

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2018. gada 3. maijs,
Nr. 9 (110), 0,71 EUR

Vecākiem

*Pamati
karjerai*

**TIEK LIKTI
JAU BĒRNĪBĀ**

Mīlestība –

**VIENĪGAIS
AUDZINĀŠANAS
INSTRUMENTS**

Bērnu nakts murgi



FOTO: www.ronkitchens.com

Pamati karjerai TIEK LIKTI JAU BĒRNĪBĀ

Laila Avotiņa

Veiksmīga karjera vēsturiski tiek uzverta kā konsekventa lomu secība cilvēka mūža garumā. Taču karjeras speciālisti secina, ka mūsdienīga karjeras koncepcija vienlaikus ietver arī cilvēka personisko brīvību, pašizziņu un izpratni par veiksmi. Tāpēc varam teikt, ka šodien viens no veiksmīgas karjeras nosacījumiem ir līdzsvars starp darbu, ģimeni un brīvo laiku. Kāpēc ir vērts aizdomāties par karjeras jautājumiem bērniem, kas vēl ir pirmsskolas un sākumskolas vecumā? Noskaidrosim to, aplūkojot tipiskās vajadzības bērībā – gan apmierinātas, gan ignorētas vajadzības ir noteicoši karjeras veidošanas faktori.

Bērība un pusaudžu vecums ir divi nozīmīgākie dzīves posmi. Šajos posmos cilvēks aug ne tikai fiziski – attīstās viņa personība, tiek ielikti pašizziņas pamati, respektīvi, turpmākās karjeras pamati. Šajā procesā cilvēkiem, kas ir ap bērnu, sevišķi vecākiem, ir vissvarīgākā loma. Kad vecāki izprot saikni starp bērna attīstības posmiem un karjeras attīstības elementiem, viņi spēj labāk saskatīt bērna karjeras vajadzības un kļūst par vērtīgiem padomdevējiem un palīgiem bērna lēmumu pieņemšanas procesā.

Aizliegumi veicina nespēju pieņemt racionālus lēmumus

Viens no slavenākajiem psiholoģiskās un sociālās attīstības teorētiķiem Eriks Eriksons (*Erik Erikson*) ir noteicis cilvēka psiholoģiskās un sociālās attīstības posmus, kas ļauj aplūkot cilvēku no karjeras viedokļa. Zinātnieks norāda, ka agrīnās bērnības posmā bērns cenšas atrisināt autonomijas un kauna krīzi. Ja bērns šo krīzi veiksmīgi atrisina, viņa pašapziņa pieaug, bērns iegūst neatkarības izjūtu. Tāpēc pārliecīgi daudz aizliegumu darboties, piemēram, „Neņem to, salauzīsi!”, „Neko neaiztiec!” u. tml., apspiež bērna iniciatīvu un rada vainas apziņu. Ja šajā posmā neizdodas izveidot bērna iniciatīvas un neatkarības izjūtu, viņam būs grūti pieņemt racionālus lēmumus savā profesionālajā un personiskajā dzīvē.

Ļaut izmēģināt – tā rodas atbildības izjūta

Vidējā bērnības posmā (3,5–6 gadi) bērni pārdzīvo laiku, kad iniciatīva cīnās pret vainas apziņu. Pašpaļāvīgs un neatkarīgs bērns paudīs iniciatīvu arī turpmāk. Šajā vecumposmā bērni ir pilni enerģijas un viņos ir vēlšanās izmēģināt visu jauno. Kad bērns sāk apzināties savus mērķus, parādās atbildības izjūta. Ja bērnam izdodas veiksmīgi pārvarēt šā posma pretrunas, viņš sāk veidoties atbildības izjūta un apziņa. Iniciatīvas bagāts cilvēks spēj pozicionēt sevi mūsdienu karjeras pasaulē, nebaudās no konkurences un nevairās no izaicinājumiem. Attīstītā atbildības izjūta ir stimulējošs faktors, jo ir jāuzņemas atbildība par sevi, saviem lēmumiem un apkārtējiem cilvēkiem.

Rotaļas atbrīvo – rodas vēlme iesaistīties

Pirmsskolas posms bieži tiek dēvēts arī par rotaļu vecumu. Rotaļas ir bērna vissvarīgākā nodarbošanās agrīnajā bērnībā un pirmsskolas vecumā. Viena no svarīgākajām rotaļas funkcijām ir bērna sociālo spēju attīstīšana dažādās lomu spēlēs. Bērna iztēle un rotaļas vide ļauj viņam darboties bez ierobežojumiem, bērns kļūst gan par ugunsdzēsēju, gan skolotāju, gan medmāsu utt. Kad bērns jūtas brīvs, viņš iesaistās jaunās aktivitātēs, viņam rodas iespēja izzināt apkārtējo pasauli, kas, savukārt, stimulē bērna attīstību.

Uzdevumu uzticēšana pietuvina reālajai dzīvei

Rotaļas ir pirmsskolas vecuma bērnu vissvarīgākā, tomēr ne vienīgā nodarbošanās – viņi spēj veikt reālu darbu. Protams, pirmsskolas vecuma bērna darbs atšķiras no pieauguša cilvēka darba. Šā vecuma bērni daudz vairāk interesējas par darba procesu, nevis par rezultātu. Tomēr viņi jau spēj veikt dažādus uzdevumus: sakārtot savas rotaļlietas un savas drēbes, kopā ar pieaugušajiem veikt vienkāršus mājsaimniecības darbus, piemēram, rūpēties par mājdzīvnieku. Audzināšana, kuras pamatā ir darbs, veido pamatu reālai darba dzīvei nākotnē. Veicinot bērnu darbuzdevību, mēs sagatavojam bērnus reālajai dzīvei.

Interesu izglītība – radošā domāšana

Nozīmīga šā vecumposma īpatnība ir bērnu radošā domāšana, kura vēl nav pretstatīta tās konkurentei – konverģentajai domāšanai (uzdevuma vai problēmas vienīgā pareizā risinājuma atrašana, intelektuāli apstrādājot esošo informāciju). Šī īpatnība ļauj saskatīt bērna spējas dejā, mūzikā un mākslā. Tas nozīmē, ka šīs spējas var sākt attīstīt kopš mazotnes un tās var kļūt par stabilu bērna turpmākās karjeras pamatu.

Savukārt sākumskolas vecumposmā (6–11 gadi) īpaši nozīmīga kļūst pašizziņa, komunikācijas un sadarbības prasme attīstība.

Ļaušanās fantāzijām

Vēlīnās bērnības gadus (6–11 gadi) bērni pavada, gatavojoties pieaugušo dzīvei apkārtējā kultūrvidē, un tiecas apgūt visu, kas apkārtējā vidē var palīdzēt viņu dzīvei. Viņi aktīvi fantāzē par to, kas viņi būs, kad izaugs. Protams, šajā vecumā sapņiem vēl nav reāla pamatojuma. Pēc karjeras pētnieku domām, pirmsskolas vecuma bērni pārdzīvo fantāzijas posmu. Šā posma nākotnes karjeras sapņi visbiežāk ir nereāli, piemēram, bērns vēlas kļūt par burvi vai astronautu.

Jāpiedzīvo veiksmes un neveiksmes

Saskaņā ar E. Eriksona tēzi šajā vecumposmā bērni piedzīvo pāreju uz psiholoģisko briedumu. Viņi apgūst nozīmīgas izzīņas un sociālās prasmes. Viens no būtiskākajiem izaicinājumiem bērnam ir saskarsme ar strādīguma un mazvērtības krīzi. Bērns daudz strādā, taču rezultāts ne vienmēr ir atbilstīgs. Pēc veiksmīgas uzdevuma izpildes bērns iepazīst veiksmes un pieredzes garšu, savukārt tad, ja bērna darbība ir neveiksmīga, sāk veidoties mazvērtības izjūta. Pašapziņai ir ļoti būtiska loma cilvēka dzīves kvalitātes noteikšanā. Attīstīta pārliecība un spējas ļauj cilvēkam iesaistīties jaunos pasākumos un veicina gan profesionālās, gan personiskās dzīves attīstību.

Pašnovērtēšana

Arī sevis iepazīšana veicina veiksmīgu karjeru. Šajā vecumposmā ievērojami pieaug bērna zināšanas par sevi. Bērni mācās salīdzināt sevi ar citiem un spēj novērtēt savas pozitīvās īpašības un arī trūkumus.

Agrīnās bērnības posmā bērns cenšas atrisināt autonomijas un kauna krīzi. Ja bērns šo krīzi veiksmīgi atrisina, viņa pašapziņa pieaug, bērns iegūst neatkarības izjūtu.



FOTO: www.scholastic.com

Jāmācās mācīties

Šajā posmā bērni apgūst prasmi mācīties, tādējādi iegūstot savai turpmākajai karjerai nozīmīgas zināšanas: prasmi mācīties, iegūt informāciju un izmantot savas zināšanas. Šā vecuma bērnam ir jāapmeklē skola un jāapgūst lasītprasme, rakstītprasme, matemātika un māksla, jāveic mērķtiecīgi uzdevumi, jāattīsta noturīga uzmanība un stabila uzcītība.

Rotaļas var norādīt uz interesēm

Sākumskolā, līdzīgi kā pirmsskolas posmā, bērniem patīk rotaļāties. Taču viņu rotaļas jau pāriet citā līmenī, tās tiek orientētas uz darbu. Vērojot bērnus rotaļās, varam ieraudzīt nodarbes, kam viņi dod priekšroku. Tās var norādīt uz viņu interesēm un talantiem, kas nākotnē būtu attīstāmi, piemēram, mūzika, tēlotājmāksla, dejas. Rotaļājoties bērni visbiežāk atdarina tos, kurus uzskata par savām lielākajām autoritātēm, – skolotājus, ugunsdzēsējus utt. Šis vecumposms ir izšķirīgs darba iemaņu attīstībā. Vecākiem ir jāraugās, lai viņu bērns mācās patstāvīgi pabeigt uzdevumus bez atgādināšanas un pārbaudīšanas (kaut arī ir iespējama, ka būs kļūdas).

Atbalstīt vēlmi pētīt

Šajā vecumā ir ļoti svarīgi rosināt izpēti. Ja šādā brīdī bērns nesaņem atbalstu, viņš vēlāk, būdams pieaudzis, neprātīs uzticēties un pieņemt kāda cita viedokli vai – gluži pretēji – viņam nebūs pārlicības par sevi un viņš dzīvos pēc apkārtējo lēmumiem un priekšstatiem. Beidzot sākumskolu, bērnam jau ir noteikta pārlicība un attieksme, kas var saglabāties visu turpmāko dzīvi.

Uzdevumi vecākiem, kuru bērni ir sasnieguši septiņu gadu vecumu

Rokasgrāmatā vecākiem „Mans bērns izvēlas karjeru” ir publicēti vairāki uzdevumi vecākiem; tos veicot, var padziļināt savu izpratni par bērnu un viņa interesēm. Tālāk ir publicēti uzdevumi, kurus paškontrolei var izpildīt vecāki, kuru bērni ir sasnieguši septiņu gadu vecumu. Valsts izglītības attīstības aģentūras Informācijas un karjeras atbalsta departamenta vecākā eksperte Nora Kalēja vecākiem iesaka sākotnēji apzināties savu attieksmi pret profesijas izvēli un stereotipus, jo apzināti vai neapzināti savus aizspriedumus un stereotipus tomēr nododam saviem bērniem. Taču tas var ļaunīt viņiem drosmi pašiem izziņāt profesiju pasauli un darba tirgu.

1. uzdevums. Uzmanīgi padomājiet un papildiniet šos teikumus!

Darbam ir jābūt...
Darbs nedrīkst būt...
... (profesijas nosaukums) ir prestiža profesija.
... (profesijas nosaukums) nav prestiža profesija.
... (profesijas nosaukums) ir labi apmaksāta profesija.
... (profesijas nosaukums) nav labi apmaksāta profesija.
Darba devēji ir...
Darba devēji nav...
Cilvēki ar profesionālo izglītību ir...
Cilvēki ar augstāko izglītību ir...

Rakstiet savu viedokli, te nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Svarīgi ir apzināties savus uzskatus. Ne jau vienmēr tie ir balstīti uz aizspriedumiem.

Pēc tam vēlreiz pārlasiet uzrakstīto un pārdomājiet, kā ir veidojies jūsu viedoklis, kas ir tā pamatā – pārbaudīti fakti, jūsu personiskā pieredze vai sabiedrībā valdošie uzskati. Cik lielā mērā jūsu personisko pieredzi var vispārināt? Kā jūs domājat, vai jūsu viedoklis var palīdzēt vai traucēt jūsu bērnam?

2. uzdevums „Mana bērna intereses”. Uzmanīgi padomājiet un pabeidziet teikumus!

Mana bērna galvenās intereses ir...
Manam bērnam patīk iesaistīties nodarbēs ar (izvēlieties vienu) lietām; informāciju; cilvēkiem.
Manam bērnam vissvarīgākās ar darbu saistītās vērtības ir...
Mans bērns ir intelektuāli spēcīgāks šādās jomās: ...
Mans bērns spēj veikt šādus uzdevumus: ...
Mana bērna spilgtākās rakstura īpašības ir...
Mana bērna vājās puses ir...

3. uzdevums. Pamēģiniet atbildēt uz retorisku jautājumu: kāds personības tips ir manam bērnam?

Tāds, kas vēlas uzzināt par kaut ko notikušu.
Tāds, kas vēlas uzzināt par kaut ko pašlaik notiekošu.
Tāds, kas pats veido notikumus.

Ja audzināt pirmsskolas vecuma bērnu un vēlaties palīdzēt viņam pieņemt veiksmīgus karjeras lēmumus:

- neapspiediet bērna vajadzību darboties,
- ļaujiet bērnam eksperimentēt,
- neierobežojiet bērna zinātkāri,
- radiet apstākļus rotaļām ar vienaudžiem,
- sagādājiet bērnam rotaļlietas, kas veicina radošumu un attīsta domāšanu,
- veiciniet bērna piedalīšanos viņa vecumam atbilstīgos darbos,
- māciet bērnu izprast savas jūtas un vēlmes,
- novērojiet un attīstiet bērna mākslinieciskās spējas,
- ļaujiet uzplaukt neatkarīgai un ambiciozai personībai.

Izmantotie literatūras avoti

Hall, D. (1976). *Careers in organisations*. Pacific Palisades, Cal.: Goodyears Publishing Co, Inc.

Erikson, E. H. (1980). *Identity and the lifecycle: A Reissue*. New York: W. W. Norton.

Paszowska-Rogacz, Anna. Mans bērns izvēlas karjeru. http://www.viaa.gov.lv/files/news/727/mans_berns_izvelas_karjeru_web.pdf.

Vecāki kā bērnu karjeras izvēles virzītāji. Skolu karjeras konsultantu apmācība, akcentējot sadarbību ar vecākiem. Programmas „Leonardo da Vinci” projekts (PL/06/B/F/PP/174020).



FOTO: www.cdn-media-1.lifehack.org

Mīlestība – VIENĪGAIS AUDZINĀŠANAS INSTRUMENTS

Oļegs Nikiforovs,

Dr. psych., Baltijas Starptautiskās akadēmijas asociētais profesors

Bērna audzināšana sākas ar viņa piedzimšanu. Pirmajos gados uz bērnu attiecas tā psihe daļa, kura Zigmunda Freida (Sigmund Freud, 1856–1939) darbos ir nosaukta par id vai neapzināto. No 3 līdz 6 gadu vecumam bērņā notiek galveno rakstura iezīmju formēšanās, sevis un savas vietas attiecībās ar cilvēkiem meklēšana, sava dzimuma saprašana utt. Mēģināsim izsekot, kā tas notiek ģimenē.

Galvenā loma bērna dzīvē – mātei

Mamma ir cilvēks, kurš bērnu baro ar krūti, mainija autiņus, spēlējās ar bērnu. Māte gatavo ēdienu visai ģimenei, visu mazgā, uzkopj, viņai ir daudz lādīšu ar skaistām podziņām, aromātiski, spīdoši smaržu flakoniņi, no viņas nenāk tabakas smarža... vispār māte ir tā, kas velta vislielāko uzmanību bērnam. Toties tēvs veselām dienām kaut kur pazūd (ja vien viņš nav bezdarbnieks), bet vakarā lasa avīzi vai skatās televizoru. Kas nu ir galvenais? Māte vai tēvs? Protams, māte.

Z. Freids apgalvo, ka maziem bērniem ir trīs galvenās pamatprasības, kas regulē viņu aktivitāti. Tā ir mīlestība, kontrole un iekļūšana sabiedrībā. Šīs pamatprasības bērns pilnīgi neapzinās, tās parādās tikai viņa tieksmē. Šinī vecumā bērns ir ļoti mīlīgs,



Kamēr māte ir aizņemta pie plīts, mazulis saliek visu cukurtrauka saturu mašīnas kravaskastē un laimīgi smaida, skatoties uz mātes pārsteigto seju. „Ko tu esi izdarījis?! Ej projām! Neredzi – es esmu aizņemta!”

FOTO: www.cdn-image.realsimple.com

maigs pret cilvēkiem, kurus viņš mīl, ļoti stipri pārdzīvo pieaugušo piezīmes par savu rīcību, izrādot visu jūtu gammu par pārliecību savā vienreizībā un ģenialitātē līdz smagai depresijai, ja vecāki nenovērtē, piemēram, viņa zīmējumus uz viesistabas tapetēm. Viņam ir raksturīgi

uzmākties ar savu klātbūtni, kas bieži kaitina vecākus, un būt klāt, kad apspriež pieaugušo rīcību vai uzvedību.

Lūk, laikam visiem zināma situācija, kad ģimene gaida ciemiņus. Māte virtuvē gatavo cienastu, kad pēkšņi bērns ierodas ar savu mašīniņu, imitējot visus skaņas efektus. Kamēr māte ir aizņemta pie plīts, mazulis saliek visu cukurtrauka saturu mašīnas kravaskastē un laimīgi smaida, skatoties uz mātes pārsteigto seju. „Ko tu esi izdarījis?! Ej projām! Neredzi – es esmu aizņemta! [utt.]” uzkliež māte. Mazulis ir spiests aiziet, kaut gan šeit ir tik interesanti. Viņš pie paša galvenā cilvēka ģimenē meklēja piedalīšanos un kontroli, bet viņu izdzina. Mazajā sirdī paslēpās mazs apvainojums, un viņš iet uz istabu, kur tēvs lasa avīzi vai skatās televizoru. Bērnam ir nepieciešams noņemt šo apvainojumu, viņš piespiežas pie tēva ar vaigu, pie tāda stipra un gudra, bet televizorā beidzas reklāmas pauze, un vispār tēvam nepatīk tāda milināšanās, viņš saka: „Neaiztiec mani, ej spēlējies!” Jā. Nav saprašanas, nav mīlestības. Ar nolaistu degunu mazulis staigā pa māju, meklēdams nezināmas izjūtas. Un nav nekāds brīnums, ka viņš tās meklē tur, kur nevajadzētu. Bērnam vecāki ir vienkārši tēvs un māte, nevis vīrietis un sieviete. Ja kāds viņu kontrolēs, tad tā būs māte; ja sagaidīs kādu maigumu un mīļumu, tad atkal no mātes. Tieši no mātes bērns saņems visvairāk apmierinājuma savās sociālajās prasībās. Tāpēc mazulis tik bieži pieņem mātes uzvedības formas, cenšas būt viņai līdzīgs.

Bet atgriezīsimies atkal ģimenē! Vakarā atnāk ciemiņi. Mazulim no katra ciemiņa tiek piešķirts stingri reglamentēts laiks. Tiek uzdoti – no mazuļa skatījuma – ļoti garlaicīgi jautājumi: „Cik tev gadu? Nevar būt, ka trīsarpus! Tu taču esi tik liels! [utt.]” Kaut viens painteresētos, kurš ir nopircis tik skaistu mašīnu vai kā aug puķu kastē uz loga iestādītā apelsīnu sēkla! Bet pieaugušajiem ir savas runas. Mazulis pacietīgi gaida, kad varēs iesaistīties kopējās sarunās. Un, lai māte nedomā, ka viņš laikus ies gulēt. Te onkuļi iedzer un uzsmēķē, un mazulis saprot, ka viņš ir lieks. Viņš dodas pie tantēm. Tās apmiļos, iedos konfekti un ar patiku noklausīsies dzejolīti, kuru zina mazulis. Tas nozīmē, ka tantes ir daudz interesantākas par onkuļiem. Viņas ir galvenās un labākās.

FOTO: www.terapiadeparejweb.com



Kad meitenes bērnudārzā, sadalot visas sieviešu lomas, saka zēnam – „Tu būsi tēvs. Ej liecies uz dīvāna un lasi avīzi!” –, mūsu zēns jau ir pārliecināts, ka apmierinājumu dzīvē (jo spēle – tā ir bērna dzīve) var iegūt tad, ja, pieņemot sieviešu lomu, ir aktīvs, nodarbojas ar ko interesantu. Ir domas, ka tēva trūkums uz meiteni neatstāj tādu iespaidu kā uz zēnu, jo meitenēm vienmēr blakus ir māte, no kuras viņas iemācās, kā uzvesties sievietei.

Z. Freida darbus no padomju laika grāmatnīcu plauktiem izdzenāja tā sauktā panseksuālisma teorija. Tas nozīmē, ka zēniem ir Edipa komplekss – tā ir neapzināta seksuāla tieksme pēc mātes un greisirdība uz tēvu, bet meitenēm – Elektras komplekss – seksuāla tieksme pēc tēva un greisirdība uz māti. Atkārtotā vēlreiz – tieksme rodas neapzināti un ir saistīta ar bērna barošanu ar krūti, agrām bērna sociālajām asociācijām utt. Tas viss ir aprakstīts Z. Freida darbā „Trīs esejas par seksuālo teoriju”.

Droši vien daudzi no mums ir redzējuši, kā meitenes aktīvi palīdz mātei virtuvē, dara citus mājas darbus, cenšoties to parādīt tēvam. Dažreiz viņas saka: „Kad es izaugšu, es apprecēšos ar tēti un būšu labāka sieva nekā māte.” Tēvi izrāda ārēju vilšanos, kad piedzimst meita, bet izjūt arī neparastu izjūtu, kuras nav, piedzimstot dēlam.

Bērna darbības un uzvedības paraugi

Atgriezīsimies ģimenē! Ko redz maza meitenīte? Visbiežāk māte pastāvīgi lamājas ar tēvu par dažādiem sīkumiem, cenšoties neizlaist gadījumu, kad uzsvērt, kāds viņš nesaprātīgs, neveikls, nepilnvērtīgs; viņa tur viņu zem papēža. Meitā rodas stipras pretrunas: no vienas puses, neapzināta tieksme pēc tēva, viņa cildināšana un mīlestība pret viņu, no otras puses – tēva attiecības ar māti, reālais stāvoklis ģimenē. Un mazā meitene neapzinoties ir nolikta izvēles priekšā – starp māti un tēvu. Kurp var aizvest viena vai otra izvēle?

Jau sen ir novērots, ka bērni parasti dara to, ko dara pretējā dzimuma vecāki, bet par uzvedības paraugu tiek izvēlēti sava dzimuma vecāki. Ja meitene izvēlas tēvu, tad visas trīs vajadzības, par kurām mēs runājām iepriekš, meitene realizē caur viņu – šajā gadījumā greisirdības uz māti dēļ viņas sieviešu uzvedības stils neapzināti tiek atstumts. Labi, ja meitene to atradīs kādā citā – tantē, mātes draudzenē, kaimiņienē utt. Ja ne – tad viņa sabiedrībā ieies caur pieņemto vīrieša lomu. Katrs laikam ir redzējis meitenes, kas dod priekšroku futbolam savas sētas puīšu kompānijā un bieži ieņem pat līdera pozīciju. Uzaugot tādas meitenes dod priekšroku vīrieša stila drēbēm, nemil kosmētiku, par viņām saka: „Tas ir mūsu puika.”

Otrs, daudz biežāk izvēlētais variants – mātes izvēle. Tad visas trīs vajadzības realizējas caur māti un tieksme uz tēvu tiek iedzīta neapzinātības dziļumā – un pretrunas pastiprinās. Meitene mātē sāk meklēt labāku citu tēvu un neatrod, tāpēc ka māte ir teikusi, ka „visi vīrieši ir slinki un nederīgi”. Tā kā mīlestības tieksmi apmierina māte, meitene neapzināti pieņem vīrieša lomu, cenšoties kļūt pat vairāk nekā vīrietis. Kad meitene izaug, viņa dod priekšroku feministiskiem jauniešiem, par spīti tam, ka viņas izvēle izbrīna draudzenes un apkārtējos, bet galvenais – tas patīk arī meitenes mātei. Un tas ir likumsakarīgi, jo pildīt zemapziņā pieņemto vīrieša lomu viņa var tikai tad, ja partneris izpilda sieviešu lomu. Iegaumējusi mātes stratēģiju ģimenes attiecībās, šī meitene nākotnē apspiedīs savu partneri tieši tā kā māte tēvu.

Turpinājums nākamajā numurā.

FOTO: www.img.buzzfeed.com

Meitā rodas stipras pretrunas: no vienas puses, neapzināta tieksme pēc tēva, viņa cildināšana un mīlestība pret viņu, no otras puses – tēva attiecības ar māti, reālais stāvoklis ģimenē. Un mazā meitene neapzinoties ir nolikta izvēles priekšā – starp māti un tēvu.





FOTO: www.dreams.co.uk

Bērnu nakts murgi

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Nepatīkamus sapņus nosacīti var iedalīt tādos, kuri biedē, un tādos, kuri nogurdina. Biedējošus sapņus sauc par nakts murgiem. Tiem parasti ir kāds apdraudošs sižets, ko pavada briesmu izjūta vai spēcīgas bailes. Mēdz būt arī tādi sapņi, pēc kuriem cilvēks jūtas drīzāk norūpējies un stāsta, ka ir sapņojis par kaut kādām neļūdzībām – gribas nopurināties, tādējādi aizgaiņājot nevajadzīgo no sevis. Arī bērniem mēdz būt tādi sapņi, piemēram, dienās, kad bērns ir piedzīvojis pārāk daudz emociju vai saņēmis pilnīgi jaunu informāciju.

Šis raksts būs veltīts bērnu nakts murgiem, darbam ar tiem un iespējamajām sekām, ja tiem nepievērš vajadzīgo uzmanību.



FOTO: Andris Bērziņš

Visai psihe uztvertajai informācijai jātiek pārstrādātai

Nakts murgi ir normāla psihiska parādība. Savā ziņā nakts murgi var nozīmēt to, ka psihe strādā. Sapņos tiek pārstrādāta informācija, kuru bērns, būdams nomodā, nav paguvis pārstrādāt. Psihe uztver visu, ko cilvēkam ir iespēja redzēt, dzirdēt, izjust vai uztvert citādi, taču tai izdodas pārstrādāt tikai daļu no uztvertā. Bet, tā kā visai psihe uztvertajai informācijai ir jābūt pārstrādātai, zemapziņa ar to nodarbojas nemitīgi, pat sapnī. Ja informācija ir smaga, tā sapnī var pārtapt par kaut ko baisu, un tas izpaužies nakts murgu veidā. Ja nepārstrādātā informācija tiek uztverta kā neitrāla vai patīkama, arī sapņi var būt neitrāli vai patīkami.

Aizliegums izpaust negatīvas emocijas nobloķē tās

Nakts murgiem vienmēr ir kāda slēpta jēga. Nemierīgā miegā bērns pārstrādā to, ko nevar izpaust realitātē. Runa ir par spēcīgām, nekontrolējamām emocijām, pārdzīvojumiem, kurus vecāki bieži ignorē vai arī neļauj bērnam izpaust ikdienā. Pieeja „Manam bērnam nav problēmu. Ar viņu viss ir kārtībā!” liek bērnam noslēgties, apspiest savas emocijas, bēgt no realitātes, arī sap-

Es ieteiktu ar bērnu runāt par nepatīkamo sapni tā, kā jūs runātu par filmu. Lai bērns apraksta, ko viņš ir nosapņojis. Kas tas bija? Kā tas bija? Kādas ir tās briesmas? Kādas spējas vai ieroči bērnam bija sapnī? Kā viņš tos varēs izmantot nākamreiz? Varbūt bērns var pastāstīt, vai sapnī izjustās bailes viņš ir piedzīvojis arī dzīvē.

FOTO: www.ingwebmd.com



nos. Ja bērns bieži nervozē, jūtas nedrošs, tiek mānīts, sodīts, jo īpaši fiziski, ja viņš ir pārdzīvojis spēcīgas bailes vai zaudējis kādu viņam svarīgu cilvēku vai dzīvnieku, ja viņa vecāki strīdas, atrodas šķiršanās procesā, bērnam neizdodas pārvarēt savas jūtas. Būtu vērtīgi atcerēties, ka bērns, ja viņam aizliedz izpaust negatīvas emocijas, nobloķē tās, nevis atceļ šo emociju izpaušanu. Un, tā kā tām tik un tā ir jāizpaužas, bērns var sākt sapņot baisus sapņus.

Tāpēc vecākiem ir svarīgi saprast, ka negatīvas emocijas ir normāla parādība, no tām nav jākaunas. Negatīvas emocijas var būt visiem. Vienkārši ir jāmācās tās apzināties un izpaust veidā, kas nekaitē citiem. Tas ir iespējams. Un savā izteiksmē pat nelīdzinās agresijai. Turklāt to var iemācīties jebkurā vecumā. Tātad ir svarīgi pieņemt gan savas, gan bērna sliktās emocijas. Gan jums būs vieglāk, gan bērnam nenāksies justies nepareizam, kā arī murgot.

Nav nekā ārkārtēja vienreizējos nakts murgos

Nakts murgus var piedzīvot, piemēram, no tā, ko bērns ir redzējis televizorā vai kādā interneta raidījumā, filmā vai multfilmā, un tam nav nekādas kaitīgas iedarbības. Gluži otrādi: psihe strādā ar iegūto informāciju – uz tēliem tiek projicētas jūtas, tādējādi izdzīvojot konkrētas emocijas. Un te ir jūsu izvēle: ja nevēlaties, lai jūsu bērns ko tādu izjustu biežāk, saudzējiet viņu un rūpīgāk atlasiet viņam pieejamo skatāmvielu. Ja jūs tas neuztrauc, tad uzņemieties atbildību par iespējamajiem riskiem. Taču, ja nakts murgi bērnam ir bieži vai atkārtojas, tiem ir jāpievērš īpaša uzmanība. Ir jāstrādā arī ar tādiem nakts murgiem, kurus bērns, iespējams, redzējis tikai vienu reizi, bet nevar aizmirst.



Ja nakts murgi mēdz atkārtoties

SARUNA. Vairākus nakts murgus varēs uzveikt, vienkārši aprunājoties par tiem ar bērnu. Ja bērns tiek uzklauts un nosapņotais tēls tiek salikts pa plauktiņiem, situāciju var padarīt kontrolējamu un bailes var pazust. Es ieteiktu ar bērnu runāt par nepatīkamo sapni tā, kā jūs runātu par filmu. Lai bērns apraksta, ko viņš ir nosapņojis. Kas tas bija? Kā tas bija? Kādas ir tās briesmas? Kādas spējas vai ieroči bērnam bija sapnī? Kā viņš tos varēs izmantot nākamreiz? Varbūt bērns var pastāstīt, vai sapnī izjustās bailes viņš ir piedzīvojis arī dzīvē, piemēram, viņš var teikt, ka viņam ir tādas pašas bailes, kad tētis uzkliež mammai vai pašam bērnam.

Pieaugušajiem nevajadzētu aizmirst, ka bērnam, par spīti viņa vecumam, patiesībā ikdienā var būt daudz problēmu – gan bērnudārzā ar grupas biedriem, audzinātājiem, gan skolā ar skolasbiedriem, skolotājiem, gan mājās, ja jūs, piemēram, neapzināti darāt to, kas īstenībā bērnu biedē un liek viņam saspringt.

FOTO: www.chocolatbaby.es



FOTO: www.reshnana.com

Nesakiet bērnam, ka tas, ko viņš redzēja sapnī, nebija pa īstam. Faktiski jau nebija pa īstam, bet bērns taču to nosapņoja – un viņam ir bail pa īstam. Ja cenšaties pierādīt, ka bērnam nav taisnība, viņš tikai jutīsies nesaprasts, atraidīts, vientuļš. Un tad bērnam vientulībā nāksies pārstrādāt vēl vairāk neizturamu emociju.

NOTICĒT BĒRNA BAILĒM. Nesakiet bērnam, ka tas, ko viņš redzēja sapnī, nebija pa īstam. Faktiski jau nebija pa īstam, bet bērns taču to nosapņoja – un viņam ir bail pa īstam. Ja cenšaties pierādīt, ka bērnam nav taisnība, viņš tikai jutīsies nesaprasts, atraidīts, vientuļš. Un tad bērnam vientulībā nāksies pārstrādāt vēl vairāk neizturamu emociju. Iespējams, nakts murgi kļūs biežāki, taču viņš vairs neatzīsies, ka viņam tie ir. Vientulība un pieaugošs saspringums, kurš rodas tāpēc, ka viņam no jums ir jāslēpj savas īstās emocijas, var izraisīt nepatīkamas izmaiņas pusaudžu vecumā. Vecāku neticība jeb nevēlēšanās paiet solīti pretī bērnam vēlāk var izpausties kā neirozes pazīmes. Rezultātā var izveidoties neirotika, bet vēlāk – psihotiska personība.

KONSULTĀCIJA AR SPECIĀLISTU. Ja nakts murgi atkārtojas, nozīme var būt gan to saturam, gan murgu regularitātei. Tāpēc var izveidoties situācijas, ko jūs paši nespējat atrisināt. Vērojiet, vai bērnam nav parādījusies kāda no šīm izpausmēm: sliktos noskaņojums, apjukums, neizlēmīgums, bailīgums, agresivitāte, saspringums. Vecāki mēdz neprast pamanīt vai ļābi aprakstīt bērna emocionālos stāvokļus. Taču arī tad viņiem ir, ko teikt speciālistam, piemēram: „ar bērnu kaut kas nav kārtībā” vai arī – „es nezinu, ko viņš domā”.

Ar sapņu interpretēšanu vislabāk strādās psihoanalītiķis vai psihodinamiskais terapeits. Geštaltherapeits palīdzēs apzināties jūsu emocijas un izpētīt bezspēku. Šie paši psihoterapeiti, kā arī bērnu psihologi iemācīs jums pareizi runāt ar bērnu. Taču šī ir ļoti koncentrēta informācija, jo speciālistu kompetenču rāmji ir daudz plašāki.

Noslēgumā es gribu pateikt, ka bērna nakts murgi paver jums interesantas un atbildīgas iespējas – jums jāiemāca bērnam rūpēties par sevi. Ja strādāsi ar bērna nakts murgiem, jūs gan pratīsiet sadarboties ar bērnu, gan iemācīsiet viņam pazīt viņa emocionālos stāvokļus, kā arī meklēt izeju no situācijām. Šī ir ļoti vērtīga prasme, jo mamma ne vienmēr ir blakus un ne vienmēr var palīdzēt, bet bērna prasme parūpēties par sevi paliks uz visu mūžu. Pat ja bērns nevarēs atrisināt problēmu pats un neatradīs uzreiz kādu, kurš var palīdzēt, viņš tik un tā turpinās meklēt risinājumu, līdz atradīs to. Palīdziet bērnam izstrādāt nenovērtējamās prasmes rūpēties par sevi.

Dažas situācijas, kurās būtu vērts saņemt speciālista konsultāciju

PSIHISKA TRAUMA. Bērna dzīvē ir bijusi kāda psihiska trauma, iespējams, kāda svarīga cilvēka zaudējums. Šādā gadījumā nebūtu prātīgi cerēt tikai uz saviem spēkiem. Izvērtējiet, varbūt drošāk ir vērsties pie speciālista.

BĒRNS NEUZTICAS VECĀKIEM. Nekādā gadījumā vecākiem par to uz bērnu nebūtu jāapvainojas. Noskaidrojiet iemeslu. Iespējams, nekaitīgāk būs noskaidrot šo iemeslu, griežoties pie speciālista, nekā mokot bērnu ar pratināšanu. Ja viņš jums netic, tad viņam tam IR iemesls.

VECĀKI NEUZTVER BĒRNA MURGUS NOPIETNI. Varbūt ir vērts velīt laiku, lai atbildētu pašiem sev uz šādiem jautājumiem: kāpēc jūs nevarat pieļaut, ka bērna sapņiem ir nozīme? Kāpēc jums jāpierāda, ka bērnam nav taisnība? Vai jums pašiem bērna sapņu saturs šķiet nepanesams, neciešams un jūs vienkārši negribat saskarties ar to? Ja jūs biedē bērna nakts murgu saturs, meklējiet palīdzību sev. Lai speciālists palīdz jums pārvarēt jūsu pašu bailes! Tad būs iespējams arī pieņemt domu, ka ar bērnu kaut kas var nebūt kārtībā, un palīdzēt viņam. Iespējams, pat bez speciālista iejaukšanās.

NAV PRASMJU RUNĀT PAR SĀPĪGĀM TĒMĀM. Jums pašiem nav spēka un pacietības runāt ar bērnu par tēmām, kuras bērnam var būt sāpīgas, smagas. Tas var liecināt par to, ka problēmai ir dziļākas saknes un ar vienkāršām sarunām jūs to nevarēsiet atrisināt. Ja runa ir par kaut ko nesaprotamu, ar ko jūs netiekat galā, tas var prasīt sistēmiskā terapeita iesaistīšanos.

PĒC SARUNAS NAV SKAIDRĪBAS. Saruna ar bērnu jums padodas, taču tās rezultātā skaidrības par bērna pārdzīvojumiem nekļūst vairāk. Tad arī labāk griezties pie speciālista.