

# Vecākiem

*Bērns  
autists pie  
zobārsta*

*Mobilo  
ierīču  
starojuma*  
**IETEKME UZ  
VESELĪBU**



*Bērndarznieka nepaklausība*





FOTO: [www.paediatricdentist.ie](http://www.paediatricdentist.ie)

# Bērns autists pie zobārsta

## Laila Avotiņa

Lielbritānijā dzīvojošā žurnāliste Anna Kuka nesen portālā [bbcrussian.com](http://bbcrussian.com) bija aprakstījusi savu pieredzi, kā notika viņas meitas Lizas gatavošanās zobārsta apmeklējumam. Lizai trīs gadu vecumā diagnosticēja autismu. Par laimi, līdz deviņu gadu vecumam meitenei pie stomatologa nebija vajadzības doties, taču kādā vakarā, kad Anna pirms gulētiešanas savām meitām lasīja vakara pasaku, viņa ievēroja, ka vecākā meita Liza izskatās satraukta un stipri ar plaukstām berzēja seju.

„Liza tikko bija iztīrījusi zobus un spēcīgi – līdz sarkanumam – berzēja seju. Tas pārlicinoši vēstīja par lielu stresu. Pajautājusi, vai viņai viss kārtībā, saņēmu atbildi „Jā!” un izmociu smaidu. Taču smaidā pamanīju asiņojošu smaganu. Un kļuva skaidrs meitas satraukuma iemesls,” raksta Lizas mamma.

Kā notika gatavošanās pirmajam zobārsta apmeklējumam? Izrādās, bērnam, kurš slimo ar autismu, zobārsta apmeklējums, ja vien viņš nav pienācīgi sagatavots šai vizītei, var kļūt par neiespējamo misiju.

### Kāpēc zobārsta apmeklējums var kļūt par neiespējamo misiju?

Pirmkārt, bērnu autistu var satraukt zobārsta kabineta izkārtojums. Milzīgs krēsls, kas automātiski paceļ, nolaiž, nogulda, tādējādi liekot bērnam zaudēt kontroli pār situāciju. Uz bērnu no augšas skatās zobārsta un viņa asistenta sejas maskās, acis spīd spoža gaisma.

Otrkārt, sensorās sajūtas: savdabīgas smaržas, plombas garša, skalotājs, siekalu nosūcējs, nepieciešamība visu laiku turēt atvērtu muti, lateksa cimdu pieskārieni sejai, mutes dobuma pārbaudes instrumenti un – visbeidzot – urbjmašīnas skaņas.

Treškārt, nepieciešamība ilgstoši nekustīgi sēdēt un sekot visām ārsta norādēm.

Un, ceturtkārt, sāpes. Pat ja bērnam veiks anestēziju, viņam nāksies piedzīvot vairākas nepatīkamas minūtes.

Vispirms mājās parādījās stomatoloģiskais spogulis, koka nūjiņa, lateksa cimdī un – kas nav mazsvarīgi – krūšu salvetē.

„Privātskolotājs, kurš ar Lizu pāris reizi nedēļā nodarbojas pēc skolas, izspēlēja ar viņu lomu spēles – zobārsts un pacients,” raksta Anna. Tā Liza mājās mācījās neraut nost krūšu salveti, pierada pie sajūtas, kāda rodas, kad pie sejas pieskaras lateksa cimdīs tērpta roka, trenējās noturēt atvērtu muti un nebaidīties, ja atvērtā mutē zobiem pieskaras koka kociņš, tiek uzspiests uz mēles vai pat ar lukturīti apskatīti zobi. Protams, vingrinājuma noslēgumā Liza saņēma apbalvojumu – iespēju dažas minūtes uzspēlēt kādu spēli telefonā.

Pēc tam parastā zobu birste tika nomainīta pret elektrisko zobu birsti. Tas bija vajadzīgs, lai Lizai, ja tas būs nepieciešams, būtu vieglāk izturēt urbjmašīnas skaņu un fizisko sajūtu mutē.

Mājās parādījās vesels klāsts bērnu grāmatiņu par to, kā norisinās vizīte pie zobārsta, turklāt ar ļoti detalizētām ilustrācijām. „Mēs tās lasām vairākas reizes dienā vai reizi mēnesī – atkarībā no bērna intereses. Protams, vislabāk, ja zobus ārstē iemīļotie multfilmu varoņi – cūciņa Pepa vai dviņi Topsisija un Tims. Lizai ir pārsteidzoša atmiņa, viņa acumirklī atceras to, ko nupat izlasījusi, un nepieciešamības gadījumā no savas atmiņas izvelk precīzu tekstu. Nepieciešamība, kā likums, ir ļoti neērta un stresa pilna situācija, kuru Liza var pārvarēt, palīgā ņemot šādus stāstiņus no grāmatām vai redzētā multfilmās,” paskaidro Lizas mamma.

Vēl joprojām Lizai ar māsām topā ir plastilīna komplekts zobārstu spēlēm – liels žoklis, kurā var ievietot plastilīna zobus, un pat elektriskā urbjmašīna.

**Ja stomatologs nebūs informēts par bērna īpatnībām vai – vēl vairāk – viņam būs neskaidrs priekšstats ar autismu, tad, lai arī kā vecāki gatavotu bērnu vizītei pie zobārsta, rezultāta nebūs. Bērns neļaus veikt apskati vai labot zobus.**

Lizas mamma atzīst, ka līdz pat meitas četrus gadus vecumam nebija aizdomājusies, ka meiteni, pat ja viņai nebija problēmu ar zobiem, vajadzētu aizvest pie zobārsta. „Savā bērnībā, tāpat kā daudzi citi, pie zobārsta nonācu tikai tad, kad steidzami bija jālabo zobi. Turklāt es nekādi nespēju iedomāties vizīti pie zobārsta, kas Lizai vai ārstam nebūtu trauma uz mūžu,” atklāj A. Kuka. Pat vizītes pie ģimenes ārsta vienmēr esot noritējušas problemātiski.

Kad Liza četrus gadus vecumā sāka apmeklēt specializēto skolu, Anna uzzināja, ka pāri ielai atrodas stomatoloģijas klīnika, kurā darbinieki saprot viņas bērna īpatnības. Tā bija valsts apmaksāta klīnika, kura paredzēta bērniem ar attīstības traucējumiem.

**Pirmā Lizas vizīte pie zobārsta notika vairākos etapos.**

- Dažas dienas pirms vizītes Lizas mammai atļāva vienai doties uz kabinetu, iepazīties ar ārstu un uzņemt fotogrāfijas – kāds izskatās kabinets un ārsts. Tas bija nepieciešams, lai Liza jau iepriekš varētu sagatavoties tam, ko redzēs. Mammai tika iedots stomatoloģiskais spogulis, lai viņa kopā ar meitu praktizētos mājās spēlējoties „zobārstos”.
- Noteiktā dienā Liza pie zobārsta devās divatā ar mammu. Meita apskatīja zobārsta kabinetu, pasēdēja krēslā un ļāva ārstam izskatīt zobiņus mutē. Vizītes noslēgumā meitene saņēma uzlīmīti par drosmi.
- Vēl pēc pāris dienām abas atkal devās pie zobārsta – un Liza atļāva ārstam uzklāt uz zobiem aizsargpastu.
- Kopš tā laika viņas abas devās pie zobārsta reizi pusgadā, vizīte ilga piecas minūtes, mamma turēja Lizai priekšā multfilmu, kamēr ārsts ātri izskata zobus. Turklāt cits ārsts no šīs pašas klīnikas regulāri devās uz Lizas skolu iepazīstināt bērnus ar zobu higiēnu, un tā arī ir papildu iespēja paspēlējoties „zobārstos”.

**Ideālais zobārsta kabinets**

Diemžēl tajā brīdī, kad bija nepieciešams steidzami reaģēt un saņemt zobārsta pakalpojumus, zobārstniecības klīnika pievēla Lizas mammai cerības saņemt ārstēšanas pakalpojumus. „Tā kā šī ir valsts finansēta klīnika un visi pacienti tiek pieņemti rindas kārtībā, steidzamas vizītes nemaz nav iespējamās,” atceras Anna. „Pēc tam, kad saņēmu atteikumu arī citās šāda tipa valsts fi-



FOTO: www.lutanimg.com

*Liza mājās mācījās neraut nost krūšu salveti, pierada pie sajūtas, kāda rodas, kad pie sejas pieskaras lateksa cimdīs tērpta roka, trenējās noturēt atvērtu muti un nebaidīties, ja atvērtā mutē zobiem pieskaras koka kociņš, tiek uzspiests uz mēles vai pat ar lukturīti apskatīti zobi.*





FOTO: res.cloudinary.com

nansētajās zobārstniecības klīnikās, kas paredzētas bērniem ar attīstības traucējumiem, saņēmu drosmi un zvanīju uz privāto klīniku. Un labi vien ir, jo pēc savas vizītes pārliecinājos, ka tas ir tieši tas, kas vajadzīgs bērnam autistam.”

Pirmkārt, uzzinot par Annas meitas īpatnībām, administratore uzreiz teica, ka paredzēs Lizai divas reizes ilgāku vizītes laiku un e-pastā atsūtīs klīnikas fotogrāfijas. Otrkārt, mammai nenācās turēt meitas priekšā multfilmas, jo tās rādīja nelielajā monitoriņā, kas piestiprināts pie griestiem. Tādēļ Liza bija ar mieru pat atgulties un uzvilkt tumšās brilles.

Treškārt, zobārste bija ļoti uzmanīga un pirms katras darbības paskaidroja, ko darīs, un ar katru instrumentu, ko izmantoja, pieskārs Lizas rokai. Beigās zobārste Lizai iedeva žetoniņu, kuru automātā varēja apmainīt pret dāvaniņu.

„Bija redzams, ka zobārste ar asistenti uztraucas, jo bija brīži, kad Liza pārliecināti cēlās sēdus no krēsla,” atceras A. Kuka, „taču, par laimi, viņa ikreiz paklausīgi tomēr nolaidās gulus stāvoklī. Treniņi mājās nebija veltīti.” Visas manipulācijas kopumā ilga 20 minūšu, un Lizas mamma pat pārdošākajos sapņos nebija iedomājusies, ka Liza varēs izturēt tik ilgi. Mamma raksta: „Varbūt viņa saprata, ka smagana ir sāpīga un tā ir jāārstē, varbūt viņu nomierināja patīkamais kabineta izkārtojums, multfilmas un labvēlīgi noskaņotie zobārsti. Varbūt viņa vienkārši pieaug un kļūst apzinātāka, varbūt tā bija veiksmē un nākamajā reizē tā nepaveiksies.”

Par laimi, nebija jāveic nekādas darbības, kur Lizai būtu vajadzīga nopietna zoba ārstēšana, jo nav iespējams paredzēt, kā Liza uzvestos, ja, piemēram, būtu nepieciešama anestēzija.

Diemžēl daudziem bērniem autistiem vienīgā iespēja ārstēt zobus ir tikai vispārējā narkoze. Cerams, ka, pateicoties veselīgam uzturam – ar ierobežojumiem saldumu lietošanā, regulārai zobu tīrīšanai divas reizes dienā (no rīta ar elektrisko zobu birsti Liza saka zobiņiem: „Labrīt, zobiņ!”), bet vakarā: „Ar labunakti, zobiņ!”) un regulāram zobārsta vizītēm, bērniem izdosies pēc iespējas ilgāk izvairīties no kariesa.

*Parastā zobu birste tika nomainīta pret elektrisko zobu birsti. Tas bija vajadzīgs, lai Lizai, ja tas būs nepieciešams, būtu vieglāk izturēt urbjmašīnas skaņu un fizisko sajūtu mutē.*

## Lielbritānijas Nacionālās autisma apvienības ieteikumi zobārstiem, pieņemot pacientu autistu

Lizas mamma iesaka vecākiem doties ar šiem ieteikumiem pie zobārsta, lai kopīgi sagatavotos vizītei.

- Censties maksimāli saīsināt pacienta gaidīšanas laiku, jo tas var paaugstināt viņa satraukuma līmeni.
- Palielināt vizītes ilgumu vai arī sadalīt vienu vizīti vairākās. Tad ārstam nebūs jāsteidzas un, iespējams, samazināsies pacienta satraukums.
- Vienmēr pirms manipulācijas paskaidrot, kas tiks darīts: „Tagad es ar šo spogulīti paskatīšos tavus zobiņus. Tas var piekļaut pie taviem zobiņiem.”
- Cilvēkiem ar autismu ļoti bieži ir vajadzīgs laiks, lai saprastu dzirdēto, daudziem vissvarīgākā ir vizuālā informācija – fotogrāfijas, speciālie simboli.
- Daudzi cilvēki autisti izvairās no pieskārieniem. Ja būs nepieciešams pieskarties, vienmēr laikus pabrīdīnāt pacientu un paskaidrot, kāpēc.
- Dažiem pacientiem autistiem ir paaugstināta jutība pret gaismu un skaņu. Pēc iespējas pielāgot kabineta izkārtojumu.
- Dažiem pacientiem ir zems sāpju sliekšnis, viņi var neapzināties, ka jūt sāpes.
- Cilvēki autisti dzirdēto var uztvert burtiski, tāpēc ir nepieciešams runāt vienkārši un kodolīgi, bez metaforām, kā arī pārliecināties, ka pacients teikto ir sapratis.
- Daži pacienti, izjūtot paaugstinātu trauksmi, izdveš dažādas skaņas vai veic atkārtotas kustības. Tas ir veids, kā viņi pārvar stresu, un pret to vajag izturēties ar sapratni.
- Trauksme, fizisko sajūtu pārbagātība un saziņas grūtības var sekmēt sarežģītu vai agresīvu pacienta uzvedību. Nepieciešams atļaut vecākiem vai bērna pavadoņiem iejaukties un nomierināt pacientu.

AVOTS: <https://www.autism.org.uk/professionals/health-workers/dentists-info.aspx>



FOTO: [www.cnnnext.dam.assets](http://www.cnnnext.dam.assets)

# Mobila ierīču starojuma IETEKME UZ VESELĪBU

## Laila Avotiņa

**Radiācija, ko izstaro mobilās ierīces, ietekmē pusaudžu atmiņu – tā liecina Šveices Tropisko slimību un sabiedrības veselības institūta (*Swiss Tropical and Public Health Institute*) pētījums. Tajā apgalvots, ka jau gadu pēc mobilo telefonu lietošanas sākuma pusaudžiem var novērot atmiņas pasliktināšanos.**

**Jaunieši, kuri sarunu laikā tur telefonu pie labās auss, ir pakļauti negatīvai atmiņas ietekmēšanai.**

Elektromagnētiskais lauks (EML), ko rada mobilie telefoni, ietekmē neverbālo jeb tēlaino atmiņu, par ko atbild smadzeņu labā puslode. Pētnieki secinājuši, ka visvairāk riskam ir pakļauti pusaugu labroči, kas bieži telefonu izmanto zvanišanai, savukārt tiem, kas mobilo telefonu lieto, lai rakstītu īsziņas vai veiktu ierakstus sociālajos tīklos, atmiņa pasliktinās nebūtiski.

2018. gadā noslēdzās pētījums, kurā pētnieki analizēja un novērtēja mobilā telefona lietošanas paradumu ietekmi uz 700 pusaudžu atmiņu; viņu vecums – 12–17 gadu. Zinātnieki veica trīs testus: pirmajā tika vērtēta mobilo telefonu ietekme uz verbālo atmiņu (izlasīto vai dzirdēto domu iegaumēšana un saglabāšana, reproducēšana vārdos), par kuru atbild kreisā smadzeņu puslode; tika pētītas izmaiņas pusaudžu tēlainajā atmiņā (spēja labi iegaumēt un saglabāt atmiņā redzētās dabas ainas, dzīves situācijas, skaņas, smaržas, garšas), par ko atbild labā smadzeņu puslode; trešais – koncentrēšanās tests, par koncentrēšanās funkciju izpildi atbild smadzeņu pieres daiva.

Pētnieks Martins Roslijs (*Martin Rössli*), kas vadīja pētniecības grupu „HERMES”, kura analizēja, kā mobilo telefonu lietošanas paradumi ietekmē pusaudžu veselību, apgalvo, ka radiofrekvenču EML, ko smadzenes uztver, patiešām ir atbildīgs par tēlaino atmiņu: „Mēs secinājām, ka tēlainā domāšana tiek ietekmēta visvairāk, un interesanti, ka visvairāk tēlainā domāšana tiek ietekmēta pusaudžiem, kas lieto telefonu, turot to pie labās auss.”





FOTO: www.akl.picta.net

*Zinātnieks Martins Roslijs: „Mēs secinājām, ka tēlainā domāšana tiek ietekmēta visvairāk, un interesanti, ka visvairāk tēlainā domāšana tiek ietekmēta pusaudžiem, kas lieto telefonu, turot to pie labās auss.”*

Šie secinājumi apstiprina kāda lielāka, 2015. gadā veikta pētījuma rezultātus. Toreiz pētījumā tika iesaistīti aptuveni 1400 pusaudži, un arī tajā pētnieki konstatēja saistību starp EML un atmiņas pasliktināšanos.

### **Zinātnieki ir pārliecināti, ka, izstarojuma avotu attālinot no smadzenēm, starojums samazinās.**

Lai gan apkārtējā vidē mēs esam pakļauti daudz spēcīgāka EML ietekmei, piemēram, ja uzturamies mobilo sakaru torņu apkārtnē un bezvadu ierīču tuvumā, vistiešāk mūs ietekmē radiācija no mobilajiem telefoniem, it īpaši, ja smadzenes vēl tikai attīstās. „Protams, pētījumi ir jāturpina, taču ir laba ziņa – ja cilvēks vēlas samazināt mobilo telefonu starojuma ietekmi uz smadzenēm, viņš to var izdarīt ļoti vienkārši,” uzskata M. Roslijs. Zinātnieki ir pārliecināti, ka, izstarojuma avotu attālinot no smadzenēm, starojums samazinās. Ja telefonu tur kaut vai vienu centimetru vai 10 centimetrus nost no galvas, radiācija samazinās būtiski, dažreiz pat 100 reizi, salīdzinot ar situāciju, kad telefons tiek turēts cieši pie galvas. Tāpēc, viņuprāt, samazināt radiācijas ietekmi, turpinot lietot mobilos telefonus, ir vienkārši.

„Iespējamo risku smadzenēm var samazināt, sazvanišanās laikā lietojot austiņas vai skaļruni, īpaši, ja mobilo sakaru tīkla kvalitāte ir zema un tālrunis darbojas ar maksimālu jaudu,” paskaidro M. Roslijs.



www.betterhearingcenters.org

## Attiecībā pret cilvēka organisma darbību un pārējām bioloģiskajām ekosistēmām tehnogēnisko elektromagnētisko vidi var uzskatīt par traucējošu faktoru.

Zanda Strode un Aina Strode publikācijā „Mobilo telefonu ietekme uz lietotāju veselību un to lietošanas paradumi pieaugušo vidū” norāda, ka mobilo telefonu lietošanas ietekmi uz lietotāju var izskaidrot ar elektromagnētisko viļņu raksturojumu. Ar katru gadu pieaug bažas par EML iespējamo nelabvēlīgo ietekmi uz cilvēka organismu, īpaša uzmanība tiek pievērsta ekstremāli zemas frekvences EML un radioviļņu (mikroviļņu) starojumam, ko rada bezvadu elektriskās ierīces. Z. Strode un A. Strode, atsaucoties uz Eiropas Komisijas ziņojumu (*Possible effects of Electromagnetic Fields on Human Health*), norāda, ka attiecībā uz cilvēka organisma darbību un pārējām bioloģiskajām ekosistēmām tehnogēnisko elektromagnētisko vidi var uzskatīt par traucējošu faktoru. Starp dzīvo dabu un tehnisko līdzekļu EML avotiem veidojas bioelektromagnētiskās savienojamības jeb savstarpējās iedarbības problēma.

Pētnieces norāda, ka EML iedarbības patofizioloģiskais mehānisms saistīts ar starojuma iedarbību uz šūnas plazmatisko membrānu – tiek izmainīta tās caurlaidība. Iedarbības rezultātā notiek kalcija jonu izplūšana no šūnas, palielinās stresa olbaltumvielu sintēze, tiek izjaukti šūnu savstarpējie savienojumi, rodas reaktīvā skābekļa pārprodukcija, notiek ornitīna dekarboksilāzes aktivācija, samazinās melatonīna līmenis, samazinās proteīnkināzes C aktivitāte, tiek bojāta DNS struktūra, izmainīta gēnu ekspresija smadzeņu šūnās un hematocēfālītiskās barjeras caurlaidība, kā rezultātā pieaug ļaundabīgu audzēju veidošanās risks.

Mobilie telefoni paredzēti, lai izplatītu radioviļņus visos virzienos, ieskaitot virzienu uz lietotāju. Tā kā katru gadu pieaug mobilo telefonu lietotāju skaits un attiecīgi mobilo telefonu bāzes staciju skaits un pastāv bažas par to ietekmi uz veselību, tiek veikti pētījumi, lai noskaidrotu EML izraisītos bioloģiskos efektus.

## Zinātniskie pētījumi apstiprina šādu mobilo telefonu negatīvo ietekmi uz cilvēka organismu:

**iedarbība uz imūnsistēmu** – pastiprina iekaisuma procesus, autoimūnās reakcijas, samazina organisma aizsargspējas pret apkārtējās vides kaitīgākajiem faktoriem, grūtniecības laikā veicina organisma autoimūnās reakcijas pret embriju;

**iedarbība uz reproduktīvo sistēmu** – izmaina organisma neuroendokrīno regulāciju, hormonu sintēzi, samazina dzimumšūnu produktivitāti, palielina iedzimto patoloģiju risku, palēnina dzimumšūnu veidošanās procesu, palielina priekšlaicīgu dzemdību un spontāno abortu risku;

**ietekme uz sirds un asinsvadu sistēmu** – pētījumos Vācijā konstatēts, ka sarunas laikā cilvēkam arteriālais asinsspiediens paaugstinās par 5–10 mm Hg, kas nav bīstami veselam cilvēkam, taču ir nopietni cilvēkam ar izteikti paaugstinātu asinsspiedienu;

**ietekme uz endokrīno sistēmu** – stimulē hipofīzi, palielina adrenalīna līmeni asinīs, veicina asins sabiezēšanas procesu, virsnieru serdes izmaiņas, izmaiņas hipotalāma struktūrā;

zinātniskajos pētījumos kā biežāki un ātrāk pamanāmi mobilā telefona ietekmes simptomi minēti **nervu sistēmas bojājumi**, kas bieži vien ir iepriekšminēto slimību blakusparādība;

**ietekme uz psihoemocionālo stāvokli** izpaužas kā atkarība no telefona lietošanas, nemiers, satraukums, ja telefona nav blakus; nepārtraukta vēlme pārbaudīt ienākošās ziņas, zvanus, sociālos tīklus. Mobilo telefonu lietotājiem novērojams arī fantoma vibrācijas sindroms un fantoma zvana sindroms.

## Izmantotie avoti

<https://www.swissthph.ch/en/news/news-detail/news/mobile-phone-radiation-may-affect-memory-performance-in-adolescents/>

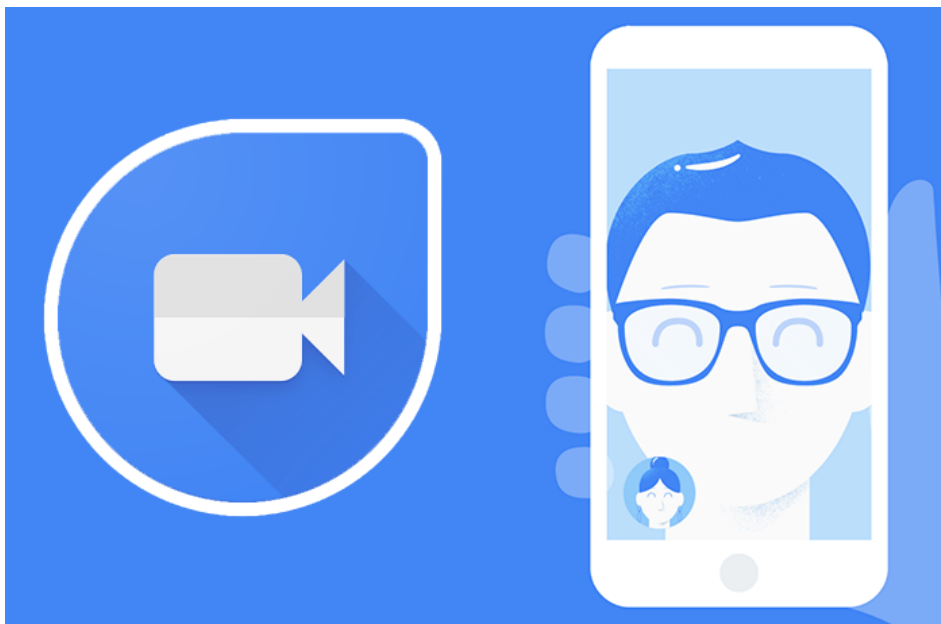
<https://www.euronews.com/2018/07/23/new-study-reveals-smartphone-use-may-affect-teenagers-memory>

Zanda Strode, Aina Strode. Mobilo telefonu ietekme uz lietotāju veselību un to lietošanas paradumi pieaugušo vidū. [https://www.researchgate.net/publication/317241817\\_CELL\\_PHONE\\_IMPACT\\_ON\\_USER\\_HEALTH\\_AND\\_CELL\\_PHONE\\_USAGE\\_HABITS\\_AMONG\\_ADULTS](https://www.researchgate.net/publication/317241817_CELL_PHONE_IMPACT_ON_USER_HEALTH_AND_CELL_PHONE_USAGE_HABITS_AMONG_ADULTS)

[https://ec.europa.eu/health/ph\\_risk/committees/04\\_scenihp/docs/scenihp\\_o\\_007.pdf](https://ec.europa.eu/health/ph_risk/committees/04_scenihp/docs/scenihp_o_007.pdf)

<https://www.diena.lv/raksts/latvija/zinas/pieaudzis-interneta-lietotaju-skaits-latvija-14213322>

FOTO: [www.i0.wp.com](http://www.i0.wp.com)



*Iespējamo risku smadzenēm var samazināt, sazvānīšanās laikā lietojot austiņas vai skaļruni, īpaši, ja mobilo sakaru tīkla kvalitāte ir zema un tālrunis darbojas ar maksimālu jaudu.*





www.supernanny.co.uk

# Bērndārznieka nepaklausība

Sagatavots pēc Lietuvas Bērnu aizsardzības centra materiāla,  
kā vecākiem savaldīt problemātisku bērna uzvedību<sup>1</sup>

Bērna nepaklausība jeb nepakļaušanās pieaugušo rīkojumiem ir normālas attīstības daļa. Augot bērns izmēģina dažādus uzvedības veidus, un nepaklausība jeb robežu pārkāpšana ir viens no tiem. Bērns, pārdzīvojot 2–3 gadu krīzi, pēkšņi atklāj vārdu „nē”, un nepaklausība sasniedz savu visaugstāko pakāpi, kad bērns ignorē vai „nedzird” vecāku norādījumus, piemēram, pārtraukt rotaļas un iet tīrīt zobus. Pamazām šāda uzvedība kļūst arvien retāka, bet pilnīgi neizzūd nekad. Pētījumi rāda, ka četrgadnieku un piecgadnieku spēja pildīt tikai divas trešdaļas no vecāku prasībām ir atbilstīga normālai bērna attīstībai, tātad atsevišķus nepaklausības gadījumus var vērtēt kā bērna patstāvības izpausmi, nevis kā vecāku audzināšanas neveiksmi. Tomēr, ja nepaklausība kļūst regulāra, dažās ģimenēs tā tomēr var kļūt par istu problēmu. Iemesli var būt dažādi, piemēram, pārāk maz vai pārāk daudz noteikumu.

Daži vecāki ir ļoti piekāpīgi, cenšas neteikt nē, viņiem trūkst konsekvences, dodot norādījumus. No otras puses, sevišķi stingrās un ļoti kontrolēt mīlošās ģimenēs bērni norādījumus saņem ik minūti.

Lielākā daļa no tiem ir pilnīgi nevajadzīgi un tiek ignorēti. Ģimenēs, kur vecākiem nav vienotu uzskatu par audzināšanas jautājumiem, bērni iemācās manipulēt ar abiem vecākiem un bieži vien neklausā nevienu no viņu norādījumiem. Ko darīt?

**Pirms dot norādījumu, ir jāizvērtē, vai tas ir nepieciešams un vai varēsim kontrolēt, kā tas tiks izpildīts.**

Noteikumiem un norādījumiem ir jābūt reāliem un jāatbilst bērna vecumam, turklāt nav nepieciešamības atkārtot norādījumus, jo tad bērns saprot, ka neceram uz viņa paklausību.

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



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

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

Tāpēc bērnam ir jādod laiks, lai sagatavotos, un jāatgādina par sagaidāmajām izmaiņām jau iepriekš, piemēram: „Mārtiņ, pēc piecām minūtēm tev būs jāiet gulēt!”, „Kad beigsi šķirstīt grāmatiņu, atnāc palīdzēt man izkravāt iepirkumus!”.

Bieži vien vecāki ignorē paklausību un pamana tikai nepaklausību. Ir jāpalīdz bērnam izjust paklausības priekšrocības un jācenšas izrādīt savu apmierinātību katru reizi, kad viņš paklausa norādījumiem.

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

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

Pauzes ir visefektīvākās, ja tiek kombinētas ar pamudinājumiem uz labu uzvedību. Robežu pārkāpšana ir normāla parādība, it sevišķi, ja iepriekš robežas ir bijušas nekonsekventas, tāpēc vecākiem, ja nav vēlēšanās iesaistīties strīdos, būtu vērts iemācīties ignorēt sīkus protestus. Nav vērts liegt bērnam paburkšķēt, kad viņš pakļaujas noteikumiem, kuri viņam nepatīk. Vecāki var iemācīt bērnu paklausīt, bet ne jau cerēt, ka viņš vienmēr to darīs ar prieku.

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

**Iemesli, kuru dēļ bērni slikti uzvedas publiskās vietās, var būt ļoti dažādi. Viens no tiem – ir mainījusies vecāku uzmanība.**

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

**Vēl viens iemesls ir bērna vecuma īpatnības. Iepirkšanās, teātra vai ārsta apmeklējums visbiežāk ir pārāk garš. Ir vēltīgi cerēt, ka bērnudārza**

www.wing.huffingtonpost.com



*Ir jādod īsi un skaidri norādījumi, cenšoties nelietot noliegumu un aizliegumus, piemēram, „runā mierīgāk” ir efektīvāks par aizliegumu „nebļausies”; „sēdi mierīgs” ir efektīvāks par „nedīdies uz krēsla”.*

*Bērnam ir jādod laiks, lai sagatavotos, un jāatgādina par sagaidāmajām izmaiņām jau iepriekš, piemēram: „Mārtiņ, pēc piecām minūtēm tev būs jāiet gulēt!”; „Kad beigsi šķirstīt grāmatiņu, atnāc palīdzēt man izkravāt iepirkumus!”.*

www.rogers-newsandbus.akamaiized.net



vecuma bērns 2–3 stundas teātrī, poliklīnikā vai tirdzniecības centrā būs mierīgs, paklausīgs un darīs to, ko no viņa vēlaties.

Bērns ātri nogurst, sāk činkstēt un pieprasīt uzmanību vai prasa vienkārši atgriezties mājās. Starp citu, ja vecāki reaģē uz šādu uzvedību citādi nekā mājās un piekāpjas, lai tikai nepieļautu publisku skandālu, sliktas uzvedības gadījumi atkārtosies un, domājams, kļūs arvien intensīvāki. Parkos vai rotaļu zālēs bērni var sākt neklausīt, jo viņus ir uzbudinājuši daudzie pozitīvie iespaidi – un viņi nevar nomierināties. Turklāt, ja tā ir vieta, kurā bērni ir pirmo reizi, ir skaidrs, ka viņi gribēs pārbaudīt robežas un varbūt arī izrādīties citu bērnu priekšā. Ko darīt?

**Savlaicīgi informējiet bērnu, ka dosieties uz veikalu, poliklīniku vai kādu citu publisku vietu. Apspriediet, kādu uzvedību sagaidāt no bērna, un precīzi formulējiet, kādas būs sliktas uzvedības sekas.**

Ja dodaties uz tādu vietu, kur bērns, domājams, garlaikosies, parūpējieties par līdzekļiem, ar kuru palīdzību bērnam laiks paietu ātrāk un kuri būtu pietiekami vienkārši, lai viņš varētu izmantot tos patstāvīgi (rotaļlieta, grāmatiņa, zīmuļi u. tml.). Ja gatavojaties doties uz veikalu, jau iepriekš vienojieties, cik daudz naudas paredzēsiet bērna vēlmēm.

Ignorējiet sīkus pārkāpumus un akcentējiet labu uzvedību. Ja bērna uzvedība kļūst grūti valdāma, piemērojiet pauzes, piemēram, izvediet viņu no veikala un atgriezieties tajā, kad bērns nomierinās. Galvenais – lai bērns neaizmirstu, ka arī publiskās vietās ir spēkā tie paši noteikumi, kas mājās, un ka asaras un kliegšana neizsīti jūs no sliekšņa.

Varat izdomāt pamudinājumu sistēmu, kad bērns saņem nelielu dāvanīņu par labu uzvedību, piemēram, varat vienoties, ka tad, ja dēls ies jums blakus un nēgrābs preces no plauktiem, pie kases viņš saņems uzlīmi. Kad bērns būs sakrājis zināmu skaitu uzlīmju, viņš saņems balvu.

**Bieži vien bērni slikti uzvedas vienkārši tāpēc, ka kādā vietā ir pirmo reizi un nezina, kā tur būtu jāuzvedas.**

Var plānot īsus mācību izbraukumus uz veikalu, restorānu, kuru laikā paskaidrojiet bērnam, kādu uzvedību no viņa sagaidāt, un paslavējiet, ja viņš uzvedas, kā pieņākas. Bieži vien publiskās vietās bērni niķojas, jo viņiem ir garlaicīgi. Ja iesaistīsīm bērnu kopīgā darbībā, mēs neļausīm viņam garlaikoties un dosim iespēju apgūt jaunas iemaņas, piemēram, veikalā bērnodārza vecuma bērnu var lūgt padot jums preces no plauktiem, savukārt restorānā ļaujiet bērnam pašam izvēlēties ēdienu, iesaistiet sarunā, ļaujiet izteikt savu viedokli par ēdienu, apkārtni utt.

## Kā panākt, lai bērns klausā?

- Samazināt norādījumu daudzumu, atstājot tikai visvajadzīgākos
- Norādījumiem jābūt skaidriem, specifiskiem, pozitīviem
- Ja iespējams, noteikt laiku, kurā norādījumam jābūt izpildītam
- Uzslavēt par paklausību
- Izveidot pamudinājumu sistēmu
- Izmantot pauzi – bērna darbošanās pārtraukšanu
- Neaizmirst, ka robežas tiks pārbaudītas
- Samierināties ar sava bērna temperamentu
- Dodoties ārpus mājas, nepieciešama iepriekšēja sagatavošanās un uzvedības noteikumu apspriešana

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](mailto:vecakiem@izglitiba-kultura.lv);  
[www.izglitiba-kultura.lv](http://www.izglitiba-kultura.lv)

Redaktore: Vita Pļaviņa  
E-pasts: [vecakiem@izglitiba-kultura.lv](mailto:vecakiem@izglitiba-kultura.lv)  
Korektore: Zigrīda Purvliče  
Datorgrafiķe: Linda Prātniece  
Vāka foto: [www.rvcj.com](http://www.rvcj.com)