

Vecākiem

*Pazemojums
skolā*

*Man te
nepatīk dzīvot!*

Bērni un pusaudži smēķē



FOTO: www.m.alnour.com

Pazemojums skolā

Asijata Maija Zeļenko,

psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Daudzi pieaugušie skolas laiku mēdz saukt par džungļiem, sakot, ka ne par kādu cenu negribētu tajā atgriezties – it kā būt pieaugušajam būtu vieglāk. Manuprāt, džungļi turpinās, vienkārši mēs vairumā situāciju zinām, kā uzvesties, vai varam izdomāt, kā rīkoties. Un, pat ja nevaram izdomāt, tad mums jau ir izstrādāti zināmi mehānismi, ar kuru palīdzību mēs kompensējam savas neveiksmes un remdējam sāpes, tāpēc rodas šķietamība, ka izdzīvot ir vieglāk nekā bērnībā. Bet bērns redz tikai problēmu – viņam vēl nav prasmju to risināt. Prasmes tiek tikai apgūtas. Bērns vēl neprot aizstāvēties no pasaules tā, kā to prot pieaugušie. Personība un zināšanas par sevi vēl ir minimālas, tāpēc mazo cilvēciņu ir viegli sadragāt un nodarītās sāpes var būt lielākas nekā pieaugušajiem. Taču, ja bērnu atbalsta, nekritizē un paralēli māca viņam robežas (ko drīkst, ko nedrīkst un kā aizstāvēties, ja kāds dara pāri), viņu ir diezgan grūti izsist no līdzsvara.

Personīga uztvere jeb identificēšanās ar pateikto

Daudzi skolēni skolā pārdzīvo pazemojumu un aizvainojumu. Bet kas ir pazemojums? Kaut kas tiek pateikts, izdarīts, un mēs paši izvēlamies to interpretēt kā pazemojumu. Lai justos pazemots vai aizvainots, cilvēkam ir ļoti personīgi jāuztver vēstījums jeb jāidentificējas ar to, ko viņam saka. Un atkal es varu teikt tikai to, ka viss sākas ģimenē.

Apsaukšanās – sāpīga un nenovēršama diagnoze?

Man diemžēl ir jāsaka – vecāki paši bērnam iemāca, ka uz apsaukšanos ir jāreaģē un jāreaģē sāpīgi. Mums tiek mācīts, ka, piemēram, vārds „mulķis” tiešām izsaka kaut ko par mums. Taču īstenībā tā nav – tāpēc ka šis vārds tiek lietots nievājošā nozīmē, bet nievājošos vārdos nav objektivitātes. Jā, var būt konkrētas situācijas, kurās tas pats vārds „mulķis” būs vietā un cilvēks ar stabili pašapziņu sapratis, kas stāv aiz šā vārda attiecībā pret viņa rīcību. Taču starp bērniem apsaukājošie vārdi biežāk tiek izmantoti tieši pazemojumam, un pazemotie bērni tos pieņem kā sava veida sāpīgu diagnozi – kaut ko, ko nevar novērst. Apsaukātais tiek atraidīts ar šā vārda palīdzību, bet apsaukājošais parāda savu vājumu – viņš kaut kādā ziņā nespēj būt pārāks par apsaukāto, un vienīgais arguments, ko viņš atrod, ir apsaukšanās. Aiz apsaukšanās var būt jebkurš cits vēstījums: es tevi nesaprotu; es no tevis baidos; man nav laika tev; es nejūtos labs tēvs vai laba māte un nesaprotu, ko un kā es varu tev tagad dot.

Nav resursu situācijas atrisināšanai – apsaukājamies

Visbiežāk mēs, pazemojot vai apsaukājot citus, nodomājam – „Atšujies!” vai „Es tik un tā esmu labāks par tevi (jeb: tu esi niecīgāks par mani)”. Kad mums nav resursu, kas ir nepieciešami, lai atrisinātu situāciju, vieglāk ir apsaukāties. Tādējādi apsaukātājs



iegūst laiku. Nodarot citam sāpes, mēs rezervējam sev uzvarētāja lomu un, iespējams, pat garantējam, ka šis cilvēks (piemēram, bērns) mūs kādu laiku netraucēs. Ievainots dzīvnieks slēpjas, kamēr viņam nekļūst labāk. Tāpat ir ar cilvēkiem – mēs esam tendēti slēpt savas sāpes no citiem, vismaz kādu laiku. Tikai nedaudzi prot meklēt un atrast atbalstu tad, kad viņiem sāp, jo vecāki, apsukājot un pazemojot savus bērnus, dara to tā, lai bērni tiešām liktos mierā vai lai paši, būdami nespējīgi atrisināt situāciju, sajostos stiprāki, pazemojot bērnu un tādējādi bezspēcīgu un nožēlojamu padarot viņu. Pēc tam bērnam ir jāslēpjas. Tā mūsos izveidojas nespēja parādīt ciešanas citam cilvēkam vai lūgt pēc palīdzības grūtā brīdī.

Pazemojumu cieš, ja prot to just

Pazemojuma situācijā ir divas lomas – pazemojošais un pazemojamais. Pazemojumu izcieš bērns, kurš prot to just. Ģimenē to rūpīgi iemāca vecāki ar savu attiecību modeli. Taču arī bērns, kurš pazemo citus, nes savu nastu, ko – pat neapzinoties – vecāki ir metodiski izveidojuši. Pazemot kādu citu nav apzināta vēlēšanās, tā vienkārši ir bērnam vienīgā zināmā un pieejamā attiecību shēma.

Par pazemotājiem bieži kļūst bērni, kurus pašus pazemo. Viņu ģimenē ikdienā vecāki viens otru apceļ, jo nespēj pieņemt viens otru tādus, kādi viņi ir, un klusībā pie sevis vai skaļi salīdzina ar to ideālu, kuru ir izveidojuši savā prātā („Tu taču neproti pat...” u. tml.), un pazemo citus, jo, piemēram, jūtas bezspēcīgi vai arī konkurē ar bērnu. Piemēram, tēvs, kurš izturas pret dēlu kā pret pieaugušu un prasa nesasniedzamus rezultātus („tev ir jābūt...”, „tev ir jāprot...” u. tml.). Bērni par pazemotājiem kļūst arī tad, ja ģimenē netiek atklāti demonstrētas pozitīvas, sirsnīgas emocijas un valda vienaldzīga vai vienam pret otru pretencioza uzvedība, bet bērns tiek pamanīts tikai viņa fizisko un materiālo vajadzību apmierināšanas kontekstā.

Cilvēks nav nepilnvērtīgs – viņš sevi uzskata par nepilnvērtīgu

Par disfunkcionālām ģimenēm tiek uzskatītas ģimenes, kurās tikai viens no vecākiem audzina bērnu, maznodrošinātas ģimenes un sociāli nelabvēlīgas ģimenes. Visbiežāk šīs ģimenes pašas, pat bez citu cilvēku centieniem, sevi uzskata par neveiksmīgām un nepilnvērtīgām, jo šie cilvēki paši jūtas pazemoti. Tie, kuri ir tendēti pazemot, jūt tos, kurus ir viegli pazemot. Piemēram, bieži vien vientuļās mātes kontaktu ar bērnu veido, salīdzinot sevi ar citiem: „mēs neesam kā citi, mums nepaveicās”; „tavai nabaga mammai neveicas – tavš tētis mums nepalīdz”. Šie un līdzīgi izteikumi liek gan pašai mātei pārliecināties par savu nožēlojamību, gan bērnam justies sliktākam par citiem jeb nepilnvērtīgam. Kad cilvēks ir aizvainots uz pasauli un žēlo sevi, viņš pat neapzinās, kā nepilnvērtīguma izjūta valda pār viņa dzīvi. Taču viņš nav nepilnvērtīgs – viņš sevi uzskata par nepilnvērtīgu.

Cilvēku, kurš saprot un pieņem sevi, ir grūtāk izsist no līdzsvara

Kāda man pazīstama skolas psiholoģe izstāstīja interesantu gadījumu saistībā ar šo tēmu. Vienā no vecāku sapulcēm kāda mamma atbildību par sava bērna sliktajām sekmēm sāka novelt uz to, ka viņas bērnam ir jāskatās uz bagātākiem bērniem un tas esot tik grūti, ka rezultātā traucē arī mācīties, jo bērnam nākas klausīties nepatīkamus salīdzinājumus. Savukārt cita māte apgal-

Arī bērns, kurš pazemo citus, nes savu nastu, ko – pat neapzinoties – vecāki ir metodiski izveidojuši. Pazemot kādu citu nav apzināta vēlēšanās, tā vienkārši ir bērnam vienīgā zināmā un pieejamā attiecību shēma.

voja, ka tās ir pilnīgas blēņas, jo viņas bērns, kurš skolas mugursomu ir mantojis no vecākā brāļa, staigā pāršūtās biksēs un cauros zābakos lietainā dienā liek polietilēna maisiņus, lai kājas nav slapjas, nekad nav dzirdējis nekādus pazemojumus no bagāto ģimeņu bērniem. Gluži otrādi – viņi draudzējas un pēc skolas iet ciemos gan pie šā zēna, kura māte visus labprāt sagaida, gan pie bagātākiem bērniem.

Šī māte saprata, ka viņas ģimenei ir ierobežotas finansiālās iespējas, bet neliedza savam bērnam redzēt kaut ko citu, tiekties uz kaut ko citu. Mājās viņa nežēlojas bērniem par savu sūro likteni un nesalīdzina ne sevi, ne savus bērnus ar citiem un netraumē viņu psihi ar tekstiem „ja arī mums būtu normāls tēvs, tad tev šogad būtu jauna soma”. Šī māte saprot, kas viņa ir, apzinās savas iespējas un saprot, ka bērniem dzīvē var klāties citādi, ja vien viņi neiesprūdis aizvainojumā.

Tas, ka ģimenei ir cits finansiālais stāvoklis, nenozīmē, ka bērns ir sliktāks par citiem – viņam tikai ir mazāk naudas un to iespēju, kuras var nopirkt par naudu. Taču, ja vecāki šo bērnu nemoka ar apziņu, ka viņš ir nabadzīgs vai ar kaut ko sliktāks par citiem, tādām bērnam pašcieņa var būt stiprāka nekā viņa bagātajam klasesbiedram, jo arī bagāto bērnu mājās var pazemot viņa vecāki. Pašcieņa un pašvērtējums nav atkarīgs no finansiālajām iespējām.

Aizvainotājs gūst pilnvērtības apziņu uz otra rēķina. Neapmaksāriet šo rēķinu!

Skolas laiki, cik mēs atceramies, ir diezgan grūti, ja neesi tāds kā visi. Kad esi garāks, īsāks, bagātāks, nabadzīgāks, kad tev vienīgajam ir cita tautība, kad ir kāds vizuāls defekts vai slimība, kad bērns ir viszinis vai viņam ir grūta galva u. tml., tad bērnam var būt diezgan grūti izdzīvot skolā. Taču šodien vecākiem ir jāzina tas, ka bērni nav ļauni paši par sevi – bērni tikai atkārto to, ko dzird un novēro savās mājās. Pavērojiet savu runu! Varbūt mēdzat lietot vārdus „viņi taču” un „mēs taču”? Pretstatīšana un salīdzināšana liek nervozēt un justies aizvainotiem ne tikai jums pašiem, bet arī jūsu bērniem.

Ja beigsiet pretstatīt un salīdzināt sevi, tad gan jūs paši kļūsiat mierīgāki, tādējādi radot arī vairāk iespēju sev, gan jūsu bērns jutīsies brīvāks, neiesaistīsies tādās izjūtās, pār kurām viņš neprot valdīt.

Kad cilvēks saprot un pieņem to, kas viņš ir, viņu ir grūtāk izsist no līdzsvara. Aizvainot ir cita cilvēka mērķis. Vai tiešām jūsu mērķis ir tikt aizvainotam? Cilvēks, kurš jūs aizvaino, cenšas justies pilnvērtīgāks uz jūsu garastāvokļa rēķina. Neapmaksāriet šo rēķinu! Ja jūs to mācēsiet, to pratis arī jūsu bērns.

Šodien vecākiem ir jāzina tas, ka bērni nav ļauni paši par sevi – bērni tikai atkārto to, ko dzird un novēro savās mājās. Pavērojiet savu runu! Varbūt mēdzat lietot vārdus „viņi taču” un „mēs taču”? Pretstatīšana un salīdzināšana liek nervozēt un justies aizvainotiem ne tikai jums pašiem, bet arī jūsu bērniem.





FOTO: www.careleader.org

Bērni un pusaudži smēķē

Asijata Maija Zeļenko,

psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Tas, ka bērni un pusaudži smēķē, allaž ir bijusi problēma, un, manuprāt, tā pastāvēs vienmēr. Tāpēc šoreiz mēģināšu rast atbildes uz jautājumiem, kāpēc bērni un pusaudži smēķē, kā veidojas atkarība no smēķēšanas un ko darīt vecākiem. Šajā rakstā esmu uzsvērusi bērnu un pusaudžu vecumu, jo vecākiem jārisina situācijas gan ar bērniem, kas smēķē astoņu gadu vecumā, gan ar pusaudžiem, kas smēķē, sākot ar desmit gadu vecumu, kas ir jau cits vecuma posms ar citām izpausmēm, taču šīs atkarības iemesli ir vienādi.

No kā jānomierinās? Bērna dzīvē taču nav raīžu!

Ir viedoklis, ka uz cigarešu paciņām būtu jāraksta „Laimīgi cilvēki nesmēķē”. Tiesa, biežāk to izmanto kā joku, tomēr šajā teicienā ir krietna daļa taisnības. Smēķēšanas process nomierina, pīppauze ļauj cilvēkam sakārtot domas, attālināties no kņadas un grūtībām, pabūt vienatnē, ja citādi viņš to neatļaujas (piemēram, ģimenes lokā vai darba kolektīvā), abstrahēties no problēmām.

Bet kādas problēmas ir bērnam? Svarīgas. Vienkārši atcerieties savus bērna un pusaudža gadus! Vai bija viegli? Diez vai. Taču tagad, esot pieaugušam, ir citas problēmas: jāpelna iztika ģimenei, jāizglīto bērns vai bērni, jāturas darbā, jācenšas tikt augstākā amatā. Šodienas problēmas nevar salīdzināt ar bērnības problēmām. Tas nebūtu adekvāti. Tie ir dažādi vecumi, dažādi attīstības posmi, dažādas lomas. Un pieaugušo nostāja „No kā bērnam (pusaudzim) ir jānomierinās? Viņa dzīvē taču nav nekādu raīžu!” neko nedod. Katram vecumam ir savas raizes.

Galvenais iemesls – traucēts kontakts ar vecākiem

Pusaudža dzīve ir pilna ar izaicinājumiem. Pirmkārt, bērns cenšas kļūt patstāvīgs, tādēļ viņš pārbauda robežas, riskē, eksperimentē, novēro, darbojas. Pusaudzis cenšas izdomāt savu dzīvi, savu nākotni, meklē orientierus, varoņus. Bieži tas, ko vecāki uzskata par normālu un pašsaprotamu, bērnam neder. Viņš grib pamēģināt ko citu. Viņš meklē, apšaubā to, ko jau ir redzējis, ko zina. Un, kamēr vecāki cenšas iestāstīt bērnam, ka viņa problēmas nav īstas, viņš meklē tādu pašus kā viņš. Un atrod – tie ir viņa draugi, vienaudži, klasesbiedri. Arī šiem bērniem vecāki saka, ka viņu problēmas nav ne nieka vērtas. Bet tagad viņi visi ir kopā, atbalsta viens otru un nomierinās, arī kopā smēķējot.



FOTO: www.anxietybegone.com

Galvenais iemesls, kāpēc bērns smēķē, ir traucēts kontakts ar vecākiem. Parasti tas notiek vēl tad, kad bērns ir pavisam mazs (vecumā līdz pieciem gadiem). Daudzi vecāki vienkārši neprot uztvert savu bērnu kā bērnu – kā no viņiem atkarīgu mazu cilvēcisku būtni, bet izturas pret viņu kā pret mazu pieaugušo. Bērns, kā vien var, pielāgojas kontaktam, kas vecākiem ar viņu ir. Bet apmēram piecu gadu vecumā bērns sāk aktīvāk aizstāvēties, un vēlāk tas var izpausties arī tādā protesta veidā kā smēķēšana. Ja bērns nejūtas pieņemts, baidās no pārmetumiem, baidās būt atraidīts, nosodīts, neatbalstīts, norāts, ja bērnam vecāku klātbūtnē vienmēr jājūtas vainīgam, jāklausa, ka viņa dēļ ģimene nevar atļauties kaut ko jaunu un interesantu un ka tad, ja viņa nebūtu, visiem dzīve būtu vieglāka, – bērns meklēs atbalstu ārpus ģimenes. Ja neglīts rokraksts vai vājas sekmes skolā izraisa pārmetumus un šķībus skatienus mājās, bērns meklēs mīlestību citur. Arī vecāku vienaldzība liks bērnam meklēt siltumu ārpus mājām.

Būtu vērts paturēt prātā, ka pusaudzīm ir tieši tādas pašas vajadzības kā bērnam vai pieaugušajam – būt mīlētam, pieņemtam, gaidītam, novērtētam, paslavētam. Ja šīs vajadzības netiek apmierinātas, bērns meklē, kur tās var apmierināt.

Bērns, tāpat kā pieaudzis cilvēks, smēķē tad, kad nevar atrisināt problēmu. Viņš vienkārši izjūt trauksmi vai neizskaidrojamu saspringumu, kuru nespēj novērst. Un pats vieglākais šīs trauksmes samazināšanas veids ir smēķēšana.

Smēķēšana – atgriešanās emocijās, kad zīšana bija jebkuras problēmas risinājums

Smēķēšana var būt saistīta ar dažādiem iemesliem, bet katrs no tiem norāda, ka netiek apmierināta kāda svarīga vajadzība. Smēķēšana kā ieradums un – vēlāk – kā atkarība nepastāv bez iemesla. Tā ir saistīta ar zīšanas refleksu. Smēķējot cilvēks simboliski atgriežas tajā vecumā (precīzāk – tajās emocijās), kad zīšana faktiski bija jebkuras problēmas risinājums. Visbiežāk bērni sāk smēķēt šādu iemeslu dēļ:

ZIŅKĀRĪBA (mazākā mērā saistīta ar zīšanu): daudzi pusaudži vienkārši mēģina kaut ko jaunu, īpaši – ja tādējādi var līdzināties pieaugušajiem; tiesa, ne visi smēķēšanu šā iemesla dēļ turpina;

NOMIERINĀŠANĀS – nomierināšanās un stresa kļiedšana: runa ir gan par ārēju iemeslu izraisītu stresu, gan par iekšēju trauksmi, kuras dēļ rodas saspringums, kuru cenšas samazināt smēķējot; šis ir vienīgais iemesls, kuram ir fizioloģisks pamats – atkarība no nikotīna;

PROTESTS – protests pret vecākiem, to var nosaukt arī par cenšanos piesaistīt sev uzmanību: ja bērns jūtas ignorēts, viņam ir vienalga – paslavēs vai norās, galvenais ir tas, ka viņam velta uzmanību. Savā veidā bērns rāda, ka var būt tāds pats kā pieaugušie. Bērns novērtē sevi kā spējīgu izaicināt vecākus, konkurēt ar viņiem, apstrīdēt viņu un savas tiesības, lomu un vietu šajā dzīvē. Smēķēšana simbolizē arī būšanu pieaugušam;

SOCIALIZĒŠANĀS: pusaudzis mēģina iekļauties kādā grupā un sāk smēķēt, lai nebūtu baltā vārna, lai „būtu kā viņi”. Piederība grupai bērnam dažreiz ir tik svarīga, ka, pat ja grupa to no sava dalībnieka neprasa, viņš jūtas tai vairāk piederīgs, ja uzvedas tāpat kā pārējie grupas dalībnieki. Uzvedības imitācija pusaudža vietai grupā it kā piešķir papildu drošību. Bērni, kuri jūtas atstumti savā ģimenē, tādās grupās centīsies būt lojālāki;

IDENTIFICĒŠANĀS AR VARONI: pusaudžu vecumā cilvēks meklē sevi un viņam ir vajadzīga kāda persona, ko var izvēlēties par paraugu; bieži pat nav svarīgi, vai varonis ir slikts vai labs, – galvenais, ka viņš ir stiprs un sasniedz savus mērķus. Varonis var nākt no dzīves – kāds vecāku paziņa vai radnieks, kurš ir sasniedzis vairāk nekā pusaudža vecāki. Pusaudži var izvēlēties arī grāmatu, filmu un datorspēļu varoņus. Ja varonis smēķē, bērns caur smēķēšanu identificējas ar viņu – smēķēšana ir pieejamāka nekā pārējās varoņa iezīmes un īpašības;

SEVIS IZNĪCINĀŠANA: depresīviem pusaudžiem ir raksturīga nostāja: „Ai, lai man ir sliktāk!” Depresija rodas tad, kad kontakts ar savu veselīgo agresivitāti ir zaudēts un kad agresija, kuru nevar vērst pret citu, tiek vērstā pret sevi pašu;

VECĀKI SMĒĶĒ PA KLUSO – vēl viens ārkārtīgi svarīgs iemesls – kāds no vecākiem, un visbiežāk tā ir māte, smēķē pa kluso: ģimenē tiek sludināts, ka neviens nesmēķē vai māte ir atmetusi smēķēšanu, taču īstenībā viņa smēķē. Tā kā informācija tiek uztverta zemā ziņas līmenī, jo īpaši ģimenē, bērni ne tikai redz, ko vecāki dara, dzird, ko saka, bet arī nolasa neizteikto – ka ģimenē valda meli, dubulti standarti. To nevar noslēpt. Bērns vai nu protestē pret meliem (no viņa taču prasa būt labam, bet paši atļaujas uzvesties slikti; un šajā gadījumā tas nav tikai protests, bet arī sava veida taisnības atjaunošana) un sāk smēķēt, vai nu smēķējot identificējas ar māti, piemēram, ja ģimenē ir atklāts konflikts, kurā bērns ir spiests nostāties viena no vecākiem pusē, un tā ir māte.

Vajadzība pēc bezrūpības, mierinājums nervu sistēmai

Bet kāpēc smēķēšana kļūst par ieradumu un pārtop atkarībā? Pirmkārt, cilvēks (mūsu gadījumā – bērns) grib sasniegt bezrūpīguma stāvokli, kuru pēdējo reizi pārdzīvoja zīdaiņa vecumā: kad no viņa vēl neko neprasīja, kad viņam bija bezgalīgi labi un droši. Vajadzība pēc tādas svētlaimes raisa atmiņā zīšanas refleksu – bērns aizdedzina cigaretē, smēķēšanas procesā izdalās nikotīns, kas nomierina smēķētāja nervu sistēmu. Smēķēšana ir nomierināšanās ar dubultdarbību: zīšana + nikotīns. Tādēļ smēķēšana ir efektīva. Savukārt nikotīns izraisa atkarību – diezgan ātri un ļoti stipru. Amerikāņu zinātnieki apgalvo, ka pietiek izsmēķēt septiņas cigaretes viena mēneša laikā, lai bērnam izveidotos atkarība no smēķēšanas (http://www.zalesinfo.lv/?urls=modules/result_message?name=22).

Vēl viens smēķēšanas aspekts – pilnīga procesa kontrole

Smēķētājs pats nosaka, ar kādu ātrumu samazināsies viņa cigarete un cik ilga būs pārpauze. Smēķēšanas rituāls ir pilnīgi atkarīgs no paša smēķētāja: cilvēks to nosaka, valda pār to. Taču ārpus smēķēšanas ir tik daudz lietu, parādību, problēmu, kontaktu, konfliktu, risku, kurus nosaka citi cilvēki, citi apstākļi un kuriem klāt nāk nezināšana, nedrošība, šaubas, drausmas.

Kā risināt problēmu, kuru neizproti?

Bērns, tāpat kā pieaudzis cilvēks, smēķē tad, kad nevar atrisināt problēmu. Viņš vienkārši izjūt trauksmi vai neizskaidrojamu saspringumu, kuru nespēj novērst. Un pats vieglākais šīs trauksmes samazināšanas veids ir smēķēšana. Protams, problēma netiek atrisināta, taču trauksme ir samazināta. Jā, pēc pusotras stundas tas būs jādara atkal, un tomēr tā atkal samazināsies. Un tas ir svarīgi. Savukārt problēmas risināšana... Pirmkārt, problēma nav skaidri apzināta. Otrkārt, kā var risināt problēmu, kuru tu pat neizproti? Un ja problēma ir attiecības ar vecākiem? Bērns nav spējīgs tādu problēmu atrisināt. Kontakta kvalitāti var mainīt tikai vecāki. Viņi ir vecāki, tātad ieņem augstāku vietu hierarhijā (kopā ar lielāku atbildību), un viņi kādreiz ir bijuši pusaudži. Bet pusaudzis vēl nav bijis ne pieaudzis, ne tēvs vai māte.

Labs kontakts ar citiem – ja ir labs kontakts ar sevi

Kas var palīdzēt atrisināt situāciju? Tikai vecāku sadarbība ar bērnu – labs kontakts un mīlestība. Ja vecāki neprot kontaktēties ar bērnu pieņemoši un patiesi, ir jāmācās to darīt. Savā bērnībā viņi visdrīzāk bija tādi paši ignorēti bērni, arī viņu vecāki nezināja, kā ar viņiem kontaktēties. Bet tagad taču var pieņemt citus lēmumus, var iemācīties apzināties savas jūtas, vajadzības, pieņemt tās, tādējādi pieņemot arī savu bērnu grūtības un sāpes, palīdzot viņiem.

Labu attiecību pamatā ir labs kontakts. Labs kontakts ar citu cilvēku ir iespējams tad, kad ir labs kontakts ar savām jūtām, emocijām, saviem pārdzīvojumiem, savām sāpēm, atmiņām un vajadzībām. Jo apzinātāks ir cilvēks, jo viņš ir brīvāks no uztiptiem viedokļiem un normām, kuras jau sen nedarbojas, jo vairāk viņš var gan ņemt no dzīves, gan dot citiem, to vidū saviem bērniem.

Labu attiecību pamatā ir labs kontakts. Labs kontakts ar citu cilvēku ir iespējams tad, kad ir labs kontakts ar savām jūtām, emocijām, saviem pārdzīvojumiem, savām sāpēm, atmiņām un vajadzībām.





FOTO: www.cafemomstatic.com

Man te nepatīk dzīvot!

Jolanta Ūsiņa,

ģimeņu psiholoģiskā atbalsta centra „Līna” psihoterapeite

Ir jāatzīst, ka bērnos mēdz mājot šādas domas: gribu vienkārši pazust, no malas paskatīties, kas notiek manā ģimenē, kas notiek ar vecākiem, kā un vai viņi uztraucas, ko dara, kad manis vienkārši nav, – es eju projām no mājām.

Vecākiem ir satraukums, kad viņi uzzina (ja uzzina), ka viņu bērns grib doties projām: labākajā gadījumā pie vecvecākiem, pie kāda tuva un mīļa radnieka, varbūt pie draudzenes, bet ļaunāk – vienkārši aiziet kaut kur. Uzrakstot zīmīti, atsūtīt īsziņu, pasakot vai pavisam uzreiz aizejot. Kādi ir iemesli ģimenē, kad bērns domā vai saka – „es aizeju, jūs mani nemīlat, es ar jums negribu dzīvot kopā, jums labāk būs bez manis”?

Pamatu pamats ir ģimene, kurā bērns jūtas droši, uzklausi, saprasts, novērtēts, kur viņā ieklausās un viņš tiek sadzirdēts. Kur tiek apmierinātas viņa vajadzības, lai justos piederīgs savai ģimenei. Kur ir labas attiecības starp vecākiem. Bērns nemāk skaidrot notiekošo ar pieaugušā acīm, jo viņš nezina, kā ir būt pieaugušajam. Viņš tikai mācās dzīvot, bieži vien kopējot pieaugušos, rikojojoties savu impulsu, emociju vadīts, darot tā, kā pats varbūt to nemaz nevēlas, pieprasot: „Ieraugi mani, es taču esmu te!”

„Man te nepatīk, mani nemīl, es iešu pie omas, pie drauga...”

Pieņemot lēmumu, kaut vai domās, aiziet no mājām bērns var dažādā vecumā. Mazo bērnu (aptuveni 4–6 gadi) vecāki satraucas ātrāk, jo bērns protestu izsaka skaļi: man te nepatīk, kaut kas nav kārtībā, mani nemīl, es iešu pie omas, pie drauga... Bērnodārza vai sākumskolas vecuma bērns pat var savākt savas mīļās mantiņas un teikt: „Tagad es iešu pie vecmāmiņas, viņa man ir mīļāka.” Un



FOTO: www.cdm.dnaindia.com

Aiziešanas lēmums reti kad ir pēkšņs, simptomi noteikti jau ir bijuši ilgstoši. Tie var būt dažādi: sākas stundu kavējumi, pasliktinās sekmes, bērns izmēģina pārkāpt vecāku noteiktās robežas.

vecāki reaģē dažādi: uztraucas, ved pie psihologa, runā, jā, dažreiz arī vienkārši sarāj bērnu par tādiem vārdiem. Taču vajadzētu vienkārši pajautāt: „Ko tu ar to gribi mums pateikt? Tu laikam esi satraukts, dusmīgs, noraizējies...”

Kas notiek? Tas varbūt ir tikai uzmanības pieprasījums – viņš vēlas ar pieaugušo pabūt vairāk kopā, paspēlēties. Tas var būt arī mīlums pret vecmāmiņu (vectētiņu), kurai ir vairāk laika ar viņu darboties, jo viņa (viņš) taču visu dienu ir mājās un vienkārši ir sailgojies. Mazie var diezgan ātri sākt runāt par savām grūtībām. Varbūt viņi – pavisam vienkārši – grib pie mammas vai tēta, kuri daudz strādā, kuru nav mājās, kuri neiedomājas, cik svarīgi bērnam ir saņemt nedalītu uzmanību no vecākiem, lai vienkārši KOPĀ paspēlētos, uzzīmētu varavīksni, palasītu „Trīs sivēntiņus”, pastāstītu par savu bērnudārza draugu, kopā noskatītos multenīti vai vienkārši pajokotos.

Iemesli, kas bērnam liek pieņemt lēmumu aiziet (kaut vai domās), ir meklējami vecāku un bērnu attiecībās, ģimenē.

Bērns bēg no stresa, darbojas trīs likumi: nedzirdēt – nejust – nerunāt

Bērni ļoti sāpīgi pārdzīvo vecāku konfliktus. Bērns jebkurā vecumā ir ļoti jūtīgs pret tiem. Viņam ir šīs mazās anteniņas, ar kurām viņš uztver jebkādu informāciju, jebkādu signālu. Viņš reaģē dažādi: saucot pēc palīdzības uzvedības veidā gan bērnudārzā, skolā, gan mājās, pēkšņi saslimstot, pieprasot īpašu attieksmi un rūpes no vecāku puses, arī klusi noslēpjoties un noslēdzoties sevī. Bērns baidās par to, kas notiek, jo jūtas apdraudēts. Vecāku strīdi – kaut vai klusie, savstarpēji ignorējošie un it kā bērnam nedzirdamie (pēc vecāku domām) – bērnam liek justies sāpinātam. Bērnam var rasties doma, ka tas ir viņa dēļ, var būt satraukums par notiekošo strīdu tāpēc, ka drauga mamma un tētis vairs nedzīvo kopā. Kas tagad notiek ar manējiem? Tie var būt strīdi par vecvecākiem, kuri ir mīļi un saprotoši, strīdi par brāļu un māsu attiecībām un konkurenci, strīdi par naudu, kuras atkal nepietiek, alkohols ģimenē, partnerattiecības – strīdi par jebko.

Svarīgi ir, kā ģimenē tiek risinātas šādas sarunas, kā tiek risināti konflikti, kā tiek skaidrots bērniem. Bērns savā lomā ir tikai bērns, viņš nav jāiesaista pieaugušo savstarpējo attiecību risināšanā, liekot uzņemties pieaugušo lomu un pārāk ātri pieaugt. Bērni bieži vien var uzņemties šķirēja lomu, atbildību, ka strīds notiek viņa dēļ. Viņš var arī neizturēt pārāk lielo spriedzi mājās, kur ir skaļi, kur vecāki viens uz otru kliez vai kur ir iestājies biedējošs klusums. Noslēpumi ģimenē ir īpaši satraucoši, jo katram mums ir sava interpretācija, kas tad notiek, bet kaut kas ir mainījies. Varbūt tas ir kāda no vecākiem (vecvecākiem) veselības stāvoklis, par ko bieži vien bērnam nevēlamies teikt, lai viņš nesatrauktos, ģimenes finansiālais stāvoklis, kādam no vecākiem citas attiecības, par ko nedrīkst runāt, vai atkarības ģimenē.

Tas bērnam liek distancēties no visa, ieslēgties vai arī protestēt pa savam. Bērns bēg no stresa mājās, no saspringtas situācijas. Tajā brīdī viņa darbojas trīs likumi: nedzirdēt – nejust – nerunāt. Viņš nevēlas redzēt, dzirdēt, just, kā vecāki strīdas, jo bērns var justies apdraudēts – viņam ir bail zaudēt vecākus. Visasāk to izjūt pusaudžu vecumā (tas sākas jau ar 9–10 gadiem), un, ja mājās ir šāda spriedze, tad tiek meklēts ārpus mājām, kur par to var nedomāt, kur ar saviem vienaudžiem ir jautri, saprotami.

Bērns piedraud, ka dzīvos tur, kur nebar, pērk vairāk lietu

Milzīgs pārdzīvojums bērnam ir vecāku šķiršanās. Reizēm bērni liek lietā visdažādākos ieročus, lai vecāki atkal būtu kopā. Neviens bērns nevēlas, lai vecāki šķirtos. Ko tik viņi nedara! Ja vecāki ir saglabājuši pietiekami labas vecāku attiecības, ja savstarpēji sazinās kā vecāki, reizēm nostrādā arī tas, ka bērni zina – vecāki uztrauksies, meklēs un... to darīs kopā. Vecāki atkal būs kopā. Viņiem būs jābūt vecākiem.

Reizēm var notikt manipulēšana – bērns var piedraudēt, ka ies dzīvot pie tēta vai mammas, jo tur ir labāk, tur viņu nebar, pērk vairāk lietu. Vecākiem ir jābūt uzmanīgiem, lai neiekristu šādos slazdos, bet tas jau saistās ar vecāku savstarpējo komunikāciju – kā viņi pieņem un izdzīvo vecāku lomu, kad vairs nav pāris.

Bērns atdarina aiziešanas un atgriešanās situācijas

Ģimenē vajadzētu padomāt, kā mēs, pieaugušie, risinām attiecības. Reizēm, partneriem strīdoties, dusmās tiek pateikti vārdi: „Ej projām! Negribu tevi redzēt! Es aizēju! Es šķiros! Man bez tevis būs labāk!” Ir situācijas, kad viens no vecākiem, visbiežāk jau mamma, paņem bērnu un dodas pie vecvecākiem, draugiem, bet vēlāk atgriežas un atkal starp partneriem viss ir labi. Pieaugušais bēg, jo viņam ir smagi, bet bērns nesaprot, kas tad īsti notiek – ir tāda staigāšana no vienām mājām uz otrām. Bērns neizprot situāciju, nezina, kurā pusē nostāties, viņš tikai redz, kā pieaugušie rīkojas. Bet varbūt (no bērna viedokļa) tas ir pareizi? Šāda pieaugušo rīcība nereti kļūst pierasta – sakravāt mantas, aiziet, pēc tam salabt, atgriezties. Bērns to var atdarināt: varbūt nerisināt situāciju – vienkārši aiziet? Neviens jau neuzklausa – vai arī paši nerunājam. Ja pārdomājam, kā mēs, pieaugušie, risinām situācijas, tad vēlāk tas varbūt ir spogulis bērna grūtājās situācijās, kad viņam ir smagi.

Varbūt bērnam ir nepieciešams atbalsts, lai atrisinātu kādu situāciju skolā, varbūt viņš satraucas par situāciju ģimenē, varbūt grib laiku sev, kā arī laiku kopā ar draugiem. Situācijas var būt dažādas, bet, tikai pastāvot pietiekami labai komunikācijai starp pieaugušo un bērnu, veidosies saruna un savstarpējā sapratne.

FOTO: www.pstudies.com





FOTO: www.tusla.ie

Aiziešana – protests pret pārlietu stingrību, kontroli

Bērniem pieaugot, vecāki visbiežāk uztraucas par spurotīgu pusaudžu vecumu, kad pusaudzīm pieaugušais vairs nav autoritāte, kad svarīgi ir draugi, tas, kas notiek ārpus mājas. Mēs, vecāki, it kā baidāmies uzticēties, ļaut pusaudzīm spert savus pirmos patstāvīgos soļus (jā, ar mūsu atbalstu). Pieaugušie bieži vien iesaistās cīņā ar pusaudžu patstāvības meklējumiem, sāk izmēģināt pieaugušo ieročus: dažādi neadekvāti, neskaidri sodi, aizliegums tikties ar draugiem, hiperkontrolē, mājas arests, datorsods, mobilā telefona atņemšana utt. Ir ģimenes, kur vecāki ir pārāk stingri, kontrolējoši, autoritatīvi, kur valda bezierunu paklausība un ļoti lielas bailes no pieaugušā. Kur vecākiem ir grūti pateikt par sliktu atzīmi skolā, par piezīmi „E-klasē”, par... vispār neko nedrīkst teikt. Arī šādā situācijā pusaudzis var neizturēt un protestēt – aiziet.

Katrs gadījums noteikti ir individuāls, bet, ja ģimene ir tā vieta, kur visi satiekas, ir kopā, kur var runāt, var uzticēties, var saņemt, kur ir cieņpilnas savstarpējās attiecības, jebkura grūtā situācija ir atrisinājama.

Ko darīt, ja bērns aizgājis

Atcerieties pēdējā laika notikumus. Negaidīt, ka situācija pati no sevis atrisināsies. Vispirms jau padomāt, kas tad īsti ir noticis. Atcerieties, kas noticis pēdējā laikā, pārdomāt, ko katrs no vecākiem zina par savu bērnu. Aiziešanas lēmums reti kad ir pēkšņš, simptomi noteikti jau ir bijuši ilgstoši. Tie var būt dažādi: sākas stundu kavējumi, pasliktinās sekmes, bērns izmēģina pārkāpt vecāku noteiktās robežas. Šādās situācijās ir svarīgi kalt dzelzi, kamēr tā karsta, un nebaidīties būt vecākiem – pavērot, padomāt, saredzēt, ieklausīties, iesaistīties dažādās sarunās, pabūt kopā.

Apzvanīt bērna draugus. Būtu labi, ja vecāki zinātu ne tikai skolu, kurā bērns mācās, klasesbiedrus, bet arī viņa draugus ārpus skolas. Vēlams, lai vecākiem būtu bērna drauga (draugu) telefona numurs, lai var piezvanīt.

Svarīgi ir zvanot nepazemot savu bērnu. Var teikt: „Te zvana Pētera mamma. Vai Pēteris ir pie tevis? Nav? Tad pasaki, ka es viņu meklēju un lūdzu, lai viņš man piezvana!” Mēs it kā dodam ziņu, ka esam satraukušies. Mēs neslēpjamiem un aplinkus neizjautājam, jo esam vecāki.

Braukt un meklēt bērnu. Ja situācija ir pavisam nopietna, iesaku braukt un meklēt bērnu. Ja nezinām, ar ko bērns vairāk kontaktējas, varam jautāt viņa draugam, klasesbiedriem, klases audzinātājam, varbūt ir kāds tuvs ģimenes loceklis, ar ko bērns ir labās attiecībās un vairāk kontaktējas. Jautājot par bērnu, mums noteikti ir satraukums, bet mēs nedrīkstam būt agresīvi un izgāzt dusmas.

Runāt, nevis uzreiz sodīt. Reizēm vecāki pieļauj kļūdu, ļoti strauji reaģējot pat tad, ja bērns uz pāris stundām ir aizkavējies un nav atbildējis uz telefona zvaniem. Šāda situācija ir jāpārrunā, nevis bērns uzreiz jāsoda.

Pārrunāt, lai izprastu situāciju. Kad bērns atgriežas mājās vai viņu atrodam, nebrūkam virsū, jo viņš jau pats ir nobijies. Mēs varam teikt, ka esam satraukušies un vēlamies saņemt, kas ir noticis. Mēs nenosodām, tomēr saglabājam savu vecāku autoritāti. Ir iespējams arī, ka bērns uzreiz nerunā. Mēs dodam ziņu, ka tomēr vēlamies izrunāties, lai kopīgi šādas situācijas nepieļautu, jo, iespējams, mēs, vecāki, kaut ko esam palaiduši garām.

Noskaidrot, kāds atbalsts bērnam ir nepieciešams. Ja saruna ir konstruktīva, varam vienoties par tālākās rīcības plānu. Varbūt bērnam ir nepieciešams atbalsts, lai atrisinātu kādu situāciju skolā, varbūt viņš satraucas par situāciju ģimenē, varbūt grib laiku sev, kā arī laiku kopā ar draugiem. Situācijas var būt dažādas, bet, tikai pastāvot pietiekami labai komunikācijai starp pieaugušo un bērnu, veidosies saruna un savstarpējā sapratne. Vecākiem – nebaidīties un neatstāt bērnu vienu situācijā, kuru viņš nav spējis atrisināt, pārvarēt, turklāt nebaidīties prasīt speciālista palīdzību.

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

Redakcijas adrese: Dzirnau iela 21,
Rīga, LV-1050;
tālr.: 25628748, 67096393;
e-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv;
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv
Korektore: Zigrīda Purvliče
Datorgrafiķe: Linda Prātniece
Vāka foto: www.triplep-parenting.net