

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2018. gada 1. februāris,
Nr. 3 (104), 0,71 EUR

Vecākiem

**KĀ ekrānierīces
IETEKMĒ MIEGU**

**NEVEIKSMJU
PĀRVARĒŠANA**
sportā

Sveču diena –
**PAVASARA UN
AUGLĪBAS VĒSTNESE**



FOTO: www.parenttoolkit.com

KĀ EKRĀNIERĪCES ietekmē miegu

Laila Avotiņa

Psiholoģe un smadzeņu darbības uzlabošanas centra „Riga Brain” konsultante Linda Rūsa atzīst, ka nereti pieaugušie uzskata – ikviena bērna miegs ir veselīgs, ciešs un nesatricināms, tāpēc bērna miega kvalitātei netiek pievērsta īpaša uzmanība. Situācijas, kad vecāki no rīta ar grūtībām modina bērnus vai pat guļošus ieceļ automašīnā, lai aizvestu uz izglītības iestādi, nav retums. Tomēr ilgtermiņā šāda regulāra bērnu uzvedība var liecināt par neveselīgu miegu un nepietiekamu izgulēšanos. Vai neizgulēšanās ir tik būtiska bērna attīstībā? Un kā ekrānierīču lietošana, kas, kā ataino centra „Dardedze” pētījums, ir regulāra bērnu nodarbe, ietekmē miegu? (Pētījumā tika konstatēts, ka gan 4–8 gadus veci bērni (81,6 %), gan vairāk nekā puse (66,6 %) 9–12 gadu vecu bērnu dienā ekrānierīces lieto līdz trim stundām ilgi.)

Miega nozīmība bērna attīstībā

„Pirmkārt, miegā bērns fiziski aug,” atgādina L. Rūsa. Pētot bērnu miegu, zinātnieki ir atklājuši, ka tie bērni, kas guļ kvalitatīvāk, arī fiziski attīstās ātrāk un viendabīgāk, jo miega laikā organismā pastiprināti tiek sintezēti augšanas hormoni. „Otrkārt, miega kvalitātei ir tieša saistība ar bērna emocionālo līdzsvaru. Tiem bērniem, kam ir nodrošināti labi gulēšanas apstākļi un rūpes par miega kvalitāti, intensīvo augšanas laiku emocionāli izdzīvo līdzsvarotāk un mierīgāk,” turpina skaidrot psiholoģe. Par trešo būtisko miega nozīmības aspektu bērna attīstībā L. Rūsa nosauc miega ietekmi uz smadzeņu darbību: „Pat došanās pie miera katru vakaru citā laikā var ietekmēt smadzeņu darbību, īpaši agrā bērnībā. Pētot vairāku tūkstošu bērnu smadzeņu funkcionētspēju, tika atklāts, ka neregulārs gulēšanas laiks negatīvi ietekmē intelektuālo sfēru un sniegumu lasīšanā, matemātikā un telpiskajā domāšanā.”

¹ <http://www.centrsdardedze.lv/lv/ara-no-ekraniem-kopa-pa-istam>

Acs tīklenē esošās fotoreceptoru šūnas, uztverot konkrētu gaismas intensitāti, smadzenēm signalizē, ka ir vai nu dienas gaišā daļa – rīts, vai arī dienas tumšā daļa – nakts. Pat nelielas elektroniskās ierīces izstaro pietiekami daudz gaismas, lai mudinātu smadzenes domāt, ka ir laiks palikt nomodā. No ekrāniem nākošā zilā gaisma kavē ražot melatonīnu.

FOTO: www.acanweather.brightspacdn.com



FOTO: www.images.techline.com



Kā miega kvalitāti varam saistīt ar ekrānieriču lietošanu? Ir veikti vairāki pētījumi, kuros ir apstiprinājušies galvenokārt divi būtiski iemesli, kāpēc ierīces mūsu bērniem neļauj droši atpūsties: ekrānieriču izstarotā gaisma kavē melatonīna jeb miega hormona izstrādāšanos un uztur smadzenēs trauksmi.

Ekrānieriču gaisma kavē miega hormona izstrādāšanos

Pats būtiskākais, kas ir nepieciešams pilnvērtīgam un sabalansētam miegam, ir melatonīns jeb tā dēvētais miega hormons. To varētu saukt arī par miega sargu. Melatonīns ir bioloģiski aktīva viela, kas veidojas smadzenēs naktīs laikā (tumsā) un regulē mūsu organisma bioritmus – miega un nomoda ciklu. Vakaros, kad pieaug melatonīna koncentrācija organismā, pieaug arī mūsu miegainība: sākam žāvāties, rodas vakara nogurums un vēlme doties pie miera.

Cilvēka acs uztver mobilo tālruni, datoru, planšetdatoru un televizoru ekrānu izstaroto gaismu. Acs tīklenē esošās fotoreceptoru šūnas, uztverot konkrētu gaismas intensitāti (gaišs vai tumšs), smadzenēm signalizē, ka ir vai nu dienas gaišā daļa – rīts, vai arī dienas tumšā daļa – nakts. Līdz šim tika uzskatīts, ka saule ir vienīgais gaismas avots, kas spēj aktivēt fotoreceptorus, bet pētījumi² rāda, ka pat nelielas elektroniskās ierīces izstaro pietiekami daudz gaismas, lai mudinātu smadzenes domāt, ka ir laiks palikt nomodā.

Problēma ir tā, ka no ekrāniem nākošā zilā gaisma kavē ražot melatonīnu, hormonu, kas kontrolē mūsu miega ritmu un arī iekšējo pulksteni, kas kontrolē bioloģiskos procesus, piemēram, ķermeņa temperatūru un hormonu izdalīšanos. Melatonīna līmenim pirms gulētiešanas ir jāpaaugstinās, bet, ja tas samazinās, aizmigšana tiek apgrūtināta.

Vairākos pētījumos tika atklāts, ka no ekrāniem izstarotā gaisma ietekmē melatonīna līmeni. 2013. gadā zinātnieki Rensilera Politehniskajā institūtā atklāja, ka cilvēkiem, kuri, lietojot planšetdatorus, valkāja oranžas aizsargbrilles, kas filtrēja no ekrāniem nākošo zilo gaismu, bija augstāka melatonīna koncentrācija nekā tiem, kuri vai nu lietoja planšetdatorus bez aizsargbrillēm, vai valkāja gaiši zilās aizsargbrilles.³

² <https://sleepfoundation.org/ask-the-expert/electronics-the-bedroom>

³ <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/02/how-smartphones-are-ruining-our-sleep/385792/>



FOTO: www.danaroyburn.com

ASV Nacionālā zinātņu akadēmija ir publicējusi pētījumu, kurā tika konstatēts, ka e-lasītājiem ne tikai mazinās melatonīna izstrādāšanās, bet arī samazinās REM (angļu val. *rapid eye movement* 'ātra acu kustība') miega apjoms.⁴ Guļot mūsu ķermenī piedzīvo vairākus miega ciklus, katrā no tiem – vairākas stadijas. REM ir miega pēdējā stadija, kuras laikā tiek bloķēti nervu signāli, muskuļi ir pilnīgi atslābināti un mēs nekustamies. Tikai izguļot visas miega fāzes, cilvēks var atjaunoties un gūt spēkus nākamajai dienai.

Kā saprast, cik ilgu laiku drīkst pavadīt pie ekrānierīcēm, neietekmējot miega kvalitāti? 2016. gadā ASV tika veikts pētījums par to, kā mainās pieaugušo vēlme gulēt un izgulēšanās sajūta, ja ekrān-

Tiešsaistes saturs var būt psiholoģiski stimulējošs bērniem un pusaudžiem pat vairāk nekā stundu pēc tam, kad viņi ir izslēguši ierīces un mēģina aizmigt.

ierīce tiek lietota aptuveni piecas stundas pirms gulētiešanas.⁵ Tika konstatēts: ja šajā laikā cilvēks lietoja ierīci vienu stundu, tad viņš turpināja iet gulēt savā ierastajā gulētiešanas laikā un arī modās ierastajā laikā. Izmaiņas sākās tad, ja pētījuma dalībnieki ekrānierīci lietoja pusotru stundu vai ilgāk. Tad viņu bioloģiskais pulkstenis piecu dienu laikā nobīdījās par pusotru stundu, tātad gulēt viņi gāja vēlāk un arī modās vēlāk. Tāda nobīde īpaši ietekmē tos cilvēkus, kuriem svarīgs ir dienas režīms ar agru mošanos.

Smadzenēs tiek uzturēta trauksme

Ekrānierīču lietošana lietotāja smadzenes uztur trauksmes stāvoklī jeb (savā ziņā) vienmēr kaujas gatavībā. Tātad tad, ja bērni vēlu vakarā sērfo tīmeklī, lasa sociālo tīklu ziņojumus vai spēlē videospēles, viņu smadzenes paliek aktīvas un liek viņiem justies tā, it kā vajadzētu palikt nomodā, pat ja viņi jūtas noguruši. Turklāt bērniem un pusaudžiem ir nepieciešams laiks, lai viņu prāts atslēgtos un atslābinātos pēc vairāku stundu darbošanās ar ekrānierīcēm.

Ja bērns lasa e-pasta vai sociālo tīklu ziņojumus, skatās satraucošu televīzijas šovu vai spēlē vardarbīgu videospēli, tas var izraisīt arī stresu un trauksmi. Dr. Bens Kārteris (*Ben Carter*) žurnāla „JAMA Pediatrics” publikācijā ir atainojis pētījumu,⁶ kurā tika analizēti simptomi miega pētījumu laika posmā no 2011. līdz 2015. gadam. Tie liecina, ka tiešsaistes saturs var būt psiholoģiski stimulējošs bērniem un pusaudžiem pat vairāk nekā stundu pēc tam, kad viņi ir izslēguši ierīces un mēģina aizmigt.

Visbeidzot, tālruni un cita elektronika var traucēt miegu ar zvaniem un iestatītajiem brīdinājuma signāliem par saņemtajiem e-pasta ziņojumiem vai īsziņām.

Vai ierīču izmantošana visiem vienādi ietekmē miegu?

Austrālijas zinātnieki uzskata, ka ne,⁷ secinot, ka daži cilvēki ir vairāk ietekmējami nekā citi. Jaunieši, jo īpaši tie, kas datorspēles nespēlē regulāri un bieži, var būt ļoti jutīgi pret vardarbīgu videospēļu ietekmi – viņu miegs pēc to spēlēšanas var būtiski pasliktināties. Savukārt pieredzējuši spēlētāji pieraduma dēļ mazāk ietekmējas no vardarbīgām videospēlēm, bet iet vēlāk gulēt, un tas arī ietekmē viņu produktivitāti nākamajā dienā.

Lai bērnu miegs būtu veselīgs, speciālisti iesaka 30 minūšu pirms gulētiešanas izslēgt visas ierīces, guļamistabā neatstāt nevienu ekrānierīci, samazināt ekrānu gaismas spožumu, kā arī izmantot programmas, kas piedāvā salāgot ekrāna spožumu ar telpas apgaismojumu (piemēram, <https://justgetflux.com>). Veselīga miega veicināšanai iesaka izstrādāt bērniem noteikumus ierīču ikdienas lietošanai un pirms gulētiešanas izvēlēties nomierinošas nodarbes (galda spēles, grāmatu lasīšana, zīmēšana, krāsošana, puzzles likšana, ūdens procedūras, masāža).

Pazīmes, ka nav veselīga miega paradumu

Psihologe un smadzeņu darbības uzlabošanas centra „Riga Brain” konsultante L. Rūsa nosauc pirmās pazīmes, kas liecina, ka bērnam nav izstrādājušies veselīga miega paradumi: bērns naktī vairākkārt mostas, guļot ir novērojamas elpošanas problēmas vai dienas laikā notiek ievērojamas garastāvokļa un uzvedības izmaiņas.

Speciāliste norāda arī, ka pats acīmredzamākais ārējās uzvedības signāls ir enerģijas zudums un šķietama apātija: „Bērna dabiskā uzvedība ir aktivitāte, ziņkārība un zinātkāre, tādēļ, ja pēkšņi novērojam šīs uzvedības izmaiņas, ir vērts izprast, kāds ir to iemesls. Tomēr dažkārt miega traucējumu simptomi var būt arī izteikts nemiers un aizkaitināmība, sliktas garastāvoklis. Kognitīvā ziņā miega traucējumus pavada atmiņas problēmas, uzmanības koncentrēšanas grūtības, aizkavēta reakcija un pazeminātas mācīšanās spējas, aizkavēti domāšanas procesi un pakārtotais rezultāts – ierobežotas spējas veikt dažādus uzdevumus.”

⁴ <http://www.pnas.org/content/112/4/1232.full>

⁵ <https://www.sleephealthfoundation.org.au/pdfs/TechnologyandSleep-0416.pdf>

⁶ <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2571467>

⁷ <https://www.sleephealthfoundation.org.au/pdfs/TechnologyandSleep-0416.pdf>



FOTO: www.novakdjokovicfoundation.org

NEVEIKSMJU PĀRVARĒŠANA

sportā

Agita Ābele,

*Dr. paed., Mg. psych., Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas profesore
(Latvijas Bērnu un jauniešu sporta asociācija)*

Kļūt par uzvarētāju, parādīt augstus sasniegumus sportā, izcīnīt godalgotas vietas sacensībās – tāds ir daudzu jauno sportistu un viņu vecāku sapnis. Taču ceļš uz uzvarām ir saistīts ne tikai ar pozitīvām emocijām, bet arī ar daudziem zaudējumiem un sarūgtinājumiem, un daudzu jauno sportistu karjera beidzas, tā īsti pat nesākusies.

Sportā ir gan piekāpšanās spēcīgāka sāncensība priekšā un dusmas par savu neprasmi vai nespēku, gan arī savstarpējās nesaprašanās, neiecietība un sarūgtinājuma pilni brīži, kad šķiet, ka visas sporta pozitīvās puses ir kaut kur izgaisušas. Kā tādos brīžos palīdzēt bērnam nezaudēt ticību sev un savām spējām, kā pārvarēt šķēršļus un rast spēkus turpināt sporta nodarbības?

Galvenais bērnu un jauniešu nodarbību uzdevums – veselības veicināšana

Tie ir visai sarežģīti jautājumi, kuru sekmīgs risinājums ir saistīts ar pozitīvu vērtību, attiecsmes un pašapziņas veidošanos. Ja bērnam sporta nodarbību laikā būs iespējams apzināties savas prasmes, lepoties par paveikto un, pārvarot grūtības, stiprināt savu pārliecību par sasniegumu iespējamību, tad arī veidosies tādas personības iezīmes kā atvērtība, uzdrošināšanās, radošums, ticība sev un pozitīva pašuztvere. Galvenais bērnu un jauniešu sporta nodarbību uzdevums ir veicināt veselību, ko Pasaules Veselības organizācija definē kā fizisku, psihisku un sociālu labizjūtu. Tātad tiek akcentēti trīs veselības uzturēšanas faktori, kas apstiprina cilvēka psihosomatisko vienotību.



FOTO: www.cdn.skim.gs

Attieksmi pret sevi veido arī mijiedarbībā ar vecākiem un treneri

Cilvēka psiholoģiskā labklājība ir saistīta ar personības potenciāla izpausmēm, ko sportā nodrošina sportista atbilstīga fiziskā, tehniskā un taktiskā sagatavotība. Viens no galvenajiem psiholoģiskās labklājības komponentiem ir pašakceptēšana, kas izpaužas kā pozitīva attieksme pret sevi, atzīstot un pieņemot dažādas savas personības puses – kā pozitīvās, tā negatīvās. Pašakceptēšana attiecas gan uz savu pagātņi, izjūtot apmierinājumu par izdzīvoto, gan uz nākotni, apzinoties savas izaugsmes iespējas un sasniegumu iespējamību.

Jaunā sportista pašuztvere veidojas ciešā sociālās vides kontekstā. Treneru un vecāku vērtējumi un norādījumi, personiskās izaugsmes izjūta, savu sasniegumu salīdzinājums ar vienaudžu veikumu, atbalsts vai noraidījums emocionāli saspringtās situācijās – tie ir ļoti svarīgi psiholoģiski aspekti konkrētu situāciju risināšanā bērnu sportā.

Treniņu problēmsituācijas ir un būs. Kā tās sekmīgi risināt?

Psiholoģiskās labklājības izjūta ir arī nozīmīgs veiksmīgas trenera darbības balsts, jo ne vienmēr sportisti sekmīgi realizē treniņu procesa uzdevumus un ne vienmēr paši treneri ir apmierināti ar savu darbību. Treniņu problēmsituācijas ir un būs vienmēr, bet jautājums ir: kā tās sekmīgi risināt, kā tās vērtēt un kādu attieksmi veidot pret sevi?

Ikdienas spriedzes pārpilnajās dienās gan treneriem, gan vecākiem, gan jaunajiem sportistiem nākas sev atgādināt vairākus dzīves uztveres pamatprincipus – pamatnostādnes, kuras ļaus pamanīt gan savas, gan bērna spējas un sasniegumus, uzturēt pozitīvu attieksmi pret sevi un citiem un veidos pārliecinātību par savas darbības sekmīgumu, kopumā nodrošinot psiholoģiskās labklājības izjūtu.

Iekšējā nedrošība – katrā

Katram dzīves laikā ir bijusi negatīva pieredze, un tā ir sekmējusi iekšējas nedrošības izjūtas veidošanos. Tas ir neizbēgams process, kas visvairāk ietekmē bērnus, jo viņi spēcīgi pārdzīvo, ja zaudē situācijas kontroli, jūtas nevarīgi un ievainojami, pārdzīvo iekšēju paniku, bailes un tukšuma izjūtu. Ārēji šie pārdzīvojumi izpaužas spilgtās emocionālās reakcijās – dusmu lēkmēs, raudāšanā, saigšanā, neadekvātās darbībās.

Ja, laikam ejot, šie pārdzīvojumi un attiecīgās emocionālās reakcijas kļūst par ieradumu, tas nostiprinās personības iezīmēs un sāk veidot ierastu uzvedības scenāriju līdzīgās dzīves situācijās, taču tad, ja šādas nedrošības izjūtas cēloņus izprot, bet emocionālos pārdzīvojumus uztver kā parastu parādību, tas ir pirmais solis uz pozitīvu uztveri un veselīgu attieksmi pret dzīvi. Nedrošības izjūtu sekmīgāk var pārvarēt, izsakot pašiedvesmas un pozitīvas pašapstiprināšanas vārdus.

Jūs nepiedzimāt ar šaubām par savām spējām – jūs to iemācījāties! Viss, kas ir iemācīts, var tikt pārmācīts. Te nav vietas atrunām – katrs ieradums ir laužams. Viss, kas ir nepieciešams, – tas ir mērķtiecīgas darbības plāns, nedaudz pacietības un apņēmība.

Domas nosaka jūtas un pārdzīvojumus

Vairākums cilvēku satraukuma un negatīvu emociju iespaidā sevī saskata tikai negatīvās īpašības, mokās pašpārtējumos un uztver sevi kā zaudētāju vai situācijas upuri. Sev tiek uzdoti jautājumi un veltītas frāzes: „Vai es esmu pietiekami labs?“, „Kāpēc man nekad nekas nesanāk, kā iecerēts?“, „Vai es nevarēju rīkoties citādi?“, „Vai tiešām es neesmu nekam derīgs?“, „Tikai ar mani tā varēja notikt...“. Protams, šādām domām līdzī nāk sarūgtinājums, vilšanās, bezpalīdzības izjūta un krasa darbības motivācijas samazināšanās. Veidojas tāds kā neveiksmnieka uzvedības scenārijs, kad visu notiekošo pavada uztraukums, raizes, nelaimīguma izjūta un neveiksmīgas darbības priekšnojautas. Slikts noskaņojums rodas pats no sevis, un situācijas uztverē domas saistās ar faktu, ka nekādas citas izvēles iespējas nepastāv un ka visu laiku ir kāds personisks apdraudējums, par kuru ir jāraizējas. Dominē ilgstoša dzīves spriedzes izjūta: „Kā es varu beigt raizēties? Ar manu trako darbu man nav izvēles!”

Lai nekristu panikā un nevajadzētu savu uzmanību veltīt negatīviem pārdzīvojumiem, ir jāizprot, ka ir iespējams kaut ko darīt, lai justos citādi. Tiklīdz nāk sapratne, ka domas rodas pirms jūtām, būs iespējams arī apzināties, ka neesat bezspēcīgs. Ir kaut kas, ko var darīt, – var pārstāt raizēties, var izmainīt savu domāšanas veidu, vienlaikus atskāršot, ka pašsajūta uzlabojas. Pašiedvesmas vārdi un apkārtējo atbalsts, ticot jūsu spējām un sekmīgumam, var iemācīt uzņemties atbildību par savām domām un izmainīt šādu upura vai neveiksmnieka uzvedību. Ja jūs turpināsiet vairot nedrošības izjūtu, ja tā paliks neizaicināta un nepārvarēta, tad jūsu iekšējais nedrošais bērns sagraus jūsu dzīvi. Iemācoties domāt pozitīvi, tiek ierosinātas arī pozitīvās emocijas.

Kā regulēt pašam savu dzīvi?

Kad iekšējā nedrošība rada emocionālos ievainojumus un bezspēcības izjūtu, satraukums un depresija nav nekas vairāk kā slikti vadīti mēģinājumi atgūt kontroli. Satraukums to veic, papildus izmantojot enerģiju, bet depresija – enerģiju taupot.

Nedrošība rada ievainojamības izjūtu. Kad cilvēks jūtas ievainojams, vēlme kontrolēt situāciju šķiet dabīga un konstruktīva reakcija. Tā var sākties kā konstruktīva vēlme, taču kontrolēta dzīve vienmēr rada uztraukumu par iespējamo kontroles zaudēšanu.

Nedrošība ir arī alkātīga: jo vairāk kontroles cilvēkam ir, jo vairāk tā tiek meklēta, jo nekas nekad neļauj justies pietiekami droši. Patiesība ir tāda, ka dzīvi nevar kontrolēt. Vislielāko apjukumu rada fakts, ka kontrole dod pagaidu atvieglojumu. Ja cilvēks ir pamanījies manipulējot vai glaimojot iegrozīt dzīvi tā, ka tā šķiet rāma un kontrolēta, uz brīdi tiek izjūts atvieglojums, toties izmisuma brīžos jo spēcīgāka ir zaudējuma izjūta. Ja cilvēks ir godīgs attiecībā pret sevi, viņš zina, ka kontrole ir tikai ilūzija. Tā ir kā orkāna acs, tā ir nepatiesa rāmuma izjūta pirms dzīves vētras turpinājuma.

Ja dzīvi nav iespējams pilnīgi kontrolēt, kāda ir atbilde uz jautājumu par vēlmi vadīt un regulēt pašam savu dzīvi? Atbilde ir: atjaunot pašuzticēšanos, iekšējas stabilitātes un drošuma izjūtu, lai dzīves kontrolēšanas vietā mēs būtu gana drosmīgi to vienkārši dzīvot.

Nedrošība ir ieradums, ko var lauzt

Jūs nepiedzimāt ar šaubām par savām spējām – jūs to iemācījāties! Mēs iemācāmies šaubīties par sevi un neuzticēties sev, un, ja šī destruktīvā attieksme tiek pastiprināta, tā kļūst par ieradumu. Ieradumus ir grūti lauzt, jo, tāpat kā jebkurš muskulis, kurš tiek gana nodarbināts, arī ieradumi ar laiku kļūst stiprāki.

Pašiedvesmas treniņš dod nepieciešamo spēku, metodes un gribasspēku, lai salauztu savus nedrošības izjūtas veidotos ieradumus. Viss, kas ir iemācīts, var tikt pārmācīts. Te nav vietas atrunām – katrs ieradums ir laužams. Viss, kas ir nepieciešams, – tas ir mērķtiecīgas darbības plāns, nedaudz pacietības un apņēmība.

Pozitīva domāšana – patstāvīga izvēle

Jebkuram pieder izvēle dzīvot nedrošībā un satraukumā vai saskatīt dzīves gaišo pusi. Iespējams, vēl nespējat kontrolēt domu iešaušanos savā prātā, bet tām arī nav jāseko kā padevīgam kucēnam. Ja, piemēram, prātā raisās

Domas nosaka jūtas un pārdzīvojumus. Ja, piemēram, prātā raisās doma „Es nespēju to izdarīt, es izgāzīšos!”, nedrošības izjūta jūs acīmredzami izaicina. Atbilde uz izaicinājumu var būt divējāda: turpināt un attīstīt šīs domas; apstādināt nedrošības izjūtu jau tās sākumā.



FOTO: www.prioritāri.parenttoolkit.com

doma „Es nespēju to izdarīt, es izgāzišos!”, nedrošības izjūta jūs acīmredzami izaicina. Atbilde uz izaicinājumu var būt divējāda:

- ✿ turpināt un attīstīt šīs domas ar frāzēm: „Kas notiks tad, ja es to nespēju? Ko tad es darīšu? Tas ir briesmīgi...”; „Ko citi par mani domās?”;
- ✿ apstādināt domu jau tās sākumā. Ja ir apjēgts, ka pastāv izvēle, var uzstāt: „Tā ir tikai mana nedrošība, kas runā, un es atsakos to klausīties. Es zinu, ka ir citas domas un izvēles.”

Ir jāapzinās savas izvēles iespējamība – noraidīt šo domu un neiespaidoties, emocionāli to nepārdzīvot. Jau pati izvēles iespējamības apzināšanās ļaus justies drošākam un pievērsīs nākamās domas veselīgai, pozitīvai pašreizējās situācijas uztverei.

Ticība savām spējām dod iespēju būt sekmīgam

Cīņai par iekšēju drošības un pārliecinātības izjūtu ir nepieciešamas divas parādības: pareiza attieksme un pareiza motivācija.

Attieksme ir vienkārši prāta noskaņošana īstajā virzienā, un motivācija ir šīs „es varu” attieksmes pastiprināšana ar enerģiju. Ja attieksme norāda uz atbilstīgā mērķa izvēli, motivācija ir tas, kas ļauj atbalstīt savu piepūli un noieta visu ceļu līdz mērķa sasniegšanai. Sākumā pietiks kaut vai ar dažiem pozitīviem verbāliem pašapstiprinājumiem: „Es to spēšu!”, „Man izdosies!”. Ja ir ticība savai varēšanai, tad mēs paši arī radām sev iespēju to varēt.

Labs treneris ir labs motivētājs

Trenerim ir jābūt arī labam motivētājam. Tehnika, iemaņas un fiziskā kondīcija spēs virzīt sportistus tikai līdz konkrētai sasniegumu robežai, taču bez pareizas motivācijas rezultāti tiks vilties. Nekur tas nav svarīgāk kā iekšējas nostādnes veidošanā, pārvarot iekšējo nedrošību. Ikvienā treniņā, saskaroties ar kādiem ārējiem vai iekšējiem šķēršļiem, katram ir iespēja pierādīt sev spēju vadīt savas domas un virzīt emocionālos pārdzīvojumus vēlamajā virzienā. Būsim aktīvi – un jau pirmo panākumu apzināšanās mums sniegs papildu aktivitāti, apņēmības izjūtu un ļaus izjust pozitīvu dzīves enerģijas pieplūdumu!

Šie dzīves uztveres pamatprincipi sekmēs psiholoģiskās labklājības izjūtas veidošanos. Ir ieteicams tos sev laiku pa laikam atgādināt, līdz pozitīva pašuztvere kļūs par ikdienas ieradumu.

Informācijas avoti

1. Ābele, A. Sporta psiholoģijas pamati. Rīga: RaKa, 2009.
2. Luciani, J. J. *Self-coaching. The Powerful Program to Beat Anxiety and Depression*. New Jersey: John Wiley & Sons, 2007.
3. Ozoliņa-Nucho, A., Vidnere, M. Stress: tā pārvarēšana un profilakse. Rīga: Biznesa partneri, 2004.
4. Svence, G. Pozitīvā psiholoģija. Rīga: Zvaigzne ABC, 2009.

FOTO: www.scarymommy.co





FOTO: www.iytimg.com

Sveču diena – **PAVASARA UN AUGLĪBAS VĒSTNESE**

Aīda Rancāne,

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

Sveču diena ir viena no kalendārajām iezīmdienām, kas ir iegūlusies apmēram pa vidu starp ziemas saulgriežiem un pavasara vienādībām. Vidus tiešām tiek pieminēts, runājot par šīs dienas būtību. Latviešu tautas ticējums vēsta, ka Sveču diena ir ziemas vidus, taču, izrādās, šādi vidi, līdzīgi kā gada sākumi, kalendārā var būt vairāki. Ļaudīm tā ir bijusi pārtikas pusziema krājumu iedalīšanai līdz jaunajai rudzu maizei. Arī govīm siena krājumi ap šo laiku bija iztērēti tā, ka puse vien palikusi. Turpretī cūkām pusziema iestājusies jau Teņa dienā.

Kad ziema no gribēšanas uzvarēt pavasari pati kļūst slapja

Kaimiņu tautas par šo dienu saka – tajā ziema satiekas ar vasaru. Šī satikšanās ir stratēģiska, jo cīņas rezultātā tiek noteikts, kam iet uz priekšu, kam – atpakaļ. Interesants ir tautas vērojums: savos slēptākajos nodomos ziema grib pavasari nosaldēt, taču no tās lielās gribēšanas pati kļūst slapja. Slapjums Sveču dienā ir laba zīme nākamās vasaras auglībai. Vecāki cilvēki zina teikt: ja Sveču dienā gailis var pažobelē nodzerties, tad būs bagāts gads. Kūstoša sniega ūdens pilite dod cerības uz labu kviešu ražu. Ap Sveču dienu ziemas sals tiešām zaudē savu bargumu, kļūst vājāks un sniegs nereti pusdienas saulītē ēku dienvidu pusē sāk kust.

Šis robežlaiks starp ziemu un vasaru ir nozīmīgs nākamās vasaras auglības un ražas pareģošanai. Ja Sveču dienā saule paspīd vismaz tik ilgi, kamēr zirgu var apsedlot, tad vasarā būs labs siena laiks – vēsta ticējums. Skaidrs laiks Sveču dienā sola arī labu linu gadu, un saules parādīšanās paredz labu rudzu ziedu laiku. Varbūt tas ir par iemeslu nozīmīgai maģiskai darbībai šajā dienā – piesaukt,



FOTO: www.cdn.shopify.com

Sveču dienu svēta lielās gaviļēs, lai nākamais gads būtu bagāts un laimīgs. Sievišķie svētki. Šai dienai sevišķi piestāv sieviešu smieklī, jautrība, prieks. Veselību un skaistumu, it sevišķi meitām, garantē dzērveņu ēšana un alus dzeršana. Pastāv aizliegums sievietēm strādāt.



FOTO: www.contentpathway3.amazonaws.com

dziesmās daudzināt saulīti. Ir skaidrs, ka īstais pavasaris vēl gabalā, taču sveču nedēļas sals, iespējams, ir viens no pēdējiem stiprajiem. Saules parādīšanās ir droša zīme tās pagriezienam uz pavasari.

Šķīstīšanās ideja

Zeme pēc gaismas piedzimšanas ziemas saulgriežos ir atpūtusies, atjaunojusies un var sākt gatavoties jaunam veģetācijas ciklam. Saule ir atgriezies. Kristīgajā tradīcijā šos svētkus sauc par Kunga prezentāciju svētnīcā jeb Marijas šķīstīšanas svētkiem. Ir pagājušas 40 dienas kopš Jēzus dzimšanas. Šāds periods sakrīt ar sievietes atjaunošanās laiku pēc dzemdībām.

Kristietībā ir iekļautas vairākas dabas reliģiju idejas, taču šāda dabas norišu cilvēciskošana tika pastāvējusi jau pirmskristietiskajā pasaules tvērumā, kurā, piemēram, Zeme ir tikusi uztverta kā sieviete. Ziemas Māra iezīmē pāreju no Zemes līdzšinējās ciešās saiknes ar viņsauli uz ticību pretī debesīm un tajās mītošo auglības dāvatāju Sauli. Kristietiskā Marijas šķīstīšanās ideja ir meklējama senos pagāniskos priekšstatos par sievietes atjaunošanos un ierobežot

tes netirību un bistamību mēnešreizu laikā, tāpēc nereti šāda mītiskā apziņa likusi sievieti šajā laikā pakļaut izolācijai un ierobežot viņas sociālo un saimniecisko aktivitāti.

Tautas priekšstatos sieviete reproduktīvajā vecumā periodiski atrodas kontaktā ar viņsauli, jo mēnešziedu laikā sieviete esot nešķīsta, viņa nedrīkstēja iet ne ciemā, ne baznīcā. Un mēnešreizu asinis ir šīs saistības spilgta izpausme, pēc kuras ir nepieciešama attīrīšanās. Tas sasaucas ar tautas ticējumu, ka senāk ļaudis Sveču dienā velējās. Arī latviešu mitologs Pēteris Šmits raksta: „Sveču diena, latīniski *festum candelarum*, ir attīstījies no seniem pagānu šķīstīšanās svētkiem, kādus jau laikam 5. gadsimtenī izskaidroja arī par Marijas šķīstīšanās svētkiem. No iesākuma abu ticību svētki pastāvēja blakus, kamēr beidzot kristīgā ticība ņēma virsroku.”

Rituāli aizsardzībai

Šķīstīšanās, attīrīšanās galvenā substance ir ūdens. Baltkrieviem tā ir mazā ūdens iesvētīšanas diena. Ar Sveču dienā vāktu un svētītu ūdeni var veikt aizsardzības rituālus. Taču šajā dienā īpašs statuss ir arī citiem pīrmelementiem: ugunij, gaisam (vējam), zemei (vasaras zālēm). Par to liecina aizliegumi. Vēja jeb Sveču dienā nedrīkst mājā klauvēt, nav brīv iet rijā un nēsāt salmus vai sienu, lai vējš jūmtus negāž, neatnes krusu un nenodara citus saimniecībai kaitējošus ļaunumus. Lielie vēji un puteņi, kas būs pēc Sveču dienas, savukārt ataicinās auglīgu vasaru.

Lai turpmākajā gadā nenotiktu ugunsgrēki, Svecainē istabā nededzina uguni. Svētku dienas vakara uguni nedrīkst ieraudzīt rudzi, citādi tie vairs lāga neaugs. Iespējams, šāda piesardzība, rīkojoties ar uguni, norāda uz mītisko patronu piesaisti šai dienai. Pērkon

- **Kas:** Sveču diena, Svecaine, Svecainīte, Svacaine, Gromnica, Grabnīca, Grabenīca, govju un teļu diena, Ziemas Māras diena, Ziemas Marijas diena, Vēja diena.
- **Kad:** pēc Gregora kalendāra svin 2. februārī; pēc Saules un Mēness kalendāra šogad – 1. februārī; mēdz svinēt vairākas dienas vai visu nedēļu.
- **Kāpēc:** viena no Māras dienām, maizes pusziema, govīm pusziema, auglības spēku veicināšanas diena, svin Pērkonu sievai par godu.
- **Tradīcijas:** sievišķie svētki: sievietes ēd dzērvenes, dzer alu, brauc ciemos. Sveču dienu svēta lielās gaviļās, lai nākamais gads būtu bagāts un laimīgs. Dziedot sauc Sauli, lai tā parādās. Pēc šīs dienas pareģo pavasari un nākamā ražu. Lej sveces, kas der aizsardzībai un dziedniecībai. Svēta sveces, ūdeni, vasarā salasītās zāles. Ziedo vaska ritentiņu. Vāra biezu putru tā, lai svece vidū stāv. Nedrīkst matus sukāt!



FOTO: www.2.bp.blogspot.com

un viņa saime ir īstenie uguns radītāji. No debesīm raidītā ugunīgā šautra – zibens – vienā mirklī var sagraut visu saimniecību. Dažos Latvijas novados (Latgalē, Sēlijā) Svecaines nosaukums Gromnica, Grabenīca ir saistīts ar dievību Pērkonu, pareizāk – viņa sievu. Gromnicas svece ir šīs dzīvās uguns simbols.

Sveču gatavošana auglībai

Sveču dienas galvenais atribūts ir svece. Sveču gatavošana šajā dienā vai īsi

pirms tās nebūs saistīta ar praktiskiem apsvērumiem. Tumšais laiks iet uz beigām, tuvojās pavasaris, un aktuāla kļūst auglības tēma, lai gan savu aktualitāti tā īsti nav zaudējusi visu cauru gadu. Svecei kā falliskajam auglības un reizē aizsardzības simbolam piemīt maģiskas īpašības. Un Pērkonu ir tas, kas ducina un sūta lietu, un atnes zemei auglību.

Svecaines jeb Gromnicas svece ir liela, apmēram pusmetru gara. Īsi pirms svētkiem to gatavo pats saimnieks. Jo lielāka ir svece, jo labāk. To var atļauties saimnieks, kam daudz bišu stropu. Latgalē pašā svētku dienā sveces nelej, savukārt Vidzemē lej, taču darbošanās ar un ap svecēm ir pazīstama visos novados. Ar aizdegtu sveci šajā dienā apiet māju, to dara pa Saulei. Krusteniski apdedzina matus uz galvas, lai vasarā nebūtu bail no bargā ducinātāja. Aizsardzībai no pērkonu uz galda stūra, durvju stenderes, krāsns malas uztecina vaska krustus. Sveču dienas sveces, sasietas kopā ar pakulām, rūpīgi glabā mājā visu gadu. Tās pasargā māju no zibens spēriena. Sveces iedezina lielajos svētkos, radībās, pirtīzās, slimības laikā, pērkonu laikā, cilvēkam mirstot, bērēs.

Sievišķie svētki

Viena svece svētku dienā tiek iesprausta putras bļodā. Putrai ir jābūt cieti savāritai, tādai, lai svece stāv un negāžas. Šī norise vēlreiz parāda sievišķā un vīrišķā simbolisku apvienošanās auglības veicināšanas nolūkos. Šai dienai sevišķi piestāv sieviešu smieklis, jautrība, prieks. Veselību un skaistumu, it sevišķi meitām, garantē dzērveņu ēšana un alus dzeršana. Sveču dienas tradīcijās ir jaušama līdzība ar simboliem un auglības rituāliem, kas ir raksturīgi Meteņiem vai Lielajai dienai. Arī Sveču dienā ir jālaižas no kalna un jābrauc tālu ciemos, lai veicinātu linu augšanu. Vienlaikus pastāv aizliegums sievietēm strādāt, īpaši tas attiecas uz šūšanu, adīšanu, vērpšanu un citām nodarbēm, kurās ir jāizmanto asi priekšmeti. Asi priekšmeti zīmīgajās dienās var nelabvēlīgi ietekmēt turpmāko mūža un laika ritējumu.

Sveču diena Eiropā

Īpašo Sveču dienas nozīmi demonstrē tās popularitāte citās pasaules zemēs. Dažām Eiropas tautām tieši Sveču dienā sākās zemnieka saimnieciskais gads un Ziemassvētku rotājumi mājā tika turēti tikai līdz šai svētku dienai. Dažviet ar Sveču dienu sākās karnevālu laiks. Ziemas miega gulētāji dzīvnieki – ezis, murkšķis, lācis – mostas no dziļā miega vai pagriežas uz otriem sāniem. Pavasaris nav aiz kalniem, jo gaisma ir pieaugusi, un diena ir kļuvusi par nepilnām divām stundām garāka.