

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2020. gada 30. aprīlis
Nr. 4 (145)

Vecākiem

**Kā vecākiem
saglabāt vēsu prātu
jaunajā realitātē**

**Par pusaudžiem
ārkārtējās
situācijas laikā**

**Bērns redzējis biedējošu
saturu internetā –
kā rīkoties?**

**Vai spēlēties ar skolas
vecuma bērnu?**

**7 ieguvumi, skolēnam spēlējoties
kopā ar vecākiem**

**Bērndārznieka
protests**

Par pusaudžiem ārkārtējās situācijas laikā

Anna Druka, žurnāliste

23. aprīlī noritēja Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas (VBTAI) tiešsaistes translācija par mācīšanās problēmām un tiešsaistes riskiem ārkārtējās situācijas laikā. Tiešsaistes lekcija tika izveidota, ņemot vērā vecāku ieteikumus par aktuālajām tēmām, kuras iekļāva skolēnu attālinātās izglītības problēmas – iesaistīto pušu sadarbības iespējas, pieejamais atbalsts problēmsituācijās un izaicinājumi, kas saistīti ar paaugstināto ekrānlaika izmantošanu. Šī bija otrā VBTAI tiešraides lekcija un bija īpaši paredzēta ģimenēm, kurās aug pusaudži.



Foto: cfltkcdn.net

Arī vecākos šajā laikā valda neziņa, kas pastiprina pusaudža esošās divas krīzes.

Rezultātā paaugstinās trauksmes līmeni, kas ietekmē pašsajūtu, mijiedarbību ar mājiniekiem un mācības.

agresija. Ir jāatceras, ka pusaudžos pēc būtības ir daudz agresijas un viņi to mēdz izlikt dažādos veidos, kas viņiem šobrīd ir atņemti. Līdz ar to šī agresija tiek izlikta mājās. Ir svarīgi, lai vecāki pamana, kā tas notiek, un saprot, kur ir robežas. Dotajā situācijā arī agresīvāks vai skaļāks tonis var tikt akceptēts. Galvenais ir saprast, kur ir galējās robežas.

Socializēšanās

Pusaudzim savi vienaudži ir svarīgi un regulē viņa uzvedību. Akcepts par uzvedību no vienaudžiem nodrošina pusaudža prasmi pastāvēt par sevi. Pusaudžiem tieši socializēšanās trūkums ir visgrūtākais. Mājās

Psihoterapeite Laura Valaine stāsta par to, kas notiek ar pusaudžiem šajā periodā. Viņa norāda, ka pusaudžu vecums pats par sevi ir krīze un līdz ar to pusaudži šajā laikā piedzīvo dubulto krīzi. Subjektīva emocionālā krīze ir saistīta ar personīgo pārdzīvojumu, līdz ar to krīze katru no mums ietekmē citādi un mēs katrs šīs izmaiņas jūtam citādi.

Kā lielākajai daļai sabiedrības, arī pusaudžiem pirms krīzes bija izveidojusies sava stabilā realitāte. Ilgstoši atrodoties mājās, pienāk brīdis, kad pusaudzis jūt, ka vecāki sāk kaitināt. Tipiski pusaudži daudz laika pavada, skatoties spogulī, pētot sevi un piefiksējot izmaiņas. Pusaudžu laikā cilvēkam vēl nav zināms, kas viņš būs, ko viņš darīs un kas ar viņu notiks. Līdz ar to pusaudži pašlaik piedzīvo divas krīzes, kuru kopsaucējs ir neziņa. Pētījumi liecina, ka situācijas, kurās valda neziņa, paaugstina stresa hormonu kortizolu vairāk nekā situācijas, kur jau ir zināms, ka iznākums būs slikts.

Arī vecākos šajā laikā valda neziņa, kas pastiprina pusaudža esošās divas krīzes. Rezultātā paaugstinās trauksmes līmeni, kas ietekmē pašsajūtu, mijiedarbību ar mājiniekiem un mācības.

Agresija

Agresija ne vienmēr izpaužas agresīvā veidā. Tā var iekļaut arī agresīvāku videospēļu spēlēšanu vai vardarbīgāku filmu skatīšanos nekā iepriekš. Joki mēdz kļūt perversāki, jo tas ir veids, kā tiek izlikta

ir garlaicīgi, un pusaudži ar vecākiem neizrunā visu agresiju, ko viņi jūt pret vecākiem. Līdz ar to ir svarīgi arī vecākiem padomāt, kā nodrošināt socializēšanās iespējas. Iespējams, šajā laikā ir jāpalielina ekrāniem atvēlētais laiks, jo socializēšanās ir nepieciešama. Papildu agresija rodas tādēļ, ka šobrīd ir apstājusies identitātes meklēšana. To vajag pārrunāt un saprast, kas notiek.

Taču ir jaunieši, kuri kļūst klusāki un depresīvāki. Viņi var izrādīt tādas tendences kā bēdīgākas vai smagākas mūzikas klausīšanos. Arī šajā gadījumā vecāku sapratne ir noteicošā tam, kā tiks pārdzīvota krīze. Vecākiem ir jānoskaidro, kas pusaudzi padara bēdīgu. Pēc būtības agresija ir labāks variants, jo tas nozīmē, ka jaunietis kaut kādā veidā reaģē, taču nomāktība un apātija ir bīstamākas, jo var liecināt par to, ka jaunietis ir pārstājis reaģēt uz notikumiem pasaulē.

Mācības

Pusaudžiem pēc fizioloģijas periodiski notiek regresija. Tas nozīmē, ka viņiem kļūst grūtāk koncentrēties un savākties. Tas var pastiprināties šajā laikā tādēļ, ka trūkst sociālā fona. Ja klasē ir līderis, kurš ir tendēts mācīties, šī klase kopumā mācās labāk. Šobrīd mācīšanās var būt apgrūtināta, jo nav šī sociālā atbalsta.

Dotajā situācijā vecāki mēdz vairāk iesaistīties mācību procesā un līdz ar to aug viņu prasības pret bērnu. Savukārt bērnam nepietiek resursu, lai piepildītu šīs prasības. Bieži vien vecāki vēlas, lai tagad pēkšņi atzīmes uzlabojas, taču tas nav iespējams. Rezultātā rodas papildu strīdi un kašķi – pusaudzis nostājas opozīcijā. Ir jādod pietiekami daudz laika atpūtai, un ir svarīgi izrunāt, kas tiek sagaidīts un kas ir reāli sasniezams.

Dzīve ģimenē

Ja ģimenē ir bijuši kādi konflikti, šobrīd tie, visticamāk, saasināsies. Ir svarīgi atcerēties, ka krīzes laikā konflikti kļūst asāki. Tāpat ir jāatceras, ka šie konflikti nav par to, kas notiek tagad, bet ir jāmeklē to cēlonis. Pievēršot uzmanību tam, kā pusaudzis sarunājas sociālajos portālos un telefona zvanos, tas var norādīt virzienu, kurā meklējams cēlonis.

Primārās grūtības, ar kurām sastopas vecāki, ir saistītas ar to, ka pusaudzis atdalās no viņiem, sāk nostāties opozīcijā un izteikt savu viedokli. Tas var izpausties kā dusmas, aizvainojums un vainas sajūta vecākos. Parasti pusaudži vispirms atdalās no mammas un pēc tam tēta, līdz beidzot atdalās no ģimenes kopumā. Vecākiem ir svarīgi saprast šīs izjūtas, tās pieņemt un ietvert sevī caur sapratni par to, ka visas šīs situācijas un emocijas ir normāla daļa no bērna izaugsmes procesa.

Pusaudžiem ir tendence būt gan pieaugušiem, gan arī bērniem. Vecāku loma ir būt par konteineri šajā pārejas periodā. Tas nozīmē spēt saturēt un regulēt pusaudža emocijas un saprast, ka bērns vecākiem pārmet tās lietas, kuras viņam ir grūti pārvarēt. Ja bērns redz, ka vecāki tiek galā ar situāciju, arī viņš saprātīs, ka ar situāciju ir iespējams tikt galā.

Vecākiem nav jācenšas kļūt par sava bērna draugiem. Vecākiem ir jābūt savam draugu lokam un bērnam – savam. Ja vecāki kļūst bērnam par draugiem, bērnam tiek atņemti vecāki, kas kalpo kā piemērs, no kā mācīties, kā tikt galā ar dažādām situācijām.

Jaunā norma, kurā viss ir citādi

Psiholoģe Vineta Laizāne stāsta, ka jaunā norma ir tāda, ka viss ir citādi. Lielākajai daļai pusaudžu būt kopā nenoteiktu laiku ar vecākiem var šķist kā lielākās šausmas. Tāpat var būt arī vecākiem.



Pusaudžiem tieši socializēšanās trūkums ir visgrūtākais. Mājās ir garlaicīgi, un pusaudži ar vecākiem neizrunā visu agresiju, ko viņi jūt pret vecākiem. Līdz ar to ir svarīgi arī vecākiem padomāt par to, kā nodrošināt socializēšanās iespējas.

Pusaudžiem svarīgākais ir sociālā dzīve. Pusaudži mācās būt par pieaugušajiem draugu lokā, kur nostiprinās viņu vērtības un identitāte. Pašreizējā situācija piespiež būt kopā ar vecākiem. Ir saņemti daudzi zvani no vecākiem, kuri meklē resursus un atbalstu.

V. Laizāne aicina vecākus būt gataviem drāmai un atcerēties, ka pusaudži katru dienu sevi aplūko un ierauga kaut ko jaunu. Ir jābūt gataviem arī konfliktiem un cīņai par varu. Atrdoties izolācijā, šo krīzi pārdzīvojam krasāk.

Svarīgi atcerēties, ka konflikti vienmēr pastāvēs un tiem ir jāpastāv. Tā ir veselīga daļa no pusaudža, kā arī vecāku izaugsmes, kamēr tiek saglabāta cieņa, siltums un humors. Pusaudzis mācās formulēt savu viedokli, kas bieži vien notiek ar agresiju un izaicinošu toni, taču par to nevajag satraukties un drīzāk tas ir jāpieņem kā mēģinājums izteikties. To atceroties, vecākiem būs vieglāk nekrīst sevis vainošanā un savu kļūdu meklēšanā.

Attiecību saglabāšana un uzlabošana mājas apstākļos

V. Laizāne aicina aizdomāties par to, ka lidmašīnu drošības instrukcijās pasažieriem tiek atgādināts, ka krīzes gadījumā skābekļa maska vispirms ir jāuzliek vecākam. To var salīdzināt ar esošo situāciju un to, ka vecākiem pirmām kārtām ir jāparūpējas par saviem resursiem. Tas nozīmē vispirms apzināties, ka katram ir savs ritms, un iespēju robežās ir jācenšas nodrošināt regularitāti.

Esošajos apstākļos pavadām jau mēnesi un nevaram atļauties kļūt mazkustīgi, jo tas pēc laika atsauksies arī uz psihisko veselību. Tas, kā mēs rīkojamies šajā laikā, rada piemēru pusaudzim. Ir svarīgi, lai pusaudzis redz, kā mēs sportojam, sarunājamies ar paplašināto ģimeni un draugiem, ko sakām mēs un ko saka citi. Tas palīdz normalizēt satraukumu gan vecākiem, gan arī pusaudžiem. Drošības pasākumu pārrunāšana var kļūt ne tikai kā instrukcijas, bet arī kā saskarsmes un diskusijas punkts.

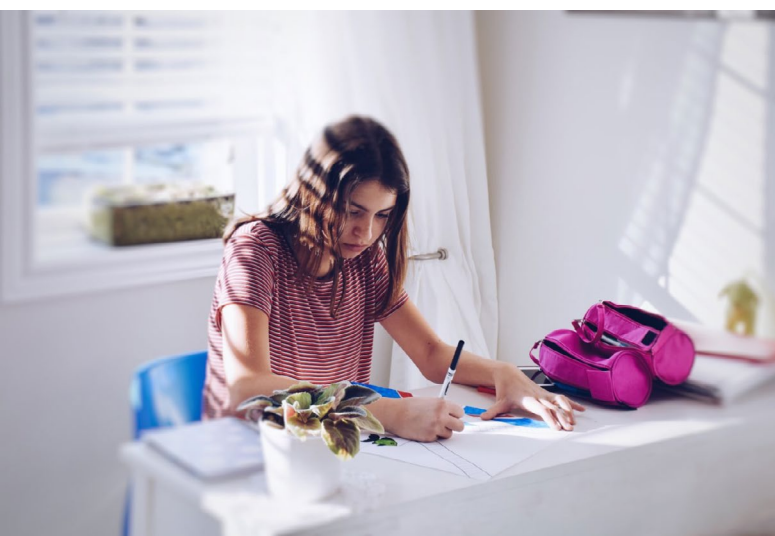
Ir svarīgi izturēties ar sapratni un līdzjūtību pret pusaudža ierastās dzīves zaudējumu. Pusaudzim šobrīd ir atņemti pulciņi, draugi, skola, sporta spēles, konkursi, kā arī tās lietas, kas ikdienā varbūt ir kaitinājušas – agrie rīti, skolotāji u. c. Lai arī ir zināms, ka tas viss kādreiz atkal būs, pašlaik emociju līmenī tiek piedzīvota zaudējuma sajūta.

Pusaudži mēdz izvēlēties sarunas toni, kas izprovocē vecākus. Svarīgi ir to nekritizēt un atcerēties, ka arī vecāku tonis spēj izprovocēt pusaudzi. Uzklaušiet pusaudzi un ļaujiet viņam runāt! Viņš ir pa pusei pieaudzis un ļoti vēlas pieaugt, taču vēl ir arī bērns. Iesaistiet viņu ģimenes norisēs, pārskatiet kopā mājas noteikumus un esat elastīgi. Mājas noteikumiem nav jāklūst par faktoru vēl vienai cīņai.

Ir pusaudži, kuri meklē vairāk kontaktu un gribēs darīt vairāk kopā, bet citi var vēlēties būt vienatnē. Jebkurā gadījumā viņi gaida jūsu atbalstu, un šis ir labs brīdis, lai plānotu nākotni. Tāpat varat kopā ar pusaudžiem apsvērt, kā palīdzēt citiem. Pētījumi parāda, ka palīdzēšana citiem mēdz uzlabot pašsajūtu un ļauj pašiem justies spējīgākiem.

Sarunas, sevis un tuvinieku iepazīšana

Komiķis, mūziķis un influenceris Edgars Bāliņš uzskata, ka galvenais noteikums ir runāt ar pusaudzi kā ar pieaugušo un stāstīt lietas tā, kā tās patiesībā ir. Ja vecāki neko neslēps no pusaudža, tad arī pusaudzis neko neslēps no vecākiem. Kopā būšanas rezultātā noskaņojums ģimenēs ir tikai labāks – pat ja ilgāka laika pavadīšana vienās telpās noved pie konfliktiem, gala rezultātā tas tikai vairāk apvieno.



Dotajā situācijā vecāki mēdz vairāk iesaistīties mācību procesā, un līdz ar to aug viņu prasības pret bērnu. Savukārt bērnam nepietiek resursu, lai piepildītu šīs prasības. Bieži vien vecāki vēlas, lai tagad pēkšņi atzīmes uzlabojas, taču tas nav iespējams.

Dotajā situācijā, iespējams, jaunieši vēl vairāk laika pavadā sociālajos portālos, tomēr tas var būt noderīgi, jo nozīmē komunikāciju un informācijas apmaiņu. Svarīgi ir atrast visāda veida nodarbošanos, lasīt grāmatas, meklēt saturu, ko patērēt. Var mēģināt spēlēt galda spēles, bet, iespējams, visi viens otram jau ir apnikuši, un tādas vēlēšanās nevienam vairs nav.

E. Bāliņš secina, ka atslēga šī laika izaicinājumu pārvarēšanai un pilnvērtīgai tā izmantošanai ir atrodama savstarpējā kontaktā, kā arī sevis un tuvinieku iepazīšanās. Krīze var palīdzēt atjaunot kontaktu ģimenēs, kur darbs un karjera iepriekš ir guvuši virsroku. Tagad ir iespēja pavadīt vairāk laika kopā un iepazīt vienu otru tuvāk.

E. Bāliņš paskaidro, ka pastāv frāzes, no kurām vajadzētu izvairīties, runājot ar jauniešiem. Šīs frāzes – „Manās mājās nenotiks tas, ko tu dari!”, „Dari to, ko es tev lieku! Tūlīt!” – iekļauj variācijas. Ir svarīgi izvairīties no tā, ka jauniešiem tiek pataisīts par sevis turpinājumu. Jauniešiem nav jādara tā, kā dara vecāki. Ir jācenšas ievērot, ka bērns ir cita persona ar savu individualitāti, kuru nevajag audzināt pēc savas līdības.

Runāšana ar pusaudzi un viņa audzināšana ir, iespējams, vissarežģītākā lieta pasaulē. Nepastāv unikālas formulas, bet noteikti var atrast veidu, kā veidot stipras un mīlošas attiecības, kas balstās uz mīlestību, cieņu un sapratni.

Speciālisti secina, ka ārkārtas situācijā ir iespējams atklāt daudz ko jaunu par sevi un saviem bērniem. Jāatceras, ka šīs noteikti nav brīdis, kad vecākiem būt perfektiem, bet laiks, kad pietiek, ka esam gana labi.



Vecākiem šajā pārejas periodā ir uzdevums spēt saturēt un regulēt pusaudža emocijas un saprast, ka bērns vecākiem pārmet tās lietas, kuras viņam ir grūti pārvarēt.

Meklējiet palīdzību – Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas Konsultatīvā nodaļa un krīzes tālrunis gaida vecāku zvanus. Vecāki, bērnu likumiskie pārstāvji un bērnu ārpusģimenes aprūpes iestāžu speciālisti darbdienās no plkst. 09.00 līdz 15.00 var zvanīt Konsultatīvās nodaļas vadītājai Ingai Gulbei pa tālruni 26808563 vai rakstīt uz e-pastu inga.gulbe@bti.gov.lv.

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis – 116111 – turpina darbu diennakts režīmā. Tiešsaistes konsultācijas jeb čats darbojas darbdienās no plkst. 12.00 līdz 20.00.

Varat rakstīt savas pārdomas, idejas, sāpīgos jautājumus, visu sev svarīgo un to, ko vēlaties dzirdēt nākotnē atbalsts@bti.gov.lv.

Papildu resursi ir pieejami Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas tīmekļvietnē www.bti.gov.lv, kā arī aprakstītās translācijas ieraksts pieejams: <http://www.bti.gov.lv/lat/aktualitates/?doc=5686&page=>.

Šīs noteikti nav brīdis, kad vecākiem būt perfektiem, bet laiks, kad pietiek, ka esam gana labi.

Kā vecākiem saglabāt vēsu prātu jaunajā realitātē

Anna Druka, žurnāliste

„Samsung” Skola nākotnei ir digitālās izglītības iniciatīva, kuras mērķis ir paplašināt jauniešu zināšanas un veicināt jēgpilnu digitālo prasmju izmantošanu. „Samsung” Skola nākotnei jau trešo gadu realizē projektu „Skolēna Digitālais IQ”, un šīs sezonas galvenais uzdevums ir veicināt saziņu ģimenēs par digitālo komunikāciju un palīdzēt ģimenes locekļiem atrisināt dažādus izaicinājumus interneta vidē.

Tiešsaistes lekcijā par to, kā vecākiem saglabāt vēsu prātu jaunajā realitātē, kas ir radusies ārkārtas situācijas laikā, bija uzaicināta piedalīties Ģimenes psiholoģijas centra „Līna” psiholoģe un ģimenes psihoterapijas speciāliste Mārīte Bite. Viņa dalījās pieredzē iegūtajās zināšanās un stāstīja par svarīgāko, lai pēc iespējas vieglāk pārlaistu šo krīzi.



Pārslēgšanās un paralēlā darbošanās starp mājas dzīvi un darba pienākumiem iztukšo spēkus. Jācenšas samazināt šo paralēlo darbošanos un sastrukturēt dienu veidā, kas ļauj koncentrēties uz atsevišķām aktivitātēm.

Foto: hbr.org

Nonākšana krīzes situācijā nav mūsu izvēle

M. Bite norāda, ka nonākšana krīzes situācijā nav mūsu izvēle. Viņa aicina aizdomāties par to, kas esošajos apstākļos spēj sniegt atbalstu un justies normāli situācijā, kura nav normāla. Neziņa šajā laikā ir ļoti saprotama, tāpēc līdzjūtība pret sevi un citiem ir būtiskāka nekā jebkad. Mēs nevaram būt cilvēki, kas nejūt bailes un satraukumu, kas šobrīd var būt radušies neziņas par nākotni dēļ, stāsta M. Bite. Neskatoties uz izsludināto ārkārtas situāciju un no tās izrietošo apstākļu sekām, daudziem vecākiem ir jāturpina strādāt, jāpalīdz bērniem ar skolas darbiem, jāpārvalda mājsaimniecība un papildus jāspēj pārvarēt savu stresu.

M. Bite atgādina, ka ne vienmēr ir viegli koncentrēties uz to, kas ir noderīgs, un aktīvi rīkoties. Krīzes situācijā mēs varam kļūt vai nu darbīgi, vai pasīvi. Mums piemīt abas šīs daļas un ir normāla parādība jebkurā kombinācijā, sastopoties ar paaugstinātu stresu. Ir svarīgi sajust un pieņemt abas šīs daļas, stāsta M. Bite.

Stresu šajā laikā var izraisīt ārkārtas situācijai pārkārtotā mājas dzīve, kur paralēli vecākiem ir jāstrādā un bērniem jāmacās. Vecākiem sanāk pildīt vairākas lomas vienlaicīgi – rūpēties par bērniem, būt darbiniekiem un arī skolotājiem saviem bērniem. Arī tad, ja vecāki šajā laikā dodas uz darbu, viņu pienākumi kā vecākiem ir pieauguši.

Ir pagājis jau vairāk nekā mēnesis, kopš ir izsludināta ārkārtas situācija. Ir noderīgi padomāt par to, kāda bija pirmā reakcija uz krīzi, un apzināties esošās pārdomas par to. Viena no iespējamām sākotnējām reakcijām ir sajūta, ka viss ir apstājies. Piemēram, iespējas apciemot vecvecākus var šķist ārpus iespēju robežām. Tomēr ir jāatceras, ka tas, ka nedrīkst braukt ciemos, nenozīmē, ka ar vecvecākiem nav iespējams sazināties. Ir jāpadomā par to, vai nav kāds radinieks, kas var palīdzēt bērnam ar mācībām, izmantojot tiešsaistes saziņas līdzekļus.

Resursu apzināšanās un iesaistīšana

M. Bite stāsta, ka pirmajā ārkārtas situācijas posmā mums bija sajūta, ka pašiem ar visu ir jātiek galā, un šī sajūta bija vairāk saistīta ar izolēšanos, savukārt tagad ir svarīgi apzināties savus resursus. Ir jāsāk domāt par to, kas ir pieejams un iespējams, piemēram, vietas, kur var aizbraukt ar ģimeni. Daudzās ģimenēs sākotnējā reakcija uz krīzes situāciju iekļāva pilnīgu norobežošanos no ār pasaules, kas varbūt ļāva ģimenei ciešāk saliedēties un radīja drošības sajūtu gluži kā kūniņā, norāda M. Bite. Tomēr ar laiku šī ciešā mijiedarbība kūniņā kļūst nogurdinoša gan vecākiem, gan bērniem.

Iespējams, ka šajā laikā arvien vairāk bērnu atsāk komunikāciju ar draugiem. Var šķist, ka tā ir ļoti laba lieta, tomēr jāatceras, ka mazākiem bērniem tas var nebūt piemērots veids, kā socializēties. Komunikācija caur tiešsaistes saziņas līdzekļiem ir vairāk raksturīga un piemērota pusaudžu vecuma bērniem, kuri jau ir pieraduši pie digitālās komunikācijas. Mazie bērni daudz labprātīgāk komunicē klātienē, un viņiem ir jābiedrojas un jādraudzējas tiešā kontaktā. Tā kā viņiem apkārt nav citu vienaudžu, ar ko realizēt šīs vajadzības, viņi to sagaida no vecākiem. Vecākiem savukārt ir svarīgi saprast, ka no mazākiem bērniem nevar sagaidīt to, ka viņi spēs vadīt savu sociālo dzīvi, un jācenšas būt klātesošiem un atbildēt uz viņu vajadzībām.

Arējie resursi ir visgrūtāk pielāgojami mazākiem bērniem, kam ir vajadzīgs tiešais kontakts. Savukārt, bērnam komunicējot ar pieaugušajiem, tiešsaistes vai telefoniskā saziņa var nostrādāt, jo pieaugušais spēj vadīt sarunu, uzdot jautājumus, izdomāt sarunas tēmu vai novadīt kādu spēli, bet bērns ar bērnu parasti nespēj radīt iniciatīvu. Ja iepriekš bērnam ir bijusi auklīte, tad arī viņu var iesaistīt kā palīgu attālināti – viņa var pavadīt laiku, izklaidējot jūsu bērnu, ar viņu spēlējoties tiešsaistē. Ir svarīgi arī apzināties un izmantot resursus, kurus piedāvā valsts, – krīžu centrus un tālruņus.

Ir jāņem vērā, ka katram ir pilnīgi citi apstākļi un situācija ģimenē, no kā ir atkarīgs tas, ko ir iespējams izdarīt. Līdz ar to ir būtiski izvairīties no vērtēšanas un salīdzināšanas situācijām, kur tiek vērtētas un salīdzinātas savas spējas rīkoties un pārvarēt situāciju ar citu spējām un darbībām. Tikai katrs individuāli var izvērtēt, cik laika katrai lietai ir iespējams atvēlēt savā situācijā. Ir vērts padomāt, kā ierobežot informāciju, kas ienāk ģimenē. Krīzes situācijas sākumā informācija bija pamats notiekošajam un bija svarīgi uztvert gan valdības paziņojumus, gan ziņas un aktualitātes, kā arī uzzināt no draugiem, radiem un paziņām par viņu plānoto rīcību. Tagad situācija ir mazliet nostabilizējusies un informācija vairs tik ļoti nemainās, tomēr var būt izveidojies paradums sekot līdz informācijai, kas tērē laiku un enerģiju. Šeit ir jāizvērtē, vai tas, ko jūs darāt ir noderīgs gan attiecībā uz ienākošās informācijas patērēšanu, gan arī uz sevis salīdzināšanu ar citiem.

Koncentrējoties uz savu tuvāko realitāti un drošību, gan bērni, gan pieaugušie apgūst prasmi izvēlēties noderīgu domāšanu un rīcību. Lai gan mēs nezinām, kā izvērtīsies situācija ilgtermiņā, mēs varam izplānot savu dienu un nedēļu. Vairums ģimeņu iepriekš pusdienas mājās negatavoja, bet tagad, kad visa dzīve norit mājās, kādam tas ir jādara. Šie pienākumi ir jāsadala starp ģimenes locekļiem tā, lai katram būtu kāda daļa no atbildības.

Ja bērns visu dienu ir pavadījis sastindzis, gaidot brīdi, kad vecāki atnāks mājās, un tas ilgst vairāk nekā pāris nedēļu, no tā var izrietēt ilgstošas sekas uz bērna psiholoģisko veselību un uzvedību.

Mājas dzīve un darba pienākumi

Pārslēgšanās un paralēlā darbošanās starp mājas dzīvi un darba pienākumiem ļoti iztukšo spēkus. Ir jācenšas samazināt šo paralēlo darbošanos un sastrukturēt dienu veidā, kas ļauj koncentrēties uz atsevišķām aktivitātēm. Pildīt darba pienākumus un uzturēt mājas dzīvi, īpaši kopā ar pirmsskolas vecuma bērniem, ir ļoti liels izaicinājums un grūts darbs. Tomēr, tiklīdz bērni ir pietiekami lieli, viņiem ir jākļūst patstāvīgākiem un viņus ir jāmudina darboties strukturēti. Tas nozīmē uzturēt mājas režīmu. Ir jābūt grafikam, kas paredz laiku, kas tiek atvēlēts darbam, mājas pienākumiem, atpūtai. Bērni paši to nedarīs, un tas pats no sevis ne-notiek. Stundu ziņā mums šobrīd varbūt ir vairāk brīvā laika, tomēr tas līdz galam netiek izmantots. Darbu apvienošana un pārslēgšanās no viena darba uz otru padara galvu dullu, bet rezultāti nav nekādi, stāsta M. Bite.

Ja vecāki dodas ārpus mājas un bērni paliek mājās, visticamāk, būs biežāk jāsazvanās un jāpievērš bērniem vairāk uzmanības. No bērnu attīstības viedokļa ir normāli, ka bērns līdz 11 gadu vecumiem var baidīties palikt viens mājās. Arī bērnus, kuri grib palikt vieni mājās, pēc kāda laika var nomākt bailes, kuras viņi mēdz censties pārvarēt neveselīgos veidos, piemēram, spēlējot spēlītes telefonā. Tādā veidā bērns jūtas drošs, jo var kontrolēt laiku un to, kas ar viņu notiek. Ja bērni paliek mājās, ir svarīgi noskaidrot, ko viņi šajā laikā dara un kā viņi jūtas. Visticamāk, viņi to tiešā veidā neizteiks, bet ir vērts pievērst uzmanību tam, kā viņi rīkojas, balstoties uz to, kādā stāvoklī ir mājoklis, kad vecāki atgriežas no darba, – vai bērni ir ēduši, kaut ko darījuši utt.

Vecāki var izmantot tiešsaistes saziņas līdzekļus, lai sazinātos ar bērnu dienas laikā un tādā veidā „ienāktu mājās”, lai bērnam ir drošības sajūta un viņš justos, ka nav vienatnē. Ja bērns visu dienu ir pavadījis sastindzis, gaidot brīdi, kad vecāki atnāks mājās, un tas ilgst vairāk nekā pāris nedēļu, no tā var izrietēt ilgstošas sekas uz bērna psiholoģisko veselību un uzvedību.



Foto: www.studyfinds.org

Galvenais resurss – rūpes par sevi

M. Bite mudina saglabāt elastību un atcerēties, ka pastāv iespēja kaut ko mainīt, tostarp savas gaidas pret sevi. Dodiet sev atļauju atzīt, ka esat nonākuši problēmās un netiekat ar tām galā. Tas ir normāli, ka tiek pārskatīti veidi, kā tikt ar lietām galā. Tas noved pie tā, ka mēs domājam, kā sev piesaistīt resursus. Kā vecāki mēs bieži vien esam parūpējušies par visiem citiem, bet aizmirstam padomāt par to, kas ir vajadzīgs mums. Kad savu vajadzību atlikšanas dēļ iestājas akūtais stress jeb sadegšana, ir daudz grūtāk tikt no šī stāvokļa ārā, nekā to novērst iepriekš, atgādina M. Bite.

Organisma stiprināšana ir svarīga daļa no ikdienas rūpēm par sevi – stundu skaits, ko mēs gulam, ēdiens, svaigs gaiss. Ir jāpalīdz sev ne tikai tad, kad iestājas paaugstināts stress, bet arī pirms tam. Darbojoties mājās, mēdz pazust pusdienas – brokastis tiek paēstas un tikai vakarā tiek konstatēts, ka pa dienu nav bijusi ēdienreize. Ja šādi dzīvosim divas trīs dienas, varbūt nekas traks nenotiks, bet, ja tā dzīvosim vairākas nedēļas, tas var novest pie biežākiem psiholoģiskajiem un emocionālajiem sabrukumiem, kā arī fiziskās veselības izsīkšanas.

Rūpes par sevi iekļauj uzmanības pievēršanu arī tam, kā mēs skatāmies uz dzīvi un krīzes situāciju. Ir svarīgi saprast savu dabu un to, kāda attieksme ir noderīga. Šeit nozīmīgu lomu ieņem draugi, kolēģi un dzīvesbiedrs. Jāatceras, ka šī nav pirmā krīze, kam mēs ejam cauri. Ir bijušas daudzas un dažādas krīzes, no kurām katra ir bijusi citādāka. Atsaucot atmiņā ie-

Kā vecāki mēs bieži vien esam parūpējušies par visiem citiem, bet aizmirstam padomāt par to, kas ir vajadzīgs mums. Kad savu vajadzību atlikšanas dēļ iestājas akūtais stress jeb sadegšana, ir daudz grūtāk tikt no šī stāvokļa ārā, nekā to novērst iepriekš, atgādina M. Bite.

priekšējās krīzes, ir iespējams atšķirt noderīgos domāšanas modeļus no mazāk noderīgajiem un tādā veidā saredzēt savus resursus, kuri ir pieejami un slēpjas attieksmē, domāšanas veidā, motivācijā.

Neapmierinātības pārvarēšana

Kā vienu no neapmierinātības cēloņiem vecāki ir pieminējuši to, ka viņiem ir jāuzņemas daļēja skolotāja loma. Tiesa, mēs pirmām kārtām esam vecāki, nevis skolotāji. Ja arī kaut kādā veidā mēs savus bērnus mācām, kļūst par konkrēta priekšmeta pasniedzējiem mēs nevaram, stāsta M. Bite.

Ir nepieciešama paškontrolē, lai savu neapmierinātību un dusmas neraidītu uz skolotājiem. Tā kā skolotāji ir tie, kas uzdod darbus, emociju pārņemšana var tikt virzīta uz viņiem. Jāpatur prātā, ka arī skolotāji vēl nezina, kā rīkoties jaunajā realitātē, un aizcentības var būt uzdevuši par daudz. Arī skolotāji nav izvēlējušies šo situāciju, kurā ir nonākuši. Jāņem vērā, ka bērnam ar skolotāju ir reālas attiecības. Iepriekš bērns ir pavadījis daudzas stundas kopā ar skolotāju, un ir ļoti iespējams, ka bērnam var pietrūkt šo attiecību, ja arī viņš to līdz galam neapzinās. Var arī būt situācija, ka bērns ir laimīgs, ka nav jātiekas ar skolotājiem.

Kad tuvojamies izdegšanai, mēs sākam meklēt vainīgos. Sevis vai citu vainošana ir tirgošanās ar to, kas būtu vajadzīgs, lai labāk tiktu galā, paskaidro M. Bite. Tā ir spriedzes radīta emocija, kurā mēs gribam saprast, kā un ko mainīt. Ir jācenšas virzīt šīs izjūtas uz risinājumu un saprast, kas ir tas, ko gribas atrisināt. Uzturēšanās vainas sajūtā, kā arī dusmošanās uz sevi vai citiem tikai atņem spēkus.

Krīzes situācijas mēdz izgaismot problēmu risināšanas mehānismus. Šajā laikā ir iespējams nokļūt strīdos un konfliktos, kas balstās uz viedokļu atšķirībām. Ir vērtīgi pamanīt šīs atšķirības un meklēt vienojošos elementus, lai nonāktu pie kopīga viedokļa, no kura var veidot dialogu. Caur sarunām, kurās katrs var pamatot savu viedokli un izstāstīt, kā viņš pie tā ir nonācis, ir iespējams nonākt pie kopīga viedokļa. Atšķirības viedokļos nevajag notuēt, bet izrunāt. Šajā laikā pieaugušo un pāru problēmas var saasināties, taču vienlaicīgi šī krīzes situācija ir devusi iespēju ieraudzīt, izrunāt un atrisināt novārtā atstātus problēmjautājumus ģimenē. M. Bite aicina atcerēties, ka nepastāv tāda krīze, kurai mēs būtu izgājuši cauri tikai ar grūtībām. Varbūt arī galvenos ieguvumus no šīs krīzes mēs pamanīsim tikai nākotnē, atskatoties uz to.



Krīzes situācijas mēdz izgaismot problēmu risināšanas mehānismus.

Šajā laikā ir iespējams nokļūt strīdos un konfliktos, kas balstās uz viedokļu atšķirībām. Ir vērtīgi pamanīt šīs atšķirības un meklēt vienojošos elementus, lai nonāktu pie kopīga viedokļa, no kura var veidot dialogu.

Bagātīgs resursu klāsts saistībā ar digitālo veselību ir pieejams „Samsung” Skola nākotnei tīmekļvietnē: <https://www.skolanakotnei.lv/>

Ir iespējams sekot līdzi jaunākajai informācijai, kā arī klausīties tiešsaistes lekcijas „Skolēna Digitālais IQ” „Facebook” lapā: <https://www.facebook.com/DigitalaisIQ/>

Tiešsaistes lekcijas ieraksts ir pieejams „Skolēna Digitālā IQ” „Facebook” lapā: <https://www.facebook.com/DigitalaisIQ/videos/1575504832625266/>

Bērns redzējis biedējošu saturu internetā – kā rīkoties?

Vecākiem informācija

Lai novērstu riskus, kas saistīti ar nepiemērota satura nonākšanu līdz mazgadīgajam, eksperti iesaka savlaicīgi viedierīcēs iestatīt drošības risinājumus, piemēram, opciju „Droša meklēšana” (ang. *safe browsing*) meklētājprogrammā „Google vai „Ierobežotais režīms” (ang. *restricted mode*) platformā „YouTube”. „Samsung” Skola nākotnei satura partneris Latvijas Drošāka interneta centrs apkopojis soļus, kā rīkoties, ja bērns tomēr ir saskāries ar nepatīkamu saturu tiešsaistē.

Nomieriniet bērnu un aiciniet pastāstīt, ko tieši viņš ir redzējis

Noskaidrojiet, kādā veidā bērns šo satraucošo vai nepatīkamo saturu ir saņēmis, kurā tieši portālā vai sociālo tīklu vietnē to ir redzējis. Saprotot, kas bērnu satraucis, būs vieglāk rast mierinājuma vārdus un izskaidrot bērnam situāciju.

Māciet, ka internetā ir pieejams arī nepatīkams un bērna vecumam neatbilstošs saturs

Tiešsaistē pieejamais saturs var izraisīt nepatīkamas sajūtas un pat nobiedēt, tāpēc atgādiniet, ka svarīgi ir ievērot vecāku norādījumus, kuras interneta vietnes ļauts apmeklēt.

Brīdiniet bērnu nevērt valā aizdomīgas saites

Izklaides un ziņkāres vadīti bērni bieži dalās ar vecumam nepiemērotu saturu, tāpēc brīdiniet nevērt valā „WhatsApp” vai citā saziņas platformā iesūtītās saites, kuras jau pēc nosaukuma un priekšskatījuma liek nojaust, ka tajās varētu būt vīrusi, pornogrāfiska vai vardarbīga rakstura saturs, biedējošs vai citādi kaitīgs saturs.

Aizliedziet sūtīt un pārsūtīt nepatīkamo saturu

Skaidrojiet, ka nedrīkst pārsūtīt nepatīkamo saturu, jo tādā veidā bērns tikai veicina tā izplatību un kļūst līdzatbildīgs šī satura izplatībā un popularizēšanā.

Brīdiniet bērnu nemeklēt vardarbīgu un viņa vecumam neatbilstošu saturu internetā

Meklējot un skatoties šāda veida saturu, bērns turpmāk arvien biežāk redzēs līdzīgus video par šo tēmu, jo sociālie tīkli un meklētājprogrammas izmanto algoritmu, kas piedāvā arī turpmāk apskatīt tādu pašu vai līdzīgu saturu, kāds jau ir aplūkots.

Paskaidrojiet, ka ne viss tiešsaistē ir patiesība

Ja bērns ir pietiekami pieaudzis, aiciniet apgūt bezmaksas medijpratības kursu tiešsaistē, kurā iemācīties, kā atpazīt viltus ziņas: <https://www.skolanakotnei.lv/macibas/doma>. Stāstiet bērnam, ka šāds nepatīkams saturs (attēli, video un raksti ar „biedējošiem” nosaukumiem) bieži tiek veidoti peļņas nolūkos, lai pēc iespējas vairāk cilvēku gribētu uzklīkšķināt un apmeklēt konkrēto vietni vai sociālā tīkla kontu.

Ziņojiet par nelegālu saturu

Izmantojot mobilo lietotni „Drošs internets” vai portālu www.drossinternets.lv, ikviens var ziņot par pārkāpumiem internetā. Ja bērns ir saņēmis draudus internetā, aicinām vērsties Valsts policijā, pirms tam saglabājot pierādījumus – ekrānšāviņus, jo policijai tie būs nepieciešami.

Ja bērns joprojām ir ļoti satraukts, nevar naktīs aizmigt, ir nobijies no tā, ko redzējis, tad iesaistiet psihologu, kas palīdzēs bērnam tikt galā ar trauksmi un pārvarēt bailes. ■



Foto: raisingchildren.net.au

Vai spēlēt ar skolas vecuma bērnu? 7 ieguvumi, skolēnam spēlējoties kopā ar vecākiem

Ilze Pastare, psihoterapeite

Par to, kā spēlēt ar bērnu līdz skolas vecumam, runājam pagājušajā rakstā. Šī raksta tēma – kā spēlēt ar skolas vecuma bērnu, vai tas ir nepieciešams, kā mainās jaunākā skolas vecuma bērna spēlēšanās intereses, vai un kā vecākiem tajās iesaistīties.

Vecāki spēlēšanos ar mazu bērnu visai bieži uztver kā neizbēgamu faktu, saprotot, ka bērns ir pārāk mazs, lai spēlētu viens. Savukārt skolas sākums daudziem šķiet kā robeža, kas atdala spēlēšanos no mācībām. Vecākiem šķiet, ka kopīga spēlēšanās ar mazo skolēnu vairs nav tik nozīmīga, un tāpēc bieži galvenā vieta tiek atvēlēta mācībām. Tomēr ir vērts atcerēties, ka spēlei jaunākā skolas vecumā saglabājas svarīga loma. Mainās bērna intereses spēlē, svarīgākas kļūst aktīvas kustību spēles kopā ar vecākiem un savstarpēja sadarbība.

Skolēnam nepieciešamas spēles, kas ļauj atslābināties

Bērnam skolas vecumā, īpaši pēc 10 gadu vecuma, ir vajadzīgas nodarbes, ar kuru palīdzību var atpūsties no mācībām un nodarbībām mūzikas vai sporta skolā, atjaunot spēkus, vienkārši atslābināties. Spēles ar vienaudžiem pagalmā, kopīga skrējiena vai basketbola spēle kopā ar vecākiem, šaha, dambrete vai monopola spēle – visas šīs aktivitātes ļauj atbrīvoties no spriedzes, kas uzkrāta dienas vai nedēļas laikā, kā arī ļauj aizmirst nepatīkšanas un rūpes, kas nomāc skolā vai mājās. Vēl kāda ļoti svarīga spēles nozīme – tā māca bērniem pavadīt brīvo laiku bez alkohola, cigaretēm, narkotikām. Kopīga spēle ar vienaudžiem vai ģimenes lokā dod iespēju bērnam piedzīvot to, ka brīvā laika pavadīšana var būt interesanta un aizraujoša bez mākslīgi uzjautriņošanām. „Kad tad viņš lai spēlējas? Skolā ir tik liela slodze, tik daudz jāmacās!” man par saviem mazajiem skolēniem nopūšoties stāsta vecāki. Tik tiešām – kad lai spēlējas? Un vai maz vajag? Kaut arī ir liela slodze, bērni paši atrod laiku spēlēm pat skolā – spēlējas starpbrīžos, pirms un pēc stundām. Aptaujas par bērnu iemīļotajām spēlēm skolā rāda, ka viņi dod priekšroku paslēpēm, futbolam, pašu izdomātām sižetiskām spēlēm. Spēles jēga jaunākā skolas vecuma bērniem ir iemācīties sadarboties vienam ar otru, rast jaunus risinājumus, attīstīt radošu domāšanu un uzvedību, sasniegt savus mērķus. Spēle ir kā treniņš prasmei būt iesaistītam darbībā un gūt no tā prieku. Tās ir prasmes,

Bērniem 7–11 gadu vecumā patīk kustību aktivitātes: tās ļauj samazināt fizisko, emocionālo un intelektuālo spriedzi, nogurumu, kas uzkrāts dienas laikā.

kas nepieciešamas veiksmīgām mācībām un dzīvei. Šobrīd ir aktuāls jautājums, kā iemācīties BŪT, nevis DARĪT. Kā iemācīties izbaudīt procesu, nevis tiekties pēc rezultāta. Lūk, visas šīs prasmes ir ietvertas spēlē!

Kā vecākiem iesaistīties spēlē?

Kā mainās vecāku aktivitāte, iesaistoties bērna spēlēs pēc septiņu gadu vecuma? Bērniem 7–11 gadu vecumā patīk kustību aktivitātes: tās ļauj samazināt fizisko, emocionālo un intelektuālo spriedzi, nogurumu, kas uzkrāts dienas laikā. Tātad – futbols, basketbols, badmintons, galda teniss, spēle „Augstāk par zemi”, paslēpes, spēle „Sasaldētie”, un vecāki var iesaistīties šajās spēlēs. Piemērotas ir arī dažādas galda spēles: vārdu veidošanas spēles, „Monopols”, šahs vai dambrete, „Kuģu šaušana” u. tml. Pārmērīga bērnu aizraušanās ar virtuālajām spēlēm ir mūsdienu aktualitāte, kas atstāj negatīvas sekas uz bērnu psihoemocionālo stāvokli. „Mamma, paspēlējies ar mani!” sauc meita no savas istabas. „Man nav laika, tu jau esi liela, spēlējies pati!” Meitene nopūšoties ienāk pie mammas virtuvē, kur viņu lūdz netraucēt, nemaisīties pa kājām. Un bērns visai ātri rod pretargumentu: „Mamma, es drīkstu paspēlēt datoru?” Pazīstama situācija, kas ar laiku var izvērsties par grūti risināmu problēmu. Pēc laika vecāki ar bērnu ieradīsies pie psihologa, sūdzoties par nekontrolējamo bērna tieksmi pēc datora, garlaicību un intereses trūkumu. Sākot šķetināt situāciju, nonāksim pie sākumpunkta – bērna vēlmes pēc kopīgām aktivitātēm ar vecākiem, kura tikusi noraidīta. „Mūsu laikos gan tā nebija! Mēs paši augām, paši spēlējāmies. Tagad bērnu vienu ārā izlaist nedrīkst, spēlēties kopā nav laika, ja arī laiks atrodas – tas taču ir garlaicīgi! Es dēlam saku: spēlējies pats, ko tu čiksti? Pilna māja visādām mantām. Labāk mācījies būtu!” man stāsta 2. klases zēna mamma. Sarunā iesaistās bērns: „Es jau tev vairs neprasu! Tev nekad nav laika! Drīkst, es paspēlēšu telefonā spēlīti, kamēr jūs abas ar mammu runājat?” Saku – nē. Piedāvāju spēlēties ar mantām, kas ir manā kabinetā, iesaistot spēlē arī mammu ar mērķi rast prieku kopīgā spēlē un palīdzot mammai atjaunot emocionālo tuvību ar bērnu.

Neuztraucieties par agresīviem spēļu sižetiem

Dažreiz vecākus mulsina un kaitina vienveidīgie bērnu spēļu sižeti. „Ko tas nozīmē? Vai spēlēšanās ar čūskām un briesmoņiem nozīmē, ka viņam skolā vai mājās ir slikti? Mani viņa spēles biedē.” Es neieteiktu aizrauties ar spēļu nozīmes interpretāciju. Šajā konkrētajā gadījumā bērns pauž savas negatīvās emocijas, pārvēršot tās iekšējā spēkā. Mammu tas baida, bet bērnam ir vajadzīgs spēks, lai justos pārliecināts un samazinātu emocionālo spriedzi. Uzdodiet sev jautājumu: kādas īpašības bērns apgūst spēlē? Kas viņam varētu palīdzēt? Varbūt tās ir īpašības, kuru bērnam pietrūkst? Treniņš ir vajadzīgs, lai prasmes nostiprinātos. Kad vajadzīgās īpašības būs apgūtas, spēle mainīsies.

Vecākus uztrauc arī bērnu spēles, kurās kaut kas tiek iznīcināts vai slikti beidzas. Piemēram, 1. klases zēns veido pilsētu, tad to nojauc, iznīcina, sakot, ka pilsēta ir iznīcināta un tās vietā tagad ir tuksnesis. „Tagad uzcelsim jaunu pilsētu, kur viss zied un zaļo!” vecāki cenšas bērnu ietekmēt. Zēns pastāv uz savu: nebūs jaunas pilsētas, būs tuksnesis. Pajautājiem bērnam: ko tu (vai spēles varonis, karavīrs) jūti, atrodoties šajā tuksnesī? Iespējams, bērns atbildēs: skumjas un vientulību. Un izrādīsies – tas tādēļ, ka pirms gada ir nomirusi viņa mīļā vecmāmiņa. Spēle ir kā jūtu legalizācija, tajā ir atļauts viss – skumt, dusmoties, paust naidu vai greizsirdību. Dzīvē jūtām bieži nav vietas, tās tiek apspiestas, rodot izpausmi spēlēs. Tad, kad pieaugušie spēj šīs jūtas bērna spēlē

Spēle ir kā jūtu legalizācija, tajā ir atļauts viss – skumt, dusmoties, paust naidu vai greizsirdību. Dzīvē jūtām bieži nav vietas, tās tiek apspiestas, rodot izpausmi spēlēs.



Foto: www.greenkirkcaldy.org.uk

ieraudzīt un saklausīt, spēles sižets mainās.

„Bet kāds labums no tā, ka bērns visu dienu spēlē bumbu pagalmā? Labāk būtu mācīties, lasīties!” dzirdami vecāku iebildumi. Varat bērna aizraušanos pavērst vajadzīgā gultnē, piemēram: mētājot bumbu kopā ar bērnu, ir iespējams mācīties no galvas dzejoli. Bērns met bumbu, sakot pa vienai rindiņai, jūs atkārtojat. Nenovelkot striktu robežu starp spēli un mācīšanos, iespējams rast jaunus risinājuma veidus. Šādi var mācīties arī reizrēķinu vai dališanu.

7 ieguvumi, skolēnam spēlējoties kopā ar vecākiem

1. Saprātne. Spēlē iesaistītie veido kontaktu viens ar otru, rod sapratni. Līdz ar to veidojas emocionāli siltas un atvērtas savstarpējās attiecības.
2. Vecāki ir interesantas personības. Bērns, spēlējoties kopā ar vecākiem, apjauš, ka vecāki arī ir dzīvi cilvēki un interesantas personības. Ne tikai būtnes, kam svarīgs ir viens: vai esi izpildījis mājasdarbus, kādas ir atzīmes, vai istaba sakārtota. To man stāsta 3. klases zēns, kuru vecāki atveduši ar sūdzībām par viņa slinkumu un nemītīgiem savstarpējiem cīņiem.
3. Vecāki sāk pieņemt bērnu. Spēlē vecākiem ir iespēja apjaust, kas patiesībā notiek ar bērnu. To var izdarīt, novērojot bērna spēles, vienkārši neiejaucoties, esot blakus, vien izrādot interesi, pieņemšanu. Spēle bērnam ir savdabīgs simbolisks rituāls, svarīgi to neizjaukt. Piemēram, bērna spēlē parādās briesmu moments. Mamma tūlīt pat cenšas piedāvāt bērnam miermīlīgu risinājuma veidu, mainot spēles gaitu, tādējādi bērnam tiek liegta iespēja izmēģināt savus spēkus un atrast izeju no grūtas situācijas.
4. Savu vērtību nodošana nākamajai paaudzei. Spēle ir veids, kā vecāki var dalīties savās vērtībās, uzskatos, turklāt dzīvā, radošā, protestu neraisošā veidā.
5. Bērns iemācās risināt problēmas. Spēlē bieži tiek risināti sarežģīti jautājumi. Tas ir veids, kā bērns var apgūt prasmi atrisināt grūtas situācijas, problēmas.
6. Bērns trenējas uzņemties atbildību. Kopīga spēle var veicināt psiholoģisku atveseļošanos, tā palīdz samazināt spriedzi, pārvarēt pārdzīvojumus. Spēlējoties bērns rada pasauli, kurā var justies kā saimnieks, mācās uzņemties atbildību par to, ko dara. Vecāku līdzdalība spēlēs ļauj bērnam iegūt skatu no malas.
7. Vecāki atjauno spēkus. Vecāki, spēlējoties no sirds un ar aizrautību kopā ar bērnu, var rast un atjaunot spēkus. Bērni, to redzot, apgūst visai dzīvei svarīgu mācību: saskarsme ar bērnu nav katorga vai smaga nasta, tā dāvā spēkus, rada interesi un cieņu vienam pret otru.

Lai izdodas rast prieku kopīgā spēlē! Kā teicis Džons Raskins: „Visas audzināšanai veltītās pūles būs veltas, kamēr jūs neiemācīsiet bērnam mīlēt pļavu, putnus un ziedus.” Es papildināšu un teikšu – arī spēlējies.



Uzdodiet sev jautājumu: kādas īpašības bērns apgūst spēlē? Kas viņam varētu palīdzēt? Varbūt tās ir īpašības, kuru bērnam pietrūkst? Treniņš ir vajadzīgs, lai prasmes nostiprinātos. Kad vajadzīgās īpašības būs apgūtas, spēle mainīsies.



Bērndārznieka protests

Aiga Ukstiņa, krīžu un konsultāciju centra „Skalbes” psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite apmācībā

Foto: rackcdn.com

Vienā no sarunām ar kolēģiem, kuri arī ir psihologi, runājām par to, cik pašiem reizēm ir grūti atbilstīgi paust savas emocijas, piemēram, darbavietā kolēģim norādīt uz to, kas nepatīk viņa rīcībā, vai reaģēt uz kāda izteiktu aizrādījumu. Vairākums atzina, ka viena no grūtākajām prasmēm (ne tikai pašiem, bez bieži vien arī klientiem) ir paust savas dusmas, aizvainojumu jeb teikt „es jūtos dusmīgs” vai „es jūtos aizskarts, sāpināts” noteiktās situācijās. Līdzīgi arī klienti, ar kuriem es strādāju jau viņu pieaugušo vecumā, bieži mēdz neizpaust vai noklusēt savas emocijas. Reizēs, kad patiesās emocijas tiek paustas, tās nāk kopā ar ļoti lielu intensitāti, emociju gūzmu, impulsivitāti, un bieži vien pēc tam seko vainas vai kauna izjūta par to, kas dusmās ir pateikts un sastrādāts.

Līdzīgi arī situācijās, kad mazs bērns skaļi kliec, sit vai varbūt pat kož otram, stāsts ir par viņa izjustajām emocijām un to, kā viņš ir iemācījies savas emocijas saprast un izpaust. Tāpēc vecumposmā, kad bērnam vēl nav attīstīties pietiekami plašs vārdu krājums, lai raksturotu to, kas ar viņu notiek, dusmu lēkmes parasti ir raksturīgas daudz biežāk. Ir jāievēro, ka ne vienmēr reizēs, kad bērns intensīvi pauž dusmas, kaut kas viņu patiešām ir sadusmojis. Dusmas var tikt parādītas ārēji, bet, iespējams, bērns ir izjutis bailes, skumjas vai nogurumu, taču viņam vēl nav prasmju tās izpaust citā veidā. Piemēram, bieži vien, vecākiem atnākot pakaļ bērnam uz bērnudārzu, viņi tiek sagaidīti ar niķošanās un dažādām dusmu izpausmēm – raudāšanu, kliegšanu, krišanu zemē, negērbšanos u. tml., taču bērns nespēj pastāstīt, ka viņš varbūt visu dienu ir skumis pēc vecākiem un vi-

Reizēm pastāv maldīgs priekšstats, ka pieņemt bērna jūtas nozīmē atļaut viņam darīt, ko viņš vēlas. Bet ir tikai ar sapratni un iejūtību jāattspoguļo viņa jūtas, nav jāmaina savu lēmumu, piemēram, par saldumu nepirkšanu un janogaida, kamēr bērns spēj nomierināties.

ņam ir bijis grūti palikt bērnudārzā, vai arī – gluži pretēji – paust vilšanos par to, ka viņš nav varējis sagatavoties promiešanai no bērnudārza un atvadīties no interesantajām spēlēm, nodarbēm. Ir pilnīgi iespējams, ka bērns ir tik pārsātināts ar dienas laikā piedzīvotajām emocijām, ka, vecākiem atnākot, viņš beidzot jūtas drošs tās izpaust.



Foto: n.b52.net

Ja bērns iesit, nedrīkst vienu reizi to ignorēt, citā par to smieties un vēl kādā brīdī – dusmoties. Vecāku reakcijai katru reizi ir jābūt vienādai, lai sniegtu bērnam skaidrus signālus, kādu uzvedību no viņa puses sagaida.

Primārās un sekundārās emocijas

Psiholoģijā cilvēka emocijas mēdz iedalīt primārās un sekundārās emocijās. Primārās emocijas ir tās, kuras mēs, reaģējot uz notiekošo, izjūtam pirmās, piemēram, ja ir kas biedējošs vai svešs, mēs varam izjust bailes; kad mēs piedzīvojam pāridarījumu, mēs varam izjust skumjas. Primārās emocijas ir nepārdomāta, instinktīva reakcija uz ārēju stimulu. Tipiski primārās, visiem cilvēkiem piemētošās emocijas ietver bailes, dusmas, skumjas un prieku, tomēr bieži vien tās ir ātri pārejošas un var izzust tikpat ātri, cik parādījušās. Tas, cik bieži un intensīvi katrs bērns pauž emocijas, lielā mērā ir saistīts gan ar viņa iedzimtajām temperamenta iezīmēm, gan ar pašu vecāku temperamentu un bērna un vecāku savstarpējo mijiedarbību, emocionālo klimatu ģimenē.

Pēc primārajām emocijām tipiski seko cilvēka sekundārās jeb otrreizējās emocijas, kas var apgrūtināt sapratni par to, kas īsti notiek ar bērnu. Tās var būt tiešā veidā saistītas ar sākotnēji izjustajām emocijām, piemēram, piedzīvojot satraukumu, bērna organismā var izdalīties daudz adrenalīna, kas kļūst par degvielu dusmām, lai sevi automātiski aizsargātu pašreizējā situācijā. Vienlaikus sekundārās emocijas ietver arī cilvēka attieksmi pret situāciju, piemēram, bērns sākotnēji izjūt skumjas pa to, ka spēļu laiks ir beidzies, bet, domājot par to, ka „mamma man nekad neļauj spēlēties” vai „es nezinu, kas

tagad notiks” u. tml., viņš savas emocijas var izpaust caur dusmām. Sekundārās emocijas var ietvert arī vairākus aspektus vienlaikus, piemēram, bērns var justies atvieglots, redzot, ka viņam pakaļ ir atnācis kāds no vecākiem, bet vienlaikus skumjš, saprotot, ka nevar turpināt bērnudārzā spēlēties.

Emociju nosaukšana vārdos

Bieži vien jau kopš zīdaiņa vecuma vecāki instinktīvi mēdz sarunāties ar bērnu un vārdos nosaukt viņa vajadzības, piemēram, „es redzu, ka tev tagad nāk miedziņš”, „tu satraucies, jā, bija liels troksnis”, „tu raudi, mamma nenāca” vai „re, kā tu smaidi, tev patīk, ka tevi šūpo”. Tas ir sākotnējais un pats pirmais veids, kā, nosaucot vārdā darbību un bērna izjustās emocijas, viņš mācās apzināties, kas ar viņu notiek. Līdzīgi bērns iepazīst un apzinās jūtas, klausoties, kā vecāki paši runā par savām emocijām. Bērns ne vienmēr var saprast (un ne vienmēr viņam ir jāsaprot), kā jūtas kāds no vecākiem, bet viņš var dzirdēt un vēlāk attiecināt uz sevi izjūtas par to, kā cilvēks var justies un kā savas jūtas var izpaust piemērotā veidā. Pētījumi rāda, ka vecāku spēja saprast un nosaukt vārdos to, kas notiek ar bērnu, ir cieši saistīta ar viņa vēlākajām spējām regulēt savas emocijas un sekojoši arī uzvedību (Bornstein, Cote, Haynes, Hahn & Park, 2010).

Emociju pieņemšana

Būtiska nozīme ir ne tikai tam, vai vecāki spēj nosaukt vārdos bērna izjustās emocijas, bet arī tam, vai viņš spēj akceptēt un pieņemt viņa jūtas. Reizēm pastāv maldīgs priekšstats, ka pieņemt bērna jūtas nozīmē atļaut viņam darīt, ko viņš vēlas, piemēram, bērns var justies vilnis (dusmīgs) par to, ka veikalā vecāki nenopērk viņam saldumus, tāpat kā arī pieaugušie mēdz justies vilušies, ja nesaņem kāroto. Tomēr nav pieņemami, ja bērns veikalā krīt zemē, kliec un sit vecākiem. Šajā gadījumā vecākiem, esot ar bērnu veikalā,

ir būtiski pieņemt, ka viņš ir dusmīgs, un ar sapratni un iekšējību to viņam atspoguļot, bet nemainīt savu lēmumu par saldumu nepirkšanu un nogaidīt tikmēr, kamēr bērns spēj nomierināties.

To var panākt dažādos veidos: var brīdināt bērnu – ja viņš nepārstās pieprasīt, tad jūs dosieties projām no veikala, un ir svarīgi to arī izdarīt; var arī teikt – ja viņš tūlīt nepārtrauks tā uzvesties, turpinās pieprasīt un neklausīties, tad nākamajā reizē viņš netiks ņemts līdzī uz veikalu. Vecākiem ir svarīgi būt noturīgiem, konsekventiem un tik tiešām ne tikai brīdināt, bet arī īstenot pašu teikto, lai bērns piedzīvo, ka viņam nepaklausīgas uzvedības ir negatīvas sekas. Vēl viens veids, kā bērnam var mācīt regulēt savas emocijas un pašam nomierināties, ir vecākiem iekšējīgi un mierinoši būt blakus un izturēt situācijā, kad bērns raud, dusmojas, kriet zemē; izturēt un nepirkt viņam kāroto šokolādi, atspoguļot, ka bērns jūtas dusmīgs un vilies par to, ka viņš nevar panākt kāroto. Šim rituālam sākotnēji var būt nepieciešama liela vecāku pacietība un vairākas atkārtojuma reizes, bet tas var nest vislielākos augļus, mācot bērnam pārvarēt savus impulsus un regulēt emocijas. Tomēr šajā situācijā vecākiem ir skaidri sev jāpasaka, ka es neesmu slikta mamma vai slikts tētis un man nav jākaunas, ja mans bērns guļ veikalā uz grīdas un kliež – tas var būt nepatīkami, bet es viņam mācu uzveikt savas emocijas. Bieži vien apkārtējie cilvēki mēdz iekļaukties un tajā brīdī vecākiem dot dažādus padomus, tomēr ir svarīgi novilkt robežu un teikt: „Paldies, mēs tiksim galā.” Reti mēdz būt lietderīgi bērna dusmu brīdī viņam gari skaidrot, ka saldumi ir neveselīgi vai šodien tie jau ir bijuši; labāk ir skaidri novilkt robežu – mums šodien nav paredzēts pirkt to, ko tu vēlies. Vēlāk, ja bērnam ir izdevies nomierināties, ir ļoti svarīgi vecākiem būt priecīgiem, bērnu apbalvot par to un izteikt viņam uzslavu.

Vecāku pašu prasme vadīt emocijas

Svarīgs aspekts attiecībā uz bērna spēju regulēt emocijas ir arī pašu vecāku prasme vadīt savas emocijas. Vecāki bērnam ir pirmais un pats nozīmīgākais paraugs, un bērni tiešā vai netiešā veidā mēdz imitēt vecāku uzvedību, piemēram, ja kāds no vecākiem dusmās ir impulsīvs un mēdz bērnu sakratīt vai nopērt, tad visbiežāk tas ir faktors, kas pastiprina bērna uzvedības grūtības. Bērnam viņa attīstībā ir svarīgi piedzīvot, ka pieaugušais izskaidro, kā viņš jūtas, un atbilstīgā veidā pārvar savas emocijas vai, pat ja ir sanācis rīkoties dusmu iespaidā, spēj bērnam saprotamā valodā izskaidrot savas rīcības motīvus, atvainoties.

Vecāku uzvedības noturīgums

Nozīmīga ir arī konsekvence un noturīgums vecāku uzvedībā, piemēram, ja bērns viņam iesit, nedrīkst vienu reizi to ignorēt, citā par to smieties un vēl kādā brīdī – dusmoties. Vecāku reakcijai katru reizi ir jābūt vienādai, lai sniegtu bērnam skaidrus signālus, kādu uzvedību no viņa puses sagaida, t. i., „man sāp, kad tu man sit, un tev ir jāpārtrauc to darīt”. Līdzīgi tas ir ar jebkuru bērna uzvedību – bērni mēdz protestēt, kad viņiem neļauj ilgstoši spēlēt datorspēles vai skatīties multfilmas, taču reizēm vecāki bērnam sūta neskaidrus signālus, piemēram, ir dienas, kad vecāki jūtas noguruši, negrib ar bērnu spēlēties un ļauj viņam izmantot datoru vai telefonu bez pārraudzības, un ir dienas, kad tās pašas nodarbes bērnam aizliedz.

Psihologijā jau par klasiku tiek saukts Alberta Banduras 60. gados veiktais pētījums (*Bandura*, 1961, 1963) par sociālo iemācīšanos, kas tiek apgūta ar novērošanas, imitēšanas un situāciju modelēša-



Mācīt bērnam vēlamu uzvedību var daudzus un dažādos veidos, bet tiem visiem ir viens pamats – pastiprināt pozitīvo bērna uzvedību un iespēju robežās pārtraukt vai ignorēt nevēlamu uzvedību.

nas palīdzību. Tajā tika novērota bērnu reakcija pēc tam, kad viņi atkārtoti redzēja, kā pieaugušais agresīvi sit lellei Bobo. Pētījumā bērniem bija iespēja vērot, vai pieaugušais par lelles sišanu tiek apbalvots vai sodīts. Rezultāti parādīja, ka tie bērni, kuri redzēja, ka pieaugušais sit lelli un par to tiek apbalvots, vēlāk paši uzrādīja daudz augstāku dusmu un agresijas līmeni. Šā pētījuma rezultātus var attiecināt arī uz agresīvu multfilmu, datorspēļu ietekmi uz bērna uzvedību.

Sākotnēji, bērnam esot pusotra, divu gadu vecumā, iesišana vai iekošana vecākiem var notikt primāro emociju iespaidā, instinktīvi, impulsīvi, nepārdomāti vai pat nejauši pētot kāda no vecākiem ķermeni, viņa robežas. Tomēr tad, ja pēc pirmajām reizēm šī uzvedība turpinās, var domāt, ka bērns mijiedarbībā ar vecākiem vai citiem pieaugušajiem šo uzvedību ir iemācījies jeb vecāki to neapzināti ir nostiprinājuši. Tipiski uzvedības iemācīšanās notiek, vērojot vecāku reakciju, piemēram, iespējams, pirmajā reizē, kad bērns tika iekodis vai iesitis, pieaugušais tika smējies un netika uztvēris to nopietni vai varbūt tika uztvēris to izteikti saasināti, vai pat aizgājis projām no bērna. Šādā veidā bērns ir izjutis savas rīcības ieguvumus, piemēram, iespēju neveikt aktivitāti, piesaistīt vecāku uzmanību, panākt vēlamo u. tml., un viņa uzvedība nejauši ir tikusi pastiprināta.

Piemēram, iemācīšanās procesu var ilustrēt ar situāciju lielveikalā, kur bērns prasa mammai nopirkt saldējumu, bet viņa atsakās to pirkt. Bērns sāk skaļi protestēt un kliegt, māte vēl aizvien atsakās pirkt saldumu. Bērns krīt zemē, viņam ir spēcīga dusmu lēkme, un mamma padodas – nopērk bērnam saldējumu. Bērns ir apmierināts un klusi ēd saldējumu. Šajā situācijā bērns apgūst savas uzvedības likumu: ja es protestēju, kritīšu zemē un dusmošos, tad mamma man nopirks saldējumu. Iemācīšanās notiek arī otrā pusē: redzot, ka bērns tik skaļi kliež, mamma var izjust vainu vai kaunu un neapzināti apgūt likumu, ka tad, kad mans bērns kliež, es varu iedot viņam prasīto, tā nomierinot viņu, tādējādi netīši uzturot bērna dusmu lēkmes un uzvedības grūtības. Vai gluži pretēji: mātei paliekot noturīgai un nepadodoties bērna prasībām, viņš iemācās, ka dusmu lēkme vai iesišana nepalīdzēs sasniegt vēlamo.

Nevēlamās uzvedības noskaidrošana

Šajās un līdzīgās situācijās vecākiem ir svarīgi konkrēti formulēt, kādās situācijās un kāda bērna uzvedība ir negatīva, nav vēlama, tad atbildēt uz jautājumiem, kurās situācijās (noteiktos apstākļos) šī bērna uzvedība parādās; kuri cilvēki ir iesaistīti šajās situācijās (varbūt tad, kad ir tētis, bērns nekliež, bet, kad ir mamma, kliež ļoti skaļi?); ko tieši bērns dara; kāda ir pieaugušā reakcija uz bērna uzvedību; kādas ir situācijas sekas un kādi ir bērna ieguvumi. Nozīmīgi ir formulēt arī to, kādu bērna uzvedību gribētu redzēt negatīvās uzvedības vietā, piemēram, es gribētu, ka bērns mierīgā tonī uzdod jautājumu; ka mēs iepriekš sarunājam, ko pirsim veikalā, un ievērojam plānu; ka bērns nevis kož, bet pasaka, ka jūtas dusmīgs, u. tml. Svarīgi ir pieaugušajiem ģimenē izstrādāt plānu, kā palīdzēt bērnam apgūt jauno uzvedību jeb vecās, negatīvās uzvedības vietā iemācīsim alternatīvu izturēšanās veidu.

Vēlamās uzvedības mācīšana

Mācīt bērnam vēlamo uzvedību var daudzos un dažādos veidos, bet tiem visiem ir viens pamats – pastiprināt pozitīvo bērna uzvedību un iespēju robežās pārtraukt vai ignorēt nevēlamo uzvedību, piemēram, katru reizi, kad bērns paveic viņam grūto uzvedības uzdevumu bez protestēšanas, tā tiek pastiprināta ar uzslavu, pozitīvu novērtējumu, vecāku un visas ģimenes prieku, apbalvojumiem. Iespējams – ja bērns ar nevēlamu uzvedību ir guvis vecāku uzmanību, tad, sniedzot viņam daudz vairāk uzmanības pozitīvas uzvedības brīžos, viņš var izveidot jaunu likumu. Vai arī: ja bērns mierīgi spēj jau iepriekš ar vecākiem vienoties, ka viņi veikalā pirks ko garšīgu, un neprotestēt veikalā, tad viņš iemācās veidu, kā iegūt vēlamo apbalvojumu. ■