

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2018. gada 27. septembris
Nr. 16 (117), 0,71 EUR

Vecākiem

KĀ PANĀKT VĒLAMO
bērna uzvedību

PAR BĒRNU FIZISKU SODĪŠANU

*Kā pārvarēt
spēcīgas dusmas*

BĒRNU SPĒJA REGULĒT SAVU DOMĀŠANU UN UZVEDĪBU



FOTO: www.cdn.shopify.com

KĀ PANĀKT VĒLAMO *bērna uzvedību*

Ilze Pastare,
psihoterapeite

Lai no bērna panāktu vēlamo uzvedību, vecāki mēdz bērniem piesolīt dažādus gardumus, balvas un izklaides. „Ja tu izdarīsi tā... tad varēsi... to un to” – šī ir tipiska vārdiskā formula, ar kuras palīdzību vecāki var piespiest bērnu kaut ko izdarīt. „Ja tu nāksi ar mani, tad varēsi paspēlēties parkā”; „ja tu savāksi mantiņas, varēsi iet gulēt 15 minūšu vēlāk” – šādi un līdzīgi teikumi ir daudzu ģimeņu ikdiena. Var šķist, ka, bērnam kaut ko piesolot vai viņu par kaut ko atalgojot, veicinām bērna attīstību, bet tā diemžēl nav.

Pēdējais salmiņš – uzpirkšana

Visbiežāk vecāki uzpērk bērnus, jo nezina citus veidus, kā panākt vēlamo darbību no bērniem. Vairumā ģimeņu ikdienas konflikti notiek tādēļ, ka bērni nevēlas veikt, viņuprāt, garlaicīgus ikdienas pienākumus: iet laikus gulēt, tīrīt zobus, iet uz veikalu iepirkties, vakarā sakārtot drēbes vai skolas somu. Tad, kad loģika beidz darboties (un tas notiek bieži) un bērns atsakās darīt to,

ko no viņa sagaida vecāki, viņi, neredzot citu iespēju, ķeras pie bērna uzpirkšanas ar solījumu palīdzību.

Ja pajautātu, teorētiski vairākums vecāku par bērnu uzpirkšanu izteiktos negatīvi. Vecāki izprot to, ka ir svarīgi, lai bērni paši mācītos pārvarēt slinkumu un bailes, negaidot balvas par labu uzvedību, bet diemžēl praksē ir vajadzīgi gadi, lai bērns iemācītos paškontroli un saprastu, ka ir darbības, kuras, lai arī kā negribētos, ir jāpaveic. Līdz šim tālajam brīdim vecāki neredz citu iespēju kā izmantot uzpirkšanu, kura nostrādā, ļaujot panākt vēlamo. Svarīgi ir nepārcensties un nedarīt bērnu piekukuļošanu par ikdienas audzināšanas metodi, citādi bērns sāks pieprasīt balvu par ikvienu paveiktu darbību, tā zaudējot pašmotivāciju.

FOTO: www.assets.parents.com



Īstermiņa palīgs

Reiz novēroju situāciju: kāda mamma nevarēja pierunāt bērnu iet prom no ciemošanās, un beigu beigās viņa teica: „Ja mēs tagad iesim mājās, tad pēc pusdienām atļaušu tev pazīmēt ar krāsām.” Zēns piekrita. Citā situācijā kāda mamma mēģināja pierunāt savu dēlu pēc pastaigas doties mājās, bet zēns neparko to nevēlējās. Visbeidzot mamma teica: „Iesim mājās, tad es ar tevi paspēlēšos un iedošu cepumus.” Un zēns ar prieku piekrita. Šādi paņēmieni palīdz novērst bērna uzmanību, ievirzīt bērna uzvedību uz vēlamo un bieži vien ir īstais palīgs konfliktu novēršanā.

Dažkārt bērna uzpirkšana palīdz atrisināt sarežģītu situāciju ikdienā. Publiskā vietā vecākiem ir vieglāk bērnam piesolīt ko patīkamu, lai izvairītos no histērijas. Tad, kad vecāki ar bērnu dodas iepirkties, bērnam var iedot kādu vēlamu kārumu, tādējādi iegūstot bērna labvēlību un arī panākot labu noskaņojumu. Reizēm šis ir vienīgais veids, kā kopīga iepirkšanās var noritēt bez bērna histērijas. Iespējams, vecāki baidās, ka tad, ja piesolīs bērnam šokolādi par labu uzvedību, viņš nākamreiz pats pieprasīs atlīdzību. Šādām bažām nav pamata, jo bērni viegli pieņem kompromisus.

Visu var sarunāt

Ja līdz šim bērnu esat uzpircis ar solījumu, ka, ejot iepirkties, bērns ko saņems, bet tagad esat nolēmis to nedarīt, ir svarīgi bērnam to iepriekš paziņot: „Pagājušo reizi es tev nopirku kārumu, bet šoreiz mēs pirksim tikai to, kas mums ir vajadzīgs pusdienām.” Ieejot veikalā, atgādiniet bērnam par runāto un mēģiniet novērst viņa uzmanību: „Man patīk kopā ar tevi doties uz veikalu, jo tu man esi liels palīgs – palīdzi ātrāk atrast visu, kas mums ir vajadzīgs.” Ja būsi stingrs, bet dažkārt bērnu apbalvosiet, tas neradīs nopietnu apdraudējumu audzināšanā un jūsu savstarpējās attiecībās ar bērnu.

Kā pārtraukt uzpirkšanas ieradumu

Ja vēlaties izvairīties no uzpirkšanas vai to pārtraukt, būtu svarīgi to darīt šādi:

1) bērnu vairākas reizes brīdiniet, ka jūs gatavojaties kaut ko kopā darīt, piemēram, ja bērns ir aizrāvies ar spēli, varat teikt: „Šodien mēs iesim uz pastu.”;

2) pēc tam par došanos uz pastu bērnam atgādiniet 10 minūšu pirms izešanas, lai viņš varētu pabeigt spēli un viņam nenāktos pārtraukt iemīļoto nodarbi, pievērsties tam, ko vēlaties jūs. Tad mazais nekonfliktēs un kopīgajā gājienā uz pastu varēsiet iztikt bez histērijas, izvairoties no solījumiem atalgot.

Mērķis – attiecības vai vēlāmā uzvedība?

Laī bērns paklausītu, pieaugušajam ir jābūt autoritātei, kurai bērns varētu sekot. Autoritāti varam iegūt dažādos veidos: izmantojot vecāku pozīcijas, bērnu apspiežot, demonstratīvi apliecinot mīlestību, ar labestību, pamācīšanu vai uzpirkšanu. Dažkārt bērna uzvedība šķiet galvenais mērķis, attiecības ar bērnu aizvirzot otrajā plānā. Šāds modelis ilgtermiņā rada problēmas vecāku un bērna attiecībās un bērna uzvedībā, jo netiek apmierināta bērna pamatvajadzība pēc beznosacījuma mīlestības.

To psiholoģijā dēvē par autoritātes veidošanu ar uzpirkšanas palīdzību. Bērni ātri vien pielāgojas un sāk uzvesties tā, lai saņemtu vēlamo. Dažkārt mazais šantāžists sāk vecākiem izvirzīt nosacījumus: „Ja jūs man nenopirksiet jaunu telefonu, es aiziešu no mājām.”



FOTO: www.loudfrent.net

Ir svarīgi bērņā veidot cieņu pret darbu. Mazais soli pa solītim mācīsies darīt mazus darbus, iesaistoties kopīgajā ģimenes ikdienā un vērojot, ka katram ir savs pienākums un ikviens to pilda tāpēc, ka tas ir daļa no kopīgā.



FOTO: www.millenniumprofessionals.com

Autoritāte ar uzpirkšanu: top mazi šantāžisti

Ja vecāki uzpirkšanu audzināšanā lieto ilglaicīgi un bieži, panākot labu uzvedību ar naudu vai dāvanām, to psiholoģijā dēvē par autoritātes veidošanu ar uzpirkšanas palīdzību. Bērni ātri vien pielāgojas šādam komunikācijas veidam un sāk uzvesties tā, lai saņemtu vēlamu. Bērns zina, ka par to, ka palīdzēs mājas darbos, saņems naudu. Dažkārt mazais šantāžists sāk vecākiem izvirzīt nosacījumus: „Ja jūs man nenopirkšiet jaunu telefonu, es aiziešu no mājām.”

Motivē kopības izjūta, nevis materiāls atalgojums

Svarīgi ir atcerēties – vecāku autoritāte rodas no daudziem faktoriem: no psiholoģiskā klimata ģimenē, no vecāku attiecībām ar citiem cilvēkiem, no vecāku uzvedības dažādās situācijās. Lai bērns cienītu vecākus, viņiem ir jārada piemērs, kā rūpēties par citiem, kā cienīt līdzcilvēku intereses.

Vecākiem ir svarīgi būt godīgiem pret bērnu. Nedrīkst bērnam piedraudēt, kategoriski aizliegt kaut ko, jo tieši aizliegtais auglis ir vissaldākais. Ir svarīgi bērņā veidot cieņu pret darbu. Mazam bērņam varat uzticēt darbiņus, kurus viņš savā vecumā spēj paveikt, – apliet puķes, saklāt gultu, vakarā sakārtot drēbes uz krēsla u. tml. Tā mazais soli pa solītim mācīsies darīt mazus darbus, iesaistoties kopīgajā ģimenes ikdienā un vērojot, ka katram ir savs pienākums un ikviens to pilda tāpēc, ka tas ir daļa no kopīgā. Bērnu darbībai spēj motivēt kopības izjūta, ne materiāls atalgojums. Pēc paveiktā var sekot kopīga spēlēšanās.

Iegūt patiesu autoritāti ir grūts un laikietilpīgs uzdevums. Ja tas izdodas, tad ieguvēji ir abas puses – vecāki un bērns.

Filozofijas doktore rakstniece Doroteja Lova Nolta (*Dorothy Law Nolte*) izveidojusi shēmu, attēlojot, kā, viņasprāt, bērni mācās to, kas ir ap viņiem. Varbūt ir vērts salīdzināt, ko mācās tavš bērns?

- Ja ap bērnu strāvo kritika, viņš iemācās nosodīt.
- Ja ap bērnu valda naidīgums, viņš iemācās cīnīties.
- Ja ap bērnu mājā bailes, viņš iemācās būt noraizējies.
- Ja ap bērnu vienmēr ir līdzjūtība, viņš iemācās žēlot sevi.
- Ja bērnu izsmej, viņš iemācās bīklumu.
- Ja ap bērnu ir greizsirdība, viņš iemācās justies vainīgs.
- Ja ap bērnu ir iecietība, viņš iemācās būt pacietīgs.
- Ja bērnu iedrošina, viņš iemācās pašāvilību.
- Ja bērnu bieži uzslavē, viņš iemācās citus novērtēt.
- Ja bērnu pieņem tādu, kāds viņš ir, bērns iemācās mīlēt.
- Ja ap bērnu ir atzinība, viņš iemācās patikt pats sev.
- Ja ap bērnu ir godīgums, viņš iemācās, kas ir patiesība.
- Ja ap bērnu valda taisnīgums, viņš iemācās taisnību.

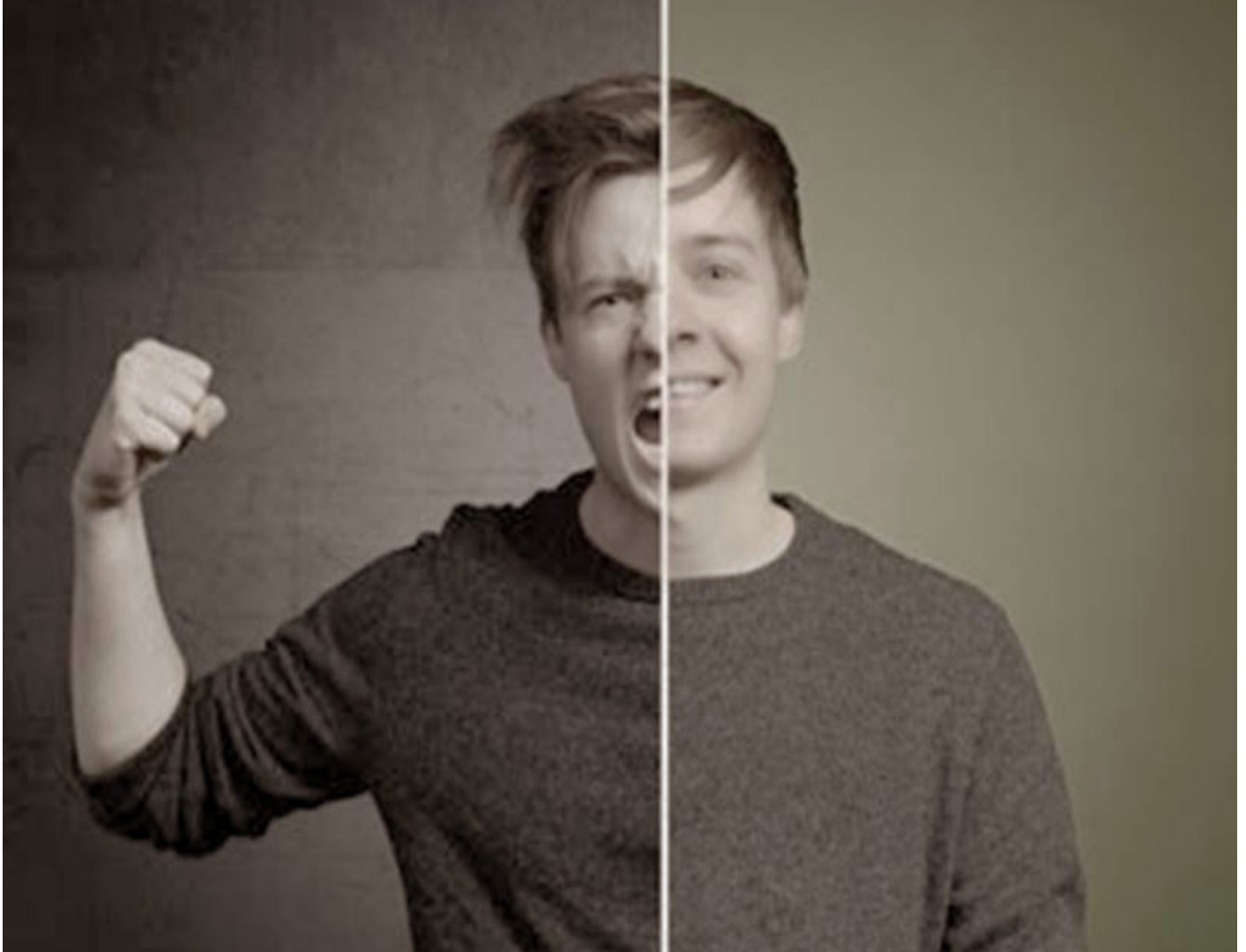


FOTO: www.2.bp.blogspot.com

PAR BĒRNU FIZISKU SODĪŠANU

Kā pārvarēt spēcīgas dusmas

Laila Avotiņa

ANO konvencijā¹ ir noteikts, ka bērna fiziska sodīšana ir jebkāds sods, kurā tiek izmantots fizisks spēks ar nolūku nodarīt sāpes vai diskomfortu, ieskaitot sišanu (iekaustot, iepļaukājot, perot) ar roku vai priekšmetu – žagaru, pletni, siksnu, kurpi, koka karoti un citiem priekšmetiem; purināšanu, mešanu; speršanu, kniebšanu, košanu; matu raušanu vai uzsišanu pa ausīm; bērna piespiešanu palikt neērtā pozā; dedzināšanu, applaucēšanu vai vielu piespiedu uzņemšanu (piespiešana norīt asas garšvielas).

Pagājušajā gadā centrs „Dardedze” veica pētījumu² par bērnu fizisku sodīšanu Latvijā. Tajā tika secināts, ka būtiska daļa sabiedrības attaisno epizodisku fiziska soda lietošanu pret bērnu, bērna sodīšanu ģimenē uzskata par privātu lietu (iestādēs jāaizliedz, ģimenē nav). Tika gūts apstiprinājums, ka sabiedrībā ir vāja izpratne par likumdošanu, kur fiziski sodīt bērnus ir aizliegts, kā arī gūti vēl vairāki citi secinājumi.

Šajā materiālā esam apkopojusi būtiskākos secinājumus par pētījumu, un psiholoģes, kognitīvi biheiviorālās psihoterapeites Aigas Ukstiņas ieteikumus, kā dusmās nenodarīt pāri saviem bērniem.

Būtiska daļa Latvijas sabiedrības attaisno epizodisku fizisku sodīšanu

47 % aptaujāto vecāku uzskata, ka bērna sišana ir audzināšanas metode, kuru nevajadzētu izmantot, bet dažreiz tā ir attaisnojama izvēle. 49 % uzskata, ka to nekad nevajadzētu izmantot. Tiesa, astoņu gadu laikā to vecāku skaits, kuri uzskata, ka nekad nevajadzētu sist bērnus, ir pieaudzis par 10 %.

¹ <https://www.ohchr.org/Documents/ProfessionalInterest/crc.pdf>

² <http://www.centrsdardedze.lv/data/materiali/petijuma-rezultati.pdf>

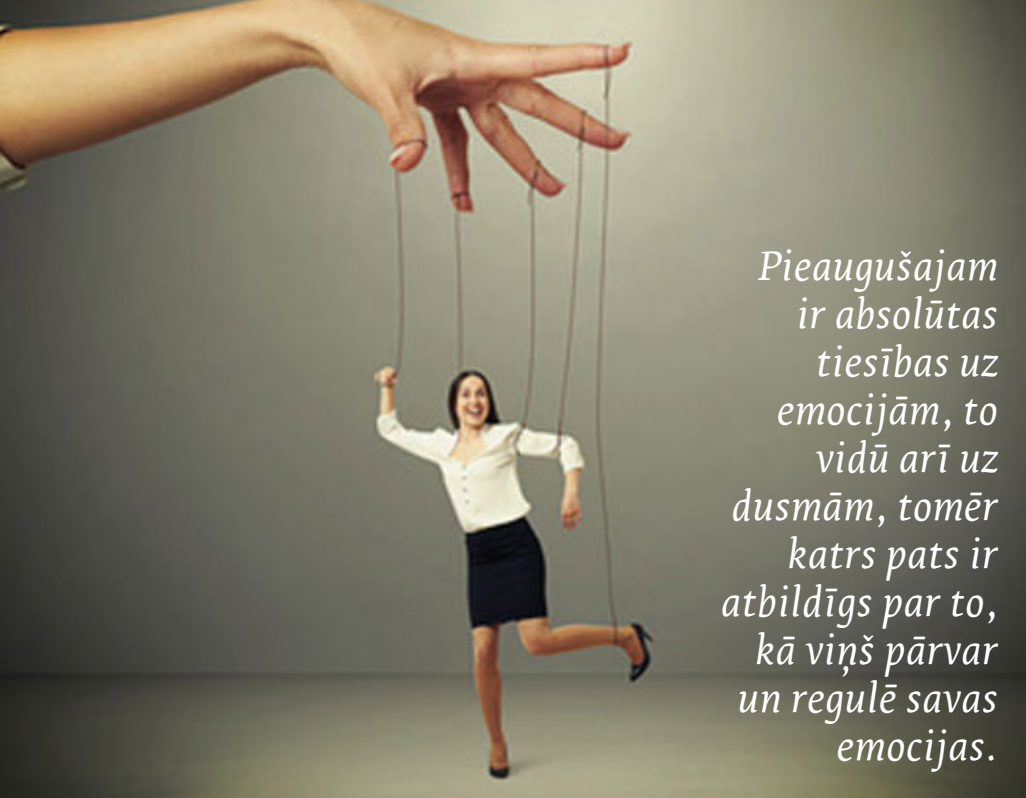


FOTO: www.theinspirationalstyle.com

Pieaugušajam ir absolūtas tiesības uz emocijām, to vidū arī uz dusmām, tomēr katrs pats ir atbildīgs par to, kā viņš pārvar un regulē savas emocijas.

Tēmas pārdomām un ieteikumi, kā labāk pārvarēt dusmas

- Kāda ir mana dzīves pieredze saistībā ar dusmām, ko tās man ir parādījušas, iemācījušas?
- Kā es ikdienā izpaužu un pazīstu savas emocijas, vai un cik lielas grūtības tas man sagādā?
- Vai es pret savu bērnu izpaužu emocijas, kas būtu jāizpauž kādam citam, piemēram, vīram, mammai, priekšniekam? Kā es to varu izdarīt?
- Neizliecies, ka tu neesi dusmīgs, kad tu tāds esi, jo tas bērnam var radīt neizpratni gan par savām, gan pieaugušo emocijām kopumā.
- Kad izjūti dusmas, runā ES formā, lieto īsus teikumus un precīzi formulē savas gaidas par vēlamo bērna uzvedību. Neieslīgsti detaļās, īsi un noteiktā balsī tonī atkārto vēlamu. Runā ar bērnu par šeit un tagad notiekošo, nevis par pagātņi, ko izmainīt vairs nevar.
- Pārbaudi savas gaidas attiecībā uz bērna vecumposmam atbilstīgu uzvedību. Vai es neprasu no bērna pārāk daudz vai varbūt pārāk maz?
- Radīni bērnu pie nelieliem, vecumposmam atbilstīgiem pienākumiem un palīdzības vecākiem jau kopš samērā agrīna vecuma. Tas gan var veicināt bērna atbildības izjūti un iesaisti ģimenes darbos, gan būt resurss, lai tu pats izjustu atbalstu stresa un noguruma brīžos.
- Parūpējies par sevi. Dažkārt liec savas vajadzības pirmajā vietā! Arī lidmašīnā skābekļa trūkuma situācijā mātei (vai tēvam) ir jāuzliek skābekļa maska vispirms sev un tikai tad viņa (viņš) varēs to uzlikt bērnam.

Bērna sodīšanu ģimenē uzskata par privātu lietu

Interesanti, ka vecāku vidū nav vienprātības par to, vai savus bērnus drīkst sist vai ne. Uz jautājumu, vai vajadzētu ar likumu aizliegt sist savus bērnus, 10 % pārliecināti atbild, ka noteikti nav jābūt juridiskam aizliegumam, bet ir jābūt aizliegumam, ka „citi nedrīkst sist manu bērnu” – 71 % vecāku uzskata, ka pirmskolas izglītības iestādēs ir ar likumu jāaizliedz bērnu fiziska sodīšana.

Vāja izpratne par likumdošanu – likums nestrādā

Lielākā daļa vecāku (54 %) nemaz nezina, ka jau šobrīd Latvijā bērnu fiziska sodīšana ir aizliegta ar likumu. Bērnu tiesību aizsardzības likums, 9. pants:³ „Pret bērnu nedrīkst izturēties cietsirdīgi, nedrīkst viņu mocīt un fiziski sodīt, aizskart viņa cieņu un godu.”

Pēriens vai uzšaušana ir sods, bet 49 % vecāku to uzskata par praktizējamu un domā, ka nav nepieciešamības šādu soda veidu aizliegt ar likumu. Vecāki uzskata, ka drīzāk būtu aizliedzama stipra sišana ar roku, sišana ar siksnu vai citu priekšmetu, kā arī bērna purināšana, mešana vai raušana aiz matiem.

Augsta vardarbības tolerance: vairākums, redzot bērna sodīšanu, neiejaucas

54 % aptaujāto vecāku atzīst, ka vismaz vienu reizi vai vairākkārt savas dzīves laikā ir saskārušies ar situācijām, kurās pieaugušais disciplinē bērnu, lietojot fizisku sodu, bet 76 % šajā situācijā neiejaucās. Vairākums gribētu iejaukties, bet nezina, kā to izdarīt, pārējie uzskata, ka tā ir privāta ģimenes problēma.

Visbiežāk vecāki atzīst, ka savus bērnus disciplinē ar aizliegumiem, ierobežojumiem vai mutisku sodīšanu, piemēram, aizliedz izklaidēties, satikties ar draugiem, uzklie dziesmu, kritizē u. c. 32 % vecāku vēl joprojām izmanto miesassodus, perot, uzšaujot, sitot un citādi ietekmējot.

Starp galvenajiem sišanas iemesliem – vecāku emocijas

Puse vecāku atzīst, ka fizisku sodu izmanto tāpēc, ka zaudē kontroli pār sevi vai savaldību. Vairāk nekā 30 % vecāku secinājuši, ka šāda audzināšanas metode tiek izmantota sava noguruma un bezpalīdzības izjūtas dēļ, kā arī tiek uzskatīts, ka konfliktu izraisa bērna temperaments vai arī ka šī metode ir iedarbīga – ir rezultāts.

Kā uzveikt spēcīgas jūtas

A. Ukstiņa norāda: svarīgi ir atcerēties, ka pieaugušajam ir absolūtas tiesības uz emocijām, to vidū arī uz dusmām, tomēr katrs pats ir atbildīgs par to, kā viņš pārvar un regulē savas emocijas. Dažkārt pieaugušie neapzināti mēdz iesaistīt bērnus savu emociju regulēšanā. Tomēr būtu svarīgi atrast veidus, kā palīdzēt sev izpaust emocijas, pirms tās kļūst spēcīgākas un savā ceļā aizpūš bērna uzticēšanos, paļaušanos un izjūti, ka tiek savu vecāku pieņemts. Ja dusmas netiek līdz galam adekvāti izpaustas, tām ir tendence akumulēties un kļūst vēl spēcīgākām, tādējādi arī dusmu epizodes par vienām un tām pašām situācijām un darbībām mēdz atkārtoties atkal no jauna un jauna – nebeidzami.

³ <https://likumi.lv/doc.php?id=49096>



FOTO: www.chariscounselingcenter.com

Būtiski reaģēt konsekventi

Situācijā, kad vecāki dusmas piedzīvo mērenā līmenī, piemēram, bērns ir bijis nepieklājīgs vai neuzmanīgs, nav veicis kādu savu pienākumu, ir svarīgi nevis vainot bērnu, bet skaidri pateikt savas tābrīža emocijas, piemēram, „es jūtos tiešām dusmīga, ka tu neesi savācis savas rotaļlietas atpakaļ kastē, lai gan mums bija noruna”, paralēli gan ar acu skatīšanu, gan balss toni, gan ķermeņa valodu bērnam paužot situācijas nopietnību, kā arī skaidri definējot savas gaidas un vēlamo situācijas risinājumu: „Tagad es gribu, ka tu pārtrauc spēlēties un saliec mantas kastē.” Ir būtiski, ka vecāki bērnam dod skaidrus, nepārprotamus un vienkāršus signālus par neapmierinātības un dusmu iemesliem, kā arī jau iepriekš ar bērnu vienojas par sekām – kas notiks, ja viņš neizpildīs savus pienākumus, nevis draudot par to, bet sniedzot skaidras instrukcijas, brīdinot un īstenojot norunātās sekas. Ir būtiski, ka vecāki vienmēr uz bērna nevēlamu uzvedību reaģē konsekventi, nevis vienu dienu to ignorē, otru dienu par to jokojas, bet tad, kādā brīdī, uz to pašu uzvedību reaģē ar intensīvām dusmām un agresiju. Bērnam var nebūt skaidrs šāds robežu trūkums, un viņš var neuztvert vecāku gaidas kā prasību.

Ja vecākiem dusmas no mērenām ir kļuvušas intensīvas un ir izjūta, ka gribas uz bērnu kliegt vai pat sist viņam, tad tajā brīdī vienīgais palīgs ir pauze, lai nomierinātos, kaut vai nedaudz samazinot savu emociju intensitāti, un tikai tad atgrieztos pie bērna situācijas risināšanas.

Vispirms nomierināties, tad risināt

Jāievēro, ka vecāku uzvedība dusmu situācijās daudz vairāk nekā visi pasaules vārdi māca bērnam emociju regulāciju un demonstrē, kādā veidā izpaust spēcīgas jūtas, piemēram, kāds no vecākiem, kad ir dusmīgs, ar savu paraugu var rādīt, kā pārvar dusmas, sakot: „Es tagad esmu ļoti dusmīga uz tevi par to, ka tu izmētāji visas savas mantas. Es tagad apsēdīšos krēslā un trīs reizes lēnām dziļi ieelpošu mieru un izelpošu dusmas, un tad, kad es jūtišos mierīga, mēs domāsim, kā risināt šo situāciju.” Vai arī: „Es tagad lēnām padzeršos ūdeni, aizskaitīšu līdz desmit, un tad mēs risināsim notiekošo.” Šādu vecāku darbību mērķis ir gan mācīt sev un paralēli bērnam neveikt impulsīvas un nepārdomātas darbības dusmās, gan arī attīstīt bērna spēju risināt emocionāli grūtas situācijas.

Apzināti neļaut sev dusmās izdarīt ko nožēlojamu

Ja vecāku dusmas no mērenām ir kļuvušas intensīvas un ir izjūta, ka gribas uz bērnu kliegt vai pat sist viņam, tad tajā brīdī vienīgais palīgs ir pauze jeb pārtraukums (angļu val. *time out*), lai nomierinātos, kaut vai nedaudz samazinot savu emociju intensitāti, un tikai tad atgrieztos pie bērna situācijas risināšanas. Šādos brīžos, ja tas ir iespējams, ir labi aiziet uz otru istabu, kaut vai pasēdēt vienatnē vannasistabā, bet apzināti neļaut sev dusmās izdarīt to, ko vēlāk nāksies nožēlot. Tomēr, ja nu tā ir noticis, ir svarīgi gan sev, gan bērnam dot iespēju atvainoties, atjaunot taisnīgumu, atzīstot, ka nīknums nav ļāvis kontrolēt uzvedību un ka pieaugušā rīcība ir bijusi nepiemērota. Arī pieaugušie kļūdās, un bērnam tā ir svarīga ziņa, kā mācīties regulēt savas emocijas un attīstīt spējas uzveikt dusmas.



FOTO: www.sabredemolition.com



FOTO: www.family247.net

BĒRNU SPĒJA

regulēt savu domāšanu un uzvedību

Laila Avotiņa

Pirmskolas periodā notiek strauja bērnu attīstība, tādēļ ir svarīgi apzināties, kādi apstākļi to veicina vai kavē, jo no agrinās attīstības būs atkarīgas bērnu tālākās gaitas, to vidū mācību spējas skolā, socializēšanās prasmes utt. Psiholoģe, Marte Meo un kognitīvi biheiviorālā terapiete Ilona Krone īpaši uzsver tuvāko aprūpētāju ietekmi uz bērnu attīstību.

Mijiedarbība var pozitīvi ietekmēt bērna pašvadības spēju

Kaut gan vecāku un bērnu mijiedarbība pastāv, kopš radīti pirmie pēcnācēji, senu datu par pētījumiem ir maz. Zināms, ka 13. gadsimtā Romas imperators veicis eksperimentu ar zīdaiņiem un secinājis, ka bez mātes pieskārieniem, mīlības vārdiem, smaida un emocijām mazuļi izdzīvot nevar. Mūsdienās zinātnieki ir pierādījuši, ka fiziskais kontakts (pieskārieni) labvēlīgi ietekmē zīdaiņu attīstību, pieskārieni ir kā savdabīga valoda, kas pauž noteiktas emocijas, ar tiem iespējams regulēt bērna uzvedību un nodot informāciju.

Liela nozīme bērna attīstībā ir arī daudziem citiem mijiedarbības ar vecākiem aspektiem, to vidū gaidīšanai (pieaugušais aktīvi gaida bērna reakciju vai atbildes reakciju uz pieaugušā darbību), apstiprināšanai (pieaugušais apstiprina vēlamu uzvedību, bērna

iniciatīvas, dodot verbālu vai neverbālu pozitīvu atgriezenisko saiti), nosaukšanai (pieaugušais nosauc savas un bērna veiktās darbības, notikumus, pieredzi, pauž sajūtas, emocijas, paredzamo pieredzi).

Apzinoties mijiedarbības ar bērnu nozīmību un mērķtiecīgi to izmantojot sadzīvē, iespējams pozitīvi ietekmēt bērna spēju sevi vadīt – apzināti kontrolēt darbību un domas, piemēram, uzlabot darba atmiņu, apvaldīt reakciju un vairot spēju elastīgi pielāgot uzvedību situācijai. Darba atmiņa ir būtiska, lai atcerētos instrukcijas, informāciju un tās liētu plānošanā. Apvaldīšana saistīta ar spēju apturēt automatisku reakciju, savukārt situācijās, kad nepieciešams pielāgot, mainīt uzvedību, svarīga ir pārslēgšanās. Mīnētās pašregulācijas spējas ir nepieciešamas, lai indivīds jebkurā vecumā varētu pilnvērtīgi funkcionēt ikdienas dzīvē. Bērnu spēja regulēt savu domāšanu un uzvedību rodas mijiedarbībā ar pieaugušajiem.

Būtiski komentēt bērna darbības un emocijas

I. Krones veiktā pētījuma rezultāti ļauj secināt, ka bērna pašregulācijas attīstībai ir būtiski, ja māte bērna spēlēšanās laikā komentē viņa darbības un emocijas. Tas nozīmē, ja mātes, sarunājoties ar bērnu, biežāk izmanto nosaukšanu (piemēram, „tu tagad cel mājiņu”), biežāk apstiprina bērna reakciju („jā, tā var būt, ka uzreiz nesanāk”) vai arī gaida to (gaida, līdz bērns reaģē, nevis dara viņa vietā). Tāpat notiek arī tad, ja pieaugušais, bērnam dzirdot, pauž savu reakciju vārdos („Man prieks par tavu mājiņu!”).

No darbību komentāriem bērns uzzina, kā rīkoties

Pētījumā tika noskaidrots arī, ka bērniem, kuru mātes biežāk komentē savas darbības, vadības funkciju rādītājs ir augstāks. Iespējams, māte, raksturojot savas darbības, verbāli piedāvā problēmrisināšanas veidus, un bērns uzzina, kā rīkoties noteiktās situācijās. Svarīgi arī tas, ka pieaugušo uzvedība ir prognozējama, ja viņi nosauc savu reakciju. Bērns spēj pielāgot uzvedību sociālajai situācijai, situācija ir kontrolējama, un vide – bērnam droša. Turklāt bērni, kuru darbības un emocijas vecāki ir raksturojuši, komentējuši jau kopš viņu dzimšanas, spēj nosaukt savas darbības un paust emocijas vārdos, viņi iemācās emocionālo stāvokļu apzīmējumus un tādēļ spēj labāk izprast sevi un citus.

Apstiprinājumā bērns gūst apliecinājumu savām prasmēm

Apstiprināšana ir ļoti nozīmīga saskarsmē ar bērnu. Ja bērni ir īstenojuši kādu no savām iniciatīvām, parasti lielākā daļa pieaugušo viņiem pievēršas spontāni, apstiprinot to ar mīmiku (piemēram, smaidu, pozitīvu izbrīnu), žestiem (galvas mājienu) vai verbāli („O, tu to paveici!”). Ar apstiprinājumu iespējams iedrošināt bērnu, tādējādi mudinot iesaistīties aktivitātēs, un kopumā veicināt motivāciju darboties. Tā tiek radīti apstākļi, lai bērns gūtu pozitīvu pieredzi un piedzīvotu veiksmi. Saņemot apstiprinājumu, bērns gūst informāciju, ka viņam ir prasmes veikt noteiktu uzdevumu.

Nav nepieciešamības vecākiem dominēt brīvajās spēlēs

Jāatceras, ka mijiedarbībai ar bērnu ir jābūt dabiskai, nepārspīlētai. Zinātnieki norāda uz iespējamajām negatīvajām sekām situācijās, kad vecāki brīvajās spēles situācijās pārlieku dominē, piemēram, uzbāzīgums var likt bērniem noslēgties vai kļūt izvairīgiem, lai pasargātu sevi no pārmērīgām informācijas apstrādes prasībām un negatīvajām emocijām, ko izraisa uzbudinājums. Zīdaiņus un arī vecākus bērnus uzbāzīgums var satraukt, jo tas kavē spēju kontrolēt notiekošo mijiedarbībā ar pieaugušo. Arī mātes, kuras nemitīgi tiecas vadīt rotaļas pēc sava plāna, var neievērot bērna vēlmis un intereses. Nākotnē tas var ietekmēt bērna pašefektivitātes attīstību.

Tādējādi svarīga ir bērna autonomijas, patstāvīgās darbības veicināšana: ja tas netiek darīts, viņš iemācās gaidīt citu palīdzību, nevis mēģināt noteikto situāciju atrisināt saviem spēkiem. Tas īpaši nozīmīgi kļūst skolā – laikā, kad bērnam jāspēj patstāvīgi darboties dažādās situācijās, pildīt uzdevumus utt. Bērnam, kura patstāvība nav tikusi veicināta, var būt raksturīga neizlēmība, grūtības pieņemt lēmumus.

Vecāku konsekvence un pozitīvisms sekmē iekšējās kontroles attīstību

Par nozīmīgu aizsargfaktoru ģenētisku risku gadījumā var tikt uzskatīta drošības izjūta agrīnā vecumā. Savukārt viens no galvenajiem vides atbalsta komponentiem ir audzināšana. Sirsnīga un konsekventa audzināšana, kas piemērota bērna vecumam un izpratnei, sekmē iek-

Bērna pašregulācijas attīstībai ir būtiski, ja māte bērna spēlēšanās laikā komentē viņa darbības un emocijas: „tu tagad cel mājiņu”, „jā, tā var būt, ka uzreiz nesanāk”, „Man prieks par tavu mājiņu!”.



FOTO: www.mommyish.com



šējās kontroles attīstību, bērna neatkarību un spēju socializēties.

Stingra, bet nepastāvīga disciplinēšana var izraisīt problemātisku uzvedību un palielina uzvedības problēmu iespējamību nākotnē. Izpētīts, ka vecāki, kuru bērniem ir uzvedības traucējumi, izmanto vairāk instrukciju, ir kritiskāki, pauž mazāk uzslavu un dod tiešākas komandas nekā vecāki, kuru bērniem nav uzvedības problēmu.

Saziņa ar bērnu stiprina spēju apdomāties pirms rīcības

Laī vadītu savu uzvedību, svarīga ir valoda, kas apgūta mijiedarbībā ar kompetentāku sociālo partneri. Valoda ir indivīda uzmanības regulēšanas līdzeklis. Tā ne tikai ļauj saprast verbālas norādes, bet arī veicina domu un reakcijas apzināšanos, palīdz bērniem apzināties sevi.

Padziļināti pētot valodas ietekmi, ir atzīts – bērna spēja sarunāties ar sevi, veidojot iekšēju dialogu, ir saistīta ar vairākiem svarīgiem pašregulācijas nosacījumiem. Tiek uzskatīts, ka paša radīta runa ir notikumu vai situācijas atspoguļošana un aprakstīšanas līdzeklis, kas ļauj verbāli padomāt pirms reaģēšanas. Tātad valoda ir svarīga, domājot par lietām gan skaļi, gan klusu (pie sevis), turklāt tā nodrošina informācijas pārstrādi un paturēšanu darba atmiņā.

Bērna apvaldišanas spēju attīstībā līdztekus verbālajai saziņai nozīmīga ir arī neverbālā komunikācija. Vecāku rīcība un emocionālais tonis ir saistīti ar apzinātu reakcijas kontroli, piemēram, ja divu gadu vecumā bērniem ar paaugstinātu aktivitāti mātes izteica pavēles un aizliegumus pozitīvi emocionālā tonī, divarpus gadu vēlāk šiem bērniem bija labāka apzinātā reakcijas kontrole.

I. Krone secina, ka bērna pašregulācijas spēju lēnāka attīstība ir saistīta ar uzvedības un mācību grūtībām, uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu u. tml., tāpēc agrīni profilaktiski pasākumi brīdī, kad bērns vēl tikai gatavojas iekļauties skolas un mācību vidē, varētu būt nozīmīgi veiksmes prognozētāji.

Avots

I. Krone. Pirmsskolas vecuma bērnu vadības funkcijas un vecāku–bērnu mijiedarbības sakarības. Doktora disertācija, LU, 2013.

Ja divu gadu vecumā bērniem ar paaugstinātu aktivitāti mātes izteica pavēles un aizliegumus pozitīvi emocionālā tonī, divarpus gadu vēlāk šiem bērniem bija labāka apzinātā reakcijas kontrole.