

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2016. gada 17. novembris, Nr. 18 (79),
0,71 EUR

Vecākiem

Felta likumi,

**KAS JĀIEVĒRO ĢIMENĒM
AR BĒRNIEM, AUDZINOT SUNI**

**KAD BĒRNS
APDRAUD VECĀKU
PAŠTĒLU**

MĒS ESAM TAS, KO MĒS SVINAM

Kā bērniem stāstīt par valsts svētku nozīmi,
un kā veidot savas ģimenes svētku svinēšanas tradīcijas



MĒS ESAM TAS, KO MĒS SVINAM

Kā bērniem stāstīt par valsts svētku nozīmi, un kā veidot savas ģimenes svētku svinēšanas tradīcijas

Laila Avotiņa

Rīt – mūsu valsts dzimšanas diena. Pirms astoņiem gadiem veiktajā pētījumā¹ par Latvijas iedzīvotāju paradumiem svinēt valsts svētkus tika secināts, ka valsts svētkiem īpašu nozīmi piešķir tie iedzīvotāji, kuru ģimenēs ir izveidojušās ģimenes svētku svinēšanas tradīcijas. Tie iedzīvotāji, kuriem nav izkoptas individuālās un ģimenes tradīcijas svētku svinēšanā, 18. novembrī pavada kā brīvdienu – izmanto dienu atpūtai, saskarsmei ar ģimeni, draugiem, nepadarīto ikdienas darbu pabeigšanai, kā arī daļu dienas vēro svētku pasākumus televīzijā un apmeklē publiskos svētku pasākumus, ja ir atbilstoši laikapstākļi.

Daudziem vecākiem nav bērniības atmiņu par valsts svētku svinēšanu, jo agrāk tādus nesvinēja. Tomēr, ja mantotu tradīciju nav, ir iespēja tās radīt no jauna – pašiem, īpaši tāpēc, ka bērnus un jauniešus emocionāli visvairāk savilņo valsts svētku svinēšana ģimenē, apstiprinot faktu, ka arī vecākiem ir jāpiedalās savu bērnu pilsoniskajā audzināšanā. Par to, kā bērniem stāstīt par valsts svētku nozīmi un kā veidot savas ģimenes svētku svinēšanas tradīcijas, stāsta klīniskā psiholoģe un psihoterapeite Līga Bernāte un centra „Dardedze” psiholoģe Daina Dziļuma.

Valsts svētkiem īpašu nozīmi piešķir tie iedzīvotāji, kuru ģimenēs ir izveidojušās ģimenes svētku svinēšanas tradīcijas.

Jo mazāks bērns, jo vairāk tic saviem vecākiem

Par godu šai dienai visā Latvijā ir brīvdiena, kad kopā ar ģimeni ir iespēja apmeklēt dažādus koncertus, parādes, lāpu gājienu un svētku uguņošanu. Pie mājām un ēkām tiek izkārti karogi, ikviens tiek aicināts pie krūtīm piespraust sarkanbaltsarkanu lentīti un svinēt šos svētkus kopā. Pieaugušajiem tas ir pašsaprotami, bet maziem bērniem var radīt apmulsumu un neizpratni. Kāpēc ir svarīgi bērnam paskaidrot šo svētku nozīmi, un kā to darīt?

Klīniskā psiholoģe un psihoterapeite L. Bernāte skaidro, ka tas, vai un cik daudz vecāki stāsta bērniem par Latviju un šiem svētkiem, ir atkarīgs no katras ģimenes, viņu uzskatiem un patriotisma. Ja ģimenē šie svētki netiek svinēti, tad būtu labi, ja bērnam tiktu izstāstīts pats minimums – kas ir 18. novembris, kā un kas tiek svinēts. Visā Latvijā tiek dekorētas pilsētas, notiek parādes, svētku uguņošana un dažādi citi pasākumi, tāpēc, nezinot un neizprotot,

kas notiek sabiedrībā, bērns var justies neērti. Neziņas dēļ var rasties dažādi pārpratumi, piemēram, kad par to runā bērnudārzā vai skolā.

Klīniskā psiholoģe un psihoterapeite norāda: „Jo jaunāks ir bērns, jo vairāk viņš tic saviem vecākiem. Ja vecāki saka, ka nav nekādu svētku, bet bērnudārza audzinātāja saka – ir, tad bērnu tas var samulsināt.”

Pieradināt pie domas, ka arī valstij ir dzimšanas diena

Dažkārt reizē ar bērna ienākšanu ģimenē arī vecākiem parādās motivācija šos svētkus svinēt, jo tad rodas iemesls doties vērot pasākumus par godu Latvijas dzimšanas dienai, tādējādi diena no vienkāršas brīvdienas var pāraugt svētku dienā, kad prieks un pacilājošas izjūtas ir visiem ģimenes locekļiem.

Runājot par Latvijas vēsturi, ir jāreķinās ar bērna vecumu un nav jāieslēgts sīkās detaļās. Bērnam augot, katru gadu var atklāt arvien vairāk informācijas par Latvijas vēsturi, piemēram, divgadniekam nav vajadzības zināt vēsturi, bērnam pietiks ar to, ja viņš sapratīs, ka Latvijai ir dzimšanas diena – tāpat kā viņam, mammai un tētim.

Trīsgadniekam jau var pastāstīt kādu faktu, piemēram, ka Latvijas karavīri izcīnīja iespēju cilvēkiem sanākt kopā un no-

¹ <http://www.biss.soc.lv/downloads/resources/svetki/Mes.Svetki.Valsts.pdf>

*Vecāku uzdevums ir
saplānot šo dienu tā, lai
bērnam būtu patīkami
un gribētos svinēt, lai viņš
būtu lepns par to, ka svin
Latvijas dzimšanas dienu,
un lai ar laiku viņam
rastos vēlme arī sīkāk
izzināt to, kā valsts radās.*

dibināt Latviju. Svarīgi būtu radīt iespēju un interesi runāt par šīm tēmām un ieviest kādu tradīciju, piemēram, papildinot stāstu par karavīriem, apmeklējiet Nacionālo bruņoto spēku parādi, kuras laikā bērns varēs redzēt gan formās tērptus karavīrus, gan neparastās bruņumašīnas.

Apmeklējot svētku pasākumus vai muzejus, bērnam pašam radīsies jautājumi, uz kuriem viņš centīsies rast atbildes. Vienu un to pašu muzeju, piemiņas vietu vai pasākumu var apmeklēt katru gadu, un katru reizi bērnam būs iespēja uzzināt ko jaunu. Lūdziet, lai vecvecvecāki vai vecvecāki padalās ar bērniem stāstos par piedzīvoto un pārdzīvoto! Sarunas ar mīļajiem vecvecākiem var izrādīties daudz vērtīgākas un interesantākas nekā publiski pasākumi.

Klīniskā psiholoģe un psihoterapeite L. Bernāte norāda, ka nevajadzētu fokusēties uz sarežģītajiem vēstures aspektiem, jo par to bērnam būs iespēja mācīties skolā. Līdz tam ir būtiski bērnu pieradināt pie domas, ka arī valstij ir dzimšanas diena, tāpat kā ikvienam no mums, ka tās ir pūles izveidot un nosargāt valsti, ka tas nenotiek tāpat vien. Vajadzētu izvairīties arī no tā, ka 18. novembris pārvēršas par drūmu un nopietnu dienu, cenšoties saprast vēsturi. Vecāku uzdevums ir saplānot šo dienu tā, lai bērnam būtu patīkami un gribētos svinēt, lai viņš būtu lepns par to, ka svin Latvijas dzimšanas dienu, un lai ar laiku viņam rastos vēlme arī sīkāk izzināt to, kā valsts radās.

Lai bērns justos kā svētkos, vispirms viņam ir svarīga kopā būšana

Centra „Dardedze” psiholoģe D. Dziļuma skaidro, ka no bērna viedokļa svētku svinēšana ir patiešām svarīga. Ir lieliski, ka vecāki rūpējas par bērnu ikdienā, bet tieši svētki rada bērnam spilgtākās pozitīvās atmiņas un iemāca tradīcijas, ko viņš pēc tam varēs nodot saviem bērniem.

Daudziem vecākiem nav atmiņu par valsts svētku svinēšanu, bet ir iespēja tradīcijas izdomāt pašiem. „Mēs varam pa-

stiprināt svētku sajūtu ar dažādiem svētku simboliem, taču svētkiem nav obligāti jānotiek pēc kāda vienota standarta. Svētki nozīmē vienkārši to, ka mēs kopā darām kaut ko īpašu – citādi nekā ikdienā,” stāsta D. Dziļuma. Katra ģimene var izdomāt savas svētku tradīcijas – svētku vakariņas, galda spēļu vakars (par Latvijas tēmu), saruna par vecvecāku jaunības gaitām, šķirstot ģimenes albumu, pārgājiens pa purva taku – ko tādu, ko varam darīt gadu no gada, turklāt savas tradīcijas var pieskaņot sarīkojumiem vai koncertiem savā pilsētā. Tas viss der, ja vien ģimene to dara kopā un ar prieku.

Psiholoģe D. Dziļuma uzskata: lai bērns justos kā svētkos, vispirms viņam ir svarīga kopā būšana, turklāt ne tikai pašos svētkos, bet arī kopīgā gatavošanās procesā. Līdzdarbošanās un sarunas par svētkiem, ar vecākiem gatavojot sveču lukturišus, cepot svētku kūku vai dekorējot istabu sarkanbaltsarkanās krāsās, bērnam radīs svētku noskaņojumu un īpašas atmiņas. „Turklāt būtu labi pastāstīt bērnam par svētkiem vienkāršā un saprotamā valodā, piemēram, teikt, ka mēs svinam Latvijas dzimšanas dienu, un nodziedāt tai par godu valsts himnu vai „Daudz baltu dieniņu”. Savukārt, lai izvairītos no tā, ka svinamais notikums šķiet tāls un svešs, varam pastāstīt, kā vēsturisko notikumu laikā klājās mūsu pašu ģimenes locekļiem – vecvectētiņiem un vecvecmāmiņām,” stāsta D. Dziļuma.

Ideālie svētki

Psiholoģe norāda, ka dažkārt mēs, pieaugušie, izvirzām sev ļoti augstas prasības par to, kādiem ir jābūt ideāliem svētkiem, un tas var laupīt prieku par notikumu. Varam tik ļoti censties visu izdarīt nevainojami, ka brīdī, kad kaut kas noiet greizi, piedzīvojam negatīvu emociju vilni. Var gadīties, ka vecāki ir noguruši no ikdienas darbiem un nemaz tik ļoti nevēlas savā pienākumu sarakstā iekļaut arī gatavošanos svētkiem. Tāpēc speciāliste mudina ielānot svētku aktivitātes laikus un darāmos darbus dalīt ar bērniem un citiem ģimenes locekļiem.

Vecāku pieredze, organizējot 18. novembra svētku dienu leva,

*triju bērnu
(9 gadi, 6 gadi, 9 mēneši) māmiņa*

Es ar bērniem mēdzu runāt par to, kādi aktuāli notikumi norisinās Latvijā, kādas ir Latvijas amatpersonas, kādi ir valsts svētki. Tuvojoties valsts simtgadei, publikajā telpā visu gadu tiek aktualizēti dažādi valstiski jautājumi. Īpaši tie interesē manu deviņgadīgo dēlu, viņš mēdz arī pats uz-



dot dažādus jautājumus un izteikt savu viedokli. Tā kā manā izcelsmes ģimenē nebija tradīcijas svinēt 18. novembri, mūsu paaudzei pašai šī tradīcija ir jāveido no jauna. Un, vērojot tās tradīcijas, ko rada draugu un radu ģimenes, pamazām rodas arī dažādas idejas, kā svinēt svētkus mūsu ģimenē. Mūsu ģimene svētku dienu pavada mierīgi un mājās. Vakarā ir svētku kūka, kuru vienmēr sagādā vīrs. Kā jau dzimšanas dienās pienākas, kopīgi aizdedzinām svečītes un nopūšam tās. Kad satumst, mēdzam sētā aizdegt lāpas.

Māra,

divu bērnu (5 gadi, 2 gadi) māmiņa

18. novembris parasti ir brīvdiena, es gatavoju svētku vakariņas, bet vīrs kārto māju. Tā kā vecākā meita aktīvi un veiksmīgi dejo deju pulciņā, viņa vienmēr piedalās arī valsts svētku koncertos, kuri arī ir daļa no mūsu svētku programmas. Bērnodrāzā ļoti labi jau ir izstāstīts, kādi svētki ir gaidāmi un kāda ir to nozīme, tāpēc mums ģimenē vispār nav jāstāsta, kas ir 18. novembris. Viņa zina – Latvijas dzimšanas diena. Mūsu ģimene katru gadu apmeklē pilsētas organizētos svētku pasākumus, pēc tam dodamies mājās svētku vakariņās. Mums pievienojas arī vīra vecāki. Tra-

Svētki nozīmē vienkārši to, ka mēs kopā darām kaut ko īpašu – citādi nekā ikdienā.

dicionāli ēdam svētku kūku, tikai jaunākās meitas drošības nolūkos svecīšu aizdedzināšana šogad būs jāizlaiž.

Baiba, divu bērnu
(9 gadi, 2 gadi) māmiņa

Bērniem par to, kas ir valsts svētki un 18. novembris, vienmēr ir izstāstīts jau skolā vai bērnudārzā, tāpēc sarunas ar bērniem ir tikai tad, ja ir kāds jahtājums. Mazo puiku svētku nozīme vēl neinteresē, tāpēc izglītojošas sarunas īpaši neuzsākam. Mēs katru gadu svinam valsts dzimšanas dienu un atkarībā no laikapstākļiem un bērnu vecuma plānojam arī dienas aktivitātes. Vīrs no rīta pie mājas vienmēr izkar karogu un kopā ar bērniem dodas uz Rīgu vērot svētku parādi un nolikt ziedus pie Brīvības pieminekļa. Es gatavoju svētku pusdienas vai vakariņas, kuras mēdzam ieturēt kopā ar ģimenes draugiem vai vecākiem.

Maija,
divu bērnu (10 gadi, 3 gadi) māmiņa

Mūsu mājās 18. novembris vienmēr sākas ar Latvijas karoga izkāršanu pie mājas. Brokastu galds ir klāts kā svētku galds – jau no rīta ar baltu galdautu, lielu kūku un svecīšu aizdegšanu. Visi noteikti kaut ko klusībā novēlam Latvijai, un ar lielu aizrautību gan bērni, gan mēs paši ar vīru nopūšam svecītes. Dienas gaitā vīrs kopā ar bērniem apmeklē parādi un Kara muzeju, vakarā tradicionāli dodamies pie ģimenes draugiem uz vakariņām, pēc kurām vērojam salūtu.



✧ *Saruna ar Laumu* (3 gadi)

pie vakariņu galda par to, kā svinēt Latvijas dzimšanas dienu

✧ „Klau, nākamnedēļ Latvijai ir dzimšanas diena. Ko darīsim?”
„Jā!” priecīgi izsaucas meita. „Audzinātāja teica, ka Latvijai ir dzimšanas diena.”
✧ „Un ko dara dzimšanas dienā?”
„Apsveic, dāvina dāvanas.”
✧ „Kam tad mēs dāvinātu dāvanas?”
„Hm... opim arī bija dzimšanas diena!”
✧ „Kā tu domā, kas ir Latvija?”
Svinīgi noskaita: „Meitenes un zēni!”
✧ Es smeļoties jautāju: „Tu dārziņā tādu dzejolīti skaiti?”
„Jā,” viņa nopietni atbild.
✧ „Tu esi Latvija?”
„Nē. Rīga ir Latvija.”
✧ „Kā Latvija piedzima?”
„Pili.”
✧ „Nu ko tad darīsim Latvijas dzimšanas dienā?”
„Svinēsim! Es smuki saģērbšos. Es gribu uzdāvināt puķes.”
✧ „Laumiņ, Latvija ir zeme. Mēs dzīvojam Latvijā.”
„Nē, es nedzīvoju Latvijā. Es dzīvoju dārziņā.”
✧ „Arī dārziņš dzīvo Latvijā. Latvijā ir mūsu zeme.”
Lauma nopietni paskatās man acīs un klusējot aiziet.

✧ *Saruna ar Ernestu* (10 gadi)

par to, kā svinēt valsts dzimšanas dienu

Vakarā internetā lasot ziņas, uzšķiru lapu par 18. novembra pasākumiem. Pasaucu dēlu un saku:

✧ „Redzi, kurā gadā Latvija kļuva par valsti? Vari izrēķināt, cik gadus svinēsim?”
„Tā... pagaidi,” rēķina galvā. „98!”
✧ „Ēdīsim kūku un pūtīsim 98 svecītes?”
„Vai arī ēdīsim 98 kūciņas,” viņš smejas un attīsta domu. „Nē, kēksiņus! Jā, tā būtu labāk – viena svecīte un 98 kēksiņi.”
✧ „Kā tu domā, kas ir Latvija?”
„Valsts.”
✧ „No kā sastāv valsts?”
„No ciematiem un pilsētām.”
✧ „Bet kas veido ciematus, pilsētas?”
„Cilvēki. Nu... cilvēki veido Latviju.”
✧ „Kam tad īsti ir svētki 18. novembrī?”
„Man! Visiem Latvijas cilvēkiem! Iedomājies – divi miljoni dāvanu ir nepieciešams, lai katru apsveiktu!”
✧ „Bet kāda būtu bezmaksas dāvana visiem Latvijas cilvēkiem?”
„Tas ir neiespējams jautājums!”
✧ „Bet ko tu man katru dienu dāvini par velti?”
„Apskāvienu... Un kā tu domā – ko bez maksas citiem var uzdāvināt?”
✧ „Man šķiet, ka laba dāvana ir pašam būt priecīgam, tad arī citi kļūst priecīgi.”
„Bet kā tad citi cilvēki, kuri nav blakus, var zināt, ka tu esi priecīgs?”
✧ „Nevar zināt. Varbūt prieks izplatās gaisā un to var ieelpot?”
„Nu nezīnu... Labāk dzersim bērnu šampanieti un ēdīsim 98 kūciņas.”



Felta likumi, kas jāievēro ģimenēm ar bērniem, audzinot suni

Laila Avotiņa

Nesen Babītē notikusi traģēdija, kurā četri bordo šķirnes suņi nokoda savas saimnieku ģimenes bērnu – piecus gadus vecu meiteni, atkal aktualizēja suņu un bērnu drošības tēmu. Bērnu klīniskās universitātes slimnīca informē, ka gada laikā pie mediķiem nonāk aptuveni tūkstotis bērnu, kuri ir cietuši no suņu kodumiem, turklāt visbiežāk bērnus sakož pašu mājas mīluļi, ne sveši suņi.¹ Gan kinologi, gan zoopsihologi atgādina, ka nekad nedrīkst atstāt bērnu vienu ar suni, jo suņa uzvedību vislabāk spēj kontrolēt tikai suņa saimnieks. Tieši tāpēc būtu rūpīgi jāizvērtē savas iespējas un atbildība par suņa ienākšanu ģimenē, tā audzināšanu, apmācību un ilgtermiņa rūpēm, lai nelaiimes gadījums neaizēno prieku, ko ģimenē ienes suns.

Masu kultūra tirāžē nepareizus priekšstatus par dzīvniekiem

„Mums ir jārespektē tas, ka suns ir dzīvnieks. Suns ir gaļēdājs, plēsējs, dzīvnieks,” pauž zoopsiholoģe Inga Cerbule.² Viņa norāda, ka dzīvē suns nav kā Lesija, tāpēc – neatkarīgi no suņu šķirnes –

bērnus nevajag atstāt vienus ar suni. Vecākiem ir pienākums pasargāt bērnu no suņa un suni – no bērna. Kinologs Leons Markelovs asi nosoda tos vecākus, kas suni iegādājas kā dzīvu rotaļlietu bērniem.³ Viņaprāt, bērnus līdz piecu gadu vecumam pie suņiem nevajadzētu brīvi pielaist, tāpēc ka jebkurš suns, tāpat kā cilvēks, izjūt sāpes un stresu un jebkurš suns neatkarīgi no šķirnes, ja viņam dara pāri, var kost. „Bieži redzu fotogrāfijas,

Nekad neatstāt mazu bērnu bez uzraudzības kopā ar suni. Ja ir jāiziet no istabas, ņemiet līdzi vai nu suni, vai bērnu.

kur bērns ir ielikts pie suņa viņa guļvietā. Saimnieki tā vēlas parādīt, cik ļoti viņu četrkājainais draugs mīl bērnu. Taču parasti suņa acu skatiens rāda ko citu – viņš nav sajūsmā, vienkārši piecieš bērna klātbūtni,” stāsta kinologs.

Speciālists piebilst, ka jebkurš suns vairāk vai mazāk izteikti grib dominēt,

būt galvenais ģimenē un uz bērnu dziļākajā būtībā raugās kā uz sāncensi. Arī rotaļas četrkājainais draugs uztver citādi – viņam svarīgākais ir uzvarēt, parādīt sevi, nevis jautri pavadīt laiku. „Nav gan, protams, arī tā, ka suns bērnus nevar ciest, – visbiežāk mīlulis sargā bērnus kā savas ģimenes (bara) locekļus, tikai neļauj tiem kāpt sev uz galvas. Protams, ir šķirnes, kas ir ļoti pacietīgas attiecībā pret bērniem, daudz ko atļauj un pacieš, taču nebūtu godīgi to izmantot, ļaut bērnam darīt sunim pāri,” atgādina kinologs.

Ģimenēm ar bērniem piemēroti suņi

Ģimenei ar bērniem L. Markelovs neiesaka izvēlēties terjerus, skaidrojot, ka visi terjeri ir ārkārtīgi enerģiski un aktīvi, rikojas ļoti strauji un asi. Tas var būt bīstami, ja ģimenē ir mazs bērns, kaut vai tāpēc, ka enerģiskais suns, kaut kur piepeši aizjoņojot, bērnu var nogāzt no kājām. Šā paša iemesla dēļ arī medību suņi nav labākā izvēle. Taču viņš norāda, ka ir šķirnes, kas ir pacietīgākas un iecietīgākas attiecībā pret bērniem, un tās, viņaprāt, ir: mopsis, labradors, zeltainais retrivers, vācu aitū suns.



¹ <http://www.lsm.lv/lv/raksts/vidē-un-zinatne/dzive/suni-gada-sakoz-aptuveni-1000-bernu-nedrikst-bernus-atstat-ar-suniem-vienus.a125399/>

² <http://klasika.lsm.lv/lv/lr/arhivs/?channel=3&y=2016&m=11&d=05>

³ http://www.delfi.lv/mansdraugs/46220139_piecas-sunu-skirnes-kas-labi-saprotas-ar-berniem-iesaka-kinologs

Suņa agresijas iemesli

Agresija ir ļoti nopietna un bīstama uzvedības problēma, ar ko saskaras suņu īpašnieki. Pastāv daudz dažādu agresijas veidu, tāpēc, lai vislabāk saprastu, kā rīkoties, ir svarīgi saprast agresijas iemeslus.⁴

DOMINĒJOŠĀ AGRESIJA. Viens no visbiežāk sastopamajiem agresijas veidiem ir dominējošā agresija, kas ir saistīta ar attiecībām starp ģimenes locekļiem un viņu suni. Suns ir bara dzīvnieks un ģimenē, kuru uzskata par baru, cenšas ieņemt līdera lomu. Lai veicinātu drošību un saliedētību ģimenē, suņiem ir jāattīsta hierarhija, līdera lomu vai dominējošo stāvokli uzņemoties kādam no ģimenes locekļiem un norādot suņa vietu ģimenē. Ja šāda hierarhija sunim tiek audzināta no mazotnes, suns zina savu lomu ģimenē un respektē visus ģimenes locekļus. Tam, kurš ģimenē uzņemas dominējošo lomu, ir jābūt suņa autoritātei, sunim ir jāzina un jāklausa viņa komandām „nedrīkst”, „mierā” u. c., viņam ir jābūt spējīgam pasaukt suni prom, redzot, ka tā uzvedība kļūst kaut nedaudz savāda vai agresīva.

BAILES. Agresiju var izraisīt bailes, ja suns sastopas ar cilvēkiem vai citiem dzīvniekiem, kas viņam ir sveši vai atgādina ne-

Suņa uzvedību var mainīt tikai suņa šķirnes specifikas un individuālā temperamenta iespēju robežās. Nav jāmainās tikai sunim, jāmainās ir arī cilvēkam un visai sadzīves organizācijai.

patīkamu iepriekšējo pieredzi. Atcerieties, ka suns dzīvo pēc suņu likumiem un rīkojas saskaņā ar saviem instinktiem, tāpēc ir iesakāms svinību laikā, kad ir gaidāmi ciemiņi, suni norobežot no ģimenes un viesiem.

ATGŪT SAVU. Agresija var tikt vēsta pret cilvēkiem vai citiem mājdzīvniekiem, ja to rīcībā ir kaut kas sunim ļoti vēlams, piemēram, miļākās rotaļlietas, pārtika vai kārums. Ģimenes locekļiem ir jāapzinās, ka situācijās, kad suns ēd vai košļā savu iemīļoto rotaļlietu, to aiztikt nedrīkst. Neuztveriet vieglprātīgi brīdinājuma signālus – ja suns rūc, rāda zobus, ieņem specifisku pozu (kājas ieleptas, aste nolaista)! Suns nekad ne-

kodīs bez brīdinājuma! Agresija var tikt izrādīta pret cilvēkiem un citiem dzīvniekiem, kas tuvojas mīluļa īpašumam vai ģimenes locekļiem.

MĀTES AGRESIJA. Mātes agresija var tikt vēsta pret cilvēkiem vai citiem dzīvniekiem, kuri tuvojas suņa kucēniem, tāpēc kucēnu zīdīšanas laikā ģimenes locekļiem vajadzētu respektēt suņa iespējamo agresīvo uzvedību un kucēniem netuvoties. Tiklīdz kucēnu metiens ir atšķirts no mātes, agresivitātei nevajadzētu parādīties.

SPĒĻU AGRESIJA. Jauniem suņiem parasti novēro tā saucamo spēļu agresiju, kad, pārāk trokšņaini spēlējoties vai izdarot asas kustības, agresija var izpausties, satverot apģērbu vai sakožot cilvēku. Lai izvairītos no šādiem starpgadījumiem, ir svarīgi viesību laikā, kad ir gaidāmi ciemiņi ar bērniem un paredzama skaļāka uzvedība, suni norobežot.

NOVIRZĪTĀ AGRESIJA. Tā dēvēta novirzītā agresija izpaužas, kad suns atmostas un kāda cita persona vai dzīvnieks tai brīdī traucē vai tuvojas. Tas ir dabiski, ka suns aizsargājas, taču saimniekam ir jāspēj nodrošināt to, lai suns neapdraud sabiedrības locekļu veselību un dzīvību.



⁴ <http://www.miluliem.lv/par-mums-2/92-sunu-agresija-ka-to-atpazit-un-ka-rikoties-lai-to-nepielautu>

Zelta likumi bērniem un suņiem



Daži būtiskākie zoopsiholoģes Ingas Cerbules izvirzītie zelta likumi, kas ir jāievēro ģimenēm bez lielas pieredzes (un arī ar pieredzi!) suņu audzināšanā, īpaši, ja ģimenē ir arī mazi bērni:⁵

🐾 nekad neatstāt zīdaiņi vai mazu bērnu bez uzraudzības kopā ar suni. Ja ir jāiziet no istabas, ņemiet līdzi vai nu suni, vai bērnu;

🐾 visbiežāk apkārtējie zināja, ka suns varētu kost, bet neko nedarija. Neklusējiet, ja birst bīstama situācija, ja apkārtņē ir bīstams dzīvnieks;

🐾 māciet bērnus netraucēt suni, kad tas ēd vai gul, vai arī dodas prom no bērna. Bērns nedrīkst sunim sekot, ja suns vairs nevēlas ar bērnu kontaktēties;

🐾 māciet bērnam, ka suņa riešana, rūcieni un zobu rādīšana nozīmē potenciālas briesmas;

🐾 izvēlieties savai ģimenei, pieredzei un dzīves apstākļiem piemērotu suni, izvairieties no šķirnēm, kurās ir attīstīta agresivitāte pret cilvēkiem vai dzīvniekiem. Suns sargs diez vai būs mīļš bērnu draugs;

🐾 nelieciet bērnam sodīt suni, to drīkst tikai pieaugušais, bērnam suns var aktīvi pretoties;

🐾 ja suni liek citā istabā, tā ir jāaizslēdz vai jāierīko bulta bērnam neaizsniedzamā augstumā. Ir ieteicams tā darīt arī tad, kad jums nav laika abus – bērnu un suni – pieskatīt;

🐾 nekad neatstājiet savu suni kopā ar svešiem bērniem. Ja jūsu bērni spēlējas ar svešajiem bērniem un ir skaļš troksnis, suns to var uztvert kā uzbrukumu saviem bērniem un apdraudēt svešos bērnus. Papildu bīstamība – sveši bērni suni var kaitināt vai traucēt. Nepaļaujieties uz to, ka vecāki savus bērnus pieskatīs, jo tas ir jūsu suns un jūsu atbildība;

🐾 nekad neļaujiet bērnam iet tuvumā ķēdes suņiem vai iet pie suņiem iežogotā voljerā;

🐾 suņa uzvedību var mainīt tikai suņa šķirnes specifikas un individuālā temperamenta iespēju robežās. Nav jāmainās tikai sunim, jāmainās ir arī cilvēkam un visai sadzīves organizācijai.

Suns, tāpat kā cilvēks, izjūt sāpes un stresu, un jebkurš suns neatkarīgi no šķirnes, ja viņam dara pāri, var kost.



Kā rīkoties, ja uzbrūk suns

Latvijas Kinologu apvienības prezidents suņu apmācības instruktors Jānis Pavlovskis iesaka:

🐾 dod sunim ceļu! Saglabā iepriekšējo gaitas ātrumu, bet pavirzies sāņus;

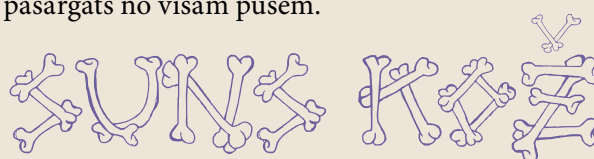
🐾 neskrien, nekliedz, nevicini rokas, nesper! Tas suni sakaitina vēl vairāk;

🐾 suns ir pieradis, ka no viņa bēg, tāpēc viņu var apturēt potenciālā upura nekustīgums – stāvēšana vai guļus poza;

🐾 bērnu paņem tajā pusē, kur nav suņa;

🐾 paslēp bērnu! Svarīgi paslēpt bērna seju, tas pasargās ne tikai bērnu no kodiena, bet arī no psiholoģiskās traumas;

🐾 piekļauj bērnu sev! Piekļauj bērnu pēc iespējas ciešāk sev tā, lai sunim nebūtu pa kampienam bērna rokas vai kājas. Bērnu var piekļaut pie sētas, koka, ēkas sienas, lai viņš būtu pēc iespējas vairāk pasargāts no visām pusēm.



⁵ <http://sirdssuns.jimdo.com/izgl%C4%ABtojo%C5%A1i-materi%C4%81li/zoopsiholo%C4%A3es-i-cerbules-lekcijas-materi%C4%81li/>

⁶ http://www.ulubele.org/lv/usrdoc/suns_uzbruk.pdf

KAD BĒRNS APDRAUD VECĀKU PAŠTĒLU



Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko
risinājumu konsultante

Dažreiz savos rakstos es pieminu vārdu „apdraudētība”. Šis vārds manā interpretācijā var skanēt neierasti, tāpēc ka apdraudētība var būt ne tikai fiziska – apdraudēta var būt ne tikai dzīvība vai veselība, ne tikai karjera vai reputācija, un apdraudēt cilvēku var ne tikai kāds nosacīts ienaidnieks vai pretinieks ar fizisku agresiju vai draudiem –, bet arī iekšēja, neapzināta. Turklāt pieaugušu cilvēku var apdraudēt paša bērns. Kādā veidā? Par šo apdraudētības veidu būs runa šajā rakstā.



Bailes no soda par vājuma izrādīšanu

Daudzās ģimenēs vecāki bērniem māca veidot stiprinieka ārējo imidžu. Bērnam tiek noteiktas kategoriskas prasības, ka ir jāizskatās cienīgi (jāuzvedas un jāizskatās tā, lai citi cilvēki nevarētu pieļaut vai ieraudzīt, ka tev mēdz būt grūtības, nepatīkamas emocijas, ka tev var būt vajadzīga palīdzība

Cilvēki baidās no soda par to, ka citu cilvēku priekšā piedzīvos vājuma brīdi.

ba, ka tev var sāpēt u. tml.). No bērna tiek prasīts – lai kas arī nenotiktu – saglabāt stāju (allaž izskatīties stipram, pašprietiekamam). Vecāki paredz bausus draudus un sodu tādā gadījumā, ja bērns, piemēram, raudās cilvēku klātbūtnē, ja izmantos palīdzību vai pats neatrisinās kādu situāciju. Īsāk sakot, bērnam ir jābūt stipram, un viņš nekādā gadījumā nedrīkst būt ievainojams vai vājš. Vājums tādas audzināšanas ietvaros nav pieņemams.

Tie šodienas vecāki, kuri uzauga ģimenē, kur valdīja aizliegums būt vājam, baidās pazaudēt tēlu. Pat šodien, būdami pieauguši cilvēki, daudzi sevī neapzinās šīs bailes, un tas notiek tādēļ, ka vēl vairāk viņi baidās no soda par to, ka citu cilvēku priekšā piedzīvos vājuma brīdi. Šis ir neapzinātas un šodien nepamatotas bailes, kuras cilvēkam ir saglabājušas no bērnības, kad tās vēl bija pamatotas, jo vājuma izrādīšana tiešām varēja beigties ar kādu sodu, ko vecāki būtu piemērojuši neizturīgajam bērnam.

Emociju un jūtu neapzināšanās liek justies apdraudētam

Cilvēks var būt fiziski apdraudēts un var nebūt apdraudēts. Cilvēkam var šķist, ka viņš ir apdraudēts – faktiski nebūt apdraudēts, taču justies tāds. Un veicināt neskaidrību var tas, ka cilvēks neapzinās savas jūtas un emocijas, piemēram, ja bērns bieži dzird tādas izteicienus kā „Nedusmojies!”, „Pat nedomā dusmoties uz mammu (tēti)!”, „Neraudi!”, „Nebēdājies tā stulbā lāciņa dēļ! Viņš jau bija vecs, un viņam nebija vienas acs” u. tml., bērns neiemācās pazīt un atšķirt savas emocijas, un arī vēlāk jau pieaugušais cilvēks nepazīst savas emocijas un jūtas. Tāpēc cilvēks nemāk apzināties, kā viņš jūtas, arī to, ka jūtas apdraudēts. Ja cilvēks neprot apzināties savus psiholoģiskos stāvokļus, viņš nevar balstīties uz jūtām, viņš izmanto tikai prātu, un tad, piemēram, var būt grūti saprast, ka apdraudētība var būt ne tikai fiziska. Ar prātu tiek nospriests, ka fizisku draudu gadījumā ir jāatgūst fiziska drošība, tāpat tiek nospriests, ka bērns ir mazs un apdraudēts



vecākus nevar. Prātam ir grūti pieļaut, ka maza būtne, nebūdamā plēsoņa ar stipriem vai indīgiem zobiem, var apdraudēt pieaugušu cilvēku, bet kāda jautājuma dēļ, ko bērns uzdod, vecāki zaudē psiholoģisko līdzsvaru un izlādējas uz šo pašu bērnu.

Kāda ir saistība starp apdraudētību un neprasmī atšķirt savas emocijas? Tieša. Kas notiek ar pieaugušo, kuram bērns uzdod jautājumu, uz kuru viņš nevar atbildēt? Ja šis pieaugušais cilvēks nespēj pieļaut, ka kaut ko var nezināt, ka var nebūt gudrāks par bērnu, ka var nebūt ideāls, viņš šāda jautājuma dēļ jūtas stulbāks, vājāks, jo nespēj atrisināt izveidojušos situāciju, zaudē mazam bērnam, jūtas nekompetents, bezspēcīgs, pazaudējis kontroli, izgāzies. Tātad – vājš. Tātad – necienīgs. Tātad – apdraudēts, jo zaudē autoritāti bērna priekšā. Bet viņš nedrīkst to pieļaut, tāpēc neiztur un kļūst agresīvs pret bērnu, jo ir jāaizstāvas. Vecāki, kuri apzinās sevi situācijā, var izvēlēties reakciju. Vecāki, kuri neapzinās savas jūtas, nospriež, ka tikko ir pazaudējuši tēlu bērna acīs, un, lai savu imidžu atjaunotu, liek lietā spēku, mēģina ietekmēt bērnu, piemēram, ļauj skaļā balsī, skatās ledainām acīm, dzen bērnu prom, kā arī lieto drošu argumentu: „Jo es tā teicu!”

Bīstamība ir tajā, ka emocijas tik un tā tiek izjustas, pat ja tās neapzinās, vienkārši neapzināmās emocijas nav kontrolējamas. Cilvēks, pat ja nespēj to saprast, tiek apdraudēts – viņš vienkārši to nesaprot. Un rezultātā vienīgā pieejamā reakcija ir agresija. Tā nav pamatota – reālas apdraudēti-

Kas notiek ar pieaugušo, kuram bērns uzdod jautājumu, uz kuru viņš nevar atbildēt? Vecāki, kuri neapzinās savas jūtas, nospriež, ka tikko ir pazaudējuši tēlu bērna acīs, un, lai savu imidžu atjaunotu, liek lietā spēku, mēģina ietekmēt bērnu.

bas nav, bērns neko sliktu vecākiem nevēl un nevar izdarīt. Vecāku tēls bērna acīs ir pašu vecāku izdomājums. Bērnam nav vajadzīgs ideāli, nevainojami vecāki. Bērns vecākus nenosoda un nevērtē, bērns vecākus mīl bez nosacījumiem. Bērnam ir pieņemams, ka vecāki kaut ko neprot vai nezina. Tas, ja vecāki meklē situācijas risinājumu vai atbildi uz jautājumu kopā ar bērnu, ir pat vairāk audzinoši, turklāt bērnam dažreiz ir veselīgi vilties vecāku spēju vai zināšanu ierobežotībā, un tā nav stājas pazaudēšana – tas ir cilvēciskums. Tas ļauj bērnam būt bērnam un uzaugt par parastu cilvēku, kurš var ticēt saviem pārdzīvojumiem un risināt problēmas iejūtīgi, rēķinoties gan ar savām, gan cita cilvēka interesēm, nelietojot vardarbību (agresiju) un neliekot nevienam no tās ciest.

Vienu un to pašu situāciju viens cilvēks var piedzīvot pilnīgi mierīgi, nepievēršot tai uzmanību, taču cits sajūties apdraudēts. Bieži tas ir saistīts ar to, ka cilvēks nedod sev iespēju pieļaut kļūdu un atzīt kļūdu.



Nevardarbīgi var komunicēt tikai tāds cilvēks, kura iejūtīgums nav apspiests

Parasti apdraudējums tiek uztverts ar baiļu reakciju, taču ne vienmēr cilvēks to var izjust. Ja cilvēkam ir traucēta emocionālā sfēra, viņš var neatšķirt šīs bailes. Kaut gan mūsu dzīvības saglabāšanas veidi nāk no dzīvnieciskiem instinktiem, civilizētā sabiedrībā cilvēks var tikt apdraudēts daudz lielākā situāciju daudzumā nekā dabā. Dabā dzīve ir jāzaglabā fiziskā līmenī, taču kultūrā cilvēka dzīvē ir ļoti daudz ierobežojumu un arī prasību, kurām ir jāatbilst. Sabiedrībā daudz mazāk tiek apdraudēta cilvēka fiziskā dzīve (ja cilvēks zina likumus, kā pastāvēt sabiedrībā), taču ievērojami ir apdraudēta cilvēka sociāla dzīve, morālais tēls.

Te var minēt jutīgumu pret savu paštēlu, kuru ir iedvesuši vecāki. Ar striktām prasībām nebūt vājam vecāki izaudzina cilvēkus, kuri noslēdzas paši no sevis, no saviem pārdzīvojumiem, kā rezultātā pazaudē spēju aizstāvēt sevi nevardarbīgā veidā, jo nevardarbīgi var komunicēt tikai tāds cilvēks, kura iejūtīgums nav apspiests.

Drošību dos savu emociju iepazīšana un pieņemšana

Cilvēks var izpausties nesavaldīgi un nervozi tāpēc, ka šis aizkaitinājums balstās apdraudētībā – cilvēks jūtas apdraudēts, bet neapzinās to. Apdraudēta būtne jūt neaizsargātību, tātad ievainojamību, iespējams, arī bezpalīdzību. Bet mūsu gadījumā runa ir par cilvēku, kurš tiecas saglabāt nevainojamu paštēlu un kurš var neapzināties savas jūtas, taču automātiski vainot sevi par savu ievainojamību, jo pieaugušo, kurš baidās no citiem cilvēkiem un savas jūtas neprot izmantot arī attiecību regulēšanai.

Bērnam, kuram uzkliež, turklāt viņam neizprotama iemesla dēļ, var rasties psihotrauma, bet, ja tā notiek regulāri, bērns var izaugt par tramīgu pieaugušo, kurš baidās no citiem cilvēkiem un savas jūtas neprot izmantot arī attiecību regulēšanai.



mību, jo prasība „esi stiprs un nelokāms” tagad tiek sadragāta. Šajā sajūtu, turklāt neapzinātu, jucekli cilvēks pazaudējas, apmulst un sāk neveikli izpaust agresiju. Optimāla izeja ir atkal mācīties just, atšķirt jūtas, pazīt tās, nenosodīt sevi par tām un mācīties dzīvot ar jūtām.

Visvieglāk un drošāk to var panākt psihoterapijā, piemēram, geštalterapijā. Bet, ja nav iespējas vai vēlmes, vai apņēmības iet terapijā vai vispār atdzīvīnāt jūtas, var vērot savu uzvedību, savu reakciju un skaidri nodalīt tās situācijas, kad paštēls tiek nopietni apdraudēts, piemēram, darbā, un ir vērts rīkoties kādā zināmā veidā, lai saglabātu reputāciju, un kad paštēlu nekas neapdraud, piemēram, esot kopā ar bērnu, kad pieaugušā automātiskā nesavaldīgā reakcija var izraisīt bērna psihei nevēlamas sekas. Bērnam, kuram uzkliež, turklāt viņam neizprotama iemesla dēļ, var rasties psihotrauma, bet, ja tā notiek regulāri, bērns var izaugt par tramīgu pieaugušo, kurš baidās no citiem cilvēkiem un savas jūtas neprot izmantot arī attiecību regulēšanai.

Tā kā drošības izjūta ir arī robežu jautājums, jaunas robežas būs jānosaka jebkurā gadījumā – atsākot just vai ne. Atkarībā no tā, kas tagad traucē būt kopā ar bērnu, bērnam ir jāpaskaidro, ka nav laika, ka nezināt atbildi, ka esat noguruši utt. Par robežām esmu rakstījis jau diezgan daudz, kontekstā ar apdraudētības izjušanu vienkārši gribēju pateikt, ka robežas var nošķirt rupji un traumējoši vai arī iejūtīgi un attīstoši.

Elektroniskais žurnāls „Vecākiem”
Izdevējs: SIA „AB konsultants”
Vienotais reģistrācijas numurs: 40103361805
LR UR masu informācijas līdzekļa
reģ. apl. Nr. 000701313

Redakcijas adrese: Dzirnavu iela 21,
Rīga, LV-1015;
tālr.: 25628748, 67096393;
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv;
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv
Korektore: Zigrīda Purvīce
Maketētāja: Daiga Dzene
Vāka foto: <http://i.huffpost.com>