

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem
2016. gada 20. oktobris, Nr. 16 (77),
0,71 EUR

Vecākiem

**BĒRNDĀRZNIEKA
NEPAKLAUSĪBA
UN SLIKTA UZVEDĪBA
PUBLISKĀS VIETĀS**

**ĢIMENES
,
BUDŽETS
UN VESELĪGS
ĒDIENS**

KOMANDĒ, TĀTAD – LĪDERIS?

Līderi un pseidolīderi



KOMANDĒ, TĀTAD – LĪDERIS?

Līderi un pseidolīderi

Laila Avotiņa

Līdera īpašības dzīvē daudz ko palīdz sasniegt, taču vai tās mīt katrā bērņā vai ir apzināti jāattīsta? Varbūt tās ir unikālas kā absolūtā dzirde un fotogrāfiskā atmiņa? Kas ir līderis? Un vai pseidolīderis ir slikts līderis?

Par līderi var kļūt katrs

Neirolingvistiskās programmēšanas (NLP) speciālists Roberts Diltss (*Robert Dilts*),¹ kas kopš 1975. gada padziļināti pēta NLP tehniku un stratēģiju ietekmi, tostarp arī uz līderības attīstību cilvēkā, uzskata, ka līderis ir cilvēks, kurš apzinās savas un citu vērtības. Viņš spēj vadīt, iedvesmot, veidot komandu, būt piemērs citiem. Turklāt R. Diltss apgalvo, ka daudzas līderi raksturojošas īpašības tiek apgūtas dzīves laikā un tās ir iespējams pilnveidot, tāpat kā daudzas vadības prasmes.²

NLP speciālists īpaši izceļ sešas īpašības, kas cilvēku padara par līderi. Tās ir: entuziasms, godīgums, sirsnība, drosmē, saprātīgums un taisnīgi stingra nostāja. Attiecībā uz bērniem psiholoģe Gaļina Akimova

Līderība parādās kā bērna spēja organizēt citus, nevis vienkārši uzstāt uz savu pārliecību un kaprīzu uzvedību.

(*Галина Акимова*) izšķir trīs būtiskas īpašības, kuras var novērot līderim jau pirmskolas vecumā: cieņa pret citiem, atbildība un atjautība. Bērns mēģina saprast un ievērot noteikumus (cieņa pret citiem), neveiksmju gadījumā turpina rast jaunus veidus mērķa sasniegšanai (atjautība), viņš spēj atbildēt par savas rīcības sekām (atbildība).³ G. Akimova grāmatā vecākiem „Как помочь своему ребенку: с правочник для неравнодушных родителей” („Kā palīdzēt savam bērnam: ceļvedis nevienaldzīgiem vecākiem”) aicina bērna vecākus radīt bērņā izpratni, ka būt līderim nenozīmē būt pārcilvēkam. Galvenais – noteikt reālus mērķus un to sasniegšanai izmantot savus talantus un spējas.

Psiholoģe Jeļena Ščerbakova aicina

vecākus pievērst uzmanību savām prasībām pret bērniem, jo, no vienas puses, vecākos ir lepnums par to, ka bērņā ir tādas īpašības kā noteiktība, spēja ar savu autoritāti panākt savu, pārliecināt, vest citus sev līdzi, bet, no otras puses, viņi pieprasa pakļaušanos prasībām. „Jebkura māte ar it kā slēptu lepnumu stāstīs par to, ka viņas bērns, tikko ienācis kolektīvā, kļūst par līderi. Bet tā pati mamma turpinās pieprasīt no sava bērna pilnīgu paklausību, pakļautību – lai viņš būtu bērns bez uzvedības problēmām, teicamnieks, vecāku lepnums. Taču šīs prasības, maigi izsakoties, nav savienojamas,” norāda J. Ščerbakova, „tāpēc ka viena no galvenajām līdera īpašībām ir patstāvība.” Līderim jebkuras robežas, standarti, uzvedības likumi ir par šauru, bērns ar līdera iezīmēm grib (un prot!) pats pieņemt lēmumus un atbildēt par tiem. Taču psiholoģe aicina būt vēriģiem un nesteigties priecāties, redzot, ka bērns komandē vienaudžu grupā, skaļi izriko un aicina citus darboties līdzi, t. i., spilgti parāda it kā līdera īpašības.

¹ http://www.nlpu.com/NLPU_RBDBio.html

² <http://www.nlpu.com/Articles/article8.htm>

³ <http://kinder-garten.narod.ru/Lider.html>

Kad maskas krīt

Izrādās, ka starp bērniem pat izteiktāk nekā starp pieaugušajiem izceļas lideri un pseidolideri (tie, kas tikai izceļ savu personību). Īsto lideru un pseidolideru skaits 8–10 gadu vecumā ir apmēram vienāds.

Psiholoģe iesaka vecākiem pašiem konstruktīvi izvērtēt – bērns izceļ savu personību vai pārvalda lidera īpašības, īpaši tāpēc, ka bērni 10 gadu vecumā (vai pat agrāk) paši skaidri redz un jūt šo starpību starp lideri un pseidolideri un neistos gāž. „Tādējādi bērns pseidolideris var būt vilies, saniknots, viņa pašvērtējums pazemināsies un viņš iegūs daudz kompleksu,” skaidro J. Ščerbakova. Saprast, vai patiesībā bērns ir lideris, tomēr nav vienkārši.

Kā noteikt, vai bērns ir lideris?

Psiholoģe Jeļena Grišuņina (Елена Гришунина) uzskata, ka līdz piecu gadu vecumam nevar īsti pateikt, vai bērnam ir lidera īpašības vai nav.⁴ Trīs gadu vecumā bērni pārdzīvo pirmo attīstības krīzi, kad apzinās savu piederību sociumam un tāpēc parādās skaļi protesti (uzstājīgi „nē”, „negribu” utt.). Liderība ir sarežģītāka izpausme. Tā parādās kā cilvēka spēja organizēt citus cilvēkus, nevis vienkārši uzstāt uz savu pārliecību un kaprīzu uzvedību.

Ir vecāki, kas uzskata, ka bērnam ir jāiemāca cīnīties par savām rotāllietām, lai pēc tam kaut ko sasniegtu dzīvē. Taču psiholoģe skaidro: ja bērns kaut ko ņem ar varu – tā nav liderības pazīme, bet drīzāk agresijas izpausme. Lideris ir direktīvs. Šis termins ir saistīts ar vārdiem „vadīt”, „norādīt”.

Bērns lideris ir spējīgs pārliecināt vienaudžus, piemēram, atdot mašīniņu nevis ar viltu, bet tā, lai tas būtu izdevīgi otram mazulim: „Dodiet mašīnas man, jo man ir kaste – mums būs kosmosa kuģis, un mēs kopā lidosim glābt planētu.” Tāpēc viņa iesaka vecākiem pavērot, cik apzināti bērns kaut ko vēlas. Piecu gadu vecumā bērns jau spēj saprātīgi argumentēt savas vajadzības. Aiz bērna lidera rīcības vienmēr stāv organizācijas procesa plāns, piemēram, bērns grib paņemt naglu, iesist to un apsiet ap naglu auklu, kuras galā ir mašīna, – tāpēc, lai mašīna nekur neaizbrauktu. Un nebūs brīnums, ja šis bērns, par spīti vecāku aizliegumam un iebiedēšanai, atkārtos savus centienus plānu īstenot. Lideris nebaidās no kļūdām. Ja bērns saka: „Mammu, atdod, nemaisi, es pats” – nevajadzētu viņam uzvelt savu nemieru un uztraukumu par, piemēram, iespēju sasist



„Dodiet mašīnas man, jo man ir kaste – mums būs kosmosa kuģis, un mēs kopā lidosim glābt planētu.”

pirkstu. Ir vērts ļaut bērnam pašam iemācīties piepildīt savas vēlmes un iedzīvināt procesus „gribu”, „varu”, „daru”. Tā savā ziņā ir veiksmes formula.

Kas ir pseidolideris?

Kas tie tādi pseidolideri patiesībā ir, kāpēc sākumā viņi tomēr izvīzās starp vienaudžiem (kuri, noskaidrojot pseidolidera būtību, nogāž viņu no pjedestāla)? Tie bērni, kas sevi izceļ, ļoti grib atrasties uzmanības centrā, būt kompānijas dvēsele, bet diemžēl nespēj ilgi noturēt savas pozīcijas. Kā uzskata J. Ščerbakova, pirmkārt, šādi bērni gandrīz vienmēr ir egoistiski un egocentriski. Lideri izaug no egoisma kā no bērnu biksītēm, bet pseidolideri ir noturīgi egoisti, kuri nešķiras no šīs īpašības ilgu laiku, dažreiz līdz mūža beigām. Egoisma rezultāts – nevēlēšanās un neprasme domāt par kaut ko vai kādu, izņemot savas vajadzības un savu personību. Pseudoliderim ir raksturīga viegla aizvainojamība, jebkurā rīcībā vai vārdos viņš redz un saklausa centienus uzbrukt viņa patmīlībai. Galvenais veids, kā pseidolideris ietekmē citus, ir konflikts ar vienaudžiem, strīdi, kuros tiek lietotas jebkuras metodes, to vidū fiziskās. Šis bērns ļoti baidās no konkurences, tāpēc nekādu iniciatīvu, tieksmi būt labākam nekā viņš nepieļauj. Iekšēji

pseudolideris ir ļoti nepārliecināts, baidās no neveiksmēm, no pārsteigumiem, apstākļu pārmaiņām, situācijām, kurās ir ātri jāpieņem lēmums. Šādos brīžos viņš vienkārši buksē, zaudē pārliecību, slēpjas aiz agresijas, rīkojas kā glēvulis. Ir saprotams, ka ar tādu cilvēku biedroties var tikai pakļaujoties. Pseudolideris neprot draudzēties, bet vienaudži to sapratīs ļoti ātri.

Pseudoliderim ir raksturīga viegla aizvainojamība, jebkurā rīcībā vai vārdos viņš redz un saklausa centienus uzbrukt viņa patmīlībai.

Taču ne viss ir tik bēdīgi. Bērni pseudolideri var būt arī ļoti mīļi un patīkami, ja vien viņiem ir ļauts atrasties centrā, komandēt un pieņemt apliecinājumus savam vienreizīgumam. Ja vecāki laikus pamana šādu bērna vajadzību, tad ir iespējams atvieglot sava bērna nākotni, kura nenovēršami sniegs vilšanos, aizvainojumus, neizpratni, kāpēc visi ir novērsuši, vairs nepieņemot viņu par lideri. Sākumā ir jāpārstāj vēlamo pieņemt par reālo. Ir jānovēro, kā un ar ko bērns biedrojas.

⁴ <http://www.generation.uz/content/2395>

Kā no pseidolīdera pārtapt par līderi?

PIEŅEMT ATBALSTU.

Pieaugušajiem patiesība, ka katram cilvēkam pasaulē ir sava vieta, jau ir labi zināma, tāpēc arī sarunās ar bērnu ir vērts pamazām pieskarties tēmai, ka būt komandā kā padotajam nebūt nav sliktāk kā būt vadītājam. Ir vērts aprunāties par tādām dzīves situācijām, kurās līderim bija jāpaļaujas uz blakusesošo atbalstu un bez tā viņam veiktos grūti.



STIPRINĀT PIEDERĪBAS IZJŪTU.

Bērnā pakāpeniski ir jāveido grupas piederības izjūta, pārliecība, ka blakus esošie cilvēki ir ļoti nozīmīgi. Bērni pseidolīderi ir dziļi individualisti, kuri citos redz tikai sāncensus, tāpēc bērnam ir svarīgi ieraudzīt, ka, piemēram, citi puīši arī var būt stipri, labsirdīgi un uzticami draugi. Un pats galvenais – veiksmē var būt ne tikai individuāla, bet arī kopā ar citiem – kur katrs dod savu ieguldījumu.

PĀRVARĒT NEDROŠĪBU. Ir jāpalīdz bērnam uzveikt savu nedrošību: „Ja

nesanāks uzreiz, ir jābūt pacietīgam, nav jādusmojas, nav jāapvainojas, jāpamēģina vēlreiz, līdz izdosies!”

DRAUDZĒTIES. Draudzēšanās prasmes izkopšanā ļoti noderīgas var būt vecāku izdomātās pasakas, stāsti, sava veida psiholoģiskās etīdes, kurās galvenais varonis (piemēram, lācēns vai kucēns) arī ir tas, kurš izceļ sevi un ar kuru visi atsakās draudzēties. Stāsta varonis grib būt pirmais sacensībās, bet ierodas pēdējais, viņš aizskrien pa priekšu, bet pēkšņi saprot, ka ir viens, jo pārējie dalībnieki aiziet uz citu

pusi, utt. Tomēr nevajadzētu moralizēt un apspriest galvenā varoņa rīcību. Labāk kopā ar bērnu izdomāt, kā atrisināt nepatīkamo situāciju, pastāstīt, ko, viņaprāt, jūt lācēns un kā viņam būtu jārikojas. Sākumā bērnam būs grūti saprast, kas notiek, kādas īpašības viņam traucē draudzēties un saprasties ar vienaudžiem, tāpēc vecākiem ir iespēja palīdzēt. Pilnīgi iespējams, no pseidolīdera bērns pārvērtīsies par līderi. Ir iespējams arī, ka tas nenotiks un bērns atradīs tieši sev visatbilstīgāko un piemērotāko izpausmes veidu sociumā.





BĒRNDĀRZNIEKA NEPAKLAUSĪBA UN SLIKTA UZVEDĪBA PUBLISKĀS VIETĀS

Sagatavots pēc Lietuvas Bērnu aizsardzības centra materiāla, kā vecākiem savaldīt problemātisku bērna uzvedību¹

Bērnu nepaklausība jeb nepakļaušanās pieaugušo rīkojumiem ir normālas attīstības daļa. Augot bērni izmēģina dažādus uzvedības veidus. Nepaklausība jeb robežu pārkāpšana ir viens no tiem. Bērns, pārdzīvojot 2–3 gadu krīzi, pēkšņi atklāj vārdu „nē”, un nepaklausība sasniedz savu visaugstāko pakāpi.

Māmiņa: „Anniņ, jau laiks beigt rotaļas un iet tīrīt zobīņus!” Anniņa turpina rotaļāties, neko „nedzirdēdama”. Māmiņa: „Anniņ, es tev teicu – tūlīt pat beidz rotaļāties un ej tīrīt zobīņus!” Anniņa: „Es vēl gribu spēlēties, negribu tīrīt zobīņus...”

Pamazām šāda uzvedība kļūst arvien retāka, bet pilnīgi neizzūd nekad. Pēti-

jumi rāda, ka četrgadnieku un piecgadnieku spēja pildīt tikai divas trešdaļas no vecāku prasībām ir atbilstīga normālai bērna attīstībai, tātad atsevišķus nepaklausības gadījumus var vērtēt kā bērna patstāvības izpausmi, nevis kā vecāku audzināšanas neveiksmi. Ja nepaklausība kļūst regulāra, dažās ģimenēs tā tomēr var kļūt par īstu problēmu. Iemesli var būt dažādi, piemēram, pārāk maz vai pārāk daudz noteikumu. Daži vecāki ir ļoti piekāpīgi, cenšas neteikt nē, viņiem trūkst konsekvences, dodot norādījumus. No otras puses, sevišķi stingrās un ļoti kontrolēt mīlošās ģimenēs bērni norādījumus saņem ik minūti. Lielākā daļa no tiem ir pilnīgi nevajadzīgi un tiek ignorēti. Ģimenēs, kur vecākiem nav vienotu uzskatu par audzināšanas jautājumiem, bērni iemācās manipulēt ar abiem vecākiem un bieži vien neklauša nevienu no viņu norādījumiem.

Atsevišķus nepaklausības gadījumus var vērtēt kā bērna patstāvības izpausmi, nevis kā vecāku audzināšanas neveiksmi.

KO DARĪT?

Samazināt norādījumu daudzumu, atstājot tikai visvajadzīgākos

Pirms dot norādījumu, ir jāizvērtē, vai tas ir nepieciešams un vai varēsim kontrolēt, kā tas tiks izpildīts. Noteikumiem un norādījumiem ir jābūt reāliem un jāatbilst bērna vecumam, turklāt nav nepieciešamības atkārtot norādījumus, jo tad bērns saprot, ka neceram uz viņa paklausību.

Norādījumiem jābūt skaidriem, specifiskiem, pozitīviem

Ir jādod īsi un skaidri norādījumi,

¹ <http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/Brosura-Augsim-kopa.pdf>



Galvenais – lai bērns neaizmirstu, ka arī publiskās vietās ir spēkā tie paši noteikumi, kas mājās, un ka asaras un kliegšana neizsitīs jūs no sliedēm.



mudinājumiem uz labu uzvedību.

Neaizmirstiet, ka robežas tiks pārbaudītas

Tā ir normāla parādība, it sevišķi, ja iepriekš robežas ir bijušas nekonsekventas, tāpēc vecākiem būtu vērts iemācīties ignorēt sīkus protestus, ja nav vēlēšanās ielaisties stridos. Nav vērts liegt bērnam paburkšķēt, kad viņš pakļaujas noteikumiem, kuri viņam nepatīk. Vecāki var iemācīt bērnus paklausīt, bet ne jau cerēt, ka viņi vienmēr darīs to ar prieku.

Samierinieties ar sava bērna temperamentu

Daži bērni pēc savas dabas ir spītīgi, ar stiprāku gribu nekā citi. Viņu vecākiem bieži nākas justies bezspēcīgiem, tomēr šādi bērni pieauguši var kļūt bezgala radoši un neatlaidīgi tiekties uz savu mērķi. Šādu bērnu vecākiem vajadzētu atrast iespējas atpūsties un prast savaldīt savu stresu.

Slikta uzvedība publiskās vietās

„Nesen aizvedām savu četrgadīgo meitu uz restorānu un piedzīvojām īstas šausmas. Viņa lida zem mūsu galda, izlēja sulu, skraidīja pa zāli. Man likās, ka nomiršu no kauna, nekad vairs nevedīšu viņu uz turieni.”

Izbraukumi uz veikalu, teātri, restorānu vai ārsta apmeklējumi var kļūt par īstu izaicinājumu dažu bērnodārza vecu-

cenšoties nelietot noliegumu un aizliegumus, piemēram, „runā mierīgāk” ir efektīvāks par aizliegumu „nebļausies”, „sēdi mierīgs” ir efektīvāks par „nedīdies uz krēsla”. Ir jāizvairās no vārgiem norādījumiem, kā „esi tik labs”, vai pazemojošām piezīmēm, piemēram, „neēd kā cūka”. Norādījumi jautājuma formā („Varbūt tu varētu saklāt gultu?”) dod iespēju atteikties tos pildīt. Ir jādod norādījumi ar pozitīvu alternatīvu: „Tu tagad nedrīksti spēlēties ar datoru, bet vari palīdzēt man cept kūku.”

Ja iespējams, norādiet laiku, kurā norādījumam jābūt izpildītam

Daži vecāki cer, ka bērni nekavējoties pildīs viņu norādījumus, taču, jo jaunāks bērns, jo grūtāk viņam ir pēkšņi pārtraukt patīkamu darbību un pārorientēties uz cita uzdevuma pildīšanu, tāpēc bērnam ir jādod laiks, lai sagatavotos, un jāatgādina par sagaidāmajām izmaiņām jau iepriekš, piemēram: „Martiņ, pēc piecām minūtēm tev būs jāiet gulēt!”, „Kad beigs šķirstīt grāmatiņu, atnāc palīdzēt man izkravāt iepirkumus!”

Uzslavējiet par paklausību

Bieži vien vecāki ignorē paklausību un

pamana tikai nepaklausību. Ir jāpalīdz bērniem izjust paklausības priekšrocības un jācenšas izrādīt savu apmierinātību katru reizi, kad viņi paklausā norādījumiem.

Izveidojiet pamudinājumu sistēmu

Viena no iespējām, kā savaldīt bērna nepaklausīgo uzvedību, ir izveidot programmu, kuras ietvaros bērni saņem pamudinājumu (piemēram, uzlīmi) katru reizi, kad paklausā norādījumiem. Savākuši noteiktu skaitu uzlīmju, bērni saņem balvu, par ko iepriekš ir bijusi vienošanās. Var paredzēt laiku, kad programma tiek īstenota, piemēram, katru vakaru no pulksten pieciem līdz astoņiem, kad pašiem vecākiem ir laiks vērot situāciju. Var izvēlēties arī kādu specifisku situāciju programmas izpildei – gulētiešana, rotaļlietu kārtošana utt.

Izmantojiet pauzi

Pauzes var būt nepaklausības sekas, par kurām ir notikusi vienošanās jau iepriekš. Vecāki paziņo bērnam, ka darbība, ko viņš tagad dara, tiek pārtraukta, un šis līdzeklis tiek izmantots, lai palīdzētu bērnam iemācīties paklausību. Pauzes ir visefektīvākās, ja tiek kombinētas ar pa-

ma bērnu vecākiem. Droši vien mēs visi esam redzējuši spiedošu knīpu, ko sa-nervozējušies māmiņa aiz rokas velk ārā no veikala. Iemesli, kuru dēļ bērni slikti uzvedas publiskās vietās, var būt ļoti dažādi. Viens no tiem – ir mainījusies vecāku uzmanība. Viņi tik ļoti aizraujas ar iepirkumu sarakstu vai veikala piedāvātajām akcijām, ka pilnīgi aizmirst par mierīgu un klusu bērnu. Kā gan lai citādi pievērs sev uzmanību, ja ne niķojoties, grābjot mantas no plauktiem u. tml.? No otras puses, preču un visdažādāko kārdinājumu daudzums lielveikalos tāpat var izsist no sliedēm bērnu, kuram vēl nav iemaņu, lai savaldītu redzes, dzirdes, ožas stimulus, kas gāžas pār viņu kā lavīna.

Vēl viens iemesls ir bērna vecuma īpatnības. Iepirkšanās, teātra vai ārsta apmeklējums visbiežāk ir pārāk garš. Ir vēltīgi cerēt, ka bērnudārza vecuma bērns 2–3 stundas teātrī, poliklinikā vai tirdzniecības centrā būs mierīgs, paklausīgs un darīs to, ko no viņa vēlaties. Bērns ātri nogurst, sāk činkstēt un pieprasīt uzmanību vai prasa vienkārši atgriezties mājās. Starp citu, ja vecāki reaģē uz šādu uzvedību citādi nekā mājās un piekāpjas, lai tikai nepieļautu publisku skandālu, sliktas uzvedības gadījumi atkārtosies un, domājams, kļūs arvien intensīvāki. Parkos vai rotaļu zālēs bērni var sākt neklausīt, jo viņus ir uzbudinājuši daudzie pozitīvie iespaidi – un viņi nevar nomierināties. Turklāt, ja tā ir vieta, kurā bērni ir pirmo reizi, ir skaidrs, ka viņi gribēs pārbaudīt robežas un varbūt arī izrādīt citu bērnu priekšā.

KO DARĪT?

Iepriekšēja sagatavošanās un noteikumu apspriešana

Savlaicīgi informējiet bērnu, ka dosities uz veikalu, poliklīniku vai kādu citu publisku vietu. Apspriediet, kādu uzvedību sagaidāt no bērna, un precīzi formulējiet, kādas būs sliktas uzvedības sekas. Ja dodaties uz tādu vietu, kur bērns, domājams, garlaikosies, parūpējieties par līdzekļiem, ar kuru palīdzību bērnam laiks paietu ātrāk un kuri būtu pietiekami vienkārši, lai viņš varētu izmantot tos patstāvīgi (rotaļlieta, grāmatīņa, zīmuļi u. tml.). Ja gatvojaties doties uz veikalu, jau iepriekš vienojieties, cik daudz naudas paredzēsiet bērna vēlmēm.

Ignorēšana

Ignorējiet sīkus pārkāpumus un akcentējiet labu uzvedību.

Pauzes

Ja bērna uzvedība kļūst grūti valdāma, piemērojiet pauzes, piemēram, izvediet



Daži vecāki cer, ka bērni nekavējoties pildīs viņu norādījumus, taču, jo jaunāks bērns, jo grūtāk viņam ir pēkšņi pārtraukt patīkamu darbību un pārorientēties uz cita uzdevuma pildīšanu.

viņu no veikala un atgriezieties, kad bērns nomierinās. Galvenais – lai bērns neaizmirstu, ka arī publiskās vietās ir spēkā tie paši noteikumi, kas mājās, un ka asaras un kliegšana neizsītīs jūs no sliedēm.

Pamudinājumu sistēma

Varat izdomāt pamudinājumu sistēmu, kad bērns saņem nelielu dāvaniņu par labu uzvedību, piemēram, varat vienojties, ka tad, ja dēls ies jums blakus un

negrābs preces no plauktiem, pie kases viņš saņems uzlīmi. Kad bērns būs saņēmis zināmu skaitu uzlīmju, viņš saņems balvu.

Pakāpeniska mācīšana

Bieži vien bērni slikti uzvedas vienkārši tāpēc, ka kādā vietā ir pirmo reizi un nezina, kā tur būtu jāuzvedas. Var plānot īsus mācību izbraukumus uz veikalu, restorānu, kuru laikā paskaidrojiet bērnam, kādu uzvedību no viņa sagaidāt, un paslavējiet, ja viņš uzvedas, kā pienākas.

Bērna iesaistīšana darbībā

Bieži vien publiskās vietās bērni niķojas, jo viņiem ir garlaicīgi. Ja iesaistīsim bērnu kopīgā darbībā, neļausim viņam garlaikoties un dosim iespēju apgūt jaunas iemaņas, piemēram, veikalā bērnudārza vecuma bērnu var lūgt padot jums preces no plauktiem, savukārt restorānā ļaujiet bērnam pašam izvēlēties ēdienu, iesaistiet sarunā, ļaujiet izteikt savu viedokli par ēdienu, apkārtņi utt.



ĢIMENES BUDŽETS 'UN VESELĪGS ĒDIENS



Vīta Pļaviņa

Konsultante: **Ēva Kataja**, uztura speciāliste

Latvijā no visiem mājsaimniecības patēriņiem lielāko izdevumu grupu veido pārtikas un bezalkoholisko dzērienu iegāde.¹ Tas dara uzmanīgu, vērtējot patēriņus ne tikai ģimenes izdevumu un ieņēmumu kontekstā, bet skatot pārtikas patēriņa efektivitāti saistībā arī ar pārtikas atkritumiem un iedzīvotāju, īpaši bērnu, veselības stāvokli valstī.

Biedrības „homo ecos:” sociālajā kampanijā „Dalīsim brālīgi?”² Latvijā tika pētīts, kas un kāpēc nonāk mājsaimniecības pārtikas atkritumos. Iedzīvotāju aptaujā tika secināts, ka tie cilvēki, kuri izmet pārtiku, ļoti bieži izmet jau pagata-

vota ēdiena pārpalikumus.³ Savukārt pētījuma dalībniece Ilze Lipska secināja, ka tieši ģimenēs, kurās aug bērni, pārtikas atkritumu esot vairāk.⁴

Veselības paradumu pētījums apliecina, ka skolēni vēl joprojām ne katru dienu uzturā lieto dārzeņus un augļus, kā arī brokastu ēdienreize ir tikai pusei aptaujāto skolēnu.⁵

Katra ģimene var ēst veselīgi

Uztura speciāliste Eva Kataja norāda, ka jebkura ģimene neatkarīgi no pārtikai paredzētā budžeta var ēst veselīgi. „Veselīga pārtika nenozīmē, piemēram, tikai bioloģiski audzētu čia sēklu pievienošanu ēdieniem vai mandeļu piena dzerša-

Iepirkšanās reizi nedēļā veicina apdomīgāku iepirkšanos un attieksmi pret pārtiku. Tad vairāk tiek plānota produktu integrēšana maltītēs un mazāk tiek izmests laukā.

nu govs piena vietā. Var arī tā, bet tikpat labi, izvēloties sezonālus produktus un tos saglabājot nesezonai (konservējot, saldējot), var ēst veselīgi un budžetam draudzīgi visu gadu, nepārmaksājot par ievestajiem produktiem,” skaidro E. Kataja. Konsultējot klientus uztura jautāju-

¹ <http://www.csb.gov.lv/notikumi/majsaimniecibu-paterina-izdevumi-palielinajusies-par-54-43403.html>

² <http://www.homoecos.lv/lat/projekti/dalissim-braligi>

³ <http://www.homoecos.lv/lat/aktualitates/piezimes-uz-eksperimenta-dienasgramatas-malam>

⁴ <http://www.absolutsed.lv/2013/12/gimenes-ar-berniem-vairak-izmet-partiku.html>

⁵ file:///C:/Users/TOP/Downloads/LV_skolenu_ves_paradumu_pet_faktu_lapa.pdf

*Lai maizes iegādei
iztērētie līdzekļi nāktu
par labu veselībai ilgtermi-
nā, priekšroka būtu jādod
pilngraudu produktiem
un to izstrādājumiem.*

mos, viņa secina, ka cilvēki mēdz pirkt vairāk produktu, nekā spēj patērēt, un īpaši aicina pievērst uzmanību ieradumam pirkt produktus ar īsu derīguma termiņu, piemēram, dārzeņus, augļus, maizi un piena produktus, kā arī izvērtēt šo produktu gatavošanas paradumus. „Ja dārzeņus vai augļus neapēd svaigus, tie ir vai nu jāsasaldē, vai termiski jāapstrādā, iekļaujot ēdienu sastāvā. Arī maize ir vai nu jāpērķ mazāk, vai jātur ledusskapī. Ļoti daudz cilvēku izmet ārā neizlietotus piena produktus, tāpēc īpaši vērīgi ir jāseko ģimenes paradumiem pārtikas pārīnā,” iesaka uztura speciāliste.

Cilvēkam nepieciešamais pārtikas daudzums

Katram pieaugušajam, kā ir novērojusi E. Kataja, nepieciešamais pārtikas daudzums dienā ir atšķirīgs, „taču varu galvot, ka liela daļa cilvēku ēd par daudz”. Viņa norāda, ka pieaugušam cilvēkam ir nepieciešams ēst tik daudz, lai neredzētu galvu un nebūtu smaguma sajūtas vēderā. Ja cilvēks jūt izsalkumu, ir jāpāēd, bet nav nepieciešams ēst līdz brīdim, kad kuņģis vairs fiziski nav vietas. Ir jāmācās apzināti sajukt smalko robežu starp sāta sajūtu un pārēšanās, ja tas vairs dabīgi nesanāk.

Lai izvērtētu cilvēkam dienā nepieciešamo pārtikas daudzumu, uztura speciālists noskaidro, kāda ir konkrētā cilvēka ikdiena,



ēšanas paradumi un pašreizējais veselības stāvoklis. Atkarībā no tā arī tiek sniegtas rekomendācijas gan par vēlamajiem produktiem, gan to daudzumu.

Svarīgākais, kam ir jāpievērš uzmanība, ir pārtikas produktu kvalitāte, jo labas veselības un pašsajūtas uzturēšanā pārtikai ir liela loma. Uztura speciāliste iesaka par prioritāti izvirzīt savu veselību un apzināties, ka vienmēr ir izvēles iespēja starp mazāk kvalitatīviem produktiem un tādiem, no kuriem organisms saņems vairāk. Tāpēc, domājot par pārtikas iegādes vietām, piemēram, lielveikalu vai tirgu, derētu atcerēties, ka abās vietās var atrast gan ļoti kvalitatīvus, gan nekvalitatīvus produktus. „Galvenais – būt ziņošam pārtikas izvēlē, un tad nav starpības, kurā vietā iepirkties. Vienīgā atšķirība – tirdziņos var vieglāk tikt pie mājražotāju produkcijas un vietējiem, sezonāliem produktiem,” uzskata E. Kataja. Turklāt būtiski būtu atstāt pusfabrikātu lietošanu tikai ārkārtas situācijām, kad laika trūkuma dēļ nav iespējas tikt

pie kvalitatīvāka ēdiena, un arī tad izvēlēties kvalitatīvu produktu, izpētot iepakojuma marķējumus.

Ēdiena daudzveidība

Ģimeņu ēdienkartēs nereti var novērot diezgan vienvēidīgus ēdienus, tāpēc uztura speciāliste iesaka pavisam pakāpeniski, tomēr dažādot tos. „Piemēram, cepot kartupeļus, pievienot tiem arī burkānus, vai, ēdot jau gatavus saceptus kartupeļus, pievienot kādu svaigu dārzeņu, salātus; vārot brokastu putru, iemānīt tajā kādu banānu vai saldētas ogas; no baltmaizes pāriet uz sēklu maizītēm, vēlāk – uz saldskābo un tad – uz rupjo maizi.” Vienlaikus viņa norāda: ja uzturs ir optimāls, bet vienvēidīgs, tad satraukumam nav pamata, tāpēc ka ar laiku, visticamāk, kādi ēdieni un produkti apniks, kas arī radīs motivāciju dažādot ēdienkarti. Galvenais princips – pēc iespējas vairāk uzturā iekļaut dažādu krāsu dārzeņus, ogas, augļus.



Tie cilvēki, kuri izmet pārtiku, ļoti bieži izmet jau pagatavota ēdiena pārpalikumus. Tieši ģimenēs, kurās aug bērni, pārtikas atkritumu esot vairāk.

Kur ietaupīt?

Pirms trīs gadiem AS „Swedbank” Baltijas valstu privātpersonu finanšu institūta pārtikas cenu pētījumā⁶ tika secināts, ka optimālais pārtikas daudzums četru cilvēku ģimenei Lietuvā mēnesī izmaksā 279 eiro (pārreķināts no latiem), Igaunijā – 304 eiro un Latvijā – 319 eiro. Vairāk nekā trešo daļu no Baltijas valstu pārtikas groza izmaksām veido gaļas un zivju produkti. Latvijā mēnesī četru cilvēku ģimenei šī pārtikas produktu grupa izmaksā aptuveni 109 eiro.

E. Kataja spriež, ka ģimene noteikti varētu ietaupīt līdzekļus, pērkot mazāk gaļas. Uz zivīm tas neattiecas, jo tajās ir neaizstājamās taukskābes, ko ar citiem produktiem nevar tik daudz uzņemt. „Gaļas vietā es ieteiktu izmantot gan piena produktus, gan olbaltumvielām bagātus augu valsts produktus, piemēram, dažādas pupiņas un zirņus. Arī graudu un dārzeņu ēdieniem nebūs ne vainas. Gatavojot dārzeņu sautējumu, var papildināt to ar kādu no graudaugiem (piemēram, griķiem, miežu putrainiem, grūbām u. c.) un pasniedzot pievienot svaigo sieru vai biezpienu. Tā sanāks sātīgs un uzturvielām bagāts ēdiens, pie kura gaļa vairs nebūs nepieciešama,” iesaka uztura speciāliste.

Savukārt otra izdevumos apjomīgākā pārtikas produktu grupa ir maize un graudaugi. Latvijā četru cilvēku ģimene mēnesī šiem pārtikas produktiem tērē aptuveni 53 eiro. Lai maizes iegādei iztērētie līdzekļi nāktu par labu veselībai ilgtermiņā, priekšroka būtu jādod pilngraudu produktiem un to izstrādājumiem. Piemēram, izvēloties šķēli rupjmaizes, sāta sajūta būs ilgāk, nekā apēdot vairākas šķēles baltmaizes vai kviešu sēklu maizes, turklāt rupjmaize sniegs vairāk uzturvielu. Maizi var gatavot arī pats, bet tas varētu nesanākt lētāk, jo mājās cepta silta maize tiek notiesāta diezgan ātri.

⁶ <http://www.csb.gov.lv/notikumi/majsaimniecibupaterina-izdevumi-palieldinajusies-par-54-43403.html>



IESAKA UZTURA SPECIĀLISTE

IEPIRKŠANĀS BIEŽUMS. Iepirkšanās pētījumi liecina, ka ekonomiskāk ir iepirkties reizi nedēļā, taču tad pie tā ir pakāpeniski jāpierod. Sākumā ir grūtāk saplānot produktus nedēļai, bet, ja kaut kā pietrūkst, nav jau aizliegts arī nedēļas vidū ieskriet veikalā pēc konkrētā produkta. Iepirkšanās reizi nedēļā veicina apdomīgāku iepirkšanos un attieksmi pret pārtiku. Tad vairāk tiek plānota produktu integrēšana maltītēs un mazāk tiek izmests laukā.

PĀRTIKAS KRĀJUMI. Saimnieciskākās mammas mēdz teikt, ka mājās vienmēr var atrast kaut ko, no kā pagatavot ēst, pat ja šķiet, ka nekā nav, pat ja kartupeļu nav. Ja vien tā nav situācija, kad ģimene ir nesen pārvākusies uz jaunu mitekli un vēl nav paspējusi dabiski izveidot pārtikas rezerves, lai pagatavotu maltīti, ne vienmēr ir jāmeklē ceļš uz veikalu – rūpīgi pārskatot pārtikas krājumus, ēdienreize tiks nodrošināta. Turklāt, ja mājās tiek gatavots, tad pamazām produktu rezerves uzkrājas.

MĀJĀS GATAVOT NAV SAREŽĢĪTĀK. Gatavot ēdienu mājās nebūt nenozīmē, ka tas aizņems ilgāku laiku un būs dārgāk. Vienmēr ir alternatīvas. Pankūku cepšana ir laikietilpīgāks process, bet putras izvārīšanai ir nepieciešams līdz 10 minūtēm laika. Nav nekādas vainas, ja pagatavojam zupu un ēdam to arī pēc četrām dienām. Ja vien tā tiek turēta ledusskapī, viss būs kārtībā. Vienīgi katru reizi nevajadzētu sildīt visu katlu.

SĀTA SAJŪTU DOD TAUKVIELĀM VAI OLBALTUMVIELĀM BAGĀTI PRODUKTI. Ēdienu, kurā nav gaļas, var padarīt sātīgāku, pievienojot taukvielām bagātākus vai tādus produktus, kas arī satur daudz olbaltumvielu, līdzīgi kā gaļa, piemēram, rīsus sajaukt ar ceptiem dārzeņiem un olu. Protams, ja gaļēdājam piedāvāsim salātus, viņam būs grūti to saprast, taču, ja celsim galdā kabaču vai kartupeļu pankūkas, gaļa nebūs nepieciešama.