

# Vecākiem

*Par saskarsmes prasēm  
Mamma un tētis dusmojas*

*Sapnis lēti un labi mācīt  
visus bērnus reizē ir izsapņots*





FOTO: [www.njherald.com](http://www.njherald.com)

# Par saskarsmes prasmēm

**Asijata Maija Zelenko,**  
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Radīt ģimenē saskaņu un dzīvot saskaņā nav nemaz tik viegli. Bieži vien vecākiem neizdodas komunicēt saskanīgi, pat ja abi tiecas uz mierīgu un laimīgu ģimenes dzīvi. Saskarsmes problēmas ir ne tikai neprasmē formulēt savas domas, atrast īstos vārdus, pareizi runāt ar komunikācijas partneri – visu šo parādību pamatā ir dziļāki cēloņi. Piemēram, cilvēks baidās izteikt savas domas skaļā balsī vai arī formulēšanas spēja nav attīstīta tāpēc, ka bērnībā viņam bija drošāk slēpties no vecākiem nekā komunicēt. Vai: bērnības traumu dēļ cilvēks ir noslēdzies sevī un neprot būt iejūtīgs, tādēļ var nevilšus izmantot tādu leksiku, kura aizvairo partneri, u. tml.

Kādas tad ir būtiskākās problēmas pieaugušo komunikācijā, kuru dēļ panākt saskaņu nav iespējams?

Tas, ka partnerim nav ienākusi prātā tieši tāda pati doma vai ideja kā otram, nepadara viņu par vainīgu vai mazāk intelektuālu. Ir normāli, ja diviem cilvēkiem atšķiras viedokļi.

Galvenais ir tas, kā šie cilvēki pretēju viedokļu situācijā rīkojas – cenšas saprast otra motīvus vai cenšas argumentēt savus. Atšķirīgu viedokļu sadursme nereti dod iespēju atrast kādu negaidītu un efektīvu problēmsituācijas risinājumu. Diemžēl visbiežāk, atklājoties atšķirīgiem viedokļiem, rodas ķildas, nevis sadarbība. Piemēram, kāds no partneriem izsaka savu viedokli, bet otrs klusē. Viņš nav vienprātis ar pirmo, bet to parāda tikai ar mīmiku, noslēpjot savas istās domas. Iespējams, šim cilvēkam ir grūti pateikt, ko viņš pats domā, vai arī viņš neuzdrošinās to darīt, bet vēlāk savas domas pauž uzbrūkoši, saasināti.

Kāpēc tā notiek? Kāpēc cilvēks nepauž savu viedokli situācijas laikā? Iespējams, viņam nav izveidojusies prasme formulēt savas domas un dalīties tajās ar citiem. Visdrīzāk, bērnībā viņa runāšana skaļā balsī netika atbalstīta un emocionālais stāvoklis nevienam nerūpēja. Šodien šis pieaugušais neprot brīvi un nepiespiesti dalīties savās izjūtās un domās. Bet, tā kā katram no mums ir savs spriedzes sliekšnis, ko mēs varam izturēt, sliekšni pārkāpjot, cilvēks ik pa laikam „uzsprāgst”. Tādi sprādzieni mēdz būt kaitējoši gan viņam pašam, gan apkārtējiem. Drošāk ir mācīties izpausties mierīgākā, nedestruktīvā ceļā.

**Daži cilvēki it kā soda citus ar savu klusēšanu, ar savu patieso domu neizteikšanu. Un ne visi pat apzinās, ka tādā veidā soda. Šī komunikācijas maniere parasti tiek nodota no paaudzes paaudzē.**

Klusēšana vai mīmikas lietošana ir manipulēšana. Manipulējošs cilvēks cieš, ja viņa manipulācijai nepakļaujas. Ja jūs šajā aprakstā pazināt savu uzvedību un ja jūsu partneris nepakļaujas manipulācijai, priecājieties par to – tā tad partnerim ir veselīgāka uztvere nekā jums. Ja vēlaties mainīt komunikācijas manieri mājās uz veselīgāku, jūsu partneris var jums palīdzēt. Uz manipulēšanu nav jāatbild. Vispār! Manipulēšana ir neveselīgs komunikācijas veids. No manipulatoriem ir jāvairās, glābjot savu psiholoģisko veselību. Cilvēki, kuri dod priekšroku veselīgai komunikācijai, manipulēšanai nepakļaujas.

No pasīvas agresijas, piemēram, klusēšanas, cieš visi. Cilvēks, kurš klusē, visdrīzāk jūt aizvainojumu un vientulību. Savukārt otrs var just vainas izjūtu, pat nebūdam vainīgs. Ja viņš neuzņemas uzspiesto vainu, tomēr pakļaujas manipulēšanai un iet lūgt piedošanu, tad pirmais var just ļaunu prieku, no tā viņš gūst ierasto gandarījumu. Tiesa, šis atvieglojums ir visai nosacīts, jo prieks un ļaunais prieks ne emocionālā pacilājuma ziņā, ne psiholoģiskā veselīguma ziņā nav salīdzināmi. Šādā komunikācijā ievilkti cilvēki darbojas lomu ietvaros un nedzīvo īstu dzīvi – neizdzīvo patiesas emocijas, kontaktu, attiecības, pieņemšanu. Abi tēlo. Bieži tas, kurš lūdz piedošanu, netic ne savai vainai, ne sava soģa dusmām vai aizvainojumam. Bet, ja otrs netēlo, viņš neizbēgami gūst psiholoģisku traumu, jo piedzīvo pamestību, jūtas nevajadzīgs, vientuļš, atstumts, nepareizs. Protams, zināmā brīdī saspringums, kuru jūt sodītais, sasniedz neizturamu līmeni, un tad mazākais, kas var sekot, ir skandāls, histērija vai pat kautiņš. Ir iespējami arī izteiktāki atriebības varianti ar pārmērīgu alkohola lietošanu, pazušanu no mājām, krāpšanu u. tml. Galu galā tādas attiecības pārtop par ieilgušu karadarbību, bet mājās siltumu nejut nevienš.

*Bērnībā viņa runāšana skaļā balsī netika atbalstīta un emocionālais stāvoklis nevienam nerūpēja. Šodien šis pieaugušais neprot brīvi un nepiespiesti dalīties savās izjūtās un domās. Bet, tā kā katram no mums ir savs spriedzes sliekšnis, ko mēs varam izturēt, sliekšni pārkāpjot, cilvēks ik pa laikam „uzsprāgst”.*

**Kad viens no partneriem savas domas izsaka uzbrūkoši un saasināti, otrs jūt necieņu vai apdraudētību. Kontakts nav konstruktīvs.**

Pat ja tāds uzbrukums vedinās uz problēmas atrisināšanu, posts var būt liels – vienam vai abiem konflikta dalībniekiem var būt sabojāts noskaņojums vai pašsajūta, bet spēcīgākā ķīldā var arī sagraut uzticēšanos vai pat attiecības.

Vainojoša, pārmetoša, šantažējoša komunikācijas maniere parasti tiek nodota no paaudzes paaudzē. Uzbrūkoša paziņošana vai palūgšanas maniere visbiežāk liecina par ziņotāja bailēm, ka vajadzīgais netiks sasniegts, ja ziņas saņēmējam nepiedraudēs. Visbiežāk šīs bailes netiek apzinātas. Iespējams, cilvēks pat negrib iebiedēt, taču informācijas nodošanas veids, kas bija pieņemts viņa vecāku mājās, ir daļa no viņa personības, un viņš vienkārši neprot izturēties citādi.

**Bērni bieži kļūst par vecāku karalauku – savstarpējās pretenzijas tiek risinātas uz bērnu interešu un psihe rēķina. Protams, dažreiz bērns pat tiek radīts tādēļ, lai kļūtu par rīku, kurš ļaus vecākiem savstarpēji atriebties.**

Vecāku lēmumiem attiecībā uz bērnu nav jābūt gadījuma lēmumiem. Vēlams, lai tie būtu kopīgi, bet tiem katrā ziņā nav jāveicina ģimenē naidis vai nav jābūt saistītiem ar atriebību. Piemēram, ja viens no vecākiem ir daudz aizņemtāks par otru, tad noteikti katru sīkumu nevajag apspriest ar partneri. Šādā situācijā vecākiem drošāk ir savstarpēji sadalīt atbildības jomas un netraucēt







FOTO: www.cdn-images-l.medium.com

*Vainojoša, pārmetoša, šantažējoša komunikācijas maniere parasti tiek nodota no paaudzes paaudzē. Uzbrūkoša paziņošana vai palūgšanas maniere visbiežāk liecina par ziņotāja bailēm, ka vajadzīgais netiks sasniegts, ja ziņas saņēmējam nepiedraudēs.*

otru, savukārt, ja lēmumu pieņemt šķiet sarežģīti, lūgt partnerim sadarboties un palīdzēt.

Nedrīkst diskreditēt otru bērna acīs.

Un runa nav tikai par šodien populāro

izteicienu „Nedrīkst graut tēva autoritāti ģimenē” – arī mātes tēlam ģimenē nav jābūt pazemojamas personas tēlam. Bērns mācās necieņu. Ja, piemēram, tēvs iedvēš dēlam necieņu pret māti, rezultātā bērns tik un tā necienīs abus. Tā nebūs saldā atreibība sievai – bērns necienīs arī tēvu, turklāt sevi pašu arī ne.

**Sievietes bieži aizmirst, ka viņām mātes un sievietes lomās arī ir tiesības. Diemžēl jāatzīst, ka ir sievietes, kuras savas bērības ģimenes audzināšanas dēļ pat nenojauš, ka viņām ir tiesības.**

Jebkurai lomai ir ne tikai pienākumi, bet arī tiesības. Sieviete ir pienākums un tiesības pastāvēt par sevi, ja viņu pazemo, un attiecības jāveido tā, lai pati nejustos nožēlojami un bērniem nerādītu šādu piemēru.

Manuprāt, diezgan daudzi vecāki bērniem kopš mazotnes iedvēš pārliecību, ka viņu viedoklim nav nozīmes. Vēlāk šāda pieredze var turpināties arī skolā. Tāda audzināšana veicina cilvēku neprasmi patstāvīgi domāt, taču dažiem cilvēkiem – biklākiem, bailīgākiem, introvertākiem – tā var izpausties kā diezgan dziļa neprasme komunicēt – cilvēkam var būt ārkārtīgi grūti runāt. Savukārt, ja bērnam uzveļ pārāk lielu atbildību, sekas var būt tādas, ka pieaugot viņam negribēsies runāt un pieņemt lēmumus.

Ja pieaugušie par sevi nerūpējas un sevi nerespektē, jāpdomā par bērniem. Kad ģimenē valda bailes, iebiedēšana, klusēšana vai varas spēles, bērna sirds tiek plosīta. Ja vecāki nevar savstarpēji vienoties, bērns nejutās kā veselums, jo bērns veidojas kā abu vecāku un viņu attiecību projekcija.

*Raksta noslēgumā aicinu vairāk fokusēties uz savas klausītiesprasmes attīstīšanu, kā arī izkopt vēlmi saprast vienu otru. Bieži vien konfliktsituācijās cilvēki grib saglabāt varu, būt stiprāki, svarīgāki, dominējoši, bet negrib saprast, ko darīt, lai kopdzīve izdotos laimīga.*



FOTO: www.cdn-images-l.medium.com



FOTO: [www.incimages.com](http://www.incimages.com)

# Mamma un tētis dusmojas

**Aiga Ukstiņa,**

psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite

Katrs no vecākiem mēdz sadusmoties uz savu bērnu. Bērnu uzvedība patiesi ir pārbaudījums steigas un spriedzes brīžos, kad viņi nevar atrast savu kurpi, nevēlas steigties, bet grib skatīties multenes, iesit māsai vai atsakās ģērbties, iet uz bērnudārzu vai skolu, nolemj šodien neēst vecāku gatavoto ēdienu u. tml. Vecāku ikdienā iemesli, kas varētu izraisīt dusmas, tālu nav jāmeklē. Ne velti ir teiciens, ka bērni vislabāk zina, kā uzspiest uz vecāku īstajām pogām. Un dažkārt tieši mūsu mīlestības un jūtu dziļuma dēļ esam nesagatavoti arī to dusmu spēcīgumam un intensitātei, ko piedzīvojam pret saviem bērniem. Galu galā nevienam citam tik ļoti nerūp bērna labklājība un galva par to nav jālauza kā vien mums pašiem, tāpēc ir gan augsta pienākuma apziņa, gan arī intensīvas emocijas.

Dusmas pašas par sevi nav ne labas, ne sliktas – tās vienkārši ir. Tas, kurā brīdī tās kļūst negatīvas, ir atkarīgs no tā, ko mēs arī šīm emocijām darām un kā mēs tās regulējam.

Dusmas cilvēkam ir dotas ne bez jēgas un nozīmes. Pierasts uzskatīt, ka pastāv pozitīvās un negatīvās emocijas un ka dusmas noteikti ir ļoti negatīva un nevēlama emocija. Jā, dusmas nav viegli un kur nu vēl patīkami izjust, bet tās

*Skaidri noformulējot savas šābrīža emocijas un jūtas, nosakot nepiepildīto vajadzību (pēc laika, uzmanības, atbalsta, rūpēm, drošības, paredzamības u. c.), kura ir jāapmierina, ir iespēja risināt situāciju, gūt emocionālu atvieglojumu un samazināt risku aizskart vai sāpināt savus tuvākos cilvēkus, jo īpaši bērnus, pārāk spēcīgās dusmās.*



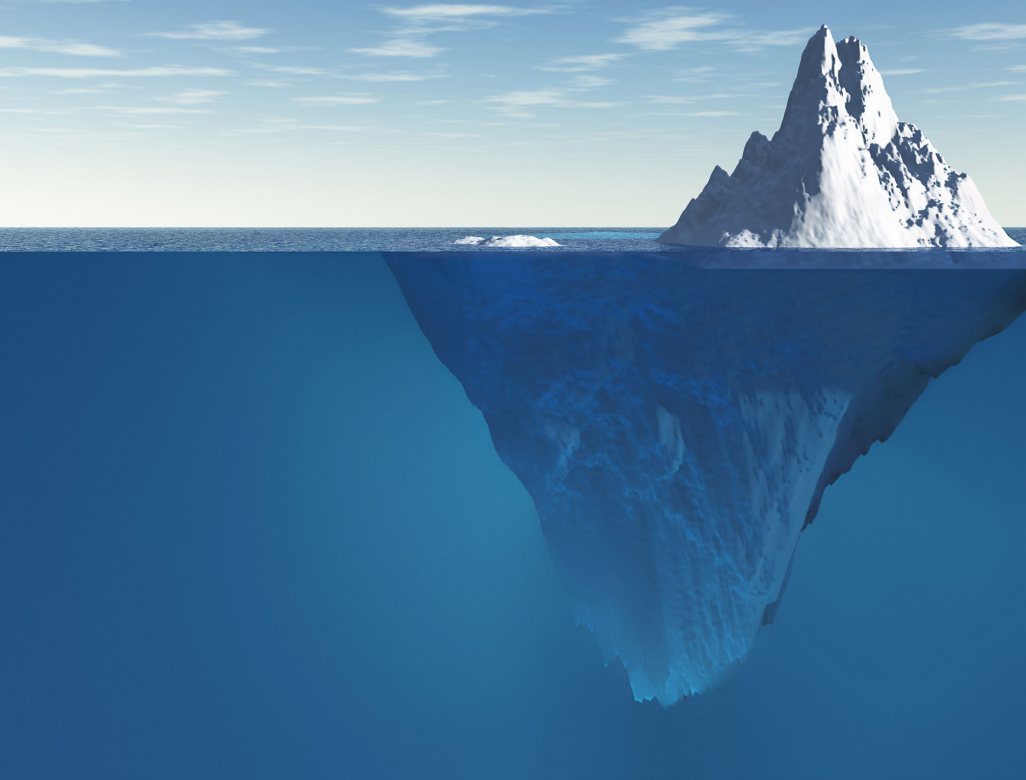


FOTO: www.cdn.gottman.com

ir tikpat nozīmīgas un lietderīgas pamata emocijas kā bailes, skumjas un prieks.

Katrai emocijai ir sava funkcija. Kāda tā ir dusmām? Dusmas lielā mērā jau kopš alu cilvēka laikiem ir saistītas ar cilvēka spēju aizsargāt sevi, savu ģimeni, cilti. Apdraudējuma jeb paaugstināta stresa apstākļos gan dzīvniekiem, gan arī cilvēkiem ir raksturīga „cīnies vai bēdz” reakcija. Tieši tādēļ dusmas ir bijusi svarīga cilvēka izdzīvošanas un evolūcijas daļa – tās ir devušas spēku cīnīties, aizsargāt un panākt nepieciešamo, lai novērstu apdraudējumu. Piemēram, bieži vien situācijā, kad bērns sevi apdraud, piemēram, neviļus uzskrien uz brauktuves, skrien pa ielu, negaidot vecākus, pirmā reakcija mēdz būt spējas vecāku dusmas. Dusmas ir paredzētas tam, lai mēs sevi aizsargātu ne tikai fiziski, bet arī emocionāli. Sargājot un nodrošinot savas psiholoģiskās robežas un garīgo veselību, mēs signalizējam, cik daudz viens cilvēks drīkst no mums prasīt; aizkaitinājums

parāda, ka ir par maz gulēts, kāda uzvedība mums ir pieņemama un kad tā vairs neatbilst mūsu gaidām un vērtībām, cik daudz varam rūpēties par otru un kad mums ir jāparūpējas par sevi. Dusmas ir kā pavediens, kas atspoguļo emocionālo stāvokli un parāda, kas ir tas, ko es šobrīd piedzīvoju. Taču dusmas ir arī spēcīgas emocijas, no kurām daudzi cilvēki cenšas izvairīties.

## Izvairīšanās vai dusmu apspiešana, savlaicīga neizpaušana bieži vien rada vulkāna jeb zemūdens aisberga efektu, kad neliela situācija vai kāda atsevišķa netīša darbība no bērna vai dzīvesbiedra puses var radīt spēcīgu lavīnu jeb dusmu izvirdumu.

Bieži vien tad, kad dusmas ir ilgi krātas un apspiestas, tās nāk ar tik negaidītu vilni un intensitāti, ka var būt ievainojošas un bailpilnas apkārtējiem cilvēkiem, jo īpaši bērniem.

Izvairīšanās no dusmām un to uzkrāšana var būt saistīta ar pašu vecāku dzīves pieredzi bērnībā. Pieaugušie var būt netīši no-devuši bērnam ziņu, ka dusmas ir nepiemērotas emocijas vai ka dusmām nav jēgas tāpēc, ka neviens uz tām nereaģē un neatzīst emocijas par nozīmīgām; ka dusmas kalpo vienīgi kā graužošs un iznīcinošs spēks attiecībā, atstājot vienu no pamestu; ka dusmas ir agresija. Varbūt kāds no vecākiem bērnībā ir piedzīvojis spēcīgas kāda cilvēka dusmas, un tas ir bijis nepatīkami vai pat ļoti bēdējoši. Dažkārt pieaugušie stāsta, ka nav izpratuši vecāku dusmu iemeslus, ka tēvs vai māte, jau atnākot mājās, ir bijuši uzvilkti, dusmīgi un uz bērna darbībām impulsīvi reaģējuši ar ekstrēmām dusmām, tā radot lielu neaizsargātības un pamestības izjūtu. Mēs varam būt dažādās savas dzīves situācijās piedzīvojuši, ka, ja parādām savas dusmas otram, viņš kļūst agresīvs vai apkārtējie tiek sāpināti. Tādējādi bērnībā redzētais var pašam pieaugušajam, esot vecāku lomā, radīt izjūtu, ka negribas būt tik dusmīgam, kāds bijis tēvs vai māte, tomēr stress un emocionāla izsīkuma situācijās kādreizējā pieredze var kalpot par automātisku, neapzināti iemācītu, psihē nostiprinātu reakciju.

## Izprotot dusmas, ir iespējams tās ieraudzīt vairāk apzinātā, pozitīvā gaismā, kā arī piedzīvot, ka tad, kad dusmas tiek piemēroti un adekvāti izpaustas, tās var uzlabot vai mainīt situāciju un savstarpējās attiecības.

Likumsakarīgi, ka tieši bērni ir tie, kas vecākos visvairāk provocē pašu bērnībā nesaņemtās vajadzības un piedzīvotās emocijas, un liela daļa dusmu var būt saistīta ar gaidām un vēlēšanos sniegt bērnam to, kā pašam bērnībā nav bijis. Bieži darbā ar vecākiem atklājas, ka viņu bezspēcības un dusmu iemesls ir tas, ka bērns nevēlas apmeklēt mūzikas vai mākslas skolu, negrib būt basketbolists vai hokejists, ka paša vecāki nav iesaistījušies viņa bērnības dzīvē, bet viņa bērns pūles nenovērtē. Piemēram, viņš pats bērnībā ir gribējis mācīties mūziku vai trenēties, tas ir bijis viņa sapnis, bet viņam nav bijis tādas iespējas, un dzīves apstākļu dēļ tas nav ticis īstenots, savukārt viņa bērns nenovērtē vecāku pūliņus, viņu papildus mācot vai izglītojot. Vecākiem to ir grūti pieņemt.

Dažkārt vecāki piedzīvo spēcīgas dusmas situācijās, kad bērni ilgstoši raud, nevar iemigt. Šādas situācijas rada gan nogurumu un izmisumu, gan arī aizved pie saknēm bērnībā, kad, pašam mazam esot, kāds, iespējams, nav bijis pietiekami klātesošs un emocionāli aprūpējošs, lai sniegtu mierinājumu un emocionālu drošību.

## Cilvēki mēdz izrādīt dusmas un bieži izjust tās kā vienu no spēcīgākajām emocijām arī ķermeņa sajūtu līmenī, tomēr vienlaikus mēdz apjukt vai nepazīt, ko īstenībā jūt zem dusmu virskārtas.

Piemēram, atnākot mājās, mamma var atvērt dzīvokļa durvis un jau ar pirmajām minūtēm kliegt uz bērniem par nedomātajiem traukiem un nomestām karpēm vai arī saprast, ka jūtas nogurusi, izsalkusi un ka ir nevis jākļūdz uz bērniem, bet sākotnēji jāparūpējas par savām pamatvajadzībām. Bieži vien, kad mēs izjūtam dusmas, zem tām var slēpties kādas citas emocijas, piemēram, skumjas, bezspēcība, izjūta, ka tiekam ignorēti, nenovērtēti vai esam pārstrādājušies, nogurums, vientulība, skaudība, piemēram, mēs varam neapzināti bērnam dusmīgi pārņemt, ka viņš nelasa literatūrā paredzētās grāmatas, tikai tāpēc, ka draudzene pirms dažām dienām ir lepojusi, ka viņas meita nemitīgi ir kādā biezā grāmatā. Skaidri noformulējot savas šābrīža emocijas un jūtas, no-

sakot nepiepildīto vajadzību (pēc laika, uzmanības, atbalsta, rūpēm, drošības, paredzamības u. c.), kura ir jāapmierina, ir iespēja risināt situāciju, gūt emocionālu atvieglojumu un samazināt risku aizskart vai sāpināt savus tuvākos cilvēkus, jo īpaši bērnus, pārāk spēcīgās dusmās.

Tātad svarīgi ir atcerēties, ka pieaugušajam ir absolūtas tiesības uz emocijām, ieskaitot dusmas, tomēr vecāku atbildība ir regulēt savas emocijas.

**„Es jūtos dusmīga, ka tu neesi savācis savas rotaļlietas atpakaļ kastē, lai gan mums bija noruna. Es gribu, ka tagad tu pārtrauc spēlēties un saliec mantas kastē.”**

Dažkārt savu emociju regulēšanā mēs neapzināti mēdzam iesaistīt bērnus. Tomēr būtu svarīgi atrast veidus, kā palīdzēt sev izpaust emocijas, pirms tās kļūst spēcīgākas un savā ceļā aizpūš bērna uzticēšanos, paļaušanos un izjūtu, ka viņš ir vecāku pieņemts. Ja dusmas netiek adekvāti izpaustas līdz galam, tām ir tendence akumulēties un kļūt vēl spēcīgākām, tādējādi arī dusmas par vienu un to pašu mēdz atkārtoties atkal un atkal – nebeidzami.

Ja vecāki piedzīvo mērenas dusmas – bērns ir bijis nepieklājīgs vai neuzmanīgs, nav veicis kādu savu pienākumu, ir svarīgi nevis vainot bērnu, bet skaidri un gaiši izteikt savas tābrīža emocijas, piemēram, „es jūtos dusmīga, ka tu neesi savācis savas rotaļlietas atpakaļ kastē, lai gan mums bija noruna”, paralēli ar acu skatienu, balss toni un ķermeņa valodu bērnam paužot situācijas nopietnību un skaidri definējot savas gaidas un vēlamo situācijas risinājumu: „Es gribu, ka tagad tu pārtrauc spēlēties un saliec mantas kastē.” Ir būtiski, ka vecāki bērnam dod skaidrus, noteiktus un vienkārši saprotamus signālus par neapmierinātības un dusmu iemesliem, kā arī jau iepriekš ir vienojušies ar bērnu par sekām (kas notiek situācijā, ja viņš neizpilda savu pienākumu) un nevis draud, bet, sniedzot skaidras instrukcijas, brīdina un īsteno norunātās sekas. Svarīga ir vienmēr konsekventa vecāku reakcija uz nevēlamu bērna uzvedību: nav pieļaujami, ka vienu dienu to ignorē, otru dienu par to jokojas, bet tad kādā brīdī par to pašu uzvedību reaģē ar intensīvām dusmām un agresiju. Bērnam var nebūt skaidrs šāds robežu trūkums, un viņš var neuztvert vecāku gaidas kā prasību.

**Jārēķinās, ka vecāku uzvedība dusmu situācijās daudz vairāk nekā visi pasaules vārdi bērnam māca emociju regulāciju un demonstrē, kā rīkoties situācijās, kad pārņēmušas spēcīgas jūtas.**

Kad kāds no vecākiem ir dusmīgs, ar savu paraugu var rādīt, kā uzveikt dusmas, piemēram, sakot: „Es esmu ļoti dusmīga uz tevi par to, ka tu meti savas mantas. Tagad es apsēdīšos krēslā un trīs reizes lēnām dziļi ieelpošu mieru un izelpošu dusmas, un tad, kad es jutīšos mierīga, mēs domāsim, kā risināt šo situāciju.” Vai arī: „Es tagad lēnām padzeršos ūdeni, aizskatišu līdz desmit, un tad mēs risināsim notikušo.” Šādu darbību mērķis ir gan mācīt sev un paralēli bērnam neveikt ko impulsīvu un nepārdomātu, reaģējot uz dusmām, gan arī attīstīt bērna spēju atrisināt emocionāli grūtas situācijas.

**Ja kādam no vecākiem dusmas no mērenām ir kļuvušas intensīvas un ir izjūta, ka gribas uz bērnu kliegt vai viņam sist, tobrīd vienīgā iespēja, kas var palīdzēt, ir ievērot pauzi, nomierināties, kaut vai nedaudz samazinot emociju intensitāti, un tikai tad atgriezties pie bērna situācijas risināšanas.**

Šādos brīžos, ja iespējams, ir labi aiziet uz otru istabu, kaut vai pasēdēt vienam 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 nīkums 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 spēju uzveikt dusmas.

Piemērotā formā paustas vecāku dusmas bērnam māca, ka viņš tiek mīlēts, par viņu rūpējas un viņam ir droši, kā arī attīsta empātiju un izpratni, ka arī vecākiem ir jūtas un vajadzības. Lai dusmotos bērnam drošā veidā, vecākiem ir papildus jāpacenšas. Tas jau tā aizņemtajā ikdienā nav viegli, tomēr var nest brīnišķīgus augļus un atvieglot dzīvi. Tad, kad bērns pats iemācās regulēt dusmas, var atvainoties par nepareizu uzvedību un vērst situāciju par labu.

FOTO: www.imperfectfamilies.com



*Svarīga ir vienmēr konsekventa vecāku reakcija uz nevēlamu bērna uzvedību: nav pieļaujami, ka vienu dienu to ignorē, otru dienu par to jokojas, bet tad kādā brīdī par to pašu uzvedību reaģē ar intensīvām dusmām un agresiju. Bērnam var nebūt skaidrs šāds robežu trūkums, un viņš var neuztvert vecāku gaidas kā prasību.*



Lielākajai daļai bērnu gada laikā izdodas iemācīt ievērot robežas. Viņiem asistents ir vajadzīgs tikai uz brīdi, bet nekavējoties. Bērniem ar impulsu kontroles traucējumiem – kuri nespēj atturēties un nepadodas audzināšanai –, asistents būs vajadzīgs ilgāk.



FOTO: [www.heysigmund.com](http://www.heysigmund.com)

# SAPNIS LĒTI UN LABI MĀCĪT VISUS BĒRNUS REIZĒ *ir izsapņots*

**Artis Žeigurs,**  
bērnu ārsts, [www.bernuarsts.lv](http://www.bernuarsts.lv)

Var mācīt bērnus lēti, visus reizē un slikti vai dārgi, individuāli un labi. Kāpēc tā? Laikiem mainoties, ir mainījušies arī tikumi. Vecāki vairs nemāca bērnus būt pacietīgiem. Bērni, kas sāk apmeklēt mācību iestādes, ar katru gadu aizvien grūtāk pakļaujas pieaugušā vadībai. Daļa vecāku, kuru bērni nepakļaujas un nepieņem robežas, nezina, ko darīt, un pārdzīvo, citi par to jūtas pat lepni: „Manējais vakar izlamāja skolotāju. Nu, vai nav ziķeris?” Bērnu īsā laikā iemācīt paciesties un pakļauties vadībai nav iespējams, tāpēc droša mācīšana pašreizējos apstākļos bieži vien nav īstenojama. Ierēdņi, kas nosaka mācību procesa kārtību, to nerespektē. Pret skolotājiem tiek ierosināta tiesvedība.<sup>1</sup>

Bērnu, kuru uzvedība ir traucēta, skaits vēl nav liels, bet tas aug, un viņi jau tagad rada traumas un traucē mācības, tāpēc izglītības iestāde no vietas, kur mācīties jaunas zinības un prasmes, pārvēršas par vietu, kur pedagogs cenšas nepieļaut traumas – galu galā par tām viņam pārmet vairāk nekā par audzēkņu nesekmību. Oponenti saka: „Smagas traumas jau gan, par laimi, tik bieži negadās.” Cik traumētu bērnu mēnesī, jūsuprāt, ir tā robeža, kas jāpārsniedz, lai par šo jautājumu drīkstētu sākt runāt? Skolotājam nebūtu jāstrādā par uzraugu un jāatbild par ierēdņu kļūdainu lēmumu sekām. Skolotājam būtu jā māca tie bērni, kuri grib mācīties. Par tiem, kuri negrib mācīties vai nespēj pieņemt uzvesties, būtu jāatbild skolotāja palīgam, asistentam vai speciālajam skolotājam, kuram piemērotos apstākļos bērns būtu vienīgais audzēknis.

<sup>1</sup> <https://www.delfi.lv/news/national/politics/atcel-35-eiro-sodu-skolotajai-par-skolena-sagrabsanu-aiz-pleca.d?id=50874653>



**Balstoties uz izglītības iestādes pedagoga un psihologa kopīgu rakstisku pieprasījumu, ir nepieciešams piešķirt bērnam asistentu ne vēlāk kā divu nedēļu laikā.**

Es ceru, ka skolotāji mierīgi padomās, vai viņi grib uzņemties atbildību par ierēdņu kļūmīgajiem lēmumiem. Cienītie vecāki un pedagogi redz, kā aug bērnu traumatisms izglītības iestādēs un prasīgi pedagogi pamet darbu. Es uzskatu par bērnu ārsta pienākumu ierosināt publisku diskusiju par nepieciešamību katram bērnam ar uzvedības traucējumiem bez birokrātiskiem šķēršļiem, balstoties uz izglītības iestādes pedagoga un psihologa kopīgu rakstisku pieprasījumu, piešķirt asistentu ne vēlāk kā divu nedēļu laikā. Tas ļautu gan bērniem, gan pedagogiem nākt uz izglītības iestādi ar prieku. Tajā gaisotne no skaļas, nedrošas un negatīvas („Nesit! Nemet! Nerauj! Nokāp no galda!”) mainītos uz patīkamu, mierīgu un attīstošu („Paskatieties, kādā krāsā ir šī kļavas lapa!”).

PHOTO: www.themypost.files.wordpress.com



**Ja pedagogi nolemj neskaidrot sabiedrībai, kāpēc ir vajadzīgs atbalsts un kāds tas būtu, tad sabiedrības atbalstu nevar nopelnīt.**

Tas, ka pedagogi pauž neapmierinātību privātās sarunās, nelīdz, jo politiķi un nozares vadība, kas nosaka izglītības darbinieku darba apstākļus, to neuzzina. Neplānoti šis raksts ir kļuvis par socioloģisku testu pedagogu godaprātām un misijas izjūtai, ar ko pedagogi mēdz publiski lepoties. Apspriedieties ar kolēģiem! Par laimi, Latvijā ir pasaulē labākais internets. Ja kolēģis no Rīgas grib ar kolēģi Rēzeknē apspriesties par to, kas traucē mācīt bērnus un kā to labāk novērst, vairs nav divas dienas jāsalst, braucot ar zirgu. Ja pedagogi vēlas publiski aizstāvēt savus uzskatus, nav ar plakātu jāstāv tirgus laukumā. Ja piekrītat, ka bērniem ar uzvedības traucējumiem ir nekavējoties vajadzīgs asistents, tad atbalstiet ierosinājumu, rakstot savu vai kolektīvu komentāru augstākstāvošai instancei. Vēl arvien Latvijā ir ar likumu noteikta vārda brīvība.<sup>2</sup>

Ja zināt labāku risinājumu traumatisma novēršanai un mācību apstākļu uzlabošanai, neturiet sveci zem pūra. Norādiet, kur es kļūdos, rakstot e-pasta vēstuli uz [zeigurs@latnet.lv](mailto:zeigurs@latnet.lv). Izpildiet savu misijas mājasdarbu, dodiet savu ieguldījumu izglītības sistēmas un kolēģu darba apstākļu uzlabošanai – ziedojiet piecas minūtes sava viedokļa publicēšanai. Skaidrojiet sabiedrībai situāciju, izmantojot piemērus no dzīves! Mūsu valsts nākotnes – mūsu bērnu un mazbērnu – bērnība 15 gadus vismaz astoņas stundas dienā pāiet izglītības iestādēs. Ja pedagogi nolemj neskaidrot sabiedrībai, kāpēc ir vajadzīgs atbalsts un kāds tas būtu, tad sabiedrības atbalstu nevar nopelnīt.

**Skolotāji, bez iebildumiem piekrītot strādāt apstākļos un ar bērniem, kurus nespēj kontrolēt, apņemas īstenot neiespējamo.**

Visiem gribas lielāku algu un labākus darba apstākļus. Kāpēc sabiedrībai atbalstīt tieši pedagogus? Ja skolotājiem pieliks pie algas, vai bērnu traumatisms samazināsies? Kurš atbildēs, ja kāds bērns zaudēs redzi? Ja pedagogi sabiedrību un ierēdņus būs brīdinājuši un ar piemēriem parādījuši, ka apstākļi ir nepieņemami, bet viņi nebūs uzklāsuši, viņus nevarēs vainot. Vainīgi būs ierēdņi, kas nedara savu darbu. Ja skolotāji bez iebildumiem būs piekrituši strādāt apstākļos un ar bērniem, kurus nespēj kontrolēt, viņi būs apņēmušies neiespējamo, turklāt katrs personīgi notikušajā būs morāli – iespējams, arī juridiski, – līdzvainīgi.

Kurš nosaka apstākļus izglītības iestādēs – pedagogi vai ministrijas ierēdņi? Ja pedagogi ir ierēdņiem prasījuši palīdzību un šī palīdzība nav sniegta, vai pedagogi par to stāsta vēlētājiem?

Kā demokrātiskās valstis uzlabojas strādājošo darba apstākļi un dzīves līmenis? Par sasāpējušu jautājumu tiek publiski diskutēts. Tie, kuri ir iesaistīti, brīvi izsaka savas domas. Ja domas netiek uzklāsušas, nozares darbinieki atsakās strādāt, tāpēc tā notiek reti. Politiski uzmanīgi seko sabiedrības noskaņojumam un pieņem lēmumus, kurus sabiedrība atbalsta.

Ja diskusijas nav, politiķi saprot, ka vēlētājus šis jautājums neinteresē un izglītības sistēma strādā lieliski. Ministrija, ja tā tiešām vēlētos uzlabot stāvokli, lūgtu pedagogus sūtīt ieteikumus pedagogu darba apstākļu uzlabošanai un pēc publiskas izvērtēšanas piešķirtu prēmijas par labākajiem priekšlikumiem. Tas visefektīvāk uzlabotu sistēmas darbu – jo darba darītāji vislabāk zina, kas viņiem palīdzētu strādāt labāk. Naudu prēmijām varētu ņemt no izglītības attīstības projektu sadaļas. Ministrija to nedara, tāpat nesaskata problēmu. Jaunā konservatīvā partija atbild par Izglītības un zinātnes ministriju, un partijas „Jaunā VIENOTĪBA” premjerministrs to pārrauga. Ja viņi parādīs, ka viņiem nerūp, par šīm partijām nebalsos, tāpat kā par Zaļo un zemnieku savienību.

**Jo mazāk klausā bērni, jo mazākām ir jāklūst grupiņām, lai audzinātājs varētu katram bērnam veltīt vairāk laika individuāli. Bet tas ir dārgi, tāpēc tā nenotiek.**

Asistents sabiedrībai izmaksā lētāk nekā skolotāji. Lai katram bērnam varētu veltīt vismaz 10 minūšu stundā, grupiņā nedrīkst būt vairāk par sešiem bērniem, tāpat pedagogu skaits būtu trīskāršojams. Arī tad bērniem ar uzvedības traucējumiem būs vajadzīgs asistents, lai jaunās, nenorūditās skolotājas labprātāk paliktu strādāt atbilstīgi savai izglītībai un aicinājumam.

Šodien kādā pirmsskolas izglītības iestādē atkal kāds bērns ar uzvedības traucējumiem sviež rotaļlietu pāri telpai. Laimējas –

<sup>2</sup> <https://likumi.lv/ta/id/57980-latvijas-republikas-satversme#p100>



FOTO: www.fes.com

*Asistentiem, tāpat kā ugunsdzēsējiem, ir jāmaksā par to, ka viņi ir pieejami, neatkarīgi no tā, vai šodien ugunsgrēks ir vai tā nav.*

nevienam netrāpa. Tas notiek acumirkli. Audzinātāja to nevar novērst, jo iepriekš nekas nav liecinājis par ieceri mest. Lai nepieļautu traumu, viņai visu laiku būtu jāsež blakus bērnam ar impulsu kontroles traucējumiem. Tad viņa nevarētu novadīt nodarbību pārējiem. Tāpēc ir vajadzīgs asistents. Vai arī rotaļlietas nedrīkst dot nevienam... bet tās ir attīstošas. Šo problēmu nevar atrisināt, pedagogiem pieliekot 5 % pie algas, bet nemainot kārtību. Aizstāt cietās rotaļlietas ar mīkstajām nav jēgas, jo bērns ar uzvedības traucējumiem reizēm negaidīti uzsāk kautiņu par jebkuru priekšmetu, pat krēslu, uz kura kāds jau sež, ja arī viņš grib sēdēt tieši tur.

Lielākajai daļai bērnu gada laikā izdodas iemācīt ievērot robežas. Viņiem asistents ir vajadzīgs tikai uz brīdi, bet nekavējoties. Bērniem ar impulsu kontroles traucējumiem – kuri nespēj atturēties un nepadodas audzināšanai –, asistents būs vajadzīgs ilgāk.

Ir jābūt vismaz vienam papildu asistentam uz izglītības iestādi. Viņu aicina, ja kāds asistents viens vairs nespēj atrisināt situāciju. Asistentiem, tāpat kā ugunsdzēsējiem, tāpat kā pieredzējušiem ārstiem slimnīcas uzņemšanas nodaļā, ir jāmaksā par to, ka viņi ir pieejami, neatkarīgi no tā, vai šodien ugunsgrēks ir vai tā nav.

Ja bērni kļūst skaļi un nevadāmi, arī bērni ar uzmanības deficītu vairs nemācās no pedagoga. Viņi vēro bērnu ar uzvedības traucējumiem un mācās no viņa. Audzinātājam troksnī nākas pacelt balsi. Jūtīgi bērni to pārdzīvo, no rītiem raud un negrib iet uz izglītības iestādi. Emocionāli traumatiska vides ietekme bērībā atstāj sekas. Asistenti to novērstu.

## **Politīki un ierēdņi izglītības kārtību varētu viegli mainīt tūlīt, ja vien vēlētāji – pedagogi un bērnu vecāki – to prasītu. Tikai sabiedrība nezina patieso stāvokli.**

Pedagogi, kuru uzraudzībā ir bērni ar uzvedības traucējumiem, neiet pēc atbalsta pie iestādes vadības, un iestādes vadība neiet pie nozares vadības, savukārt ministri gadu no gada stāsta – izglītībai nav naudas, līdz cilvēki to pieņem kā patiesību. Tā nav taisnība, medicīnai un izglītībai naudas nav tikai tāpēc, ka tā tiek novirzīta citur. Deputātu un ministru algas, atbilstīgi ekonomikas kāpumam pēdējos četros gados ir kāpušas par 66 %.<sup>3</sup> Pedagogi samierinās ar apstākļiem tāpēc, ka baidās kļūt par smagu nastu, no kā jātiek vaļā, – personu, kas neieklaujas kolektīvā vai nespēj paveikt savu darbu.

Sabiedrība nezina patieso stāvokli. Daļa iestāžu vadītāju negadījumus izlīdzina, ar cietušā vecākiem sirsnīgi izrunājoties un rosinot just līdzī: „Pāridarītājs taču arī ir tikai bērns, turklāt ar īpašām vajadzībām. Mēs viņa mammai likām parakstīties, ka viņa ir informēta par notikušo. Iztēlojieties, cik šausmīgi viņa jūtas! Mēs visi, pedagogs, psihologs un šā bērna vecāki, darām visu, kas ir mūsu spēkos. Jūsu bērniņš, neskatoties uz zilumu, par laimi, ir vesels. Mums tiešām trūkst kadru.” Cietušā bērna mamma iztēlojas un saprot. Un nesūdz Izglītības un zinātnes ministriju civilprocesā, kaut gan varētu – tiesības mācīties drošā vidē ir pārkāptas ministrijas ierēdņu izdomāto mācību apstākļu dēļ. Pirmsskolas izglītības iestādes pedagogi un cietušo bērnu vecāki skaita mēnešus, kas jāiztur, līdz bērnam ar uzvedības traucējumiem pienāks laiks doties skolā, jo tad tā jau vairs nebūs „mūsu” bēda.

## **Vērtējot patieso stāvokli izglītībā, ir jāreķinās, ko bērniem šajos apstākļos spēj iemācīt nevis pāris virtuozu pedagogijas viedokļa līderu vai privātu izglītības iestāžu skolotāju, kas katrs māca nelielu bērnu skaitu un kur par visu maksā vecāki, kas tāpēc ir ieinteresēti sadarboties ar skolu, bet pedagogu lielākā daļa, kas, tāpat kā ārsti, šobrīd ir cienījamā vecumā un apstākļu nogurdināti.**

Jaunie, iepazīstināti ar darba apstākļiem, prasībām un algu, brīdi pastrādā, pēc vecāku sapulces izmisumā izraudas spilvenā par sapņu neatbilstību īstenībai un aiziet. Tiesa, darba apstākļiem pasliktinoties, sāk aiziet arī pieredzējušie pedagogi un auklītes. Līdzīgi kā neiespējamu apstākļu dēļ daļa auklīšu no sociālās aprūpes iestādēm vai nu aiziet, vai kļūst ciniskas. Tāpēc trūkst darbinieku. Tas stāvokli pasliktina.

Izglītības iestādes vadītājam atrast vietā jaunus pedagogus šobrīd nav viegli – darbā piesakās arī alkoholiķi un personas ar psihiskām novirzēm, kas „tik ļoti mīl bērnus”, ka alga vai darba apstākļi nav svarīgi. Citi palaiž rokas. Ne visus uzreiz izdodas identificēt pēc deguna. Kad es gāju bērnudārzā, palaidņus bija pieņemts ievest tualetē, kur citi neredz, un nopērt. To darīja abas audzinātājas, un to zināja auklīte. Tāpēc atmiņas par gaisotni bērnudārzā man ir nepatīkamas. Mūsdienās miesassodi ir nelikumīgi. Ja bērnudārza grupiņā ir tikai divi pieaugušie, tad kāds no viņiem palaikam ar bērniem ir viens. Tāpēc vadītājam nav viegli pierādīt, ka jaunais darbinieks kādu bērnu ar uzvedības traucējumiem ir fiziski ietekmējis („Es tiešām nezinu, kāpēc tā auss ir tik sarkana...”).

Sabiedrībā valda kļūdainais uzskats – ja pedagogs nespēj nodrošināt mācību procesu jebkuros apstākļos, viņš ir slikts pedagogs. Tie, kas tā uzskata, lūdzu, novadiet paraugstundas vienu nedēļu no vietas visā dienas garumā valsts izglītības iestādē, kurā ir bērni ar uzvedības traucējumiem un darbinieku kolektīvs nav pilnīgi nokomplektēts (gripa, dekrēts u. c. likumīgi iemesli). Praktiski parādiet, kā to panākt!

<sup>3</sup> <https://nra.lv/ekonomika/latvija/268999-par-cik-augusas-ministru-un-deputatu-algas-cetru-gadu-laika.html>