biežums

Vismaz 5 minūtes vismaz 2 reizes nedēļā, bet – rēķinoties ar paša bērna vēlmēm.

Tēmas

Pārrunāt filmas, multfilmās, grāmatas, kuras interesē bērnu: „Kas notika nākamajā „Vāgu” sērijā (ja bērns ir stāstījis par iepriekšējo)?” Izrādi interesi par personāžiem šajos stāstos: „Kurš tev no varoņiem vislabāk patīk? Kāds viņš (viņa) ir?” Atsaucoties uz iepriekšējam bērna nodarbēm, var painteresēt: „Ko tu šonedēļ uzbūvēji no klučiem? Kā klājas lellītei Pajjai? Vai tev ir draugi dārziņā? Kā viņus sauc? Kuri no taviem draugiem šodien bija dārziņā?”

Jo bērns kļūst vecāks, jo lielāka ir vajadzība un vēlme izvēlēties sarunas ilgumu un biežumu.

Turpmākajos vecumposmos saruna norit pēc vispārējās telefonsarunas shēmas. Būtiskais šajos vecumposmos ir tas, ka sarunas biedri ieņem līdzvērtīgu pozīciju.

6–12 GADI

Vecumposma īpatnības

Bērnam veidojas kompetences, veiksmes izjūta, čaklums, vērtība, pašcieņa.

Bērna vajadzības

Bērna galvenā vajadzība ir zināšanu un prasmju pilnveidošana, kā rezultātā var izveidoties darba prieka un panākumu vai mazvērtības izjūta. Ļoti svarīgs ir paties pozitīvs bērna snieguma novērtējums (tas, ko bērns ir pateicis, kā pateicis), pat ja tas ir niecīgs. Astoņgadīgie labi apzinās, ko saka, tādēļ mēdz kaut ko noklusēt, lai netiktu pārprasti vai lai izvairītos no pārmetumiem.

Sarunas piemērs

„Čau! Es ilgi gaidīju šo dienu, lai tev varētu piezvanīt. Es šodien (man šodien)... (notikušais vai piedzīvotais).”

„Kā tev ir pagājusi šī diena? Kā tev ir gājies kopš iepriekšējās sarunas?”

„Kā tev beidzās ar... (atsaucoties uz iepriekšējo sarunu)?”



„Labi, ka viss tā sanāca. Priecājos par taviem panākumiem (izdarīto, paveikto)!”

Divpadsmitgadīgie var vienkārši negribēt sarunāties vai pārtraukt sarunu ātrāk, nekā sarunu biedrs to vēlētos. Nesteidzināt bērnu! Nepārtraukt! Noklausīties līdz galam! Nepabeigt teikumus bērna vietā!

Vēlamais sarunas ilgums, biežums

Vismaz 5 minūtes vismaz 1 reizi nedēļā, bet – rēķinoties ar paša bērna vēlmēm.

Tēmas

Ko dara pēc skolas? Vai ir kāds pulciņš, nodarbības, kuras apmeklē bērns? Kādas ir intereses attiecībā uz grāmatām, žurnāliem, raidījumiem – kriminālromāni, mode, mūzika, romantiskais stils, komēdijas, pavārmāksla, izklaide vai kas cits? Var apjautāties par ārpusskolas nodarbībām. Kā bija pāriet no bērnudārza uz skolu? Kāda ir skolotāja? Kas skolā ir citāds? Kuri draugi būs arī skolā? Ko patīk darīt? Cik tālu šodien izdevās nobraukt ar skrejriteni? Kā veicas skeitborda treniņos?

Var izstāstīt kādu joku, kas bērnam būs saprotams (piemēram: zaķītis atrod uz ceļa vienu centu. Iet uz veikalu iepirkties. Piekrauj pilnus iepirkumu ratiņus ar visdažādākajām lietām un iet uz kasi. Kasiere visu uzskaita, un zaķītis iedod vienu centu. Uz kasiere izbrīnīto skatienu zaķītis atvaicā: „Ko brīnies? Nav, ko izdot?”)

Var palūgt, lai bērns izstāsta kādu anekdoti, ko viņš (viņa) ir dzirdējis, izlasījis. Bet svarīgi ir neatkārtot vienu un to pašu joku katrā telefonsarunā, ja vien bērns pats to nav lūdzis.

NEIROTISKI BĒRNI

Turpinot par 3–5 gadus vecu bērnu robežām

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko
risinājumu konsultante



Mācot bērnam robežas, galvenais ir tas, ka bērns iemācīsies tikai to, ko jūs varat parādīt ar savu piemēru. Pirms mācīt robežas bērnam, pārlicinieties, ka protat noteikt un aizstāvēt paši savas robežas un ka tas notiek bez liekas agresijas un citu cilvēku robežu pārkāpšanas. Katrā gadījumā atsevišķi ir jāvērtē saite starp bērnu un māti un starp bērnu un abiem vecākiem. Universālu atbilžu nemēdz būt.

Vienmēr ir jāatceras, ka bērna uzvedība ir vecāku iekšējā stāvokļa atspoguļojums. Bērns var jums rādīt gan jūsu garastāvokļa īpatnības, gan jūsu šaubas, gan neizrunāto, kas nosaka jūsu attiecību kvalitāti, gan rūpes par tagadni vai nākotni.

Ja bērns ir nemierīgs bez iemesla, problēma ir jūsos. Protais, iemesls var būt bērna personīgie pārdzīvojumi. Bērns salauza rotaļlietu, ir fiziski ievainots, pazaudēja kaut ko sev dārgu, pārdzīvo mājdzīvnieka vai tuva cilvēka nāvi – šie ir dabīgie bērna pārdzīvojumi. Ja bērna dzīvē nenotiek nekas bērnam nesaprotams, bet viņš tik un tā ir nemierīgs, nevaldāms, vecākiem ir jāskatās uz savu uzvedību, uz saviem pārdzīvojumiem. Kas notiek jūsu dzīvē? Jūsu attiecībās? Jūsu darbā? Jūsu dvēselē? Vai jūs dodat bērnam pietiekami mīlestības, pieņemšanas?

Nevaldāms bērns parāda vecāku bailes vai drošības izjūtas trūkumu

Ja bērns ir kļuvis pilnīgi nevaldāms – agresīvs, nepierunājams, protestējošs –, runa vairs nav par robežu veidošanu. Robežas var veidot tad, ja jūs respektējat bērna personību, atbildību, tiesības izpausties. Ja jūsu bērns ir nevaldāms, visdrīzāk jūsu dzīvē galvenā orientācija ir uz varas izcīnīšanu, t. i., jums galvenā ir kontrole pār situāciju – vienmēr un visur. Ar visiem. Arī ar bērnu. Jūs droši vien neesat nejauks cilvēks, kurš grib pakļaut citus. Ja jums tiešām visur vajag izcīnīt varu pār kaut ko, visdrīzāk aiz šīs vajadzības ir jūtama apdraudētība, jums trūkst drošības izjūtas. Un ar to jums ir jāstrādā. Varas izjūta jau nedod jums drošību, tā tikai ļauj jums uz laiku izjust triumfu un eiforiju. Drošību tā nesagādā.

Cita iespēja – bērns ar savu uzvedību uzrāda jūsu bailes. Iespējams, jūs ciešat savas gribas apspiešanas dēļ. Iespējams, jums šķiet, ka jums nav varas pār sevi un visi var jums norādīt, ko darīt.

Ja mājās nav robežu, tad mājās trūkst satiecības

Protestējoša uzvedība var būt saistīta arī ar to, ka mājās netiek veidotas robežas. Tādās mājās, kur ir pieņemts, ka, piemēram, tēvam ir atļauts viss un neviens viņam neko nedrīkst aizrādīt, bet viņš pats nerēķinās ne ar viena cita interesēm, bērnam nevarēs iemācīt veselīgas robežas. Var teikt, ka bērna uzvedība savā ziņā atspoguļo to, ka mājās kaut kas nav kārtībā. Ja jūs nevarat noteikt bērnam robežas, tas nozīmē to, ka jūsu mājās nav satiecības.

Nevar panākt tādas brīnumus, ka mājās satiecības nav, bet publiskā vietā, piemēram, autobusā, bērns pēkšņi uzvedīsies ideāli. Bērna robežu jomā svarīgi ir gan tas, kādas attiecības ir starp vecākiem, gan tas, vai šīs attiecības netraucē vecvecāki, gan tas, kādas attiecības ir vecākiem ar savu bērnu, gan tas, kā jūtas bērna māte vispār un konkrētajā brīdī. Nozīme ir itin visam.

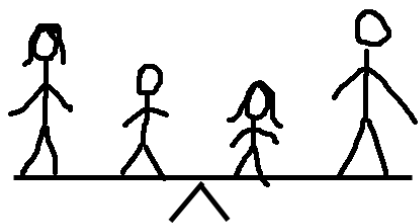
Robežu veidošanas jautājumā nedrīkst būt mazāk svarīgi cilvēki. Nedrīkst dzīvot tā, it kā vienam cilvēkam ģimenē ir tiesības uz visu, bet visiem pārējiem vai kādam vienam no pārējiem ir jāpakļaujas bez ierunām. Šī netaisnība tiks izpausta bērna uzvedībā.

Ja pastāv vardarbība – visu veidu, ieskaitot emocionālo un verbālo –, tad ģimenē robežu jautājums ir traucēts un nevajag gaidīt no bērna adekvātu robežu uztveri – problēmas robežu veidošanā un ievērošanā noteikti būs.

Vecākiem par savu drošības izjūtu ir jā rūpējas pašiem

Vēl ir tādas parādības kā vecāku vara, tiesības, pienākums un atbildība. Vecāki var vienkārši prasīt paklausību no bērna. Bet tas notiek tikai tad, kad bērns saņem pietiekami mīlestības no vecākiem. Dažreiz, lai liktu bērnam uzvesties pieklājīgi, var pietikt ar vienkāršu prasību. Taču bieži mātei nepietiek uzņēmības, drosmes vai viņa uztraucas, ka nesaņems rezultātu, ja pieprasīs no bērna pieklājīgu uzvedību. Dažreiz šīs šaubas var dzirdēt mā-





tes balsi. Vecāku šaubas noteikti izraisīs bērņā pretošanos – viņš izaicinās, nepaklausīs un ieriebs, tāpēc ka bērņam vajag drošību. Arī vecākiem vajag drošību, taču galvenā atšķirība ir tā, ka bērņū drošību nodrošina vecāki – tā ir jābūt, savukārt vecākiem par savu drošību ir jā rūpējas pašiem. Ja tas neizdodas, ir jā vērsas pie speciālista. Drošības izjūtas trūkums ir nopietna psiholoģiska problēma, kuru var palīdzēt atrisināt psihoterapeits.

Bērņiem vajag ne tikai drošību, bet arī pašas robežas. Ja tās nav skaidras, bērņs to pārdzīvo diezgan mokoši, jo ir pārāk daudz brīvības, kuru bērņs vēl neprot baudīt vai lietot, pārāk daudz neskaidrības. Pastāvot skaidrām robežām, par kurām vecāki paši jūtas pārliecināti, bērņs jūt drošību, kura viņam ir vajadzīga.

Vecāku šaubas noteikti izraisīs bērņā pretošanos – viņš izaicinās, nepaklausīs un ieriebs, tāpēc ka bērņam vajag drošību.

Vecākiem nekad nav jābūt vardarbīgiem, bet vecākiem ir jābūt stipriem – bērņam ir jābūt vecāku spēks. Bērņi tiešām smalki jūt vecāku trauksmi un zaudē savu mieru. Ja vecāki baidās, arī bērņs jūtas apdraudēts un izpauž to tādā veidā, kāds viņam ir pieejams, – nemierā, protestā.

Vecāki var pat neapzināties, ka viņiem ir problēmas. Jūsu šķitums, ka problēmu nav, nenozīmē, ka to tiešām nav. Tas var nozīmēt, ka jūs tās neredzat, neapzināties. Ja bērņs ir nevaldāms, ciešāk paskatieties uz savām attiecībām! Iespējams, kaut kur jūsu dzīvē nav kontakta, kaut kur nav satības, kaut kur nav balansa.

Bērņs nekad nav vainīgs

Iespējams, atklātā sarunā ar sevi kāda mamma atzīstas, ka bērņū nav gribējusi, taču tika nolēmusi laist pasaulē. Un tagad viņai šķiet, ka bērņs ieriebj vai atriebjas, un par atbildīgo visās dzīves vainās viņa uzskata savu bērņū. Taču bērņs ar savu neizturamo uzvedību tikai atgādina to, ka viņam ir uzvelta pārāk liela atbildība.

Kā jūs jūtaties, kad bērņs neizturami



Nevar panākt tādus brīnumus, ka mājās satības nav, bet publiskā vietā, piemēram, autobusā, bērņs pēkšņi uzvedīsies ideāli.

uzvedas, piemēram, sabiedriskajā transportā? Jums ir kauns? Jums ir nožēla un vēlēšanās, lai šā bērņa vispār nebūtu? Vai šīs izjūtas nesasaucas ar tām, kādas bija pirms bērņa piedzimšanas vai pat ieņemšanas?

Bērņs parāda tikai to, kas notiek jūsu sirdī un prātā. Kad vecākiem ir problēmas ar bērņū, ir nepieciešams sakārtot pašam sevi, nevis bērņū. Pagātnes jūtas nekur neaiziet, tās turpina dzīvot jūtos. Ja pagātnē ir neatrisinātas situācijas, ja bērņa rašanās tā arī nebija īsti akceptēta, bērņs jums to rādīs ar savu uzvedību. Iebildums „mana draudzene arī negribēja bērņū, bet viņas bērņs ir paklausīgs” jūsu dzīvē neko nepaskaidros un neatrisinās. Jums ir jāskatās uz sevi. Jūs neko nezināt par citu cilvēku. Jūsu draudzenei ir cita situācija. Iespējams, pēc bērņa piedzimšanas viņa tomēr viņu patiesi pieņēma. Iespējams, kaut kas atrisinājās viņas attiecībās ar vīru. Un, pat ja viņa ir šķirusies, to nevajag uztvert kā kaut ko neapšaubāmi sliktu, jo ir iespējams, ka šķiršanās bija vajadzīga, lai attiecībās pārstātu viens otram melot, un tieši tas atbrīvoja bērņū. Bet šīs zināšanas neatbrīvos jūs. Jums ir jāskatās tieši uz savu situāciju, uz jūsu attiecībām ar citiem, ar tuviniekiem.

Bet ja mājās tiešām valda saticīgas, godīgas attiecības, tomēr bērņs tik un tā robežas neievēro? Ko darīt tādā gadījumā? Ir iespējams arī tas, ka ģimenes vēsturē ir kāds stāsts, kurš liek ģimenes sistēmai saglabāt nemieru. Tādā gadījumā ir ieteicams gan ciešāk pētīt ģimenes (dzimtas) vēsturi, gan griezties pie sistēmiskā terapeita.

SARUNAS AR SEVI UN BĒRNIEM PAR SEKSUALITĀTI



Inna Rezgale,
klīniskā psiholoģe, ģimenes
psihoterapeite, supervizore

Seksualitāte piemīt visiem cilvēkiem. Tā ir daļa no mūsu identitātes. Seksualitāte ir saistīta ar sava ķermeņa, sava dzimuma apzināšanos, ar emocionālo attieksmi pret ķermeni, pret savu un pretējo dzimumu, kā arī ar cilvēka pašvērtējumu kopumā. Seksualitāte ietver priekšstatus un zināšanas par to, kas ir pieņemami (nepieņemami) saistībā ar dzimumu, un tādējādi ietekmē cilvēka uzvedību, izvēles un spēju gūt apmierinājumu no dzīves. Seksualitātei piemīt individuāls raksturs – citiem tā ir vairāk izteikta, citiem mazāk – līdzīgi kā citas individuālās īpašības. Un seksualitāte, tāpat kā identitāte kopumā, nemitīgi mainās cilvēka dzīves garumā.

Spēja ar cieņu runāt par seksualitāti ir garīgās veselības pazīme

Seksuālās attiecības, ar tām saistīta bauda, bērnu radišana – pašas par sevi tās nav nedz slēpjamas, nedz apkaunojošas vai necienīgas parādības. Par to šķēpi nav jālaulā. Seksualitāte ir viena no mūsu dzīves šķautnēm, kas ir tikpat veselīga un pilnasinīga kā citas dzīves jomas, kurās cilvēki vēlas realizēties un gūt prieku. Vienlaikus tā ir īpaši privāta un intīma dzīves daļa, tādēļ sarunas par seksualitāti ar savu partneri, tuviniekiem, ārstiem (vai citiem speciālistiem), arī ar saviem bērniem var radīt lielāku samulsumu nekā sarunas par citām pasaulīgajām lietām. Un šajā brīdī būt uzmanīgam, cieņpilni attiekties pret savu vai cita cilvēka, arī sava bērna, privātumu ir garīgās veselības pazīme.

Vispirms gribas atgādināt, ka jautājumi, kas ir saistīti ar cilvēka seksualitātes izzināšanu, ir daļa no bērna zinātkāres un intereses par dzīvi kopumā. Maza bērna vecāki saprot, ko nozīmē dienas garumā atbildēt uz viņa neskaitāmajiem pētnieciskajiem jautājumiem. Bet bērnam tas ir pakāpenisks dzīves noslēpumu atklāšanas process! No kurienes jūrā ūdens? Kāpēc kaķim ir ūsas? Kā rodas bērni? Kur palika omes zobī? – bērna prātā emocionālās nokrāsas ziņā šie ir vienlīdzīgi jautājumi ar mērķi izzināt pasauli, cilvēkus sev apkārt, sevi pašu.

Izziņas process ir papildīts ar emocijām – izbrīnu, mulsumu, pārsteigumu, prieku, sajūsmā aizrūtu elpu, bailēm, nepatīku, dusmām – kā bērnam, tā pieaugušajam. Tādēļ ir svarīgi, lai mēs, vecāki un pieaugušie, atšķirtu savu emocionālo reakciju uz bērna jautājumiem no viņa zinātkāres nolūkiem. Un tad vēl mūžīgās šaubas, vai tas atbilst (neatbilst) kādai noteiktai veselīgai normai... Tādēļ iesākumā – mazliet par bērnu attīstības nosacītajām normām saistībā ar seksualitātes izpausmēm.

Par attīstības posmiem

Ļoti nosacīti, zinot, ka bērnu attīstība norit individuāli un ka pētnieciskajā pasaulē pastāv vairākas un atšķirīgas teorijas, var iezīmēt tēmas, kuras raksturo katru noteikta vecuma bērnus.

2-4 GADI

Tēmas: ķermeņa daļu, to vidū ārējo dzimumorgānu nosaukumi. Vispārīga interese par to, no kurienes rodas bērni (bez bērnu ieņemšanas, dzemdību procesa u. c. detalizēta apraksta). Šajā vecumā parasti ir runa par to, ka bērni izaug mammas punci. Informācijas vizualizēšanai labi noder bilžu grāmatas.

Attīstība. Ir jāatzīmē, ka bērni jau pirmajā dzīves gadā mēdz pieskarties sava ķermeņa intīmajām vietām. Šādi pieskārieni ir normāli un dabiski, jo bērnam ir jāizpēta sevi. Vēl bērni tādējādi nomierinās un gūst patīkamas sajūtas, taču tās nav pielīdzināmas pieauguša cilvēka sajūtām, seksuāli aiztiekot savu ķermeni. Stingri aizliegumi šādos brīžos (kā daudzas represīvas metodes) var radīt pretēju efektu, un tā jau būs nelabvēlīga vecāku ietekme uz veselīgu bērna attīstīšanos. 2-4 gadus veciem bērniem vecāki, piemēram, uzmanīgi un draudzīgi var paskaidrot, ka intīmās ķermeņa daļas citu cilvēku klātbūtnē neaiztiek, ka svešu cilvēku klātbūtnē plīks nestaigā, ka sveši cilvēki nedrīkst aizskart bērna ķermeni un ķermeņa intīmās daļas. Tie ir sociālā konteksta un drošības jautājumi. Vienlaikus

2-4 gadus veciem bērniem vecāki, piemēram, uzmanīgi un draudzīgi var paskaidrot, ka intīmās ķermeņa daļas citu cilvēku klātbūtnē neaiztiek, ka svešu cilvēku klātbūtnē plīks nestaigā, ka sveši cilvēki nedrīkst aizskart bērna ķermeni un ķermeņa intīmās daļas.



Seksuāla rakstura informācijas regulāra aplūkošana vai pārāk vienkāršota pieeja seksam rada necieņu pret cilvēka ķermeni, arī pret savējo.

ģimenes iekšējā vidē var pastāvēt daudz brīvāka attieksme pret fizisko ķermeni – kopīga iešana pirtī, peldes pa pliko, prieks, jutekliskums, pieskārieni, mīļums, jo ģimene – tā ir droša vide!

4-6 GADI

Tēmas: vispārīgi – grūtniecība un dzemdības, bērna ieņemšana, piemēram, „tevi radīja tētis un mamma”. Dažreiz bērni vēlas precizēt, piemēram: kā jūs mani radījāt? Tad var sākt skaidrot par mātes olšūnām un tēva spermatozoidiem, bet – ievērojot vienkāršību un konkrētību izteikumos. Der vecumam atbilstīga ilustrētā literatūra.

Attīstība. Bērni šajā vecumā mēdz izrādīt savu ķermeni, jautāt par ķermeņa funkcijām un detaļām, kā arī masturbēt, lai nomierinātos. Joprojām ir aktuāli sociālā konteksta un drošības jautājumi. Pieaugušo atdarināšanai bērnu rotaļās un uzvedībā ir liela attīstoša nozīme. Taču brīžiem vecākiem skaidri un – kas ir būtiski – bez kaunināšanas vai nosodījuma ir jāpasaka bērnam, kuri uzvedības veidi ir pieņemami un kuri – ne. Nav pamata pārmest bērniem viņu vēlmi izzināt, tomēr robežas ir jānosaka un jāsniedz nepieciešamās zināšanas. Joprojām ir aktuāli jautājumi par to, ka neviens nevienam nedrīkst pieskarties nepatīkamā veidā, par labajiem un sliktajiem pieskārieniem, par tiesībām teikt NĒ, par labiem un sliktiem noslēpumiem, par to, kā iemācīties pazīt nedrošas situācijas.

6-9 GADI

Tēmas: vispārīgi – dzimumakts, skaidri – anatomiskās dzimumatšķirības, iekšējo dzimumorgānu funkcijas, cilvēku savstarpējās attiecības un seksa nozīme. Jo vecāks ir bērns, jo vairāk komplicēti kļūst jautājumi – par abortu, masturbāšanu, izvarošanu, viendzimuma attiecībām, neauglību u. tml. Der ilustrētās enciklopēdijas bērniem, var lasīt kopā ar bērnu.

Attīstība. Šajā vecumā bērni lielākoties var kļūt kautrīgāki un vēlas ģērbties paši, mazgāties paši, lai citi neredz, u. tml. Šis bērna vēlmes iespēju robežās būtu jāre-



9-11 gadu vecumā aktualizējas sarunas par attiecībām vispār – par to, ka sekss nav tikai gultas prieki, bet tā ir attieksme vienam pret otru.

spektē. Ir brīži, kad bērnu pašapmierināšanās aktualizējas un atkal pāriet. Bērnam ir vairāk savu noslēpumu un privātās telpas tikai savām aktivitātēm, piemēram, ar vienaudžiem. Arī savos jautājumos par intīmajām attiecībām viņi kļūst izvairīgi un kautrīgi. Novērojiet sava bērna reakciju un uzvedību, ievērojot principu: ja

mans bērns neuzdod man jautājumus, varbūt kaut kas notiek ar mūsu uzticēšanos attiecībās? Iespējams, ir vērts izrādīt iniciatīvu, draudzīgi un labvēlīgi mudinot uz sarunām piemērotā brīdī.

9-11 GADI

Tēmas: dažādas ķermeņa pārmaiņas, kas pieder pie dzimumnobriešanas, to būtība, privātākas sarunas ar bērnu par viņa paša ķermeņa pārmaiņām un ar to saistītajām izjūtām. Joprojām aktuālas ir iepriekšminētās tēmas, tikai tajās iekļauto jautājumu klāsts paplašinās un – galvenais – padziļinās. 9-11 gadu vecumā aktualizējas sarunas par attiecībām vispār – par to, ka sekss nav tikai gultas prieki, bet tā ir attieksme vienam pret otru.

Attīstība. Vecāku atbildība ir pieskatīt bērna piekļuvi internetam, lai bērns neskatās vecumam nepiemērotu informāciju, piemēram, atklātas seksa ainas, porno-



grāfiju, seksuālās vardarbības ainas u. tml. Seksuāla rakstura informācijas regulāra aplūkošana vai pārāk vienkāršota pieeja seksam rada necieņu pret cilvēka ķermeni, arī pret savējo. Turklāt tādējādi informācija par seksualitāti tiek sniegta vecumam neatbilstīgā, tātad traumējošā, veidā. Arī šajā vecumā bērni mēdz periodiski masturbēt, īpaši pirms aizmigšanas. Vecākiem ir uzmanīgi un neuzbāzīgi jāpalīdz atrast aizraujošu un attīstošu nodarbošanos. Mēdz būt arī otrādi: bērns ir pamatīgi pārslogots ar dažādām attīstošām aktivitātēm, viņš ir pārguris un meklē veidu, kā atslābt un nomierināties. Iespējams, pat rūpīgi vecāki var nepamanīt, ka bērnam pietrūkst fizisko pieskārienu un emocionāla siltuma no vecāku puses un viņš sāk meklēt mierinājumu pats. Īpaši tad, kad piedzimst jaunākais brālis vai māsa, vecākam bērnam nemanot tiek piešķirts statuss „tu tagad esi lielākais”, ierobežojot dažas bērnam joprojām ļoti svarīgas privilēģijas – saņemt mierinājumu un lab sajūtu vecāku apskāvienos un uzmanībā. Ir jāatzīmē, ka pāragra seksuālā attīstība dažreiz izraisa bērnos vainas izjūtu, iekšējo spriedzi un ar to saistītus pretrunīgus iekšējos pārdzīvojumus. Bieži zīmējot vai spēlējoties bērns atspoguļo šīs izjūtas, kas var būt saistītas ar individuālajām attīstības īpatnībām vai ar kādu traumatisku pārdzīvojumu. Vecāki var to pamanīt un uzmanīgi uzrunāt bērnu.

Nākamajā numurā lasiet raksta turpinājumu, kurā I. Rezgale izklāstīs privātu sarunu veidošanas pamatprincipus un raksturo signālus, kas liecina, ka vecākiem seksualitātes jautājumiem ir jāpievērš pastiprināta uzmanība.

