

Vecākiem

SARUNAS AR SEVI UN BĒRNIEM PAR SEKSUALITĀTI

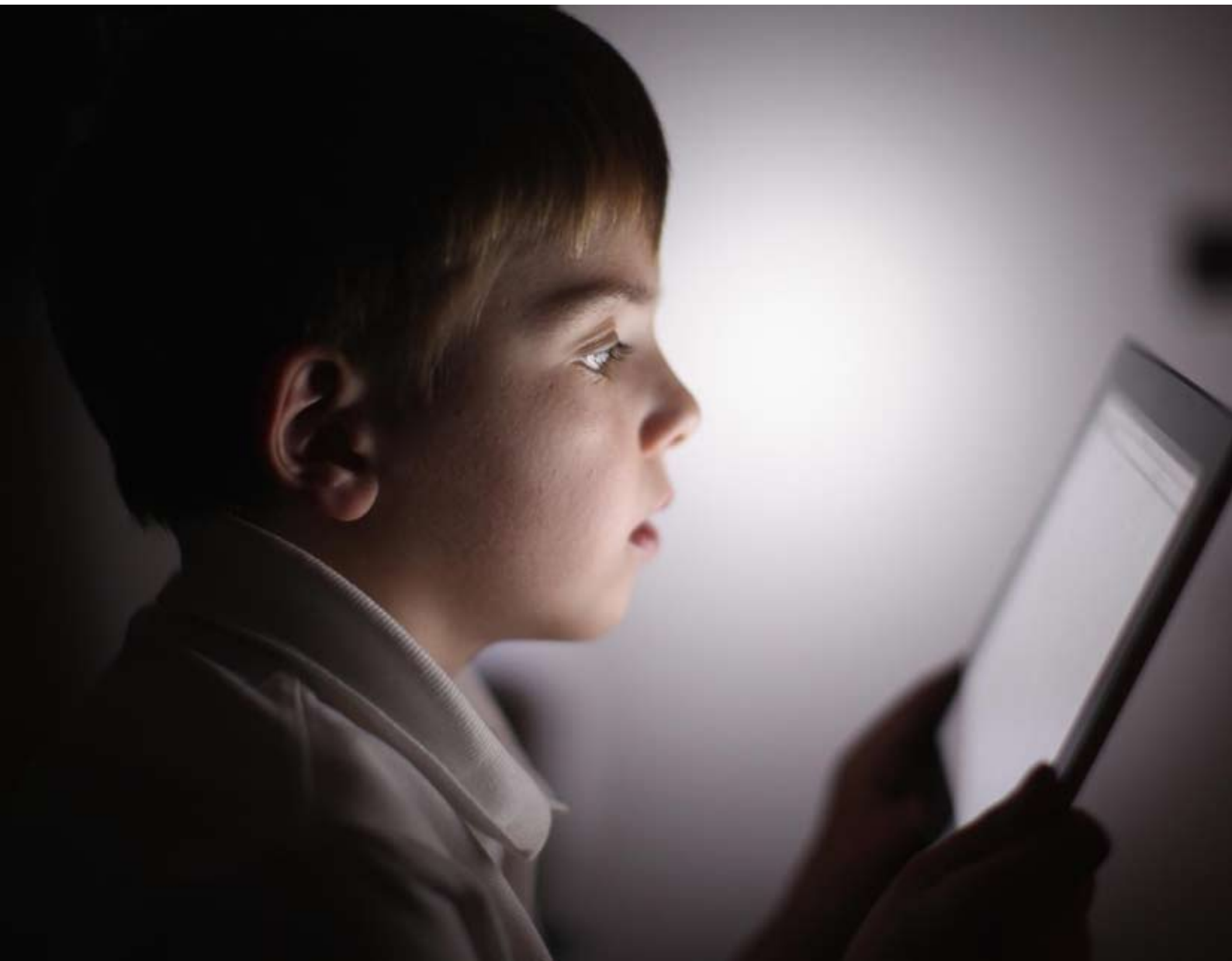
Turpinājums no iepriekšējā numura

PROTESTĒŠANA, SKAĻI KLIEDZOT UN KOŽOT

Kā palīdzēt bērndārznīkam
uzveikt negatīvo uzvedību?

INTERNETA ATKARĪBA – NESAKĀRTOTAS ATTIECĪBAS STARP VECĀKIEM UN BĒRNIEM

Simptomi, cēloņi un to novēršana



INTERNETA ATKARĪBA – NESAKĀRTOTAS ATTIECĪBAS STARP VECĀKIEM UN BĒRNIEM

Simptomi, cēloņi un to novēršana

Laila Avotiņa
pēc „Net-Safe Latvia”
drošāka interneta centra
materiāliem

Centra „Dardedze” psiholoģe Laura Ļebedeva un „Net-Safe Latvia” drošāka interneta centra eksperte psiholoģe Dace Bērziņa, strādājot ar vecākiem, kuru bērni ir kļuvuši atkarīgi no interneta, apliecina, ka diemžēl vecāki sāk uztraukties un meklēt palīdzību tikai galējās situācijās – tad, kad stāsti sākas ar „jau pusgadu bērns neiet uz skolu, sēž tikai pie datora”, „pēdējā gadā kļuvis nesekmīgs visos mācību priekšmetos, no stundām bēg uz māju, lai tiktu pie datora”, „kad bija nosēdējis internetā trīs diennaktis un es aizlēdzu iet pie datora, izlauza istabas durvis”, „jau vairākus mēnešus ar mums nerunā, virsū neskatās, acis tikai datorā”. Taču ar šiem simptomiem atkarības slimība nesākas, tās jau ir ļoti ielaistas, smagas formas.

Psiholoģes norāda, ka šajās jau smagajās atkarības izpausmēs vecākiem ir svarīgi atbildēt uz jautājumiem: kāpēc mēs bijām tik vienaldzīgi pret savu bērnu, ka neievērojām pirmos mazos simptomus un uzreiz nesākām domāt, ka kaut kas mūsu dzīvē ir jāmaina? Kāpēc mēs gaidījām, kamēr problēma samilzīs tik ļoti? D. Bērziņa un L. Ļebedeva atzīst – visbiežāk vecāki cer, ka problēma pāries pati no sevis vai arī ka nāks kāds speciālists (pedagoģs, psiholoģs) un internetatkarība būs izdziedināta. Taču tā nenotiek.

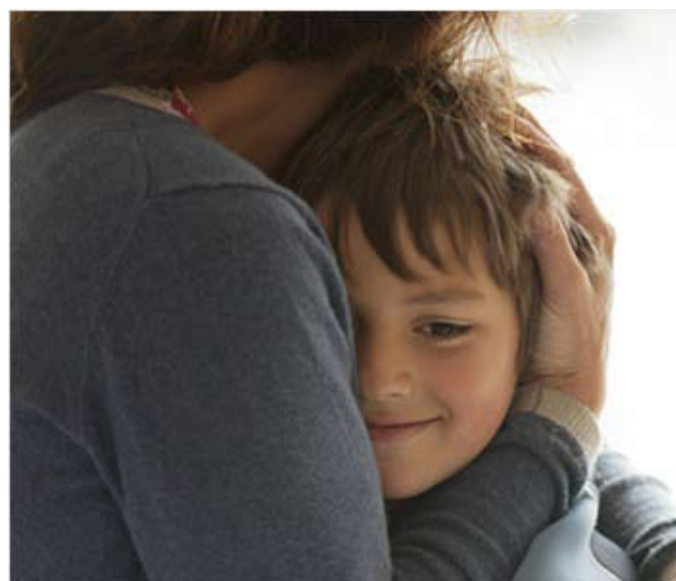
Jebkura atkarība ir neveiksmīgu attiecību slimība, un, tikai uzlabojot attiecības, var samazināt tieksmi pēc atkarības priekšmeta. Tāpēc vecākiem pašiem būs jāsakārto savas attiecības ar bērnu. Kā to izdarīt – tur gan var palīdzēt speciālists – psiholoģa vai psihoterapeita – padoms, bet jādara būs pašiem. Pavisam smagos gadījumos bērnam (un arī vecākiem) papildus var būt nepieciešama narkoloģa konsultācija.

„Net-Safe Latvia” drošāka interneta centra mājaslapā (<http://www.drossinternets.lv/page/65>) ir pieejama informācija par to, kādi ir interneta atkarības simptomi, atkarības cēloņi un kā paši vecāki tos var novērst.

Interneta atkarība (*Internet Addiction Disorder*) – psihisks stāvoklis, kas tiek raksturots ar uzmācīgu vēlmi lietot internetu un nespēju pārtraukt to darīt. Interneta atkarības jēdziens pirmo reizi tika ieviests 1990. gadā, lai aprakstītu nepārvaramu patoloģisku tieksmi pēc interneta lietošanas.

Interneta atkarības veidi:

▶ atkarība no tīkla – obsesīva aizraušanās jeb apsēsta uzvedība ar azartspēlēm tīklā, izlozēm, iepirkšanos vai pārdošanu internetā;



- ▶ atkarība no informācijas – kompulsīva (apmāta) sērfošana tīklā vai datubāzu apmeklēšana;
- ▶ datoratkarība – obsesīva datorspeļu spēlēšana.

Interneta atkarības simptomi:

- ▶ dators tiek izmantots, lai izjustu prieku, gandarījumu vai atvieglojumu;
- ▶ pārtraucot ar datoru saistītās aktivitātes, parādās disforiski simptomi – nemiers, aizkaitināmība, miega traucējumi, palielināta trauksmainība, nomāktība vai naidīgums;
- ▶ uzmācīgas domas par internetu – domā par pieredzi, kas ir gūta pie datora, plāno atgriešanos pie datora, pērk jaunā-

Bērniem pat vairāk par reālo laiku, ko viņi pavada kopā ar vecākiem, ir vajadzīga apziņa un ticība, ka tad, kad bērnam tas būs vajadzīgs, vecāki būs kopā ar viņu – un tie varbūt ir tikai atsevišķi, bet bērnam nozīmīgi brīži.



Jebkura atkarība ir neveiksmīgu attiecību slimība, un, tikai uzlabojot attiecības, var samazināt tieksmi pēc atkarības priekšmeta.

ko, modernāko datortehniku un programmas;

►iegulda arvien vairāk laika un (vai)

naudas ar datoru saistītās aktivitātēs;

►parādās nevērība pret sociālajiem, ģimenes, izglītības vai darba pienākumiem;

►melo par to, cik ilgs laiks tiek pavadīts pie datora;

►izmaiņas dienas režīmā;

►parādās risks zaudēt nozīmīgas personiskās attiecības;

►parādās risks zaudēt sasniegumus, kā arī turpmākas attīstības iespējas;

►neveiksmīgi mēģinājumi kontrolēt savas ar datoru saistītās aktivitātes;

►fiziski (somatiski) traucējumi – muguras sāpes, acu sausums, neregulāra ēšana, personiskās higiēnas neievērošana.

Interneta atkarības cēloņi:

►iespēja iegūt dažādas identitātes dažādās apakšvidēs;

►iespēja iegūt plašu atbalsta vidi;

►iespēja iegūt vidi, kurā izpaust dažādas savas psihopatoloģijas, tieksmes un noslieces;

►interneta vidē nepastāv reglamentēta kārtība un konvencionālās sabiedriskās normas;

►iespēja veidot plašu un dažādu sakarsmi.

Būtiski ir saprast, ka datoratkarība nav gripa, kas var uzrasties vienā dienā – var kar vēl vesels, bet šodien no rīta pamostos slims. Ir svarīgi izprast cēloņus, kā inter-

neta atkarība veidojas un kāpēc bērni nonāk līdz atkarībai.

Galvenie iemesli

1. Vecāki paši ir datora un interneta atkarības veicinātāji, jo:

►vai nu savas ērtības labad priecājas, ka bērns sēž pie datora – pašiem nogurušiem ar viņu nav jārunājas, jānodarbojas, vai arī paši ar savu attieksmi veicina, ka bērns ikdienas dzīvē jūtas nesaprasts, nelaimīgs: neviena nav mājās; vecāki tikai sabar un pārmet par nesekmīgām atzīmēm, nevis pajautā, vai varbūt ir vajadzīga palīdzība. Gan skolā, gan mājās bērns tiek tikai kritizēts, ka neatbilst ideālajam bērnam, ko gribētu sagaidīt vecāki un skolotāji, un tādējādi bērns pats sāk justies nevērtīgs, niecība, neveiksmīnieks – un gribas taču aizbēgt no negatīvām emocijām! Tad dators ir ideāls draugs – palīdz aizmirsties, ir interesants, tajā var izlādēt ikdienas negatīvās emocijas, un – galu galā – var taču interneta vidē izveidot sev mākslīgu identitāti: veiksmīgo varoni. Un neviens pat neuzzinās, kas patiesībā slēpjas aiz *krutā džeka* vai *ideālās beibes* tēla.

2. Bērns vienkārši iekrīt azartā: jaunas spēles, kurās gribas uzvarēt, jaunas iespējas... Un, ja reālajā dzīvē interesantu vilinājumu pietrūkst, tad meklēt asus pārdzīvojumus interneta vidē kļūst par pieradumu.

Aizliegums nav risinājums

Visvienkāršākais kritērijs, lai atšķirtu, vai bērns ir vai nav datoratkarīgs, ir šāds: ja bērns, strādājot ar datoru, domā, ko tik viņš interesantu sadarīs, kad beigs strādāt ar datoru, un viņa brīvais laiks patiešām ir aizpildīts arī ar citiem hobijiem vai patīkamām nodarbībām, tad ar bērnu viss ir kārtībā un par to, ka viņš pie datora pavada daudz laika, nav pamata uztraukties; taču, ja bērns, arī nestrādājot pie datora, visu laiku sapņo, ka tikai tad viņš jutīsies labi, kad tiks pie datora, tad var runāt par atkarību.

Tādējādi ir skaidrs, ka tikai ar aizliegumu lietot datoru un ar laika ierobežojumu, cik ilgi drīkst lietot datoru, interneta un datora atkarības mazināšanai nekas nebūs līdzēts – tāpat bērna domas aizņems tikai viens: kā lai es tieku pie datora? Vēl vairāk: tā kā internets šiem bērniem zināmā mērā kalpo par pozitīvu emociju avotu, aizliegums var veicināt depresijas attīstību. Laika ierobežojums ir ieteicams tikai citā aspektā – veselības dēļ: acis, mugurkauls, muskuļi, mazkustīgums u. tml.



Tikai ar aizliegumu lietot datoru un ar laika ierobežojumu, cik ilgi drīkst lietot datoru, interneta un datora atkarības mazināšanai nekas nebūs līdzēts – tāpat bērna domas aizņems tikai viens: kā lai es tieku pie datora?

Reāla palīdzība saistās ar cēloņu novēršanu:

►esam bērnam blakus gan grūtībās, gan neveiksmēs, nepārmētam viņam, palīdzam tās pārvarēt, uzmundrinām –

lai ar savu sarūgtinājumu un drūmajām domām viņš nāk pie mums, nevis iet virtuālajā vidē;

►aizpildām bērna laiku ar citām interesantām, labām nodarbībām, kurās bērns var gūt pozitīvas emocijas gan no tām pašām, gan no iespējas būt kopā ar vecākiem vai draugiem. Ja vecāki saka, ka viņu bērns nekad negrib pavadīt laiku kopā ar viņiem, tātad bērns jau ir zaudējis ticību, ka ar vecākiem kopā viņš varētu justies labi. Un tam nav nekāda sakara ar vecāku aizņemtību: bērniem pat vairāk par reālo laiku, ko viņi pavada kopā ar vecākiem, ir vajadzīga apziņa un ticība, ka tad, kad bērnam tas būs vajadzīgs, vecāki būs kopā ar viņu – un tie varbūt ir tikai atsevišķi, bet bērnam nozīmīgi brīži;

►ja bērns ir iekritis jaunās virtuālās pasaules iespēju iepazīšanas azartā, tad nepārmētam viņam to, bet gan ar interesi ļaujām viņam izstāstīt, ko jaunu viņš ir apguvis, bet noteikti organizējam arī kādas reālas aktivitātes, kuras bērns varētu iepazīt tikpat aizraujoši.

PROTESTĒŠANA, SKAĻI KLIEDZOT UN KOŽOT

Kā palīdzēt bērndārzniekam uzveikt negatīvo uzvedību?

Aiga Ukstiņa,
krīžu un konsultāciju centra
„Skalbes” psiholoģe,
kognitīvi biheivoriālā
psihoterapeite apmācībā



Vienā no sarunām ar kolēģiem, kuri arī ir psihologi, runājām par to, cik pašiem reizēm ir grūti atbilstīgi paust savas emocijas, piemēram, darbavietā kolēģim norādīt uz to, kas nepatīk viņa rīcībā, vai reaģēt uz kāda izteiktu aizrādījumu. Vairākums atzina, ka viena no grūtākajām prasmēm (ne tikai pašiem, bez bieži vien arī klientiem) ir paust savas dusmas, aizvainojumu jeb teikt „es jūtos dusmīgs” vai „es jūtos aizskarts, sāpināts” noteiktās situācijās. Līdzīgi arī klienti, ar kuriem es strādāju jau viņu pieaugušo vecumā, bieži mēdz neizpaust vai noklusēt savas emocijas. Reizēs, kad patiesās emocijas tiek paustas, tās nāk kopā ar ļoti lielu intensitāti, emociju gūzmu, impulsivitāti, un bieži vien pēc tam seko vainas vai kauna izjūta par to, kas dusmās ir pateikts un sastrādāts.

Līdzīgi arī situācijās, kad mazs bērns skaļi kliedz, sit vai varbūt pat kož otram, stāsts ir par viņa izjustajām emocijām un to, kā viņš ir iemācījies savas emocijas saprast un izpaust. Tāpēc vecumposmā, kad bērnam vēl nav attīstīties pietiekami plašs vārdu krājums, lai raksturotu to, kas ar viņu notiek, dusmu lēkmes parasti ir raksturīgas daudz biežāk. Ir jāievēro, ka ne vienmēr reizēs, kad bērns intensīvi pauž dusmas, kaut kas viņu patiešām ir sadusmojis. Dusmas var tikt parādītas ārēji, bet, iespējams, bērns ir izjutis bailes, skumjas vai nogurumu, taču viņam vēl nav prasmju tās izpaust citā veidā. Piemēram, bieži vien, vecākiem atnākot pakaļ bērnam uz bērnudārzu, viņi tiek sagaidīti ar niķošanu un dažādām dusmu izpausmēm – raudāšanu, kliegšanu, krišanu zemē, neģērbšanos u. tml., taču bērns nespēj pastāstīt, ka viņš varbūt visu dienu ir skumis pēc vecākiem un viņam ir bijis grūti palikt bērnudārzā, vai arī – gluži pretēji – paust vilšanos par to, ka viņš nav varējis sagatavoties promiešanai

Reizēm pastāv maldīgs priekšstats, ka pieņemt bērna jūtas nozīmē atļaut viņam darīt, ko viņš vēlas. Bet ir tikai ar sapratni un iejūtību jāatspoguļo viņa jūtas, nav jāmaina savs lēmums, piemēram, par saldumu nepirkšanu, un jānogaida, kamēr bērns spēj nomierināties.

no bērnudārza un atvadīties no interesantajām spēlēm, nodarbēm. Ir pilnīgi iespējams, ka bērns ir tik pārsātināts ar dienas laikā piedzīvotajām emocijām, ka, vecākiem atnākot, viņš beidzot jūtas drošs tās izpaust.

Primārās un sekundārās emocijas

Psiholoģijā cilvēka emocijas mēdz iedalīt primārajās un sekundārajās emocijās. Primārās emocijas ir tās, kuras mēs, reaģējot uz notiekošo, izjūtam pirmās, piemēram, ja ir kas biedējošs vai svešs, mēs varam izjust bailes; kad mēs piedzīvojam pāridarījumu, mēs varam izjust skumjas. Primārās emocijas ir nepārdomāta, instinktīva reakcija uz ārēju stimulu. Tipiski primārās, visiem cilvēkiem piemērotās emocijas ietver bailes, dusmas, skumjas un prieku, tomēr bieži vien tās ir ātri pārjējošas un var izzust tikpat ātri, cik parādījušās. Tas, cik bieži un intensīvi katrs bērns pauž emocijas, lielā mērā ir saistīts gan ar viņa iedzimtajām temperamenta iezīmēm, gan ar pašu vecāku temperamentu un bērna un vecāku savstarpējo mijiedarbību, emocionālo klimatu ģimenē.

Pēc primārajām emocijām tipiski seko cilvēka sekundārās jeb otrreizējās emocijas, kas var apgrūtināt sapratni par to, kas īsti notiek ar bērnu. Tās var būt tieša veidā saistītas ar sākotnēji izjustajām emocijām, piemēram, piedzīvojot satraukumu, bērna organismā var izdalīties daudz adrenalīna, kas kļūst par degvielu dusmām, lai sevi automātiski aizsargātu pašreizējā situācijā. Vienlaikus sekundārās emocijas ietver arī cilvēka attieksmi pret situāciju, piemēram, bērns sākotnēji izjūt skumjas par to, ka spēļu laiks ir beidzies, bet, domājot par to, ka „mamma man nekad neļauj spēlēties” vai „es nezinu, kas tagad notiks” u. tml., viņš savas emocijas var izpaust caur dusmām. Sekundārās emocijas var ietvert arī vairākus aspektus vienlaikus, piemēram, bērns var justies atvieglots, redzot, ka viņam pakaļ ir atnācis kāds no vecākiem, bet vienlaikus skumjš, saprotot, ka nevar turpināt bērnudārzā spēlēties.

Emociju nosaukšana vārdos

Bieži vien jau kopš zīdaiņa vecuma vecāki instinktīvi mēdz sarunāties ar bērnu un vārdos nosaukt viņa vajadzības, piemēram, „es redzu, ka tev tagad nāk miedziņš”, „tu satraucies, jā, bija liels troksnis”, „tu raudi, mamma nenāca” vai „re, kā tu smaidi, tev patīk, ka tevi šūpo”. Tas ir sākotnējais un pats pirmais veids, kā, nosaucot vārdā darbību un bērna izjustās emocijas, viņš mācās apzināties, kas ar viņu notiek. Līdzīgi bērns iepazīst un apzinās jūtas, klausoties, kā vecāki paši runā par savām emocijām. Bērns ne vienmēr var saprast (un ne vienmēr viņam ir jāsaprot), kā jūtas kāds no vecākiem, bet

Ja bērns iesit, nedrīkst vienu reizi to ignorēt, citā par to smieties un vēl kādā brīdī – dusmoties. Vecāku reakcijai katru reizi ir jābūt vienādei, lai sniegtu bērnam skaidrus signālus, kādu uzvedību no viņa puses sagaida.

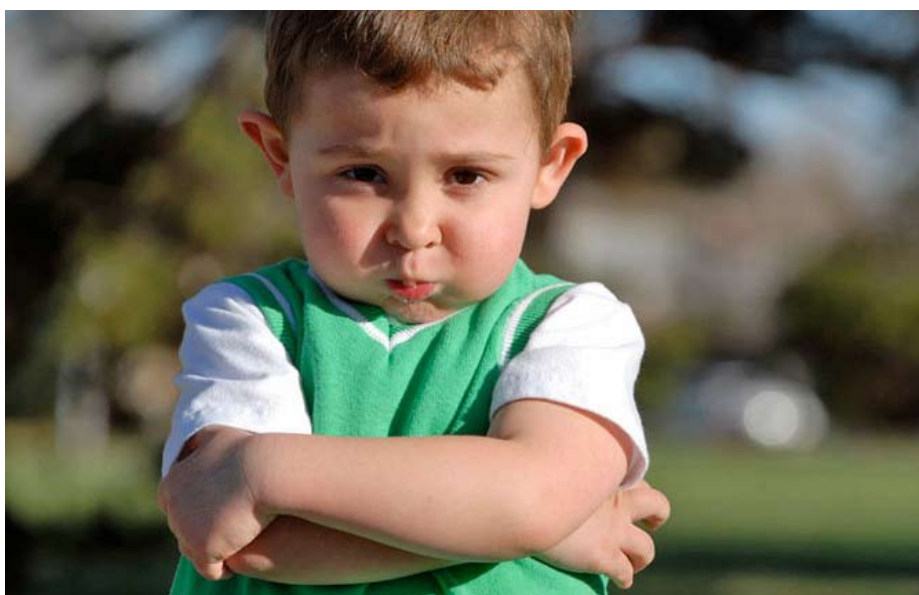


viņš var dzirdēt un vēlāk attiecināt uz sevi izjūtas par to, kā cilvēks var justies un kā savas jūtas var izpaust piemērotā veidā. Pētījumi rāda, ka vecāku spēja saprast un nosaukt vārdos to, ka notiek ar bērnu, ir cieši saistīta ar viņa vēlākajām spējām regulēt savas emocijas un sekojoši arī uzvedību (Bornstein, Cote, Haynes, Hahn & Park, 2010).

Emociju pieņemšana

Būtiska nozīme ir ne tikai tam, vai vecāki spēj nosaukt vārdos bērna izjustās emocijas, bet arī tam, vai viņš spēj akceptēt un pieņemt viņa jūtas. Reizēm pastāv maldīgs priekšstats, ka pieņemt bērna jūtas nozīmē atļaut viņam darīt, ko viņš vēlas, piemēram, bērns var justies vilnis (dusmīgs) par to, ka veikalā vecāki nenopērk viņam saldumus, tāpat kā arī pieaugušie mēdz justies vilušies, ja nesaņem kāroto. Tomēr nav pieņemami, ja bērns veikalā krīt zemē, kliedz un sit vecākiem. Šajā gadījumā vecākiem, esot ar bērnu veikalā, ir būtiski pieņemt, ka viņš ir dusmīgs, un ar sapratni un iecietību to viņam atspoguļot, bet nemainīt savu lēmumu par saldumu nepirkšanu un nogaidīt tikmēr, kamēr bērns spēj nomierināties.

To var panākt dažādos veidos: var brīdināt bērnu – ja viņš nepārstās pieprasīt, tad jūs dosieties projām no veikala, un ir svarīgi to arī izdarīt; var arī teikt – ja viņš tūlīt nepārtrauks tā uzvesties, turpinās pieprasīt un neklauties, tad nākamajā reizē viņš netiks ņemts līdzī uz veikalu. Vecākiem ir svarīgi būt noturīgiem, konsekventiem un tik tiešām ne tikai brīdināt, bet arī īstenot pašu teikto, lai bērns piedzīvo,



ka viņam no nepaklausīgas uzvedības ir negatīvas sekas. Vēl viens veids, kā bērnam var mācīt regulēt savas emocijas un pašam nomierināties, ir vecākiem iecietīgi un mierinoši būt blakus un izturēt situācijā, kad bērns raud, dusmojas, krīt zemē; izturēt un nepirkt viņam kāroto šokolādi, atspoguļot, ka bērns jūtas dusmīgs un vilnis par to, ka viņš nevar panākt kāroto. Šim rituālam sākotnēji var būt nepieciešama liela vecāku pacietība un vairākas atkārtojuma reizes, bet tas var nest vislielākos augļus, mācot bērnam pārvarēt savus impulsus un regulēt emocijas. Tomēr šajā situācijā vecākiem ir skaidri sev jāpasaka, ka es neesmu slikta mamma vai slikts tētis un man nav jākaunas, ja mans bērns guļ veikalā uz grīdas un kliedz – tas var būt nepatīkami, bet es viņam mācu uzveikt savas emocijas. Bieži vien apkārtējie cilvēki mēdz iejaukties un tajā brīdī vecākiem dot dažādus padomus, tomēr ir svarīgi novilkt robežu un teikt: „Paldies, mēs tiksim galā.” Reti mēdz būt lietderīgi bērna dusmu brīdī viņam gari skaidrot,

ka saldumi ir neveselīgi vai šodien tie jau ir bijuši; labāk ir skaidri novilkt robežu – mums šodien nav paredzēts pirkt to, ko tu vēlies. Vēlāk, ja bērnam ir izdevies nomierināties, ir ļoti svarīgi vecākiem būt precīgiem, bērnu apbalvojot par to un izteikt viņam uzslavu.

Vecāku pašu prasme vadīt emocijas

Svarīgs aspekts attiecībā uz bērna spēju regulēt emocijas ir arī pašu vecāku prasme vadīt savas emocijas. Vecāki bērnam ir pirmais un pats nozīmīgākais paraugs, un bērni tiešā vai netiešā veidā mēdz imitēt vecāku uzvedību, piemēram, ja kāds no vecākiem dusmās ir impulsīvs un mēdz bērnu sakratīt vai nopērt, tad visbiežāk tas ir faktors, kas pastiprina bērna uzvedības grūtības. Bērnam viņa attīstībā ir svarīgi piedzīvot, ka pieaugušais izskaidro, kā viņš jūtas, un atbilstīgā veidā pārvar savas emocijas vai, pat ja ir sanācis rīkoties dusmu iespaidā, spēj bērnam saprotamā valodā izskaidrot savas rīcības motīvus, atvainoties.



Vecāku uzvedības noturīgums

Nozīmīga ir arī konsekvence un noturīgums vecāku uzvedībā, piemēram, ja bērns viņam iesit, nedrīkst vienu reizi to ignorēt, citā par to smieties un vēl kādā brīdī – dusmoties. Vecāku reakcijai katru reizi ir jābūt vienādai, lai sniegtu bērnam skaidrus signālus, kādu uzvedību no viņa puses sagaida, t. i., „man sāp, kad tu man sit, un tev ir jāpārtrauc to darīt”. Lidzīgi tas ir ar jebkuru bērna uzvedību – bērni mēdz protestēt, kad viņiem neļauj ilgstoši spēlēt datorspēles vai skatīties multfilmas, taču reizēm vecāki bērnam sūta neskaidrus signālus, piemēram, ir dienas, kad vecāki jūtas noguruši, negrib ar bērnu spēlēties un ļauj viņam izmantot datoru vai telefonu bez pārraudzības, un ir dienas, kad tās pašas nodarbes bērnam aizliedz.

Psiholoģijā jau par klasiku tiek saukts Alberta Banduras 60. gados veiktais pētījums (*Bandura*, 1961, 1963) par sociālo iemācīšanos, kas tiek apgūta ar novērošanas, imitēšanas un situāciju modelēšanas palīdzību. Tajā tika novērota bērnu reakcija pēc tam, kad viņi atkārtoti redzēja, kā pieaugušais agresīvi sit lellei Bobo. Pētījumā bērniem bija iespēja vērot, vai pieaugušais par lelles sišanu tiek apbalvots vai sodīts. Rezultāti parādīja, ka tie bērni, kuri redzēja, ka pieaugušais sit lelli un par to tiek apbalvots, vēlāk paši uzrādīja daudz augstāku dusmu un agresijas līmeni. Šā pētījuma rezultātus var attiecināt arī uz agresīvu multfilmu, datorspēļu ietekmi uz bērna uzvedību.

Sākotnēji, bērnam esot pusotra, divu gadu vecumā, iesišana vai iekošana vecākiem var notikt primāro emociju iespaidā, instinktīvi, impulsīvi, nepārdomāti vai pat nejauši pētot kāda no vecākiem ķermeni,

Mācīt bērnam vēlamu uzvedību var daudzos un dažādos veidos, bet tiem visiem ir viens pamats – pastiprināt pozitīvo bērna uzvedību un iespēju robežās pārtraukt vai ignorēt nevēlamo uzvedību.

viņa robežas. Tomēr tad, ja pēc pirmajām reizēm šī uzvedība turpinās, var domāt, ka bērns mijiedarbībā ar vecākiem vai citiem pieaugušajiem šo uzvedību ir iemācījis jeb vecāki to neapzināti ir nostiprinājuši. Tipiski uzvedības iemācīšanās notiek, vērojot vecāku reakciju, piemēram, iespējams, pirmajā reizē, kad bērns tika iekodis vai iesitis, pieaugušais tika smējies un netika uztvēris to nopietni vai varbūt tika uztvēris to izteikti saasināti, vai pat aizgājis projām no bērna. Šādā veidā bērns ir izjutis savas rīcības ieguvumus, piemēram, iespēju neveikt aktivitāti, piesaistīt vecāku uzmanību, panākt vēlamo u. tml., un viņa uzvedība nejauši ir tikusi pastiprināta.

Piemēram, iemācīšanās procesu var ilustrēt ar situāciju lielveikalā, kur bērns prasa mammai nopirkt saldējumu, bet viņa atsakās to pirkt. Bērns sāk skaļi protestēt un kliegt, māte vēl aizvien atsakās pirkt saldumu. Bērns krīt zemē, viņam ir spēcīga dusmu lēkme, un mamma pado-

das – nopērk bērnam saldējumu. Bērns ir apmierināts un klusi ēd saldējumu. Šajā situācijā bērns apgūst savas uzvedības likumu: ja es protestēšu, kritīšu zemē un dusmošos, tad mamma man nopirks saldējumu. Iemācīšanās notiek arī otrā pusē: redzot, ka bērns tik skaļi kliek, mamma var izjust vainu vai kaunu un neapzināti apgūt likumu, ka tad, kad mans bērns kliek, es varu iedot viņam prasīto, tā nomierinot viņu, tādējādi netīši uzturot bērna dusmu lēkmes un uzvedības grūtības. Vai gluži pretēji: mātei paliekot noturīgai un nepadodoties bērna prasībām, viņš iemācās, ka dusmu lēkme vai iesišana nepalīdzēs sasniegt vēlamo.

Nevēlamās uzvedības noskaidrošana

Šajās un līdzīgās situācijās vecākiem ir svarīgi konkrēti formulēt, kādās situācijās un kāda bērna uzvedība ir negatīva, nav vēlama, tad atbildēt uz jautājumiem, kurās situācijās (noteiktos apstākļos) šī bērna uzvedība parādās; kuri cilvēki ir iesaistīti šajās situācijās (varbūt tad, kad ir tētis, bērns nekliedz, bet, kad ir mamma, kliek ļoti skaļi?); ko tieši bērns dara; kāda ir pieaugušā reakcija uz bērna uzvedību; kādas ir situācijas sekas un kādi ir bērna ieguvumi. Nozīmīgi ir formulēt arī to, kādu bērna uzvedību gribētu redzēt negatīvās uzvedības vietā, piemēram, es gribētu, ka bērns mierīgā tonī uzdod jautājumu; ka mēs iepriekš sarunājam, ko pirsim veikalā, un ievērojam plānu; ka bērns nevis kož, bet pasaka, ka jūtas dusmīgs, u. tml. Svarīgi ir pieaugušajiem ģimenē izstrādāt plānu, kā palīdzēt bērnam apgūt jauno uzvedību jeb vecās, negatīvās uzvedības vietā iemācīsim alternatīvu izturēšanās veidu.

Vēlamās uzvedības mācīšana

Mācīt bērnam vēlamo uzvedību var daudzos un dažādos veidos, bet tiem visiem ir viens pamats – pastiprināt pozitīvo bērna uzvedību un iespēju robežās pārtraukt vai ignorēt nevēlamo uzvedību, piemēram, katru reizi, kad bērns paveic viņam grūto uzvedības uzdevumu bez protestēšanas, tā tiek pastiprināta ar uzslavu, pozitīvu novērtējumu, vecāku un visas ģimenes prieku, apbalvojumiem. Iespējams – ja bērns ar nevēlamo uzvedību ir guvis vecāku uzmanību, tad, sniedzot viņam daudz vairāk uzmanības pozitīvas uzvedības brīžos, viņš var izveidot jaunu likumu. Vai arī: ja bērns mierīgi spēj jau iepriekš ar vecākiem vieneties, ka viņi veikalā pirs ko garšīgu, un neprotestēt veikalā, tad viņš iemācās veidu, kā iegūt vēlamo apbalvojumu.

SARUNAS AR SEVI UN BĒRNIEM PAR SEKSUALITĀTI



Inna Rezgale,
kliniskā psiholoģe, ģimenes
psihoterapeite, supervizore

Turpinājums no iepriekšējā numura

Vēl daži orientieri, kas netika aplūkoti attīstības posmu apskatā

Bērņa zinātkārē nav erotiskas intereses. Kā jau tika minēts, dažāda vecuma bērnu interesi par savu ķermeni, par fizioloģiskajām dzimumatšķirībām, par bērnu rašanās apstākļiem u. tml. vairāk virza dabīgā zinātkārē, kas virza attīstību kopumā. Šajā bērnu pētnieciskajā darbībā nav erotiskās intereses. Bērnam vajadzība izpētīt pasauli, sevi un citus ir līdzīga kā izjaukt kādu no savām rotaļlietām, lai izpētītu tās uzbūvi un darbības principus. Vēlreiz atgādinām sev, ka ir **ĻOTI SVARĪGI**, lai mēs, vecāki, savu emocionālo reakciju uz bērnu jautājumiem atšķirtu no bērna zinātkāres nolūkiem. Galvenie pamatprincipi: nesodīt (fiziski), nenosodīt (emocionāli), nobiedēt, nekaunināt, nevainot, neizspiegot. Tā vietā – attiecībās vairāk gaisa, kustības, prieka, radošuma, ticības savam bērnam, uzticēšanās, dažādu aktivitāšu, godīgu un atklātu sarunu.

Cieņpilna attieksme pret ķermeni. Viena no bērna vajadzībām (un ne tikai bērna!) – izjust prieku no fiziskajām aktivitātēm, izzināt, uz ko ir spējīgs viņa ķermenis, izjust prieku par savu ķermeni, rūpēties par to. Un izjust no saviem tuviniekiem cieņpilnu attieksmi pret ķermeni, tā skaistumu, harmoniju un fiziskajām iespējām.

Bērņa atdarinošajai uzvedībai nav saistības ar dzimumtieksmi. Kā jau tika minēts, noteiktajā vecumā bērnu aktivitātes, to vidū spēles un rotaļas, kas mums, pieaugušajiem, ārēji atgādina erotiskas darbības, – pieskārieni, pajūšana, glāstīšana, bučošanās, apskaušanās u. c. –, pēc būtības ir pieaugušo uzvedības atdarināšana, kas ir saistīta ar bērna piederību noteiktam dzimumam un ar atbilstīgās dzimumlomas apgušanu, kā arī ar ģimenē pieņemtajām fiziskās tuvības izpausmēm. Bērņa atdarinošajai uzvedībai nav saistības ar dzimumtieksmi! Dažbrīd ar smaidu vai izbrīnu mēs bērnu uzvedībā pazīstam sevi un savu rīcību. Dažreiz neizprotam, kur bērni to ir apguvuši. Jebkurā gadījumā, koriģējot bērna uzvedību, noder īsi un konkrēti skaidrojumi par to, ko dara pieaugušie

un ko nedara bērni, piemēram, kas ir buča un kas ir skūpst.

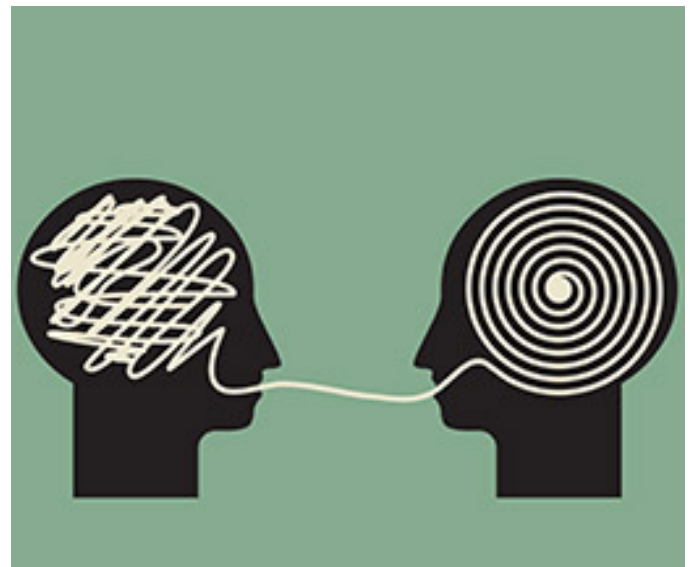
Nerāt un nekaunināt bērnu par spēles saturu. Reizēm bērna nodarbēs erotiskas nokrāsas saskatām mēs, pieaugušie, piemēram, ja mazais Jancis vai Džeina, jūsuprāt, „cieši spiežas viens otram klāt, imitē mīlināšanos un cenšas nolīst no pieaugušo acīm divatā” (piemēri ir ņemti no sarunām ar vecākiem), tad jūs varat pārtraukt viņu spēles, kā parasti jūs draudzīgi un noteikti pārtraucat citas sava bērna nodarbes, lai pievērstos kam citam – tas ir līdzīgi, kā jūs mudināt bērnu pabeigt vai pārtraukt spēlēšanos noteiktā fāzē, lai dotos mazgāties un izvēlēties vakara pasaku. Jūs nerājat un nekaunināt bērnu par spēles saturu, jo būtu nepieņemami, ja pieaugušais izvēlētos un noteiktu bērnu

Šajā bērnu pētnieciskajā darbībā nav erotiskās intereses. Bērnam vajadzība izpētīt pasauli, sevi un citus ir līdzīga kā izjaukt kādu no savām rotaļlietām, lai izpētītu tās uzbūvi un darbības principus.

spēļu saturu, ignorējot bērna iniciatīvu un vajadzības, tāpat arī bērna pasaules saturu. Būtu jauki vēlāk uzrunāt, piemēram, mazo Janci par tēmu, vai Džeina viņam patīk, un tad kopā ģenerēt idejas, kā vēl viņa vecuma puika var iepriecināt savu simpātiju, kaut ko darot kopā. Jūs varat atklāt, ka Jancis izjūt lielāku samulsumu un nedrošību par ideju iemācīties Džeinai veltītu dziesmu vai deju, jo, iespējams, nav pamanījis, ka tēvs vai vec-tēvs to dara (tas nenozīmē, ka nav darījuši!). Tas bērnam var būt daudz vairāk privāts process, kas ir saistīts ar jūtām, nekā bučošanās, kas pārsvarā ir atdarināšanas akts. Ja vien Jancis piekrīt tādai idejai, jums sanāks jauks piedzīvojums kopā ar savu bērnu.

Privāto sarunu pamatprincipi

Interesantu viedokli pauž vācu speciālisti, kuri savulaik izstrādāja bērnu dzimumaudzināšanas mācību programmas. Viņi uzsver trīs svarīgus principus sarunās ar bērniem par seksualitāti: godīgums, skaidrība un atbilstība vecumam. Atbilstību vecumam jau pieminējām. Mazliet vairāk par skaidrības principu.



Sāciet visas ķermeņa daļas un procesus saukt adekvātos vārdos jau kopš agras bērnības. Tas atvieglo sarunas.

Skaidrības princips

►Ja vecāki ikdienā seko sava bērna iniciatīvai un uzmanības fokusam galvenokārt ar nolūku iepazīt, atbalstīt un iedrošināt savu bērnu, tad viņi pamanīs, kas bērnu interesē, arī mulsina vai biedē. Tādās situācijās tikai ĪSI UN KONKRĒTI komentējiet, piemēram, nejausi radušos situāciju (bērns atrada prezervatīvus, erotiska satura bildes, noskatījās TV intīmās higiēnas reklāmu u. tml.).

►Ja bērns uzdod jums mulsinošu jautājumu, tad vispirms precizējiet, ko tieši bērns ar to domā, ko jau ir dzirdējis, ko viņš par to jau zina. Tie varētu būt 1–2 draudzīgi un ziņkārīgi pretjautājumi no vecāku puses, lai iezīmētu bērna jautājuma kontekstu un nolūku. Tikai netirpiniet pastiprināti, jo tas var radīt nevajadzīgu trauksmi!

►Atbildiet īsi un konkrēti, līdzīgi kā: „Kas tas ir?” – „Tās ir krūtis.” Iespējams, nākamais jautājums nesekos, jo mazam bērnam atbilde šķiet pietiekama. Ir svarīgi atbilstīgi bērna vecumam nepārslogot viņu ar informāciju. Bērns pats spēj regulēt sarunu dziļumu un nepieciešamās informācijas apjomu. Nākamie „kāpēc?” sekos vēlāk, kad tiks sagremota iepriekšējā informācija. Ja nevarat atbildēt uzreiz, tad sakiet bērnam, ka padomāsi un tad atbildēsiet. Tikai turiet savu solījumu! Atcerieties, ka no tā ir atkarīga savstarpējās uzticēšanās pakāpe!

►Būt gatavam nākamajiem „kāpēc?” līdzīgā veidā, nepaplašinot fokusu vairāk, kā bērns jautā. Un gatavoties var dažādi – palasot atbilstīgu literatūru, pārrunājot situāciju ar partneri (otru no vecākiem vai atbalsta personu), iegādājoties vai izvelkot no tālākā plaukta kādu bērna vecumam piemērotu grāmatu (ilustrēto enciklopēdiju, mazo padomu grāmatīņu), uzdodot kādu privāti satraucošu jautājumu speciālistam. Es pati kā mamma biju patiesi priecīga, ka tālajā 1993. gadā psihoterapeits Māris Siliņš ir uzrakstījis lielisku grāmatu „Ar tevi ir viss kārtībā, ja...”. Grāmata par lielo pārmaiņu laiku. Manam dēlam tad bija četri gadi. Grāmata dažus gadus viņu gaidīja plauktā. Zēns



Bērns pats spēj regulēt sarunu dziļumu un nepieciešamās informācijas apjomu. Nākamie „kāpēc?” sekos vēlāk, kad tiks sagremota iepriekšējā informācija.

augu ar saviem neskaitāmajiem „kāpēc?”. Un mums ar vīru bija mazliet laika sagatavoties. Tad vienā brīdī, kas pienāca nemanot, mēs parādījām grāmatu dēlam, sakot, ka tā grāmata mums patīk, ka tajā ir M. Siliņa autogrāfs, kas padara grāmatu īpašu, un ka mēs esam tepat, tuvumā, – un atvērti sarunām par tās saturu.

►Un vēl skaidrībai. Lai runātu par kādu tēmu, ir jābūt noteiktam tēmai atbilstīgam vārdu krājumam, piemēram, ir jāievieš vienkārša, ģimenes vidē lietojama leksika – sāciet visas ķermeņa daļas un procesus saukt adekvātos vārdos jau kopš agras bērnības. Tas atvieglo sarunas. Personīgā profesionālā pieredze rāda, ka bērni, kuri kaut kādā veidā (kā cietušie, liecinieki) ir sastapušies ar seksuālo vardarbību, daudz labāk prot aprakstīt to, kas notika, un labāk izprast notikušo (tātad arī atgūties no pārdzīvotā), ja viņi ģimenē ir apguvuši vienkāršus un skaidrus intīmo ķermeņa daļu nosaukumus un iedrošināti par to runāt.

►Būtiska piebilde: neignorējiet personīgās jūtas un pieredzi! Ja sarunām par

seksuālām tēmām jums traucē personīgie pārdzīvojumi un negatīvi iekrāsotas atmiņas, tad parūpējieties par sevi. Noderētu saruna ar tuvu cilvēku, varbūt speciālistu, vai izlasītā informācija. Jūsu bērns ir patstāvīgs cilvēks, un viņa dzīve veidosies atšķirīgi. Jums ir iespēja nenodot viņam to, no kā vēlaties būt brīvi paši. Profesionālajā darbībā regulāri sastopos ar gadījumiem, kad kādam no vecākiem ir kāda traumējoša vai vardarbīga seksuālā pieredze. Un iekšējā trauksmes izjūta bieži ietekmē pieaugušā rīcību: viņš redz to, kā bērna vai citu cilvēku uzvedības nolūkos nav, vai arī ignorē un nesaskata reālus draudus sava bērna situācijā, respektīvi, viņam kļūst grūti novērtēt realitāti, ja viņš joprojām ir savas negatīvās pieredzes varā.

Signāli vecāku uztraukumam

Tomēr reizēm bērnu uzvedība ietver vairāk nekā tikai dabīgu ziņkāri. Seksuāla uzvedība neatbilst normai, ja tā ir neraksturīga bērna vecumam, ir intensīva, nepārejoša, spēlēs un rotaļās parādās draudi, agresija, piespiešana, ja seksualizētās darbībās iesaistās krasi atšķirīgu vecumu bērni, ja darbības izraisa spēcīgu emocionālu reakciju (dusmas, agresiju, bailes u. tml). Tādā gadījumā vienmēr ir svarīgi reaģēt uz bērna seksuālo uzvedību un noskaidrot, kas ir noticis. Speciālisti iesaka pavērot, vai jūsu bērna uzvedība, emocijas, izturēšanās nav mainījušās – vai nav kļuvis sliktāks miegs, citādi pasliktinājusies pašsajūta. Tad ir jācenšas noskaidrot, vai bērna rīcība ir dabīga interese par jauno vai tā ir seksualizēta uzvedība, kas var liecināt, ka kāds, iespē-

Seksuāla uzvedība neatbilst normai, ja tā ir neraksturīga bērna vecumam, ir intensīva, nepārejoša, spēlēs un rotaļās parādās draudi, agresija, piespiešana, ja seksualizētās darbībās iesaistās krasi atšķirīgu vecumu bērni, ja darbības izraisa spēcīgu emocionālu reakciju (dusmas, agresiju, bailes u. tml).

jams, ir bērnu seksuāli aizskāris. Vecāku uzdevums ir uz to reaģēt.

Vecāku iedrošinājumam

Jūs jau zināt veco patiesību par to, ka bērni mācās no mums un mēs – no bērniem. Tad paši – līdzīgi kā bērni – izrādiet lielāku drosmi un interesi uzzināt ko jaunu par seksualitāti, arī par savu seksualitāti noteiktajā vecumā un dzīves posmā, izbaudiet brīvību, ko dod pieredze, zināšanas, izpratne, lielāka pārliecība par sevi! Vairāk lasiet, runājiet ar partneri, aplūkojiet informāciju virtuālajā vidē! Jā, internets ir varens konkurents. Bet jūs nenobīstieties un izaiciniet uz nelielu polemiku savu nu jau pieaugošo tīni! Bērni pieaug ļoti ātri. Par ko uzsākt sarunu? Piemēram, par to, vai viņš tic visam, ko izlasa interneta lapās, un kā viņš atšķir, kas ir vai nav ticams. Daudzveidīgo tēmu sarakstā var parādīties arī kaut kas par seksualitāti... Nenosodiet, nevērtējiet, neesiet pamācoši un neizrādiet savu pārkāpumu vai vēlmi kontrolēt! Tikai paudiet savu redzējumu un interesi par sava bērna zināšanām un viedokli, arī tad, ja jūsu viedokļi atšķiras. Tas ir jūsu bērns. Šādas pārrunas dod vecākiem iespēju vairāk iepazīt savu bērnu un pašiem at-



klāties savam bērnam. Tās veicina lielāku uzticēšanos savstarpējās attiecībās. Pat ja jūsu attiecības līdz šim nav bijušas pietiekami tuvas vai atklātas, parasti atrodas

piemērots brīdis tās uzlabot. Tas taču ir tas, ko mēs, vecāki, vēlamies. Sava bērna un sevis pēc. Godīgi. Rau, trešais pamatprincips arī sāk darboties...

Elektroniskais žurnāls „Vecākiem”
Izdevējs: SIA „AB konsultants”
Vienotais reģistrācijas numurs: 40103361805
LR UR masu informācijas līdzekļa
reģ. apl. Nr. 000701313

Redakcijas adrese: Dzirnau iela 21,
Rīga, LV-10150;
tālr.: 25628748, 67096393;
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv;
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv
Korektore: Zigrīda Purvliče
Maketētāja: Daiga Dzene
Vāka foto: <http://static.independent.co.uk>