Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2018. gada 25. janvāris,
Nr. 2 (103), 0,71 EUR

Vecākiem

MANS BĒRNS BŪS *sportists*

SARUNAS PAR ALKOHOLU

Bailes: APKAROT VAI PIERADINĀT?

FOTO: *www.stopsportsinjuries.org*

Profesionālais sports
VAI VISPĀRĒJĀ FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA?

Elīna Dumpe

„Bērnu profesionālais sports" ir jēdziens, kuru sporta speciālisti lieto izvairīgi, jo agrīna specializācija un intensīvi treniņi noteiktā sporta veidā nav pozitīvi vērtējama prakse. Tomēr mazi, piecgadīgi hokejisti nav nekāds retums, un mākslas vingrotājas sāk attīstīt lokanību jau četru gadu vecumā. Kādi ir fiziskie un psiholoģiskie riski, ar kuriem saskaras jaunie sportisti, un kādu atbalstu bērni sagaida no treneriem un vecākiem?

Intensīvi treniņi mazam bērnam var būt kaitīgi

Sporta psiholoģe Lāsma Lapiņa stāsta, ka agrīna specializācija sportā var radīt nevēlamu efektu personības attīstībā – tas var būt saistīts ar pasliktinātu veselības stāvokli, sociālo attiecību disharmoniju un psihoemocionālo diskomfortu. „Bērni, kas tiek virzīti ļoti agrā specializācijā, sportā ir ļoti aizņemti. Neskaitot miegu, viss pārējais laiks aiziet mācībām, sporta nodarbībām un sacensībām, tādēļ patiesībā viņiem nav laika būt maziem un izbaudīt bērnību. Lielāko daļu laika veltot sporta nodarbībām, bērna personības šķautnes neattīstās vienmērīgi, piemēram, šiem bērniem trūkst sociālo prasmju, un viņi var apjukt vienkāršās, praktiskās situācijās. Šī ir globāla un fundamentāla stratēģisko mērķu dilemma, ar kuru saskaras arī sporta speciālisti. Vai mērķis ir sportista sasniegumi šaurā nozīmē – rezultāts pēc iespējas īsākā laika periodā – vai arī sasniegumi plašākā nozīmē, ietverot pilnīgu sportista personības attīstību? Cita psiholoģiska problēma, ar ko saskaras bērni, ir vecāku gaidas un spiediens. Atrodoties starp izvirzītajiem sportiskajiem mērķiem, trenera un vecāku prasībām, bērnam rodas trauksme un stress," situāciju raksturo L. Lapiņa. Arī sporta

ārstu vidū valda pārliecība, ka agrīna specializācija ir kļūda. Stāsta fiziskās veselības, sporta medicīnas un rehabilitācijas centra „Sporta laboratorija" sporta ārste Sandra Rozenštoka: „Pirmkārt, mazam bērnam var iestāties psiholoģiskais nogurums, jo viņam ir uzlikta atbildība par visiem sasniegumiem, bet to nedrīkst darīt. Otrkārt, veselības riski – stājas traucējumi, kam seko muguras sāpes, īss augums, ko izraisa ļoti agrīna spēka slodze, muskuļu hipertonuss un sirds pārslodze, ko var izraisīt patiešām intensīvs lielas slodzes treniņu režīms. Ja agri specializējas kādā no asimetriskajiem sporta veidiem, piemēram, tenisā vai hokejā, viena ķermeņa puse tiek attīstīta vairāk. Šajā gadījumā tas ir treneru uzdevums – izveidot daudzveidīgu treniņu programmu, lai līdzvērtīgi tiktu nodarbināta arī ķermeņa otra puse."

Ja agri specializējas kādā no asimetriskajiem sporta veidiem, piemēram, tenisā vai hokejā, viena ķermeņa puse tiek attīstīta vairāk. Šajā gadījumā tas ir treneru uzdevums – izveidot daudzveidīgu treniņu programmu.

Agrīna specializācija nerada augstus ilgtermiņa sasniegumus

Lielākajā daļā sporta veidu agrīna specializācija, kas uzsākta līdz 7 vai 8 gadu vecumam, augstus ilgtermiņa sasniegumus nerada.

Ministru kabineta noteikumos Nr. 195 „Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība" ir noteikts, ka bērniem, kuri papildus pirmsskolas izglītības vai pamatizglītības programmu apguvei apmeklē arī sporta treniņus sporta izglītības iestādēs vai sporta klubos, ir jāveic dažādu veidu un dažādas regularitātes medicīniskās pārbaudes, lai novērtētu bērna fizisko attīstību, veselības stāvokli un piemērotību izvēlētajam sporta veidam. Sporta ārsta uzdevums ir katram bērnam noteikt arī optimālo fizisko slodzi. Tomēr ir gadījumi, kad, par spīti speciālistu rekomendācijām, vecāki pieņem lēmumu virzīt bērnu profesionālajā sportā un agri uzsākt intensīvus treniņus. Sporta ārste S. Rozenštoka norāda: lielākajā daļā sporta veidu agrīna specializācija, kas uzsākta līdz 7 vai 8 gadu vecumam, augstus ilgtermiņa sasniegumus nerada. „Ja bērnam ir divi treniņi dienā – pirms bērnudārza vai pamatskolas stundām un pēc stundām –, tas ir vērtējams negatīvi, jo bērns nogurst, un viņam sports ātri apnīk. Pētījumi pierāda, ka, piemēram, hokejā, bērni, kas sākuši treniņus agri, un tie, kas uzsākuši treniņus tikai 8 gadu vecumā, vēlāk, aptuveni 11 gadu vecumā, uzrāda vienādus rezultātus. Bet bērniem, kas treniņus ir sākuši vēlāk, sporta veids labāk padodas, jo viņi spēj labāk uztvert informāciju, kā arī viņiem ir lielāks prieks sportot, jo vēl nav iestājies psiholoģiskais nogurums. Vispārēja tendence Latvijā ir tāda, ka mums ir ļoti labi sasniegumi bērnu un junioru līmenī, bet pēc tam jaunieši pamet sportu. Tas var būt saistīts ar finansiāliem apsvērumiem, bet viens no iemesliem ir arī apnikums un nogurums. Tādēļ es uzskatu, ka tas ir pilnīgi normāli, ja bērns līdz 9–10 gadu vecumam maina sporta veidus un meklē, kas viņam labāk patīk un padodas," stāsta S. Rozenštoka.

Intensīvi treniņi ieteicami noteiktos periodos

Dažādas fiziskās īpašības un spējas bērniem attīstās dažādos vecuma posmos un atšķirīgā tempā. Intensīvākus treniņus ir ieteicams uzsākt periodos, kad attiecīgajā sporta veidā nepieciešamās motorās īpašības attīstās visstraujāk. Fizioterapeite Eleonora Circene stāsta, ka lokanība īpaši strauji attīstās 6–7 gadu vecumā, ātrums un reakcijas ātrums – ar 8 gadu vecumu, līdzsvars – 10–11 gadu vecumā. Savukārt spēks un izturība straujāk attīstās 12–13 gadu vecumā, tādēļ intensīvi treniņi sporta veidos, kuros ir nepieciešama liela izturība un spēks, būtu jāuzsāk vēlāk. Bērnu sportā pastāv divi atšķirīgi nodarbību veidi: agrīnā specializācija un vispārējā fiziskā sagatavotība. Dažos sporta veidos sekmīgus rezultātus ir iespējams sasniegt tikai ar agrīno specializāciju, piemēram, mākslas vingrotājas sāk treniņus jau 4 gadu vecumā, savukārt 16 gadu vecumā viņas jau ir senioru statusā. Jāsaka gan – pirmajos gados nodarbības nav intensīvas – 30 minūšu trīs reizes nedēļā, lai bērnam neapniktu un viņš varētu noturēt uzmanību.

Vecākiem un treneriem – liela atbildība par jauno sportistu

Atšķirībā no pieauguša sportista bērnus izteikti ietekmē vecumposmu attīstības īpatnības, turklāt viņi vairāk pakļaujas pieaugušo autoritātei un nepateiks, ja treniņos kaut kas netiek darīts pareizi, tādēļ darbs ar maziem bērniem nav vienkāršs uzdevums – treneriem ir liela atbildība par to, kā jaunā, nenobriedusī personība veidosies un attīstīsies. Īpaši svarīgi ir veicināt bērnu pozitīvu pašvērtējumu, ne tikai kritizējot par kļūdām, bet arī novērtējot sasniegumus un uzslavējot. L. Lapiņa: „Esmu strādājusi ar mazajiem puikām hokejistiem, kuriem nodarbības ļoti patīk un nekas nav par grūtu – ne formu uzvilkt, ne slidot. Viņiem patīk. Bet jautājums – kāpēc viņiem patīk? Tas, kā bērns uztver sportu, ir ļoti atkarīgs no viņa vecākiem, jo – ne jau bērni paši ir izvēlējušies šo sporta veidu, to ir izdarījuši vecāki, savu motīvu vadīti. Tādēļ bērna attieksmi lielā mērā veido vecāku mērķi un gaidas, vecāku attieksme un emocijas. Un, ja tētis nāk uz treniņiem, seko, atbalsta un priecājas, tad arī mazajam ir prieks – viņš ies un darīs! Tā veidojas bērna motivācija par labu palikšanai sportā. Protams, nedrīkst aizmirst par atbilstīgu fizisko slodzi un bērna individuālajām īpatnībām."

FOTO: www.purchasesportscamp.com

Pieauguši sportisti, kuriem ir augsti sasniegumi sportā, par vienu no svarīgākajiem sasniegumus veicinošajiem faktoriem sauc tieši pozitīvi atbalstošu attiek-

FOTO: *www.mq.edu.au*

Sportiskās aktivitātes ir ieteicams uzsākt tad, kad straujāk attīstās galvenās motorās īpašības un spējas:

1) kustība:
- lokanība (6–7 gadi);
- ātrums (8–11 gadi);
- izturība (pēc 11 gadu vecuma);
- spēks (12–13 gadu);

2) koordinācija:
- reakcijas ātrums (8–9 gadi);
- ritma izjūta (9–12 gadi);
- līdzsvars (10–11 gadu);
- sarežģīta kustību tehnika (10–12 gadu);
- orientēšanās telpā (pēc 12 gadu vecuma).

smi bērnībā, tādēļ vecākiem, kas vēlas bērnu virzīt profesionālajā sportā, ir jārēķinās ar iesaistīšanās un atbalsta nozīmīgumu. Savukārt biežākās vecāku kļūdas ir saistītas ar dažādiem mērķiem un gaidām. L. Lapiņa: „Sporta psiholoģijā ir pierādīts, ka sportists, kurš ir orientēts uz kāda tehniska elementa apgūšanu, nevis uzvaru par katru cenu, izjūt daudz vairāk pozitīvu emociju un ka tas rezultējas efektīvākā darbībā un labākos rezultātos. Savukārt tie sportisti, kas kopš agras bērnības ir orientēti tikai uz augstiem rezultātiem, sportā ilgi neuzkavējas."

„Viss – es vairs negribu sportot!"

Kā norāda L. Lapiņa, gan Amerikas, gan Eiropas pētījumos ir konstatēts, ka bērni vecumā no 10 līdz 12 gadiem sāk novērsties no sporta. Psiholoģes pieredze darbā ar Latvijas jaunajiem sportistiem liecina, ka tieši 10–12 gadu ir kritiskais vecums, kad bērni un viņu vecāki vēršas pēc palīdzības pie sporta psiholoģa. „Ir ļoti svarīgi, lai līdz šim vecumam bērnam ļautu meklējumos atrast to sporta veidu vai fizisko aktivitāti, kas viņam patiešām patīk. Diemžēl prakse rāda, ka tas tā nenotiek: vecāki bērnus uz sporta nodarbībām ved ļoti agri, dažos individuālajos sporta veidos ātri sākas agrīnā specializācija, un 10–12 gadu vecumā pienāk mirklis, kad bērns ir noguris, neizjūt prieku par to, ko viņš dara, un interese par sporta veidu pazūd. Lielākā problēma – bērns vispār vairs nezina, ko grib, jo viņš neko citu nav pamēģinājis," stāsta L. Lapiņa.

Ko darīt vecākiem, ja bērns ir paziņojis, ka vairs nevēlas nodarboties ar sportu, – vai bērns būtu jāpiespiež turpināt treniņus vai arī jāļauj pamest ilgus gadus izkopto talantu novārtā? L. Lapiņa uzsver, ka katra situācija ir jāizvērtē individuāli: „Var būt situācija, kad bērnam rodas īslaicīga nepatika pret treniņiem, piemēram, ja notiek adaptācija jaunām prasībām – slodzes palielināšana, jauns treneris, jauna komanda – vai komandā ir kāds konflikts. Tad ir nepieciešams iedziļināties situācijā, aprunāties ar bērnu un motivēt viņu – tas ļautu viņam pārvarēt grūtības un zināmā veidā veicinātu gribas īpašību attīstību. Var būt tā, ka bērnam ir pasliktinājušās sekmes un uzvedība skolā, un, ja bērns negrib nodarboties ar sportu, tad būtu gudri bērnu nepiespiest. Situācijas ir dažādas: vienā bērnam ir nepieciešama papildu motivācija; otrā ir jāpasaka stop, jāņem pauze un jāļauj bērnam atpūsties, saprast, ko viņš vēlas. Vecākiem ir jāmēģina saprast, kas notiek bērna iekšējā pasaulē, un jāapzinās, ka tās ir bērna tiesības – negribēt nodarboties ar šo sporta veidu."

Vecāki bērnus uz sporta nodarbībām ved ļoti agri, dažos individuālajos sporta veidos ātri sākas agrīnā specializācija, un 10–12 gadu vecumā pienāk mirklis, kad bērns ir noguris, neizjūt prieku par to, ko viņš dara, un interese par sporta veidu pazūd. Lielākā problēma – bērns vispār vairs nezina, ko grib, jo viņš neko citu nav pamēģinājis.

FOTO: *www.production-tcf.imgix.net*

FOTO: *www.inlanddetox.com*

SARUNAS PAR *alkoholu*

Materiāls tapis sadarbībā ar biedrību „Go Beyond"
https://www.gobeyond.lv

Ir ierasts, ka daudzās mājās, gatavojoties svētkiem, notiek sagatavošanās darbi, valda pozitīva atmosfēra, tiek gatavots svētku mielasts un gādāta daudzās ģimenēs neiztrūkstošā svētku sastāvdaļa – alkoholiskie dzērieni. Ko bērni iemācās no mūsu saviesīgajām tradīcijām, un kā ar dažāda vecuma bērniem runāt par alkoholu?

Bērnu šampanietis var sekmēt agrīnu alkohola lietošanu

Slimību profilakses un kontroles centrā pieejamā informācija apstiprina sabiedrībā valdošo viedokli, ka daži svētki ir jānosvin pamatīgi. Visbiežāk šis apgalvojums ir saistīts ar Jāņu tradīcijām, taču arī citos svētkos alkohola patēriņš pārsniedz ieteicamās normas, turklāt ne viens vien no vecākiem mēdz saskandināt ar savām atvasēm – kaut vai ar sulas vai bezalkoholiskā šampanieša glāzi –, svinot gan Jaungadu, gan skolas gada sākumu.

Narkoloģe un psihiatre Inga Landsmane šo ierasto situāciju komentē kā neieteicamu: „Alkohola lietošanas tradīcijas, kurās alkohola lietošanai nevajadzētu pārsniegt mērenas alkohola lietošanas robežas, attiecas uz pieauguša, nobrieduša cilvēka pasauli. Saviesīgās tradīcijas, kurās bērnu svētkus pielāgo alkohola lietošanas tradīcijām (izvēloties bērnu šampanieti), var sekmēt agrīnu alkohola lietošanas uzsākšanu un nebūtu jāievieš ģimeņu tradīciju sarakstā. Vecāki palīdz savam bērnam veidot veselīgas dzīves iemaņas. Vecākiem ir jāsaglabā kontakts ar bērnu, zinot, kur bērns atrodas un kas ir viņa draugi. Arī tā dēvētā kulturālā iedzeršana, saskandinot glāzes ar bērnu, iesaistot viņu un ielejot viņam bezalkoholisko šampanieti, radīs bērnā pārliecību – ģimene akceptē to, ka viņš jau ir pieaudzis, un viņš var tēlot pieaugušo, vēlāk jau pats pieprasot šādu tradīciju."

I. Landsmane paskaidro, ka bērnam ir raksturīga vēlme visu pārbaudīt pašam, lai zinātu – patiesība vai meli, tāpēc vecāku uzdevums, sākot jau ar ģimenes tradīcijām, ir noteikt robežas un skaidri definēt to, ka alkohola lietošana attiecas tikai uz pieaugušajiem. Narkoloģe un psihiatre iesaka, runājot ar bērnu, paskaidrot, ka bērnu šampanieti izvēlas daļa pieaugušo, kuri nevēlas lietot alkoholu, tāpēc bērnu svētkos būs sula un limonāde.

Vecāku uzdevums, sākot jau ar ģimenes tradīcijām, ir noteikt robežas un skaidri definēt to, ka alkohola lietošana attiecas tikai uz pieaugušajiem.

Daļa smadzeņu veidojas līdz 25 gadu vecumam

Latvijas Ārstu biedrības prezidents Pēteris Apinis ir pārliecināts, ka pieņēmums par to, ka cilvēks aug līdz 18 gadu vecumam, ir radīts mākslīgi. „Ja jau armijā drīkst

iet un cilvēkus šaut, ja jau mašīnu drīkst vadīt un pat Saeimu vēlēt – tātad pieaudzis. Patiesībā dažādas cilvēka orgānu sistēmas nobriest un attīstās dažādi. Dzimumorgāni vairāk vai mazāk labi savu funkciju var veikt jau 15 gadu vecumā, muskulatūra – 18 gados ļauj piedalīties olimpiskajās spēlēs, bet daļa smadzeņu, īpaši tās daļas, kas atbild par intelektu un emocijām, veidojas līdz 25 gadu vecumam. Varētu teikt, ka smadzeņu datoram cietais disks ir uzlikts jau ap 20 gadiem, bet programmatūra tiek pilnveidota līdz 25 gadiem. Patiesībā cilvēks gandrīz nevar kļūt atkarīgs no alkohola, ja nav sācis regulāru dzeršanu līdz 20 gadu vecumam," apgalvo P. Apinis.

Kā ar bērnu runāt par alkoholu?

Apkārtējā vide stimulē jauniešu ziņkārību par alkoholu un citām atkarību izraisošām vielām. Bērni un jaunieši redz dzeram cilvēkus sev apkārt – gan ģimenē un draugu vidū, gan televīzijā, kinoteātros un citos medijos, tāpēc vecākiem jo īpaši svarīgi ir attīstīt bērna pašapziņu, patstāvību un spēju reaģēt dažādās grūtās situācijās, kā arī informēt par alkoholu un tā lietošanu. Šīm sarunām ir atšķirīga nozīme dažādos bērna vecumposmos.

9–11 gadi

Šajā vecumā bērnu attieksme pret alkoholu ir pārsvarā negatīva, jo tā lietošana šķiet biedējoša, lai gan reizē – arī intriģējoša un ziņkārību izraisoša. Bērni pamana, ka pieaugušie apkārt lieto alkoholu, piemēram, pie vakariņu galda vai svētkos. Bērni fiksē veidus, kā un ko lieto vecāki, un var sākt uzdot jautājumus par to, ko un kāpēc vecāki vai citi pieaugušie dzer. Mums, pieaugušajiem, bieži vien ir vilinājums norādīt bērniem, ka viņi visu uzzinās, kad paaugsies, taču ir svarīgi sīkāk paskaidrot, ka vecāki drīkst lietot alkoholu, bet bērna organisms to nespēj pārstrādāt, jo vēl attīstās. Ir jāpaskaidro, ka alkohols negatīvi ietekmētu viņa attīstību.

Ja, esot kopā ar bērnu, vecāki redz situācijas, kurās cilvēks ir piedzēries (uz ielas vai svinībās), ir svarīgi šo pieredzi izmantot, lai pastāstītu, ka šis cilvēks ir lietojis alkoholu. Tas palīdzēs bērnam saprast alkohola negatīvo ietekmi uz cilvēka rīcību un spriestspēju alkohola reibumā.

12–13 gadu

Alkohola lietošana pusaudžu vecumā saistās ar attiecību veidošanu un sava sociālā statusa nostiprināšanu. Viņi cenšas izprast drošas lietošanas robežas, jo informācija, ko viņi ir dzirdējuši, ne vienmēr sakrīt ar viņu pašu novērojumiem. Tādēļ jo īpaši svarīgi ir informēt savu bērnu par alkohola ietekmi uz organismu gan īstermiņā, gan ilgtermiņā. Bērniem būtu jāpaskaidro arī fakts, ka alkohols ir dažāda stipruma.

Pusaudži šajā vecumā cīnās ar izmaiņām savā ķermenī, domāšanā, kā arī aktīvi veido attiecības un sociālo vidi ap sevi. Bieži šīs pārmaiņas rada vēlmi noslēgties un vecākiem nestāstīt par starpgadījumiem un neveiksmēm. Nebūtu ieteicams pusaudžiem

Situācijā, kad pusaudzis ir lietojis alkoholu

Ja pusaudzis ir pārradies mājās piedzēries, tikai nākamajā dienā ir vēlams pārrunāt notikušo, ieklausīties, ko viņš saka, censties izanalizēt situāciju un ieteikt, kā tādos gadījumos rīkoties nākamreiz.

- Saruna, aprakstot bērna uzvedību un ļaujot bērnam pašam paust savu attieksmi un skaidrot, kas bija noticis, ir jāveido par faktiem, ko vecāki ir konstatējuši iepriekšējā vakarā.
- Sarunā piedalās tikai vecāki un iesaistītais bērns.
- Bērnam tiek dota iespēja izteikt alkohola lietošanas motīvus, tajā brīdī vecāki ir emocionāli atbalstoši un neizsaka savu vērtējumu. Ir svarīgi saprast, kāds nepieciešamais atbalsts slēpjas aiz alkohola lietošanas vēlmēm.
- Pārrunā tālāko uzvedību, sekas un prasības pret bērnu (par tām abi vecāki ir vienojušies).
- Pēc sarunas ir nepieciešams dot bērnam laiku padomāt par sarunu un, iespējams, izdusmoties, pirms pieņemt vecāku izvirzītos noteikumus.
- Pēc notikušā ir jāsaglabā emocionālais atbalsts citās dzīves sfērās un ģimenes kontekstā kopumā. Bērns ir lietojis alkoholu, bet tas nenozīmē, ka nav pelnījis saņemt vecāku mīlestību.

FOTO: *www.plan.occasiongenius.com*

FOTO: *www.ghk.h-cdn.co*

uzspiest sarunu tematu par atkarību izraisošām vielām. Psiholoģe Diāna Zande iesaka šajā bērna vecumā īpašu uzmanību pievērst tieši komunikācijai ar bērnu – lai nezaudētu kontaktu ar viņu. Lai noskaidrotu viņa viedokli, sarunu uzsākšanai var izmantot redzēto televīzijā vai ziņās. Ir svarīgi ieklausīties savā bērnā un iejusties viņa ādā, interesēties par to, ko viņš ir dzirdējis skolā, draugu vidū, kas notiek viņa paziņu lokā.

Šajā vecumā ar bērnu var vienoties par noteikumiem attiecībā uz atrašanos ārpus mājām un rīcību, kuru vecāki neatbalsta. Noteikumu izveide var šķist pārāk ierobežojoša, taču bērniem, kuru vecāki ir izveidojuši un paskaidrojuši noteikumus par alkohola lietošanu, ir mazāka iespējamība kļūt atkarīgiem. Bērniem ir jāizprot noteikumi un to pārkāpšanas sekas, bet vecākiem noteikti ir jāatceras uzslavēt bērnus par noteikumu ievērošanu.

14–15 gadu

Latvijā 96 % jauniešu 15–16 gadu vecumā ir pamēģinājuši alkoholu un divas trešdaļas jauniešu ir lietojušas to pēdējā mēneša laikā. Šajā vecumā jaunieši cenšas formulēt savu attieksmi un viedokli. Pusaudžiem veidojas izjūta, ka nostājai ir jābūt par vai pret, jo tas palīdz izvēlēties, kurai vienaudžu grupai piederēt. Viņi informāciju uztver selektīvi, jo meklē apstiprinājumu pašizveidotajam viedoklim.

Tādēļ vecākiem būtu jākomunicē ar bērniem par vienaudžu spiedienu – kā atrisināt situācijas, kad kaut kas tiek uzspiests, kā formulēt savu viedokli. Bērnam ir jāsaprot, ka alkohola pamēģināšana un lietošana ir izvēle, un jājūtas komfortabli pateikt nē arī vienaudžu klātbūtnē.

16–17 gadu

Jaunieši vēl joprojām cenšas izzināt visādas nianses, taču ir arī gatavi ieklausīties dažādos viedokļos. 16–17 gadu vecumā ir lielāka pārliecība par savu lēmumu. Sarunās ir vērts pārliecināties, ka jaunietis apzinās alkohola ietekmi uz organismu, atšķirību starp dažādiem alkohola veidiem un nepārsniedzamajām devām, kā arī braukšanu dzērumā.

Vecākiem nav jāpiekrīt visam, ko bērns saka vai dara, drīzāk ir jāciena un jāmēģina saprast viņa viedokli, kā arī jāpalīdz izprast pieaugušā viedokli. Turklāt – pusaudzis respektē vecāku reālo darbību, nevis klausās viņu vārdos.

12 – 13 gadu vecumā bērni cenšas izprast drošas lietošanas robežas, jo informācija, ko viņi ir dzirdējuši, ne vienmēr sakrīt ar viņu pašu novērojumiem. Tādēļ jo īpaši svarīgi ir informēt savu bērnu par alkohola ietekmi uz organismu gan īstermiņā, gan ilgtermiņā.

FOTO: *www.media.buzzle.com*

FOTO: *www.refocusministry.files.wordpress.com*

Bailes: APKAROT VAI PIERADINĀT?

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

FOTO: *Andris Bērziņš*

Bailēm mūsu dzīvē ir aizsargājoša funkcija. Bailes mūs pasargā no briesmām. Bailes rodas, mums sastopoties ar kaut ko nezināmu, bet nezināmais un neizprotamais biedē. Tā kā bērns vēl ļoti maz zina un prot un vēl nav ne stiprs, ne ātrs, viņš izjūt bailes daudz biežāk nekā pieaugušais. Kaut gan mūsu, pieaugušo cilvēku, neticība, pretošanās kādām parādībām, tostarp neiecietība pret cittautiešiem, arī ir bailes. Tādi tautību raksturojoši atstumjošie vārdi kā, piemēram, „šķībacainie" ļauj mums pasargāt savu teritoriju no tā, kas mums ir neizprotams. Ar tādiem nievājošiem vārdiem mēs nosakām robežu starp sevi un svešo, un tas ļauj mums nemācīties, neuzzināt, neizdibināt un – vienlaikus – nedraudzēties, nekontaktēties, nedalīties, netērēt savu laiku. Bailes ļauj mums palikt tur, kur mēs esam, neko nemainot.

Veiksmīgai darbībai nepieciešama drošības izjūta

Kad cilvēks nejūtas drošs, viņš nav spējīgs darboties – viņam ir jāglābjas. Tā ir ļoti pareiza un veselīga reakcija. Tātad darba telpai un dzīves telpai ir jābūt drošai. Kā šo drošību izveidot? Norobežojot sevi no ārējām briesmām un traucēkļiem. Ar to mūs nodrošina, piemēram, ēku iekštelpas un pašās telpās pastāvošie un mums ļoti labi zināmie noteikumi, piemēram, cilvēkam ir zināmi darba pienākumi, darba laiks un pārtraukumi, tāpēc mirklī, kad manā kabinetā ienāks kāda mazāk apzināga kolēģe, kurai „viss ir piegriezies un gribas ar kādu aprunāties", varu aizbildināties ar to, ka ir jāstrādā. Un viņa šos noteikumus pieņems. Arī mājās ģimenē pateiktie vārdi „es esmu noguris (-usi)" nozīmē to, ka cilvēks grib mazliet laika sev un labāk viņu kādu brīdi netraucēt.

FOTO: *www.babycouture.in*

Taču mazs bērns vēl nezina visus šos noteikumus, un pateiktie vārdi nedarbosies. Bērns ienāks savu vecāku intīmajā zonā (50 cm un mazāk), kamēr viņi strādās, mācīsies, atpūtīsies, un viņš saņems skaļu rājienu vai kādu citu nejauku reakciju. Bērns neizprot, ko ir izdarījis, un nezina, ko viņam gaidīt. Vecāku agresija šajā situācijā neapzināti ir saistīta arī ar bailēm – bērns tika norāts, jo bija jāaizstāv sava telpa, piemēram, mamma vai tētis nevēlējās pārtraukt nodarbi, jo atsākt darbu vienmēr ir grūtāk nekā to turpināt. Bet, saņemot uzkliedzienu, bērnam kļūst bail: viņš nezināja, ka tagad pietuvoties nedrīkst un ka tas traucēs, viņš vienkārši gribēja sajust sev mīļā cilvēka tuvumu vai saņemt palīdzību. Viņš vēl neprot būt līdzsvarots, viņš vēl lāgā neapzinās ne sevi, ne citus. Tāpēc ir būtiski atcerēties, ka vecāki bērnam aptuveni līdz sešu gadu vecumam vēl joprojām ir vajadzību apmierināšanas līdzekļi un ir ļoti uzmanīgi jābalansē starp uzmanības došanu un prasību izvirzīšanu bērnam.

Pazīmes, ka bērnam ir bail: plaši atplestas acis, nedroši vai neveikli žesti, žestikulācijas trūkums, bāla seja, lēnas kustības, klusa balss, nemanāma elpa, nesaistītas domas, grūtības tās formulēt, stostīšanās.

Kopumā bērns baidās vairāk un biežāk nekā vecāki. Tas ir normāli un savā ziņā pat labi. Ja baidās, tātad nedarīs kaut ko potenciāli briesmīgu. Nav īsti labi tad, kad bērns baidās ne no kā. Taču ir arī cita galējība – tad, kad bērns neprot baidīties. Biežāk neprasme baidīties piemīt pavisam maziem bērniem, piemēram, divus gadus vecs bērns vēl neapzinās, ka trokšņaina liela mašīna, kura traucas pa ceļu, ir bīstama vai ka nevajag stiept rociņas būrī ar lielo kaķi, kuru, kā izrādās, sauc par tīģeri, utt. Tāds bērns ir jāpieskata īpaši uzmanīgi. Un te atkal ir sava viltība – ir jāuzvedas tā, lai neizaudzinātu pārāk bailīgu bērnu.

Līdz trīs gadu vecumam bērns jāpieskata īpaši uzmanīgi

Ir brīži, kad bērns burtiski ir jāķer aiz kapuces un jāceļ rokās – citādi nekā. Un, kamēr bērna pieredze ir niecīga un nav ievērojama vārdu krājuma, viņam vēl neko īsti nevar paskaidrot. Vecāki, kuriem ir bērni līdz trīs gadu vecumam, strādā kā sargājošā sistēma, bet pats bērns mācās tikai no fiziskās pieredzes, piemēram, bērna valodā jēdzieni „auksts" un „karsts" parādīsies tikai tad, kad viņš būs šos vārdus sajutis uz savas ādas. Un vecākiem nekas cits neatliek kā ļaut bērnam pašam to sajust. Tikai, lūdzu, nekrītiet panikā un nevainojiet viens otru, ka bērns ir apdedzinājies vai sasitis rociņu, – jūs taču paši esat to visu piedzīvojuši, nekas traks nav noticis. No pirmā apdeguma vai ziluma pēdas nevienam nav saglabājušās.

Es te nerunāju par tādiem traumatiskiem gadījumiem, kas var beigties traģiski. Karsta tēja tiešām ir jāizdzer, vai krūze ir jānoliek tā, lai bērnam nebūtu iespējas to aizsniegt un aplieties ar vārošo šķidrumu. Bet, ja tas tomēr ir noticis, izdariet secinājumus un dzīvojiet tālāk ar jaunām zināšanām, nevis ar vainas izjūtu. Vecāku vainas izjūta bērnam vienmēr būs traumatiskāka, jo jūsu kontakts tās dēļ vairs nebūs kvalitatīvs.

Pēc trīs gadu vecuma – runāt par to, kas un kāpēc ir noticis

Bērnam augot, vecākiem parādās arvien vairāk iespēju paskaidrot, ka kaut kas ir bīstams un kādā veidā bīstamais var notikt. Pirmsskolas vecumā bērniem parasti patīk skatīties raidījumus par dzīvniekiem, tāpēc šajā vecumā pieaugušie var vērst bērna uzmanību uz to, ka plēsoņam nav sejas izteiksmes – pēc tās nevar noteikt, kā dzīvnieks tūlīt rīkosies. Tas palīdzēs ievērot personisko

FOTO: *www.66viral.com*

drošību, piemēram, skolas izbraukumos uz zoodārzu. Un, tā kā bērns pirmsskolas vecumā jau zina, ko nozīmē vārds „sāp", viņš arī var saprast pieaugušā stāstīto. Bērnus ļoti iespaido bildītes, kuras tagad var atrast internetā, lai paskaidrotu kaut ko par traumām un invaliditāti, bet ir jājūt mērs – pastāv bīstamība šādu skaidrojumu pārvērst par šausmu stāstu.

„Tu taču jau esi liels, tev vairs nav jābaidās!"

Tātad, ja bērns attīstās normāli, attīstās arī viņa spēja baidīties, kuras galvenā funkcija ir aizsargāt. Taču ne vienmēr tā notiek. Ja vecāki ir neiecietīgi pret bērna bailēm (ir runa par tādiem gadījumiem, kad vecāki saka savam bērnam: „Tu taču jau esi liels, tev nav jābaidās" – vai arī: „Tur nav, no kā baidīties!") un to vien dara kā kritizē, ka viņš no kaut kā baidās, tad ir risks, ka bērns vai nu būs bez mēra bailīgs, vai nebūs spējīgs izjust bailes vispār, jo automātiski izslēgs tās kā nevēlamu apkaunojošu izjūtu.

Pazīmes, ka bērnam ir bail: plaši atplestas acis, nedroši vai neveikli žesti, žestikulācijas trūkums, bāla seja, lēnas kustības, klusa balss, nemanāma elpa, nesaistītas domas, grūtības tās formulēt, stostīšanās.

Pārāk bailīgam cilvēkam pieaugot, viņam ir grūti iesākt gandrīz jebko. Daudzos gadījumos tādam cilvēkam vajag, piemēram, zināmu alkohola daudzumu, lai riskētu izdarīt ko pavisam parastu. Savukārt, ja cilvēks vairs neprot izjust bailes, viņš var kļūt par bīstamu autovadītāju vai kaislīgi nodarboties ar kādu ekstremālo sporta veidu, nepamatoti riskējot, piemēram, taisīt trikus tad, kad vēl nebūs labi uztrenējies.

Bērnu bailes: neignorēt un nekritizēt, bet runāt

Bērnam ir jābūt iespējai pateikt vecākiem, ka viņam ir bail. Kad bailes tiek pārrunātas, tad ir iespējams, ka tās samazināsies tādā mērā, ka bērns pats tās pārvarēs un varēs paveikt to, ko vecāki no viņa gaida. Ir iespējams arī, ka bērns ir jāatstāj mierā, jo šī nodarbe vienkārši nav viņa lauciņš.

Laikus apstāties un nedarīt kādas trakulības bērnam var iemācīt vieglāk, ja to prot pieaugušie, kas par bērnu rūpējas. Principā jau nekas nav jādara – vecāki visu rāda ar savu piemēru, un bērns aizgūst viņu attieksmi. Turklāt vienmēr ir iespēja paskaidrot.

Ja pieaugušie neprot izmantot savas bailes kā briesmu novēršanas sistēmu, ir jāpadomā par sevi un jāatdzīvina vai jāattīsta spēja izjust bailes un pasargāt sevi. Diemžēl mēs esam pieradināti slēpt savas emocijas, tādēļ vairs īsti neprotam pazīt arī savas bailes.

Kā pieaugušajam pārvarēt bailes

- Vispirms bailes ir jāatzīst. Ar vārdiem „es nebaidos" vai arī „es neesmu nekāds gļēvulis", „tu taču neesi nekāds gļēvulis" ne pieaugušais, ne bērns bailes nepārvar.
- Pajautājiet sev, no kā īsti jūs baidāties un ko zaudēsiet, ja paklausīsiet bailēm un atteiksieties no mēģinājuma rīkoties.
- Ir dažādi elpošanas jeb pretstresa vingrinājumi, kas principā ir arī pretbaiļu vingrinājumi, piemēram, fokusēšanās uz lēnu dziļo elpošanu.
- Labi, ja ir kāds cilvēks, ar kuru var aprunāties par bailēm, kaut vai pa telefonu. Pats svarīgākais ir darīt to, kas ir piemērots tieši jums. Kādam cilvēkam labāk palīdz dziļa elpošana, citam – baiļu racionalizācija (racionāla iztirzāšana). Atrodiet savu metodi un neuzspiediet bērnam neko konkrētu – palīdziet arī viņam atrast savu veidu, kā strādāt ar bailēm. Ja tomēr neviena no šīm metodēm nepalīdz, ir vērts griezties pie speciālista.

Bērnam ir jābūt iespējai pateikt vecākiem, ka viņam ir bail. Kad bailes tiek pārrunātas, tad ir iespējams, ka tās samazināsies tādā mērā, ka bērns pats tās pārvarēs un varēs paveikt to, ko vecāki no viņa gaida.

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 Purvlīce
Datorgrafiķe: Linda Prātniece
Vāka foto: *www.health.clevelandclinic.org*