Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2019. gada 31. janvāris
Nr. 2 (125), 0,71 EUR

Vecākiem

Pieskāriens

PUSAUDŽA CĪŅAS

Viena vecāka ģimenes modelis

FOTO: *www.azizilaw.com*

Pieskāriens

Aiga Ukstiņa,
klīniskā psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite

Vecāku pieskārienam ir trīs galvenās funkcijas: iesaistīt, gādāt un strukturēt. Pieaugušie, kuri bērnībā ir saņēmuši vecāku sniegtas fiziskas rūpes un mierinājumu, daudz vairāk ir spējīgi atbalstošā un mierinošā veidā mijiedarboties ar savu bērnu un intuitīvi jutīs labāko veidu, kā pieskarties viņam. Savukārt, ja pieaugušajam nav pieredzes būt fiziski lolotam ne tikai zīdaiņa, bet arī pirmsskolas un pat vēlākā vecumā, tad viņam šīs prasmes ir jāapgūst jau apzināti un ar gribas piepūli.

Pieskāriens ir būtisks bērna attīstībā – ar gādīgu, mierinošu pieskārienu vecāki kā brīnumains lādētājs jeb akumulators var palīdzēt atjaunot bērna iekšējo drošības izjūtu un ļaut viņam piedzīvot pasauli.

Latvijā ir bijis pastāvīgs pieskārienu trūkums vairākās paaudzēs – bērnam bija jākļūst pieaugušam, lai palīdzētu lauku darbos un ganītu lopus, jau kopš pirmās dienas uz skolu ietu daudzus kilometrus katru dienu, turklāt padomju laikos bērni ļoti mazā vecumā tika ievietoti tā sauktajā silītes grupā vai slimības gadījumā ilgstoši atstāti vieni paši, bez vecāku klātbūtnes.

Kur nu vēl padomju laikā vecākiem rekomendētajās grāmatās sniegtā maldīgā, mītiem pilnā informācija, ka „bērnu nevajag pārāk bieži ņemt rokās, jo izlutinās", „vajag ļaut raudāt tik ilgi, līdz pats nomierinās", „barot tikai ik pēc piecām stundām" u. tml. Īpaši vīriešiem bērnībā ir sniegts daudz mazāk mierinošu un atbalstošu pieskārienu, jo valdīja uzskats, ka vīrieši nedrīkst raudāt, parādīt sāpes, jūtīgumu – bija jāuzvedas kā stipriem vīriešiem.

Šis pieskārienu trūkums bieži vien atspoguļojas arī pieaugušo un viņu vecāku savstarpējās attiecībās, kas mēdz būt distancētas, bez pietiekamas uzticēšanās, emocionāla siltuma. Tāpēc mūsdienās vecāki mācās būt par jūtīgiem vecākiem attiecībā uz bērna attīstības vajadzībām un mācās lietot pieskārienus kā nozīmīgu savstarpējo attiecību veidošanas daļu. Reizēm papildus pašu gūtajam piemēram un arī vecāku grūtībām spēt regulēt savas emocijas var palīdzēt spēļu terapija (angļu val. *Theraplay*), kur vecāki var gan ar videomateriāla palīdzību no malas paskatīties uz savu mijiedarbību ar bērnu un gūt apstiprinājumu, kas viņam jau labi sanāk, gan ar konsultanta palīdzību stiprināt savas prasmes.

Pētniekus jau iepriekšējā gadu simtā ir interesējusi atbilde uz jautājumiem, vai bērnam ir nepieciešami pieskārieni un cik svarīgi tie ir, kāda ir pieskārienu nozīme un kas notiek, ja bērns nesaņem pieskārienus.

Pieskārienu trūkums bieži vien atspoguļojas arī pieaugušo un viņu vecāku savstarpējās attiecībās, kas mēdz būt distancētas, bez pietiekamas uzticēšanās, emocionāla siltuma.

Harija Hārlova (*Harry Harlow*) pētījumā (1963–1968) ar makaku pērtiķu mazuļiem, kuriem nebija pieejams īstās mātes kontakts, tika piedāvāta surogātmāte no mīksta, taustei patīkama materiāla un māte, kas bija veidota no stieplēm, bet ar piestiprinātu piena pudeli. Kā jums šķiet, ko izvēlējās mazie pērtiķēni? Pētījuma rezultāti parādīja, ka pērtiķu mazuļi noteikti bija tendēti vairāk pieglausties mātei, kas bija veidota no taustei tīkamā materiāla, un stiepļu mātei tuvojās tikai brīžos, kad tā apgādāja ar ēdienu. Ja mazuļi sastapās ar ko biedējošu vai nezināmu, tad viņi automātiski skrēja un turējās pie mātes, ar ko viņiem bija izveidojies ķermeņa kontakts, šajā gadījumā – pie taustei patīkamā materiāla. Pamatojoties uz šiem pētījumiem ar dzīvniekiem un cilvēku attiecību novērojumiem, piesaistes jēdziena pamatlicējs Džons Boulbijs (*John Boulby*) secināja, ka, lai būtu drošībā un fiziskā komfortā, maziem bērniem ir svarīgi izjust fizisku pieķeršanos saviem vecākiem.

Drošības izjūta, ko sagādā vecāku klātbūtne, viss viņu ķermenis un spēja mierināt ļauj bērnam brīvi doties pētīt apkārtējo pasauli un izzināt to. Tas ļauj bērnam izveidot drošības izjūtu, ka pasaule viņu pieņems, ka tai un tātad arī sev var uzticēties un vecāki ir tā drošā sala, kur ik pa laikam var atgriezties, lai saņemtu jaunu iedrošinājumu pasaules izpētei.

Kara laikā veiktie pētījumi rāda, ka pieskārienu saņemšanas pieredze attīsta ne tikai bērna ķermeni, bet arī prātu. Bērni, kuri pieaugušo pieskārienus saņēma nepietiekamā apjomā (piemēram, ārpusģimenes aprūpes iestādēs), lai gan tika atbilstīgi paēdināti un aprūpēti, bieži vien attīstījās daudz lēnāk vai vispār neizdzīvoja.

Jaunākie pētījumi rāda, ka priekšlaicīgi dzimušie mazuļi, kuri katru dienu vismaz 15 minūšu tika masēti, pieauga svarā par 47 % ātrāk nekā mazuļi, kuri uzturējās inkubatoros, kas bija ierastā prakse agrāk. Pēc astoņu gadu novērojumiem – zīdaiņi, kurus mātes vairāk tur uz rokām un ar kuriem biežāk veido ciešāku fizisku kontaktu, salīdzinot ar bērniem, kuri saņēma mazāk fizisku kontaktu, uzrādīja labāku kognitīvo attīstību, acīmredzot tādēļ, ka viņi bija saņēmuši vairāk fizisku rūpju (*Scafidi, F. A. et. al.*, 1990). To bērnu imūnsistēmā, kuri agrīnā vecumā ir saņēmuši pietiekami daudz pieskārienu, veidojas dabiska aizsardzība pret vēlākām slimībām, kā pētījumi rāda, pat kardiovaskulārām slimībām. Tā kā pētījumos par pieskāriena nozīmi ir grūti nodalīt arī vecāku rūpju un uzmanības efektu, pieskāriena spēks un nozīme aizvien vēl ir līdz galam neizpētīti.

Bērnam, kurš ir sasprindzis, uzvilkts, bieži vien intensīvi pieskārieni, piemēram, spēcīgs apskāviens vai pacelšana gaisā, var būt pārāk stimulējoša pieredze; iespējams, tajā brīdī būs nepieciešami tikai ļoti viegli pieskārieni, piemēram, pieskaršanās plecam, paņemšana aiz rokas vai pieskārieni ar pašiem pirkstu galiem.

Vecākiem, sniedzot bērnam pieskārienus, ir svarīgi rūpīgi vērot bērna reakciju, jo ne visiem bērniem patīk viena veida vai intensitātes pieskārieni, un katra cilvēka jutīgums pret pieskārieniem ir ļoti individuāls, līdzīgi kā iedzimtās temperamenta iezīmes nosaka bērnu jutīgumu pret drēbju materiālu (piemēram, džemperītis vai zeķbikses kož), ēdienu garšu un smaržu, trokšņiem u. tml.

Vecāku apmācības grupās, mācot vecākiem, kā kopā ar bērnu veikt vienkāršus relaksācijas vingrinājumus, pieskarties un viegli masēt bērna muguru, plaukstas, pēdas, var novērot, ka bērni lielākoties izbauda un ar prieku pieņem vecāku pieskārienus un šādā veidā līdzās vecāku prasmēm būtiski uzlabojas savstarpējais kontakts un arī bērna spēja iesaistīties attiecībās ar citiem bērniem, vairāk savā uzvedībā ievērot noteikumus un regulēt dusmas.

FOTO: *www.andrewscottlinder.com*

Pieskārieni ir veids, kā vecāki pirmsskolas vecuma bērnam var palīdzēt mācīties regulēt savas emocijas un veidot sociālās prasmes, apzināties personiskās sava ķermeņa robežas.

Bērnam aizvien, arī jau lielākā vecumā, tāpat kā jebkuram cilvēkam visas dzīves laikā, ir nepieciešami pieskārieni.

FOTO: *www.wordpress.com*

Pirmsskolas vecuma posmā bērns joprojām vēlas saņemt pieskārienus līdzīgā veidā, kā tos saņem zīdainis, – turot rokās, šūpojot, glāstot, bet arvien aktīvāk bērna un vecāku mijiedarbībā ienāk spēles elementi – bērnu var šūpot aktīvāk, pakutināt, pieskarties lēnāk un tad aktīvāk, celt gaisā, griezt pa riņķi, veikt masāžai līdzīgus pieskārienus un spēlēt plaukstiņspēles. Un tas viss bērnam un visbiežāk arī vecākiem sagādā lielu prieku. Tomēr tas, cik ļoti paši vecāki jūtas ērti, pieskaroties savam bērnam mīlošā un gādīgā veidā, bieži vien būs atkarīgs no viņa paša pieskārienu pieredzes.

Nozīmīgi ir, ja vecāki ne tikai gaida bērna signālus, ka, piemēram, šobrīd ir brīdis, kad tu vari mani samīļot, bet jau kopš bērnības ievieš rīta, vakara, atvadu un satikšanās rituālus, kas ietver apskāvienu.

Par pieskāriena nozīmi vecāki visvairāk aizmirst bērna sākumskolas vecumā (7–11 gadi), jo šķiet, ka bērns jau ir liels, tāpēc ir daudz grūtāk sniegt pieskārienus nekā zīdainim.

Sākumskolas vecumā bērniem noguruma vai stresa situācijās vēl aizvien ir svarīgi pieglausties kādam no vecākiem, fiziski atbalstīties pret viņu, saņemt vieglus masāžas pieskārienus galvai, mugurai, pēdām. Nozīmīgi ir, ja vecāki ne tikai gaida bērna signālus, ka, piemēram, šobrīd ir brīdis, kad tu vari mani samīļot, bet jau kopš bērnības ievieš rīta, vakara, atvadu un satikšanās rituālus, kas ietver apskāvienu.

Dažiem vecākiem šķiet, ka lielākā vecumā bērnam ir jābūt tik patstāvīgam, ka viņš nav jāapskauj vai jāmierina fiziski. Iespējams, tās ir paša pieaugušā grūtības vai diskomforts sniegt pieskārienus un nāk no viņa paša nedrošās piesaistes attiecībās ar saviem vecākiem. Arī pieaugušiem cilvēkiem vēl aizvien gan stresa situācijās, gan attiecībās kopumā palīdz fizisks kontakts – savstarpēja intimitāte, apskāviens, pieglaušanās u. tml.

Skolas vecuma bērni bieži vien var izvairīties saņemt no vecākiem pieskārienus savu vienaudžu klātbūtnē, jo atbilstīgi vecumposmam aizvien lielāka nozīme ir sociālajam spiedienam un tam, ko par viņu domās citi, piemēram, zēnam iepatikusies meitene, kura iet garām, kad mamma puisēnu apskauj. Mūsu sabiedrībā aizvien ir daudz mītu par to, ka apskauj un samīļo tikai mazuļus, par to, cik daudz izrādīt mīļumu un ka savas pieķeršanās jūtas bērns mācās arī no tēva un mātes savstarpējām attiecībām un tā, cik daudz pieskārienu un uzmanības viņi, pāris, viens otram velta.

Vecāku pieskārienam ir trīs galvenās funkcijas: iesaistīt, gādāt un strukturēt. Bieži vien vecāki neapzināti izmanto visas vai vismaz vairākas no pieskāriena funkcijām.

Iesaistošais pieskāriens

Nozīmīgs situācijās, kad, veidojot attiecības ar bērnu, no vecāku puses ir nepieciešams komunicēt drošību, pieņemšanu, rotaļīgumu un empātiju. Tās aktivitātes, kuras dabiski iesaista pieskārienu, tiek lietotas, lai veidotu saikni ar bērnu, piemēram, apskaušana, turēšana pie rokas vai arī roku plaukšķināšana u. tml.

Gādīgais pieskāriens

Dabīga vecāku un bērna mijiedarbības daļa. Tā ir barošana, vannošana, sāpīšu – īstu un iedomātu – aprūpēšana, samīļošanās un ieaijāšana. Tā ir nozīmīga mijiedarbība, kura palīdz bērnam pamazām mācīties pašam nomierināties un par sevi parūpēties.

Strukturējošais pieskāriens

Tas ir veids, kā pieaugušie koncentrējas uz palīdzēšanu bērnam mijiedarboties mierīgā un labi regulētā veidā, jo ne vienmēr ir iespējams izvairīties no saasinājumiem, kuros var būt nepieciešams bērnu savaldīt, piemēram, cieši turēt, šūpot klēpī, ap bērnu aplikt roku, turēt aiz rokas, lai pasargātu no sevis un apkārtējo savainošanas.

FOTO: *www.assets.teenvogue.com*

Pusaudža cīņas

Daina Žurilo,
Mg. psych.
Pārpublicēts no *www.psihologukonsultācijas.lv*

Rakstot par citiem vecuma posmiem, ir svarīgi minēt to sākuma un beigu gadus, bet par robežu, kad bērns kļūst par pusaudzi, vecākiem nav īpaši jālasa grāmatās – tas ir skaidri redzams bērna uzvedībā, attieksmē pret apkārt notiekošo, biežās garastāvokļa un emociju maiņās utt. Tomēr pāri visam – šis ir bezgala skaists periods cilvēka dzīvē un kopīgajos ģimenes pārdzīvojumos. Bērns, kura būtībā rodas cēlas ilgas kļūt neatkarīgam, autonomam, patstāvīgam, izmainīt pasauli (vai vismaz savus vecākus), visu darīt labāk vai vismaz citādāk… šis bērns bieži sastopas ar pieaugušo nesapratni, apjukumu, pārmetumiem, kaut gan mēs, pieaugušie, tik ļoti vēlamies, lai bērns kļūtu patstāvīgāks. Rakstā iezīmēju dažas grūtības pusaudža un viņa tuvo cilvēku iekšējos pārdzīvojumos, tomēr tie nav šā skaistā bērnu dvēseļu ceļojuma atslēgas vārdi.

Šis ir vienreizīgs dzīves brīdis, kurā notiek daudzas spraigas iekšējas cīņas. Un tieši šajā brīdī pusaudzim ģimenes atbalsts ir neatsverams. Vienlaikus šis ir laiks, kurā tiek pārbaudītas ģimenes robežas. Tiek pārbaudīts vecāku attiecību stiprums, spēja vienoties un paust kopīgu viedokli, pastāvēt par savām vērtībām, bet pāri visam – mīlēt savu bērnu arī tad, kad viņš ir neapmierināts, dusmīgs, viegli aizkaitināms, tad, kad viņš šķietami dzēš visu to labo, ko vecāki ir ieaudzinājuši. Turklāt šajā laikā vecāki daudz labāk nekā iepriekš saskata savas kļūdas audzināšanā. Arī tam vajag drosmi, lai samierinātos ar savu cilvēcisko nespēku un kļūdām.

Pusaudzis ir kā neglītais pīlēns, kurš tūlīt visus apburs. Lai tā notiktu, viņam būtiski pašam sev noticēt, ka viss labais, uz ko cer viņa vecāki, skolotāji un pats, viņā ir.

Pusaudzis alkst mīlēt un tikt mīlēts. Tikai bieži viņa uzvedība ir atšķirīga no citos dzīves posmos piedzīvotās. Tas vecākus var sadusmot, ievest apjukumā, likt viņiem krist izmisumā. Bet pusaudzim ir bezgala svarīgi just vecāku stipro aizmuguri, redzēt, ka viņi nepadodas, ir pārliecināti par teikto, savu rīcību.

Pusaudzim ir svarīgi just, ka ģimene ir stiprs tramplīns, no kura var atsperties

FOTO: *www.media.npr.org*

tālākajā dzīves posmā. Lai jaunā cilvēka lidojums no šā ģimenes tramplīna būtu brīnišķīgs, plašs un tāls, viņam bezgala svarīgi redzēt savu vecāku mīlestību vienam uz otru. Redzēt, ka ir mājas, kurās tiek gaidīts. Pusaudzis nereti ir īgns, dusmīgs, neapmierināts, bet sirdī viņš kliedz: „Mīliet mani, rādiet, ka esmu jums svarīgs, pastāstiet, kas ir manas stiprās puses! Dodiet man zināt, kāds es esmu, kas es esmu, par ko es varēšu kļūt, kāds ir mans ceļš!"

Savā psihologa praksē esmu ievērojusi, ka bērna pusaudža vecums nereti sakrīt ar vecāku savstarpējo attiecību krīzi, tāpēc šis laiks visai ģimenei var būt īpaši grūts. Katram ir savas vajadzības. Tādos brīžos šķiet, ka nav, ko dot ne savam laulātajam, ne pusaudzim. Pusaudža vecumā identitāte veidojas noslēdzošā kvalitātē. Tas nozīmē, ka bērna personībā atspoguļojas visas kļūdas un veiksmes, kas bijušas iepriekšējos vecuma posmos.

Jo pusaudzis ir spuraināks, jo lielākas iekšējās pretrunas pārdzīvo, un tas arī norāda uz iepriekšējos vecumposmos piedzīvotajām grūtībām. Šā perioda beigās pusaudzim ir jāatrod sava identitāte. Ja tā nenotiek, tad veidojas tā saucamais lomu sajaukums.

Tā ir neizpratne par sevi, savu būtību, jēgu dzīvē utt. Cilvēks to turpina meklēt pieaugušo periodā. Ja arī tad nespēj gūt savas identitātes piepildījumu, tad piedzīvo depresiju, agresiju, var parādīties neirotiskas pazīmes utt. Jaunajam cilvēkam ir grūti saprast savu aicinājumu, ir grūtības nodibināt un uzturēt dziļas, tuvas attiecības ar otru cilvēku.

Nereti sabiedrībā dominē uzskats, ka pusaudzim kļūst svarīgi vienaudži, izzūd vai krietni samazinās vecāku autoritāte. Kādā pētījumā pusaudžiem tika uzdots jautājums, kuri cilvēki viņu dzīvē ir vissvarīgākie un kuru viedoklis – visnozīmīgākais. Lielākā daļa pusaudžu atbildēja, ka visnozīmīgākie viņiem ir vecāki. Darbā ar pusaudžiem tas atklājas ļoti konkrēti. Viņi alkst pēc vecāku mīlestības, uzmanības, atzinības, vienlaikus vairumā gadījumu to neizrāda, pat it kā noliedz vecāku nozīmīgumu dzīvē tāpēc, ka pieaug vajadzība pēc autonomijas. Šis ir laiks, kad bērns arvien konkrētāk sāk apzināties sevi kā neatkarīgu, patstāvīgu cilvēku.

Pusaudža vecumā svarīgi saņemt atbildes uz eksistenciāli svarīgiem jautājumiem: kāds es esmu? Kas es esmu? Kāda ir mana pārliecība, vērtības? Par ko es varu kļūt? Kādi ir mani talanti? Pusaudzis vēlas saņemt atbildes vispirms no saviem vecākiem.

Ja viņš tās neiegūst mājās, tad meklē ārpusē. Bieži pusaudža spurainā uzvedība izprovocē vecāku pārmetumus. Pusaudzis jūtas kontrolēts, nosodīts, bet sirdī alkst saņemt pozitīvu savas personības vērtējumu. Tas viņam ir ļoti nozīmīgi, lai atrisinātu daudzos jaunās identitātes jautājumus. Tādā gadījumā jaunais cilvēks izvēlēsies autoritātes ārpus ģimenes. Atradīs draugu pulku, kurā jutīsies piederīgs, novērtēts, kurš viņu atbalstīs un teiks ko labu. Bieži vecāki nav apmierināti ar bērna jauniegūtajiem draugiem, kuru vērtības var būt pilnīgi pretējas ģimenē piedzīvotajam. Te ir nepieciešama vecāku gudrība pamanīt sava bērna vajadzības, tieši vai netieši atbildēt uz viņa jautājumiem, kopīgi piedzīvot patīkamus brīžus, lai viņš to visu nemeklētu ārpus ģimenes. Tāpēc vecākiem jāturpina mīlēt savu bērnu ar visiem ne tik patīkamajiem pārsteigumiem.

Arī vecākiem šī bērna vēlme atdalīties ir nozīmīga mācību stunda. No jauna jāatceras, ka viņi ir ne tikai vecāki saviem mazajiem bērniem, kam nepieciešamas nemitīgas rūpes, bet arī – pamatā – pāris, kuram ir kopīgas intereses. Tas turpināsies arī tad, kad bērni būs izlidojuši no vecāku ģimenes ligzdiņas. Kamēr bērni ir mazi, laulātie nereti sāk viens otru uzrunāt par tēti un mammu, saplūstot ar bērna vajadzībām. Tomēr, kopjot savas pāra attiecības, ir labi atcerēties, ka otrs ir mīļotais, vīrs, sieva, dārgais utt. Arī tādas ārējas mīlestības izpausmes ar savstarpējiem mīļvārdiņiem liecina par pāra vienotību un bērnam sniedz drošības izjūtu. Pusaudzim apziņa, ka vecāki nav kopā tikai tāpēc, ka viņiem ir bērni, bet tāpēc, ka mīl viens otru, ir ļoti svarīga.

Tāpat pusaudža vecumā mainās mammas un tēta nozīme bērna dzīvē. Līdz šim mamma vairākumam bērnu bija viss – drošība, mīlestība, patvērums. Pie mammas varēja pieglausties, sajust viņas maigumu, siltumu. Savukārt pusaudža vecumā bezgala nozīmīgs kļūst tētis. Tētis ir tas, kurš savus bērnus ieved lielajā dzīvē, sabiedrībā. Zēniem pusaudža vecumā (un savā ziņā arī visā turpmākajā dzīvē) tēvs ir autoritāte, kurai līdzināties.

Meitenes, sākot apzināties sevi kā sievieti, alkst saņemt vispirms tēva mīlestību. Viņš ir cilvēks, kurš pasaka: „Tu esi skaista, tu esi vienreizīga jauna sieviete! Tu esi vērtīga kā reta pērle." Tas meitenē rada pašcieņu, pašapziņu un ietekmē attiecības ar zēniem. Meitenes, kuras nav saņēmušas tēva mīlestību, alkst to saņemt no zēniem, ģērbjoties un uzvedoties seksuāli izaicinoši, kā arī veidojot agru seksuālās dzīves pieredzi. Tas bieži ir izmisuma kliedziens: „Es vēlos būt mīlēta!" Mīlēta kā tēta mazā meitiņa.

Bieži pusaudža vecumu dēvē par vētru un dziņu laiku. Tas izpaužas palielinātā trauksmes, nemiera līmenī. Šādi emocionālie stāvokļi, straujas garastāvokļa maiņas saistītas ar tā saucamo hormonu vētru, kas rodas no pieaugošā un svārstīgā hormonu daudzuma asinīs, hipofīzes centram ražojot dzimumšūnas olnīcās un sēkliniekos.

Kad asinis pārpildītas ar dzimumšūnām, pusaudzis kļūst nemierīgs, ir uzbudināts. Vislielāko diskomfortu, nespēdams to kontrolēt, viņš sajūt pats. Te arī atklājas iemesli pusaudža uzvedības pretrunīgumam: vienā mirklī viņš var būt mīļš, sirsnīgs, bet citā – dusmīgs, neapmierināts utt.

Pusaudža vecums ir arī laiks, kad bērns visstraujāk aug. Nereti vienas vasaras laikā izaug par 10 vai pat 15 cm. Tā ir pamatīga slodze organismam, tāpēc nepieciešams sabalansēt fizisko aktivitāti, kas pusaudzim būtiska, lai reaģētu uz pieaugošo emocionālo nemieru, bet, no otras puses, to nepārsniedzot, jo tas var kaitēt ķermeņa attīstībai un radīt papildu slodzi.

Straujā augšana ir pamatīga slodze organismam, tāpēc nepieciešams sabalansēt fizisko aktivitāti, kas pusaudzim būtiska, lai reaģētu uz pieaugošo emocionālo nemieru, bet, no otras puses, to nepārsniedzot, jo tas var kaitēt ķermeņa attīstībai un radīt papildu slodzi.

Straujā augšana ietekmē arī bērna intelektuālās spējas. Tas var izpausties, piemēram, aizmāršībā, kas līdz šīm nebija novērota. Vecāki ir stāstījuši, ka viņu līdz šim prātīgie un uzmanīgie bērni spēj pat aizmirst izslēgt gāzes plīti.

Var būt apgrūtināta arī spēja koncentrēt uzmanību. Bieži dzirdēts, ka vecāki saka: „Mūsu kādreiz tik atjautīgais bērns kļuvis lēns un aizmāršīgs." Bet tieši tagad šim bērnam ir svarīgi dzirdēt labu par sevi, lai viņš var izvēlēties darīt labu. Pusaudzis ir kā neglītais pīlēns, kurš tūlīt visus apburs. Lai tā notiktu, viņam būtiski pašam sev noticēt, ka viss labais, uz ko cer viņa vecāki, skolotāji un pats, viņā ir.

Pusaudži bieži jūtas lempīgi un nereti tādi arī izskatās. Arī tas saistīts ar straujo augšanu, kas bieži izpaužas ķermeņa daļu neproporcionālā attīstībā, piemēram, rokas var izaugt straujāk nekā pārējais ķermenis. Vecumam raksturīgo pumpu parādīšanās var spēcīgi iedragāt trauslo pašapziņu. Tas var radīt vēlēšanos noslēgties vai – tieši pretēji – kompensēt ar bravūrīgu izturēšanos.

Lai pusaudzis justos patiesi mīlēts, viņam jāsaņem apliecinājumi tam, ka ir piederīgs savai ģimenei, ka piedzīvotās izmaiņas viņa būtībā nemainīs ģimenes pamatvērtības un attieksmi.

Lai pusaudzis attīstītos atbilstīgi savam vecumam, papildus iepriekšminētajam viņam no vecākiem ir jāsaņem arī pieskārieni.

Vecāki bieži norāda, ka pusaudzis tos nemaz nevēlas, publiski pat kautrējas. Un tā tas arī izskatās. Tomēr, lai bērns pusaudža vecumā justos mīlēts, vecākiem dienā viņam jāpieskaras vairākas reizes. Tie ir citi pieskārieni nekā tad, kad viņš bija maziņš un alka ierausties mammas maigajā klēpī. Tagad tas var būt tēva vīrišķīgais uzsitiens uz pleca dēlam basketbola spēles laikā vai ķermeņa pieskārieni improvizētās cīņās; mammas pieskārieni, veidojot meitai jaunu matu sakārtojumu, utt.

FOTO: www.vectorstock.com

FOTO: *www. huffpost.com*

VIENA VECĀKA *ģimenes modelis*

Aiga Ukstiņa,
krīžu un konsultāciju centra „Skalbes" psiholoģe

Bieži vien vecākiem situācijā, kad bērns ir jāaudzina vienam, rodas ne tik daudz materiālu grūtību un sarežģījumu, cik psiholoģiska rakstura jautājumu. Reizēm vecāki atzīst, ka galvā skan doma par to, vai bērns izaugs pietiekami normāls un vai viņam nebūs psiholoģisku traumu, ko ir radījis viena vecāka ģimenes modelis. Tāpēc rakstā – nedaudz par to, kā atrast iekšēju balansu un nepazaudēt dzīvesprieku, esot vienam vecāku lomā. Ne vienmēr uz šiem jautājumiem var sniegt nepārprotamas atbildes, nav arī tādas vienas receptes, kā būt ar sevi apmierinātiem vecākiem un audzināt psiholoģiski veselu bērnu, tomēr ir iespējams uz to paskatīties no dažādām šķautnēm un aspektiem.

Viena vecāka ģimenes Latvijā ir pastāvējušas vairākās desmitgadēs un bieži vien vairākās paaudzēs. Pēdējo gadu statistika rāda, ka Latvijā aptuveni 29 % bērnu aug viena vecāka ģimenē, kā arī ir bērni, kas nepazīst savu bioloģisko tēvu vai māti un neko nezina par viņu.

Dzīves pieredze un stāsti par to, kādēļ māte vai arī – aizvien biežāk – tēvs audzina bērnus viens pats, mēdz būt ļoti dažādi. Kāda sieviete ir jutusi, ka ir pienācis laiks bērnam, un vienpusēji pieņēmusi lēmumu dzemdēt un audzināt viņu bez bioloģiskā tēva ziņas. Cita, savukārt, ir atstāta viena grūtniecības pēdējās dienās. Ir pāri, kas bērniņu ir gaidījuši kopīgi, bet pašķīrušies savstarpējo nesaskaņu dēļ. Ir mātes, kas īstenībā bērnus audzina vienas, lai gan atrodas kopdzīvē ar bērnu tēvu, kurš periodiski lieto alkoholu vai

spēlē azartspēles. Ir vecāki, kas par bērna uzturēšanu un audzināšanu ir savstarpēji vienojušies, sadalot to pa nedēļām vai noteiktām dienām. Ir vīrieši, kuri vieni audzina bērnus, jo bērnu mātes dzīvo un strādā ārzemēs. Ir vīrieši, kuri audzina svešu tēvu bērnus. Ir tēvi, kuri attiecības ar bērniem atjauno jau pēc gadiem un uzņemas periodiskas rūpes. Ir situācijas, kad viena no vecākiem grūtības vai slimība liek otram uzņemties galveno bērna aprūpi. Pēdējā desmitgadē reizē ar strādāšanu ārzemēs ir nostiprinājusies tendence, ka vecāsmātes un arī vecietēvi kādā brīdī kļūst par savu bērnubērnu galvenajiem aprūpētājiem jeb vecākiem.

FOTO: www.success.com

Sabiedrībā aizvien vairāk runā par to, ka viena vecāka ģimenēm būtu nepieciešama dažādu veidu palīdzība un atbalsts, tomēr vienlaikus pastāv arī daudz dažādu stereotipu, piemēram, uzskati, ka viena vecāka ģimene vienmēr ir nelaimīga, nepilnvērtīga, bērni izaug traumēti, sieviete ir bijusi vieglprātīga, visas vientuļās mātes ir gados jaunas utt.

Ir jārēķinās, ka sākotnēji bieži vien ir jāpārvar sevi un jāizkāpj no savas ierastās drošības zonas, jāsper pirmais solis, lai iemācītos meklēt un sniegt sev vairāk atbalsta.

Ne vienmēr to var attiecināt uz viena vecāka ģimeni, un nereti šos pašus apgalvojumus var lietot, raksturojot arī situāciju abu vecāku ģimenēs. Bieži vien kauna vai nepilnvērtības izjūta var rasties no salīdzinājuma ar šķietami ideālo ģimenes modeli, kurā, kā ierasts, ir divi vecāki. Daļa sabiedrībā minētās informācijas par to vecāku ģimenēm, kuri vieni audzina bērnus, ir patiesa, un ar to bieži nākas saskarties ikdienā psihologa darbā.

Šiem vecākiem ir jāuzņemas divu pieaugušu cilvēku atbildība un pienākumi un bieži vien jāraujas vai uz pusēm, lai ne tikai parūpētos par bērnu un organizētu viņa ikdienu, bet arī būtu viņam gan atbalsts, gan mierinājums, gan robežu noteicējs, gan arī rotaļu un spēļu biedrs. Paralēli nākas cīnīties ar ikdienas stresu materiālo grūtību un darba dēļ. Iespējams, tam visam seko arī hronisks nogurums, kura rezultātā īpaši saasināti var tikt uztvertas dažādas bērna uzvedības nianses un reakcija uz tām var būt daudz asāka, emocionālāka, nekā tas, iespējams, būtu citā situācijā. Aisberga neredzamā daļa var būt arī vientulības un atstumtības izjūta, tādas psiholoģiskas grūtības kā sērošanas process vai vardarbības sekas.

Tomēr, pat ja situācija ir šķietami smaga un sarežģīta, Latvijā ir daudzas brīnišķīgas mammas un tēti, kas parāda, ka viņi paši spēj ietekmēt savu dzīves kvalitāti, darboties aktīvi un sniegt bērniem nepieciešamo.

Pēdējās desmitgadēs veiktie pētījumi ir atklājuši nozīmīgus secinājumus par viena vecāka ģimenēm, piemēram, stereotips, ka vecāki, kas vieni audzina bērnus, ir nelaimīgi, vienmēr neatbilst patiesībai, jo, salīdzinot ar dažām desmitgadēm iepriekš, vecāki ir vairāk apmierināti ar savu dzīves modeli, un arī mūsdienu iespējas ir daudz plašākas, nekā tas ir bijis iepriekš.

Kādā pētījumā par cilvēku nelaimīguma (neapmierinātības) iemesliem izrādījās, ka dažādās situācijās šie vecāki uzrādīja mazāku nomāktību nekā precēti cilvēki vai cilvēki bez bērniem.

Veiktie pētījumi parāda, ka bērna attīstībā būtiska nozīme ir drošības izjūtai un stabilitātei un ka bērni, kuru ģimenē ir ilgstoši vecāku savstarpējie konflikti un vardarbība, piedzīvo daudz vairāk emocionālu un kognitīvu grūtību nekā bērni, kuri aug stabilās viena vecāka ģimenēs.

Novērojumi, pirms pāris gadiem vadot vecāku atbalsta un pieredzes grupu, parādīja, ka vecākiem, kuri vieni audzina bērnus, bieži vien ir tādas pašas vajadzības kā vecākiem, kuriem audzināšanā ir partnera atbalsts, piemēram, kā kontrolēt savas emocijas, kā audzināt bērnu un piepildīt savu dzīvi, paaugstināt pašvērtējumu.

Vecāku grupā, pārrunājot arī ieguvumus, audzinot bērnu vienam, tika norādīti šādi aspekti: iespēja pieņemt lēmumus bez nepieciešamības vienoties ar otru cilvēku; ir, par ko rūpēties; lielāka atbildības izjūta; tuvas attiecības ar bērnu; dzīves pieredze, kas ļauj mācīties no kļūdām un dod spēku; laiks garīgai izaugsmei; mierīgas savstarpējās attiecības bez konfliktiem; bērna iesaiste ģimenes darbu veikšanā; lielāka patstāvība u. c.

Vecākiem ir svarīgi apzināti domāt un veidot savu atbalsta un tuvo cilvēku sistēmu. Tas ir kā lidmašīnā, kad skābekļa trūkuma situācijā sākotnēji ir nepieciešams uzlikt skābekļa masku sev, lai pēc tam varētu parūpēties par bērnu.

Iespējams, ne vienmēr tie būs ģimenes locekļi vai bērna tēvs (māte), tie var būt draugi, paziņas – cilvēki, kas būtu gatavi iesaistīties un palīdzēt. Situācijās, kad uznāk skumjas vai nomāktība, var palīdzēt saraksta izveide, uzskaitot cilvēkus, vietas un palīdzības

FOTO: *www.momjunction.com*

iespējas, kas atgādinātu un liktu izjust, ka cilvēks ir svarīgs un nav viens. Tomēr ir jārēķinās, ka sākotnēji bieži vien ir jāpārvar sevi un jāizkāpj no savas ierastās drošības zonas, jāsper pirmais solis, lai iemācītos meklēt un sniegt sev vairāk atbalsta, izmantojot pastāvošās iespējas, piemēram, atzīstot, ka ir vajadzīgs atelpas brīdis saspringtajā ikdienā, lai spētu labāk un pilnvērtīgāk rūpēties par bērnu; izvilkt sevi no noslēgtības un norobežošanās. Šāda pieaugušā cilvēka aktivitāte arī bērnam būs nozīmīgs piemērs, kā nepadoties grūtībās un apgūt prasmes meklēt sev gan iekšējus resursus, gan atbalstu.

Vecāki atbalsta sistēmu mēdz organizēt dažādi – lūdzot draugus vai vecvecākus kādu laiku pieskatīt bērnu, organizējot bērnam pēc skolas bezmaksas pulciņu vai dienas centra apmeklējumu. Iespējams, vietējais sociālais dienests var piedāvāt jaunu pieredzi un perspektīvu, arī grupas biedru atbalstu dažādās vecākiem paredzētās programmās un aktivitātēs. Var izvēlēties arī radošus atbalsta saņemšanas paņēmienus, piemēram, pēc kārtas organizējot bērnu ballītes ar nakšņošanu, tā ļaujot iegūt kādu brīvu vakaru sev un jaunu pieredzi bērnam, vai paši uzņemoties un izveidojot vecāku atbalsta grupu, kas regulāri tiekas. Reizēm pirmais speramais solis ir saņemt atbalstu, izreaģējot sasāpējušās emocijas, zvanot uz diennakts pieaugušo krīzes tālruni (67222922, 27722292, *www.skalbes.lv*) vai bezmaksas diennakts bērnu un vecāku uzticības tālruni (116111), kas strādā, lai nepieciešamības gadījumā sniegtu atbalstu un informāciju.

Bieži vien psihologa darbā var novērot, ka emocionālas grūtības tagadnē un sarežģījumus attiecībās rada arī iepriekšējā partnerattiecību pieredze, kas vienam no vecākiem ir bijusi saistībā ar otru, kurš ir maz vai vispār nav iesaistīts bērna audzināšanā.

Bieži neizsāpētas un iekonservētas ir spēcīgas emocijas, kuras sieviete vai vīrietis ikdienā nēsā sevī, piemēram, vardarbības pieredze, dusmas, aizvainojums, bailes, bezcerības un netaisnīguma izjūta. Ir svarīgi šīs emocijas neapspiest, jo tad tās mēdz dubultā atgriezties ne tikai ar veselības, bet arī ar bērnu un attiecību veidošanas problēmām. Emocijām ir jādod vieta un jāļauj tām būt. Ja ir vajadzīgs, sākotnēji var sērot par to, kas nav bijis, bet par ko ticis sapņots. Izpaust emocijas ir svarīgi ne tikai mūsu veselībai, bet arī bērna spējai mācīties apzināties un regulēt savas emocijas.

Reti kurā situācijā bērns spēs justies pieņemts un saprasts, ja par daļu no viņa jeb kādu no vecākiem runās ko pazemojošu un aizskarošu. Šādās situācijās bērnam nav jāmelo, nav jāslēpj no viņa patiesība, tomēr ir rūpīgi jāpārdomā un jāizvēlas vārdi, jācenšas saglabāt (iespēju robežās) cieņpilnu attieksmi pret otru no vecākiem.

Piemēram, reizēm mammas jautā, vai drīkst raudāt bērna klātbūtnē, un pauž bailes, vai tādējādi nesatrauks, netraumēs bērnu. Jā, arī vecāki ir cilvēki, kuri drīkst raudāt un skumt bērna klātbūtnē, tikai bērna vecumposmam atbilstīgā līmenī izskaidrojot, kas šobrīd ar viņa vecākiem notiek, par ko tiek lietas bērnam redzamās asaras.

Darbs ar savām emocijām, kuras bieži vien gribas nobāzt visdziļākajā kaktā un nekustināt, īstermiņā var būt sāpīgs un satraucošs, bet ilgākā laika periodā var nest brīnišķīgus augļus, tādus kā dzīvesprieks, sirdsmiers un spēja pieņemt savu dzīves situāciju, uzticēties, lai izveidotu jaunas attiecības. Iespējams, pirmais solis ir sākt runāt par savām emocijām, piemēram, ar kādu draugu, paziņu un, ja tuvumā negadās neviens cits, kaut vai ar istabas augu, mājdzīvnieku… Ventilēt savas emocijas, lai dotu iespēju tām mainīties. Palīdzēt var patiesa dusmu vēstule, kuru, atkārtoti papildinot, var rakstīt otram cilvēkam (realitātē nenosūtot adresātam), izpaužot visas piedzīvotās emocijas. Katram no vecākiem ir jāmeklē savs veids, kur tās izlikt un kā sevi dziedēt.

Bieži vien pieaugušie kopš bērnības atceras epizodes, kad vecāki tika iesaistījuši viņus savstarpējos konfliktos vai viņu priekšā runājuši ko nepatīkamu par otru no vecākiem. Reizēm sievietes norāda, ka neko no bērna neslēpjot un stāstot visu par viņa tēva

FOTO: *www.assets.parents.com*

rīcību. Šajā gadījumā ir svarīgi nodalīt un nejaukt divu pieaugušo attiecības un bērna un vecāku attiecības.

Reti kurā situācijā bērns spēs justies pieņemts un saprasts, ja par daļu no viņa jeb kādu no vecākiem runās ko pazemojošu un aizskarošu. Šādās situācijās bērnam nav jāmelo, nav jāslēpj no viņa patiesība, tomēr ir rūpīgi jāpārdomā un jāizvēlas vārdi, jācenšas saglabāt (iespēju robežās) cieņpilnu attieksmi pret otru no vecākiem. Ja šādi izturēties nav iespējams, tad ir svarīgi bērnam atzīt un izskaidrot savas emocijas, piemēram, aizvainojumu un dusmas par tēva rīcību.

Tieši tā pieaugušā, kas ikdienā audzina bērnu, izturēšanās ir piemērs bērna izpratnei par attiecību veidošanu ar pretējo dzimumu, pat ja vecāki nedzīvo kopā. Bieži vien otrs no vecākiem mēdz pazust no bērna dzīves situācijā, kad vecāki ir šķīrušies: viņš var izjust mazāku iesaisti bērna dzīvē un, izjūtot par to dusmas un vilšanos, izvēlēties pamest bērnu. Tomēr šajās situācijās bērnam var būt vajadzīga esošā pieaugušā – mātes vai tēva – palīdzība, lai viņš signalizētu par bērna vajadzībām, piemēram, veicinot regulāras tikšanās, informējot par bērna dzīves notikumiem u. tml. Bieži vien bērni spēj pietiekami labi novērtēt gan vecāku savstarpējās attiecības, gan katru no viņiem atsevišķi un ne vienmēr izjūt vajadzību būt tik emocionāli tuvās attiecībās ar abiem, tomēr drošību un psiholoģisku līdzsvarotību var sniegt apziņa par vecāku pieejamību, pat ja tās ir tikai dažas stundas nedēļā vai mēnesī, salīdzinot ar situāciju, kad saites ar otru no vecākiem ir pilnīgi pārrautas.

Protams, ieklausoties citu viedokļos un padomos, var apjukt un pazaudēt izpratni, kā man savā ģimenē gribas dzīvot un kas man ir labi un piemēroti. Ļaujot sev just, kādu brīdi arī skumt, ja vajadzīgs, un pieņemt savu līdzšinējo pieredzi, var meklēt līdzsvaru un dzīvesprieku pašreizējā dzīvē. Bieži vien ir jāpamudina sevi spert pirmo soli, lai meklētu visvairāk piemēroto labsajūtas formulu, kas der tieši konkrētajai sievietei, vīrietim vecāku lomā. Tikai jāmeklē...

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.wordpress.com*