

Vecākiem

**KĀ JAUNĀ GADA
APŅEMŠANOS
ĒS VESELĪGĀK
ieriest dzīvē**

Emociju lielā ietekme
UZ MŪSU DARBU UN DZĪVI



Salīdzināšanās
VAI SĀNCENSĪBA?

SALĪDZINĀŠANĀS VAI SĀNCENSĪBA?



Aiga Ukstiņa,
kliniskā psiholoģe

Jau kopš mazotnes – un īpaši skolas vecumā – bērni mēdz ļoti salīdzināties viens ar otru. Pirmsskolas vecumā salīdzināšanās vairāk notiek vecāku līmenī, stāstot un lietojot par pieaugušo darbību un varēšanu, nopirktajām rotaļlietām un apģērbu, bet skolas vecumā salīdzināšanās vairāk ir saistāma ar tehnoloģiju iegādi, planšētdatoriem, datorspēlēm, aktivitātēm sociālajos tīklos, ceļojumiem, piedziņojumiem u. tml.

Agrīnā pusaudžu vecumā (10–13 gadu) salīdzināšanās ir šķietams izdzīvošanas kritērijs vienaudžu grupā: bērni smejas par vienu un to pašu, izvēlas līdzīga tipa vai pat saskaņotu apģērbu, spēlē vienas un tās pašas datorspēles, kafējnīcā visi pasūta vienu un to pašu dzērienu, ēdienu. Vēlākos pusaudžu gados daudz svarīgāk ir atšķirties no vairākuma, taču vienlaikus piederēt kādai mazākai grupai, piemēram, apvienojas vienaudži, kuri sporto, klausās noteikta veida mūziku, pauž noteiktu ziņu pasaulei ar savu ārējo izskatu u. tml. Mēs nevaram teikt, ka savstarpējā salīdzināšanās beidzas arī pieaugušo vecumā, tā turpinās gandrīz visos dzīves aspektos – dzīvesbiedra izvēle, izglītības veids un līmenis, darbs un atalgojums. Ir ļoti daudz dažādu ārēju vērtības kritēriju, kas salīdzināšanās procesā cilvēkiem dažkārt liek justies labāk vai sliktāk – vērtīgākiem vai nevērtīgākiem, un tas bieži vien ir saistīts ar pašvērtējuma, pašcieņas un pašpārliecības un pašsajūtas jēdzieniem.

Mūsu smadzenes strādā caur salīdzināšanas un atdarināšanas mehānismiem

Jau kopš alu cilvēku laikiem būt līdzīgam ar pārējiem ir ļoti nozīmīgi, jo kopā būšana, piederība ir sniegusi pamatvajadzības – ēdienu, aizsardzību, izdzīvošanu, attiecības. Senāk cilvēkiem nebija iespējams izdzīvot vieni, turklāt tos, kas neatbilda grupas prasībām, bieži vien no bara izraidīja – viņi vienatnē un nepasargāti nomira. Lai dotos medīt, aizsargātos no citu cilšu uzbrukumiem, lai vairotos, apgūtu jaunas prasmes, bija nepieciešami citi cilvēki. Līdzīgi ir arī dzīvnieku pasaulē: bara vadonis ir stiprākais tēviņš, mātiņas apaugļot var indivīds, kurš barā ir izmanīgākais, ātrākais, spēcīgākais. Tātad var teikt, ka kopš ļoti agrīniem laikiem mūsu smadzenes strādā, izmantojot novērtēšanas un salīdzināšanas, imitēšanas jeb atdarināšanas mehānismus.

Salīdzināšanās ir nepieciešama jaunu prasmju apguvei

Mazs bērns valodu apgūst no tiem pieaugušajiem, kas viņam ir līdzās, vērojot, iegaumējot, salīdzinot un atdarinot. Bērni bieži vien runā ar tiem vārdiem, ko mājās lieto vecāki. Vēsture rāda, ka bērni, kas nav varējuši saņemt valodas demonstrējumu, vēlāk to var neapgūt pat visas dzīves laikā. Tādējādi salīdzināšanos pašu par sevi mēs varam uzskatīt par būtisku cilvēka spēju, kas ir nepieciešama attīstībai un jaunu prasmju apguvei.



Salīdzināšana ir dabīgs un bioloģiski noteikts smadzeņu darbības process, sāncensība („man jābūt labākajam”, „man jāpieder pie labākajiem, stilīgākajiem”) savā ziņā bieži vien tiek veidota audzināšanas un apkārtējās vides rezultātā.

Salīdzinot veidojas cilvēka identitāte

Caur salīdzināšanos un piederību pamazām veidojas cilvēka identitāte. Tikai salīdzinājumā ar citiem es varu pateikt, kas man patīk, nepatīk, kur ir mana piederība un istā vieta dzīvē. Salīdzinot sevi ar citiem, mēs



Gadījumiem daudzreiz atkārtojoties, bērns mācās, kas ir vēlamā uzvedība (darīt kā citiem) un kas ir nevēlamā uzvedība (rīkoties atšķirīgi no citiem).

identificējamies ar tiem, kuri ir mums līdzīgi, apstiprinām sev, ka esam vēlami, labi, novērtēti un vienlaikus, identificējoties ar vienu grupu, neapzināti uzturam bailes un neziņu saistībā ar pretējo vai atšķirīgo. Tātad, veidojot piederību tikai vienai grupai – pusaudžu vecumā tas ir visspēcīgāk –, līdzī nāk arī bailes, ka, neatbilstot grupas likumiem un interesēm, cilvēks var tikt izraidīts vai atstumts. Līdzīgi tas ir arī draudzībā: mēs salīdzināmies, veidojam attiecības, izvēlamies cilvēkus, balstoties uz kopīgām vērtībām, interesēm, dzīves skatījumu.

Sāncensība veidojas audzināšanas un apkārtējās vides rezultātā

KAD SAVU BĒRNU SALĪDZINA AR SVEŠU BĒRNU. Salīdzināšana ir dabīgs un bioloģiski noteikts smadzeņu darbības process, sāncensība („man jābūt labākajam”, „man jāpieder pie labākajiem, stilīgākajiem”) savā ziņā bieži vien tiek veidota audzināšanas un apkārtējās vides rezultātā. Parasti tas notiek ļoti vienkārši un neapzināti, piemēram, mazam bērnam raudot, vecāki mēdz salīdzināt ar citiem bērniem un teikt: „paskaties, kā tā meitenīte uzvedas – viņa sēž mierīgi un neraud”; „tu taču esi vīrietis, vīrieši neraud”; „tu taču esi meitene, meitenes tā nedara”. Šādā veidā bērni jau ļoti ātri iemācās noliegt savas tābrīža emocijas vai jūtas un mēģina atbilst vecāku gaidām. Šādiem gadījumiem daudzreiz atkārtojoties, bērns mācās, kas ir vēlamā uzvedība (darīt kā citiem) un kas ir nevēlamā uzvedība (rīkoties atšķirīgi no citiem).

KAD VECĀKI SAVSTARPĒJI SALĪDZINA SAVUS BĒRNUS. Līdzīgi – neapzinātā un dažkārt arī apzinātā veidā – notiek bērnu salīdzināšana vienā ģimenē. Ir tik grūti nesalīdzināt, jo tie ir bērni, kas ir nākuši no vieniem un tiem pašiem



vecākiem, auguši vienā un tajā pašā ģimenē un nosacīti piedzīvojuši to pašu audzināšanu. Un atkal savā ziņā tas ir pilnīgi dabīgs process – mēs salīdzinām ar to, kas mums ir vistuvāk pieejams ikdienā, piemēram, jaunākā bērna spējas ar vecākā bērna spējām vai otrādi. Šāda salīdzināšana vecākiem var palīdzēt saprast un pamanīt bērna attīstības īpatnības un tās normālu vai atšķirīgu no normas norisi, tomēr vienlaikus bērnu savstarpēja salīdzināšana var būt graužoša bērna un pat vecāku pašvērtējumam. Tas notiek brīdī, kad tā pārvēršas nosodišanā un nemitīgā salīdzinājumā, ar ko viens bērns ir labāks vai talantīgāks par otru bērnu. Mēs varam nepamanīt, piemēram, viena bērna attīstīto spēju komunicēt ar cilvēkiem, radošumu u. c. spējas, ja esam pārāk pārņemti ar otra bērna akadēmiskajiem sasniegumiem un augstajiem atzīmju rādītājiem vai fokusēti uz tiem. Bieži vien pieaugušie klienti psihologa kabinetā pastāsta, cik atšķirīgi un vecāku nepieņemti viņi ir jutušies tādēļ, ka ir bijuši vairāk introverti, klusāki, mazāk komunikabli nekā ekstravertais un aktīvais brālis vai māsa.

Bērniem, kas konstanti tiek salīdzināti ar citiem, piemēram, „kāpēc tu nevari būt tāds kāds tavš brālis”, var būt daudz grūtāk izveidot savu identitāti un iekšējo vērtības apziņu. Ja bērnam un vēlāk pieaugušajam ir pazemināts pašvērtējums, tas var sekmēt pazeminātu motivāciju darboties, pazeminātu interesi uzdrīkstēties un mēģināt īstenot savas vajadzības un vēlmes un, atspoguļojoties kā paaugstināta trauksme, var ietekmēt viņa kopējo sniegumu. Bērniem ļoti nozīmīgs ir pieaugušo, jo īpaši vecāku, viedoklis, un, pirms viņi attīsta iekšējo balsi un pašu vērtības izjūtu, tā daudz vairāk ir atkarīga no tā, kā viņu saredz, vērtē un uzrunā pieaugušie. Bērns, kas tiek salīdzināts ar brāli vai māsu, var neapzināti savai dzīvei saņemt ziņu: „mans brālis ir labāks par mani”, „es neesmu pietiekami

labs (mīlams)”, arī, iespējams, „visi citi ir labāki, veiksmīgāki, gudrāki par mani” u. tml.

KAD PAŠIEM VECĀKIEM IR ZEMS PAŠVĒRTĒJUMS. Lidzīgi kā vecākiem sanāk salīdzināt savus bērnus ar citu vecāku bērniem, piemēram, dzirdot, cik daudz un cītīgi kaimiņu bērns lasa, neviļus gribas salīdzināt un vēl vairāk ieraudzīt, cik manam bērnam lasīšana ļoti nepatīk un cik daudz viņš no tās izvairās. Ja mēs neesam pārliecināti par savu identitāti, vērtību, iekšējiem resursiem un pašvērtējuma atskaites punkts ir ārējie vērtības kritēriji, tad bieži vien atskārsmē, kas rodas salīdzināšanā, var būt ļoti nepatīkama.

Nereti mēs gan ģimenē, gan ārpus tās aizmirstam novērtēt bērnus un viņu unikālītāti, vēloties, lai viņi atbilst noteiktām pieaugušo gaidām, bet dažkārt šīs gaidas, pamatotas bērna attīstībā un iedzimtajās temperamenta, rakstura īpašībās, bērns tā paša iedzimtā komplekta dēļ var nespēt īstenot. Atšķirības starp bērniem var arī svinēt un izcelt, īpaši – pašiem bērniem tās novērtējot, uzslavējot un izceļot, paužot vecāku gandarījumu par katra bērna unikālajām interesēm un talantiem. Gudrība ir atrast katra bērna atšķirīgajām

spējām īsto vietu un vidi, kur tām izpausties. Saņemot pozitīvu atgriezenisko saiti par savu personību, spējām, sniegumu, bērns iemācās veidot pozitīvu paštēlu un redzējumu pats savās acīs. Mums katram iekšēji jūtoties vērtīgam, pastāv daudz lielāka iespēja, ka varam kādreiz nerīkoties tā kā vairākums, ja redzam, ka tas nav saskaņā ar mūsu iekšējām vēlmēm un vajadzībām. Tad varam pieņemt labākus lēmumus. Ja cilvēks pats nejūtas novērtēts un labs, tad, iespējams, viņš jau kopš bērnības lielu daļu savas dzīves pavadīs, mēģinot apmierināt pamatvajadzību būt piederīgam, atzītam un apkārtējo novērtētam.

KAD IZGLĪTĪBAS IEGUVĒ PAMANA TIKAI ZEMĀKOS VĒRTĒJUMUS. Nākamais solis, ko mēs savā attīstībā piedzīvojam, ir izglītības ieguve, kas bieži pati par sevi jau tiek balstīta salīdzināšanā. Kādu atzīmi esi nopelnījis, un kādas atzīmes ir pārējiem? No vienas puses, vērtējums tik tiešām ir vajadzīgs, lai būtu kāda atskaites sistēma bērna apgūtajām prasmēm, bet, no otras puses, precīzāks jautājums būtu, ko viņš ir iemācījies un kas viņam vēl ir vajadzīgs, lai labāk izprastu un tādējādi apgūtu nepieciešamās zināšanas. Un te atkal saduras bērna individuālās, unikālās vajadzības un grupas vajadzības, kuras klasē, bieži vien vienam skolotājam vadot stundu 30 bērniem, ir jāliek priekšplānā.

Bērniem un pusaudžiem ir dihotomiskā domāšana, t. i., viņi lietas mēdz saredzēt galējībās, piemēram, es labi mācos, ja man ir atzīmes desmit, deviņi, astoņi, un slikti mācos, ja man ir seši, pieci un zemākas atzīmes. Šajā gadījumā vēl aizvien vecāku un skolotāju uzdevums būtu izcelt un pastiprināt to, ka, arī saņemot sešu ballu vērtējumu, bērns ir centies un viņam ir zināšanas. Vecākiem, skatoties bērna vērtējumus liecībā, svarīgi ir sākotnēji izcelt, novērtēt un pārrunāt viņa stiprās puses un labākos vērtējumus un tikai pēc tam vērst uzmanību uz mācību priekšmetiem, kur ir zemāks vērtējums. Maldīgi būtu sagaidīt vienādi labu vērtējumu visos mācību priekšmetos, jo katram bērnam ir savs unikālais spēju un prasmju komplekts.



Mums katram iekšēji jūtoties vērtīgam, pastāv daudz lielāka iespēja, ka varam kādreiz nerīkoties tā kā vairākums, ja redzam, ka tas nav saskaņā ar mūsu iekšējām vēlmēm un vajadzībām.

KO VECĀKI VAR DARĪT, LAI BĒRNS PAMAZĀM ATTĪSTĪTU SAVU IEKŠĒJO VĒRTĪBAS IZJŪTU UN, BŪDAMS UNIĶĀLS UN ATŠĶIRĪGS, VIENLAIKUS JUSTOS IEDERĪGS VIENAUDŽU GRUPĀ

ATZĪT UN AKCEPTĒT BĒRNA JŪTAS, VĒLMES UN VAJADZĪBAS. Dot viņam apziņu, ka viņš drīkst gribēt iekārto lietu, ka viņu var saprast, jo citiem vienaudžiem tā lieta ir un ka vecāki atzīst bērna vajadzību piederēt grupai.

PAZĪT BĒRNA DOMĀŠANAS KĻŪDAS. Piemēram, pirmklasnieks var teikt, ka „visiem bērniem klasē ir telefoni un man vienīgajam nav”, bet, kad viņu lūdz nosaukt vārdus tiem bērniem, kuriem ir telefoni, izrādās, ka vēl septiņiem bērniem to nav.

APZINĀTI IEISAISTĪT BĒRNU NODARBĪBĀS, KAS IR BALSTĪTAS NEMATERIĀLĀS VĒRTĪBĀS. Piemēram, izjust gandarījumu par kopīgi paveiktu darbu, izjust dalīšanās prieku, palīdzēt vājākajiem utt. Izskaidrot un pamatot, ar darbiem apliecināt abu vecāku nostāju rotaļlietu iegādes jautājumā. Uzturēt konsekvensi savos lēmumos.

IEISAISTĪT BĒRNU NAUDAS PLĀNOŠANĀ. Piemēram, „tava rotaļlieta maksā tik, par to pašu naudu mēs varam nopirkt ģimenei pārtiku, samaksāt par zālēm, kad mēs slimojam, sagādāt kādam dāvanu”.

MĀCĪT BĒRNAM DAŽĀDAS STRATĒGIJAS, KĀ IR IESPĒJAMS IEGŪT VĒLAMO. Parādīt bērnam, kā viņš, iesaistoties, cenšoties, uzņemoties atbildību, krājot, gaidot līdz norunātajam laikam, var piepildīt savu vēlmi, ja tā, vecākuprāt, ir reāla un īstenojama, piemēram, pārrunājot, „vai tu šodien veikalā vēlies mazo mantu vai saldumus vai arī mēs šodien neko nepērkam un noliekam daļu naudiņas vēlamajai lietai”; skatīties, vai rotaļlietai veikalā ir akcijas cena vai atlaide, nepirkt uzreiz, bet atlikt un izvērtēt ieguldījumu, uztaisīt ko līdzīgu saviem spēkiem vai ģimenes kopdarbā, piemēram, leļļu māju u. tml.

RUNĀT ARĪ PAR VECĀKU VAJADZĪBĀM. Ir svarīgi vecākiem runāt arī par pašu vajadzībām un vēlmēm, lai bērnam veidojas perspektīva, ka „ne tikai man vienīgajam ir vajadzības”, ka „ir svarīgas gan manas vajadzības, gan arī citu cilvēku vajadzības”.

Kāds tēvs visu pēcpusdienu kopā ar dēlu mājas pagalmā remontēja riteni. Pienāca kaimiņš un teica: „Ko tu mokies? Būtu riteni aizvedis un par nelielu naudu ātri vien salabojis.”

✳ Kā jums šķiet, ko tēvs atbildēja? „Es nelaboju riteni – es veidoju attiecības ar dēlu.”

EMOCIJU LIELĀ IETEKME UZ MŪSU DARBU UN DZĪVI



Zuaruss,

augsta emocionālā intelekta centra
„Cilvēkam” vadītājs, treneris

Vecāku pozitīvās ietekmes lielais spēks

Mēs visi viens otru ietekmējam, jo sevišķi no citiem ietekmējamies dzīves sākumposmā (pirmajos gados), kad veidojamies ne tikai fiziski, piemēram, mūsu smadzenes, bet arī mūsu pamata priekšstats par pasauli, vērtības. Vecāku ietekme uz bērniem ir ne tikai viņu norādēs, bet arī tajā, ka bērni kopē vecāku rīcību un bieži vien vecāku uzvedības modeļus pieņem kā paraugu dzīvei,* pat ja to neapzinās. Tādējādi vecāku uzvedība var kalpot kā emocionālās uzvedības paraugs tam, kā veidot attiecības, kā uztvert grūtības un saglabāt pozitīvismu vai arī kā ļauties depresivitātei, aizvainojumiem vai dūsmām.

Daudzi pētījumi liecina, ka gan agrīnā bērna attīstības stadijā,** gan arī vēlāk vecāku emocionālā intelekta prasmes ietekmē to, kā bērns spēs attīstīties turpmāk.*** Vecāki, kuriem ir augstākas emocionālā intelekta prasmes, pozitīvi ietekmēs bērna attīstību.

Vecāku uzvedība ir kā fails, ko bērns kopē un vēlāk dzīvē lieto

Labākā bērnu audzināšana ir vecāku uzvedība, kas kalpo kā paraugs, ko atdarināt, piemēram, kā ir atzīts pētījumos, viena no svarīgākajām emocionālās attīstības vajadzībām ir spēt regulēt savas emocijas. Bērni redz, kā viņu vecāki izrāda vai vada emocijas, mijiedarbojas ar cilvēkiem, un kopē to, ko vecāki praktizē.**** Tātad viens no pamatveidiem, kā vecāki var palīdzēt bērniem, ir attīstīt savu emociju vadības prasmi un rādīt bērniem lielisku paraugu, citādi, kā secinājis slavenais Austrijas psihoanalītiķis Vilhelms Raihs (*Wilhelm Reich*), „vecāki, kuri pastāvīgi dusmojas, baras, vai vecāki, kuri iebiedē bērnu, rada viņā bailes – vainas avotu, kas bērnā var palikt uz visu mūžu. Bailes rada gan psiholoģisku, gan fizioloģisku stresu, un bērnam ir grūti atrast veidus, kā vadīt šādu pārdzīvojumu radītās emocijas, lai dzīvotu mierīgu un balansētu dzīvi”.

Cik daudz mēs iegūstam no vecākiem?

Saskaņā ar Kalifornijas Universitātes psiholoģijas profesores Sonjas Ļubomirski (*Sonja Lyubomirsky*) secinājumiem mūsu attīstību un to, cik mēs dzīvē jutīsimies laimīgi, sākotnēji apmēram 50 % nosaka gēni, 10 % – dzīves apstākļi un 40 % – tas, ko mēs mērķtiecīgi darām – ko mēs domājam, ko mēs darām un kā mainām domāšanas un darīšanas veidus. No šā pieņēmuma ir skaidri redzams, ka vecākiem var būt milzīga ietekme uz bērna attīstību, rādot piemēru ar savu uzvedību.

Attiecībā uz šo jautājumu vēlētos pieminēt arī vairākus zinātniskos pētījumus, kas rāda, ka vecāku, it īpaši mammu, emocionālais stāvoklis ietekmē bērnu emocionālo dzīvi vēlākā posmā. Vairāk nekā 10 gadus ilgušais Viskonsinas Universitātes pētījums parādīja, ka bērniem, kuru vecāki viņu mazotnes laikā piedzīvoja augstu stresu un depresīvus stāvokļus, 15 gadu vecumā tika konstatētas izmaiņas DNS, turklāt, ja stresa pilni pārdzīvojumi bija vairāk izteikti mātēm, tad bērniem tika konstatētas izmaiņas vairāk nekā 100 gēnos, ja tēviem – izmaiņas atainojās aptuveni 30 gēnos.***** Lai gan tagad ir zināms, ka ar mērķtiecīgu darbību savus emocionālos stāvokļus var mainīt, neskatoties uz ģenētisko noslieci, tas parāda, ka vecāki ar savu emocionālo inteligenci, paverot bērnam durvis uz pieaugušo dzīvi, var vai nu iedot spārnus, vai arī somu ar akmeņiem, no kuriem bērns vēlākā dzīvē, ja viņam paveiksies ar atbalstošu vidi un apkārtējiem cilvēkiem, varēs atbrīvoties.

Emocionālais intelekts nozīmē sākt darbu ar emocijām, kas vairākus cilvēkus ir pilnīgi jauns, ne skolā, ne mājās nebijis mācību process.



Emociju lielā ietekme uz mūsu darbu un dzīvi

Kopš iepriekšējā gadsimta 90. gadiem ir attīstī-



Vecāki ar savu emocionālo inteligenci, paverot bērnam durvis uz pieaugušo dzīvi, var vai nu iedot spārnus, vai arī somu ar akmeņiem.

jušas ļoti daudzas metodes, kas palīdz strādāt ar emocijām. Emocionālais intelekts ir izpētīts ne tikai saistībā ar mūsu smadzeņu darbību skolās un darba vidē, bet arī tīri ikdienišķās situācijās. Un interesanti – lai gan emocionālā intelekta prasmes mums ir bijušas vajadzīgas visu laiku, visus gadījumus, mēs tikai tagad, pateicoties zinātnes un biznesa pētījumiem, ieraugām to, kas vienmēr ir bijis acu priekšā, – mūsu emocijas, kas ietekmē mūsu spēju labi analizēt, mācīties, uztvert, pieņemt labus lēmumus, būt radošiem un atbildīgiem.



Piemēram, vai jums ir gadījies tā, ka stress un negatīvi pārdzīvojumi aprūtinā darbu un pašsajūtu ne tikai individuāli, bet arī strādājot kopā ar citiem? Vai ir fiksēts tas, kā negativisms domāšanā, attiecībās spēj ne tikai samazināt spēju kopā darboties, bet arī var paralizēt sadarbību, radošumu un konstruktīvu attīstību? Saskaņā ar daudziem biznesa pētījumiem negatīvas emocijas ievērojami ietekmē mūsu darbu komandā, atņem gan mūsu individuālās darbaspējas, gan labu pašsajūtu, gan ietekmē arī veselību, savukārt pozitīvas emocijas mūs padara intelektuāli spējīgākus, aktīvē smadzeņu zonas, kas atbild par komunikāciju, sadarbību, koncentrēšanos, ilgtermiņa domāšanu un empātiju. Tātad sekmīgam darbam komandā un arī labai pašsajūtai primāri ir rūpēties par savu noturību pozitīvismā. Kā uzrāda globālo biznesa kompāniju pētījumi, spēja būt pozitīvi noturīgiem darbā būtiski ietekmē ne tikai individuālo sniegumu, bet arī komandas darbu un kompāniju finanšu rezultātus. Jo sevišķi pozitīvisma noturība svarīga ir līderiem vai cilvēkiem, kuri pieņem ilgtermiņa lēmumus.



Kāpēc pozitīvisms ir tik svarīgs veselībai un intelektam?

Emocionālā intelekta treniņu pamatā ir metodes, kas palīdz paaugstināt pozitīvo noturību negatīva stresa vai izaicinošās dzīves situācijās. Zinātniskie pētījumi liecina, ka pozitīvas domas un sajūtas uzlabo mūsu intelektuālo, empātijas, sadarbības un komunikācijas potenciālu, bet negatīvu domu un sajūtu rezultātā smadzenes šīs spējas bloķē un atstāj nelabvēlīgu iespaidu uz mūsu veselību un intelektuālo attīstību. Cilvēkiem dienā ir 50–100 negatīvu emociju brīžu, kas atstāj negatīvu iespaidu uz pašsajūtu, veselību un intelektuālajām spējām. Tas attiecas gan uz pieaugušajiem, gan bērniem. Savukārt, praktizējot emocionālā intelekta metodes, cilvēki mācās savas negatīvās emocijas nevis apspiest vai realizēt pret citiem, bet gan neitralizēt, pārveidojot tās par pozitīvām.

Brīdī, kad esam atbildīgi par citiem cilvēkiem, mēs esam līderi. Vecākiem ir atbildība par saviem bērniem, uzņēmumu vadītājiem – par saviem darbiniekiem. Līderiem ir paaugstināta atbildība – darbs ar citu cilvēku emocionālajiem stāvokļiem, konfliktiem un pretrunām, tāpēc līderiem, to vidū arī vecākiem, ir nepieciešamas pozitīvisma noturības un emocionālo stāvokļu balansēšanas prasmes.

99 % cilvēku tas ir pilnīgs jaunums – sākt sev palīdzēt justies emocionāli labāk

Emocionālais intelekts nozīmē sākt darbu ar emocijām, kas vairākus cilvēkus ir pilnīgi jauns, ne skolā, ne mājās nebijis mācību process, tāpēc ir vajadzīgs krietns laiks, lai izprastu pamatprincipus tam, kā mēs palīdzam paši sev, kā emocijas mūs ietekmē un kā tās sākt vadīt, lai tās būtu harmoniskā sadarbībā ar mūsu domājošo un analizējošo smadzeņu daļu un mēs varētu būt efektīvāki un pozitīvāki darbā, skolā un dzīvē.

Smadzeņu emocionālā daļa mainās lēnāk un mācās citādi nekā intelektuālā daļa

Smadzeņu daļa, kas atbild par emocijām (limbiskā sistēma) mainās lēni, caur pārdzīvojumiem un ķermeniskām aktivitātēm.



Tāpat pārmaiņas emocijās notiek būtiski atšķirīgā veidā, salīdzinot ar to, kā notiek izmaiņas mūsu zināšanās. Tādējādi pats mācību process ir būtiski atšķirīgs no tā, ko bieži vien esam piedzīvojuši skolās un citās mācību iestādēs. Apgūstot emocionālā intelekta prasmes, vajag vairāk laika, vairāk emocionālo pārdzīvojumu, vairāk pilnīgi jaunu iemaņu, kas ir saistītas ar pašanalīzi un dalīšanos jaunajā pieredzē.

Brīdī, kad esam atbildīgi par citiem cilvēkiem, mēs esam līderi. Līderiem, to vidū arī vecākiem, ir nepieciešamas pozitīvisma noturības un emocionālo stāvokļu balansēšanas prasmes.

Emocionālā intelekta attīstības principi

Komandu attīstības pamatā ir cilvēku personīgie uzlabojumi, jo labas attiecības un komandas darbs ir rezultāts tam, vai starp cilvēkiem ir uzticēšanās, pozitīvisms un atvērtība. Tātad viss procesu uzlabojums sākas ar to, cik lielā mērā katrs individuāli apzinās savas vērtības, motivāciju, pašsajūtu, kas, savukārt, ļauj efektīvi vadīt savas emocijas un grūtās situācijās sevi noskaņot pozitīvi. Tā visa rezultātā attīstās empātija un citas iemaņas, kas ļauj izprast citus cilvēkus un viņu rīcību. Kā sekas tam ir gan labas attiecības, gan labs komandas darbs, kas dod gandarījumu un piepildītas dzīves izjūtu.

Emocionālā intelekta pamatprasmes ir iespējams apgūt kursā „Ieslēdz savu potenciālu” ar 6. februāri (vairāk: www.cilvekam.lv/openkurss).

	DARBS AR SEVI	DARBS AR CITIEM
PAZĪT	PAŠAPZINĀTĪBA / VĒRTĪBAS JŪTI UN ZINI SEVI	EMPĀTIJA JŪTI UN ZINI CITUS
MAINĪT	PAŠREGULĀCIJA VADI SAVAS EMOCIJAS	SOCIĀLĀS PRASMES ATTIECĪBAS

Izmantotie informācijas avoti

*<https://my.vanderbilt.edu/developmentalpsychologyblog/2014/05/parental-influence-on-the-emotional-development-of-children/>

** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505707/>

***<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814045996>

****<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2743505/>

*****<http://www.thedailybeast.com/articles/2011/09/12/parents-depression-and-stress-leaves-lasting-mark-on-children-s-dna.html>

KĀ JAUNĀ GADA APŅEMŠANOS ĒST VESELĪGĀK *ieviest dzīvē*



Laila Avotiņa

Sākoties jaunajam gadam, ne viena vien ģimene ir apņēmusies dzīvot un ēst veselīgāk. Nav noslēpums – tikai retajiem to izdodas arī īstenot. Kā no apņemšanās tikt līdz praktiskiem rezultātiem? Ar ko sākt ceļu uz veselīgāku ikdienu? Kā noskaņoties pārmaiņām, kādas ir visbiežāk pieļautās kļūdas, mainot ēšanas paradumus, un kādu ēdienkarti izvēlēties? Stāsta Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (BKUS) uztura speciāliste Olga Ļubina.

Konkrēti definēti mērķi

Ar to vien, ka esam nolēmuši ēst veselīgāk, nepietiks, – lai izvirzīto mērķi izdotos sasniegt, tas ir skaidri jādefinē, piemēram, ja mērķis ir saldumu samazināšana uzturā, ir svarīgi noteikt, cik bieži un kādā apjomā ir atļauts ēst saldumus; ja mērķis ir ēdienkartes dažādošana, ir svarīgi apzināt produktus, kurus ikdienā lietojam nepietiekamā daudzumā, un tos, kuru lietošanu, savukārt, vajadzētu samazināt. „Izvirzītajiem mērķiem ir jābūt konkrētiem un noteikumiem – strikti, lai arī bērniem ir vieglāk saprast, ko no viņiem gaida. Bērni var neizprast, ko nozīmē – „Ēdīsim veselīgāk!”,” norāda O. Ļubina.

Uztura dienasgrāmata

Izcils palīgs ceļā uz ēšanas paradumu maiņu ir uztura dienasgrāmatas ieviešana. Iekārtojiet dienasgrāmatu, kurā katru dienu vismaz vienas nedēļas garumā fiksējat, ko katrs no ģimenes locekļiem ir lietojis uzturā. Ir svarīgi fiksēt visu, kas ir apēsts un izdzerts! Vecākiem šis uzdevums palīdzēs saprast, kas tieši ģimenes ēdienkartē būtu jāmaina – kuru produktu lietošanu vajadzētu ierobežot, vai ir izdzerts pietiekami daudz ūdens u. tml., savukārt bērniem aktivitāte noteikti šķitīs aizraujoša, īpaši, ja dienasgrāmatu ļausiet izdaiļot ar zīmējumiem vai bilžu līmēšanu.

Visbiežāk pieļautās kļūdas

„Kļūda, ar ko visbiežāk saskaros, ir ne tik daudz produktu izvēlē, cik to apēstajā daudzumā,” brīdina O. Ļubina. Sabalansēts un daudzveidīgs uzturs ir veselīgas ēdienkartes pamatu pamats. Brīnišķīgi, ja ģimenes ēdienkartē dominē tādi veselīgi produkti kā brokoļi, truša gaļa, auzu pārslas un rieksti, taču, ja netiek ievērota mērenība vai ēdienkarte netiek dažādota, uzturs nav pietiekami daudzveidīgs. Izanalizējot uztura dienasgrāmatu, varat sākt veidot ģimenes ēdienkartes nosacījumus – šo produktu ēdīsim vienu vai divas reizes nedēļā, vai tikai svētkos (piemēram, konkrētus saldumus), nevis katru dienu. Noteikumus noteikti ir vērts pierakstīt uz lapiņas, lai neaizmirstas un lai visa ģimene var sekot to izpildei.

Uztura speciāliste norāda, ka tieši nepietiekama augļu un dārzeņu lietošana uzturā var izraisīt liekā svara problēmas. Ja bērniem pamatēdienreizē netiek doti dārzeņi, to vietā parasti tiek lietoti kartupeļi, graudaugu produkti un miltu izstrādājumi, kas nereti tiek papildināti ar mērcēm, rezultātā bērns apēd daudz vairāk, nekā ir nepieciešams, un ar laiku var attīstīties gan liekais svars, gan vitamīnu un minerālvielu deficīts. Augļos un dārzeņos ir vitamīns C un citi ūdenī šķīstošie vitamīni, kas stiprina imunitāti un kuru trūkums organismā var rosināt tādas saslimšanas kā iesnas, klepus u. tml. Turklāt dārzeņi kā šķiedrvielu avots palīdz vielmaiņai un atvieglo vēdera izeju, bet to trūkums ēdienkartē var

Izvirzītajiem mērķiem ir jābūt konkrētiem un noteikumiem – strikti, lai arī bērniem ir vieglāk saprast, ko no viņiem gaida. Bērni var neizprast, ko nozīmē – „Ēdīsim veselīgāk!”.



radīt vielmaiņas problēmas. Našķējoties ar saldumiem, nevis augļiem, cilvēki uzņem pārāk daudz cukura.

Arstei nākas atzīt, ka novērojumi augļu un dārzeņu lietošanā bērnu uzturā ir satraucoši – daudzi bērni tos pat nepazīst. „Labākajā gadījumā bērni zina, kas ir tomāts, gurķis un burkāns, bet kopumā dārzeņus daudzi nepazīst, dažreiz pat jauc dārzeņus ar augļiem. Un runa nav tikai par ļoti maziem bērniem, tos jauc un garšas nepazīst arī pusaudži,” stāsta O. Ļubina.

Produktu daudzveidība ēdienkartē

Ja ģimenē ir izņemts kādu no produktiem ēst retāk vai no tā atteikties, ir jāapdomā, kā konkrēto produktu aizvieto. Šis nereti ir klupšanas akmens, taču ir jāatceras, ka pieejamo produktu klāsts ir ārkārtīgi plašs – kartupeļi un makaroni nav vienīgie produkti, kas nodrošina sātīgu maltīti.

Graudaugi – miežu putraimi, grūbas, kukurūzas putraimi – nereti ir produkti, par kuriem piemirstam, taču tie ne tikai mūs nodrošina ar tik vērtīgajām minerālvielām un šķiedrvielām, bet ir arī daudzu vitamīnu avots. Arī pākšaugi – zirņi, pupiņas, lēcas – ir piemērots uztura papildinājums. Ir svarīgi gan atcerēties, ka pākšaugus bērni drīkst lietot, tikai sasniedzot pusotra gada vecumu.

Lai gan tendences liecina, ka vecāki arvien vairāk saprot dārzeņu un augļu nozīmi uzturā un apzinās, ka tie ir jālieto biežāk, arvien aktuālāka problēma kļūst vecāku tolerance pret bērna izvēli ēst vai neēst konkrēto augli vai dārzeņi. BKUS uztura speciāliste O. Ļubina norāda, ka vecākiem ir jābūt neatlaidīgiem un pacietīgiem, bērnu ēdienkartē ieviešot dārzeņus un augļus. „Uzspiest gan neko nevajag, jo tas var radīt pretēju efektu un negatīvu pieredzi. Taču nevajadzētu arī padoties jau pēc pirmās reizes, kad bērns, kaut ko jaunu pagāršojot, atsakās to ēst. Vajag turpināt viņam to piedāvāt un sarunāt, lai jaunais produkts tiek vismaz pagāršots. Var variēt ar pasniegšanas veidiem, piemēram, izceptot burkānu vai kabaču pankūciņas vai piedāvājot iepazīt puķkāposta vai spinātu garšu gatavajos biezeņos,” iesaka O. Ļubina. Speciāliste uzskata, ka vecākiem arī pašiem ir jārāda piemērs saviem bērniem un augļu un dārzeņu ēšana ir jāievieš ģimenes ikdienā kā kaut kas pašsaprotams.

Našķu ierobežošana

Našķēšanās ar neveselīgiem kārumiem noteikti ir viens no ēšanas paradumiem, ko ģimenei vajadzētu ierobežot – ne tikai bērniem, bet arī pieaugušajiem. Ir svarīgi, ka vecāki bērnus māca ēst veselīgāk, rādot pozitīvu piemēru. Kārumus nevajadzētu turēt mājās ikdienā, lai nerastos kārdinājums tos notiesāt, piemēram, ja ir plānota viena našķēšanās reize nedēļā, ģimene kopīgi izvēlas vienu gardumu.

Ja bērns ir ļoti uzstājīgs, var izmēģināt kalkulatora metodi. Uz lapiņas sarakstiet, cik saldumi maksā, un kopā ar bērnu izrēķiniet, cik nedēļā tiktu iztērēti saldumiem. Tā vietā, lai pirktu našķi, attiecīgo naudas summu iemetiet krājkasē. Redzot, cik daudz var ietaupīt un ka par iekrāto naudiņu var atļauties nopirkt, piemēram, kāroto rotaļlietu, bērns būs motivēts saldumus nepirkt.

Ja tomēr gribam panašķēties, veselīgāka alternatīva cukura pārbaģatājiem našķiem ir svaigi un žāvēti augļi un ogas, kā arī to sukādes.

„Bērni ar kārumiem uzņem daudz par daudz cukura – un tā ir problēma. Ar konfektēm, jogurtu u. tml. našķiem viņi nedēļas laikā var apēst pat līdz 1 kilogramam cukura. Diemžēl augļus bērni neuztver kā saldumus, un šis uzskats veidojas jau bērnībā. Tāpēc jau mazotnē ir svarīgi viņiem iemācīt, ka arī ābols, banāns vai plūme ir našķis,” uzsver O. Ļubina. Ja bēr-



„Kļūda, ar ko visbiežāk saskaros, ir ne tik daudz produktu izvēlē, cik to apēstajā daudzumā,” brīdina Olga Ļubina.



Ar konfektēm, jogurtu u. tml. našķiem viņi nedēļas laikā var apēst pat līdz 1 kilogramam cukura. Diemžēl augļus bērni neuztver kā saldumus, un šis uzskats veidojas jau bērnībā.



KALKULATORA METODE

Uz lapiņas sarakstiet, cik saldumi maksā, un kopā ar bērnu izrēķiniet, cik nedēļā tiktu iztērēti saldumiem. Tā vietā, lai pirktu našķi, attiecīgo naudas summu iemetiet krājkasē. Redzot, cik daudz var ietaupīt un ka ar iekrāto naudiņu var atļauties nopirkt, piemēram, kāroto rotaļlietu, bērns būs motivēts saldumus nepirkt.

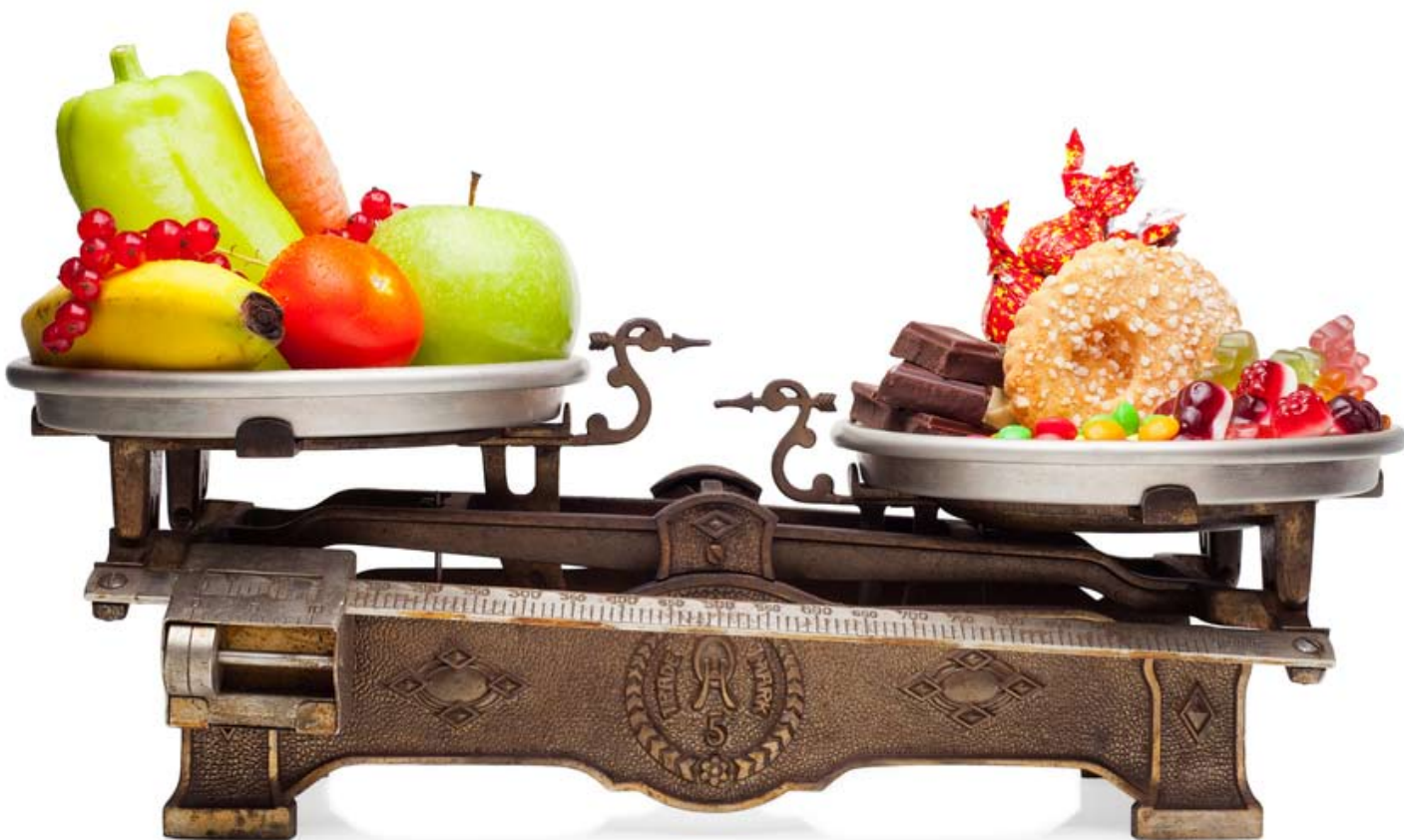
nam netiek iemācīts lietot uzturā dārzeņus un augļus un viņš netiek iepazīstināts ar šo produktu garšām pēc iespējas daudzveidīgi jau kopš mazotnes, visdrīzāk arī turpmāk viņa dzīvē šai produktu grupai būs maza loma. „Es nereti dzirdu, ka vecāki saka – viņu bērns ir ļoti izvēlīgs un neēd dārzeņus, augļus, zupas. Diemžēl saldumus gan viņš ēd visus pēc kārtas... Ir svarīgi saprast, ka bērni ēd kaut ko tāpēc, ka produkts viņiem garšo vai arī viņi pie tā ir pieraduši, nevis tāpēc, ka viņi ir izvēlīgi,” norāda ārste.

Kā plānot maltīti?

Mainot ēšanas paradumus, ir jāapdomā arī maltiņu biežums un laiks, piemēram, ja bērns iet bērnudārzā, bieži viņš brokastis ēd nevis mājās, bet gan bērnudārzā. Ir jāatceras, ka nereti šis ieradums saglabājas, arī uzsākot skolas gaitas, lai gan skolā brokastis netiek piedāvātas. Brokastis ir ārkārtīgi svarīga ēdienreize! No rīta mums vajag visvairāk enerģijas, turklāt, nepareizā laikā uzņemot enerģiju, organismam ir daudz grūtāk to pārstrādāt.

Visbeidzot – jebkura ēdienreize būs patīkamāka un ēšanas paradumus varēsiet mainīt daudz vieglāk, ja darīsiet to kopā. Kopīga sanāksšana pie viena galda, sirsnīgām sarunām skanot, padarīs jebkuru maltīti vēl gardāku.

Bērni ēd kaut ko tāpēc, ka produkts viņiem garšo vai arī viņi pie tā ir pieraduši, nevis tāpēc, ka viņi ir izvēlīgi.



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

Redakcijas adrese: Dzirnau iela 21,
Rīga, LV-1015;
tālr.: 25628748, 67096393;
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv;
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
E-pasts: vecakiem@izglitiba-kultura.lv
Korektore: Zigrīda Purvīce
Maketētāja: Daiga Dzene
Vāka foto: <https://xplora.zendesk.com>