

Vecākiem

*Kādu piemēru vecāki
rāda savam bērnam, „sēžot”
redtālrunī un nepievēršot
uzmanību*

*„Kad mēs
augām,
garlaicība
nepastāvēja”
jeb Kā atbalstīt
mūsdienu
bērnus sevīs
nodarbināšanā*

Kontrolējošie vecāki



MAMMA UN TĒTIS
"SĒŽ" TELEFONĀ UN
NEPIEVĒRŠ MAN
UZMANĪBU...



FOTO: www.drossinternets.lv

Kādu piemēru vecāki rāda savam bērnam, „sēžot” viedtālruni un nepievēršot uzmanību

Laila Avotiņa

Lai gan mūsdienās viedtālrunis un internets dod iespējas vecākiem kārtot darba un privātās lietas, neizjot no mājas un šķietami vairāk laika veltot ģimenei, nevajadzētu tomēr aizmirst par interneta un viedierīču lietošanas noteikumiem mājās, brīvajā laikā un bērnu klātbūtnē, lai bērnam nerastos izpratne, ka viedierīces drīkst izmantot jebkurā laikā, vietā un neierobežoti. *Drossinternets.lv* speciālisti atgādina, ka pārmērīga aizraušanās ar viedierīču lietošanu bērnam var radīt nepareizu iespaidu par to nozīmi ikdienas dzīvē. No tā, ka vecāki pārmērīgi lieto ierīces, nevajadzētu ciest bērniem, tāpēc katrā ģimenē ir svarīgi ieviest noteikumus ierīču izmantošanai mājās: laiks, cik katrs ģimenes loceklis dienā drīkst pavadīt ar viedierīcēm, un mērķi, kādiem tās tiks izmantotas, – jēgpilnai lietošanai vai izklaidei.

Latvijas Drošāka interneta centrs aicina vecākus vairāk laika pavadīt kopā ar bērniem, ieviešot noteikumus viedierīču izmantošanai mājās un lietojot tās jēgpilni. Centra darbinieki ir sagatavojuši 10 padomus ģimenēm interneta un viedtālruna lietošanai.

Atcerēsimies, ka bērns ņem piemēru no vecākiem un viņam jau kopš mazotnes veidojas priekšstats par to, kādiem mērķiem, kad un cik ilgi ikdienā tiek izmantots viedtālrunis un internets.

Bērni visvairāk mācās no pieaugušo piemēra, tāpēc, ja vecākiem ir aizdomas, ka bērna ekrānierīču lietošanas paradumi atstāj uz viņiem negatīvu iespaidu, pirmais ieteikums ir pārskatīt pašu vecāku ekrānierīču lietošanas paradumus.

Esot kopā ar bērnu, noteikti nevajadzētu reaģēt uz katru viedierīces signālu, pastāvīgi lasot un rakstot ziņas. Vecāku sniegtā uzmanība ļaus bērnam justies svarīgam viņu dzīvē, turklāt tad bērnam vairs nebūs vajadzības sākt slikti uzvesties, lai pievērstu

Ģimenes pusdienu un vakariņu laikā neatbildi uz zvaniem, ziņām vai e-pasta ziņojumiem, velti šo laiku savai ģimenei un kopīgām sarunām. Vecāku sniegtā uzmanība ļaus bērnam justies svarīgam viņu dzīvē, turklāt tad bērnam vairs nebūs vajadzības sākt slikti uzvesties, lai pievērstu sev uzmanību.

FOTO: www.action4mediaeducation.files.wordpress.com



sev uzmanību. Zīmīgi, ka, vecākiem „sēžot ekrānos”, būtiski pieaug bērnu traumatisma risks: pieaugušie gluži vienkārši nespēj pamanīt un novērst bērnam bīstamas situācijas.

Vecumā līdz trīs gadiem – un pirmsskolas vecumā kopumā – ekrānierīces bērnam nav nepieciešamas un nav ieteicamas.

Centra „Dardedze” psiholoģe Daina Dziļuma atgādina, ka līdz skolas vecumam bērnam nevajadzētu būt savam telefonam, planšetdatoram vai televizoram. Nav ieteicams novietot un lietot ekrānierīces guļamistabā. Ja ekrānierīces tiek lietotas, bērnam tas būtu jādara kopīgajās telpās – virtuvē vai dzīvojamajā istabā, kur vecāki bērnu var pieskatīt: ko skatās un cik ilgi. Viedierīcēs pieejamas arī programmas, kas dod iespēju uzstādīt izslēgšanās laiku.

Vecākiem ieteicams definēt noteiktus dienas laikus, kas ir brīvi no ekrāniem.

Viena stunda pēc atgriešanās mājās dos iespēju uzlādēt bērnus ar vecāku uzmanību, kuras viņiem nav bijis dienas laikā, vai pārstrādāt dienas laikā piedzīvotās emocijas, tās izrunājot, izspēlējot, piemēram, lomu spēlēs un fiziskās aktivitātēs. Ģimenes ēdienreizēm mājās vai kafejnīcā vajadzētu būt no ekrāniem brīvam laikam, kad veltām laiku savstarpējām attiecībām. Savukārt vienu stundu pirms miega nepieciešams pārstāt lietot ekrānierīces, lai ļautu ķermenim izstrādāt miega hormonu.

Uzraudzīt bērnu ekrānierīču lietošanas paradumus, ilgumu un konsekventi sekot noteikumu ievērošanai – tā ir vecāku atbildība.

Bērniem ir jāzina, ka ekrānlaikam ir konkrētas robežas. Noteikumiem ir jābūt skaidriem un nemainīgiem. Vecāki var noteikt maksimālo ekrānlaiku dienā vai nedēļā un ļaut bērnam pašam izvēlēties, kā viņš to iztērēs. Par to, ka ekrānlaiks drīz beigsies, vēlams bērnu pabrīdināt iepriekš, piemēram, izmantotot taimerī, pulksteni vai pasakot, ka „skatīsimies vēl vienu multeni un tad

TOP 10: padomi ģimenēm interneta un viedtālruņa lietošanai

- Ja bērns runā ar tevi, skaties uz viņu, nevis savā viedtālrunī.
- Ja spēlēties vai pavadi laiku kopā ar savu bērnu, nelieto viedtālruni – nelasi neraksti ziņas, nepārbaudi sociālos tīklus, visu savu uzmanību velti tikai savam bērnam – viņš to novērtēs.
- Dalies ar interesantiem video ar savu bērnu vai skatieties tos kopā: ēdienu receptes; padomi, kā uztaisīt putnu būri vai salabot riteni; vietas, ko apskatīt nākamajā ģimenes ceļojumā; DIY (angļu val. *do it yourself* 'dari pats') tipa video. Izmanto viedierīces kopā ar bērnu jēgpilni.
- Ģimenes pusdienu un vakariņu laikā neatbildi uz zvaniem, ziņām vai e-pasta ziņojumiem, velti šo laiku savai ģimenei un kopīgām sarunām.
- Pastaigājoties ar bērnu, neizmanto savu telefonu, arī tad, ja bērns guļ. Tu taču negribētu, ka kāds tev blakus runā pa telefonu, kamēr tu guļi. Disciplinē sevi un šo laiku izmanto, lai atpūtos no ierīcēm.
- Ja tavam bērnam jau ir pašam savs tālrunis, reizi dienā uzraksti viņam ziņu, pajautājot, kā klājas. Nesāc ar tekstu „Kāpēc matemātikā ir 3?”
- Ievies videosarunas ar bērnu, kad viņš ir prom no mājām – no metnē, pie vecmāmiņas vai klases ekskursijā.
- Ja bērns vēlas tavu uzmanību, noliec savu viedtālruni malā un pievērsies viņam. Iespējams, viņš vēlas kaut ko pajautāt, kaut ko svarīgu pateikt, varbūt viņam ir nepieciešams atbalsts. Ja ignorēsi viņu, viņš var justies mazsvarīgs un nākamreiz pie tevis nenāks.
- Ierobežo laiku, ko tu pavadi ar viedierīcēm, lai tava bērna atmiņā nepalik mamma un tētis, kuri vienmēr ir iegrimuši savos viedtālruņos.
- Seko sava bērna sociālo tīklu kontiem, esi informēts, ko viņš publicē, ar ko dalās, kam seko un spiež „Patīk”, kā arī izpēti, kādas personas seko viņa kontam. Nekritizē un nekomentē katru bērna foto, cel trauksmi tikai tad, ja tai patiešām ir pamats. Bērns novērtēs, ka cieni viņa privāto dzīvi un ļauj izpausties, ne-noniecinot viņa domas, intereses un paustās emocijas. Tu vairāk uzzināsi par savu bērnu, un jums būs vairāk tēmu kopīgām sarunām.

darīsim ko citu”, lai bērns netiek pārsteigts nesagatavots.

Vecākiem jābūt gataviem paskaidrot, kāpēc ģimenē ekrānieriču lietošanas ierobežojumi ir atšķirīgi nekā kaimiņu mājās un kāds ir vecāku pozitīvais nodoms, šādus noteikumus ieviešot. Varam skaidrot, ka bērni būs veselāki, vairāk kustoties, viņiem būs vairāk enerģijas un laika attīstīt jaunas iemaņas vai talantus – braukt ar riteni vai spēlēt bumbu, savukārt tas radīs vairāk jautribas, pavadot laiku ar draugiem vai ģimenes locekļiem.

Ļoti iespējams, ekrānlaika samazināšana izraisīs bērna pretestību. Vecāki var ar sapratni, atbalstoši reaģēt uz bērna emocijām, kad bērns nevar dabūt gribēto, – ir normāli, ka bērni pirmajā brīdī dusmojas, jūtas garlaikoti vai negrib palaist garām to, ko viņu draugi dara sociālajos tīklos, taču vecākiem jābūt izlēmīgiem un jācenšas izvairīties no garām diskusijām.

Ekrānieriču lietošanas noteikumi dažāda vecuma bērniem būs atšķirīgi, un protams, ne visi noteikumi attieksies uz pieaugušajiem, tomēr ieteicams, lai vismaz dažus ierobežojumus ievēro arī vecāki. Ekrānlaiks mainās reizē ar bērna vecumu, tāpēc ieteicams bērnus iesaistīt lēmumu pieņemšanas procesā un izveidot plānu, kuru ievērot.

Zīmīgi, ka, vecākiem „sēžot ekrānos”, būtiski pieaug bērnu traumatisma risks: pieaugušie gluži vienkārši nepaspēj pamanīt un novērst bērnam bīstamas situācijas.

Lai nepieļautu ekrānieriču uzvaras gājienu, vecākiem ir jāparūpējas, ka bērnam ir pieejamas arī citas aizraujošas nodarbes. Materiāli mākslas darbu radīšanai, grāmatas, lidojošais šķīvītis vai velosipēds palīdzēs, ja bērns saka, ka viņam nav, ko darīt.

Kopīga spēlēšanās noteikti var uzlabot bērna spēlēšanās prasmes, taču vecākiem nav jāuzņemas uzdevums visu laiku, pastāvīgi izklaidēt bērnu. Bērna pieredze, ka jau kopš agrīna vecuma kaut neilgu laiku viņš spēj darboties pats, uzlabo bērna pašregulācijas spējas.

Vecāki var stiprināt attiecības ar bērnu, vismaz vienu reizi nedēļā sarīkojot interesantu bezekrānu notikumu visai ģimenei. Tādējādi vecāki parāda bērnam, ka viņš ir šā laika un nedalītās uzmanības vērts, savukārt tas spēcina bērna pašapziņu un spēju pretoties dažādām negatīvām ietekmēm un atkarībām.

Veltīt saviem bērniem nedalītu uzmanību nav nemaz tik viegli, taču būtiskākais ir saprast – kopābūšanas laiks var nebūt ilgs, galvenais ir regularitāte. Regulāra kopābūšana ļauj iepazīt savu bērnu, runāties, uzklaut. Tādējādi varam uzzināt par viņa ikdienas pārdzīvojumiem. Ikdienas sarunas, kas sniedzas dziļāk par „Kā iet? – Normāli!”, ir labākais veids, kā laikus pamanīt un novērst dažādu veidu vardarbības riskus un citas bīstamības bērna dzīvē, ieskaitot attiecības ar citiem cilvēkiem.

Ikvienā ģimenē vecākiem ir regulāri jāieplāno laiks, kad ne tikai būt līdzās bērnam un darīt ko savu, bet gan patiešām darīt kopā – vienā limenī ar bērnu.

Informācijas avoti

<https://drossinternets.lv/lv/materials/download/padomi-vecakiem-viedtatrana-izmantosana-gimene>

<http://www.centrsdardedze.lv/lv/uzzinai/kampanas/ara-no-ekraniem-kopa-pa-istam-1#1>



FOTO: www.images.app.googl

„Kad mēs augām, garlaicība nepastāvēja” jeb Kā atbalstīt mūsdienu bērnus sevis nodarbināšanā

Aiga Ukstiņa,

psiholoģe,
kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite

Vēl aizvien sociālajos tīklos cilvēki saldsērīgā noskaņā dalās ar dažādām atziņām par savu bērnību, salīdzinot to ar mūsdienu bērnu dzīvi. Bieži vien galvenā doma šajās atziņās ir tā, ka bērnībā mums bija iespēja spēlēties, būt svaigā gaisā laukos, pie mājdzīvniekiem, radoši iztēloties un likt lietā fantāziju, lai ar pieejamajiem priekšmetiem, bez mūsdienu Ķīnas ražojuma plastmasas mantām rastu veidus, kā sevi radoši un aizrautīgi nodarbināt, gūt spēles prieku. Kur nu vēl sajūsmas pilnās, bet retās reizes, kad pieaugušie pacienāja ar konfektēm vai mandarīniem, atveda kādu neredzētu lietu! Garlaicība nepastāvēja, jo bērni spēja atrast veidus, kā sevi nodarbināt. Datori, telefoni, planšetdatori – tā visa nebija, un mēs, bērni, pat nezinājām, ka tādi eksistē. Lielākā daļa no mums ar datoriem saskārās vēlāk, pusaudžu vecumā, vai jau kā pieaugušie.



FOTO: www.todayparent.com

Katrs no vecākiem pazīst situāciju, ka bērns nāk ar teikumu „Man nav, ko darīt, man ir garlaicīgi!” un labākajā gadījumā ieinteresējas par kādu no pieaugušā piedāvātajām idejām, piemēram, „Aizej pakrāso jauno grāmatiņu!”, bet sliktākajā – čīkst tik ļoti, ka miļā miera labad tiek nosēdināts uz pusstundu pie planšetdatora vai datora.

Īstermiņā mājās ir miers un visi šķietami ir komfortā, bet ilgtermiņā vecāki mēdz norādīt, ka bērns vairs nav gatavs ne ēst, ne spēlēties, ne zīmēt, ja fonā nedarbojas neviena no tehnoloģijām, un tas kļūst satraucoši.

Izveidojas tāds kā apburtais loks: bērnam ir grūti pašam sevi nodarbināt, viņam kļūst garlaicīgi; darbojoties ar ierīcēm, viņš vairs nav garlaikots un tik ļoti netramda vecākus, bet nākamajā reizē ir vēl mazāk spējīgs risināt savu (ne)nodarbinātības stāvokli un vēl vairāk pieprasa tehnoloģijas. Vecāki, novērojot notiekošo, jūtas vainīgi un diskomfortā, ka bērns jau tik agrīnā vecumā lieto datoru, telefonu vai planšetdatoru, taču bieži vien vairs nesaredz iespēju to mainīt, neizraisot spēcīgas bērna dusmas un protestu. Realitāte ir tāda, ka pieaugušie, īpaši mazu bērnu vecāki, ar visām dzīves lomām, pienākumiem, aizņemtību un noslodzi mēdz būt tik pārguruši, ka ir pilnīgi normāli alkt pēc laika klusumā vai ikdienas nodarbēs, kad bērns nemitīgi nepieprasa uzmanību, raudot vai dusmojoties, vai nemitīgi atkārtot „Man ir garlaicīgi!”.



FOTO: www.schoolloop.com

Mūsu sabiedrībā bērni aug ar pieredzi, ka viņi tiek izklaidēti. Skatoties aizraujošas multiplikācijas filmas, spēlējoties ar košām un atraktīvām rotaļlietām, aktīvi darbojoties ar datorspēlēm, ko pavada mūzika un apbalvojumi, viņi var negūt pieredzi, kā tas ir – pašam parūpēties un nodrošināt, lai savā ikdienā būtu interesanti.

Lai atrastu jaunus veidus, kā bērns pats var mācīties uzveikt garlaicību, katram pieaugušajam sākotnēji ir svarīgi izvērtēt un sev pajautāt, ko viņam pašam nozīmē piedzīvot savu vai sava bērna garlaikošanos.

Vai tas ir kaut kas tāds, kas pašam rada uztraukumu un nemieru vai arī aktivizē vainas izjūtu? Vai pašam ir kāda noteikta attieksme pret garlaicību un pārliecība par to? Piemēri: „laiku nedrīkst velti izšķiet, sevi ir jānodarbina, un bērni ir jānodarbina”; „garlaicībā cilvēki sastrādā muļķības”; „garlaicībai nav jēgas”; „garlaicība ir smaga, degradējoša, no tās nevar atrast izeju”; „garlaicība ir neizturama, no tās var sajukt prātā”; „garlaikots bērns nevar izaugt par kārtīgu cilvēku”; „ja manam bērnam ir garlaicīgi, iespējams, es labi neveicu savus vecāku pienākumus”; „vecākiem ir jāizklaidē savs bērns un jānodrošina, lai viņš nesaskaras ar garlaicību”. Katra šī pārliecība var ietekmēt vecāku uzvedību situācijā, kad bērns kārtējo reizi atnāk un saka: „Mammu, tēti, man ir garlaicīgi!”



Bērniem vajag mūsu palīdzību, lai viņi tiktu iesaistīti sporta, zīmēšanas vai citu nodarbību aktivitātēs, bet viņiem nav nepieciešams nemitīgi būt vecāku izklaidētiem vai katru brīvo minūti kontrolētiem.

FOTO: www.vitrahovelty.net

Uz garlaicību var skatīties un to var piedzīvot citādi. Mūsdienās gan pieaugušo cilvēku, gan bērnu dzīvē arvien vairāk runā par apzinātību (angļu val. *mindfulness*) jeb par apzinātu stāvokli izvēlēties sava prāta iekšējo darbību un sekot savai ārējai darbībai ar pieņemošas un atbalstošas, nevērtējošas attieksmes palīdzību.

Interesantākais ir tas, ka atklājas: visvairāk apzināti mēs paši esam bijuši tieši bērnībā, kad esam varējuši ilgāku laiku skatīties, kā aiz loga snieg sniegs, novērot, kāda ir sajūta, pieskaroties mitra zemei, kā smaržo pirmie pavasara ziedi un zāle, kā izskatās debesis un vai tajās var saskatīt un pazīt mākoņu aitas. Būt apzinātam nozīmē vērst savu uzmanību uz šeit un tagad notiekošo, vienalga, vai tā ir spēlēšanās ar lego klucīšiem vai mājas tīrīšana. Tas ir arī veids, kā bērniem trenēt un mācīt emociju regulēšanu, spēju uzveikt stresa situācijas, mācēt atpūsties un tad mobilizēties, kā mūsdienu straujajā tehnoloģiju pasaulē vienkārši būt pašam ar sevi – pievērsties savai elpai, savām domām un sajūtām, dot tām vietu un laiku. Apzinātība savā ziņā ir bezmērķīga, tai nav mērķa kaut ko pārveidot, risināt, izmainīt, bet tā ļaut būt un pieņemt visu to, kas jau ir.

Kā ir pieņemt, ka garlaicība gan katra pieaugušā, gan bērna dzīvē eksistē un ka tā uzreiz nav jānovērš vai jāizmaina? Kā jau tā saspringtajā ikdienā īstenot pārmaiņas?

- Pieņemt un izprast, ka garlaicība pati par sevi nav nekas ne slikts, ne labs.

Nozīmi garlaicībai mēs piešķiram katrs pats. Garlaicība atšķiras no bezdarbības un jēgas trūkuma. Mūsu sabiedrībā bērni aug ar pieredzi, ka viņi tiek izklaidēti. Skatoties aizraujošas multiplikācijas filmas, spēlējoties ar košām un atraktīvām rotaļlietām, aktīvi darbojoties ar datorspēlēm, ko pavada mūzika un apbalvojumi, viņi var negūt pieredzi, kā tas ir – pašam parūpēties un nodrošināt, lai savā ikdienā būtu interesanti. Sniegt jēgu un virzību, iespējas sevi īstenot – tas lielos vilcienos, vismaz pirmsskolas un sākumskolas vecumā, izmantojot ārpusskolas aktivitātes, pulciņus un hobijus, ir vecāku uzdevums un atbildība. Reizēm arī paši bērni vēlākā pusaudžu vai jauniešu vecumā atzīst, ka vecāki uzskatījuši – bērnam pēc stundām nekas nav jādara, tāpēc arī paši nevarējuši iet un meklēt sev zīmēšanas vai citas nodarbības. Tātad bērniem vajag mūsu palīdzību, lai viņi tiktu iesaistīti sporta, zīmēšanas vai citu nodarbību aktivitātēs, bet viņiem nav nepieciešams nemitīgi būt vecāku izklaidētiem vai katru brīvo minūti kontrolētiem.

- Rēķināties ar bērna protestu un praktizēt pacietību. Nākamais solis ir izprast, ka, veicot pārmaiņas, rezultātu bieži vien nevaram baudīt uzreiz, ieguvumu bērna uzvedībā un attīstībā jūtam pēc zināma laika perioda. Samazināt tehnoloģiju laiku un ļaut bērnam mācīties pašam sevi nodarbināt nozīmē īstermiņā tik tiešām saskarties ar bērna protestu, dusmām, nevēlēšanos neko mainīt un burtiski vecāku kaitināšanu. Vecāku uzdevums, ejot šo ceļu, ir rēķināties ar šādu bērna reakciju, empātiski saprast, ka bērns var tā justies, jo līdz šim tehnoloģijas viņam ir piedāvātas kā mierinājums un izklaide; noturēt savu lēmumu un pieņemt, saturēt savas un bērna emocijas pārmaiņu periodā, kā arī izprast, ka jauniem ieradumiem un spējai piedzīvot garlaicību ir vajadzīgs laiks, tas nenotiek vienas dienas laikā.
- Būt bērnam par atbalstu, nevis glābēju situācijā, kad viņš piedzīvo garlaicību. Garlaicības situācijā ir būtiski atbildību par bērna nodarbināšanu neuzvelt tikai uz saviem pleciem, bet pēc kārtējā teikuma „Man ir garlaicīgi!” sākt reaģēt citādi, piemēram, jautājot, kādas bērnam pašam ir idejas, lai šo problēmu atrisinātu, ko viņš pats varētu darīt, vai arī iedrošinot bērnu, ka „man arī dažkārt ir garlaicīgi, un tad es domāju, kā sevi nodarbināt”; „reizēm drīkst neko nedarīt un pabūt garlaicībā”; „garlaicība ir laba, lai atpūstos no darīšanas” vai arī „jā, tu saskaries ar garlaicību, bet es ticu, ka tev

izdosies atrast, ko padarīt”. Var palīdzēt bērna uzklaušīšana un viņa garlaicības jūtu pieņemšana, nevajag mesties uzreiz risināt situāciju. Ja bērns turpina kaulēties un pieprasīt no vecākiem, lai viņi atrod risinājumu, tad ir jāpārtrauc uzmanīga uzklaušīšana, pasakot, ka bērns drīkst būt garlaicībā tīkmēr, kamēr izdomās, ko darīt, un lietojot „mmm”, „jā, es tevi dzirdu”. Visticamāk, bērns nogurs no vecākiem pieprasīt izklaidi, sapratīs, ka vecāki viņa vietā šo situāciju nerisinās, un dosies atrast veidu, kā mājās sevi izklaidēt. Jārēķinās, ka pirmajās reizēs, mainot ieradumu, bērns var ilgāk pārbaudīt un provocēt vecākus uz to, lai viņi tomēr padodas un piedāvā viņam datoru vai planšetdatoru.

- Demonstrēt klusuma nozīmi. Būtiski ir demonstrēt bērnam, ka klusumam un savā ziņā garlaicībai ir arī pozitīvā nokrāsa, piemēram, atsevišķos brīžos uzsverot – „re, kāds klusums, beidzot mēs varam atpūsties” vai „tagad ir labi, es varu pabūt ar savām domām”; regulējot ģimenes dzīves laiku vairāk aktīvajā un pasīvajā, piemēram, pirms pusdienlaika un vakara gulēšanas pieklusinot balsi, trokšņus, pagriežot klusāk vai izslēdzot ekrānirīces, uzliekot mierīgu un relaksējošu mūziku; uzsverot, ka arī vecāki mēdz garlaikoties un ka tad ir jauki padomāt par saviem plāniem un sapņiem; kādā neko nedarīšanas brīdī uzsākot ar bērnu sarunu par to, kādi ir viņa sapņi un vēlmes, bet tobrīd nekādi praktiski nerisinot tos.
- Ieklausīties savās maņās. Svarīgi ir mācīt bērnam prasmi pārvarēt savu diskomfortu garlaicībā, piemēram, mācot novērot un pazīt dažādus ikdienas aspektus: skatoties ar viņu kopā pa logu un lūdzot saskaitīt noteiktus objektus; piedāvājot dažādas iztēles situācijas, piemēram, izveidojot stāstu par vīru ar brūno mašīnu vai zēnu ar dzelteno jaku. Vēl viens apzinātības vingrinājums: sēžot istabā un izmantojot visas maņas, būt uzmanīgam, lai sadzirdētu trīs skaņas, sajustu trīs smaržas, pieskartos trīs dažādām faktūrām, saredzētu vienas krāsas trīs dažādus toņus u. tml. Mācīt pievērst uzmanību saviem elpošanai, sirds ritmam, ieelpot, gari izelpot, nodarbināt sevi, neizmantojot palīgīdzekļus.
- Garlaicības prevencija – ģimenes aktivitāšu plāni. Ģimenē var veikt garlaicības prevenciju (novēršanu), jau laikus visiem apsežoties, izplānojot ģimenes kopējās aktivitātes un izveidojot lielo nedēļas plānu, tā arī noformulējot, ka bērnam pēc skolas un vai pulciņa būs brīvais laiks savām spēlēm un aktivitātēm, kā arī, ja izvēlēties, iespējai kādu laiku pagarlaikoties.



FOTO: www.images.christianitytoday.com

Kontrolējošie vecāki

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Kontrolējoši vecāki ir pārliecināti, ka ir tikai viens pareizs veids, kā rīkoties, – tāds, kā rīkotos viņš pats; viss pārējais, viņaprāt, neder. Tomēr der paturēt prātā, ka pasaulē ir apmēram 7 miljardi veidu, kā jebko var izdarīt pareizi.

Pareizi ir tad, kad darbība ved uz mērķi. Tā pati darbība var beigties ar rezultātu, kas norāda, ka mērķis nav sasniegts, un tad var secināt, ka darbība ir jāveic citādi vai vispār ir jādara kaut kas cits. To var saukt par kļūdu, bet var saukt arī par informētības paplašināšanos.

Par mērķa nesasniegšanu bērnu var norāt, iznīcinot viņa uzticēšanos un iedvešot viņam nederīguma izjūtu, bet to pašu kļūdu var arī nepadarīt par drāmu, izanalizēt, tādējādi iemācot un iemācoties kaut ko jaunu. Kļūdu par kaut ko traku padara tikai cilvēku attieksme: kļūda vienkārši ir darbība, kura neved uz vēlamu rezultātu vai ved uz nevēlamu rezultātu. Mēs runājam par bērniem un bērnu kļūdām, tāpēc uz brīdi tiešām varam aizmirst vārdus „drāma” un „tragēdija”, jo bērnu kļūdas nerada tragēdijas.

Vadīšanā ir paredzēta zināma kontrole. Tā ir lietderīga, ja ir ne vairāk kā rīks mācību vai darba procesā, bet kļūst destruktīva tad, ja cilvēkam, kuram ir vara vai kurš vada kādu procesu, ir cieša pārliecība par to, kā ir jābūt, un šī pārliecība ir ļoti šaura, citu iespēju nepieļaujoša.

Galvenais rādītājs ir iekšējā izjūta: ja vecākiem ir iekšēja pārliecība, ka bērnam ir jāpilda padotā loma, ka bērna vēlmes, domas, orientieri ir jāpakārto sev, ka gandarījumu dod uzvara pār bērnu, kuram nav taisnība, ka vecāki ceļ savu pašcieņu uz bērna pazemināšanas rēķina, tā ir destruktīva kontrole.

Kontrole kā rīks ir vajadzīga, lai noorientētos, vai darbs ir izdarīts un vai tā izpilde atbilst galamērķim. Ja atbilst, tad darbs ir pabeigts un vecāku varas vai spēka izcelšana uz darba izpildītāja (bērna) fona nenotiek. Ja bērna darbība neatbilst galamērķim, tad tiek veikti labojumi, ideālā gadījumā kļūdas tiek izanalizētas, tiek izdarīti secinājumi. Un tad tiek konstatēts, ka darbs ir pabeigts un iegūtas jaunas zināšanas. Viss. Tā ir lietderīga kontrole kā rīks.

Jo mazāks ir bērns, jo mazāk viņš prot un zina. Tas ir jāievēro. Bērnam ir vajadzīga palīdzība dažādu dzīves fragmentiņu apgūvē. Bērnam ir nepieciešama informācija – izskaidrojums, kurš atbilst viņa vecumam.

Jo mazāks ir bērns, jo vienkāršākam un īsākam ir jābūt izskaidrojumam. Nav prātīgi un ir bezjēdzīgi un destruktīvi prasīt no bērna perfektu izpildījumu. Bērnam ir jātrenējas dažādās jomās – ne tikai rakstīšanā vai sportošanā.

Kā virzīt praktiskas darbības bez liekas kontroles? Ja runa ir par to, kā bērna dzīvē sakārtot tādas parādības kā ēdiena, grāmatu, apģērba izvēle u. c., tad ir jāatceras: katrs bērns ir atsevišķa būtne, divu vienādu bērnu nav; bērns, lai cik līdzīgs vecākiem, atšķiras no viņiem, tāpat var atšķirties viņa vajadzības, gaume u. tml.; bērnam ir savas iedzimtās noslieces; dažādiem vecumiem atbilst dažādas parādības, bet viena un tā paša vecuma ietvaros dažādu bērnu potenciāls ir atšķirīgs.

Katrs bērns ir atšķirīgs. Tas, kas der vienam bērnam, var nederēt otram. Pieņemsim, ka četrgadīgais kaimiņu bērns iet uz karatē. Vai arī mans bērns obligāti ir jāved uz karatē? Nav obligāti. Pat ja karatē viņam nekaitēs, var gadīties tā, ka nekāda praktiska labuma no tā nebūs. Ja, vērojot bērnu, radīsies izjūta, ka tas būtu jādara, tad, protams, var mēģināt.

Neproprogrammēt bērnu atbilstīgi savām vēlmēm. Bērns mēdz būt vairāk līdzīgs vai nu vienam no vecākiem, vai nu abiem, vai nu kādam no vecvecākiem. Tādos gadījumos vecāki bieži tiecas izdomāt bērna likteni uz priekšu, programmē bērnu dzīvi atbilstīgi savām vēlmēm vai cerībām un izravē viņa paša radošo dzīves spēku. Bērnā nenāk par labu tas, ja vecāki cenšas noteikt viņa nodarbošanās vai interešu virzienu, rēķinoties ar to, ko paši ir sasnieguši vai – gluži otrādi – nav realizējuši, bet vienmēr gribējuši. Katra cilvēka sapnis ir tikai viņa atbildība. Bērniem nav jārealizē vecāku sapņi. Turklāt arī bērna gaume var atšķirties

Vecākiem, vadot bērna attīstības procesu, galvenais ir piedāvāt izvēli, bet nesākt uzspiest. Orientieris ir vecāku iekšējā izjūta: „es gribu palīdzēt bērnam” vai „gribu palīdzēt bērnam saprast, ka taisnība ir man, jo vecāki zina dzīvi labāk”.





FOTO: www.weeklysource.com

Ja vecāki pārāk daudz iejauksies bērna nodarbē, viņš var pazaudēt interesi par to, jo vecāki, uzspiežot savu redzējumu, pārtverot iniciatīvu, it kā nevilšus var atņemt bērna nodarbi.

no vecāku gaumes. Šis ir diezgan jutīgs jautājums, kurā ir viegli novirzīties no izvēles piedāvājuma, spiežot izvēlēties vecāku kāroto. To parasti var arī just. Ja nostāja ir līdzīga šai – „es gribu, lai tu izvēlies zilo krāsu, oranžā ir nesmuka krāsa” –, tad tā ir uzspiešana.

Atbalstīt, bet nepārtvert bērna iniciatīvu.

Bērni, kuru talantus vai noslieces var noteikt jau agrīnajā bērnībā, ir nosacīts retums. Pārsvārā bērni mēdz darīt vienu un to pašu, taču ir daudz kas, ko var pamanīt jau diezgan agrīnā vecumā. Daži bērni ir kustīgāki nekā citi; ar dažiem bērniem var vieglāk sarunāt nekā ar citiem; dažiem bērniem labāk patīk salikt kopā un meklēt kādas kombinācijas, daži dod priekšroku izjaukšanai. Bet tas nenozīmē, ka bērns, kurš pārsvārā saliek, nekad neko negrib izjaukt. Dažreiz viņš to dara, un kā vēl!

Ap trīs gadu vecumu bieži jau diezgan skaidri var redzēt, kāds ir bērns un uz ko viņam ir nosliece. Tad svarīgi ir netraucēt un nepāršaut pār svītru. Ja vecāki pārāk daudz iejauksies bērna nodarbē, viņš var pazaudēt interesi par to, jo vecāki, uzspiežot savu redzējumu, pārtverot iniciatīvu, it kā nevilšus var atņemt bērna nodarbi. Ja no bērna prasīs pārāk daudz, viņš var pārpūlēties un pazaudēt interesi par nodarbi. Tādas pārmērīgas iejaukšanās rezultāts var atgādināt izdegšanas sindromu: bērns var pazaudēt ticību saviem spēkiem, savām interesēm, var beigt izrādīt iniciatīvu. Kāds labums ir nodarbei, ja vecāki atnāk un atņem to vai iepatikušos nodarbi pārvērs par vergošanas veidu? Turklāt – pieaugušajiem izdegšanas sindromu var izdoties pārvarēt pāris gadu laikā, bet bērnam nostāja nekam neticēt un neko nemēģināt var kļūt par dzīves pozīciju.

Neiemācīt mākslīgu bezpalīdzību. Palīdzēt bērnam ir vērts tikai tad, kad viņam šī palīdzība tiešām ir nepieciešama, un tik daudz, cik ir nepieciešams. Nevajag bērna vietā darīt to, ko viņš var paveikt pats. Ir labi, ja bērns prot lūgt palīdzību, nevis palikt viens izmisīgā bezspēkā, pārliecināts, ka vecāki viņu atraidīs, kad viņš lūgs palīdzību.

Cik daudz palīdzības bērnam vajag? Tik, cik viņš pats nespēj paveikt. Kad var redzēt, ka bērns var turpināt bez īpašām pūlēm, – lai viņš turpina darboties pats. Tam, ko viens bērns paveic ātri, citam bērnam var būt nepieciešams vairāk laika un mēģinājumu. Tas neliecina par to, ka otram bērnam kaut kas nav kārtībā, – vienkārši viņam vajag vairāk laika dažu darbību apguvei. Tas ir normāli.

Ja bērns nav traumēts, vecākiem noliedzot vai hroniski ignorējot viņa vajadzības, tad viņam pašregulācijas mehānismi strādā diezgan labi. Ja bērnam nav vajadzīga ekstravaganta uzvedība, lai pievērstu sev vecāku uzmanību, tad viņš arī neprasis to, ko viņam nemaz nevajag. Ja bērns jau agrīnā bērnībā, vēl neprazdams runāt, cenšas atbīdīt maliņā gaļas produktu, iespējams, viņš ir veģetārietis kopš dzimšanas. Protams, ir vispārpieņemtas, mediķu izstrādātas normas un standarti, bet vienmēr ir vērts ieklausīties bērna vajadzībās. Ja tās jums šķiet uztraucošas, var konsultēties ar speciālistu.

Piedāvāt izvēli, bet neuzspiest. Grāmatu un apģērba izvēle visbiežāk notiek, orientējoties uz vecākiem. Bērnam tiešām visai bieži var būt arī tādas intereses un noslieces, kuras ģimenei nav raksturīgas, bet lielākoties galvenais orientieris bērnam ir viņa vecāki. Vecākiem, vadot bērna attīstības procesu, galvenais ir piedāvāt izvēli, bet nesākt uzspiest. Orientieris ir vecāku iekšējā izjūta: „es gribu palīdzēt bērnam” vai „gribu palīdzēt bērnam saprast, ka taisnība ir man, jo vecāki zina dzīvi labāk”.

Patiesa palīdzēšana veicina bērna attīstību, un bērnam tad rodas iespēja apgūt un attīstīt savu unikālo radošo dzīvesspēku. Savas taisnības ielikšana bērna galvā (cita cilvēka kontrolēšana) – ne uzreiz, bet daudz vēlāk, kad vecāki jau ir nevarīgāki, bet bērniem sen vairs nav savienojuma ar savu dzīvesspēku, – veicinās attālināšanos, bērna neuzticēšanos, neizdevušos dzīvi un dažādas citādas dzīves neveiksmes.

Ļaut arī bērniem pieņemt lēmumus. Ja bērnam kopš pašas bērnības iemāca izvēlēties, pieņemt lēmumus un būt par tiem atbildīgam, tad viņš iemācās savu dzīvi vadīt pats, nevainot citus cilvēkus savas dzīves situācijās. Ja cilvēks ir pilnīgi atkarīgs no citu gribas un no ārējiem apstākļiem, viņš pats neko savā dzīvē nevar mainīt.

Vecāku kontrole bērnu padara atkarīgu no vecāku iedomām un garastāvokļiem, nonievājot bērna spēku, savukārt gudra vadīšana jeb virzīšana var palīdzēt bērnam apgūt viņa spēku un iemācīt būt atbildīgam par sevi.

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.wallpaperup.com