

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2018. gada 17. maijs,
Nr. 10 (111), 0,71 EUR

Vecākiem

Bērnu draudzība

Mīlestība –
**VIEŅĪGAIS AUDZINĀŠANAS
INSTRUMENTS**

TURPINĀJUMS NO IEPRIEKŠĒJĀ NUMURA

KO SLĒPJ
melošana





FOTO: www.myfreewallpapershub.com

Bērnu draudzība

Aiga Ukstiņa,

psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite apmācībā

Esot kopā ar vienaudžiem un veidojot draudzību, bērns apgūst prasmes, kas bieži vien viņam būs nepieciešamas visā turpmākajā dzīvē jau kā pieaugušajam. Draudzībā var ne tikai sastapt aizraujošus spēļu un rotaļu biedrus, bet arī attīstīt emocionālās, komunikācijas un sociālās spējas. Bērns var iemācīties uzsākt sevi un otru interesējošu sarunu, veidot acu kontaktu, trenēt empātiju un cieņu, mācīties pazīt otra jūtas, izprast viņa neverbālo valodu, gaidīt savu kārtu spēlē, dalīties ar otru pozitīvās emocijās un dažreiz uzticēt viņam ne tik pozitīvas emocijas. Draudzībā bērns mācās pazīt un pieņemt otra cilvēka vajadzības un paust savas vajadzības, un tas kopā ar citiem faktoriem veido atbilstīgu pašvērtējumu.

Draudzēšanās ieguvumi

Bieži vien iemaņas, kas tiek apgūtas kontaktā ar vienaudžiem, nav iespējams apgūt nevienā citā veidā, kā vien trenējot iepriekšminētās prasmes savas bērnudārza grupas, pagalma spēļu draugu vai klases ietvaros. Bērniem mēdz būt lielāka ieinteresētība un labāka attieksme pret skolu un tās vidi, ja viņiem tur ir draugi, piemēram, uzsākot mācības skolā, pirmklasnieks var justies daudz drošāk un ātrāk adaptēties mācību procesam, ja viņam skolā ir jau pazīstami bērni. Turpretī bērniem, kuriem ir vāji attīstītas sociālās un draudzēšanās prasmes, biežāk ir novērojamas uzvedības problēmas, kā arī emocionālas grūtības. Kopumā bērni no draudzības var iegūt daudz un dažādos veidos.

0–2 gadi

Ir jārēķinās, ka draudzības prasmes attīstās pamazām atbilstīgi noteiktam vecumposmam. Pirmajā dzīves gadā bērna komunikācijas prasmju sarakstā ietilpst smaidīšana, skatīšanās, pieskaršanās, atdarināšana. Otrajā dzīves gadā bērns var pazīt vienaudzi pēc vārda, taču spēlējas un uztur kontaktu vairāk ar vecākiem.



FOTO: Andris Bērziņš

3–5 gadi

Šajā vecumā bērns ir gatavs vairāk spēlēt ar citiem bērniem, tomēr draugi ir bērni, ar kuriem kopā viņš visbiežāk pavadā laiku. Bērns ir gatavs vairāk dalīties ar savām rotaļlietām un iesaistīt citus bērnus savās spēlēs.

5–7 gadi

Šajā vecumā pamazām attīstās bērna spēja palīdzēt draugam, saredzēt, kā otrs jūtas kontaktā ar viņu, un apgūt citus (alternatīvus) veidus, kā izprast sociālas situācijas, piemēram, kā var piebiedroties vienaudžu spēlei, ja sākotnēji nav uzaicināts, – lūdzot atļauju iesaistīties, piedāvājot savu spēli, jautājot, ko viņi spēlē, utt.

8–10 gadi

Vidēji 8–10 gadu vecumā bērns, spēlējoties ar vienaudžiem, iemācās būt godīgs, ievērot noteikumus, ar draugiem veidot dziļākas, plašākas sarunas par kopīgām interesēm. Šajā vecumā bērni ir gatavi gan vairāk sarunāties, gan sadzirdēt otra viedokli, gan arī veidot draugu grupas ar līdzīgām interesēm.

10–12 gadu

Galvenā draudzības tēma bieži vien ir uzticēšanās un tās pārbaude. Šis vecumposms var būt sarežģīts draudzības veidošanā, jo bērni ne vienmēr spēj ievērot lojalitāti, saglabāt uzticēto informāciju tikai pie sevis un respektēt otra noslēpumus. Tālākā vecumposmā bērns nostiprina apgūtās prasmes, un draudzībā, līdzīgi kā pieaugušo vecumā, daudz lielākā mērā ienāk uzticēšanās, dalīšanās ar savām jūtām, grūtībām un atbalsta sniegšana.

Labākie draugi

Labākie draugi ir īpaša draugu kategorija. Bērna attiecības ar labāko draugu var būt tuvākas un savā ziņā pat ekskluzīvākas nekā attiecības ar ikdienas spēļu biedriem. Labākie draugi ietekmē viens otra uzvedību. Viņiem ir kopīgas intereses, mērķi, sapratne par noslēpumu glabāšanu un uzticēšanos. Šādā veidā draudzība bērnam sniedz emocionālu komfortu, drošības un tuvības izjūtu, pieņemšanu un atbalstu. Bieži vien bērnam pirmsskolas vecumā un skolas pirmajās klasēs būs vairāki labākie draugi vai draudzenes, bet, jau sākot ar agrīno pusaudžu vecumu (vidēji 10, 11 gadiem), viņš daudz vairāk sāks izvērtēt un izšķirt, kurš tieši ir tuvākais draugs.

Bieži citētos pētījumos¹ par to, ko bērni sagaida no saviem draugiem, pirmklasnieki norāda, ka viņiem vissvarīgākās ir kopējas aktivitātes un spēles. Turpretī bērni, kuri mācās jau vecākās klasēs, papildus kopējām nodarbēm kā nozīmīgas norāda arī drauga rakstura īpašības, spēju saprast viņu, lojalitāti un iesaistīšanos draudzībā. Bērni reti norāda fizisku pievilcību kā nozīmīgu drauga raksturojuma.

Vispirms bērns draudzībā atdarinās savus vecākus

Bieži vien vecāki pamana un novēro, ka bērniem, kuri savā temperamentā un uzvedības izpausmēs ir aktīvāki, ekspresīvāki un enerģiskāki, bērnudārzā un ārpus tā var būt grūti veidot draudzību. Mēdz būt arī bērni, kuri tik ļoti cenšas būt draudzīgi, ka viņu uzvedība otram var likties pat uzbāzīga. Var novērot situācijas, kad bērni pret vienaudžiem ir agresīvi, nemākot iesaistīties kopīgā spēlē vai arī atgrūžot bērnus, kuru nav draugu lokā. Kā vecākiem labāk rīkoties šajās situācijās un palīdzēt bērnam apgūt draudzēšanās un atbilstīgas sadarbības prasmes?

Neviens bērns nepiedzimst ar sociālajām prasmēm, bet gan iemācās tās, vērojot un bieži vien atdarinot savus vecākus, brāļus un māsas, citus pieaugušos. Bērnam ir vajadzīgi vecāki, kas uzņemas aktīvu pozīciju un sagatavo viņu saskarsmei, draudzībai ar saviem vienaudžiem. Visnozīmīgākais veids, kā vecāki var palīdzēt savam bērnam draudzēties, ir veidot mīlošas, cieņpilnas un pieņemošas attiecības ar viņu. Saņemtais emocionālais siltums un atbalsts ieliek pamatus bērna nākotnes attiecībām, to vidū draudzībai. Vecāku atbalsts veido arī bērna pašvērtējumu un drošības izjūtu, kas viņam ir nepieciešama, lai bērnu grupā varētu iet un iepazīties ar citiem bērniem. Bērns draudzēšanos lielā mērā mācās no tā, kā vecāki sadarbojas ar citiem cilvēkiem un kādas prasmes viņi lieto vai nelieto, lai veidotu savstarpējās attiecības. Vērojot vecākus un viņu uzvedību ikdienā, bērns var iemācīties pieņemt vai vērtēt apkārtējos, jokot kopā vai smieties par apkārtējiem aiz viņu muguras, kā arī atvainoties un pieņemt atvainoša-

FOTO: www.s-lhuffpost.com



Neviens bērns nepiedzimst ar sociālajām prasmēm, bet gan iemācās tās, vērojot un bieži vien atdarinot savus vecākus, brāļus un māsas, citus pieaugušos. Bērnam ir vajadzīgi vecāki, kas uzņemas aktīvu pozīciju un sagatavo viņu saskarsmei, draudzībai ar saviem vienaudžiem.

¹ Thomas, J. Berndt. *Friendship Quality and Social Development*. 1996 (http://www.purdue.edu/hhs/psy/about/directory/faculty/documents/Berndt_Friendship_quality_and_social_development.pdf), <http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/65697/1467?sequence=1>); SeonYeong Yu, Michaelene, M. Ostrosky & Susan, A. Fowler. *Children's Friendship Development: A Comparative Study*, 2011, Vol. 13, No. 1 (<http://ecrp.uiuc.edu/v13n1/yyu.html>).

nos. Mācoties no vecākiem, bērns var iemācīties, kā izteikt pozitīvu novērtējumu un pieņemt komplimentus, kā gaidīt savu kārtu un būt pacietīgam savstarpējās attiecībās. Tomēr bieži vien vecākiem, it īpaši pirmsskolas un sākumskolas laikā, ir jāiesaistās un jāveido vide, kurā bērns var mācīties lietot prasmes, ko viņš ir apguvis ar novērojumu un vecāku palīdzību.

Bērns veido draudzību: daži ieteikumi atbalstam un iedrošinājumam

- ✿ **Radīt bērnam iespējas pavadīt laiku kopā ar vienaudžiem.** Tikšanos ar citiem bērniem var veidot dažādi. Tas var būt kopējs interešu pulciņš, sporta, mūzikas nodarbība vai viena un tā paša rotaļu laukuma apmeklēšana. Var ielūgt bērnus uz savām mājām, dzimšanas, vārda dienas svinībām vai vienkārši kopīgām rotaļām. Skolas vecuma bērni visbiežāk uztur kontaktu ar vienaudžiem, runājot pa telefonu, rakstot īsziņas un izmantojot interneta iespējas. Vecākiem ir svarīgi atcerēties šajā komunikācijā ieviest arī noteikumus un struktūru, piemēram, informējot bērnu par tikšanās laiku, noteikumiem un biežumu, vēlamo uzvedību attiecībās ar citiem bērniem, kā arī izskaidrojot bērnam, kādēļ šādi noteikumi ir nepieciešami un kā tie viņam var palīdzēt attiecībās ar vienaudžiem.
- ✿ **Palīdzēt bērnam apgūt dažādas sporta aktivitātes un spēles.** Prast spēlēt dažādas spēles un nodarboties ar dažādām sporta aktivitātēm bērnam skolas vecumā kļūst aizvien svarīgāk, jo tas ir veids, kā dalīties ar pozitīvām emocijām un veidot sadarbību ar jebkura vecuma bērniem. Bērnam nav jābūt izcilam kādā no sporta veidiem, bet pamatprasmes sporta spēlēs var ļaut viņam daudz vienkāršāk un patīkamāk iesaistīties kopējās aktivitātēs. Spēles var būt arī veids, kā bērns gūst prieku kopējās aktivitātēs ne tikai ar vecākiem, bet arī vienaudžiem, cenšoties tajās neieviešāt vēlmi uzvarēt, sāncensību vai saspringumu, drīzāk vieglumu un iespēju paust savas emocijas. Vēl viens veids, kā bērnam mācīt spēlēšanās prasmes, ir apmeklēt speciālistu organizētas spēļu grupas, kur, izmantojot terapeitiskas spēles (angļu val. *theraplay*), bērns var mācīties kontaktēties ar citiem bērniem un vienlaikus saņemt profesionālu emocionālu atbalstu un iedrošinājumu (piemēram, <http://lina.lv/berniem-3-18/nodarbibas-grupa/caur-speli-uz-attistibu/>).

Runāšana ar savu bērnu ne tikai veicinās labākas attiecības un ieliks pamatus pusaudzņa gadu attiecībām, bet arī mācīs bērnam, kā uzturēt sarunu ar vienaudžiem.

FOTO: www.todayparent.com





FOTO: www.babycouture.in

🌸 **Noteikt skaidrus vēlamās uzvedības noteikumus.** Daļu no prasmēm, kā komunicēt ar apkārtējiem, bērns iemācās ģimenē, redzot, kā ģimenes locekļi viens pret otru izturas, piemēram, bērns var iemācīties palūgt, pirms aizņemas kādu mantu, vai arī atrisināt problēmu bez iesaistīšanas otram. Mājās, visai ģimenei vienojoties, var izveidot sarakstu, nosaucot ģimenes locekļu vēlamo uzvedību, piemēram: mūsu ģimenē un ārpus tās visi ģimenes locekļi cenšas teikt lūdzu un paldies, lietot atbalstošus, nevis aizvainojošus vārdus, uzslavēt otra labos darbus utt.

🌸 **Runāt ar savu bērnu.** Ik dienas pavadīt laiku sarunā ar bērnu. Šis laiks tiek atvēlēts, lai ar bērnu aprunātos par to, kas pa dienu ir noticis, ko viņš ir piedzīvojis un kas viņu interesē. Ir svarīgi, ka vecāki ne tikai uzklausa bērnu, bet viņam piemērotā valodā pastāsta arī par saviem dienas notikumiem. Sarunas laikā vēlams ar bērnu veidot acu kontaktu, klausīties, ko viņš stāsta, un uzdot precizējošus jautājumus, lai veicinātu viņa stāstījumu. Runāšana ar savu bērnu ne tikai veicinās labākas attiecības un ieliks pamatus pusaudža gadu attiecībām, bet arī mācīs bērnam, kā uzturēt sarunu ar vienaudžiem.

🌸 **Palīdzēt bērnam iejusties otra situācijā un pazīt citu cilvēku emocijas.** Aptuveni 6–7 gadu vecumā bērns ir spējīgs vairāk saprast otra cilvēka jūtas un uzvedības iemeslus. Var palīdzēt bērnam attīstīt šo spēju, pārrunājot dažādu veidu situācijas, piemēram, lasot bērnam priekšā grāmatu, var pārtraukt lasījumu un pārrunāt, kā stāsta varoņi jūtas un kāda ir viņu rīcība. Kad bērns stāsta par situācijām bērnudārzā vai skolā, var jautāt viņam, kā viņš jutās, kā varēja justies un kā rīkojās pārējie iesaistītie.

🌸 **Palīdzēt bērnam regulēt negatīvas emocijas un mācīties risināt problēmas.** Būt spējīgam pārvarēt negatīvas emocijas un rast konfliktsituāciju risinājumu ir svarīgas prasmes, veidojot attiecības ar vienaudžiem. Kad bērns runā par savām jūtām, ir svarīgi viņā klausīties. Vecāki var palīdzēt bērnam labāk apzināties savas emocijas, nosaucot tās, ja bērnam to ir grūti izdarīt, piemēram, Jānis ir gribējis spēlēties ar Andra jauno rotaļu mašīnu, bet viņš nav ļāvis. Ar Jāni pārrunājot notikušo, var atspoguļot, ka „viņš jūtas vilies, ka nevar spēlēties ar Andra rotaļlietu” vai arī „izklausās, ka jūtas dusmīgs uz Andri”, sākotnēji palīdzot saprast bērna jūtas noteiktā situācijā, pēc tam kopīgi pārdomājot visus iespējamus risinājumus.

🌸 **Pamanīt un novērtēt tādu bērna uzvedību, kas veicina draudzēšanos.** Vecāki var veicināt pozitīvu bērna uzvedību, cenšoties to pastiprināt ar savu atzinību, sniedzot bērnam uzslavas par viņa jau izmantotajām draudzēšanās prasmēm un iedrošinājumu, piemēram, „tev šodien ļoti labi izdevās iesaistīties kopīgā spēlē ar Rutu” vai arī „es pamanīju, ka tu paprasīji atļauju Andrim, lai varētu spēlēties ar viņa rotaļu mašīnu”.

Būt spējīgam pārvarēt negatīvas emocijas un rast konfliktsituāciju risinājumu ir svarīgas prasmes, veidojot attiecības ar vienaudžiem. Vecāki var palīdzēt bērnam labāk apzināties savas emocijas, nosaucot tās.



FOTO: www.diolli.com

Mīlestība – **VIEŅĪGAIS AUDZINĀŠANAS INSTRUMENTS**

Turpinājums no iepriekšējā numura

Oļegs Nikiforovs,

Dr. psych., Baltijas Starptautiskās akadēmijas asociētais profesors

Ēriks Fromms (*Erich Fromm*, 1900–1980) uzskata, ka cilvēkam savā dzīvē ir jāizjūt seši mīlestības veidi un tikai tad viņš sevi var uzskatīt par pilnvērtīgu cilvēku. Trīs no tiem attiecas uz pirmsskolas vecumu. Turklāt visi šie veidi ir jāizzina pakāpeniski, un, rodies stuporam (šoka reakcijai) kādā no etapiem, nākamo veidu cilvēks neapgūs. Mīlestība ir jāmācās daudz. Tas ir ērkšķains ceļš – ciešanu un meklējumu pilns, noraidījuma asaras vientuļās naktis, ieguvumu un zaudējumu ceļš, bet kā balva – laime un neierobežota mīlestība.

Pirmais mīlestības veids – mātes mīlestība

Cilvēkam tā ir īpaši svarīga pirmajos dzīves gados. Viņš ienāk pasaulē kā neaizsargāta, maza būtne. Mātes klēpī ir bijis silti un valgi. Viņš ir jutis pilnīgu fizioloģisku komfortu un mierīgi gulējis – bez rūpēm un raizēm. Un piepeši... kaut kādi cilvēki izvelk viņu aukstā, spilgtā pasaulē.

Mazulim tas ir spēcīgs šoks, viņš kliež, protestē. To pārvarēt palīdz mamma. Viņa auklē savu mazulīti, baro viņu ar krūti, glāstot ar savām maigajām, siltajām rokām, un nevar vien nopriecāties par mazulīša glīti veidotajām lūpiņām. Viņam aizmiegot, māte raugās uz savu mazulīti, pamostoties uzreiz steidzas pie viņa. Naktī mazākais troksnītis liek viņai pamosties un uzmanīgi ieklausīties bērniņa elpā.

FOTO: www.asset.dz.dk

Vai vienmēr ir tā? Bija laiks, kad dzemdību namos bērniņu uzreiz pēc piedzimšanas paņēma prom no mātes, viņš gulēja pavisam citā palātā. Pie mātes viņu atnesa uz barošanas laiku. Tādējādi tika izjaukta bioloģiskā saite starp māti un bērnu. Bet māte naktīs neguļ – viņa domā: kā tur mans bērniņš? Arī mazulis neguļ – viņš jūt mātes nemieru. Rezultātā abi raud: māte – kļuvis spilvenā, bērns – skaļi un uzstājīgi: „Atdodiet mani manai mammai!” Bet nervu sistēma abiem taču vāja... Lūk, te arī pirmā neiroze, kuru mediķi sauc par dzemdību traumām. To var nosaukt par veselības aizsardzības sistēmas vainu. Tā ir sagādājusi šo pirmo psihisko traumu, lai gan to var attaisnot ar rūpēm par mazuļa veselību – izsargāšanos no vīrusu infekcijām.

FOTO: www.i2.wp.com

Otrs variants – mazulis ir ar mammu, bet nav viņai vajadzīgs vairāku iemeslu pēc: vai nu viņš ir nevēlams bērns tāpēc, ka mamma mīcās un viņai jau tā ir daudz problēmu, vai arī mamma šo bērnu ir, kā saka, atnesusi svārku stērbelē – viņš nav mīlestības auglis, vai mamma vispār nezina, ko ar mazuli iesākt, kā apieties. Bet tādas mammas rodas tur, kur vecmammās un vectēvi bērniībā netika devuši pietiekami daudz mīlestības savai meitai. Netīši ir vainīga ģimene kopumā.

Es nemaz nerunāju par tiem bērniem, kurus atstāj dzemdību namos. Neviena valsts, nekādi bērnu nami, silītes, internāti nevar aizstāt bērnam viņa mīlo māmiņu. Var apbērt bērnu ar pašām skaistākajām rotaļlietām, nolikt viņa priekšā televizoru, kurā rāda multfilmās un pasakas, bet bērnu ar pašām dārgākajām delikatesēm, tomēr nekas neaizstās mammu. Par nožēlu, šiem mazuļiem ir laupīta mīlestība jau pašā dzīves sākumā.

Bet, ja mammas radītais emocionālais komforts iekļūst bērna dvēseles dziļumos, ja mamma mīl bērnu no visas sirds, tad var garantēt, ka bērniņš ir laimīgs. Tomēr šīs laimes mazo graudiņu vēl vajag izaudzināt.

Otrais mīlestības veids – tēva mīlestība

Mamma ir svarīga, taču tētis – ne mazāk svarīgs. Īpaši tēva mīlestība ir svarīga 3–5 gadu vecumā. Bet kur gan ir mūsu tēvi? Vieni – un, ticiet, diemžēl viņu nav daudz – ir lepnī par tēva lomu un ar visu dvēseli ir pie bērniņa. Viņi palīdz savai mīļajai rūpēties par mazulīti, vāra putriņus, maina autiņus, mazgā traukus un vispār uzņemas pusi, pat vairāk, mājas rūpju. Tā ir uzvedības norma. Un nav nekā skaistāka kā tētis ar bērnu ratiņiem.

Citi tēvi bērna piedzimšanu uztver kā problēmu. Viņi ne tikai nepalīdz sievai, bet arī viņu apvaino – ja ne tieši, tad savā dvēselē – par šīs problēmas radīšanu. Nosvinējuši bērna piedzimšanu kopā ar draugiem, viņi guļ un nedzird, ka bērns prasa uzmanību, raud, ja viņam ir slapji autiņi vai šķiļas zobīni, sāp vēderiņš. Šie tēvi kliež – „Sieva, nomierini bērnu!” – un piemet vēl pāris sievai, bērniem un vispār visiem, ko vien



Ģimenē tēvam ir jāuzņemas liela daļa mājas darbu, lai dēls redzētu, ka viņš te ir galvenais. Protams, ja kādam ir vienalga, kas – vīrietis vai kas līdzīgs sievietei – izaugs no viņa dēla, viņš var pastāvēt uz viedokli, ka mājas darbi ir sieviešu lieta.



FOTO: www.kimberleymilousis.com

*Ir nepieciešams gudrs
sadalījums ģimenē,
lai bērni varētu realizēt
savu mīlestību pret
pretējā dzimuma
vecākiem, bet vajadzību
pēc kontroles un
pieņemšanas iegūt no
sava dzimuma vecākiem.*

var atcerēties, veltītu epitetu. Te no tēva mīlestības nav ne miņas.

Nākamais mīlestības veids – ģimenes mīlestība

Bērnam ir jāsaprot, ka viņš ir ne tikai mammas vai tēta mazulis, bet arī pilntiesīgs ģimenes loceklis. Un nav muļķīgāka jautājuma par „ko tu vairāk mīli – mammu vai tēti?”, kuru tik bieži bērnam uzdod dažādas tantes. Nevajag apspriest arī to, kam bērns ir vairāk līdzīgs, tā veidnot bērnu uz kaut kādu izvēli par labu vienam no vecākiem. Viņš ir. Un nav svarīgi, ka bērns tiecas vairāk pie viena no vecākiem – tas ir signāls otram, ka ne viss viņa mīlestībā ir, kā nākas.

Vecmammu, vectēvu, brāļu, māsu, pārējo tuvinieku mīlestība – tas viss kopā rada bērnam piederības ģimenei izjūtu, izjūtu, ka viņš ir interesants visiem, un arī atbildību par ģimenes godu. Jūs teiksiet: „Ko gan viņš saprot? Kāds tur gods...” Neuztraucieties – mazais visu saprot savā bērna dvēselē, kura vēl nemāk melot un izlikties. Viņš raugās uz pasauli tīrām, naivām acīm un arī pārdzīvo visas ģimenes nedienas un problēmas. Jau šajā vecumā bērns var piedalīties ģimenes budžeta plānošanā – un tad viņš veikala neuzsāks histēriju, prasot sev dārgu mantiņu nepieciešamo produktu vietā. Jau šajā vecumā (4–6 gadi) bērnam ir jādod mammai vieta tramvajā vai autobusā, jāmaž uzslaucīt grīdu, patstāvīgi uzkopt savu istabu, palīdzēt mammai klāt galdam un arī novākt visu no tā. Un nav liela bēda, ja trauki pēc bērna mātei ir jāpārmazgā vai arī grīda tēvam jāpārslauka. Bērns apzinās, ka, darot mājas darbus, viņš priecē mammu un tēti. Uzslava pēc padarītā bērnam ir ļoti svarīga. Bet kā mēs uzslavējam? „Kāds tu skaists! Kāda tev skaista kleita! Kāds tu mazs gudrinieks!” Tādas uzslavas rada bērnam ilūziju par vieglu dzīvi. „Kāpēc man kaut kas jādara – es jau tāpat esmu pats labākais!” Un galu galā, sastopoties ar skarbo realitāti, bērnam ir šoks: „Izrādās, ka man ir arī jāstrādā, lai saņemtu uzslavu.”

Galvenie secinājumi

Noslēdzot rakstu (iepriekšējā numurā ir lasāma raksta pirmā daļa), es apkopošu galvenos secinājumus par to, kā izvairīties no novirzēm bērna attīstībā.

Pirmkārt, ir vērts respektēt faktu, ka ģimenē tēvam ir jāuzņemas liela daļa mājas darbu, lai dēls redzētu, ka viņš te ir galvenais. Protams, ja kādam ir vienaldzība, kas – vīrietis vai kas līdzīgs sievietei – izaugs no viņa dēla, viņš var pastāvēt uz viedokli, ka mājas darbi ir sieviešu lieta. Tāpat būtu ļoti labi, ja sievietēm izdotos atrast sevī spēku neizteikt pārmetumus saviem vīriem, neapmierinātību ar viņiem, pierādot viņu niecību, bet gan celtu viņu autoritāti dēla priekšā – lai visus sarežģītus un grūtos jautājumus risina tēvs. Citādi mātes savā pieaugušajā dēlā atradīs sev jaunāko draudzeni. Ļoti svarīgi ir arī novērot, kādas lomas dēls izvēlas spēlējoties. Uzmanieties, ja tās ir sieviešu! Bistams ir arī saindēšanas efekts, kad grupā ir pieņemts, ka zēni izvēlas galvenās lomas, bet, lai iesaistītos spēlēs, sieviešu lomas ir jāpieņem jaunpieņacējam.

Otrkārt, ir nepieciešams gudrs sadalījums ģimenē, lai bērni varētu realizēt savu mīlestību pret pretējā dzimuma vecākiem (apmierināt savus Edipa un Elektras kompleksus), bet vajadzību pēc kontroles un pieņemšanas iegūt no sava dzimuma vecākiem. Tad psihoseksuālais formējums „es” noritēs normāli.

Treškārt, daži novēlējumi skolotājiem un pirmsskolas vecuma bērnu audzinātājiem: nevajag komandēt bērnus, apspiest viņus, jo, kā teicis Jānušs Korčaks (*Janusz Korczak*, 1878–1942), „ja bērns ir izdarījis pārkāpumu, pats labākais ir piedot viņam”. Vienīgais līdzeklis, kā izvairīties no aprakstītajām problēmām, – tēviem aktīvi iesaistīties savu dēlu skolas lietās.

Bērnam 6–10 gadu vecumā galvenā nodarbošanās ir mācības, viņš tajā vēlas atrast kontroli un iesaistīšanos. Lai zēns to atrod vīrietī! Tēvi, kontrolējiet, kā mācās jūsu dēls, kā izpilda mājasdarbus, uzslavējiet par panākumiem, tā parādot ieinteresētību, uzlabojiet attiecības ar skolotāju un klasi, un tad jūs redzēsiet, ar kādu pateicību un dievināšanu jūsu dēls skatīsies uz jums. Labas, uzticīgas attiecības ģimenē starp vecākiem ir laba ķīla dēla vai meitas rakstura formēšanās procesam. Ja rodas kādi savstarpēji konflikti, risiniet tos bez bērniem, neiesaistiet savos strīdos bērnus, nelieciet izvēlēties. Tad jūsu ģimenē valdīs miers un satiecība un bērni jūs mīlēs ar atklātu, uzticīgu mīlestību.



FOTO: www.aboutislam.net

Ka slēpj melošana

Asijata Maija Zeļenko,

psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Bērni var melot vairāku iemeslu dēļ, taču šoreiz runāšu par trijiem iemesliem. Pirmkārt, mēs varam sastapties ar bērna meliem, kad viņš nejūtas drošs, ka tas, ko viņš patiesībā domā vai dara, ir saskaņā ar to, ko vecāki vai citi pieaugušie no viņa sagaida, – un te ir runa par meliem kā par aizsardzības līdzekli. Otrkārt, bērns melo tāpēc, ka ir neapzināti pārņēmis pieaugušo (vecāku) uzvedības modeli, kas ietver melošanu pašiem sev un citiem. Treškārt, bērnam attīstoties, īpaši vecumā no četriem līdz deviņiem gadiem, attīstās arī viņa iztēle – un tās augļi var līdzināties meliem.

Bērns neatbilst pieaugušo (vecāku) prasībām

Meli ir sava veida piesardzība. Vajadzība paslēpt kādu savas dzīves daļu var rasties dažādi, piemēram, ja vecāki raida bērnam signālus, ka viņam ir jāatbilst kaut kādām striktām prasībām, ir likumsakarīgi, ka bērns var nejūties drošs par to, ka būs mīlēts, ja konkrētās prasības pārkāps. Citā variantā melošanu var izraisīt traumatisks notikums bērna dzīvē, piemēram, kad ģimenē ienāk jaundzimušais, vecāki diezgan bieži vecāko bērnu it kā atstāj novārtā. Tagad viņam ir jāizdzīvo, jāpierāda, ka viņš ir, jāatjauno tā vara, kura viņam bija, – tā dēļ viņš melo. Taču meli par pastāvīgu uzvedības daļu kļūst lielākoties tad, kad bērns regulāri saņem no vecākiem signālus, ka kaut kas viņa uzvedībā viņus neapmierina. Bērns nolemj, ka drošāk būs samelot, tādējādi viņš cenšas pasargāt sevi no bailēm, ka vecāki viņu nepareizi sapratis, piemēram, bērns pēc skolas ir devies ciemos pie klasesbiedra, bet mammai samelo, ka ir citur. Kāpēc? Tāpēc, ka baidās no soda un nopēluma. Iespējams, vecāki īsti neatbalsta veidu, kādā bērns vēlas pavadīt brīvo laiku.

Regulāri meli visbiežāk ir saistīti ar to, ka no bērna pieprasa ideālu kārtību un uzvedību. Ja meli kļūst hroniski un šķiet, ka bērns vairs nespēj izpaust savas domas citādi kā tikai melojot, tas var būt saistīts ar aizliegumu runāt, paust savu viedokli, atļauties kļūdīties, būt vājam, nepareizam, atļauties uzvesties muļķīgi. Tāds bērns, visticamāk, ļoti bieži dzird visādas prasības un nosodījumu-



FOTO: Andris Bērziņš



FOTO: www.todaysparent.com

Ja meli kļūst hroniski un šķiet, ka bērns vairs nespēj izpaust savas domas citādi kā tikai melojot, tas var būt saistīts ar aizliegumu runāt, paust savu viedokli, atļauties kļūdīties, būt vājam, nepareizam, atļauties uzvesties mulķīgi.

mu, kā arī daudz spriedumu un vērtējumu, kas definē, kādam ir jābūt, lai piederētu un atbilstu šai ģimenei. Bērns baidās pārkāpt noteikumus, kuri valda ģimenē, jo negrib tikt izstumts no tās.

Ja bērns ilgstoši ir bijis pakļauts vecāku moralizēšanai par to, kādam viņam ir jābūt, viņš ir piedzīvojis milzīgu spiedienu uz psihi. Šāds saspringums par nepieciešamo prasību izpildi pārsniedz bērna resursus – viņš vienkārši netiek galā ar šo slodzi. Galvenais ir atcerēties, ka moralizēšanas dēļ bērns var kļūt ciniskāks un uzvesties piesardzīgi pret vecākiem. Tas notiek tāpēc, ka bērns saprot – viņam ir jāizdzīvo. Viņš mācās manipulēt, viņa izpausmes kļūst neistas, tāpēc ka visu laiku ir jābūt nomodā, jākontrolē sevi, lai neizpaustu īstās emocijas, jo tad cilvēks ir ievainojams. Var būt arī tā, ka vecāki nemaz nepieprasa no bērna citādāku rīcību un bērns izpaužas tāds, kāds viņš ir. Taču ar laiku, ja viņš nesaņem atbalstu savām izpausmēm, ja viņa jūtas vecākiem nerūp un viņi uz tām nereaģē vai ja vecāki nepieņem viņa negatīvās jūtas, bērns sāk aizsargāt sevi, slēpjot savu īsto „es” aiz meliem. Bērns izliekas par to, kas viņš nav, tēlo kādu citu, dara un saka to, ko pats nedarītu un neteiktu.

Melošana raksturīga bērniem, kuru vecāki paši melo

Turpinot iepriekš aizsākto tēmu par augstajām prasībām pret bērnu, ir jāatzīst, ka šādas pašas neadekvāti augstas prasības pret sevi mēdz izvirzīt arī pieaugušie, tāpēc visi ģimenes locekļi tēlo, ka viņi ir ideāli (piemēram, slēpj savas patiesās jūtas). Ģimenēs, kurās nav pieņemts pieļaut kļūdas, valda nostāja „es esmu labāks par tevi (visiem)”, tāpēc mēdz vainot citus kaut kādu situāciju izveidē. Arī bērns, neapzināti pārtverot uzvedības modeli, savu īsto dzīvi piesedz ar meliem, jo galvenais ir nevis atbilst pašu prasībām, bet gan izskatīties, ka ģimene tām atbilst. Kad vecāki ilgi un uzstājīgi skaidro bērnam, kādam viņam ir jābūt, – ja pastāvīgi izceļ īpašības, kuras vēlas redzēt savā bērnā, bērns izveido savu iekšējo laba (atbilstīga) bērna tēlu. Šis tēls dažreiz var iespaidot bērnu pat graujošāk nekā vecāku prasības. Vecākiem var būt cita vārdu un izteicienu izpratne, vecākiem var mainīties oma, un viņi var būt gatavi piedot bērnam to, par ko vārdos bija paredzēts sods vai nopelums. Taču bērns, kurš jau ir pieņēmis lēmumu atbilst savam ideālajam paša tēlam, vairs nespēj sev piedot savu nogrēkošanos, tādējādi, nezinot, ko vecāki pašlaik domā par viņa kļūmi, un gaidot sodu par savu rīcību, bērns var samēlot, lai novērstu šo sodu. Šis ir gadījums, kad bērns var melot pat tādā ģimenē, kurā nav pieņemts melot.

Taču ir arī citādākas ģimenes – kurās drīkst kļūdīties, būt neideāls, noguris vai piedzīvot neveiksmi un runāt par to tikpat atklāti kā par priekiem un panākumiem (reāliem, nevis izdomātiem). Šādās ģimenēs bērnam vienkārši nav vajadzības aizsargāties ar meliem, jo ģimene kļūst par vidi, kurā var dalīties savās neveiksmēs un netikt izstumts, gluži otrādi – rast palīdzību.

Protams, nav vecāku, kuri pilnīgi nekad nemelo saviem bērniem, vienkārši ir situācijas, par kurām nedrīkst nemelot, jo dzirdēt

taisnību ir par agru, lai bērns to apjēgtu. Tādā gadījumā nav vērts censties paskaidrot bērnam taisnību – ir jāizdomā kāda nekaitīga atbilde, vēlams, tā, lai bērnam pazustu pat interese par jautājumu. Interesējieties par pašu bērnu – novērsiet viņa uzmanību no situācijas.

Iztēle var līdzināties meliem

Bērnam normāli attīstoties (bez īpašiem satricinājumiem un traumām), attīstās arī iztēle. Tad bērni mēdz izdomāt dažādus stāstus, kas var līdzināties meliem. Tas ir arī veids, kā bērns spēlējas ar vecākiem. Bērnam, kurš aug drošā atmosfērā, šis periods var sākties ap četriem gadiem un ilgt aptuveni līdz deviņiem gadiem. Bērns izdomā, bērns stāsta. Bērns cenšas apmānīt, izjokot. Dažreiz viņš var pat brīdināt, ka tagad izjokos. Taču, ja viņš jūs izjoko nebrīdinot, neuztraucieties. Viss ir normāli. Bērns izmēģina savu iztēli, izmēģina iespējamā robežas, mācās kontrolēt un ietekmēt vecākus, tātad arī pasauli. Tas ir vajadzīgs normālai bērna attīstībai. Ir vērts dažreiz padoties, bet dažreiz arī apspēlēt bērnu, lai viņam rastos dažāda pieredze, saistīta ar melošanu vai izdomājumu. Ja jums ir grūti noteikt, vai bērns melo, vērojiet viņu, jo taisnība tik un tā noskaidrosies, kad jūs sastapsieties ar situāciju, par kuru bērns pastāstīja, jo viņa dzīvi – sākot ar spēlmanītiņām un beidzot ar kontaktiem – pagaidām nosakāt jūs. Taču bieži tas pat nav vajadzīgs, jo bērns pats grib, lai jūs saprastu, atšifrētu viņa izdomu. Dažreiz viņš pats palīdzēs jums to izdarīt, jo īpaši, ja jūs diezgan ilgi meklējat atbildi vai nevarat atklāt bērna joku. Šādos melos vienīgais bērna labums ir prieks un neapzināta mācīšanās – pasaules jeb realitātes pētīšana. Starp citu, ja jūsu bērns nebaidās izjokot jūs, tas nozīmē, ka viņam ir labi, viņš jūtas droši un nebaidās eksperimentēt, pētīt. Bet, ja bērns tikai to vien dara kā ākstās, ir vērts padomāt, kāpēc tā notiek. Tas var liecināt, ka ģimenē viņam vienkārši nav vietas citā lomā. Tādā gadījumā būtu drošāk izmantot speciālista palīdzību.

Bērnam normāli attīstoties (bez īpašiem satricinājumiem un traumām), attīstās arī iztēle. Tad bērni mēdz izdomāt dažādus stāstus, kas var līdzināties meliem. Tas ir arī veids, kā bērns spēlējas ar vecākiem. Bērnam, kurš aug drošā atmosfērā, šis periods var sākties ap četriem gadiem un ilgt aptuveni līdz deviņiem gadiem.

FOTO: www.babysittingacademy



FOTO: www.livetheadventureletter.com



Melošanas sekas

Vajadzība melot vēlāk var izpausties diezgan nepatīkami. Bērns (nu jau paaudzies), kurš ir pieradis aizsargāties ar meliem, ir ļoti uzmanīgs pret to, kam ko drīkst teikt, kā ar kuru viņš drīkst izpausties. Te nav runas par to, ka bērns vai pusaudzis ļoti labi orientējas cilvēkos, bet gan par to, ka bērns gandrīz visu laiku ir saspringts. Viņš gandrīz nepārtraukti novērtē situāciju un savas tiesības kaut ko iesākt. Tādējādi viņš pārāk daudz enerģijas tērē situācijas vērtēšanai un viņam nepietiek spēka un uzdrošināšanās, lai praktiski darbotos, lai iesaistītos šajā situācijā vai kādā darbībā. Bērns baidās riskēt, viņš vairs nav spontāns un atvērts. Pirmais, ko dara melīgais bērns, nonākot kādā situācijā, – skenē, vai nav briesmu, bet diemžēl ar to arī viss aprobežojas. Iesaistīšanās nenotiek. Principā tādām cilvēkam nepietiek spara dzīvošanai.

Elektroniskais žurnāls „Vecākiem”

Izdevējs: SIA „AB konsultants”

Vienotais reģistrācijas numurs: 40103361805

Latvijas Republikas UR masu informācijas

līdzekļa reģ. apl. Nr. 000701313

Redakcijas adrese: Dzirnavu iela 21,

Rīga, LV-1050;

tālr.: 25628748, 67096393;

e-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv;

www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa

E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv

Korektore: Zigrīda Purvīce

Datorgrafiķe: Linda Prātniece

Vāka foto: www.s-i.huffpost.com