

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2018. gada 11. janvāris,
Nr. 1 (102), 0,71 EUR

Vecākiem

*Mūzikas
loma*
**BĒRNU
UN
JAUNIEŠU
DZĪVĒ**

Pusaudžos
**NORISOŠIE
PROCESI**

**ES, ES, ES
PAAUDZE
JEB**
*milēniuma
bērni*





FOTO: www.jr-break.com

Mūzikas loma BĒRNU UN JAUNIEŠU DZĪVĒ



ILGA MILLERE,
Mg. paed.

Muzikāls ir ikviens bērns, un, tāpat kā māksla, arī mūzika kopj izjūtas un sajūtas. Mūzika attīsta ļoti dažādas sfēras, tā palīdz pilnveidot telpisko apjauksmu, atšķirt dzirdes signālus. Tās klausīšanās un kāda instrumenta spēle un apgūšana ir problēmu risināšanas aktivitāte. Kā mūzikas klausīšanās, tā muzicēšana nozīmē sistēmas atrašanu vai veidošanu un problēmu risināšanu.

*Muzikāls ir ikviens bērns,
un, tāpat kā māksla,
arī mūzika kopj izjūtas
un sajūtas.*

FOTO: www.miamiconservatoryofmusic.com

*Apziņa no savām
dzīlēm izceļ virspusē
un piesaista skaņu
simbolam atbilstīgu
atšifrējumu. Pūles,
kas tiek ieguldītas
šā analoga
meklējumā, sekmē
ne vien muzikālās
domāšanas
attīstību, bet
domāšanas attīstību
vispār.*

FOTO: www.cdn.newspixi.com.au



Muzikālā domāšana pati par sevi ir metaforiska jeb tēlaina, jo tā aiz sevis vienmēr liek sadzirdēt kaut ko nozīmīgu, saturiski piepildītu. Lai skaņu kombinācijas sāktu darboties kā mūzika, tajās iekodētā jēga ir jāatšifrē. Apziņa no savām dzīlēm izceļ virspusē un piesaista skaņu simbolam atbilstīgu atšifrējumu – kultūras simbolu, kurš ietver dzīves un tēlainu konkrētību. Pūles, kas tiek ieguldītas šā analoga meklējumā, sekmē ne vien muzikālās domāšanas attīstību, bet domāšanas attīstību vispār.

Dzirdes uztveres attīstīšana

Arsts Dr. Artis Žeigurs ir izpētījis un grāmatā „Kā veicināt bērna prāta spējas” aprakstījis, ka jau septiņu mēnešu vecumā bērns spēj izšķirt skaņas ar pustoņa starpību. Tātad tas ir īstais laiks, lai sāktu mācīt bērnu dziedāt. Dziedāšanai – ar to domāju, ka dzied bērns, nevis pieaugušais, – var būt nepārvērtējama nozīme bērna liktenī.

Dziedāšana izkopj muzikālo dzirdi un tādējādi arī dzirdes uztveri, bet, attīstoties tai, savukārt pilnveidojas dzirdes atmiņa, kas ir vēl nozīmīgāka. A. Žeigurs norāda – dzirdes uztvere ir jāattīsta tāpēc, lai bērns skolā dzirdētu, saprastu un iegaumētu to, ko stāsta skolotājs.

Jau viens no pirmajiem latviešu metodiķiem mūzikā Bebru Juris (1859–1951) teicis, ka dziedāšanai skolas mācību procesā ir jāieņem pirmā vieta pēc mātes valodas: „Dziedāšana ir māksla, vecākā un pilnīgākā no visām mākslām. Viņa ir tikpat veca kā pati cilvēce. Dziedāšanā harmoniskā vienībā sasaistās mūzika un dzeja, viena otru papildinādams, viena otru, kur vajadzīgs, izceldams. Mākslai piemīt daiļojošs, audzinošs spēks. Dziedāšana veicina cilvēka fiziskās, garīgās, tikumiskās, estētiskās un sabiedriskās tieksmes un spējas. Dziedot vingrinās elpošanas, balss, dzirdes un redzes orgāni. Caur vingrināšanu tie attīstās un izdaiļojas un tādā kārtā top spējīgāki pilnīgāki kalpot savam uzdevumam. Dziedāšana nekavē, bet veicina indivīda attīstību.”

Mūzika attīsta visus intelekta veidus

Mūzika ietekmē ar veselu izteiksmības līdzekļu kompleksu: skaņkārtas izjūtu, tembru, dinamiku, metroritmu, kā arī radošo darbību. Mūziku bieži uzskata par papildu, sekundāru priekšmetu. Esmu pārliecināta, ka mūzika ir jāiekļauj pamatpriekšmetu sarakstā no 1. līdz 12. klasei, jo tā ir unikāls cilvēka intelektu attīstošs veids, kas uzlabo spēju apgūt ikvienu mācību priekšmetu. Mūzikas stundās vienlaikus varam attīstīt visus intelekta veidus.

Valodnieciskais (lingvistiskais) intelekts. Lai papildinātu vārdu krājumu, iztēli un emocionalitāti, mūzikas stundās varam attīstīt valodniecisko (lingvistisko) intelektu ar šādiem paņēmieniem:

- ✿ tautasdziesmu un dziesmu dziedāšana ar tekstu (mācīšanās no galvas, jo tas trenē atmiņu);
- ✿ tautasdziesmu tekstu jēgas skaidrošana (piemēram, zvārguļu jostiņa, pūrs u. c.);
- ✿ tautasdziesmu skandēšana;
- ✿ pārrunas par dzirdēto skaņdarbu;
- ✿ eseju, pasaku, dzejoļu sacerēšana, klausoties mūziku;
- ✿ krustvārdu mīklu izveidošana (piemēram, par latviešu tautas mūzikas instrumentiem);
- ✿ diskusijas par mūzikas stilēm.

Loģiski matemātiskais intelekts. Loģiski matemātiskais un muzikālais intelekts ir savstarpēji saistīti, jo, mācoties spēlēt kādu mūzikas instrumentu, vienkārši klausoties klasisko mūziku (it sevišķi Volfanga Amadeja Mocarta mūziku), cilvēkam paaugstinās intelekts. Lai labāk izprastu matemātikas un mūzikas sakarību, ir svarīgi apgūt intervālu attiecības. Intervāls mūzikā ir divu skaņu augstuma (skaņu svārstību biežuma) attiecība, bet matemātikā lieto intervālu metodi, lai uz x ass atzīmētu to skaitlisko vērtību kopu, kuri der kā atrisinājumi. Mūzikas un matemātikas saistībai ir vēl daudzi piemēri par šāda veida sakarībām daudz sarežģītākā līmenī, piemēram, mūsdienu elektroniskā mūzika, ieraksti CD un DVD, kuru pamatā ir ciparu tehnika, kas veido skaņu matemātiski, no augstākās matemātikas formulām reducējot līdz parastiem pirmreizīnātājiem. Vēl vienkāršāki piemēri: nosaukt pēc iespējas vairākus mūzikas instrumentus, kuriem var saskatīt apla formu (dažādas bungas, timpāni, tamburīns, šķīvji utt.), taisnstūra

vai kvadrāta formu (klavieres, ksilofons, metalofons u. c.), trapeces formu (kokle u. c.).

Loģiski matemātisko intelektu attīsta visi uzdevumi, kas ir saistīti ar ritma un melodijas improvizāciju, kā arī citi uzdevumi:

- ✿ izveidot skanošo žestu partitūru noteiktā taktsmērā;
- ✿ pabeigt melodijas vai ritma uzdevumu;
- ✿ papildināt trūkstošo ritma uzdevumā;
- ✿ analizēt mūzikas valodu;
- ✿ minēt un izveidot krustvārdu mīklas.

Šie uzdevumi veicina abstrakto, deduktīvo, induktīvo domāšanu, sarežģītu darbību veikšanu, attiecību un sakarību izpratni.

Vizuāli telpiskais intelekts. Tas ietver jutību pret krāsu, līnijām, formu, veidolu, telpu un attiecībām starp šiem elementiem. Vizuāli telpiskais intelekts ir saistīts ar prāta tēlu veidošanu, grafisko zīmējumu izpratni, uztveri no dažādiem skatpunktiem:

- ✿ attēlu, gleznu, video vērošana, skanot mūzikai;
- ✿ mūzikas izteikšana krāsās;
- ✿ partitūru, nošu materiāla vizuālais noformējums;
- ✿ skaņdarbu mūzikas izteiksmes līdzekļu raksturojums;
- ✿ klases noformējums, kas rosina veikt radošu darbību.

Ķermeņa kustību (kinētiskais) intelekts. Tas ietver tādas kinētiskās spējas kā koordinācija, izveicība, spēks, elastība un ķermeņa reakcijas ātrums, kā arī izteiktas taustes sajūtas, prāta un ķermeņa kustību saistību, ķermeņa valodas kontroli, mīmiku, ķermeņa darbības pilnveidi:

- ✿ kustību improvizācija, skanot mūzikai;
- ✿ rotaļdziesmas;
- ✿ dziesmu dziedāšana ar skanošo žestu partitūras pavadījumu u. c.

Muzikālais intelekts. Tas ir saistīts ar jutību pret muzikālā skaņdarba ritmu, melodiju, tembru un skaņu augstumu, kā arī jutīgumu pret apkārtējām skaņām, cilvēka balsi utt. Cilvēks, kurš ir apveltīts ar šīm spējām:

- ✿ labprāt dzied, kustas mūzikas pavadījumā;
- ✿ prot improvizēt, radoši lietot dažādas skaņas;
- ✿ izprot mūzikas izteiksmes līdzekļu izmantošanas loģiku, attīstības pamatprincipus;
- ✿ labāk iemācās likumus, formulas, ja tos var nodziedāt, ritmiski pārveidot.

Dziedāšana izkopj muzikālo dzirdi un tādējādi arī dzirdes uztveri, bet, attīstoties tai, savukārt pilnveidojas dzirdes atmiņa, kas ir vēl nozīmīgāka. Dzirdes uztvere ir jāattīsta tāpēc, lai bērns skolā dzirdētu, saprastu un iegaumētu to, ko stāsta skolotājs.

FOTO: www.psmag.com



Dabaszinātniskais intelekts. Tas atbilst spēju saskatīt un atšķirt dažādas lietas reālajā lietu pasaulē. Skolēni mūzikas stundās:

- ✿ dzied dziesmas un tautasdziesmas par dabu, dzīvniekiem;
- ✿ apmeklē komponistu dzīvesvietas un muzejus;
- ✿ labprāt šķiro un atlasa faktus par komponistu dzīvi un daiļradi.

Pašizpratnes (intrapersonālais) intelekts. Šis daudzpusīgā intelekta veids dod iespēju koncentrēties savās domās – domāšana kā prāta pilnīgākā izpausme. Cilvēks izzina sevi pašu un spēju darbības, kā arī apzinās motivāciju, temperamentu un vēlmes, pašdisciplīnas spējas un pašcieņu. Cilvēks, kurš ir apveltīts ar šīm spējām:

- ✿ rūpīgi pārdomā un analizē notikušo un pārdzīvoto;
- ✿ pazīst sevi;
- ✿ atskaņo savus sacerētos skaņdarbus;
- ✿ ir apveltīts ar stipru gribasspēku.

Saskarsmes (interpersonālais) intelekts. Šis daudzpusīgā intelekta veids aptver īpašas indivīda spējas saskarsmes jomā: uztvert un atšķirt citu cilvēku garastāvokli, motivāciju, emocijas un nodomus. Intelekts ietver arī jutīgumu pret citu cilvēku sejas izteiksmi, balsi, žestiem, kā arī spēju orientēties attiecībās ar cilvēkiem un sadarboties ar apkārtni sabiedrību. Cilvēks, kurš ir apveltīts ar šīm spējām:

- ✿ labprāt klasē strādā grupās;
- ✿ uztver klasesbiedru un skolotāju verbālo un neverbālo informāciju;
- ✿ spēj dziedāt ansambļos, kori;
- ✿ kori izprot diriģenta verbālo un neverbālo informāciju;
- ✿ spēj ietekmēt citus ansambļa vai kora dziedātājus;
- ✿ veiksmīgi risina konfliktsituācijas.

Ievērojot skolēnu individuālās intelekta spējas, ir iespējams veicināt motivāciju mācīties, jo, izmantojot dažādus paņēmienus, skolēnos rodas interese. Un, ja katrs skolēns klasē ir atradis kādu uzdevuma veidu, kurā viņš ir īpaši sekmīgs, tad rodas ticība saviem spēkiem, interese arī turpmāk aktīvi darboties.

Vislabākos panākumus var gūt, ja bērnam spēsim modināt pašvērtības apziņu: „es mēģinu, man iznāk, tātad es to jau varu”. Ļoti labi ir uzslavēt bērnu: „es redzu, ka tu centies”; „tevi izdevās labi”; „pamēģini vēlreiz, iznāks vēl labāk”.

Gan vecāku, gan skolas uzdevums ir veidot jauno paaudzi, kura spēš radīt savas idejas, izteikt domas, pastāstīt par saviem veiktajiem novērojumiem. Radošai darbībai visplašāk ir atvērti bērni, sākot ar trīs, četru gadu vecumu, tāpēc vecākiem un pirmskolas skolotājiem jau šajā vecumā ir jāmodina viņi jautāt, minēt, izgudrot pašam savas atbildes, citādi pamatskolas klasēs viņi vairs necenšas atsaukt atmiņā informāciju, necenšas to radoši pārveidot.

Mūzikas uzdevums

Emocionālo pārdzīvojumu vislabāk var sasniegt ar mūzikas palīdzību. Mūzikas stundas ir viens no faktoriem, kas īpaši sekmē emociju pilnveidošanos. Šajās stundās svarīga ir skolēnu muzikālā darbošanās – izjutot spēcīgu emocionālu pārdzīvojumu dziedāšanas brīdī, bērnam sāk veidoties pilsoniskuma apziņa un izpratne par to.

Tieši ar mūzikas palīdzību vislabāk var izpildīt šādus uzdevumus: veidot izpratni par ģimeni, māju, dzimteni, valsti; mācīt skolēnus svinēt svētkus, ievērot savas tautas tradīcijas un iepazīstināt viņus ar citu tautu tradīcijām; veidot skolēnos izpratni par savu nacionālo kultūru; veidot skolēnos izpratni par citām pasaulē dzīvojošajām tautām un to kultūru daudzveidību.

Uzskatu, ka ieaudzināt skolēnos mīlestības jūtas pret savu dzimto zemi, tautu visvienkāršāk var tieši ar dziesmas un tautasdziesmas palīdzību. Gudrus vārdus un terminus skolēni neizmanto un nesaprātīs tik viegli kā, piemēram, dainu četrpēdus, kurā visi vārdi ir saprotami un aiziet līdz sirsniņai:

Skaista mana tēvu zeme
Par visām zemītēm:
Plaši lauki, zaļi meži,
Zilās jūras ūdeņiņš.

Dziedot tautasdziesmas, ir jūtama arī paaudžu saistība. Mēs dziedam to, ko mūsu vecvecmātes un vecvectēvi ir dziedājuši pirms simtiem gadu un senāk. Mēs esam atbildīgi par to, lai ap bērniem būtu vairāk labā, gaišā, bagātinošā. Dziedāšanas vienreizīgumu raksturo mūsu dzejnieks Imants Ziedonis: „Varbūt dziesmas iekšēji koncentrētā enerģija un ansamblī vai kori saskaņotais unisons ir mūsu tautas vēsturiskās veselības uzturētājs.”

FOTO: www.thefosterparents.com



Pusaudzis ar spēlēšanos vairs nevar risināt savus konfliktus un sāpes, kā viņš to darīja bērnības krastā, viņa emocijas svārstās no depresijas līdz uzbudinājumam, ko viņš pats nesaprot un nespēj regulēt.



FOTO: www.i.imgur.com

Pusaudzis **NORISOŠIE PROCESI**

Dr. MAIJA DUBAVA,
ārste psihoterapeite

Vairākus gadus esmu bijusi Austrumeiropas Psihoanalīzes institūta (PIEE) bērnu un pusaudžu analīzes skolu klausītāja, guvusi pieredzi un zināšanas Somijas bērnu un pusaudžu analītiķu apmācībā, strādājusi bērnu slimnīcas psihiatrijas nodaļā par psihoterapeiti, tādēļ domāju, ka manas zināšanas un pieredze varētu būt noderīgas pusaudžu vecākiem.

Pusaudžu periods (apmēram no 11–12 līdz 19–21 gadam) cilvēka dzīvē ir vissarežģītākais attīstības laiks, kad notiek pārveidošanās no bērna par pieaugušo ne vien fiziski (dzimumnobriešana), bet arī mentāli: tiek pārstrādāta visa iepriekš iegūtā informācija un pieredze. Tādēļ īsi pakavēšos arī pie iepriekšējiem attīstības procesiem.

Zīdaiņa periods: no dzimšanas līdz 18 mēnešiem, pēc Zigmunda Freida – orālais periods

Notiek intensīva augšana un pieķeršanās uzvedības veidošanās. Pieķeršanās vecākiem kļūst par pamatu tam, kā cilvēks savā dzīvē uztvers pasauli: kā pieņemšu vai kā draudīgu un atstumjošu. Kā rāda pētījumu dati, tie bērni, kam bija izveidojusies droša pieķeršanās, vēlāk sekmīgi mācījās, veidoja attiecības un strādāja. Bērni, kuriem konstatēja dezorganizēto pieķeršanos, bija vairāk pakļauti emociju un uzvedības traucējumiem, kā arī psihosomatiskām saslimšanām (alerģija, astma, gastrīts, ādas slimības utt.).

Maza bērna periods: no 1,5 līdz 3 gadiem, pēc Z. Freida – anālais periods

Te svarīgākie psiholoģiskie procesi ir:

- 1) separācijas (emocionāla atdalīšanās no vecāku varas un ietekmes, nākot kontaktā ar paša vēlmēm, vajadzībām un domām) sākšanās, kad bērns var jau attālināties no mātes un sākt pats sevi apkalpot;

2) mentalizācijas sākšanās, kad bērns sāk saprast, ka arī citiem ir savi nolūki un domas, kas var atšķirties no viņa nolūkiem.

Šajā vecumā bērni visu grib darīt paši, bet, ja kas nesanāk, dusmojas. Vecākiem grūtības sagādā tā sauktā robežu ievērošana, t. i., tādu aizliegumu un noteikumu izvirzīšana, kas izraisa bērna pretestību un agresiju. Modernajiem vecākiem ir ļoti grūti uzturēt savas prasības un paciest bērna agresiju, bet der atcerēties, ka tikai stingra un zināma kārtība rada drošības un prognozējamības izjūtu. Bērni, kuriem nebija izvirzītas skaidras robežas, var izaugt nedroši un nepārliecināti.

FOTO: www.upload.wikimedia.org



Edipālais periods: no 3 līdz 6 gadiem

Šajā vecumā bērns mācās veidot trīsstūra attiecības (ļoti nozīmīgs bērnam kļūst tēvs) un pārdzīvo sāpīgu atstumšanas pieredzi, kad vecāki intīmi norobežojas. Ja šajā periodā neizdzīvo sāpes par to, kā ir būt liekam un atstumtam, tad arī pieaugušo dzīvē katrs vieglākais atteikums var izraisīt milzīgu separācijas trauksmi, piemēram, paciente, kura līdz 10 gadu vecumam gulēja vecāku gultā, kā pieaugusi sieviete krietni panikā par vissikāko nevērību vai noraidījumu. Šis ir arī intensīvu seksuālu fantāziju un pārdzīvojumu laiks, kas baida pašu bērnu un arī viņa vecākus. Lai to uzveiktu, bērnam ir jāidentificējas ar sava dzimuma vecāku: „kad es izaugšu, es būšu stiprs un gudrs kā mans tētis” (vai: „skaista un mīla kā mana mamma”). Tādējādi bērns pārņem arī vecāku morāles normas un uzvedību – psihē veidojas tā sauktais superego, kas turpmāk noteiks un regulēs rīcību. Tas ir īpaši būtisks identitātes, personības aspekts.

Latentais periods: no 6 līdz 12 gadiem

Šajā vecumā bērna intelekts jau ir nobriedis skolai un viņam ir interese par mācībām, sasniegumiem ārpus ģimenes. Šajā periodā svarīgi ir iemācīties draudzēties un atrast savu aizraušanos, interešu jomu ārpus mācībām (mainot un piemeklējot dažādus pulciņus un sporta sekcijas). Šajā periodā tiek uzkrāta kapacitāte nākamajam, izšķirīgajam attīstības posmam, jo prāta treniņš ar abstraktu jēdzienu apguvi un impulsu kontroli stimulē jaunu smadzeņu šūnu un savienojumu veidošanos.

Pusaudzņu periods: no 11–12 gadiem līdz patstāvīgās dzīves sākšanai 19–23 gadu vecumā

Šis ir grūts un sarežģīts periods, kad notiek ne tikai krasas ķermeņa pārmaiņas (pubertāte), bet arī kardināla psihes pārstrukturēšanās. Amerikas analītiķis Pīters Bloss (*Peter Blos*) to salīdzina ar peldēšanu pāri krācainai upei. Bērības krasts tiek neatgriezeniski pamests: spēja rotaļāties ir zudusi, bet nav vēl iemaņu apzināt un verbāli paust savas trauksmes un grūtības. Pusaudzis ar spēlēšanos vairs nevar risināt savus konfliktus un sāpes, kā viņš to darīja bērnības krastā, viņa emocijas svārstās no depresijas līdz uzbudinājumam, ko viņš pats nesaprot un nespēj regulēt. Arī bērnības atkarīgā, idealizējošā mīlestība pret vecākiem, kas radīja drošības un miera izjūtu, dzīst. Pusaudzis jūtas vientuļš, pamests, izmisis. Šis emocionālās svārstības ar asiem dusmu uzplūdiem ir grūts periods arī vecākiem, jo mēs visi cenšamies aizmirst paši savas pusaudzņu perioda kļūdas, neveiksmes un kaunu, tāpēc nesaprotam savus bērnus.

Separācija. Pusaudzņu periodā ir jāpabeidz divi galvenie attīstības uzdevumi, kuri sākās jau iepriekšējos periodos, t. i., separācija un individuācija, lai sasniegtu spēju autonomi dzīvot. Pusaudzim emocionāli un intelektuāli ir jāatdalās (separācija) no pieķeršanās vecākiem, lai sāktu patstāvīgu dzīvi ar pieauguša cilvēka atbildību, drosmi un spēju pastāvēt par sevi. Separācijas process parasti sākas diezgan vētrā (agresīvi) – pusaudzis pieprasa ievērot viņa jaunās prasības vai atsakās pildīt vecāku noteiktās komandas. Vecākiem ir sāpīgi bērnu izteiktie pārmetumi, kritika un salīdzinājumi, kā arī nereālās prasības. Bet mums ir jāsaprot, ka tieši šī neapmierinātība ar vecākiem ir pamats tam, lai jaunais cilvēks meklētu savus risinājumus un ceļus savai tālākajai veiksmīgajai eksistencei jau bez vecākiem.

Individuācija. Ar individuāciju mēs saprotam autentiskas personības veidošanos. Te aktualizējas tādi jautājumi kā „kas es būšu”, „kāds vīrietis (sieviete) es vēlos kļūt”. Tas viss ir nezināms, nedrošs un bailu pilns. Pusaudzim ir jāsadzird savas dziļās patiesās vēlmes un jāsalāgo tās ar pasaules noteiktajiem ierobežojumiem. Te mēs sastopamies ar traucējumiem laba paštēla un pašvērtējuma izveidošanā: tie ir garastāvokļa, ēšanas un seksuālās identitātes traucējumi, kā arī veģetatīvā distonija, panika, fobija. Arī apreibinošo vielu lietošana, kriminogēna vai izlaidīga uzvedība ir saistīta ar pusaudzņu perioda sarežģījumiem. Nereti sastopam askētisko un padevīgo pusaudzņu perioda risināšanas variantu, kas gan nerada vecākiem un skolotājiem problēmas, bet diemžēl vājina personības nākotnes izredzes.

Vecāku izjūtas

Vecāki šajās situācijās jūtas ievainoti, vīlušies, izmisuši, vientuļi. Ja ģimenē ir vērojamas attīstības vai attiecību grūtības, tad mēs parasti ierosinām tieši vecākiem uzsākt savu psihoterapiju, lai atšķetinātu tos likteņa samezgļojumus, kas ģimenēs iet cauri paaudzju paaudzēm un traucē veiksmīgai pusaudzņa krīzes atrisināšanai. Kad vecāki atgūst emocionālo līdzsvaru un atbrīvojas no sava izmisuma, nedrošības vai bezspēcības, tad uzlabojas viņu attiecības ar bērniem. Turklāt pusaudzī psihoterapijai ir grūti motivējami, jo savu grūtību atzīšanai ir nepieciešams ego spēks un briedums, kā pusaudzim vēl nav. Te ir jāpiebilst, ka veiksmīga ir bērnu psihoterapija 6–12 gadu vecumā, kad pēdējos gados ir vērojams arvien vairāk grūtību (gan mācīšanās, gan uzvedības un attiecību jomā).

*Tieši neapmierinātība
ar vecākiem ir pamats
tam, lai jaunais
cilvēks meklētu
savus risinājumus un
ceļus savai tālākajai
veiksmīgajai eksistencei
jau bez vecākiem.*

Kā tad audzināt bērnu, lai viņš neķeras pie tūlītējiem atvieglinājumu sniedzošiem pasākumiem? Kā iemācīt bērnam pārvarēt grūtības? Mācot atlikt baudu, pagaidīt; mācot paciest vilšanos, kaut kā nedabūšanu, nebaidoties no bērna dusmām.



FOTO: www.fthmb.tqn.com

Pusaudžu vajadzība pēc riska

Profesori no Amjēnas Universitātes klīnikas (Francija) runā par aktuālo un satraucošo pusaudžu vajadzību pēc riska. B. Budalje (*Boudaliez*) ir speciālists pusaudžu problēmās un pusaudžu klīnikas vadītājs, savukārt profesors Kristiāns Mils (*Christian Mille*) – bērnu psihiatrs. Profesori secina, ka pusaudžu vajadzībai pēc riska ir divi aspekti: kulturālais aspekts, kā arī bioloģiskais un psiholoģiskais aspekts.

Kulturālais aspekts

Kā mēs zinām, primitīvām cilšu tautām ir ļoti precīzi izstrādāti rituāli, kas palīdz simboliski iezīmēt bērnības beigas un pieaugušā dzīves sākšanos. Diemžēl Rietumu kultūras šajā ziņā ir maz organizētas, tādēļ pusaudžu grupas izgudro savus rituālus, kas palīdz simboliski pārraut saites ar bērnību. Atkarībā no pieredzes savā ģimenē nereti šie rituāli var būt bīstami un riskanti.

Puišu riskanto uzvedību un arī ar nāves draudiem saistītos rituālus stimulē pusaudžu vēlme būt piederīgiem pie vienaudžu grupas, iegūt apbrīnu, uzmanību. Meiteņu riska uzvedība te saistās ar piesaistīšanos grupas barvedim un upura lomas uzņemšanos, viņas var kļūt par seksuālās izmantošanas upuriem. Te vēl jāpiezīmē tāds svarīgs novērojums, ka visi pusaudži, kuri ir bijuši pakļauti vardarbībai savās izcelsmes ģimenēs, grupās paši kļūst vardarbīgi.

Bioloģiskais un psiholoģiskais aspekts

Pusaudžu impulsivitāte. Pusaudžu vecumā smadzenēs notiek strauji pārbūves un nobriešanas procesi, un tās daļas, kas atbild par izvērtēšanu un analīzi, attīstās lēnāk. Tādēļ te liela loma ir pieaugušajiem, prognozējot riskus, aizsargājot savus bērnus un izskaidrojot viņiem dzīves bīstamības aspektus.

Pusaudžu depresivitāte. Šie pusaudži meklē riskus un kļūst pašdestruktīvi (savaino sevi), lai dvēseles sāpju vietā iegūtu fiziskas sāpes un kaut kādā veidā rastu apliecinājumu dzīves nepieciešamībai.

Pusaudžu vientulības izjūta. Pusaudži aiziet no savām iepriekšējām pieķeršanās saitēm – pieķeršanās vecākiem, un viņiem ir grūti atrast pareizo distanci ar vienaudžiem un pretējo dzimumu.

Pusaudžu perioda meklējumi. Pusaudži meklē savus ceļus un veidus, kā pielāgoties dzīvei, un reizēm tas tiek darīts riskantā veidā. Tā viņi risina savus pusaudžu perioda uzdevumus: autonomijas iegūšana, individualitātes izstrādāšana un seksuālā ķermeņa pieņemšana. Riskantā uzvedība var būt gan pieaugušo patiesību pārbaude, gan sauciens pēc palīdzības.

Kādus riskus izvēlas pusaudži

Profesori ir secinājuši, ka 5–8 % pusaudžu izvēlas iznīcinošus riskus.

Pārmērīga alkohola lietošana. Alkohols īslaicīgi samazina spriedzi un grupas spiedienu, piemēram, ballītē. Ja pusaudzis alkoholu sāk lietot jau 12–15 gadu vecumā, tad 15 % kļūstot alkohola atkarīgi. Ja alkohols tiek lietots ar 19 gadu vecumu, tad atkarības risks esot ap 1 %. Francijā pusaudzi, kurš lieto alkoholu, uzlūko kā pusaudzi grūtībās, nevis kā alkoholiķi. Pusaudžu speciālisti alkohola lietošanu skata kā simptomu un pēta, kas par problēmu aiz tā stāv. Aiz simptoma ir ciešanas, kuras vajadzētu saskatīt un saprast.

Traumēšanās riskantos sporta veidos un ielu satiksmes negadījumos. Iepazīstoties ar šiem pusaudžiem tuvāk, izrādās, ka pirms traumēšanās viņiem bija vērojamas emocionālas un miega problēmas, kas var liecināt par afektīviem traucējumiem. Pusaudži rada sev ciešanas un sāpes, kas atvieglo vainas izjūtu un tādā veidā izlādē depresivitāti.

Narkotisko vielu lietošana. Profesori akcentē, ka vienīgais pusaudžu narkomānijas un citu risku profilakses (prevencijas) ceļš ir labas un saskanīgas attiecības ģimenē, sākot ar dzimšanas brīdi, jo iekšējā drošības izjūta veidojas lielākoties jau pirmajā dzīves gadā. Pusaudžu problēmas izgaismo pašu vecāku grūtības, jo mūsdienās vecākiem ir grūti būt pietiekami stingriem un pārliecinātiem savās prasībās. Pusaudžu periodā nekāda prevencija vairs nedarbojoties.

Saprotot, ka aiz riska stāv jauniešu vēlme atrisināt savas grūtības, rodas jautājums, kā tad audzināt bērnu, lai viņš neķeras pie tūlītējiem atvieglinājumu sniedzošiem pasākumiem. Kā iemācīt bērnam pārvarēt grūtības? To var darīt divos veidos:

- 🌀 mācot atlikt baudu, pagaidīt;
- 🌀 mācot paciest frustrāciju (vilšanos, kaut kā nedabūšanu) – atņemot TV pulti, datoru, nebaidoties no bērna dusmām. Bet mūsdienās mīļā miera dēļ vecāki vienmēr piekāpjās bērnam.

Pašnāvības riska uzvedība. Francijā pusaudžu grupā pašnāvība ir 2. visvairāk izplatītais nāves cēlonis pēc satiksmes negadījumiem, Latvijā pusaudžu pašnāvība ir 1. biežākais nāves cēlonis pusaudžiem, un mēs esam 3. vietā Eiropas Savienībā pašnāvību biežuma ziņā.

Pašnāvības pamatā ir pusaudžu depresija, kas izpaužas atšķirīgi no pieaugušo depresijas. Šie pusaudži var būt nepaklausīgi, viegli sakaitināmi, var sākt lietot alkoholu un narkotikas. Var bēgt no mājām, neiet uz skolu, sāk kļūt nekārtīgi apģērbā. Bieži pievienojas miega un ēšanas traucējumi. Te jau ir nepieciešama psihiatra vai psihoterapeita konsultācija, lai izvērtētu pašnāvības risku un veiktu ārstēšanu.

Francijā veiktā pētījumā par pusaudžu riska uzvedību ir atrasta tieša un pārliecinoša likumsakarība starp pašnāvības risku un smēķēšanu. Tas var palīdzēt vecākiem pazīt, noteikt sava pusaudža depresivitāti: ja pusaudzis sāk intensīvi smēķēt, tad ir pienācis laiks meklēt palīdzību.



FOTO: www.happiness.org.in

ES, ES, ES PAAUDZE *jeb milēniuma bērni*

ZANDA RUBENE,

LU profesore

Patlaban vidusskolā un pamatskolā mācās milēniuma (angļu val. millenium ‘tūkstošgade’) jeb gadsimtu mijas bērni. Žurnāls „Times” viņiem veltījis speciālizdevumu „Es, es, es paaudze”. Rakstu autori secina, ka lielākais vairākums no viņiem ir slinki, izteikti narcisi, joprojām dzīvo pie saviem vecākiem, bet tieši viņi mūs izglābs.

Atšķirīgā vērtību orientācija

Žurnālā aprakstītā tematika ir aktuāla arī pētnieku un zinātnieku aprindās. Latvijas Universitātes (LU) Pedagoģijas zinātniskais institūts pēdējos gados ir pievērsies tādiem tēmai kā bērnības vēsture un bērnības pētījumi. Mani tas ieinteresēja, jo pašai ir divi dēli un strādāju ar studentiem. LU sāku strādāt iepriekšējā gadsimtā, 1996. gadā, un salīdzinu, ka situācija ir mainījusies, piemēram, mūsdienu studentiem ir bezjēdzīgi likt rakstīt sacerējumu par kādu filozofijas jautājumu, jo viņi izmanto visizplatītāko metodi – izkopē tekstus no interneta. Bieži tekstos ir vārdi, kurus viņi nesaprot vai pat nespēj izrunāt, tādēļ šādam uzdevumam jēga kļūst arvien niecīgāka.

No vēstures skolotājiem esmu dzirdējusi, ka 21. gadsimta bērniem ir raksturīgi neievērot pagātnes notikumus un dažkārt arī nenovērtēt bijušās vērtības, zūd interese par pagātņi, toties ir arvien lielāka interese par iespējamajiem notikumiem nākotnē.

Jauniem cilvēkiem vecumā līdz 28 gadiem esmu uzdevusi jautājumu, kad sākās 1. pasaules karš, un viņi nezināja atbildēt. Viens no radniekiem pat atbildēja, kāpēc gan viņam tas būtu jāzina, ja vajadzības gadījumā ir ārējais cietais disks, kur šo informāciju paskatīties.

Ar bērniem saprotos labi, bet ir situācijas, kad viņu rīcība, secinājumi, vērtību orientācija mani pārsteidz, jo ir pilnīgi atšķirīgi no manējiem.

*Ja izvirza prasības,
tās nesaskaņojot ar bērnu
vajadzībām, viņi nereaģē.*

Bērnība ilgst garāku laika posmu

Bērnības pētījumi sniedzas līdz pilngadībai (Latvijā – 18 gadu, ASV un Lielbritānijā – 21 gads), bet, piemēram, 15. gadsimtā bērnība esot ilgusi tikai septiņus

gadus. Ja Latvijā kāds vēlas pirkt alkoholiskos vai enerģijas dzērienus, cigaretes, tad personu apliecinošs dokuments ir jārada līdz 25 gadu vecumam; tas nozīmē, ka sabiedrība morāli neuzticas jauniešiem līdz 25 gadiem. Pateicoties zinātnes attīstībai, cilvēku dzīves ilgums ir palielinājies vismaz trīs reizes (18. gadsimtā vidējais dzīves ilgums bija 35 gadi), piemēram, patlaban Itālijā vidējais dzīves ilgums ir 90 gadu, droši vien tāpēc, ka tur ir vairāk saules un mazāk stresa.

Bērns kā nesaprotama kultūra

Mūsdienu jaunatne dzīvo citā kultūras telpā. Viņi zina citus filmu varoņus, smejas par citādiem jokiem, izmanto citas zīmes un simbolus ar atšķirīgu nozīmi. Pētnieki salīdzina – līdzīgi kā sociālie antropologi dodas uz citu kultūru, piemēram, Jaungvineju, pētīt kādu cilti, tā mēs dodamies pētīt bērnus kā nezināmu, nesaprotamu kultūru, kuras vajadzības, vēlmes un simboli ir atšķirīgi.

Daudzi no viņiem nespēj izprast, ka kādreiz pastāvēja telegrāfs un, lai, piemēram, pavēstītu vecākiem, ka pārnakšņošu pie draudzenes, nācās pieteikt starppilsētu tālsarunu vai arī nosūtīt telegrammu, ka lekciju pierakstus viens no otra pārrakstījām vai arī rakstījām caur koppelīru, jo nebija ne skeneru, ne kopējamo iekārtu. Toties mēs, vidējā un vecākā paaudze, nezinām, kādas datorspēles viņi spēlē u. tml. Zinātnes, tehnoloģiju un ar to saistītās informācijas plūsmas attīstības rezultātā ir izveidojusies plaša starp paaudzēm.

Milēniuma paaudze – sākot ar 1987. gadu

Pēc definīcijas: milēniuma jeb tūkstošgades maiņas, jeb y (digitālo pilsoņu, hameleonu) paaudzes bērni daudz vieglāk pielāgojas pārmaiņām nekā tā saucamā x jeb dumpinieku paaudze. Jēdzienu „milēniuma paaudze” 1987. gadā radīja Viljams Strauss (*William Strauss*), jo viņš uzskatīja, ka 1982. gadā dzimušie, kas izies darba tirgū 21. gadsimtā, kā arī tie, kas dzimuši līdz 2004. gadam, ir jau šī citādā paaudze. Protams, tā ir viena no teorijām, ar kuras palīdzību varam izskaidrot kaut kādas tendences.

Postpadomju telpā, arī Latvijā, situācija nav gluži tāda pati, jo atšķiras tehnoloģiju attīstība, pētījumu plurālisms utt. LU Matemātikas un informātikas institūtā internetu datorā pieslēdza 1992. gadā, bet plašākā sabiedrībā tas kļuva pieejams 1994. gadā. Daudzi iegādājās peidžeru un, saņēmuši ziņu, devās uz tālruņa būdiņu un operatoram lūdza nodot ziņu abonentam ar tādu un tādu numuru. Latvijā par milēniuma paaudzi var sākt uzskatīt bērnus, kas dzimuši, sākot ar 1987. gadu.

Tehnoloģiju paaudze savā ziņā ir narcisi, bet viņi ir arī daudz tolerantāki, neievēro sociālo hierarhiju, t. i., viņiem nav svarīgi, vai esat vecāki, skolotājs vai profesors, bet ir svarīgi tas, ko protat, zināt un varat. Tā ir Pitera Pena paaudze, t. i., viņi ilgāk dzīvos jauniešu dzīvesveidu, atliekot pieaugušo dzīves standartus, uz vēlāku laiku atliekot stabilitāti un bērnu radīšanu. Pētījumi sociālajās zinātnēs apgalvo, ka šīs paaudzes identitāte, sociālie paradumi, emocionālā attieksme utt. ir atšķirīgi.

Sekmīga audzināšana – prasību un vajadzību saskaņošana

Amerikāņu psiholoģe Diāna Baumrinda (*Diana Baumrind*) ir radījusi teoriju par audzināšanas stiliem. Lai varētu īstenot audzināšanas procesu ģimenē, skolā – visur, kur nodarbojamies ar vērtību un attieksmes veidošanu –, viņasprāt, ir jāsaskaņo pieaugušo prasības ar bērnu vajadzībām, tad audzināšanas akts īstenojas. Ja izvirza prasības, tās nesaskaņojot ar bērnu vajadzībām, viņi nereaģē, piemēram, ja teikšu „Izslēdz datoru un ej noslauki ietvi!”, tad visticamāk saņemšu atteikumu, bet reakcija būs citāda, ja teikšu: „Šodien vajag noslaucīt ietvi. Cikos to vari izdarīt?” Ja bērna vajadzības nav zināmas, tad pedagoģiskie norādījumi izskan tukšumā.

Atšķirības starp paaudzēm un pašapziņas līmenis

Cilvēki, kas dzimuši pēc 2. pasaules kara, ir ES paaudze – dumpinieki, hipiji, ideju ģeneratori, radījuši mūsdienu tehnoloģijas, lielās industrijas. Pirmā paaudze, kas uzdrošinās runāt preti pieaugušajiem.

ES, ES jeb x paaudze īsteno iepriekšējās paaudzes idejas. Ja priekšnieks atnāk un pasaka, ka ir kaut kas jāizdara, tad atskan



Milēniuma paaudzes pārstāvji ir pašpārliecināti, pašapzinīgi, optimistiski, nežēlojas par dzīvi kā iepriekšējā paaudze, nākotnē saskata daudz mazāk draudu, izvirza daudz augstākus mērķus, nekā uzdrīkstējās x paaudze, kurai svarīga ir stabilitāte un drošības garantijas.

Pieļauju, ka vecākiem vajadzēs pilnveidot pedagoģisko kompetenci. Pagaidām trūkst padomu, ko darīt, ko pieļaut apmēram gadu vecam bērnam saistībā ar tehnoloģijām.

FOTO: www.dhvari.net



daudzbalsīgs: „Es, es izdarišu!” („Neviens jau nesamaksās, nenovērtēs, bet, ja es to neizdarišu, kurš tad cits to paveiks...”) Mēs, mana vecuma paaudze, skolā neuzdevām jautājumus, kāpēc kaut kas ir jādara, bet vienkārši darījām. Neviena no mums neprasiņa darbu sarakstu, lai no tā izvēlētos sev piemērotāko, jo pašvērtējums bija zems. Pēc definīcijas: cilvēks nejūtas pietiekami novērtēts, bet nelūdz arī citu palīdzību, jo netic, ka viņi var izdarīt. Neprot veidot komandu, jo neuzticas. X paaudzes cilvēki visbiežāk neprot pateikt nē un ātri apvainojas.

Milēniuma paaudze ir ļoti pašapzinīgi, uz sevi orientēti cilvēki. X paaudzei, nonākot saskarsmē ar viņiem, visbiežāk ir šoks un morālā panika.

Krievijas izglītības filozofs Aleksandrs Uvarovs (Александр Уваров) ir pētījis, kā Padomju Savienībā vēl pirms interneta, 1986./1987. mācību gadā, informātika ienāk izglītības sistēmā un kādi ir tās mērķi. Viņš argumentēti norāda, kā ir jāmainās informātikai. „Beidzot mēs esam atklājuši izstrūkstošo posmu starp pirmcilvēku un mūsdienu cilvēku – tie esam mēs, jo esam pēdējā paaudze vecajā civilizācijā un pirmā – jaunajā. Esiet lepnī un laimīgi, jo ir iespēja to piedzīvot!” raksta A. Uvarovs.

Pragmatiski ideālisti

ASV pētījumi liecina, ka y paaudzes slinkums izpaužas virspusējā attieksmē, no vērtībām pirmajā vietā ir slava un popularitāte. Agrāk slavu ieguva ar talantu, bet patlaban ir izveidota sociālā industrija, kuras centrā ir slavens cilvēks, jo viņš ir slavens ar kādu ķermeņa daļu vai tamlīdzīgi; to īpaši kultivē tabloīdi jeb dzeltenā prese. Vācijā pētījumi apgalvo kaut ko citu: milēniuma paaudzes pārstāvji ir pašpārliecināti, pašapzinīgi, optimistiski, nežēlojas par dzīvi kā iepriekšējā paaudze, nākotnē saskata daudz mazāk draudu, izvirza daudz augstākus mērķus, nekā uzdriestējās x paaudze, kurai svarīga ir stabilitāte un drošības garantijas. Bieži tas pierādās vēlmē skatīties arvien tās pašas filmas, pārlasīt tās pašas grāmatas, apmeklēt zināmas vietas; par traģēdiju tiek uzskatīta darbavietas maiņa.

Y paaudze nākotni redz idealizētu, bet vienlaikus ir ļoti pragmatiska, tai ir svarīgi materiālie ieguvumi, taču tā nav krājēju paaudze. Viņu uzskatos naudas uzdevums ir nodrošināt skaistu, interesantu un iespējām bagātu dzīvi tagad.

Skolā viņi uzdod jautājumus, kāpēc kaut kas ir jāmacās, jādara un ko ar to varēs darīt nākotnē. Viņi netaisās atlikt savu dzīvi uz 20 gadiem, jo vēlas dzīvot tagad un uzreiz. Šai paaudzei vajag līdzsvaru starp privāto un profesionālo dzīvi, lai abas sagādātu prieku un baudu, viņi alkst ceļot, izklaidēties, nesteidzas nodibināt ģimeni un radīt bērnus.

Izskaidrojums daudzo stundu kavējuma faktam – skola nepiedāvā strauju karjeras izaugsmi un lielu atalgojumu. Lai gan izglītību viņi uzskata par svarīgu, jo tā ir instruments, ar kura palīdzību dzīvē daudz var sasniegt, viņus lielākoties interesē, ko ar iegūtajām zināšanām varēs darīt, kur tās dzīvē noderēs. Daudzi pamet mācības skolā, studijas augstskolā, jo ir pārliecināti, ka ir jau ieguvuši nepieciešamās kompetences, ar kuru palīdzību var pelnīt naudu. Ja sociālā hierarhija nav svarīga, tad diploms nav svarīgs. Ja uzsveram, ka galvenais ir prasme reaģēt uz pārmaiņām, radīt inovācijas, strādāt komandā, tad augstskolas diploms kļūst nenozīmīgs, jo nav tam apliecinājums.

Simulēta, nevis patiesi piedzīvota pieredze

Z paaudze patlaban mācās sākumskolā; tie ir bērni, kuri ir dzimuši līdz 2015. gadam. Vislielākā plaša veidojas tieši starp pieaugušajiem un pirmsskolas vecuma bērniem.

LŪ patlaban pētām bērnus, kas skolas gaitas uzsāks pēc diviem gadiem. Vēlamies noskaidrot, ko viņi dara ar tehnoloģijām. Pieļauju, ka vecākiem vajadzēs pilnveidot pedagoģisko kompetenci. Pagaidām trūkst padomu, ko darīt, ko pieļaut apmēram gadu vecam bērnam saistībā ar tehnoloģijām. Darbojos pētnieku grupā, kam ir jāsniedz padomi vecākiem, kuriem ir tikko dzimuši bērni un bērni līdz sešu gadu vecumam.

Biedrība „Dardedze” 2016. gadā veica pētījumu un secināja, ka Latvijā 47 % bērnu 0–2 gadu vecumā internetu izmanto katru dienu. Apmēram 70 % bērnu vecumā līdz astoņiem gadiem ir guvuši simulētu, nevis patiesi piedzīvotu pieredzi: daudz ir redzējuši ekrānā, bet nezina, kā tas notiek realitātē. Latvijā jau vairāk nekā 80 % 3–4 gadus vecu bērnu lieto internetu katru dienu, turklāt ilgāk nekā stundu. Varam mainīt noteikumus, likumus, bet nevaram mainīt sociālo realitāti.