

Vecākiem

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2016. gada 18. februāris, Nr. 4 (65),
0,71 EUR

BĒRNAM MAINĪGS GARSTĀVOKLIS

Kā veidot komunikāciju ar bērnu,
kuram ir mainīgs garstāvoklis?

TAGAD DRĪKST, TAGAD NEDRĪKST!

IDENTIFICĒŠANĀS AR DZIMUMU



IDENTIFICĒŠANĀS AR DZIMUMU



Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko
risinājumu konsultante

Vecums starp 3 un 5 gadiem ir pats aktīvākais bērna dzimuma pašidentificēšanās procesā. Šajā vecumā vārdus „zēns” un „meitene” bērni sāk uztvert apzinātāk. Kā vienmēr, vecāku palīdzībai šajā procesā ir liela nozīme, un vecāku uzvedība un izturēšanās pret bērniem var noteikt, cik veiksmīgi bērns identificēsies kā zēns vai meitene.

3 gadu vecumā bērni jau prot atšķirt zēnu un meiteni, taču viņu prāts vēl var pieļaut, ka dzimums nav uz visiem laikiem un var kaut kādā veidā mainīties. Ap 5 gadu vecumu bērni jau parasti saprot, ka dzimums vairs nemainīsies, un apgūst uzvedību, kura ir raksturīga sievietēm vai vīriešiem.

Būšu kā mamma!

Sava dzimuma vecāku kopēšana šajā vecumā ir daudz apzinātāka nekā 1,5 gadu vecumā, kad viņi pirmo reizi uzlaiko mammas vai tēta apavus. Meitenēm mammas kopēšana notiek spilgtāk un iekļauj vairāk darbību nekā zēniem

tēva kopēšana. Mammas tēlošana piecgadniecēm ir vesels rituāls, kad tiek izvēlēta smuka mammas kleita, paņemtas mammas kurpes un tiek atvērta mammas kosmētikas somiņa. Vai jūs varat pasargāt savas mantas no mazās sirotājas? Protams, šis robežas ir jānosaka. Te palīdz saruna, kurā varat gan pārrunāt tos jautājumus, kuri bērnu interesē, gan paskaidrot, ka lieta pieder jums. Šajā pašā sarunā var noskaidrot bērna vajadzības. Bieži meitenei var pietikt ar higiēnisko lūpukrāsu, bet katrā gadījumā tādai izvēlei ir jābūt kopīgai, citādi bērns var justies ignorēts un mazvērtīgs, kā arī nemācīsies izvēlēties. Savas mantas var aizstāvēt, paskaidrojot, ka tās pieder jums, – novelkot robežu starp „mans” un „tavs”, jo prasme atšķirt, kur ir savs, kur – svešs, noderēs gan ģimenē, gan bērnudārzā, gan ciemos.

Stereotipi

Stereotipi ne tikai bieži neatbilst realitātei, bet tiem var būt arī nevēlamas vai pat bīstamas sekas. Piemēram, mācot meitenei, ka meitenes nesaka nē vai ka meitenei ir jābūt paklausīgākai un mierīgākai nekā zēnam, ne tikai tiek pārtraukta meitenes dabīgās enerģijas plūsma, bet arī tiek audzināta būtne, kuru ir vieglāk pakļaut vardarbībai.

Aizliegums izpausties

Pārmērīga pacietība var izraisīt to, ka pieaugusī sieviete neprātis veidot līdzvērtīgas attiecības pieaugušo dzīvē. Audzinot meiteni ar cieņu, nevis ar aizliegumiem, tiek ievērotas viņas robežas un



Mammas tēlošana piecgadniecēm ir vesels rituāls, kad tiek izvēlēta smuka mammas kleita, paņemtas mammas kurpes un tiek atvērta mammas kosmētikas somiņa.

viņa automātiski mācās šo cieņu gan pret jums, gan pret citiem cilvēkiem. Nepārdomāti aizliegumi iemāca cilvēkam būt par upuri. Tāpēc šeit vietā ir jautājums pašam sev: kāpēc ir grūti attiekties pret bērnu ar cieņu? Ja jums šķiet, ka bērns neko nezina, ir stulbs un nekad neko nevar izdarīt pareizi, tad jums ir paaugstinātas prasības pret bērnu. Iespējams, jūsu bērnībā vecāki arī nebija ar mieru, ka jūs esat tikai bērns un neprotat uzvesties tā, kā jāuzvedas jebkurai prātīgai personai. Cilvēki vienkārši nevar pieļaut, ka viņu tuvumā kaut kas nenotiek atbilstīgi pieaugušo sabiedrības prasībām. Kas ar jums notiek, kad šīs prasības netiek ievērotas? Kā tas apdraud jūs vai jūsu reputāciju?

„Meitenei jāšēž mierīgi!” Meitenei ir jākustas, tostarp jāskrien, jālēkā, jābradā pa dubļiem, šad tad pat jākaujas. Meitenei, tāpat kā zēnam, ir jāiemācās kustē-





**Ja nevarat izturēt
sava dēla raudāšanu,
tad runa ir par to,
ka jūsu robežas
šajā jautājumā
arī ir traucētas.**

ties, jāapjauš sava ķermeņa iespējas un ierobežojumi, kā arī spēks. Un vecākiem ir jāpaskaidro bērnam, kā citādi var atrisināt problēmu: nevis – nedrīkst kauties, tāpēc ka viņa ir meitene, bet – var nekauties tāpēc, ka problēmu var atrisināt citādi. Vismaz var mēģināt to darīt. Runājiet ar bērnu!

Aizliegums raudāt

Teicienam „zēni neraud” ir daudz kaitīgāka iedarbība, nekā varētu iedomāties. Mācīt zēnam vīrišķību, sakot „Ko tu raudi kā meitene?” un salīdzinot ar meiteni tādā veidā, kādā meitene tiek pazemota, nav labākais variants. No vienas puses, tas var izveidot zēnā diezgan smagu kompleksu, kura dēļ jau pieaudzis vīrietis visu dzīvi veltīs pierādīšanai, ka viņš „nav bāba”. No otras – vīrieša zemapziņā izveidojas nicinājums pret sievieti kā tādu, pret sievišķām izpausmēm. Zēnu audzināšana, izmantojot šos izteicienus, turklāt izaicinošā vai pazemojošā tonī, ir ļoti izplatīta.

Raudāšana ir normāla reakcija uz sāpēm. Aizliedzot raudāt, bērnam tiek iemācīts nevis būt vīrišķam, bet gan nepieņemt sevi sāpju brīdī. Taču sāpes dzīvē ir neizbēgamas, un, jo ātrāk cilvēks pieņem savas sāpes, jo labāk viņš var pārvarēt sāpju sekas. Ienīstot sāpes, cilvēks nevis atceļ tās, bet neatzīst un meklē patvērumu – vientulībā, alkoholā, narkotikās, adrenalīnā, rupjā vai citādi vardarbīgā uzvedībā. Vīrietis bēg, lai netiktu uzverts kā „sievišķis”, jo tas taču ir tik pazemojoši; viņš ir „Ists vīrietis”. Kaut gan raudāšana nav ne specifiski sievišķa, ne apkaunojoša izpausme. Izraudāšanās arī vīrieša organismam attiecīgās situācijās, piemēram, sērās, ir atvieglojums.

Vecāki var iemācīt bērnu gan pieņemt sāpes, gan meklēt palīdzību. Ar laiku bērns tiešām iemācīsies raudāt īsāk un klusāk nekā mazotnē. Taču mūsu gadījumā runa ir par tādiem bērniem, kuri vēl nespēj paciesties, taču ir ļoti uzņēmīgi pret to, ko jūs viņiem sakāt.

Ja nevarat izturēt sava dēla raudāšanu, tad runa ir par to, ka jūsu robežas

šajā jautājumā arī ir traucētas. Kādas ir jūsu jūtas pret šo parādību? Ja jums nav sapratnes pret raudošu puiku, bet ir nosodījums, riebums, kauns citu priekšā, ir iespējams, ka tāda raudāšana ir saistīta ar jūsu traumatisko pieredzi un būtu vēlama speciālista palīdzība. Mātēm var piemist ieradums bērna raudāšanu pārdzīvot ļoti sāpīgi. Taču jums ir jāatdalās no bērna sāpēm, tā kļūstot stabilākai, stiprākai un daudz nodrīgākai bērnam viņa sāpju brīdī, atbalstot kā pieaugušajam, nevis radot bērnam vainas izjūtu par to, ka viņa sāpes padara jūs par cietēju. Starp citu, ja bērniem ļauj uzveikt sāpes pašiem, viņi diezgan ātri nomierinās.

Es precēšu mammu!

Šis arī ir periods, kad bērni grib apprecēt pretējā dzimuma vecāku. Principā ar šo vēlmi un tās paušanu bērni pārkāpj vecāku robežas. Šī izpausme ir ļoti normāla bērniem, taču tā ir jāpārtrauc. Ja bērni mēdz būt pārāk uzstājīgi savos mēģinājumos, tas var norādīt uz jūsu problēmām. Ir ļoti svarīgi neļaut bērnam sajaukt lomas. Lai visi paliktu savās vietās (arī bērns – bērna vietā), vecākiem ir jāatrisina savu attiecību problēmas. Ja jūs nemilat vīru, bet nolēmāt palikt ar viņu, jums ar to ir jāsamierinās pa īstam, jo citādi par jūsu meliem būs jāmaksā bērnam.

Bieži mammu tonī var dzirdēt gandarījumu, runājot par to, ka dēls grib viņu apprecēt. Īstenībā tas ir diezgan bīstami zēna attīstībai. Lai gan mammām patīk, ka dēli rūpējas par viņām kā pieauguši vīrieši par sievietēm, to nedrīkst pieļaut, citādi māte ievēl dēlu emocionālā incestā. Šeit jūs pārkāpjat bērna robežas, pieprasot no viņa daudz vairāk, nekā viņam būtu jādara. Un bērns, protams, to darīs, jo jums to vajag, bet izaugot tādi vīrieši parasti nevar sakārtot savu dzīvi. Sieviete necer uzlabot attiecības ar savu vīru, tāpēc smēlas tuvību un uzticēšanos neatbilstīgās attiecībās ar dēlu. Bērnam tas ir graujoši.

Vecāku uzspiesta konkurence

Neatbilstīgu lomu ziņā smags izaicinājums bērnam ir jebkura veida konkurence, kuru vecāki bērniem uzspiež, piemēram, ja tēvs meitai saka „sīkā” vai „vārgule”, bērns sāk censties atbilst tēta izaicinājumam. Protams, viss sākas ar noraidījuma izjūtu, kura rodas bērnam šo vārdu dēļ, izveidojas arī neticība tēvam, sava mazvērtīguma izjūta. Vēlāk meitene konkurēs ar zēniem viņu lauciņā un piedzīvos nopietnas grūtības attiecību veidošanā.



Taču arī dēlus tēviem nevajag izaicināt. Nevajag prasīt no bērna to, kas viņam var būt pieejams tikai vēlāk. Bērniība nav vārguma vai stulbuma kaite – tā ir viens no attīstības periodiem, un pret to arī ir jāizturas tā kā pret attīstības posmu, kad cilvēciņam vēl ir ļoti maz prasmju, ierobežotas iespējas un zināšanas.

Savukārt mammām ir jāievēro, ka bērnu skaistumkonkursi var sadragāt bērnu psihi. Īsts meikaps, sarežģīta frizūra un pats sāncensības gars ir pārāk nopietns pārbaudījums trauslai bērnu psihei.

Bērnu pielīdzināšana sev

Vecāki dažreiz cenšas uztaisīt no bērniem savu kopiju: gērbj līdzīgi sev, taista tādus pašus matu griezumus, iesaka lietot pat savus izteicienus. Tā notiek bērna saplūšana ar vecākiem un sevis pazaudēšana tā vietā, lai veidotu sevi. Bērns nespēj izveidot sevi pats, tas notiek ar vecāku palīdzību. Tāpat kā nevajag ļaut meitai cerēt apprecēt tēti un dēlam – mammu, nevajag bērniem uzbāzt līdzību jums. Vecākiem ir jāpalīdz bērniem atdalīties, kļūt atsevišķiem cilvēkiem.

3–5 gadi ir tāds vecums, kad bērns, ja netiek traumēts, izpauž savas intereses, talantus, noslieces uz dažādiem darbības veidiem. Ja vecāki labvēlīgi un ar cieņu vēro bērnu, neapspiež viņa spontānās izpausmes, ir iespējams pamanīt un palīdzēt attīstīt bērna talantus.

Vecāku traumatiskās atmiņas par savu bērniību

Mēdz būt tā, ka vecāki, atceroties sa-

Lai gan mammām patīk, ka dēli rūpējas par viņām kā pieauguši vīrieši par sievietēm, to nedrīkst pieļaut, citādi māte ievēl dēlu emocionālā incestā.

vas bērniības sāpīgos pārdzīvojumus, cenšas pasargāt bērnu no līdzīgām traumām. Īstenībā tas nepalīdz bērnam, bet gan tikai dod vecākiem iespēju nerisināt savas bērniības traumas. Jūsu bērnam ir cita bērniība – ne jūsu. Aktuālās vajadzības arī var atšķirties no tām, kādas bija jums. Ja vēlaties, lai bērns ar četrus gadus vecumu ietu karatē treniņos, kādi ir jūsu apsvērumi? Vai bērnam tiešām ir nosliece uz cīņu mākslām? Vai runa drīzāk ir par to, ka jūs sita skolā un jums gribētos sagatavot bērnu varbūtējiem pārbaudījumiem? Pēdējā variantā tā ir jūsu traumatiskās pieredzes uzspiešana bērnam. Jums ir jāstrādā ar savām traumām, un te var palīdzēt speciālists.

Savukārt nevajag lauzt šķēpus par to, vai meitenei nodarboties ar sportu vai ne, ja viņai ir interese par to. Meitenei sievišķībai sporta nodarbības nekaitēs. Ja meitenei būs veiksmīgs sievišķības piemērs mammās personā, viņa būs sievišķīga.

TAGAD DRĪKST, TAGAD NEDRĪKST!

Laila Avotiņa

Problēmu, grūtī, nepaklausīgie un neciešamie bērni, tāpat kā bērni ar kompleksiem, aizmirstie un nelaimīgie bērni bieži ir rezultāts nepareizi izveidotām pieaugušo un bērnu attiecībām ģimenē. Neveiksmīga attiecību modeļa veidošanās ģimenē nereti izraisa nepiemērotas bērna uzvedības izpausmes. Tad pieaugušajiem ir grūti. Bērna nepiemērotā uzvedība ir apliecinājums pieaugušo kā vecāku neatbilstīgai rīcībai. Lielākā daļa cilvēku savus bērnus audzina līdzīgi pieredzētajam pašu bērnībā. Vai vienmēr tādi audzināšanas modeļi dod cerēto?

Liepājas Universitātes Speciālās izglītības laboratorijas speciālistes Dina Betherre, Anita Līdaka, Anna Plostniece, Janīna Ponomarjova, Santa Striguna ir izstrādājušas informatīvu materiālu¹ vecākiem, kuri audzina bērnus ar uzvedības traucējumiem. Tajā ir izskatīti dažādi bērnu uzvedības veidi, to skaidrojumi un ieteikumi uzvedības traucējumu novēršanai. Šajā rakstā tiks vērsta uzmanība uz vecāku nepastāvīgo prasību un noteikumu kaitējumu bērna uzvedības modeļa veidošanā.

Kļūdas pastāvīguma ievērošanā

„Mēs ģimenē nevaram vienoties, ko atļaut mūsu dēlam un ko ne. Vienmēr strīdi par to notiek viņa klātbūtnē. Tad viņš sāk raudāt un ir grūti viņu nomierināt.”

„Man ļoti nepatīk, ka viņš lavierē starp mani un tēti: ja es kaut ko neatļauju, viņš slepeni iet pie tēta un saņem to, ko vēlas.”

„Bērns nepieņem nevienu aizrādījumu,

pilnīgi dara, ko vēlas, gan mājās, gan dārziņā.”

„Vecmāmiņas mobilo tālruni drīkst spēlēt vienmēr, tēta – nekad, mamma – tikai tad, kad viņa skatās seriālus.”

Ne vienmēr vecāki izprot nepastāvīgo prasību un noteikumu kaitējumu bērna uzvedības modeļa veidošanā. Bērns ir nepaklausīgs, kaprīzs, izvairās no noteikumu pildīšanas.

Kļūdas pastāvīguma ievērošanā attiecībā ar bērnu:

► vecāku un citu tuvinieku garastāvoklis nosaka prasību un noteikumu izpildi (labs garastāvoklis – ļauj, slikts – neļauj; „dari, ko gribi, tikai ļauj man strādāt”);

► viens ģimenes loceklis atļauj to, ko cits ir noliedzis;

► vienam bērnam ģimenē tiek ļauts tas, kas otram tiek liegts;

► vecāki saka vienu, bet dara pretējo (pieprasa bērnam sakārtot savas rotaļlietas, piederumus, bet pašu lietas ir nekārtībā).

„Nedrīkst” bērnos vienmēr izraisa pretošanos, tomēr viņiem jebkurā gadījumā ir nepieciešams norādīt noteiktas robežas. Prasību un noteikumu ievērošanas nepastāvīgums negatīvi ietekmē bērna prasmes veidot kvalitatīvu sadarbību ar līdzcilvēkiem.

Kāpēc vecāku prasību un noteikumu ievērošanas nepastāvīgums ir bīstams bērna uzvedības modeļa veidošanā?

Bērns savā uzvedībā kļūst nevadāms.

Mēs ģimenē nevaram vienoties, ko atļaut mūsu dēlam un ko ne. Vienmēr strīdi par to notiek viņa klātbūtnē. Tad viņš sāk raudāt un ir grūti viņu nomierināt.

Bērns nesaprot, ko drīkst, ko ne, viņš atrodas situācijā, kad neko konkrēti nevar zināt. Bērni parasti protestē pret šādu situāciju ar kaprīzēm, spītību un histērisku uzvedību. Bērns iemācās būt divkosīgs, pielīšana vienam vai otram no vecākiem viņam ir izdevīga. Ar laiku bērns pierod izmantot visus līdzekļus (atļautos un neatļautos), lai panāktu savu, un iemācās izmantot situāciju, kurā vecāki nav vienoti prasībās, lai viņus sanaidotu sev par labu. Vecāki zaudē cieņu bērna acīs. Viņš saprot, ka jebkuru aizliegumu var apiet. Ir ļoti grūti audzināt bērnu, ja neesat viņa acīs autoritāte. Bērnam neizveidojas atbilstīgi priekšstati par sociālajām normām. Divkosību un pielīšanu bērns izmanto ne tikai ģimenē, bet arī ārpus tās. Viņš pieņem, ka noteikumi un prasības ir nestabili, tāpēc sabiedrības izvirzīto uzvedības normu apgūšanai viņam ir nepieciešams ilgāks laiks. Bērnam rodas iekšējs satraukums par ģimenes kopību. Ja vecāki nespēj vienoties, tā tad viņi ir katrs par sevi. Nereti bērni šādās situācijās kļūst par vienojošo elementu – mēģina vecākus samierināt, saslimst, lai piespiestu abus vecākus rūpēties par viņu.

Saskaņas trūkums rada dažādas prasības

Situācijas, kad pieaugušie ģimenē nespēj vienoties, ir biežas, viņi viens otru nesadzird un neuzklausa. Nereti dažādas prasības izvirza vecāki, kuru attiecības nav stabilas vai ir izirušas, un tad saskaņas pastāv ne tikai bērnu audzināšanas jautājumos. Arī vecāki un vecvecāki mēdz izvirzīt nevienādus noteikumus,



¹file:///C:/Users/TOP/Downloads/met_mat_vecakiem_uzvedibas_traucejumi.pdf

Nereti dažādas prasības izvirza vecāki, kuru attiecības nav stabilas vai ir izirušas, un tad nesaskaņas pastāv ne tikai bērnu audzināšanas jautājumos.



piemēram, mamma neļauj, vecmāmiņa ļauj. Iespējams, katram no vecākiem ir savs viedoklis noteiktos jautājumos – un viņi var bezgalīgi strīdēties par saviem uzskatiem un ievērot tos arī attiecībā uz bērnu audzināšanu vai arī izlikties, ka pieņem partnera noteikumus.

PIEMĒRS NR. 1

Mamma ir pārliecināta pareizas ēšanas piekritēja attiecībā uz bērniem: ir jāēd noteiktā laikā, nekādi čipsi un konfektes pirms ēšanas nav pieļaujami. Tētis zina šos noteikumus, jo mamma ne reizi vien ir runājusi par tiem. Mammai aizejot uz visu dienu, tētis ar bērniem palika viens, viņam tika uzdots sagatavot bērniem pusdienas un nodrošināt savlaicīgu paēšanu. Diemžēl tieši noteiktajā laikā televīzijā demonstrēja tēta iecienītā sporta veida spēli. Bērni spēlējās ar savām rotallietām. Kad viņi prasīja tētim kaut ko paēst, viņam negribējās pārtraukt sporta spēles skatīšanos, tāpēc viņš ieteica: „Paņemiet pagaidām čipsus!” Viens no bērniem norādīja: „Bet mamma taču neļauj tos ēst pirms pusdienām.” Tētis atteica: „No vienas reizes nekas nekaitēs. Jums taču garšo čipsi, vai ne? Bet mammai neteiksim, labi?” Bērni, protams, čipsus paņēma.

Aprakstītajā situācijā ir redzams, ka bērni noteikumus zina labi un tos parasti pieņem. Bet te pēkšņi kāds tos atļauj nepildīt. Tātad tie nav kopējie noteikumi, bet noteikumi „kamēr mamma ir mājās”. Un, kad mammas nav mājās, drīkst darīt tā, kā ir ērtāk: bērni saņem kārotos čip-



sus, bet tētis – savu sporta pārraidi. Bērniem veidojas pieredze – atsevišķi, tādat izdevīgāk. Ja norāde „mammai neteiksim” tiks lietota vēl dažas reizes, ģimenē izveidosies situācija, ka mammas prombūtnē varēs darīt visu aizliegto. Bērni, vecāki par pieciem gadiem, labi atceras, kur, ar ko, kad un kādi noteikumi ir jāievēro, un viņiem nav problēmu, esot kopā tikai ar vienu no vecākiem vai kādu citu tuvinieku. Ja abi vecāki vai vairāki tuvinieki ir kopā, bērns apjūk, satraucas, var sākt uzvesties nepieņemami (spītēties, demonstrēt kaprīzes un histērisku uzve-

Divkosīga, izvairīga un lišķīga uzvedība turpināsies līdz brīdim, kamēr pieaugušie vienosies par prasību un noteikumu izvirzīšanu bērnam.

dību). Tādā situācijā pieaugušie bērnam liek izvēlēties: „Kurš no mums? Kurš tev ir svarīgāks?” Bērns nespēj izvēlēties, jo katrs ģimenes loceklis viņam ir svarīgs. Divkosīga, izvairīga un lišķīga uzvedība turpināsies līdz brīdim, kamēr pieaugušie vienosies par prasību un noteikumu izvirzīšanu bērnam. Aprakstītajā situācijā mamma vienalga uzzinās, kas ir noticis viņas prombūtnē, tikai skaidrot notikušo vajag ar tēti.

Ko pieaugušais saka	Kā bērns to uztver
Drīkst, tikai mammai nesaki.	Esmu labāks par mammu, ar mani var visu sarunāt. Man pašam nepatīk mammas aizliegumi.
Vienu reizi jau var, nekas briesmīgs nenotiks.	Mani var pierunāt pārkāpt noteikumus.
Ja nedarīsi, kā lieku es, sodīšu tevi.	Esmu gatavs tevi sodīt, ja nebūsi kopā ar mani, neizvēlēsies mani.

Ko pieaugušais saka	Kā bērns to uztver
Vecāki viens otram bērna klātbūtnē: „Kāpēc tu viņu spīdzini un neļauj?”	Tētis ir tev bīstams, es tevi izglābšu.
Vecāki viens otram: „Nu atļausim tikai šo reizi.”	Esmu ar mieru izpildīt tavas prasības, ja tu paraudāsi, paniķosies.
Vecāki viens otram bērna klātbūtnē: „Dariet, kā zināt, man vienalga!”	Es neesmu ar jums kopā, jūs mani neinteresējat.
Nu un kas, ka iepriekšējā reizē atļāvu?! Šodien nedrīkst, un viss!	Es pati nezinu, kā ir pareizi. Tiegālā pats!
Noteikumus te izvirzu es!	Tavs viedoklis mani neinteresē.
Nu un kas, ka viņa atļāva?! Bet es neļauju!	Es esmu galvenais. Mamma nav nekas.



PIEMĒRS NR. 2

Tēva nostāja ģimenē ir stingra – pie datora dēlam ir atļauts pavadīt vienu stundu dienā un ne mirkli vairāk. Lielāko dienas daļu zēns pavada ar mammu, un viņu zēnam vienmēr izdodas pierunāt atļaut laiku pagarināt. Parasti pierunāšanā tiek izmantotas kaprīzes, lūdzošs skatiens, prasības ignorēšana un, protams, asaras. Sākumā mamma pretojās, bet pakāpeniski pakļāvās dēla manipulācijām. Ar laiku dēlam daudz nevajadzēja pūlēties, jo mamma, lai nebijtu sev garastāvokli, noteikumu ļāva pārkāpt uzreiz. Kad tēvs bija kopā ar viņiem, noteikums tika ievērots stingri: viena stunda, un viss. Reiz, kad zēns bija saslīmis, viņš sāka pierunāt mammu pārkāpt noteikumu tēva klātbūtnē. Mamma samulsa, bet dēls sāka izmantot jau izmēģinātos paņēmienus – asaras, histēriju. Mamma mēģināja pierunāt tēvu: „Nu atļausim šo vienīgo reizi, viņš taču ir slims!”

IETEIKUMI

SAMAZINIET UN PRECIZĒJIET AIZLIEGUMUS. Nereti šis ir paņēmieni, kas samazina dažādu prasību kaitīgo ietekmi uz bērna rakstura veidošanos, un novērš nepaklausību. Ir jābūt pēc iespējas mazāk aizliegumu, tad tie tiks ievēroti. Bērnam ir nepieciešams precīzi norādīt, kur drīkst darīt, kur nedrīkst.

PĀRRUNĀJIET. Ja viens no ģimenes locekļiem atļauj to, ko esat aizliedzis, nevajag iejaukties. Bet pēc tam pārrunājiet ar pieaugušo ģimenes locekli izveidojušos situāciju bez bērna klātbūtnes.

PĀRLIECINIETIES, VAI VISI ĢIMENES LOCEKĻI ZINA JŪSU IZVIRZĪTOS NOTEIKUMUS BĒRNAM UN VAI VIŅI TIEM PIEKRĪT. Lai novērstu iespēju bērnam būt divkosīgam un negodīgam, brīdiniet par konkrētiem aizliegumiem citus ģimenes locekļus, piemēram:

„Es viņam neļāvu būt pie datora, jo viņš vēl nav izpildījis mājasdarbus.”

IETURIET PAUZI. Ja bērns kaut ko lūdz, bet jūs vēl neesat izlēmis par atļaujas pareizību un zināt, ka citam ģimenes loceklim varētu būt iebildumi, sakiet bērnam – „man jāpadomā, vēlāk tev pateikšu” vai „man jāparunā ar mammu (tēti)”. Vecāki ar bērniem var rīkot ģimenes apspriedi par noteikto prasību ievērošanu. Lai viena ģimenes locekļa izvirzītie noteikumi neradītu nesaņķašas un pašu pieaugušo darbības neveidotu neizpratni par prasību izpildes vietu un laiku, ir nepieciešams pazīt situācijas, kurās vecāki var nebūt nostatīti viens pret otru.

NOSACĪJUMI kaut kā atļaujai vai aizliegumam, piemēram: „varēsi skatīties TV, kad izpildīsi mājasdarbus”.

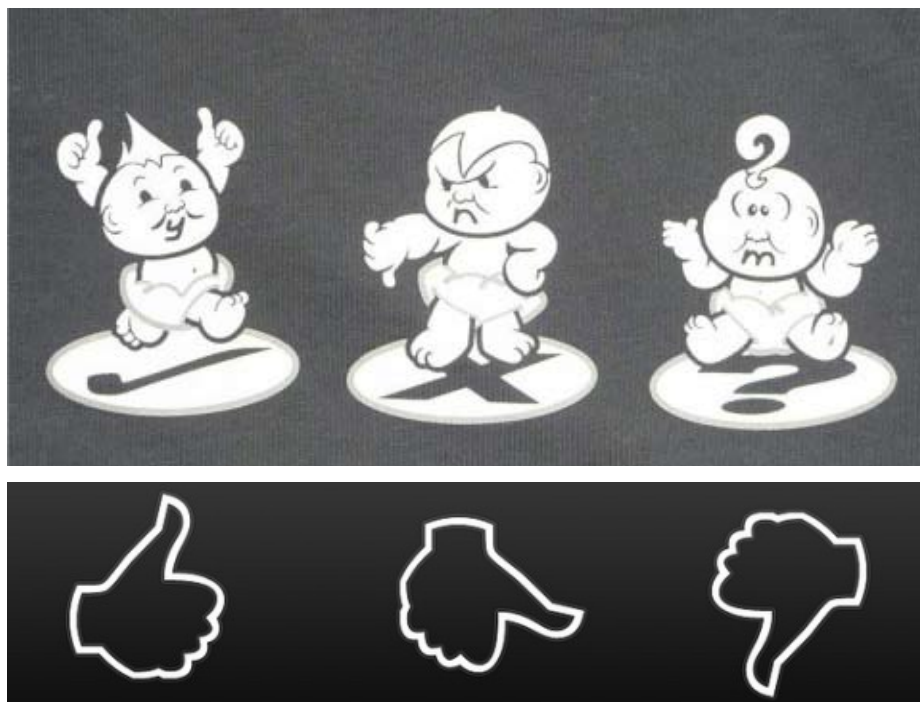
PIEKĻĀJĪBAS IEVĒROŠANA. Mājās esot, drīkst būt brīvāks – atslābt pie galda, sēdēt brīvākā pozā u. tml. Bērnam ir nepieciešams paskaidrot, ka prasības darbojas noteiktās situācijās.

VECUMA IEVĒROŠANA. Ģimenē dažāda vecuma bērni var protestēt pret atšķirīgām prasībām. „Kad tu būsi skolnieks kā māsa, arī varēsi negulēt dienasvidu”; „kad tu biji mazs, tev viens nelika iznest atkritumus; kad brālis paaugsties, arī viņš piedalīsies dzīvokļa uzkopšanā”.

NOSACĪJUMU IZMAIŅAS. Bērns aug, mainās noteikumi un prasības. Pirmsskolas vecuma bērns nedrīkst viens pastaigāties, skolnieks – drīkst. Bērnam ir jāpaskaidro un jāpamato izmaiņas.

PRASĪBU UN NOTEIKUMU IZPILDES KVALITĀTES SAMAZINĀŠANA. Ne vienmēr bērns spēj visu izpildīt tikpat kvalitatīvi kā pieaugušie ģimenes locekļi, piemēram, sakārtot istabu, nomazgāt traukus. Arī par pūlēm ir jāpaslavē. Nevajag akcentēt vienīgi slikti paveikto.

Sagatavots pēc Eiropas Sociālā fonda projekta „Izglītojamo ar funkcionāliem traucējumiem atbalsta sistēmas izveide” materiāliem.



BĒRNAM MAINĪGS GARASTĀVOKLIS?

Kā veidot komunikāciju ar bērnu, kuram ir mainīgs garastāvoklis?



Ilze Kļaviņa,
klīniskā psiholoģe, psihoterapeite

Lai labāk saprastu, kā komunicēt ar bērnu, kuram ir mainīgs garastāvoklis, vispirms ir jānoskaidro, kas tad īsti ir garastāvoklis. Garastāvoklis ir vairāk vai mazāk ilgstošs emocionālais stāvoklis (parasti līdz dažām stundām), kas veido primāro uzvedības fonu. Garastāvoklis lielā mērā ir atkarīgs no fizioloģiskiem faktoriem, piemēram, slikts miegs un neizgulēšanās var izraisīt sliktu garastāvokli, tāpat arī karstums, aukstums, nogurums utt.

Runājot par garastāvokļa līdzsvarotību, ir jāpiemin arī emocionālā un intelektuālā līdzsvarotība. Emocijas ir psihi regulācijas procesi, kas nodrošina cilvēkam iespēju rīkoties mērķtiecīgi un norāda uz notikušā subjektīvo nozīmīgumu. Emocijas akcentē mūsu uzvedībā un redzeslokā visu to, kas var būt nozīmīgs tieši šajā

brīdī. Emocionalitāte kopumā nodrošina izziņu un uzvedības regulāciju atbilstīgi cilvēka vajadzībām un interesēm, tā ir kā savdabīgs psihofizioloģisks tilts starp psihi un ķermeni. Emocionālais intelekts, savukārt, raksturo emocionālās regulācijas spēju kopumu, kurā ietilpst jūtīgums pret sava un cita cilvēka garastāvokli, empātija (spēja līdzpārdzīvot) un adekvāta savu emociju izpausme un kontrole.

Kā attīstās emociju regulācijas spējas bērniem?

Bērni katru dienu pārdzīvo visdažādākās emocijas – gan pozitīvas, gan negatīvas. Dažkārt tās ir tik intensīvas un spēcīgas, ka pārņem bērnu – un viņš nespēj savaldīties. Ar laiku bērni iemācās paši sevi nomierināt, gandrīz visi bērni apgūst emociju pašregulāciju (process, kurā cilvēki kontrolē savu iekšējo un ārējo reakciju uz emocijām) jau pirmsskolas gados. Sākotnēji tie ir vecāki, kas bērnu nomierina. Ja mazu bērnu pārņem emocijas, ir ļoti svarīgi, lai vecāki viņu nomierinātu un savaldītu, bet vecāku mierinājums ir svarīgs arī lielākiem bērniem, ja viņi piedzīvo bailes vai citas stipras negatīvas emocijas. Dažu bērnu temperaments ir tāds, ka viņiem lielu stresu rada jaunas situācijas un pārmaiņas dienas režīmā vai dzīves apstākļos. Šiem bērniem vecāku palīdzība ir vajadzīga ilgāk. Veicinot bēr-

na emociju pašregulācijas spējas, viens no grūtākajiem vecāku uzdevumiem ir savaldīt pašam savas emocijas.

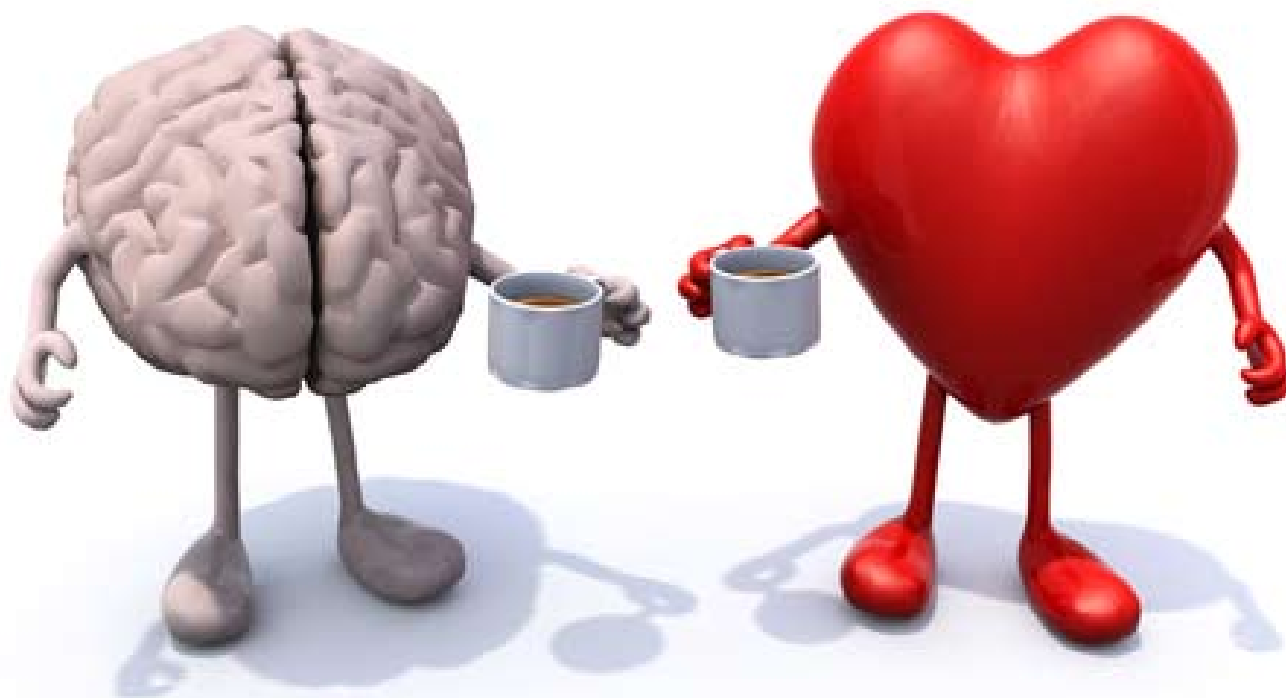
Rīcības varianti

Lai veiksmīgāk norisinātos komunikācija ar emocionāli jūtīgu bērnu, kam ir raksturīgas garastāvokļa svārstības, būtu jāievēro šādi principi:

▶ jāveido bērna vecumam un temperamentam atbilstīga vide, lai samazinātu nelabvēlīgu stimulāciju un novērstu trauksmi un dusmas izraisošas situācijas; jāmierina bērns tad, kad tas ir vajadzīgs;

▶ jāpieņem sava bērna negatīvās emocijas – nevajag tās noraidīt, nevajag bērnu par tām nosodīt un norobežoties no bērna, jāļauj bērnam saprast un izjust, ka šīs jūtas tiek pieņemtas; ja vecāki pastāvīgi

Jāmāca bērnam pazīt un pieņēmamā veidā paust emocijas, un labākais veids ir vecākiem pašiem sarunā lietot emociju nosaukumus.





Svarīgi vecākiem pašiem attīstīt savu emocionālo inteliģenci, lai saprastu, ka viņu rīcība ietekmē citus, un mācētu pazīt bērna emocijas.

noliedz kādas konkrētas emocijas (piemēram, „tev nav, par ko bēdāties”, „neesi skumīgs” utt.), bērns var pārstāt uzticēties savām jūtām vai izrādīt citas emocijas patieso emociju vietā, jo viņš vēlas, lai vecāki viņu pieņem un neatstumj;

- ▶ jāiemāca bērnam piemēroti paņēmieni viņa spēcīgo emociju pārvarēšanai;

- ▶ ja kāds no vecākiem nav varējis savaldīties un ir zaudējis paškontroli, ar bērnu var pārrunāt savas jūtas un atvainoties, ja pieaugušais ir bijis netaisnīgs; nesavaldība ir vērojama visos vecākos, svarīgākais – lai vecāki attiecības izlīdzinātu bez pārmetumiem, draudiem un bērna pazemošanas;

- ▶ veidojiet ģimenē vidi, kurā emocijas tiek pārrunātas – runājot par cilvēkiem un notikumiem, pieminiet emocijas; bērnam iemācīties saprast savas un citu cilvēku emocijas ir lielāka iespēja tad, ja viņa vecāki ir pieejami un viņa emocijās ieinteresēti, kā arī tad, ja ģimenē ir pieņemts runāt par jūtām;

- ▶ vecākiem pašiem jāmeklē sev psiholoģiska palīdzība, ja nomāc depresija, bailes vai dusmas – jā rūpējas, lai bērnam ar to ikdienā nav jāsaskaras; pētījumos ir pierādītas negatīvas sekas, no kurām cieš bērni, kuru vecāki ir nomākti, trauksmaini, vardarbīgi, – šiem bērniem var būt grūtāk



iemācīties emociju pašregulāciju, tādējādi rodas depresija, trauksmainība, agresija vai uzvedības problēmas;

- ▶ iemācīties, kā palīdzēt bērnam pārvarēt spēcīgas negatīvas emocijas, piemēram, bailes, dusmas, greisirdību un bēdas;

- ▶ jā māca bērnam pazīt un pieņemt veidā paust emocijas, un labākais veids ir vecākiem pašiem sarunā lietot emo-

ciju nosaukumus, piemēram, „es vakar jutos ļoti vilies, kad tava komanda zaudēja spēli”, jo emociju pazīšana un verbalizēšana ir viens no emociju regulācijas mehānismiem.

Galvenie iemesli, kāpēc bērnam ir grūti savaldīties un uznāc dusmu lēkmes:

- ▶ bērns ir noguris un nejutas labi, tāpēc viegli pakļaujas emocijām,

Ja vecāki pastāvīgi noliedz kādas konkrētas emocijas (piemēram, „tev nav, par ko bēdāties”, „neesi skumīgs” utt.), bērns var pārstāt uzticēties savām jūtām.

► bērns cer panākt, ka vecāki pārdomās un viņš tomēr iegūs to, ko vecāki ir atteikuši,

► bērns jūtas vientuļš, atstumts un nespējīgs.

Lai palīdzētu bērnam pārvarēt negatīvās emocijas, vecāki var:

► mēģināt saprast un pieņemt to, ka attiecīgajā brīdī bērnam ir ļoti grūti vadīt savas emocijas; vecāki var jautāt bērnam, kas viņu sarūgtina, ja tas nav acīmredzams;

► parādīt, ka saprot un pieņem bērna jūtas, veidojot acu kontaktu, apskaujot bērnu, ar vārdiem atspoguļojot, piemēram, „es redzu, ka esi dusmīgs vai bēdīgs par...”;

► nepieciešamības gadījumā novilkt robežas bērna uzvedībai, piemēram, pasakot, ka citiem nedrīkst darīt pāri;

EMOCIJU ATŠIFRĒJUMS

Lai labāk saprastu bērna emocionālo pasauli un zinātu, kā vecākiem reaģēt uz bērna emocijām, ir jāsaprot patiesās bērna izjūtas, tāpēc turpinājumā piedāvāju nelielu ieskatu amerikāņu psihoterapeita Stefana Lanktona (*Stephen Lankton*) emociju atšifrējumā.

► Ja bērns izrāda dusmas, tad zemapziņā viņš izjūt bailes. Vecākiem ir jāpieņem, ka bērns jūtas nobijies, nedrošs un jāzaglabā miers.

► Ja bērns demonstratīvi izrāda savu protestu (piemēram, nokrīt uz grīdas veikalā), tad patiesībā viņš izjūt bezpalīdzību (saprot, ka, piemēram, veikalā nedabūs to, ko grib). Vecākiem vajadzētu saprast, ka bērns jūtas bezizejā un tāpēc piedāvāt rīcības variantus, tā dodot iespēju izvēlēties, kā apmierināt savas vajadzības.

► Ja bērns kādā situācijā vaino citus cilvēkus, tad patiesībā pats izjūt kaunu un vainas izjūtu. Viņa uzvedība ir kā aizsargreakcija. Vecākiem jāpieņem, ka bērns jūtas vainīgs un neitralizē situāciju. Uzklauša bērnu un nenosoda.

► iedrošināt bērnu atrast paņēmienus, kuri varētu palīdzēt viņam risināt attiecīgo problēmu un izvairīties no problēmas atkārtošanās, piemēram, rotaļlietu var uzlikt uz augstāka plaukta, lai mazā masa to nevar aizsniegt un salauzt;

► izmēģināt un atrast efektīvāko paņēmieni un palīdzēt bērnam to izmantot nākamajā reizē, kad ir līdzīga situācija.

Kopumā būtiskākais, kas ir jāievēro vecākiem, nonākot situācijā, kad bērns ļoti emocionāli jūtīgi reaģē uz kādu notikumu, ir pieņemt bērna emocijas tādas, kādas tās ir. Akceptēt, ka viņš var būt dusmīgs, bē-

dīgs vai pat nikns par kaut ko un ir normāli šajā situācijā tā justies – jo parasti spēcīgas emocijas ir kā atbildes reakcija uz kādu spēcīgu kairinātāju, t. i., normāla reakcija uz nenormālu situāciju, kas var būt saistīta arī ar kādu vecāku rīcību, un bērns var nespēt tiešā veidā atklāt patiesos emocionālās reakcijas cēloņus, savukārt vecāki nespēj pazīt savas rīcības kļūdu. Tāpēc ir svarīgi vecākiem pašiem attīstīt savu emocionālo inteligenci, lai saprastu, ka viņu rīcība ietekmē citus, un mācētu pazīt bērna emocijas un just tām līdzī, tādējādi audzinot emocionāli inteligentus un empātiskus bērnus.

