Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2018. gada 19. aprīlis,
Nr. 8 (109), 0,71 EUR

Vecākiem

KĀDĒĻ spēlēšanās ar bērnu ŠĶIET APGRŪTINOŠA

KĀ TĒTIS VAR LABVĒLĪGI IETEKMĒT bērna attīstību

Lai dusmās nenodarītu pāri

FOTO: *www.teisinc.com*

KĀDĒĻ *spēlēšanās ar bērnu* ŠĶIET APGRŪTINOŠA

Ilze Pastare,
sertificēta psiholoģe (*Mg. psych.*), geštaltterapeite, sertificēta psihoterapeite

Esmu novērojusi, ka vecāki bērnu apmācībai bieži atvēl galveno lomu, atstājot spēlēšanos bērna paša ziņā. Ir mammas, kuras jebkurā brīvā brīdī kopā ar bērnu ir gatavas, piemēram, krāsot, veidot no plastilīna vai mācīt viņam skaitīt, bet neprot vai nevēlas ar viņu spēlēties. Tomēr bērna pasaulē spēlei ir galvenā loma. Spēle bērnam ir tas pats, kas pieaugušajam valoda. Savā ziņā rotaļlietas ir bērna vārdi – un spēle ir viņa valoda. Valoda, kurā bērns sarunājas ar sevi, pasauli un pieaugušajiem, kas ir līdzās. Ja vecāki nevēlas spēlēties ar bērnu, viņi atsakās ar bērnu runāt viņa valodā. Tas ir tāpat kā angliski runājošam cilvēkam pateikt: „Es ar tevi runāšu tikai latviski." Atsakoties ar bērnu runāt viņa valodā, vecāki atsakās no sarunas ar bērnu viņa sirds valodā. Savukārt, atvēlot galveno vietu intelektuālām zināšanām, vecāki māca bērnu piešķirt prātam pārsvaru pār emocijām, māca konstrukcijas un loģiskus spriedumus padarīt par vērtību, emocijām, radošumam un iztēlei ierādot maznozīmīgu vietu.

Spēlei nepieciešami vecāku emocionālie resursi

Spēlēšanās ir saistīta ar spontanitāti, atslābināšanos, sava iekšējā bērna atmodinā-

Spēlei ir nepieciešami lieli mammas vai tēta emocionālie resursi, bet pieaugušie pārāk daudz dzīvo prātā. Ir grūti atbrīvoties, empātiski novērot bērnu. Tā ir klātbūtne bez vērtējuma un spriedumiem, beznosacījuma pieņemšana.

šanu. Mūsu iekšējais bērns - tā ir tā spontanitātes daļa mūsos, kas ir brīva no morāles, spriedumiem, konstrukcijām un sabiedrības normām. Tas ir mūsu iekšējais brīvības avots, emocionalitātes centrs. Spēlei ir nepieciešami lieli mammas vai tēta emocionālie resursi, bet pieaugušie pārāk daudz dzīvo prātā. Ir grūti atbrīvoties, kauns par to, kā izskatīsies, tomēr es mudinu nebaidīties kļūdīties. Ir svarīgi, lai abi - gan bērns, gan pieaugušais – jūtas labi.

Daudzi vecāki aizbildinās ar garlaicību, kas rodas spēlējoties. Un to var saprast: bērnam veidot dzelzceļu vai fermu ir piedzīvojums un jaunatklājums, bet vecākiem spēlēšanās var šķist simtreiz grūtāks uzdevums nekā izveidot gada bilanci. Varu rosināt vecākus nekoncentrēties uz spēles sižeta izdomāšanu (ko lelle darīs, kurp lācis dosies), bet pamanīt, kā bērns to veido, tātad spēlēšanās laikā galveno uzmanību veltīt bērnam: tam, ko bērns saka, kā viņš veido sižetu, cik izdomas un fantāzijas viņam ir. Būt kopā ar bērnu un pamanīt to, kā viņš redz pasauli, ko viņš domā par pasauli un kādas emocijas izjūt, dzīvojot šajā pasaulē. Spēle nav vienkāršs laika kavēklis – tā ir atslēga, kas ļauj veidot emocionāli tuvas un piepildītas attiecības. Tā ir visīstākā dzīve šeit un tagad.

Bērns patstāvīgi nespēlējas tāpēc, ka nav apmierināta galvenā vajadzība – saskarsme ar vecākiem

Vecākiem bērna patstāvīga spēlēšanās bieži ir vienīgā iespēja rast laiku saviem darbiem vai atpūtai, taču bērni ne vienmēr vēlas spēlēties patstāvīgi. Viens no iemesliem – nav apmierināta bērna galvenā vajadzība - saskarsme ar vecākiem. Bērns visādi cenšas panākt kontaktu ar vecākiem, jo bez šā dzīvībai svarīgā vitamīna bērna attīstība tiek kavēta. Daudzi, īpaši dēlu, vecāki mēdz uztraukties par agresīvajām rotaļām. Dēls vēlas spēlēt karu, bet mamma iebilst: mūsu mājās nebūs karavīru un tanku! Savukārt pētījumi rāda: ja bērni izspēlē agresiju, nekādā veidā netiek vairota viņu pašu agresija. Agresija spēlē visbiežāk ir nevis vēlme iznīcināt, bet gan bērna vajadzība pēc patstāvības, pašapliecināšanās, vēlme pēc autonomijas.

Vairums literatūras un pētījumu par spēlēšanos uzsver tieši iztēlošanās jeb brīvās spēles nozīmi bērna attīstībā. Brīvā spēle, kurā bērns var ļauties fantāzijai un iztēlei, ļauj bērnam uz brīdi atbrīvoties no pakļaušanās realitātei. Spēlējoties bērnam ir iespēja izspēlēt savu sasprindzinājumu, agresīvās tendences, nepārliecinātību, bailes. Spēlējoties bērns atklāj savas izjūtas, mācās tās apzināties un kontrolēt. Spēlē bērns jūtas drošā psiholoģiskā attālumā no ikdienas grūtībām (piemēram, izspēlēt uztraucošu situāciju nav tikpat satraucoši, cik atrasties tajā realitātē), vienlaikus paužot ar šīm grūtībām saistītās domas un jūtas, kas viņam palīdz šīs problēmas atrisināt.

11 nosacījumu, spēlējoties ar bērnu vecumā līdz 7 gadiem

1 **Sāciet spēli savlaicīgi.** Ja bērns būs noguris vai miegains, spēle nesniegs prieku ne jums, ne bērnam.

2 **Esiet labā noskaņojumā.** Nekad nesāciet spēlēties ar bērnu, ja esat sliktā noskaņojumā – lai bērns labāk spēlējas viens pats jūsu uzraudzībā vai kopā ar kādu citu ģimenes locekli.

3 **Pielāgojiet vidi.** Sagatavojiet mājās vidi spēlei, novāciet priekšmetus, kas varētu traucēt, novērst bērna uzmanību.

4 **Uzsāciet spēli pirmais.** Ja bērns nevēlas iesaistīties, sāciet spēli paši. Daudziem bērniem sākumā patīk vērot: ko tad mamma vai tētis tādu interesantu dara? Neinteresēties par spēli bērns var divu iemeslu dēļ: viņam ir vāji attīstītas īpašības, kuras ir nepieciešamas spēlei, vai arī pieaugušie, piespiežot bērnu vai radot nepatīkamas emocijas spēles laikā, ir nomākuši bērna vēlmi spēlēties. Tad bērnam var palīdzēt jūsu iedrošinājums un emocionāls atbalsts.

FOTO: *www.workingmother.com*

Optimālais spēlēšanās laiks mazam bērnam (2 – 3 gadi) var būt no divām līdz 10 minūtēm. Lielākam bērnam (3 – 7 gadi) spēles laiks var būt no 10 minūtēm līdz pusstundai.

FOTO: www.img.huffingtonpost.com

FOTO: www.bubhub.com.au

5 **Iztieciet bez kritikas.** Spēles laikā nekritizējiet bērnu, nenorādiet uz viņa kļūdām, nelabojiet viņa runu vai izteicienus. Tāpat ir skaidrs, ka pieaugušais ir gudrāks visos jautājumos: gan atšķirot augļus no dārzeņiem, gan zinot precīzu zupas vārīšanas secību. Atcerieties, ka svarīgākais ir gūt prieku no spēles! Ja pieaugušais izsaka kritiku vai nemitīgi pamāca bērnu spēles laikā, prieka vietā bērnam var rasties nepatīkamas emocijas, bērns var atteikties spēli turpināt. Svarīgi ir nevis akcentēt bērna kļūdas, bet ļaut viņam būt aktīvam un radošam.

6 **Atbalstiet bērna idejas.** Vairāk sekojiet bērna vadībai un virzībai, esiet spēles veicinātāji, nevis vadītāji. Ļaujiet bērnam būt galvenajam spēles laikā! Bērnam ir svarīgi radīt pašam savas idejas, attīstīt tās, lai vēlāk attīstītu prasmi strādāt komandā. Apjautis savas spējas un varēšanu, bērns ir spējīgs sadarboties ar citiem, bet vecāku centieni vadīt, uzspiest savus spēles noteikumus apslāpē bērna patstāvību. Ja vecāki spēlē pamāca un virza bērnu („Pamēģini šādi!", „Izdari tā!", „Ieliec to tur!"), bērns kļūst nedrošs. Bērns dzird: mana ideja nav laba. Vecākiem ir jākļūst pasīviem, lai bērns varētu kļūt aktīvs.

7 **Komentējiet savas un bērna darbības.** Spēlējoties komentējiet savas un bērna darbības (piemēram, „es tagad ieliešu tēju"; „es redzu, ka tu veido ceļu no klučiem"). Pieaugušā loma spēlē ar bērnu ir redzēt un pamanīt, ko un kā dara bērns, tā sniedzot bērnam apliecinājumu – es tevi redzu, tu man esi svarīgs.

8 **Esiet vērotājs.** Ja bērns neprasa vecāku aktīvu līdzdalību spēles laikā, nevajadzētu sēdēt blakus ar žurnālu vai pārlasīt telefonā ienākušās ziņas, bet gan empātiski novērot bērnu. Empātiska novērošana ir iejūtīga novērošana, kas bērnam ļauj būt tādam, kāds viņš ir. Tā ir klātbūtne bez vērtējuma un spriedumiem, beznosacījuma pieņemšana.

9 **Improvizējiet kopā ar bērnu.** Ja bērns vēlas mašīnā vest ābolus, nevis pārvadāt dzīvniekus, kā vēlaties jūs, atbalstiet bērna iniciatīvu. Spēles laikā galvenais ir bērns, viņa aktivitāte un radošums, iztēle un izdoma.

10 **Pabeidziet spēli savlaicīgi.** Optimālais spēlēšanās laiks mazam bērnam (2–3 gadi) var būt no divām līdz 10 minūtēm. Lielākam bērnam (3–7 gadi) spēles laiks var būt no 10 minūtēm līdz pusstundai. Lai būtu vienkāršāk pabeigt spēli, noregulējiet pirms spēles sākuma pulksteni, lai tas zvana, piemēram, pēc 20 minūtēm. Atskanot pulksteņa zvanam, varat, piemēram, teikt bērnam: „Viss, tagad mašīnai laiks braukt uz garāžu." Ja tas ir nepieciešams spēles sižetam, ļaujiet bērnam vēl pāris minūšu spēli pabeigt. Nesāciet ar bērnu cīkstēties vai tirgoties par laiku. Ar laiku bērns pieņems šo kārtību.

11 **Regulāri ieplānojiet laiku, kad kopā spēlēsieties.** Ja jums ir vairāki bērni, atvēliet katram individuālu spēlēšanās laiku. Vecāku klātbūtne un līdzdalība spēlēs var mainīt bērna uzvedību. Bieži izzūd bērna negatīvās uzvedības simptomi, ja bērns zina, ka ir vieta un laiks, kad viņš būs kopā ar mammu vai tēti.

FOTO: *www. s-i.huffpost.com*

KĀ TĒTIS VAR LABVĒLĪGI IETEKMĒT *bērna attīstību*

Svetlana Berģe,
izglītības psiholoģe

Ģimene ir bērna emociju šūpulis. Jau kopš dzimšanas bērnam ir svarīgi, lai blakus būtu cilvēks, kurš viņu aprūpē, saprot viņa vajadzības un arī emocijas. Visciešākā emocionālā saikne bērnam lielākoties ir ar mammu, taču arī tēva emocionalitāte ir ļoti svarīgs veselīgas bērna emocionālās attīstības aspekts. Var pat sacīt, ka tēva uzdevumi bērna augšanas laikā mainās straujāk nekā mātes sūtība. Ģimenē mamma visbiežāk ir siltuma, mīļuma un atbalsta avots, savukārt tēvs saistās ar stiprumu, drošību, aizstāvību. Un, lai gan mūsdienās aizvien vairāk pētījumu ir ieinteresēti precizēt bērnu emocionālo dzīvi vēl pirms dzimšanas, es gribētu atgādināt, ka arī augoša bērna emocionālo veselību varam bagātināt jebkurā vecumā. Turklāt sākotnēji emocionalitāte saistās ar ģimenē piedzīvoto un uztverto, bet vēlāk emocionālo bagāžu var papildināt arī apkārtējo svarīgo cilvēku ietekme, kādu atgadījumu piemēra pārņemšana vai mācīšanās no tā.

Padarīt bērna emocijas gaišākas un iespējas veselīgi reaģēt uz dzīves notikumiem – plašākas

Emocijas vienlaikus ir jūtas, pārdzīvojumi un iespaidi, kas palīdz cilvēkam veidot skatījumu uz kādu situāciju, izvērtēt tās nozīmību un ietekmi uz pašu cilvēku, uz apkārtējiem. Tādā veidā katrs notikums cilvēka dzīvē ir ne tikai informācija, kuru var dokumentēt un aprakstīt. Emocijas faktiem piešķir krāsainību, dinamiku, citu dziļumu un dimensiju. Emocionālā uztvere palīdz veidot attieksmi pret notikušo, definēt situācijas nozīmību pašam sev. Vienlaikus tieši emocijas sākotnēji palīdz cilvēkam izdzīvot, pēc tam – būt pietiekamā labsajūtā un komfortā, lai varētu pastāvēt turpmāk.

FOTO: *www.loveme.vn*

Ja tēvam izdodas saglabāt pozīciju, ka viņš ir vīrs un vienlaikus mīlošs tēvs, bērns mācās dalīties saskarsmē, un šī prasme ir ļoti nozīmīga, lai socializētos, lai draudzētos un sadzīvotu ar citiem.

Galvenās emocijas (jauktā kārtībā) ir šīs: interese, prieks, izbrīns, skumjas, bēdas, dusmas, trauksme, bailes, mulsums, kauns, vainas apziņa, mīlestība. Tās ar lielāku vai mazāku izteiktību – spēcīgāk vai mazāk spēcīgi – izjūtam gan mēs, gan mūsu bērni kopš dzimšanas. Šo emociju spektru bērns apgūst, gan atdarinot vecāku uzvedību, gan vērojot vecāku reakciju situācijā, kuru bērns piedzīvo pirmo reizi. Tāpēc mums, pieaugušajiem, ir iespēja bērna emocijas padarīt gaišākas un iespējas veselīgi reaģēt uz dzīves notikumiem – plašākas.

Izjūtot vai neizjūtot tēva atbalstu mammai, bērns var ieņemt pozīciju tā, kā ir izpratis situāciju un emocionālo fonu tajā

Tēvs kā ģimenes loceklis bērnu vispirms jau atbalsta ar to, ka ir saistīts ar bērna māti un atbalsta viņu, respektīvi, ja tēvs uzklausa bērna māti ikdienišķās situācijās un vienkāršās sarunās par bērnu, viņa audzināšanu un dažreiz arī par sadzīviskiem jautājumiem un palīdz šos jautājumus risināt, tas dod iespēju bērna mammai justies emocionāli komfortabli. Tad bērna māte var drošāk, pārliecinošāk iesaistīties aktivitātēs, kas ir saistītas ar bērna ikdienu, piemēram, rūpīgāk sekot bērna gaitām, radošāk piedalīties pasākumos skolā, kur mācās bērns, un – pats galvenais – ar iedvesmu veidot patīkamu, omulīgu mājas atmosfēru ģimenē. Tēva emocionālais atbalsts bērna mammai ir nozīmīgs, līdz bērns uzsāk no vecākiem atsevišķu dzīvi.

Pat ja vecāki nedzīvo kopā, būt par vecākiem joprojām ir ļoti svarīgi. Izjūtot vai neizjūtot tēva atbalstu, bērns var izdarīt secinājumus un turpmākajā dzīvē ieņemt pozīciju tā, kā ir izpratis pašreizējo situāciju un emocionālo fonu tajā.

Tēva un bērna sarunas stiprina pārliecību, ka bērnu mīl

Kad tēvs ar bērnu ir tiešā emocionālā saskarsmē, viņa emocijas bērns uztver un iepazīst kā vēl viena cilvēka emocijas. Dažreiz tēti savas emocijas pauž ieturēti, ne vienmēr nosauc tās vārdos, lai gan bērna emocionālajai attīstībai un savu jūtu izpratnei būtu svarīgi paust emocijas un tās nosaukt. Mazrunīgākiem tētiem (dažreiz arī mammām), pat ja viņi nespēj tik precīzi formulēt emocijas, tik un tā vajadzētu paust savu attieksmi pret kādu situāciju. Tā būs iespēja ar bērnu veidot sarunu, tā bērns no tēta runātā sapratīs, kāda ir viņa pozīcija konkrētajā jautājumā. Tādējādi sarunājoties bērns uzreiz vai ar laiku varēs izprast pats savas emocijas. Un, kaut gan tētis nebūs paudis emocijas vētraini un precīzi, šajā sarunā viņš būs veltījis uzmanību savam bērnam un parādījis, ka ir jūtīgs un emocionāls. Bet pats nozīmīgākais - tēvs sarunā būs paudis attieksmi, ka viņam attiecības ar savu bērnu ir svarīgas. Bērnam ir vajadzība just, ka mamma viņu mīl un viņš ir labs bērns savai mammai. Un tikpat svarīgi - ka tētis viņu mīl un viņš ir labs bērns savam tētim. Pārliecību, ka ir labs saviem vecākiem, bērns gūst, izjūtot vecāku attieksmi, ieinteresētību, balss tembru, elpošanas dinamiku un pat smaržu.

Tēvs – pirmais, kurš ļoti veiksmīgi var iedrošināt bērnu izzināt pasauli

Kad bērns aug, viņam ir jāmācās paplašināt savu pasauli, piemēram, ieraugot, ka ne tikai viņš ir ģimenes uzmanības centrā:

dažreiz vecāki drīkst būt nevis pilnīgi pārņemti ar bērnu, bet pievērst uzmanību viens otram, sarunāties par saviem jautājumiem, drīkst būt pāris, ne tikai vecāki. Šis solis bērna attīstībā ir ļoti nozīmīgs, un izšķirīga loma ir tieši tēvam. Tēvs parāda, ka reizēm bērna māte ir kopā ar viņu, vienlaikus viņš ļoti mīl un atbalsta savu bērnu. Savā ziņā tēvs iedibina kārtību, nosaka to. Ko bērns no tā iegūst? Mācās ievērot robežas, zināmu kārtību, kuru nosaka tētis. Ja tēvam izdodas saglabāt pozīciju, ka viņš ir vīrs un vienlaikus mīlošs tēvs, bērns būs spēris pirmo soli savas patstāvības un neatkarības apgūšanai, vienlaikus esot ģimenē, emocionāli cieši saistīts ar saviem tuvākajiem cilvēkiem.

Tētis var veltīt laiku savai sievai, palīdzot, aprunājoties un esot kopā, savukārt dažreiz tētis var padarboties ar bērnu un ļaut mātei nedaudz atvilkt elpu. Šāda samērīga darbošanās bērnam ar tēvu maigā veidā māca saprast, ka viņš var nedaudz attālināties no mammas, vienlaikus paliekot drošībā. Tādējādi tēvs ir pirmais, kurš ļoti veiksmīgi var iedrošināt bērnu izzināt pasauli: „Lai gan mammas nav blakus, tev esmu es – stiprs, gudrs un mīlošs." Un tā ir taisnība, jo katram bērnam viņa tētis ir visstiprākais, visgudrākais un vismīlētākais. Šādi – iedrošinot un atbalstot – tētis vienmēr ir ļoti svarīgs un nozīmīgs ģimenes loceklis.

Bērna noskaņojuma maiņu biežāk un precīzāk pazīst mamma, tomēr tēta atbalsts, kad bērnam ir bēdīgi, skumīgi, ir ļoti nozīmīgs tieši ar to, ka tētis iedrošina un tādējādi atbalsta savu bērnu.

Bērnam veidojas pirmais priekšstats arī par piederību savai grupai, savējiem, ģimenei. Situācijā, kad ir ne tikai mamma, bet arī tētis, bērnam ir jāiemācās sadzīvot ar to, ka uz „tiesībām uz mammu" pretendē arī tētis. Bērns mācās dalīties saskarsmē, un šī prasme ir ļoti nozīmīga, lai socializētos, lai draudzētos un sadzīvotu ar citiem.

Pievērst uzmanību pozitīvām emocijām

Audzinot bērnu, ir svarīgi viņa uzmanību aktīvi pievērst lietām un notikumiem, kas veido pozitīvu emocionālo fonu. Rotaļas un sarunas ir jāvirza tā, lai bērnam veidojas interese, prieks, dažkārt izbrīns. Mēs bieži vien intuitīvi bērna uzmanību kaut kam pievēršam ar savu enerģisko attieksmi un sajūsmas intonāciju balsī: „Paskaties, kāds skaists kaķītis!" Un bērns ar acīm seko mūsu apjūsmotajam objektam, iepazīstot pasauli un vienlaikus veidojot savu attieksmi, ka ir tādi kaķi uz Zemes un ka viņi ir skaisti. Tētis, iespējams, teiks: „Paskat, kas par spēcīgu mašīnu!" Un bērns varēs brīnīties, kur tas spēks paslēpts un kas tie par spēka zirgiem vai zirga spēkiem tajā mašīnā. Bērnam ir ļoti svarīgi izprast, ka mammai un tētim var būt atšķirīgs viedoklis par lietām un notikumiem, bet viņi ir vienoti kā vecāki.

FOTO: *www.tuturma.ma*

Bērnam ir svarīga vispirms jau tēta iesaistīšanās situācijā – ar to tēvs pauž savam bērnam atzinību un uzmundrinājumu: tu neesi viens, es tevi aizstāvēšu.

FOTO: *www.dnatesting.com*

Tēvs ar savu attieksmi iedrošina bērnu pārvarēt grūtības

Uz bērna trauksmi, skumjām, bailēm, samulsumu, bēdām, vainas apziņu mums, pieaugušajiem, ir jāreaģē iejūtīgi, taču jācenšas šīs ne tik priecīgās emocijas fiksēt, saprast, no kurienes tās cēlušās, un jāpalīdz bērnam šīs emocijas saprast, pieņemt. Bērna noskaņojuma maiņu biežāk un precīzāk pazīst mamma, un tas arī ir saprotami, tomēr tēta atbalsts, kad bērnam ir bēdīgi, skumīgi, ir ļoti nozīmīgs tieši ar to, ka tētis iedrošina un tādējādi atbalsta savu bērnu, piemēram, ja gadās kāda konfliktsituācija skolā un bērns par to izstāsta savam tētim. Bērnam ir svarīga vispirms jau tēta iesaistīšanās situācijā – ar to tēvs pauž savam bērnam atzinību un uzmundrinājumu: tu neesi viens, es tevi aizstāvēšu. Ja situācija nav attāli risināma un tēvs aiziet, piemēram, pie klases audzinātājas precizēt to, bērns zina - tēvs patiesi ir ieinteresēts patiesības noskaidrošanā un – pats galvenais – sava bērna aizstāvēšanā. Bērnam ir svarīgi apzināties, ka grūtību gadījumā viņam būs kāds, ar ko kopā pārvarēt radušos sarežģījumus.

Tomēr vissvarīgākais, kas ir jāatceras vecākiem, lai veicinātu harmonisku bērna attīstību, – būt vienotiem emocionālajā atbalstā savam bērnam, savstarpēji dalīties ar domām, pārdzīvojumiem un izjūtām.

FOTO: *www.sharp.com*

FOTO: *www.media4.s-nbcnews.com*

Lai dusmās nenodarītu pāri

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Rietumu kultūrā atklāta dusmu izpausme tiek uzskatīta par nekulturālu, nepiedienīgu, savukārt vardarbība ir sabiedriski nosodāma un krimināli sodāma. Vienlaikus ir jāpieņem, ka dusmas ir tikpat normālas emocijas kā jebkuras citas un tās izjūt ikviens cilvēks. Galvenais ir kas cits: kā šīs dusmas tiek izpaustas. Dažreiz mūsu iekšējo dusmu krātuvē pēdējo pilienu iepilina bērns. Un tad šai mazajai būtnei gribas sist… Vai tad mēs esam tik slikti, ka gribam sist bērnam? Un ko var darīt, lai samazinātu iespējamās pārestības bērnam?

Šajā rakstā runa būs par dusmām, kuras bērns nav pelnījis ar savām darbībām tieši, bet izraisījis vecākos aiz neziņas (bērns tiešām nezināja, ka var sadusmot vecākus), un dusmām, ko vecāki izjūt pret citu situāciju vai cilvēku, bet izgāž uz bērnu.

FOTO: *Andris Bērziņš*

Dusmas bezspēcības dēļ

Dusmas liecina, ka cilvēkam piemīt gaidas un sava sapratne par to, kā dzīvē kaut kam ir jānotiek. Taču jebkura cilvēka sapratne par to, kā ir jābūt, ir derīga tikai vienam cilvēkam – viņam pašam. Jebkurš cits cilvēks situāciju uztvers kaut mazliet, bet citādi. Mēs dusmojamies aiz bezspēka, jo nav piepildījusies vēlēšanās, nav piepildīta kaut kāda vajadzība.

FOTO: *www.i.huffpost.com*

Ja vecākos dusmas ir izraisījusi bērna uzvedība, tad situācija ir labojama ar ļoti iecietīgu un uzmanīgu sarunu.

Dusmas par bērna uzvedību

Vecākiem šķiet, ka dusmas ir vienīgā iespēja likt bērnam darīt to, ko vecākiem gribas (vajag). Bet patiesībā dusmu pārņemts cilvēks nevar adekvāti paziņot bērnam to, kas jāpaziņo. Bez šaubām, vislabāk ir, ja bez agresīvas uzvedības izdodas paskaidrot, ko gribas no bērna. Ja kāds no vecākiem tomēr ir sadusmojies un ja bērns to ir redzējis vai arī piedzīvojis uz savas ādas, pēc tam tomēr ir jāpaskaidro, ko īstenībā no bērna gribējās, un obligāti jāpasaka, ka jūs nedusmojāties uz pašu bērnu, bet gan uz to, ko bērns ir izdarījis („Es nedusmojos uz tevi, bet gan tāpēc, ka tagad ir jātīra māja, kaut gan man gribējās vienkārši atpūsties pēc darba"). Dusmas izraisīja bērna darbība, nevis viņa esība. Pats bērns taču ir un paliek jūsu prieks un lepnums, vai ne?

Taču vecāki nav ideāli, un zaudēt savaldību ir normāli. Tam var nebūt smagu seku, ja jūs laikus atzīsiet savu kļūdu bērna priekšā. Ja, emocijām norimstot, izdodas bērnu apskaut, atvainoties viņam, pateikt, ka dusmas nebija vērstas tieši pret viņu, jūs varat atjaunot labu kontaktu ar bērnu. Bet, ja tāda situācija atkārtojas bieži, tad pat atvainošanās nelīdzēs: bērns pieradīs pie šādas attiecību shēmas un visu atlikušo mūžu kolekcionēs jebkuru citu cilvēku dusmu izpausmes. Viņš vienkārši meklēs tādu kontaktu, attiecības, kur vardarbība būs normāla sastāvdaļa un pat mierīgākās attiecībās pamanīsies izraisīt partnerī agresiju – jo tas ir tas, ko viņš prot. Viņš citādāk neprot.

Ja jūs bērnam paskaidrojat, kāpēc zaudējāt savaldību, tad bērnam ir iespēja saprast, mācīties, kādas viņa darbības izraisa nevēlamas vecāku emocijas. Viņš mācās, ka viņa darbībām ir sekas. Jā, dārgie vecāki, bērnam tas nav pats par sevi saprotams – bērnam tas ir jāapgūst. Un jums tas bērnam ir jāiemāca. Praksē.

Vecāki ir bērnu trenažieris

Būt pareizam un paklausīgam nav bērna darbs. Bērns mācās, apgūst pasauli, izmēģina robežas, arī pārkāpjot tās, viņš eksperimentē. Vecāki ir bērnu lidlauks. Bērns trenējas ar vecākiem. Lai cik prozaiski tas izklausās, vecāki ir pirmais bērnu trenažieris, ar kuru bērns trenējas dzīvot un izpaust sevi šai dzīvē.

Jāatzīst, ka visbiežāk tomēr dusmas izjūtam dzīves problēmu dēļ un bērns vienkārši pagadās pa rokai kā pēdējais piliens. Bērns ir pieejams, mazs, atkarīgs no jums, un, lai arī kas notiktu, jūs esat stiprāks, gudrāks, pārāks par bērnu un bērns pēc jebkura skandāla paliks jūsu mājās, tāpēc pats vieglākais ir sist bērnam. Bērns nekur nepaliks – jebkurā gadījumā viņš ir atkarīgs no jums, pat ja viņam pietiks drosmes izkliegt „Es tevi ienīstu!" vai „Tas nav taisnīgi!". Tāpēc būtu lietderīgi iemācīties uztvert bērnu kā neparedzamu personu, bet viņa izdarības – kā eksperimentēšanu, pasaules izdibināšanu.

Piemēram, bērns ir sasitis dārgu vāzi vai izlietojis mammas kosmētiku. Mierīgi aprunājieties ar viņu, pajautājiet, kā viņš jūtas pēc izdarītā. Noskaidrojiet bērna domas par faktu, ka viņa rīcības dēļ kaut kas ir sabojāts. Ko viņš domā par situāciju, ka tagad konkrēto lietu cits cilvēks vairs nevarēs izmantot? Pajautājiet – kā viņš justos, ja pazustu kāda viņam dārga lieta? Tagad jūs varat pastāstīt bērnam, ka izjūtat tieši tādas pašas emocijas. Pastāstiet viņam, ko konkrēti jūs vairs nevarēsiet izdarīt zaudētās lietas dēļ un kā jūs tāpēc jūtaties (jo viņš vēl nesaprot, ka pieaugušo pasaulē mammai jābūt dārgām smaržām un tētim – glītai, flomāsteriem neapzīmētai kaklasaitei). Bērns taču negribēja darīt jums pāri. Viņš izdibināja. Sadzīvē bieži vien bērni mēdz, piemēram, izliet zupu no šķīvja. Bet vajadzētu saprast, ka bērns nevis izlēja zupu, kā tas būtu jūsu izpratnē, bet viņu kaut kas ieinteresēja… viņš veicināja procesa attīstību un novēroja to. Noskaidrojiet, kas tieši viņu ieinteresēja! Viņa mērķis nebija nonievāt mātes divstundu stāvēšanu pie plīts. Notika kaut kas cits. Noskaidrojiet – kas! Un pēc tam kopā – kopā, nevis jūs! – uzkopiet grīdu. Lai bērns piedalās, lai viņš strādā! Bet bez pazemojuma – lai viņš vienkārši dara darbu, kas novērš viņa darbību sekas. Viņš ir izlējis zupu, tāpēc tagad slauka to kopā ar jums – piedalās. Uzkliegt bērnam, sadot viņam un tad pašiem uzkopt – tas bērnam neko neiemācīs, tikai aizvainos un sāpinās viņu, turklāt uz ilgāku laiku, nekā jums varētu šķist.

Tātad, ja vecākos dusmas ir izraisījusi bērna uzvedība, tad situācija ir labojama ar ļoti iecietīgu un uzmanīgu sarunu. Ja sarunas laikā atkal sāksiet nervozēt, tas neko labu nedos. Tad droši un pēc iespējas ātrāk griezieties pie psihologa. Paši, nevis mēģiniet atbildību uzvelt bērnam un sūtīt pie psihologa viņu.

Tuvu agresīvai dusmu izpausmei

Kas ir jādara, ja tomēr sanāca iesist bērnam vai ja jūs sajutāt, ka dusmojaties un esat tuvu agresīvai dusmu izpausmei?

1. Apstājieties.
2. Atkarībā no situācijas vai nu paši izejiet no istabas, vai nu izsūtiet no tās bērnu.
3. Tad nomierinieties – izelpojiet tiešā un pārnestā nozīmē.
4. Apdomājiet situāciju, pieņemiet lēmumu, kā tālāk rīkoties, un izdomājiet, ko konkrēti teiksiet bērnam.
5. Tikai tad labojiet situāciju.

Ja, tuvojoties agresīvai dusmu izpausmei, jūs iemācāties izmantot šos soļus, ar laiku bērns iemācās pazīt vecāku dusmas un, negaidot pļauku, var pats iziet no istabas.

Dusmas, kuras neattiecas tieši uz bērnu, bet tiek izgāztas pār viņu, tiek uztvertas smagāk, un pēc tādas situācijas obligāti ir nepieciešama negatīvo emociju kompensēšana. Ja dusmas ir pelnītas, tad bērns saprot, kāpēc viņš dabūja pa mizu, bet tās vecāku dusmas, kuras bērnam bija jāpiedzīvo nepamatoti, tiek uztvertas kā netaisnīgas. Un tas ir pareizi. Tādēļ bērnam ir īpaši jāatlīdzina: dariet tā, lai bērns justos cienīts, mīlēts, lai izjūt un saprot, ka jūs viņu redzat un protat atšķirt no tā cilvēka vai situācijas, kas izraisīja jūsu dusmas. Ja jūs nevarat savaldīt savas dusmas, kuras nespējat vērst pret adresātu – vīru, sievu, priekšnieku, ierēdni, likumu, centieties nepadarīt bērnu par pēdējo jūsu dusmu ķēdes posmu. Ja vēlaties labākas attiecības ģimenē šodien un ja vēlaties labāku nākotni savam bērnam, tas nenotiks pats par sevi – strādājiet ar sevi un meklējiet palīdzību.

Kā adekvāti izpaust dusmas

Ja jūs protat, sajūtot dusmas, laikus apstāties un pašam sev paprasīt, kas šīs dusmas ir izraisījis, tātad atrast īsto cēloni, tad jūs varat arī atrast pieņemamu dusmu izpausmes formu, piemēram, var palūgt bērnam vairs tā nedarīt un argumentēt, kāpēc: jo jūs tas sarūgtina, saskumdina, izraisa galvassāpes, dusmas utt.; vai arī bērna uzvedības seku likvidēšana liek tērēt laiku, ko bijāt paredzējis maltītes sasildīšanai vai atpūtai utt. Var pajautāt bērnam, kāpēc viņš tā ir darījis, un izrunāties par to. Var vienkārši pateikt, kā jūs jūtaties, kad bērns dara tā, un bērns pats mainīs savu uzvedību, jo viņa īstais mērķis nav jūs kaitināt: viņš vai nu eksperimentē, vai nu meklē jūsu uzmanību. Turklāt sarunas laikā ir svarīgi atrasties ar bērnu vienā acu līmenī – pietupieties un skatieties bērnam acīs.

Ja jūs protat, sajūtot dusmas, laikus apstāties un pašam sev paprasīt, kas šīs dusmas ir izraisījis, tātad atrast īsto cēloni, tad jūs varat arī atrast pieņemamu dusmu izpausmes formu.

Mainīt dusmu izpaušanas veidu ir grūtāk tad, ja cilvēka dusmu izpausme ir saistīta ar sišanu. Sišana kā dusmu izpausmes veids ir adekvāta divgadīgam bērnam. Vienīgais veids, kā divus gadus vecs bērns var norobežoties vai aizstāvēties no tā, kas viņam draud vai nepatīk, ir sist. Savā ziņā, sitot citam, pieaudzis cilvēks nolaižas līdz divgadīga bērna prāta līmenim. Šis cilvēks nav atradis citu iespēju situācijas risināšanai. Tā tas var būt neprasmes, neziņas dēļ, piemēram, ja cilvēks vienkārši neprot komunicēt. Un tādā gadījumā psihoterapija vai kāds komunikācijas prasmju treniņš var ļoti palīdzēt cilvēkam. Vēl grūtāk ir tad, kad bērna sišana ir saistīta ar paša bērnības traumām. Ja jums dusmās bērnu gribas „saplosīt gabalos", tad pavērojiet, kas ar jums īsti notiek tādos brīžos. Ko jums īsti gribas? Kādos momentos gribas iesist bērnam? Vai jūsu bērnībā pieaugušie netika situši jūs tādos pašos brīžos, kādos tagad jums uznāk nevaldāmas dusmas? Ja secināt, ka ar šiem jautājumiem un ar sevis vērošanu šādās situācijās jums nepietiek, griezieties pie psihoterapeita.

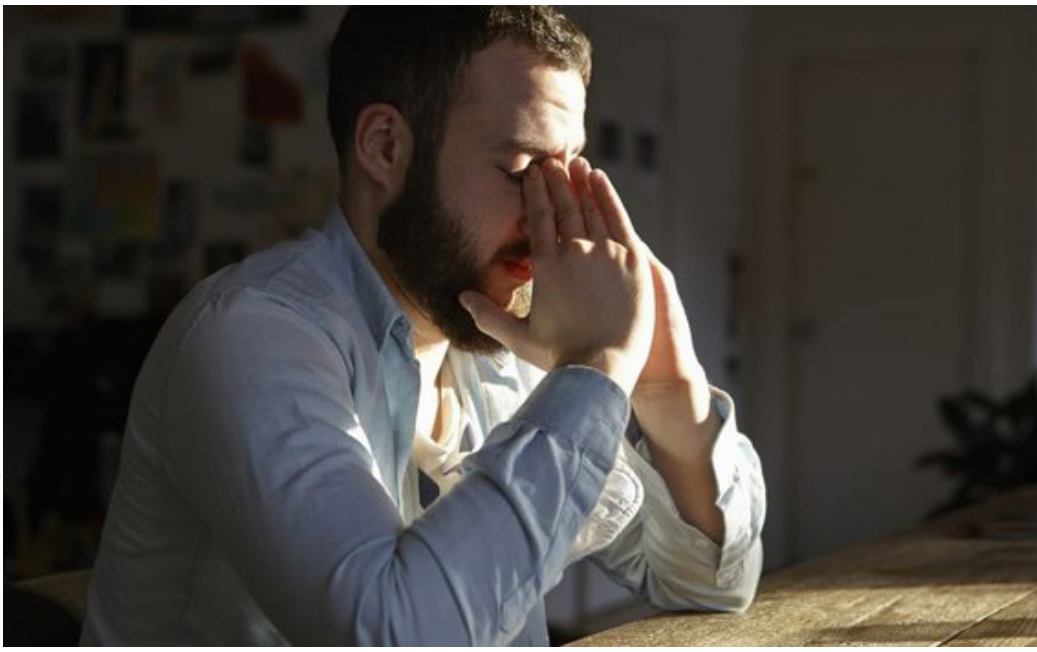

FOTO: *www.assets.entrepreneur.com*

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.rd.com*