

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2017. gada 7. septembris,
Nr. 13 (94), 0,71 EUR

Vecākiem

Par pāreju
NO 4. UZ 5. KLASI



**ESMU VĒRTĪGS,
ES VARU PATS!**

*Montesori pedagoģija
mājas apstākļos*

KĀ BŪTU, JA BŪTU

*Atbildība
par pašreizējo situāciju*



FOTO: www.goatlantakids.com

Par pāreju NO 4. UZ 5. KLASI

Svetlana Berģe,
izglītības psiholoģe

Tā vien šķiet, ka pavisam nesen skanēja aicinošais 1. klases zvans un mazie ķipari svinīgā pasākumā saņēma savu pirmo ābeci – ceļazīmi uz skolu. Četru gadu laikā mazais bērns ir apguvis jauno – skolēna – lomu, pieradis pie tās, un tagad ir jāatzīst, ka sākumskolas laiks ir pagājis nemanot. Tas ir aizritējis kopā ar sirsnīgām, jaukām un zinošām skolotājām, drošībā un paredzamībā. Taču dzīves ritmam ir savs plāns – nāk jaunas, vecumposmam raksturīgas vajadzības, arī skolas kārtība piedāvā aizvien jaunus izaicinājumus. Kas tad mainās, nokļūstot 5. klasē? Nereti piektklasnieku vidū aktualizējas uzvedības problēmas un pasliktinās mācību rezultāti. Šajā rakstā runāšu tikai par būtiskākajām pārmaiņām, kas sagaida topošos pusaudžus – bērnus 10, 11 gadu vecumā. Tās ir pārmaiņas, kurās adaptēties mēs, vecāki, varam palīdzēt ar savu atbalstu.

BĒRNA UZTVERĒ PIEAUG VIENAUDŽU NOZĪMĪGUMS

No 1. klases līdz pat 4. klasei skolēniem ļoti svarīgs ir skolotājs. Šajā vecuma grupā skolotājs ir galvenā autoritāte. Tas nekādā gadījumā nenozīmē, ka mammas un tēta svarīgums bērna acīs ir samazinājies. Vienkārši arī skolotājs ir kļuvis par respektē-



FOTO: no personiskā arhīva

Uz slodzes palielināšanos īpaši reaģē tie bērni, kuri sākumskolas klasēs ir balstījušies uz savu, kā tautā saka, vieglo galvu un nav iemācījušies secīgi veikt darbiņus.

FOTO: www.demolif.com



jamu pieaugušo, no kura mācīties attieksmi, saskarsmi, mīlestību, cieņu un citas svarīgas vērtības. Pēc sākumskolas kursa apgūšanas, kā noproto skolēni un viņu vecāki, sākas mazliet citāds periods, jo vissvarīgākais izaicinājums, sākot ar 5. klasi, ir savstarpējās attiecības. Šajā vecumā bērna uztverē pieaug vienaudžu nozīmīgums.

Jā, arī sākumskolas periodā bērni nereti salīdzina viens otra veikumu vai arī pamana atšķirīgo, taču pusaudži ne tikai salīdzina un pamana atšķirīgo, bet arī veido saskarsmi, balstoties uz līdzības un atšķirības principiem: „tu esi man līdzīgs, ar tevi es draudzēšos, bet, ja tu atšķiries, tad varbūt arī neiederēs”. Savstarpējās attiecībās pusaudži izmēģina dažādas lomas un sabiedrībai piesaka savu „es”. Savā grupā tiek noskaidroti līderi, atbalstītāji; dažreiz tas notiek ar vārdu spēlēm, pārliecinātību, bet skarbākos gadījumos darbā tiek laistas pat dūres. Citreiz savu nozīmību skolēni piesaka ar prasmēm, kompetencēm. Un ir ļoti iedvesmojoši, kad skolēns parāda lieliskas zināšanas, prasmes vai arī izaugsmi – savu sekmju vai uzvedības uzlabojumu. Bērni, kuri gribētu justies kompetenti un sekmīgi, bet tādi nejūtas, šo citu bērnu sniegumu var gribēt noniecināt, padarīt mazāk vērtīgu. Citreiz tas iedarbojas, citreiz – ne, tas ir atkarīgs gan no bērnu pašapziņas, gan no draugu atbalsta.

Vecāku loma – būt pacietīgiem, vērtīgiem un atbalstošiem. Te ir svarīga uzticēšanās savam bērnam un dzīvesgudras attieksmes izrādīšana. Šajā vecumā bērns no sabiedrības, arī no vecākiem, mācās vispārīgos godīguma un cieņas principus, bet to lietošanu dzīvē bieži vien pārņem no vienaudžiem. Tas nozīmē, ka šajā brīdī svarīgākais mūsu, pieaugušo, uzdevums ir dzīvesgudri atbalstīt bērnu, esot pacietīgiem un vērtīgiem.

Ir jāļauj bērniem pašiem meklēt atbildes un sarežģītu situāciju risinājumus. Dažreiz, lai mudinātu bērnus uz atbildīgu rīcību, ir vajadzīgs vienkārši iedrošinājums. Iedrošinājums ir attieksme, dvēseliskums un ticība cilvēciskai dabai. Vecāki savai atvasei vienmēr var sacīt: „Es saprotu, ka šī situācija, kad tu esi sastrīdējies ar draugu, ir nepatīkama, bet es uzticos tev un zinu, ka tu spēsi to atrisināt.” Pēc uzmundrinoša ievada bērnam ir vieglāk izteikt savas pārdomas un turpināt sarunu, kurā ir līdzvērtīgi sarunu biedri – vecāki un viņu bērns. Pusaudzis uzticēšanos ļoti augstu vērtē. Un pieaugušajiem ir jāuzmanās laupīt bērnam drosmi, izvīzot pārāk augstas prasības vai nepārtraukti norādot uz kļūdām, kā arī izrādot neticību bērna spējām vai salīdzinot, dominējot un kontrolējot. Veiksmīgas savstarpējās attiecības ir ļoti liels spēks, kas palīdz bērniem adaptēties jaunās apstākļos.

JĀMĀCĀS PATSTĀVĪGĀK

Ir likumsakarīgi, ka pamatskolā slodze ir lielāka nekā sākumskolā. Tas nozīmē, ka palielinās mācību stunda, mācību priekšmetu un skolotāju skaits. Ir jāmācās vairāk un – galvenais – patstāvīgāk. Turklāt sākumskolas klasēs vērtējums vairākos mācību priekšmetos ir aprakstošs, nevis graduēts ballēs.

Te es gribu minēt divus aspektus, kas ietekmē skolēnu mācīšanās novērtējumu, reizē ar to arī viņu emocionālo labsajūtu. Pirmkārt, lasīšanas prasme. Mācību procesā liels informācijas daudzums ir rakstīta teksta veidā, tādēļ būtu apsveicami, ja vecāki, bērnam labu vēlot, palīdzētu iemīlēt grāmatu lasīšanu jau sākumskolas periodā, līdz 4. klases beigām. Otrkārt, uz slodzes palielināšanos īpaši reaģē tie bērni, kuri sākumskolas klasēs ir balstījušies uz savu, kā tautā saka, vieglo galvu un nav iemācījušies secīgi veikt darbiņus. 5. klasē mācību priekšmetu spektrs ir plašāks nekā sākumskolā un noturīgi labas sekmes būs tad, ja jauno materiālu skolēns pratis apgūt, mācoties sistēmā, kādu viņš pats sev ir izveidojis un kas ir vislabākā tieši viņam, piemēram, ma-

Brīdinājuma signāli par grūtībām adaptēties

Ne velti pāreju uz 5. klasi skolās izceļ kā adaptācijas periodu, kurā skolas darbinieki un vecāki apvieno spēkus, lai atbalstītu un iedrošinātu skolēnus turpmākajam darbam. Ja adaptēšanās norit veiksmīgi – un lielākoties tā noris 4–7 nedēļu laikā, tad uztraukuma izjūtas saistībā ar pāreju uz citu darba ritmu samazinās un skolēns mierīgi var turpināt mācības bez piepūles, kas saistās ar adaptāciju. Brīdinājuma signāli par bērna grūtībām adaptēties var būt vairāki:

- nespēja savaldīties, disciplīnas neievērošana, sīki negadījumi, pat traumas, vai arī neuzmanības žibele – uzgrūžas vai netišām iesit klasesbiedram; citreiz – zīmuļu, nagu graušana, pārmērīga aktivitāte, citu bērnu kaitināšana;
- bieža slimošana, pavājināta imunitāte, vēdergrauzes bez iemesla;
- sekmju pasliktināšanās, grūtības pieņemt lēmumus, nespēja pietiekami raiti izteikt savas domas;
- noslēgtība, depresivitāte, bēdīgums.

Saņemot šos signālus, ir vērts vēlreiz pārdomāt iepriekšminētos izaicinājumus un pārmaiņas, ar kuriem bērns ir saskāries, un nekautrējoties doties meklēt palīdzību pie skolas darbiniekiem. Katrs bērns adaptējas savā laikā un ritmā, tomēr labi veiksmīgas adaptācijas resursi ir sakārtota fiziskā veselība, optimisms, spēja apzināties un nosaukt savas emocijas un ģimenes atbalsts. Lai mums visiem izdodas sadarbība ikdienā un arī adaptācijas periodā!

temātikas uzdevumu var rēķināt galvā vai arī attēlot zīmējumā, lai labāk izprastu. Savukārt, ja turpinās pašauties uz vieglo galvu, sekas būs manāmas jau 7. klasē, jo piepūle, gribasspēka treniņš šajā gadījumā ir maz izmantoti, bet mācību vielas apjoms – un reizē ar to obligāti iemācāmo vai izprotamo tēmu daudzums – ar katru gadu pieaug.

Vecāku loma – uzmundrināšana un patstāvības veicināšana. Neļaujiet bērnam nokārt degunu, ja viena no pirmajām ballēm kādā mācību priekšmetā nav apaļš desmitnieks, bet gan kāda cita – zemāka – atzīme. Ir taču iespēja mācīties un savu sniegumu uzlabot, turklāt ir vajadzīgs laiks, lai pierastu pie jaunajām prasībām!

Māciet bērnam patstāvību, mudinot viņu mājasdarbus pildīt patstāvīgi. Ir bērni, kuriem patstāvīgai mājasdarbu izpildīšanai pieaugušā klātbūtnē ir nepieciešama tikai kā emocionāls atbalsts. Šis skolēns pats visu var izdarīt, viņam ir nepieciešama tikai atbalstoša attieksme: „Neuztraucies, es esmu tepat! Ja ko vajag, jautā!” Citam bērnam ir ļoti svarīgi, lai vecāki palīdz organizēt mājasdarbu pildīšanas un mācīšanās procesu. Tad ir jāpalīdz saprast, vai skolēns mājasdarbus paspēj izpildīt skolā vai pilda tos mājās; cits bērns mācās uzreiz pēc stundām, citam pāris stundu būtu jāatpūšas un tad jāmacās. Vecākiem ir jānodrošina, lai skolēnam noteikti būtu savs stūrītis, kurā mācīties un uzglabāt skolas lietas. Lietderīgi būtu iemācīt bērnu sekot ierakstiem dienasgrāmatā un ar šo ierakstu palīdzību iemācīties pašam patstāvīgi un precīzi sekot mācību procesam un sagatavot uzdoto, jo prasme patstāvīgi darboties var uzlabot skolēna mācību sasniegumus, bet dažādu iemeslu dēļ skolās daudzi skolēni to nav apguvuši.

Vecāku atbildība ir pārdomāt, cik trakulīgus pasākumus atļaut 5. klases skolēnam harmoniskai attīstībai. Noteikti svarīga ir morālo, garīgo vērtību stiprināšana.

KVALITATĪVS BRĪVAIS LAIKS

Kvalitatīvi un interesanti pavadīts brīvais laiks bērnam dod enerģiju un degsmi doties uz priekšu un iesaistīties jaunos izaicinājumos. Šis patīkamās emocijas daudzārt atvieglo adaptācijas procesu. Harmoniju sniedz arī vides stabilitāte. Vislabāk pāreju no sākumskolas uz pamatskolu pārdzīvo tie skolēni, kuriem ir iespēja mācīties vidēji lielā skolā, klasē, kurā ir optimāls skolēnu skaits (apmēram 16–24 skolēni), kur pāreja uz pamatskolas klasēm ir tajā pašā skolā apmēram tās pašas klases ietvaros. Adaptācijas perioda grūtības izteiktākas var būt pārformētās klasēs vai klasēs, kur daudzi bērni ir mainījuši dzīvesvietu, skolu. Ļoti jaunā vidē bērni vairāk un ilgāku laiku būs nodarbināti ar sava statusa formēšanu un savstarpējo attiecību sakārtošanu, tādējādi ilgāku laiku klasē tiks uzturēta spriedze un disharmonija, mazāk uzmanības tiks pievērsts mācību procesam.

Vecāku loma – rūpīgi pārdomāt brīvā laika aktivitātes. Ir vērts apdomāt, kuras aktivitātes, pasākumi vai kopā pavadītais laiks sniegs bērnam prieku un atbalstu, aurodot ar jauno situāciju. Bērnam kvalitatīvs brīvais laiks kopā ar vecākiem nozīmē, piemēram, nevis kopīgu skolā uzdotā pildīšanu, bet gan kopīgas aktivitātes: spēles, ikdienas darbus mājās, pastaigas. Teiksiet: „Utopija! Vai tad pusaudži reizē ar saviem vecākiem iet pa ielu?” Iet gan, protams, ne jau tad, ja jūs gribēsiet nest bērna, 5. klases skolēna, skolas somu. Gribu piebilst, ka tieši pusaudža vecuma aktivitātes un to izpausmes ir kā pamats, kas noteiks, cik daudz adrenalīna būs nepieciešams jau pieaugušā jauniesā dzīvē. Šajā brīdī vecāku atbildība ir pārdomāt, cik trakulīgus pasākumus atļaut 5. klases skolēnam un kura būtu piemērotākā aktivitāte harmoniskai bērna attīstībai. Galvenais priekšnosacījums – bērna vecumposmam adekvātas izklaides. Noteikti svarīga ir morālo, garīgo vērtību stiprināšana – filmas, izrādes vai uzvedumi, kurus bērns pēc tam var pārspriest ar draugiem un arī vecākiem.



FOTO: www.toronto4kids.com



FOTO: www.digitalconcerthall.com

ESMU VĒRTĪGS, ES VARU PATS!

Montesori pedagoģija mājas apstākļos

Baiba Blomniece-Jurāne,

klīniskā psiholoģe, Montesori pedagoģe, *marie meo* terapeite,
www.baibasjuranesprakse.lv

Būtiskākie Montesori pedagoģijas principi ir balstīti pieejā, ka pieaugušais seko bērna attīstības posmiem un nodrošina atbilstīgu vidi to veicināšanai. Bērnā attīstīties ir dabiski, vecākiem tikai ir jāseko bērna interesēm, darbībām, lai noteiktu, kādas aktivitātes konkrētajā posmā ir vērts piedāvāt.

Lai bērns attīstītos, viņam pašam ir jāapzinās savas spējas, bet saprast, ko pats prot, bērns var tikai tad, ja ir mēģinājis to darīt. Viņš vieglāk pārvar neveiksmes, ja pats nonāk pie secinājumiem, savukārt pārāgra palīdzība rada atkarības izjūtu, bet nemitīgi aktīvtāšu piedāvājumi nomāc intereses. Patiesa interese rodas, ja bērna spējas ir nobriedušas.



FOTO: www.nenddoor.lv

Darot pats, bērns saprot, ka:

- ar viņu viss ir kārtībā, bērns spēj izdarīt to pašu, ko visi, vai arī ko īpašu;
- vecāki viņam uzticas, ļauj darīt pašam;
- viņam tiek dots laiks;
- viņš ir vērtīgs.

Praktiska darbošanās ietekmē intelektu

- Attīstot sīko motoriku (pogājot pogas, aizsienot kurpes, uzvelkot zeķes, griežot ar šķērēm, plēšot papīru, darbojoties ar karti), tiek veicināta valodas attīstība.
- Lejot krūzē ūdeni (pilnu, pusi, mazlietiņ), tīrot galdu, slaukot putekļus, salokot drēbes, attīstās matemātiskā domāšana.
- Attīstot sajūtas (oža, redze, garša, tauste, dzirde), tiek veicināta gan valodas attīstība, gan matemātiskā domāšana, tiek veidoti arī pasaules likumsakarību izpratnes iedīgļi.

Gatavojoties uzsākt skolas gaitas

Esam pieraduši domāt, ka skolā ir nepieciešamas galvenokārt skaitļošanas, rakstīšanas un lasīšanas prasmes, tāpēc pieaugušie visbiežāk koncentrējas tikai uz šo prasmju attīstību, pārāk agri piedāvājot bērniem pārāk daudz stimulējoša materiāla. Diemžēl esam piemirsuši, ka cilvēka attīstība sākas ar fiziskajām sajūtām, šo sajūtu apzināšanos, reizē ar to esam piemirsuši arī faktu, cik bērna intelektuālajai attīstībai būtiska ir sajūtu veicināšana.

Gan valodas attīstība, gan matemātiskas apguve veiksmīgāk norit, ja tiek veicinātas sajūtas. Bērna intelektuālajai attīstībai visbūtiskāk ir veicināt sensomotorās spējas. Ikdienā varam lūgt bērnu ar tausti sajūst un raksturot dažādas materiālu virsmas – mīksta, pūkaina, raupja u. tml. Varam piedāvāt bērniem dažādus priekšmetus un lūgt nosaukt tos vārdā vai raksturot to formu – apaļš, galds, zaķis, pudele utt. Pieaugušā uzdevums ir līdzsvarot runāšanu (nosaukšanu) un iespēju bērnam pašam darboties.

Rakstīšanas apguve

Montesori pedagoģijā pastāv uzskats, par kura patiesumu speciālisti pārliecināti arī praksē, – bērns lasīs veiksmīgāk, ja sākumā apgūs rakstīšanu. Bet, pirms māca bērnam rakstīt, ir jāpalīdz trenēt roku un pirkstu muskulatūru.

Ikdienā varam ļaut bērnam plēst papīru, darboties ar plastilīnu, apvilkt figūras ar dažādu krāsu zīmuliem. Mazākiem bērniem varam piedāvāt dažādu sīku priekšmetu bēšanu, ielikšanu trauciņos. Sausā laikā varam ļaut bērnam ar kritiņiem zīmēt uz asfalta, akmeņiem. Maziem bērniem būs nozīmīgi, ja viņi iemācīsies noturēt kritiņu un uzvilkt kaut vienu svītriņu.

Ikdienas darbā ar bērniem esmu novērojusi, cik būtiski ir mācīt vilkt līnijas – gan apļveida, gan vertikālas, gan horizontālas. Bērna rociņu rakstīšanai sagatavo arī iespēja aizpogāt savu vai lelles jaciņu, iemācīties aizvērt somu vai jaku ar rāvējslēdzēju un,

*Gan valodas attīstība,
gan matemātikas
apguve veiksmīgāk norit,
ja tiek veicinātas
sajūtas.*

protams, aizsiet aukliņu. Šie vingrinājumi ne tikai sagatavo bērnu rakstīšanai, bet arī pastarpināti veicina valodas attīstību.

Lasīšanas apguve

Bērnam jau laikus ir jātrenējas uztvert dažādas formas. Vēlāk šo prasmi nāksies lietot, lai vizuāli spētu nolasīt burta izskatu. Tādēļ ikdienas darbā ar bērnu vecāki var izmantot grāmatās attēlotās radošās spējas attīstošās rotaļas.

Lasīšanas prasmju attīstībai būtiski ir iemācīties pazīt dažādas skaņas. Ejot pa ielu, varam trenēt skaņu uztveri un apzinātu ieklausīšanos, sākumā stāstot par to, ko dzirdam, vēlāk jautājot bērnam, ko viņš sadzird. Skaņu uztvere un nosaukšana vārdos ir ļoti būtiska.

Mācīt bērnam burtus var sākt ar 3,5 gadu vecumu, taču būtiski ir pamanīt, kad pats bērns sāk izrādīt interesi par burtiem. Citi bērni ir gatavi tos apgūt ātrāk, citi – vēlāk, daži – tikai pēc 4,5 gadu vecuma. Montesori pieejā mums ir jāseko bērna interesēm, jo tās atklāj, kad bērniņš ir gatavs apgūt konkrētās prasmes. Lai trenētos pazīt burtus, varam zīmēt tos uz smiltīm un papīra.

Matemātikas prasmes

Bērna iesaistīšana ikdienas darbībās un dažādu sajūtu materiālu iepazīšana netieši veicina matemātisko domāšanu. Kad bērns slauka istabu, loka drēbes, mazgā galdu, ieļej krūzē šķidrumu, pārber dažādus priekšmetus no viena trauka otrā, viņš iemācās likumsakarības, ģeometriju. Ir ļoti būtiski, lai kopš mazotnes bērniņš trenējas šķirot priekšmetus pēc dažādām pazīmēm, piemēram, varam mācīt sašķirot knaģus pa krāsām un salikt pa krāsām uz groziņa malas.

Labs rokas koordinācijas attīstīšanai un vizuāli telpiskās izpratnes treniņam ir vingrinājums „Ēnu rotaļas”, kad uz lapas tiek novietotas mazas figūras vai rotaļlietas, piemēram, dzīvnieku formā. Blakus tiek ieslēgta gaisma, lai no priekšmetiem veidotos ēna. Bērnu lūdz ar zīmuli apvilkt ēnas.

Aktivitāte „Makaroni pudelē”

Šī nodarbe ir līdzīga nodarbībai „Rotaļas ar pupām”, bet vairāk piemērota jaunākiem bērniem, jo makaroni ir lielāki, tātad šis uzdevums ir vieglāk izpildāms, turklāt piepildīto pudeli var izmantot kā šeikeru – uzspēlēt kādu mēldiņu.

Nepieciešams: makaroni, neliela bļodiņa, caurspīdīga plastmasas pudele.

Darba gaita: nolieciet bērnam priekšā bļodiņu ar makaroniem un plastmasas pudeli, kurai ir noskrūvēts korķītis. Aiciniet bērnu satvert makaronu pirkstiņos un iemest to pudelē. Darbojieties, līdz bērna interese par aktivitāti ir zudusi, tad aizskrūvējiet pudeli un demonstrējiet, kā tā skan.

Apģādā „J. L. V.” ir izdota pedagoģes Zanes Višķeres grāmata „Spēlējies un audz! Montesori pedagoģijas iedvesmotas attīstošas rotaļas pirmsskolas vecuma bērniem”. Autore ir apkopojusi vingrinājumus sajūtu attīstīšanai un aprakstījusi, kā tos veikt, piemēram, lai trenētu pirkstu muskulatūru rakstīšanas prasmes apguvei, labs piemērs ir aprakstītie vingrinājumi „Makaroni pudelē”, „Rotaļas ar pupām”, „Rotaļa ar caurduri un šenila kociņiem”, „Pērles uz šenila kociņiem”, savukārt matemātikas prasmju attīstībai noder vingrinājums „Zīļu un kastaņu šķirošana” u. c.



▼ Pirms māca bērnam rakstīt, ir jāpalīdz trenēt roku un pirkstu muskulatūru.

▼ Labs rokas koordinācijas attīstīšanai un vizuāli telpiskās izpratnes treniņam ir vingrinājums „Ēnu rotaļas”.



FOTO: Zane Višķere



FOTO: Zane Višķere



FOTO: Zane Višķere

*Laime var rasties tikai
paša cilvēka uztverē.*



FOTO: www.az616578.vo.msecnd.net

KĀ BŪTU, JA BŪTU

Atbildība par pašreizējo situāciju

Asijata Maija Zelenko,

psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Šoreiz es dalīšos savās domās un novērojumos par visai izplatītiem maldiem „ja kaut kas manā dzīvē būtu citādi, mana dzīve būtu labāka, es būtu laimīgāks (-a)”. Dažreiz cilvēki vaino apstākļus, citreiz – savas izvēles vai kādus cilvēkus, kuri it kā ir piespieduši tās veikt. Katrā gadījumā šie maldi veidojas no nespējas uzņemt atbildību par savu vietu tajā situācijā, kura ir izveidojusies un kura cilvēkam nedod gandarījumu.

Dzīve, kuru vada ilgas pēc maldiem

Piemēram, sieva saka vīram: „Tu esi sabojājis man dzīvi! Būtu es apprecējusi Pēteri, tad...” Vai patiešām būtu tik labi? Tieši tik labi, kā vēlaties?

Piemēram, sievietei ir ģimene – vīrs, bērns –, darbs un arī dzīvoklis. Tie ir viņas dzīves fakti – realitāte. Bet kaut kas viņai nepatīk. Drīzāk tā ir vesela virkne dažādu parādību, to vidū tas, ka vīrs neiesaistās sarunās pie galda vai vispār vakariņo viens pats, bērns neklausa un slikti mācās, darbā ir zems algojums vai indīgas kolēģes, dzīvokli būtu labi izremontēt utt. Sieviete ģimenē sāk runāt pārmetoši un vēlējuma izteiksmē un izklausās vienlaikus gan kā uzbrucēja (protams, piespiedu), gan kā mocekle. Patiesībā viņa neuzņemas atbildību par to, kādu vietu viņa sev dzīvē ir ierādījusi.

Vai tiešām tad, ja viņai būtu cits vīrs, viņa būtu laimīgāka? Jā, vīrietis izskatītos citādi, pāris kopā izskatītos citādi, būtu cits bērns, iespējams, viņi dzīvotu citā vietā, taču ir maz iespējams, ka sievietes laimes izjūta atšķirtos no pašreizējās.

Te iederētos vēl viens jautājums: vai viņai varētu būt cits vīrs? Potenciāli – jā. Bet diez vai tāds, kurš viņu padarītu laimīgu. Te var runāt par abiem aspektiem: gan par pašu vīru, gan par to, kas ir laime.

Sievietei šķiet, ka viņas vīrs nav gana labs un ka cits vīrietis būtu viņai labāks vīrs. Iespējams, viņa pat ļoti vērīgi pēta kādu draugu vai kaimiņu kopdzīvi un jau ir sapratusi, ka draudzenes vai kaimiņienes laulātais ir daudz labāks par viņas vīru. Cik produktīvs



FOTO: Andris Bērziņš

būtu tāds novērojums un tāds salīdzinājums? Necik. Gan novērojums, gan salīdzinājums ir visai subjektīvi – tā ir cilvēka interpretācija, nevis faktiska informācija.

Ne viss ir tā, kā izskatās

Ļoti bieži cilvēki veido kādu savu tēlu, tāpēc šo cilvēku attiecības var stipri atšķirties no tā, ko var redzēt. Vairākums cilvēku savus konfliktus nedemonstrē, un lieciniekiem no ārpusē pat nav iespējas saprast, kas notiek šo cilvēku mājās. Laulātais pāris (arī kopā ar bērnu) ārēji var izskatīties diezgan saliedēts, taču viens no partneriem var izmantot manipulācijas, bet otrs – pakļauties, neapzināti cenšoties nepamanīt savu aizvainojumu vai vienkārši neapzinoties, ka tāds aizvainojums ir un tas krājas. Šī ģimene no ārpusē var izskatīties tik mierīgi (un pat gandrīz mīļi), ka cilvēkam, kurš nav trenēts pamanīt manipulācijas, šķitīs, ka šis pāris ir ļoti mīlošs un viņu ģimenē valda miers un saskaņa, taču īstenībā starp šiem cilvēkiem kāds var tikt pastāvīgi apspiests.

Laieme

Laieme ir iekšēja izjūta. Ir cilvēki, kuri prot justies laimīgi, arī dzīvojot diezgan pieticīgu dzīvi, taču ir arī tādi, kuriem viss ir, ieskaitot mīlošu cilvēku blakus, bet laimes nav. Laieme neatnāk un neaiziet pati par sevi. Tā nav nekas tāds, ko cilvēkam var uzdāvināt vai ar ko var apveltīt kāds cits. Laiemei nevajag arī noteiktus apstākļus. Laieme var rasties tikai paša cilvēka uztverē.

Kāpēc tieši šis cilvēks

Ja jūsu vīrs ir slikts, nevēģa vai nav nekā vērts, viņš tik un tā ir jūsu vīrs. Jūs viņu izvēlējāties. Jūs pati neejat prom. Jūs joprojām esat kopā. Kāpēc? Tāpēc, ka atbilstat viens otram. Cilvēki sev izvēlas tos partnerus, ar kuriem var atkal un atkal piedzīvot emocijas, kuras, būdami bērni, piedzīvoja savu vecāku ģimenē. Ja gribas citu dzīvi, ir jāstrādā ar sevi, jāmainās pašiem, jāmaina sava uztvere. Pat ar citādāku cilvēku jūs nevarēsiet justies citādi, ja uzskatāt, ka padarīt jūs laimīgu ir cita cilvēka uzdevums un jums nav jāmacās just laimi. Jūs piesaistīsiet vai jūs piesaistīs tāds cilvēks, ar kuru jūs turpināsi piedzīvot bērības jūtas un emocijas. Tādējādi jums rodas iespēja iemācīties uzvesties, justies un dzīvot citādi, ja vien pieliksiet savas, tiesa, diezgan lielas, pūles. Pat ar citādāku cilvēku jūs nevarēsiet uzvesties atšķirīgi, jo vienkārši to neprotat – jums tas ir jāmacās. Visdrīzāk, citu cilvēku jūs uztversiet par jocīgu un diezgan ātri šķirsieties no viņa, jo jūsu uztvere ir orientēta uz to, kas jums nepatīk, – tas ir tas, ko jūs pazīstat.

Vēl diezgan droši var pateikt, ka to nosacīto citu cilvēku jūs īstenībā nepazīstat. Nevar zināt, kā īstenībā būtu ar citu cilvēku. Salīdzinot savu partneri ar kādu citu, jūs to citu cilvēku idealizējat, jūs nezināt viņu īstu.

Cilvēks sapņo par to un idealizē to, kā pašam trūkst

Praktizējot domāšanas veidu, ka citos apstākļos dzīve būtu citādāka, cilvēks laimi saista ar to, kā nav, nevis cenšas iegūt un iemācīties laimes izjūtu.

Cilvēkiem piemīt īpašība piedēvēt citiem to, kā trūkst pašiem. Ja cilvēks pats nejūtas gana patstāvīgs un stiprs, viņš šīs īpašības var projicēt uz citu cilvēku – piedēvēt tās viņam. Un, protams, iedomāties, ka šis cilvēks visas šīs īpašības labprāt un dāsnī lieto mūsu sapņotāja labā. Idealizēta cilvēka trūkumi netiek pamanīti, savukārt viņa spēki tiek hiperbolizēti.

Sapņojot par citu vīrieti („Ja es apprecētu Pēteri, tad...”), sieviete ir pārliecināta, ka viņš dotu viņai visu to, ko viņa nevar dot sev pati un ko viņa gaida, bet nesaņem vai saņem nepietiekami no sava vīra. Visbiežāk tā ir neapzināta vajadzība pēc vecāku mīlestības. Cilvēks jūtas neaizsargāts, nemīlēts, bezspēcīgs vai arī mazspējīgs. Taču arī idealizētais cilvēks īstenībā var būt nepiepildīts un, piemēram, baidīties no dzīves, no tās norisēm.

Idealizēt var arī savus sapņus. Ja jūs saņemtu tieši to, par ko sapņojat, cik ilgam laikam pietiktu tās laimes, ko jutīsiet sapņa piepildīšanās brīdī? Un vai tiešām sapņa īstenošanās padarīs jūs laimīgu?

Kā tas nākas, ka pieaugušam cilvēkam trūkst patstāvīguma, spēka, aizsargātības? Iespējams, tāpēc, ka mūsu bērnībā spēks, vara, tiesības bija vecākiem un daudzi no viņiem liedza mums attīstīt mūsu spēkus, tā padarot mūs atkarīgus no vecākiem, nepatstāvīgus, bailīgus, kā rezultātā mēs pierādām just neaizsargātību, mazspēju, nemīlētību un secīgu iztukšotību. Savā ziņā mēs bijām upuri jeb situācijas ķīlnieki.

Šā raksta galvenā varone jūtas savas situācijas ķīlniece un tomēr sapņo par kādu nosacītu Pēteri, jo jūtas tā, ka viņai nav tiesību

FOTO: www.mollyteacher.com



Cilvēki sev izvēlas tos partnerus, ar kuriem var atkal un atkal piedzīvot emocijas, kuras, būdami bērni, piedzīvoja savu vecāku ģimenē.

kaut ko mainīt savā dzīvē. Ja viņa bija bērns ģimenē, kur viņas vajadzības vai vēlmes, gaume, intereses netika respektētas, viņa bija tikai beztiesīgs bērns, kuram nebija spēka, argumentu vai tiesību sevi aizstāvēt, tad uzvarēja vecāki, jo viņi bija gados vecāki, un viņas izdzīvošana bija atkarīga no viņiem. Viņai nebija teikšanas. Tā viņa ir pieradusi uztvert dzīvi – ka viņai nav ne tiesību, ne spēka, ne svarīguma, tāpēc viņa turpina justies kā beztiesīgs bērns, kaut arī ir pieaugusi sieviete, sieva un māte ar attiecīgām saistībām un tiesībām, kuras, iespējams, pat neapzinās.

Sieviete izsaka frāzi „Ja es apprecētu Pēteri...” tajos brīžos, kad dzīves norises nav tādas, kādas viņa savā dzīvē gribētu redzēt. Tie ir brīži, kad sievietei šķiet, ka viņa ir situācijas upuris, kad viņa nejut sevī spēku ko risināt kopā ar vīru, uzvesties tā, lai būtu viņa cieņas vērts, nejut tiesīgumu noteikt robežas ar dažādiem cilvēkiem, to vidū ar vīru, bērnu un saviem vecākiem. Protams, šo visu sieviete var pat neapzināties.

Realitāte ir mana atbildība

Cilvēks, kurš sapņo par citu dzīvi, noraida savu realitāti un bēg no atbildības. Sarunas par sabojātu dzīvi ļauj neskatīties uz realitāti, noraidīt un neatrisināt problēmas, izteikt savu neapmierinātību, uzturēt protestu pret to, kas ir, un it kā saņemt atļauju (tiesības) necensties neko mainīt, uzliekot mocekļa kroni. Cilvēks atsakās no savas atbildības tās ģimenes priekšā, kura viņam nepatīk, pat neievērojot, ka tā ir ģimene, kuras izveidē viņš pats piedalījās.

„Ja es apprecētu Pēteri...”; „Ja mums būtu kā Kalniņiem...”; „Ja mums būtu zēns (meitene)...”; „Ja mūsu valstī būtu cita politiskā situācija...”. Ja būtu... Bet nav! Ir citādi. Ir tā, kā ir. Un tas, kas ir, – tā arī ir realitāte. Realitāte ir tieši tas, kas notiek. Un šī realitāte ir paša cilvēka atbildības telpa.

Gan laime, gan nelaime ir izjūtas. Ja cilvēks neprot justies laimīgs, viņu nepadarīs laimīgu cits cilvēks, daudz naudas vai cita politiskā iekārta valstī.

Bērībā tikai dažiem no mums mācīja veselīgi izvēlēties. Daudziem no mums tika iemācīta bezpalīdzība. Ja mēs to tagad ieraugām un sākam mainīt savu uztveri, varēs mainīt gan savu dzīvi, gan iemācīt derīgas dzīves iemaņas saviem bērniem.

Sarunas par sabojātu dzīvi ļauj neskatīties uz realitāti, noraidīt un neatrisināt problēmas, izteikt savu neapmierinātību, uzturēt protestu pret to, kas ir, un it kā saņemt atļauju (tiesības) necensties neko mainīt, uzliekot mocekļa kroni.

