

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2018. gada 1. marts,
Nr. 5 (106), 0,71 EUR

Vecākiem

**RĪTAUSMAS
DIEVIETE**
Austra

**PUSAUDŽU VECUMA
PAMATPROBLĒMAS**

Bērns teātrī
**KO GŪT
NO TEĀTRA IZRĀDES?**





FOTO: www.c.pxhere.com

RĪTAUSMAS DIEVIETE

Austra

Aīda Rancāne,

Dr. biol., Mg. phil., Latvijas Universitātes Filozofijas un socioloģijas institūta vadošā pētniece

Marts mūsdienu kalendārā tiek uzskatīts par pirmo pavasara mēnesi. Senajā Saules un Mēness kalendārā tas var būt gan Sveču, gan Sērsnu mēnesis. Jāteic gan, ka gada sadalīšana četros gadalaikos un pavasara izdalīšana tajā nav pastāvējusi vienmēr. Senāk latvieši gadu iedalījuši tikai vasarā un ziemā, siltajā un aukstajā gadalaikā un, iespējams, minētais mēnesis iezīmējis robežu starp šiem diviem klimatiskajiem stāvokļiem. Taču šobrīd marts ir mēnesis, kurā iekrīt pavasara vienādības jeb ekvinokcija, un tādējādi Lieldienas iezīmē pavasara vidu.

Pavasara svētki Eiropas tautām martā

Romiešiem kalendārā marts (*Martius*) ir bijis pirmais gada mēnesis, nosaukts kara dieva vārdā, un tas ievadījis lauku darbu un karošanas sezonu. Īpašu pavasara mītisko tēlu savā folklorā un dzīvesziņā ir saglabājušas citas Eiropas tautas, piemēram, bulgāri

*Austra ir pirmā,
kas izklienē nakts tumsu
un ar savu parādīšanos
apgaismo debesis.
Maģiski skaists ir brīdis
pirms saullēkta. Ne velti
lietuviešiem Aušra
ir arī skaistuma un
mīlestības dieviete.*

un serbi. Tā ir Baba Marta, kuras vārds arī tiek saistīts ar martu. Baba Marta atnākot atnes pavasari un iezīmē ziemas beigas. Svētkus, kas nosaukti šā mītiskā tēla vārdā, svin 1. martā. Savukārt rumāņi un moldāvi 1. martā svin pavasara atnākšanas svētkus *Mercișor*, kuru nosaukums, līdzīgi kā bulgāru svētkiem, ir saistīts ar martu. Interesanti, ka minēto mītisko tēlu vārdu sakne *mar- norāda uz līdzību ar slāvu mītisko personāžu Mara vai Marena – auglības un nāves dieviete, kas nosaka dabas sezonālo nomiršanu un atdzimšanu. Arī latviešu Zemes mātes vārdam Māra, Māršava, Māraļa u. c. ir šī pati sakne.

FOTO: www.yogafit.com



Pavasara punkts zvaigžņotajās debesīs – Austriņa

Iepriekšminētais Eiropas tautu kultūras mantojums rāda, ka pavasara atnākšana ir saistīta ar mītiem par ziemas un pavasara kauju, vīrišķā un sievišķā savstarpēju cīņu, nozagtās Saules atbrīvošanu, kā rezultātā Zeme un daba atdzīvojas, atdzimst. Ko par pavasara tēmu varam atrast latviešu folklorā un tradīcijās? Pēc tradīciju pētnieka un zvaigžņu pazinēja Viktora Grāviša pētījumiem, pavasara punktu zvaigžņotajās debesīs, ko mūsdienās astronomi sauc par Auna zvaigznāju, latviskajā variantā iezīmē Austriņa. Tieši ap pavasara saulstāvjiem agrās rīta debesīs var ieraudzīt Ūsiņa zirgus ar Saules ratiem (Andromedas un Pegaza kvadrāta zvaigznes), kas piebrauc tuvu Austriņai un vēstī par tuvojošos pieguļas, ganu un aršanas laiku. Kas ir šī Austriņa?

Latviešu Austra, Austriņa, Austrine, lietuviešu Aušra, Aušrine baltu mitoloģijā ir rītausmas personifikācija, Rīta zvaigznes dieviete, arhaiskā mīta par debesu kāzām dalībiece. Austras (Aušras) kulta, iespējams, ir saistīts ar rītausmas dievietēm citās kultūrās – protoindoeiropiešu Ausos, senindiešu Ušas, grieķu Eos, romiešu Auroru, germāņu Ostaru. Etimoloģiski šie personāži saistīti ar vārdu „aust”. Protoindoeiropiešu valodā sakne *aus- nozīmē ‘spīdēt’. No šīs saknes vairākās valodās ir cēlies austrumu apzīmējums. Līdzīgi kā ausma, kas apzīmē pirmo gaismu, blāzmu pirms Saules lēkta, Austra saistās ar spožu, mirdzošu gaismu, kas atspīd, saulei lecot.

Pirk man brāļi vainadziņu,
Vairāk zelta, ne sudraba;
Kā Austriņa mirdzināja,
Dēlu mātei noņēmot. (Cesvaine)

Katru rītu Austra gatavo Saulei ceļu

Austra ir Saules vēstnese, bieži tekstos un mākslā attēlota kā jauna sieviete. Katru rītu Austra gatavo Saulei ceļu, iedezina uguni. Austras un Saules attiecības ir sarežģītas. Lietuviešiem populārs ir mīts, kurā Mēness krāpj Sauli ar Aušru, par ko Pērkonš (*Perkūnas*) sadusmojas un sašķēļ Mēnesi ar zobenu. Latviešu folklorā greisirdīgā Saule pavēl Austrai vienmēr turēties tās tuvumā. Bet Austra ir uzticīga Saulei. Lietuviešu tekstos Aušra ir minēta arī kā Pērkonas sieva un krāpj pašu zibens spērēju. Par to Pērkonš viņu izraida no debesīm uz Zemi, liekot tai pārvērsties par pazemes dieviete. Ne velti Aušrines pretpols ir Vakara zvaigzne Vakarine, kas vakarā, Saulei norietot, klāj tai paladziņu.

Austras koks savieno pazemes, vidus un debesu pasaules

Austras vārds izmantots arī Saules jeb Pasaules koka apzīmēšanai. Šim kosmiskajam kokam, kas iezīmē pasaules trīsdalību, ir dažādi nosaukumi un veidi, to vidū – Austras koks. Mītiskā koka saknes, kas simbolizē pazemes pasauli, ir no vara, stumbrs un zari – vidus pasaule – ir no zelta, lapas vai virsotne – debesu pasaule – ir no sudraba.

Kalnā auga ozoliņš
Kā mērenis muiženieks:
Vara sakne, zelta zari,
Sudrabiņa lapiņām. (Cīrava)

Saule, ceļodama pa Austras koku, apsēžas un spēlē kokles, lai Dieva dēli varētu vest danci. Saule ir visu lietu noteicēja. Gada griezumā Saule ir tā, kas dancina Dieva dēlus, – šajā gadījumā tie var simbolizēt arī gadskārtas, ko nosaka Saules gaita. Skaņa, savukārt, harmonizē Visumu, ieskaitot cilvēkus.

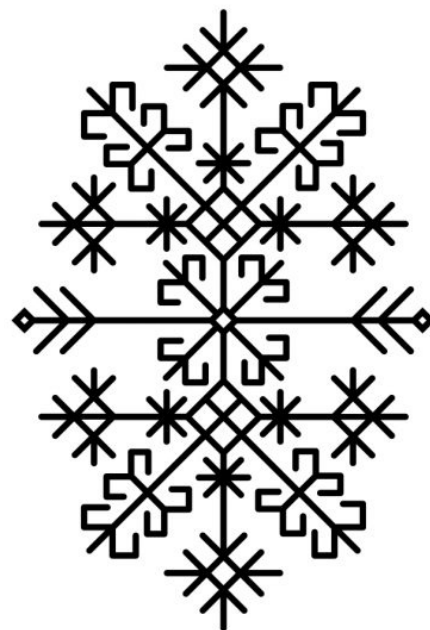


FOTO: www.evelkals.jmg.lv



FOTO: www.content-arm2-1.chinistagram.com

Austras koks, līdzīgi kā Saule, savieno visas trīs pasaules daļas. Gan gada, gan diennakts cikla ietvaros Saule pakavējas katrā no tām. Īpašs laiks ir brīžos, kad Saule šķērso pazemes un zemes robežu. Gada ietvaros tās ir pavasara un rudens vienādības. Diennakts ietvaros šāds mijkrēslis pārklāj Zemi gan no rīta pirms saullēkta, kad diena nomaina nakti, gan vakarā, Saulei noejot, kad nakts nomaina dienu, un šo brīdi sauc par sirmo stundu. Tas ir laiks, kad divu pasaulu robežas kļūst caurspīdīgas un ceļošana starp tām – vieglāka.

Saule, ceļodama pa Austras koku, apsežas un spēlē kokles, lai Dieva dēli varētu vest danci. Saule ir visu lietu noteicēja. Gada griezumā Saule ir tā, kas dancina Dieva dēlus, – šajā gadījumā tie var simbolizēt arī gadskārtas, ko nosaka Saules gaita. Skaņa, savukārt, harmonizē Visu, ieskaitot cilvēkus.

Saule kokles skandināja,

Austriņai sēdēdama;

Dieva dēli danci veda

Ūdra, bebra kažokos. (Lubāna)

Austras svētnīca un kulta vieta

Mūsdienu kalendārā Austras diena tiek atzīmēta pavasara mēneša marta sākumā (5. martā), noteiktu laiku pirms Saules dzimšanas Lielajā dienā – pavasara saulstāvjos. Līdzīgi kā rīta blāzma vēsta jaunas dienas sākumu, Austras diena varētu būt bijusi gaišā laika – vasaras – vēstnese. Diemžēl līdz mūsdienām nav saglabājušās tradīcijas un rituāli, kas skaidrotu, kā šo dienu sagaidīt un svinēt. Var domāt, ka reliģiski nozīmīga Austras ir bijusi saullēkta sagaidīšana.

Bet Austras vārds Latvijā ir saglabājies vietvārdos. Iespējams, sena kulta vieta šai dievītei atradusies Mārsnēnu pagastā, Austrenes kalnā pie Austrenes ezera. Ļaužu stāstos ir saglabājies vēstījums, ka upurēšana Austrenes kalnā notikusi gadsimtiem ilgi. Tur bijusi senču dievietes Austras svētnīca un kulta vieta, slavena visā Vidzemē. Vēl šodien divas liepas iezīmē senās svētbirzs vietu. Par upurēšanas praksi Austrenē liecina baznīcas vizitācijas 1774. gada protokoli: „Svešinieki, varbūt arī kādi pašu ļaudis, nes tur kopā akmeņus, uz kuriem liek sviestu, maizi, sieru, gaļu, vīnu, vaskus un citas lietas, kuras tad nabagi izdala.” Upurējamās dāvanas liktas pie rīta blāzmas. Viduslaikos Austrenē uzcelta baznīca un iesvētīta kapsēta. Ziedošanas tradīcija ir bijusi tik spēcīga, ka arī dievnāmā latviešu mācītājs Johans Reiters (īstajā vārdā Jānis Jātņieks) atļāvis zemniekiem upurēt vasku. Pēc nostāsta, šī baznīca nogrimusi Austrenes ezerā ar visiem dievlūdžējiem, jo ezers nokritis no gaisa.

Uz Austrenes kalnu reizi gadā noteiktā datumā braukuši slimnieki, jo ticējuši, ka, pamostoties Austrenes kalnā reizē ar saullēktu, viņi kļūs veseli. Austrenes kalns bija slavens tālos novados, un, ja sirdzējiem nav bijis zirgu, viņi gājuši turp kājām un ieradušies jau iepriekšējā vakarā, lai sagaidītu saullēktu un rīta pusē piedalītos svētkos.

No Austras par Ausekli?

Iespējams, Austru vēlākajos reliģiski mītiskajos priekšstatos ir aizstājis Auseklis, ko sauc dažādos vārdos: Auseklītis, Ausekliņš, Ausekleņš, arī Ausekliņa, Auseklīte. Auseklis, tāpat kā Austras, simbolizē Rīta zvaigzni, bet Rieteklis – Vakara zvaigzni. Venēra ir spožākā no Saules sistēmas planētām un gandrīz vienmēr to redz vakaros pirmo uzlecām, bet no rīta pēdējo norietam, tādēļ atkarībā no diennakts posma to dēvē par Rīta vai Vakara zvaigzni.

Saka ļaudis – Mēnešam

Nevajaga ligaviņas!

Rīta zvaigzne, vakar' zvaigzne,

Tā Mēneša ligaviņa. (Kalmuiža)

Šī zvaigzne ir trešais spožākais debess spīdekļis aiz Saules un Mēness. Austras ir pirmā, kas izklien naktis tumsu un ar savu parādīšanos apgaismo debesis. Maģiski skaists ir brīdis pirms saullēkta. Ne velti lietuviešiem Aušra ir arī skaistuma un mīlestības dieviete.

Raksta tapšanā izmantota izdevniecībā „Apgāds „Zvaigzne ABC”” izdotā grāmata: A. Rancāne, G. Siliņa-Jasjukeviča, I. Briška. „Saules gads. Lielā diena” (2016).

PUSAUDŽU VECUMA PAMATPROBLĒMAS



FOTO: www.dohafamily.com

VALDIS BRIEDIS,

ārsts psihoterapeits

„Ja bērni augtu saskaņā ar agrīniem norādījumiem, tad mums būtu tikai ģēniji.” (Gēte)

Jau Aristotelis 5. gadsimtā pirms mūsu ēras aprakstīja pusaudžu vecumu – kā pārejas posmu no bērnības uz pieaugušo dzīvi. Pieaugušie bieži pusaudžu uzvedību uztver kā draudus sev. Pusaudži kā akrobāti bez stiprinājuma iet pa virvi, mēģinot iegūt jaunu līdzsvara stāvokli, piemēram, braukšana ar skrituļslidām vai krosa velosipēdu arī var būt veids, kā apmierināt vēlmi iegūt līdzsvaru nestabilajā, mainīgajā un neziņas pilnajā pasaulē.

Pēc pētnieku novērojumiem, ne mazāk kā 20 % pusaudžu savā attīstības laikā saskaras ar vairāk vai mazāk izteiktiem psiķes traucējumiem: identifikācijas traucējumi, depresija, ēšanas traucējumi, maniakāli depresīvi (bipolāri) traucējumi un šizofrēnija. Jo nopietnāki un agrāk parādījušies personības integrācijas traucējumi ir bijuši bērnībā, jo smagākus psiķes traucējumus var sagaidīt pusaudža gados. Visbiežāk ir novērojami projektīvie procesi un psiķes traucējumi rodas to lielās intensitātes dēļ vai tādēļ, ka personības struktūra ir pārāk novājināta, lai tos uzveiktu. Nestabilitātes un bezpalīdzības izjūta kopā ar slēptu destruktīvu trauksmi var pārvērst traumatisku pārdzīvojumu pastāvīgā regresijas avotā un nobremzēt pusaudža attīstību.

Identifikācijas traucējumi. Savas identitātes veidošana ir galvenā attīstības tēma pusaudžu vecumā. Šajā jautājumā grūtības un problēmas ir biežas. Viņiem ir grūtības izdarīt izvēli starp dažādām vienaudžu grupām, dzīvesstiliem, filozofiskiem priekšstatiem un garīgām vērtībām. Pusaudzim ir normāli izmēģināt dažādas lomas, to, kā ģērbties, ko izvēlēties par autoritāti. Ekstrēmākās situācijās pusaudzis sāk kopēt savas autoritātes uzvedību, it kā kļūstot par savu elku. Ja nav citu, tālāk minēto problēmu, tad parasti šādi traucējumi ir pārejoši.

Ēšanas traucējumi. Ļoti bieža un nopietna problēma mūsdienu sabiedrībā. Palīdzība būtu jāmeklē jo ātrāk, jo labāk.

Depresija. Pusaudžiem bieži ir garastāvokļa svārstības. Visbiežāk tās ir pārejošas un saistītas ar pārdzīvojumiem attiecībās,

Pusaudžiem ir nepieciešams pabūt vieniem, kaut vai lai netraucēti paklausītos mūziku vai papļāpātu ar draugiem pa telefonu. Šāda uzvedība ir nepieciešama, lai izjustu spēju būt vienam, atdalīties no ierastās ģimenes.

FOTO: www.parentmap.com



garām palaistām iespējām vai cietsirdīgām vecāku audzināšanas metodēm. Neliela daļa pusaudžu (apmēram 5 %) cieš no diezgan smagas depresijas. Meitenes slimo biežāk nekā zēni. Ģimenēs, kurās pieaugušie slimo ar depresiju, arī bērniem ir lielāks risks kļūt depresīviem: apmēram trešdaļa pusaudžu ar depresīviem traucējumiem nāk no šādām ģimenēm.

Bipolāri traucējumi. Tos raksturo depresīvi periodi, kurus nomaina maniakālas pacīlātības (uzbudinājuma) periodi ar ekstremālu enerģiju un eksaltētu uzvedību. Pusaudžiem šos traucējumus viegli var sajaukt ar normālām garastāvokļa svārstībām.

Sociālās uzvedības traucējumi. Tie var izpausties gan individuāli, gan grupās, un šī uzvedība var būt agresīva vai pasīva. Reizēm ar tiem ir viegli sadzīvot, reizēm tie rada nopietnas problēmas. Ne katra antisociāla rīcība ir tikai dabiska pusaudžu protesta izpausme, reizēm tas ir sākums psihiskām slimībām. Apmēram puse pusaudžu ar sociālās uzvedības traucējumiem tādi paliek arī pieauguši.

Šizofrēnija. Tā ir smaga, hroniska slimība, ko raksturo domāšanas un garastāvokļa traucējumi, ko bieži pavada murgainas idejas (nereālistiski priekšstati par ārējās pasaules iedarbību), halucinācijas (iedomātas sajūtas, balsis). Reizēm sākums ir lēns un parādās viegli neskaidra domāšana, iracionāla uzvedība vai nespēja uzturēt ciešas attiecības ar tuviniekiem un draugiem. Zūd saikne ar realitāti. Visbiežāk sākums ir vecumā no 15 līdz 22 gadiem. Pētnieki ir novērojuši, ka bērnībā slimniekiem ir bijušas nemotivētas agresijas lēkmes, grūtības koncentrēties un uzturēt attiecības ar vienaudžiem. Jo agrāk uzsāk ārstēšanu, jo lielākas ir izredzes palīdzēt jauniešiem pielāgoties sociālajai videi un saglabāt personību. Galvenais terapijas uzdevums ir novērst atšķelšanos no realitātes.

Ja ir šāda uzvedība, tad ir nepieciešams noskaidrot iemeslus un nepieciešamības gadījumā jāsāk kvalificēta ārstēšana. Bieži sarežģītākais ir panākt, lai pusaudzis vispār aiziet uz konsultāciju. Kā, aprakstot truša cepeša gatavošanu, teikusi slavenākā 19. gadsimta angļu pavārgrāmatu autore misis Bītone, „vispirms noķeriet trusīti”.

Lai palīdzētu pusaudžiem, dažkārt pietiek pat ar pāris konsultācijām. Ja jauniešiem aiziet kaut uz vienu konsultāciju, viņš vismaz zinās, kur meklēt palīdzību grūtā brīdī. Ne katrs psihoterapeits viegli veido attiecības ar pusaudžiem, tāpēc ir vērts meklēt tādu speciālistu, kam ir pieredze šādā darbā. Konfidencialitāte ir ļoti svarīga. Terapeitam tā ir jānodrošina arī pret vecākiem. Jauniešiem ir jābūt drošam, ka viss, kas tiek runāts psihoterapeita kabinetā, netiks nevienam pārstāstīts.

Problēmas, kas signalizē aiziet uz konsultāciju pie psihoterapeita vai psihiatra

- Izteikti zūd interese par ierastām nodarbēm.
- Bezmiegs ilgāk nekā trīs naktis pēc kārtas.
- Ēšanas traucējumi.
- Zūd interese par draugiem.
- Pēkšņi un būtiski pasliktinās sekmes skolā.
- Regulāra skolas kavēšana.
- Atteikšanās pakļauties mājas noteikumiem.
- Naids un nicināšana pret iepriekš mīlētiem ģimenes locekļiem.
- Nemotivētas agresijas lēkmes.
- Sāk palaist rokas pret vecākiem.
- Bieža seksuālo partneru maiņa.
- Bieža un ilgstoša alkohola un narkotiku lietošana.
- Likumpārkāpumi.
- Tiek izteiktas domas par pašnāvību.
- Iestājas kādā sektā.

Nav pamata uztraukumam

Nekārtība istabā. Visbiežāk tas aprobežojas ar paša pusaudža istabu. Un labākā vecāku rīcība būtu vienkārši aizvērt durvis un likties mierā.

Izvairās no saskarsmes. Pusaudžiem ir nepieciešams pabūt vieniem, kaut vai lai netraucēti paklausītos mūziku vai papļāpātu ar draugiem pa telefonu. Šāda uzvedība ir nepieciešama, lai izjustu spēju būt vienam, atdalīties no ierastās ģimenes. Neuzmācieties pusaudžim, ja viņš pats to nevēlas. Ar labiem nodomiem ir bruģēts ceļš uz elli.

Idealizācija. Pastāvīga vai mainīga sajūsma par idealizētiem elkiem ir izpausme mēģinājumiem veidot savu identitāti. Vienlaikus vecāku nozīme bieži tiek devalvēta. Atkal labākā recepte ir neurtvert to personīgi.

Neparasts vai neikdienišķs apģērbs un frizūra. Uzvedības protesta formas identitātes meklējumos ir ļoti daudzveidīgas. Parasti šādām demonstrācijām ir sākums un beigas. Būs labi darīts, ja iespēju robežās to ignorēsiet.

Viegla garastāvokļa svārstības. Pēkšņas garastāvokļa svārstības, kas ir saistītas ar nākotnes notikumiem vai attiecībām ar pretējo dzimumu, ir dabīgas. Ja tas neatstāj ilgstošu iespaidu uz ierastām nodarbēm, tad uztraukumam nav pamata.

Ko iesākt ar bērnu, kurš kļūst par spurainu pusaudzi?

Pusaudžu dzīvē vecākiem ir liela nozīme, pat tad, ja viņi apgalvo vai ar savu uzvedību demonstrē pretējo. Pusaudži it kā vairs nav bērni, bet īsti pieaugušie arī vēl nav: reizēm ir loģiski kā nobrieduši ļaudis, bet reizēm uzvedas kā mazi bērni. Dodiet pusaudžim iespēju eksperimentēt ar savu neatkarību. Bet esiet gatavi viņu atbalstīt, tikai bez pārmetumiem vai ironizēšanas. Palīdziet realizēt vistrakākās, pirmajā brīdī jums nepieņemamas idejas, tikai drošā, civilizētā veidā. Bet galvenais – mīliet viņus tāds, kādi viņi ir. Viņu rīcība nav vērsta pret jums, viņi vienkārši aug un veido savu personību.

Tā nav apzināta kaprīze. Ir jāpieņem, ka pusaudža spurainums nav apzināta kaprīze, kas tiek vērsta pret vecākiem, bet vienkārši ir normāla attīstības ķīmija.

Spēt atzīt savas kļūdas. Vecākiem būtu jāspēj atzīt, ka bērnam var būt taisnība un paši ir kļūduļusies. Ar šādu atzišanos pieaugušā vērtība bērna acīs var tikai pieaugt. Un bērns iegūst pieredzi, kā sadarbību veicina tas, ja vecāki vienkārši atzīst savas kļūdas. Svarīgākais sarunā ir saturs, nevis forma. Saruna nav cīņa par varu.

Respektēt viņa teritoriju. Ir nepieciešams atstāt bērnam savu teritoriju, neizvirzot pārmēru stingras prasības un robežas. Bet vienlaikus ir jābūt skaidri definētām robežām un noteikumiem.

Veltīt laiku. Bērnam ir jābūt tiesībām izteikties un pamatot savas vajadzības. Bet tam ir vajadzīgs laiks, kas tiek veltīts vienīgi viņam. Bērnam ir jābūt, ka vecāki grib viņu uz klausīt. Ja ir sadzirdēts, tad nav jāklieš. Ja nav jāpretojas, arī tad nav jāklieš.

Iepazīt bērna draugus. Svarīgi ir pazīt sava bērna draugus. Ja bērni būs pārliecināti, ka vecāki viņiem uzticas, tad ir lielāka varbūtība, ka bērni pieņems saprātīgus lēmumus.

Neuzskatīt bērnu par savu privātīpašumu. Pirmā bērna aiziešana no vecākiem ir tad, kad bērns iemācās staigāt. Otrā aiziešana ir pusaudžu vecumā, kad bērnam svarīgāka kļūst vienaudžu sabiedrība un viedoklis. Viņam ir nepieciešams šis kļūdu un meklējumu ceļš.

Neatgādināt pagātnes kļūdas. Šajā vecumā to uztver īpaši sāpīgi. Ja notikums ir pārrunāts un atrisināts, tad tas ir jāaizmirst. Nemitīga pagātnes grēku piesaukšana traucē iet uz priekšu un attīstīties. Saskatiet bērnu labo, celiet viņa pašapziņu.

Vecākiem ir tiesības aizstāvēties. Eiropā aktuāls ir jautājums par bērnu emocionālu vardarbību pret vecākiem. Uzdrīkstēšanās un atļautības robežām ir jābūt skaidri noteiktām. Pavisam drīz pusaudzis aizies savā dzīvē un tad ar savas dzīvošanas paraugu varēs parādīt, ka viņa viedoklis ir pareizs, bet vecāku dzīve ir viņu dzīve un viņu izvēles. Ir situācijas, kad pusaudžim nedrīkst ļaut darīt tā, kā viņš grib, un vecākiem nākas būt autoritāriem un parādīt, ka viņi spēj parūpēties par sevi.

Pieņemiet pareizus lēmumus, sekojot savai sirdsbalsij: jo skaļāka tā ir, jo ātrāk rīkojieties. Jo vairāk sadomāsi, jo visticamāk lēmums būs kļūdainis. Pareizos lēmumus pieņem jūtas. Jūtas – tās ir koncentrētas zināšanas. Tikai šīs patiesības strādās tad, ja labi pazīsi sevi un mīlēsi sevi, dzīvi un savus bērnus.

Apzinies, ka sevi laimīgu vari darīt tikai tu pats un tavas mīlestības rezultāts. Mīlestība katram būs citāda. Mīlestība nav priekšstats, mīlestība ir darbība. Vienīgais veids, kā pilnveidot mīlestību, ir vienkārši mīlēt.

„Vienīgie nelabie ir tie, kas trako mūsu pašu sirdis. Tur tad arī tā kauja ir jāizcīnā.” (Mahatma Gandijs)

FOTO: www.viestlitenlogi.files.wordpress.com



Uzvedības protesta formas identitātes meklējumos ir ļoti daudzveidīgas. Parasti šādām demonstrācijām ir sākums un beigas. Būs labi darīts, ja iespēju robežās to ignorēsiet.

„Zīluka” kustību izrāde
„Alvas zaldātiņš” ir stāsts par
drosmīgo un atbildīgo zaldātiņu.



Publicitātes foto

BĒRNS TEĀTRĪ

Ka gūt no teātra izrādes?

Laila Avotiņa

Nereti esmu aizdomājusies, kāpēc bērns (pirmsskolas vecumā un skolas pirmajās klasēs), atnākot no teātra (gan leļļu, gan aktieru) izrādēm, nespēj pateikt galveno domu – par ko bija izrāde. Vai uz skatuves vienlaikus darbojas par daudz tēlu? Par daudz teksta (neskaidra dīkija un ātrs temps), no kura viņš nesaprot, ka visi šie personāži galu galā grib salīpināt vienojošu vēstījumu? Vai es neesmu iedziļinājusies bērna uztveres īpatnībās atbilstīgi vecumposmam un neesmu pietiekami strādājusi kā tulks?

Saruna ar bērnu un jauniešu teātra „Zīluka” režisori Lauru Paegli un šā paša teātra drāmas un muzikālo nodarbību pedagogi pirmsskolēniem Gundegu Kuciņu.

Kādu iemeslu dēļ bērniem ar vecākiem būtu vērts iet uz teātri un piedzīvot kādu stāstu izrādes formātā – mūsdienās visbiežāk bērni stāstus iepazīst multfilmās?

L. P.: Es domāju, ka tiešuma, klātbūtnes efekta un dziļo emociju dēļ. Teātrī gan aktieri, gan skatītāji viens otram ir fiziski tuvu un tieši iedarbojas viens uz otru arī enerģētiski.

Es atceros, ka 80. gadu beigās, 90. gadu sākums bija laiks, kad vecāki bērnus uz teātra pulciņiem un izrādēm apzināti neveda, jo vissvarīgākais bija apgūt angļu valodu kursus un datorprasmes. Galu galā Eiropa bija vaļā un šīs zināšanas bija visaktuālākās. Teātris bija otršķirīgs. Pēdējo gadu laikā mums visiem ir drausmīgi gāzusies virsū masu kultūra, un tagad ir prasība pēc tiešuma, klātbūtnes, dziļām emocijām, pēc individuāla un īsta pārdzīvojuma.

G. K.: Atšķirībā no multfilmām teātrī gan notiek darbības, kuras var veikt pats pieaugušais un bērns, gan tiek piedzīvotas izjūtas un sajūtas, kuras izdzīvo tēls uz ska-

Uz teātri ir vērts iet tiešuma, klātbūtnes efekta un dziļo emociju dēļ. Teātrī gan aktieri, gan skatītāji viens otram ir fiziski tuvu un tieši iedarbojas viens uz otru arī enerģētiski.



Rīgas skolēnu pils
bērnu un jauniešu teātra
„Ziluks” režisore
Laura Paegle.

FOTO: Laila Avotiņa

tuves. Tas nav uzzīmēts stāsts, kurā var notikt pilnīgi viss: izmantot vairākas dzīvības, agresīvi iznīcināt otra cilvēka fizisko ķermeni utt. Manuprāt, tieši klātesamības efekts teātrī ir daudz lielāks nekā multfilmās, enerģētiskais kontakts, lai gan mēs zinām, ka bērni ļoti spēj identificēties gan ar multfilmu, gan teātra sižetiem un varoņiem. Turklāt izrādēs bērns dzird dzīvu un tīru valodu – tā paplašinās viņa vārdu krājums. Pirmsskolēna atmiņā ierakstās visi dzirdētie teksti. Jo skaistāku valodu viņš dzird, jo skaistāku leksiku bērns pēc tam izmanto.

L. P.: Tāpēc es cenšos ik pa laikam uzvest kādu Annas Brigaderes vai Rūdolfa Blaumaņa darbu. Jau teātra mēģinājumos redzu, ka bērni ļoti daudzus literāros izteicienus nesaprot, un tad mēs strādājam ar vecvārdu izprašanu. Bet ir gadījumi, kad mēs tos vecos vārdus un izteicienus izņemam, tāpēc ka bērns patiešām vairs nav spējīgs izprast to nozīmi, tie no viņa mutes skan mākslīgi.

G. K.: Pirms iet uz teātri, vecākiem ir jāpārdomā, par ko viņi ar bērnu grib runāt ar izrādes palīdzību, kādas vērtības, kvalitātes un cilvēciskās īpašības vēlas parādīt.

L. P.: Varbūt caur teātri notiek arī sava veida atgriešanās pie pamatvērtībām? Man bija periods, kad es gribēju caur izrādēm dot pozitīvo enerģiju – es apzināti to darīju un daru vēl šobrīd. Man ļoti patīk pasakas un bērnu literatūra, jo tur ir vērtības, pie kurām atgriezties. Mēs, piemēram, 1991. gadā pirmo reizi iestudējām „Mazo raganiņu” – un vairāk nekā 20 gadus to rādām! Un bērni nāk, jo tas ir tiešs un skaidrs vēstījums. Un, ja mēs runājam konkrēti par to, kādas vērtības es kā režisore caur izrādi mēdzu izcelt, tad man tomēr patīk paļauties uz darba autoru. Viņš visu jau ir atradis un precīzi izstāstījis stāstu. Tieši tāpēc es tikai cenšos nesarežģīt darbu. Un, lai to precīzāk izdarītu, es iestudēju tikai tos autorus, ar kuriem es domāju vienādi.

Bērnu izrādes parasti tiek veidotas vizuāli krāšņas, mūsdienās izmantojot dažādus muzikālus un digitālus instrumentus. Vai starp šova elementiem nepazūd darba saturs?

L. P.: Man galvenais ir stāsts, lai gan, protams, arī mēs izmantojam krāšņus tērpus, mūziku un dekorācijas, jo bērns izrādi uztver ar visām maņām. Mēs pat piparkūkas esam gaitenī cepuši, lai Ziemassvētku izrādēs būtu patīkama noskaņa. Es apzināti veidoju kustīgas, dinamiskas, muzikālas izrādes, jo zinu, kādai auditorijai tās veidoju. Man vajag, lai bērns sekotu līdz stāstam līdz beigām, piemēram, lai bērns, skatoties izrādi par Spridīti, tiktu ne tikai līdz brīdim, kad viņš sadusmojas un aiziet no mājām, bet līdz beigām, kad viņš atgriežas mājās.

Bet es piekřītu, ka izrādēs ir ļoti daudz šova. Es nekad nevaru paredzēt, ko bērns paņems no izrādes, piemēram, iestudējot „Sīpoliņa piedzīvojumus”, prasīju mammām, kā bērni darbu uztvēra, un viņas saka: „Nu kā – visu laiku bērni mājās izspēlēja situācijas, kur viens otru liek cietumā. Viņiem tas šķita interesanti!” Vēlāk es uzmanīgāk pārdomāju izrādes gaitu un jau nākamreiz cietuma ainas tik ļoti neizcēlu un neapspēlēju, tāpēc ka ir jāsāk domāt, ko tad es vēl ar izrādi gribu pateikt.

Kā vecāki var sagatavot bērnu kā skatītāju? Vai mums, kopā ar bērnu apmeklējot izrādi, pirms tam ir jāizstāsta bērnam, par ko būs stāsts?

L. P.: Vispār bērnu vajadzētu saga-

Izrādēs bērns dzird dzīvu un tīru valodu – tā paplašinās viņa vārdu krājums. Pirmsskolēna atmiņā ierakstās visi dzirdētie teksti. Jo skaistāku valodu viņš dzird, jo skaistāku leksiku bērns pēc tam izmanto.



Režisore kopā
ar „Ziluka”
pirmsskolēnu
grupas pedagoģi
Gundegu
Kuciņu.

FOTO: Laila Avotiņa



Mazās Raganiņas piedzīvojumus Valpurģu naktī izrādē „Nāc šurp!” spēlē teātris „Ziļuks”.

Publicitātes foto

tavot. Ja to nav izdarījuši vecāki, tad es pirms izrādes iznāku priekšā un divus, trīs, četrus gadus veciem skatītājiem pastāstu, par ko būs stāsts un kādi varoņi pie mums ciemosies. Lielākie bērni jau paši analizē un atceras stāstus no grāmatām vai multfilmām, un tad saka priekšā, kam izrādē ir jānotiek.

G. K.: Ja vecāki vēlas, lai bērns uztvertu sižetu, tad pirmsskolas vecuma bērni un pat 1., 2. klases bērni pirms izrādes noteikti ir jāsapagatavo. Mammai vai tētim ir jāizstāsta, par ko būs izrāde. Manā pieredzē, strādājot pirmsskolas izglītības iestādē, mēs ar bērniem dažādās nodarbībās nedēļu esam izspēlējuši konkrētu literāro darbu, lai tas iegultos bērna uztverē.

Vecākiem būtu bērnam jārada priekšstats arī par uzvedību teātrī, par skatītāja kultūru.

Bet kāpēc nereti arī pēc sagatavošanas ir situācijas, kad bērns nesaprot, par ko bija stāsts?

L. P.: Mana pārlicība par bērnu izrādēm ir tāda: nesarežģīt izteiksmes līdzekļus. To var lieliski novērot teātra mēģinājuma procesā: ja bērns organiski nevar izdarīt to, ko es esmu iedomājusies, ka vajag izdarīt, tad tā ir mākslīga uzbāšanās – to nesapratīs arī skatītājs bērns.

Vai pastāv kādi kvalitatīvas izrādes kritēriji? Nereti no bērnodarzu audzinātājiem un skolotājiem esmu dzirdējusi, ka izbraukumos nemaz tik labas izrādes nerāda.

G. K.: Lielās leļļu teātra izrādes ir grūti tīri fiziski aizvest uz skolām un bērnodarziem.

L. P.: Arī „Ziļuks” nevar izbraukt uz vietām, kur mūs aicina. Pirmkārt, dekorāciju pārvadāšana ir problemātiska, otrkārt, aicinātājiem nav piemērotu telpu izrādes parādīšanai. Taču izrādes atmosfērai ir milzīga nozīme, un to var radīt ar dekorācijām un efektīvu telpas izmantošanu. Tāpēc es uzskatu – ja grib redzēt labas izrādes, ir jāiet uz īstu teātri.

G. K.: Vēl ir jāievēro tas, ka izrādi var uztvert labāk, ja uz to dodas kopā ar vecākiem. Ir svarīgi ar bērnu pārrunāt redzēto, atrast sasauces ar bērna līdzšinējo pieredzi. Un to veiksmīgāk var izdarīt vecāki.

Pirmsskolas vecumā bērns labāk uztver informāciju, darbojoties pats, savukārt skolas bērni jau ir gatavi skatīties no malas un analizēt redzēto, spēj ilgāk noturēt uzmanību. Tādēļ pirmsskolas vecuma bērniem piemērotām izrādēm būtu jābūt īsākām, ar iespēju iesaistīties darbībā. Katrs bērns, kā arī pieaugušais informāciju uztver atšķirīgi gan atkarībā no temperamenta, gan emocionālā stāvokļa, gan iepriekšējās pieredzes, tādēļ izrādē notiekošais var atstāt uz katru skatītāju citādu iespaidu. Katram skatītājam var būt savs viedoklis, kas ir laba izrāde.

Tad arī vecākiem nevajadzētu bērnu tik ātri raustīt uz teātri?

G. K.: Protams! Bet tas notiek tāpēc, ka vecāki uzskata – viņu bērni ir jau lieli un viņi kopā var kaut kur iziet ārpus mājas, lai

Ja vecāki vēlas, lai bērns uztvertu sižetu, tad pirmsskolas vecuma bērni un pat 1., 2. klases bērni pirms izrādes noteikti ir jāsapagatavo. Mammai vai tētim ir jāizstāsta, par ko būs izrāde. Vecākiem būtu bērnam jārada priekšstats arī par uzvedību teātrī, par skatītāja kultūru.

gan pats bērns nav gatavs ne nosēdēt tik ilgi, ne uztvert visu informāciju.

L. P.: Esmu novērojusi, ka ir vecāki, kas ar tādu kā piespiešanu radina bērnus pie teātra gada un divu gadu vecumā. Ne visi bērni ir gatavi būt tumsā, nenobīties no prožektoru gaismām, no svešām sešām, nezināmiem tēliem, skaļas mūzikas.

G. K.: Taču – vai var teikt, ka bērnam nebija vērtīgi redzēt to burvību, kas notiek uz skatuves? Droši vien, ka ne. Viņš palēnām mācās saprast, kas tur notiek.

Vai var pateikt, kad bērns ir gatavs uztvert izrādi?

G. K.: Vispirms vērojiet savu bērnu, viņa emocionālo gatavību tikt ar svešiem cilvēkiem, atrasties tumsā svešā vietā. Varat mēģināt mājās spēlēt lelļu teātri, radot teātra atmosfēru ar tumsā izgaismotu skatuvi, un paskatīties, vai viņš pats grib to spēlēt vai paskatīties no malas. Tad var saprast, vai ir vērts izmēģināt doties pirmajā gājienā uz teātri.

Bērnodārza vecuma bērni (pārsvarā 3–6 gadus veci) parasti katru gadu kopā ar audzinātājiem iemācās kādu ludziņu un tad svētkos vecākiem atrāda mazo izrādīti. Šie mirkli nav nekāds mākslinieciskais baudījums. Lielākoties bērni ir nedroši un neizbauda procesu. Kāds ir šāda veida eksāmena pedagoģiskais vēstījums?

G. K.: Šis ir nopietns psiholoģisks jautājums. Protams, bērns lugas teksta apgušanas laikā trenē atmiņu un mācās sevi pasniegt publikai, bet ir jautājums, kādā veidā to darīt. Mūsu nodarbību procesā redzu, ka bērni ar prieku darbojas kopā, piemēram, runājot dzejoļus ar lielajām kustībām. Tas ir veids, kā attēlot dzejoļi kā mazu notikumu, lai bērni ar visu ķermeni izjustu sižetu. Izspēlējot pasaku, mēs trenējamies sižeta ietvaros katrs pateikt vienu, divus pašsacerētus teikumus. Ar prieku un pārliecību to izdara divi, trīs bērni. Viss notiek tad, kad bērns ir gatavs. Kāds varbūt tikai pēc pieciem gadiem teātra pulciņā būs spējīgs spēlēt galveno lomu, bet kāds to ir gatavs darīt arī četrus gadus vecumā. Un par māksliniecisko kvalitāti īsti nevar runāt, jo mazi bērni nav gatavi ilgstoši mēģināt, viņiem nav interesanti noslīpēt kustības un tekstu, līdz tas izskatīsies un izklausīsies skaisti. Viņiem interesants ir notikuma izbaudīšanas process – vairāk izjust pašam nekā šīs izjūtas nodot skatītājam.

Izrādes pirmsskolas izglītības iestādēs bieži nesagādā prieku pašiem bērniem. Ir stress, mēģinot atcerēties savu tekstu, laiku, kad jārunā. Protams, ir arī bērni, īpaši sešu septiņu gadu vecumā, kas labprāt uzstājas publikas priekšā. Un tā jau ir skolotāja pedagoģiskā meistarība – atrast katram mazajam aktierim tādu lomu, kurā viņš justos harmoniski, atrast izrādei tādu formu, lai tā pārņemtos par aizraujošu rotaļu ar pārsteiguma brīžiem. Tas varbūt nebūs mākslinieciski augstvērtīgs sniegums, bet jautrs piedziņojums bērniem gan.

Ļoti bieži bērni, spēlējot teātri, piedzīvo sava veida terapiju – izspēlējot kādu lomu, izdzīvo sevī arī noteiktus pārdzīvojumus, tādējādi iepazīstot sevi. Kā jūs vērtējat – vai visām izrādēm būtu jānonāk uz skatuves?

L. P.: Šī terapija tiek saukta par drāmas metodi, un tā norisinās visās teātra grupās, bet tikai teātra nodarbībās. Īpaši terapeitiskas ir teātra nometnes, kurās bērni un jaunieši neapzināti izspēlē savu ģimeņu modeļus, savas intereses. Bet tad tās patiešām ir apzināti veidotas nodarbības, kuras skatītājiem nav jāredz.

G. K.: Bērnodārza vecuma bērni, spēlējot teātri, arī piedzīvo šīs lomu spēles. Atrādot izrādi vecākiem, it kā nekāds ļaunums netiek nodarīts, bet tad šī izrāde tā arī ir jāuztver – kā bērna terapija.

L. P.: Tāpēc es noteikti esmu par to, ka bērniem pašiem sevis dēļ ir vērts spēlēt teātri, bet, lai izveidotu darbu tā, ka to ir vērts redzēt citiem, skolas teātris ir jāveda pedagogam, kuram ir arī režisora izglītība. Viņam ir jāpiemīt abiem talantiem.

Publicitātes foto

