

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2016. gada 3. novembris, Nr. 17 (78),
0,71 EUR

Vecākiem

MĪLESTĪBA IR DOŠANA

Nevajag nolikt
bērnu vietā,
ir jāsadarbojas

KO DARĪT, KAD BĒRNI ĶĪVĒJAS?

BĒRNDĀRZNIĒKS UN EKRĀNIERĪCES

Kā nepieļaut, lai bērnu audzina ekrānierīces?

BĒRNDĀRZNIEKŠ UN EKRĀNIERĪCES



Anda Avena,
centrs „Dardedze”,
www.centrsdardedze.lv

Mūsu bērni arvien vairāk laika pavada pie ekrāna, precīzāk – pie daudziem ekrāniem. Līdzās tādām ierastām ierīcēm kā televizors un dators arvien lielāku popularitāti gūst dažādas mobilās ierīces – viedtālruni un planšetdatori. Lai gan atbilstīgi izvēlēts interneta saturs var pozitīvi ietekmēt bērna attīstību, pārāk agri uzsākta un pārāk intensīva elektronisko ierīču lietošana var nodarīt bērnam būtisku fizisku, emocionālu un sociālu kaitējumu. Kāds ir bērndārzniekam nepiemērots interneta saturs, un kā nepieļaut, lai bērnu audzina ekrānierīces?

Bērnam līdz divu gadu vecumam mobilās ierīces nav jālieto

Un tomēr, ja ierīces tiek rādītas bērnam līdz divu gadu vecumam, tad ir nepieciešams limitēt rādīšanas laiku (vēlams, ne katru dienu; nevajadzētu tās lietot ilgāk par 15–20 minūtēm vienā reizē un ne vairāk kā pusstundu dienā), nerādīt pirms miega un neizmantot kā apbalvošanas vai sodīšanas līdzekli.

Cilvēka smadzenes visintensīvāk attīstās pirmajos dzīves gados. Lai šī attīstība notiktu, bērnam ar visām maņām – redzi, ožu, garšu, tausti un dzirdi – ir jāiepazīst pasaule nemitīgā kustībā un mijiedarbībā. Ja mobilās ierīces tiek dotas bērnam

līdz divu gadu vecumam, to radītais efekts ir tik intensīvs, ka citas aktivitātes bērnu sāk interesēt daudz mazāk, tādējādi tiek negatīvi ietekmēta smadzeņu nervu struktūras attīstība.

Bērna smadzeņu attīstībai ir nepieciešams intensīvs kontakts ar ģimenes locekļiem un citiem bērniem. Ne televizors, ne dators nespēj aizstāt vecāku skatienu, glāstu, kopīgas rotaļas, sarunas ar vecākiem vai citiem bērniem un grāmatu kopīgu lasīšanu.

Nepietiek tikai ar to, ka vecāki ir blakus bērnam. Bērnam ir nepieciešama saskarsme, kuras laikā vecāki ir vienā limenī ar viņu un velta mazajam maksimālu uzmanību. Arvien vairāk pētījumu liecina, ka intensīva elektronisko ierīču izmantošana bērna pirmajos dzīves gados negatīvi ietekmē viņa paškontroles spējas, miega kvalitāti, koncentrēšanās spēju, komunikācijas prasmes, prasmi lasīt ar izpratni un rakstītprasmi.

Tomēr Latvijā, pēc centra „Dardedze” un SIA „Solid data” šāgada aptaujas rezultātiem:

- ▶ gandrīz puse bērnu (45 %) vecumā līdz 2 gadiem lieto mobilās ierīces;
- ▶ 45 % bērnu vecumā līdz 6 gadiem mobilās ierīces lieto reizi dienā vai biežāk;
- ▶ 44 % bērnu vecumā līdz 6 gadiem skatās mobilās ierīces bez vecāku klātbūtnes.

Kas ir bērnam neatbilstīgs interneta saturs?

Kad bērns tikko sāk lietot mobilās ierīces, vecāki visbiežāk ir līdzās – iepazīstina bērnu ar ierīču lietošanu un skaidro redzamo informāciju, taču tad, kad bērns jau ir apguvis pirmās iemaņas viedtālruna vai planšetdatora lietošanā un skatās pārsvārā zināmas filmiņas vai lietojumprogrammas, arvien biežāk bērns pie tālruna vai planšetdatora paliek viens pats. Tā kā pirmsskolas vecuma bērnus visvairāk piesaista krāsaini, kus-



Ja mobilās ierīces tiek dotas bērnam līdz divu gadu vecumam, to radītais efekts ir tik intensīvs, ka citas aktivitātes bērnu sāk interesēt daudz mazāk, tādējādi tiek negatīvi ietekmēta smadzeņu nervu struktūras attīstība.

tīgi objekti, kas nereti tiek izmantoti arī reklāmās, ar nevēlamu un neatbilstīgu informāciju bērns var sastapties jau pēc viena klikšķa. Neatbilstīgai informācijai bērns var piekļūt arī pats, ievadot meklētājā kādu dzirdētu, nesaprotamu vārdu un vēloties uzzināt, kas tas ir.

Daina Dziļuma, centra „Dardedze” klīniskā psiholoģe, skaidro, ka bērniem neatbilstīga informācija ir gan vardarbību saturoša informācija, gan vecumam neatbilstīga seksuāla rakstura informācija, gan informācija, kurā ir redzamas bīstamas vai riskantas darbības, gan arī biedējošs, bērnam nesaprotams saturs. Ja bērns ir sastapies ar savam vecumam nevēlamu saturu, vecākiem noteikti nevajadzētu bērnam to pārnest – būtu mierīgi jāpavaicā, kā tas ir noticis, un vienkāršā, bērnam saprotamā veidā jāpaskaidro, ka, piemēram, šajā video tiek rādīts kas slikts vai bīstams vai video vienkārši nav domāts bērniem. Ir svarīgi nodrošināt, lai turpmāk bērns ar



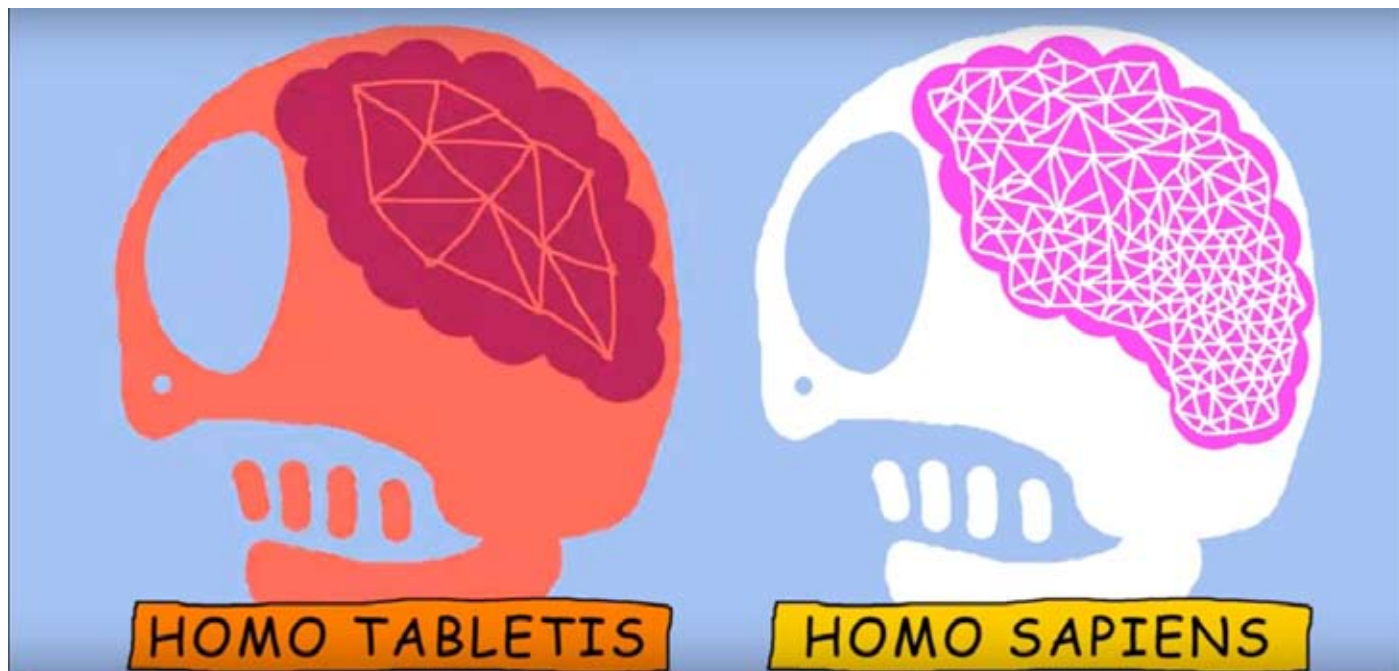
neatbilstīgu informāciju nesastaptos, un atbildīgi par to ir vecāki.

Redzētais ietekmē bērna uzvedību

Sastopoties ar vecumam neatbilstīgu informāciju, bērnu emocionālā un uzvedības reakcija var būt dažāda – bērns var nobīties no redzētā, nerunāt par to, viņā var saasināties dažādas bailes, var parādīties grūtības aizmigt. Sākotnēji

bērns neatbilstīgu video skatās ar interesi, taču vēlāk izjūt paaugstinātu trauksmi, agresiju un bailes. Ja bērns atbilstīgi savam temperamentam strauji tuvojas jaunām situācijām, ir lielāks risks, ka viņš arī pats mēģinās atkārtot redzētās bīstamās darbības. Bērns, kurš ir sastapies ar vecumam neatbilstīgu seksuāla rakstura informāciju, var izjust trauksmi, var uzvesties seksualizēti, piemēram, bērns pārspīlēti vēlas pie-skarties citu cilvēku dzimumorgāniem,





Tā saucamajam planšētbērnam jau kopš bērnības pietrūkst atbilstīgu stimulu, pieredzes un ciešas saskarsmes ar vecākiem, tāpēc bērna smadzenēs veidojas būtiski mazāks neironu savienojumu skaits. Vēlāk tas negatīvi ietekmē bērna attīstību, traucē atmiņu, samazina roku darbu iemaņas, abstrakto domāšanu, rakstīšanas un lasīšanas prasmi, kā arī sociālās attiecības, kas pieaugot var kļūt par vientulības iemeslu.

detalizēti runā par seksuālām darbībām. Viņš arī citus bērnus var mēģināt iesaistīt darbībās, kādas ir redzējis. Ja bērna emocionālā un uzvedības reakcija pēc saskarses ar nevēlamu informāciju ir izteikta un nesamazinās, ir ieteicams meklēt palīdzību pie psihologa.

Ieteikumi mobilo ierīču lietošanai kopā ar pirmsskolas vecuma bērnu

EKRĀNIERĪCI LIETOT KOPĀ.

Ja bērns pirmsskolas vecumā lieto mobilās ierīces, tam būtu jānotiek vecāku klātbūtnē, vismaz esot vienā telpā ar bērnu. Ar lielākajiem pirmsskolas vecuma bērniem ir svarīgi pārrunāt, ka internetā ir gan laba un bērniem piemērota, gan bērniem nepiemērota informācija.

PAJAUTĀ, PIRMS UZKLIKŠĶINI.

Var ieviest drošības noteikumu „pajautā (pasaki), pirms uzklikšķini”, tomēr šajā vecumā bērnu spējas izvērtēt informāciju un atbilstīgi regulēt savu rīcību ir ierobežotas, tāpēc ir nepieciešama vecāku klātbūtne.

BĒRNAM PIEMĒROTA PROFILA IZVEIDOŠANA.

Vecāki mobilajā ierīcē var izveidot bērnam atsevišķu profilu, kurā ir iespējams piekļūt tikai vecāku izvēlētajām spēlēm, uzdevumiem un multfilmām vai izmantot programmas, kurās tiek filtrēts viedierīču saturs un ierobežota piekļuve neatbilstīgai informācijai.

RUNĀT ATKLĀTI. Ļoti nozīmīgas bērna drošībai ir atklātas attiecības starp vecākiem un bērniem. Nereti lielākie pirmsskolas vecuma bērni interesējas par kādu dzirdētu, viņiem nesaņemtu ar seksualitāti saistītu vārdu, bet nejautā par to vecākiem (vai jautā un nesaņem atbildi). Tādā gadījumā bērns informāciju meklēs citur un, visticamāk, izlasīs vai redzēs to vecumam neatbilstīgā veidā, tāpēc ir būtiski būt atsaucīgiem pret savu bērnu un nodro-

Nepietiek tikai ar to, ka vecāki ir blakus bērnam. Bērnam ir nepieciešama saskarsme, kuras laikā vecāki ir vienā līmenī ar viņu un velta mazajam maksimālu uzmanību.



FOTO: <http://homotabletis.org/lv/campaign/>, <http://www.theparentreport.com>

šināt viņa vecumam atbilstīgu izglītojošu informāciju par interesējošo tēmu. Bērns būs vairāk pasargāts, ja varēs jebkuru savu jautājumu uzdot vecākiem, nevis datoram.

IZVĒRTĒT IEMESLUS, KĀPĒC BĒRNAM TIEK DOTAS TEHNOLOĢIJAS.

Centra „Dardedze” un SIA „Solid Data” aptaujas dati liecina, ka izplatītākais mobilo ierīču došanas iemesls ir vecāku vēlme izklaidēt bērnu, kad viņam ir garlaicīgi (31 %), bērna pieprasījums (19 %) un vajadzība iegūt laiku steidzamiem darbiem (17 %). Kā skaidro *Dr. psych.* Diāna Zande, ir saprotama vecāku vēlme izvēlēties vieglāko ceļu un iedot mazulim viedierīci, taču tas neizbēgami izvērsas par grūtāko ceļu ilgtermiņā: jo vairāk laika bērns pavada pie ekrāna, jo vairāk tas pēc tam būs jālidzsvaro ar savu uzmanību. Ja vecāki mājās pastāvīgi fonā tur ieslēgtu televizoru vai ieslēgtas ierīces, to pašu darīs arī bērns. Turklāt pētījumi liecina: ja vecāki pastāvīgi lieto mobilās ierīces, tās novērš viņu uzmanību no bērna pieskatīšanas, radot riskus bērna drošībai un emocionālajām vajadzībām. Ja vecāki kādā brīdī nevar veltīt savam mazajam bērnam uzmanību, būtu nepieciešams saukt talkā vecvecākus vai citas atbalsta personas, nevis ierīces.

AKTIVITĀTES BEZ MOBILAJĀM IERĪCĒM.

„Iepilnot kaut vai īsus nedalītas uzmanības momentus, bērns no tiem burtiski uzlādējas un mazāk pieprasa uzmanību ar negatīvu uzvedību. Ir svarīgi regulāri ieplānot kopīgas priecīgas aktivitātes, un vēlāk tās kļūs par bērna dārgākajām bērnības atmiņām,” iesaka D. Zande. Ir liela atšķirība, vai vecāki pavada laiku, esot līdzās bērnam un darot ko savu, vai patiešām atrod laiku darīt kaut ko kopā vienā limenī ar bērnu. Mūsdienās tas ir izaicinājums vecākiem – parādīt bērnam, ka ir iespējams forši pavadīt dienu arī bez planšetdatora un citiem ekrāniem. Mamma un tēti var atcerēties savas bērnībā iemīļotās rotaļas un atkal no jauna mācīties spēlēties – daudzies kopā ar bērniem, izveidot mājās šķēršļu joslu, doties pastaigās, cept pankūkas, runāties, kopā darīt mājas darbiņus un būt ciešā emocionālā kontaktā.

Nesākt ieradumu ir vieglāk nekā pārtraukt

„Vecāku vidū ir izplatīts mīts, ka viedtālruna lietošana veicina sīkās muskulatūras attīstību. Šis kustības ir pārāk vienveidīgas. No viedierīcēm gadu vecs bērns neko neiemācās – pirmajos dzīves gados

Sākotnēji bērns neatbilstīgu video skatās ar interesi, taču vēlāk izjūt paaugstinātu trauksmi, agresiju un bailes.

bērns vispilnvērtīgāk attīstās kustoties, aktīvi spēlējoties un kontaktējoties ar tuvajiem cilvēkiem. Nereti pāragra vai pārmerīga mobilo ierīču lietošana ir viens no iemesliem, kāpēc bērns kļūst impulsīvs

un agresīvs, viņam ir grūti koncentrēties. Noskatoties filmiņas pirms gulētiešanas, var būt grūtības aizmigt. Bērna attīstību iespaido arī citi faktori, taču ierīču ietekme kļūst arvien izteiktāka,” skaidro centra „Dardedze” klīniskā psiholoģe D. Dziļuma. Kā atzīst eksperte, nesākt rādīt viedierīces ir daudz vieglāk nekā pārtraukt šo ieradumu, tomēr nekad nav par vēlu to mainīt. Vecāki ir bērna galvenais piemērs visās jomās, tāpēc ir nepieciešams regulāri ieplānot kopīgas ģimenes aktivitātes bez mobilajām ierīcēm.

Atbilstīgi pediatru ieteikumiem bērniem vecumā līdz diviem gadiem nevajadzētu būt saskarei ar ekrānierīcēm, jo pieradums pie tām veidojas ļoti ātri un bērnam zūd interese par citām aktivitātēm, kas ir svarīgas viņa attīstībai. Savukārt nedaudz vecākiem bērniem – 3–6 gadu vecumā – atbilstīgi izvēlēts saturs var palīdzēt apgūt jauno, ja vien vecāki ir bērnam līdzās un ievieš konkrētus ierīces lietošanas ilguma un biežuma noteikumus.

MĪLESTĪBA IR DOŠANA

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko
risinājumu konsultante



Savos rakstos es bieži pieminu frāzes „mīlēt bērnu”, „ja bērns tiek mīlēts, tad...”. Ko es domāju ar vārdiem „mīlēt bērnu”? Mīlēt bērnu nozīmē dot viņam to, kas palīdzēs turpmāk dzīvī būt veiksmīgam, t. i., ticēt saviem spēkiem, izvirzīt un sasniegt mērķus, veidot labas attiecības – mācēt būt saticībā ar sevi pašu un citiem. Bērns var saņemt nepieciešamo caur vecāku uzmanību, mīlumu un aprūpi.

Mīlums tad, kad bērnam to vajag

Jebkuram cilvēkam, jo īpaši bērnam, kurš vēl tikai attīstās, vajag mīlumu. Un bērna organismam piemīt spēja ļoti precīzi sajūst to, ko viņam vajag. Bērns, ja vien viņam šīs pašregulācijas spējas nav traucētas jau zīdaiņa vecumā, piemēram, ar ciešu ietīšanu autiņos, labi jūt, kad un kas viņam ir vajadzīgs. Bērns var ielīst kādam no vecākiem klēpī un samīļoties tad, kad viņam vajag fizisku mīlumu. Ir svarīgi, lai viņam tādā brīdī mīlums būtu pieejams. Šis mehānisms arī var būt traucēts – dažkārt vecāki savu bērnu dzen prom tieši tajā brīdī, kad viņam mīlumu vajag, savukārt brīdī, kad bērns ir aizņemts ar ko savu, viņi pārtrauc darbošanos, bērnu ņem klēpī un mīļo, lai apmierinātu savu vajadzību justies labam un uzmanīgam tētim (mammai). Bērnam ir svarīgi nodarboties ar savām lietām tieši tad, kad viņš to dara, un saņemt mīlumu tad, kad viņam pašam to vajag, nevis kad vecākiem uznāk mīluma lēkme.

Lai bērns augtu pārliecināts par sevi, ir svarīgi ļaut viņam kustēties, pašam meklēt kustības virzienu un pabeigt to. Tā bērns mācās gan izvēlēties, gan atbildēt par savu izvēli. Tāpēc ir būtiski nepārtvert bērnu viņa kustībā, lai apmierinātu savu vajadzību pēc bērna pieskārieniem. Kustības ziņā vecākiem ir arī regulējoša funkcija – vērot, lai bērns nenodara sev kaitējumu, ir vecāku darbs, kā arī apstādināt bērnu, pirms viņš ir sabojājis kaut ko, bet darīt to bez pārmetumiem, neuzbrūkošā veidā. Bērnam pieaugot, šīs tas gan noteikti būs sabojāts. Vecāku atbildība ir iekārtot vidi, kurā uzturas bērns, tā, lai tajā būtu pēc iespējas mazāk lietu, kuras nav piemērotas bērna attīstībai un kuras vecākiem varētu radīt nozīmīgus materiālos zaudējumus. Ir jāpievērš uzmanība arī tam, lai, sabojājot kādu mantu, bērns nesaņemtu vecāku vēstījumu „manta mums ir vērtīgāka par tavu attīstību”.

Ļaut un netraucēt

Atkarībā no vecuma bērnam ir nepieciešama dažāda aprūpe: zīdaiņi vajag aprūpēt fiziski pilnībā; vecumam pieaugot, ir jāpa-

līdz bērnam mācīties rūpēties par sevi pašam. Lai bērnam palīdzētu tur, kur ir jāpalīdz, un netraucētu tur, kur ar pārmērīgu aprūpi drīzāk var panākt nepatstāvību un manipulāciju vai pat bailes no darīšanas, vecākiem ir nepieciešams vērot bērnu un būt iejūtīgiem. Ja vecāki bērnu netraucē, nepieprasa sasniegumus, bērns ļoti daudz darīs pats – tieši tad, kad būs spējīgs, kad viņam parādīsies atbilstīga interese, atbilstīgs fizisks spēks un attīstīsies kustību koordinācija. Bērni mācās atveidojot, un paši sāk veikt attiecīgas darbības tad, kad kļūst spējīgi to darīt. Galvenais vecākiem ir būt klāt, būt gataviem palīdzēt, bet netraucēt. Palīdzēt iemācīties nenozīmē izdarīt kaut ko bērna vietā, bet tieši PALĪDZĒT izdarīt bērnam pašam – tā, kā viņš pagaidām var mācēt.

Ja bērns saņem pietiekami mīluma tad, kad viņam to vajag, tad viņam tas nav jāizspiež no vecākiem. Piemēram, diezgan raksturīga ir bērnu didīšanās ģērbšanās laikā, traucējot viņu saģērbt, bet tā bērns cenšas paildzināt ķermeniskā kontakta brīdi. Bērns noteikti ātrāk iemācīsies ģērbties pats, kā arī netraucēs vecākiem to darīt, kamēr pats to neprot, ja mīlumu saņems dabiski tad, kad viņam to vajag.

Uzpurēšanās un pārlika aprūpe

Noteikti vecākiem nevajag uzpurēties un ļaut sevi izmantot, tāpēc vajag veidot veselīgas robežas. Uzpurēšanās ir bīstama, jo cilvēkam, kura dēļ uzpurējas, liek būt parādā par upuri. Atlīdzināt uzpurēšanos ir grūti vai pat neiespējami, bet pati uzpurēšanās ļauj cilvēkam būt bezatbildīgam: ja mamma manā vietā dara visu, tad man nekas nav jādara pašam. Turklāt bieži tādas mammas bērnam neko neļauj darīt pašam.

Kamēr bērns ir pavisam maziņš un vēl nevar rūpēties par sevi, objektīvu iemeslu dēļ tas ir jādara vecākiem. Bet tad, kad bērnam sāk attīstīties runa, viņš parasti sāk arī mācīties kaut ko darīt, arī aprūpēt sevi viņam pieejamajās robežās. Vecākiem, jo īpaši mātēm, dažreiz piemīt vēlme šajā bērna attīstības posmā viņu žēlot, jo viņš ir tik maziņš, trausls, vājš, taču, žēlojot bērnu un darot viņa vietā visu to, ko viņš ir gatavs apgūt, māte apstādina bērna dabisko spēku, neļauj tam izvērsties, apspiež, pārtrauc attīstību.



*Palīdzēt iemācīties ne-
nozīmē izdarīt kaut ko
bērna vietā, bet tieši
palīdzēt izdarīt bērnam
pašam – tā, kā viņš pa-
gaidām var mācēt.*

Mātei, kura žēlo savu bērnu par to, ka viņam nākas kaut ko darīt, ir jāpajautā sev, no kurienes viņai ir tāda izjūta, ka bērnam vajag palīdzību, ka bērns ir jāžēlo tādēļ, ka viņš kaut ko dara. Varbūt palīdzība ir nepieciešama mammai? Varbūt viņai pašai bija tāda bērnība, ka nācās darīt darbus, kuri tolaik neatbilda viņas spēkiem?

Rūpēšanās par sevi

Lai varētu labi rūpēties par bērnu, vecākiem pašiem ir jājūtas labi. Nedrīkst sevi novest līdz iztukšotības sajūtai, līdz spēku izsīkumam. Ir jā rūpējas gan par savu psiholoģisko labsajūtu, gan laikus jāatjaunojas fiziski. Pieaugušo dzīve ir pārpildīta ar dažādiem pienākumiem, un naudas pelnīšana citkārt atņem pārāk daudz spēka un laika, neļaujot dot bērnam pietiekami uzmanības, tāpēc ir jāmeklē un jāatrod savas enerģijas atgūšanas veidi – gan savas labsajūtas un produktivitātes dēļ, gan tāpēc, lai būtu, ko dot bērnam.

Bērns mācās no vecāku piemēra. Ja vecāki spēj pārvarēt dzīves izaicinājumus un apstākļus, arī bērns to iemācīsies darīt. Vecāki ir radījuši bērnu divatā – un arī atbild par bērnu abi divi, tāpēc vecākiem ir savstarpēji jāsadarbības bērna audzināšanā. Var un vajag prasīt partnera palīdzību, bet tam tiešām ir jānotiek sadarboties, bez pretenzijām un partnera vainošanas. No tā bērns var iemācīties sadarboties, nebūt viens dzīvē, savukārt vecākiem gan



uzlabojas savstarpējā komunikācija, gan, paveicot darāmo kopīgi, saglabājas spēki.

Robežas

Miloši vecāki nenozīmē vecākus, kuri ļauj bērnam darīt visu, kas ienāk prātā, bet gan tādus, kuri bērnam palīdz iemācīties darboties un apstāties tad, kad to vajag.

Arī attiecībās ar bērniem vajag noteikt robežas. Bērniem ir jāsaprot, ka vecāki var būt noguruši – to var paskaidrot un sarunāt, kā un kad bērnam atlidzinās šo laiku un uzmanību, bet, protams, pēc tam turot savu vārdu. Vecākiem ir jādara bērnam zināms, ka viņiem var nedalīti piederēt savas mantas, taču ir jārespektē, ka bērnam pieder viņa mantas. Nevajag bērnam uztiept savu viedokli par viņa mantām, nekādā gadījumā nav jāmet ārā vecais neglītāis lācītis un bērns nav jāpierunā, lai viņš pats to izdarītu. Vecāki ir tiesīgi nezināt visu uz pasaules un nejusties par to nepilnvērtīgi vai zaudētāji –

*Daudziem vecākiem
var šķist, ka, dodot
bērnam kādu viedierīci,
bērns saņem to, ko grib,
taču bērns tādā veidā
nokļūst vienatnē un
vairs nesaskaras ar tuvu
cilvēku, bet lieto svešu
cilvēku izdomātos tēlus.*

nezināt visu ir normāli. Tāpat bērnam var paziņot, ka viņam nāksies pagaidīt, kamēr vecāki nolems, kā rīkoties pēc bērna pastrādātā nedarba. Vecākiem ir jāuzņemas atbildība par savām attiecībām un savstarpēji jārisina problēmas, neievēlot bērnu pieaugušo lietās – necenšoties iežēlināt bērnu, pārvilkot viņu uz savu pusi. Vecāki, atbildību par savām problēmām nododot daudz vajā-





kam par sevi – bērnam, noraida pašu spēku un rada pārāk smagu slodzi bērna psihei, iesaistot viņu pieaugušo spēlēs.

Laika veltīšana, vecāku prioritātes

Dzīve tagad bieži ir tāda, ka vecākiem nav iespējas dot bērnam tik daudz laika un uzmanības, cik viņam vajadzētu, lai veiksmīgi attīstītos. Taču to laiku, kuru vecāki var pavadīt ar bērnu, var padarīt kvalitatīvāku. Atklātība, patiesa interese par bērnu, runāšana un bērna dzirdēšana bērnam var dot diezgan daudz, protams, ja runāšanas procesā necenšas vai nepieprasa mainīt bērna viedokli un ja dzirdēšanai neseko bērna kritizēšana.

Īpaši mājīgas var būt digitālās ierīces, ar kuru palīdzību ir viegli atkratīties no bērna. Saņemot kādu viedierīci, bērns faktiski tiek pamests novārtā, nemācās komunicēt un socializēties. Daudziem vecākiem var šķist, ka, dodot bērnam kādu viedierīci, bērns saņem to, ko grib, taču bērns tādā veidā nokļūst vienatnē un vairs nesaskaras ar tuvu cilvēku, bet lieto svešu cilvēku izdomātos tēlus.

Jūtas un emocijas

Bērns drīkst just jebkādas emocijas un jūtas, kā arī nebūt ar vecākiem vienisprātis. Tas nozīmē arī to, ka vecākiem pašiem ir jāļauj sev just visu emociju spektru un nevainot sevi par to, ka neizdodas būt

Vecāki ir tiesīgi nezināt visu uz pasaules un nejusties par to nepilnvērtīgi vai zaudētāji – nezināt visu ir normāli.

perfektiem. Tikai tas ļaus arī bērnam justies pieņemtam. Atšķirīgas jūtas nenozīmē to, ka cilvēki ir ienaidnieki, bet gan tikai to, ka viņi ir atsevišķi cilvēki. Emocijas, ja netiek apspiestas, tiek izdzīvotas 5–15 minūtēs; jūtas var ilgt apmēram līdz pusstundai, pēc tam tās norimstas, taču apspiestas jūtas iestrēgst zemāpziņā un vēlāk var tikt izraģētas negaidītos veidos, arī pasliktinot attiecības.

No iebiedēšanas uz sadarbību

Audzinojot bērnu ar iebiedēšanu, vecāki vēlas automatizēt bērna audzināšanas procesu. No bērna pieprasa, bērnam piedraud, dažreiz draudus pat realizē. Bērns ir kluss, izliekas paklausīgs, mājās tēlo to, ko vajag vecākiem, ārpus mājas atspēlē to, ko mājās neļauj, taču bieži jau diezgan bīstamā veidā, piemēram, pretrunā ar likumdošanu. Taču mājās vecākiem, kuri nevis pūlas sadarboties ar bērnu, bet tikai pieprasa no bērna ārēji pamanāmu paklausīgumu, ir ilūzija, ka viņu bērns ir labs – netraucē, tāpat labs. Ja gribas dot kaut ko bērnam, ja gribas, lai mīlestība plūstu starp vecākiem un bērnu, bērnam ir jādod laiks un uzmanība. Nevajag vairs nolikt bērnu vietā, ir jāsadarbjas.



KO DARĪT, KAD BĒRNI ĶĪVĒJAS?

Laila Avotiņa

Sagatavots pēc Lietuvas
Bērnu aizsardzības centra
materiāla, kā vecākiem savaldīt
problemātisku bērna uzvedību¹

Mārtiņš: „Mammu, Toms atkal nedod man traktor!” Toms: „Mārtiņ, paej nost, tu man traucē!” Mamma: „Kāda bija mūsu vienošanās par dalīšanos ar rotaļlietām?” Toms: „Mārtiņš man traucēja spēlēties, tāpēc es tagad spēlēšos ilgāk.”

Pazīstama situācija? Jo mazāka ir brāļu vai māsu vecumu atšķirība, jo asāka ir konkurence un savstarpējās cīņas. Vecāki bieži vien uztraucas, ka tas nozīmē mīlestības trūkumu un saspringtas brāļu vai māsu attiecības, tomēr strīdi un konkurence ir normāla augšanas sastāvdaļa: tādā veidā bērni iemācās aizstāvēties, izteikt savas domas un izjūtas, turklāt viegla savstarpēja pakaitināšana var būt arī mīlestības un biedriskuma izpausme. Tāpēc vecākiem nevajadzētu iejaukties un vajadzētu ļaut bērniem pašiem risināt savstarpējās grūtības, protams, tikai tikmēr, kamēr tas nepārvēršas par fizisku cīņu. Mājās vajadzētu būt spēkā stingram jebkādas fiziskas agresijas aizliegumam.

Konkurences iesaistīšana

Pārspilēta brāļu (māsu) konkurence ir nopietna problēma, kurai ir jāpievērš uzmanība. Kādi ir pārspilētas brāļu (māsu) konkurences iesaistīšanas? Reizēm viens no bērniem jūt, ka viņa brāļi (māsu) vecāki labāk ieredz, un tas rada naidīgumu. Vecākie bērni dusmojas, ka vecāki vairāk uzmanības velta jaunākajiem. Visstiprākā ir konkurence starp viena dzimuma bērniem, un visasāk tā izpaužas tad, ja šo bērnu spējas un sasniegumi ir ļoti atšķirīgi. Dažās ģimenēs bērni atkārto vecāku savstarpējos konfliktus vai pat cer, ka viņu ķīviņi novērsīs vecāku uzmanību no laulības dzīves problēmām un apturēs ģimenes sabrukšanu.

Ko darīt, kad bērni ķīvējas?

► **IGNORĒJIET NELIELUS STRĪ-**



Dažās ģimenēs bērni atkārto vecāku savstarpējos konfliktus vai pat cer, ka viņu ķīviņi novērsīs vecāku uzmanību no laulības dzīves problēmām un apturēs ģimenes sabrukšanu.

DUS VAI VĀRDU PĀRMAIŅAS. Ļaujiet bērniem pašiem izskaidroties, tādējādi viņi mācās, kā mierīgu sarunu ceļā atrisināt savstarpējās nesaprašanās un kā paļauties uz saviem spēkiem.

► **MĀCIET, KĀ RISINĀT PROBLĒMAS.** Jūs varat mācīt bērnus, kā risināt problēmas tad, kad viņi neķīvējas. Izdomājiet konfliktsituācijas un uzaiciniet bērnus kopā padomāt, kādi risinājumi būtu pieņemami visiem konfliktā iesaistītajiem dalībniekiem. Kopā ar jaunākiem bērniem situācijas varat izspēlēt ar lellēm. Mudiniet padomāt un ievērot, kā konkrēta uzvedība liek justies apkārtējiem. Kad konfliktsituācija patiešām rodas, pamudiniet bērnus atcerēties, ko

viņi ir iemācījušies, un iesakiet izmantot jaunās iemaņas.

► **IZVEIDOJIET PAMUDINĀJUMU SISTĒMU.** Ieviesiet tādu noteikumu, ka par zināmu laika periodu, kad ir iztikts bez ķīviņiem vai bērni ir bijuši draudzīgi un sadarbojušies, viņi saņem pamudinājumu, piemēram, uzlīmi. Noteikts uzlīmju skaits kļūst par konkrētu pamudinājumu (priekšmetu, darbību).

► **IZMANTOJIET PAUZI.** Bērniem ir jāiemācās, ka katrai uzvedībai ir sekas. Neļaujiet ķīviņam pieņemt spēkā un uzreiz pārtrauciet fizisku agresiju, izšķirot bērnus un piespriežot pauzes. Neskaidrojiet, kurš sāka ķīviņu, un paredziet nomierināšanās pauzi abiem bērniem, jo viņiem ir jāiemācās, ka abi ir vienādi atbildīgi par ķīviņu. Dažās ģimenēs viens no bērniem prot smalki izprovocēt otru, zinot, ka otram būs jāuzņemas atbildība par ķīviņu. Pauzes vajadzētu piemērot arī jūsu bērnu viesiem, tikai informējiet viņu vecākus jau iepriekš. Ja viesi neievēro jūsu māju noteikumus, viņus vajadzētu sūtīt uz mājām. Būdami neiecietīgi pret ķīviņiem un pieprasot atbildību no visiem dalībniekiem, palīdzēsiet bērniem

¹ <http://www.centrsdardedze.lv/data/kampanas/Brosura-Augsim-kopa.pdf>



apgūt sarunu vadīšanas, problēmu risināšanas un paškontroles iemaņas, lai varētu izvairīties no fiziskas agresijas.

► **DABISKĀS UN LOĢISKĀS SEKAS.** Dabiskās un loģiskās sekas – vēl viens efektīvs veids, kā kontrolēt brāļu (māsu) ķīviņus. Ja bērni ir saķīvējušies rotaļlietas dēļ, loģiskās sekas būtu atņemt rotaļlietu, kamēr viņi paši nevienojas, kurš rotaļāsies pirmais. Ja izdzirdējāt virtuvē plīstoša šķīvja skaņu un atrodat tur divus knīpas, kas saskanīgā duetā sauc: „Es nē, tas bija viņš (tā bija viņa)!”, dabiskās sekas būtu abiem bērniem sakārtot piegružoto virtuvi un atbildēt par pastrādāto nedarbu.

► **ORGANIZĒJIET ĢIMENES SAPULCES.** Ģimenēs, kurās ir skolas vecuma un pat jaunāki bērni, var organizēt iknedēļas sapulces, kurās tiek apspriesti pagājušās nedēļas notikumi, nākotnes plāni. Katram ģimenes loceklim ir iespēja izteikties un dalīties savās izjūtās.

► **MĪLIET KATRU BĒRNU CITĀDI.** Daži vecāki cenšas mīlēt un apdāvināt savus bērnus vienādi. Viņi pērk bērniem vienādas rotaļlietas, apģērbu, velta viņiem vienādi daudz laika, sūta uz tiem pašiem pulciņiem. Diemžēl šāda attieksme tikai vēl vairāk veicina konkurenci un skaudību. Labāk vērtējiet katra bērna individuālās īpašības un spējas. Izvairieties no šādiem salīdzinājumiem: „Bet Biruta tavā vecumā jau mācēja pati aizsiet kurpes un sapīt bizi!” Šādi salīdzinājumi spiež bērnu justies mazvērtīgam un izraisa naidīgumu attiecībā ne tikai pret māsu, bet arī pret vecākiem. Novērtējot bērnu unikālās īpašības un talantus, palīdzēsiet viņiem justies īpašiem un mīlētiem par to, kādi viņi ir. Cits veids, kā parādīt savu mīlestību un katra bērna unikālu novērtēšanu, ir vecumam atbilstīgi pamudinājumi. Vecāks bērns var ilgāk palikt pagalmā, bet jaunāks priecāsies, ja māmiņa šovakar palasis nevis vienu, bet gan divas pasakas. Kad pērkat apģērbu vai ikdienas priekšmetus, centieties ievērot nepieciešamības, nevis taisnīguma principu. Ja jūsu dēlam devītklasniekam ir nepieciešamas futbola kurpes sporta nodarbībām, tas nenozīmē, ka tādas pašas būtu jāpērk arī jūsu trīsgadīgajai meitai.

► **SAGATAVOJIET BĒRNUS PIRMS JAUNA ĢIMENES LOCEKĻA PIEDZIMŠANAS.** Ļaujiet viņiem piedalīties zīdaiņa gaidīšanā un pieņemšanā ģimenē. Nenobīstieties no vecākā bērna sākotnējā naidīguma pret zīdaiņi.

► **VELTIET KATRAM BĒRNAM SAVU INDIVIDUĀLO LAIKU.** Tam nav obligāti jābūt vienādam laika daudzumam katru die-

nu. Veltiet bērnam laiku saskaņā ar viņa vajadzībām. Ir skaidrs, ka bērnam, kurš slimo vai svin dzimšanas dienu, vajadzēs veltīt vairāk laika, bet ir svarīgi, lai visi ģimenes bērni zinātu, ka vecāki zina katra individuālās vajadzības un tās respektē.

► **MĀCIET CIENĪT ĪPAŠUMU UN PERSONISKO TELPU.**

Bieži vien jaunākiem bērniem ir tieksme sekot vecākajiem, un tas izraisa stipru vecākā bērna neapmierinātību. Iedomājieties, kā jūtas trīspadsmitgadnieks, pie kura ir atnākusi draudzene un kura piecgadīgais brālītis tup viņa istabā un lūdz palīdzēt uzbūvēt lego vilcienu. Bērniem ir lietderīgi nodarboties individuāli un pavadīt laiku atsevišķi no brāļiem (māsām). Tas palīdz veidoties individuālai personībai un samazina nesaskaņas starp bērniem. Piespiedu laika pavadīšana kopā ar jaunāko brāli (māsu) un piemērošanās viņa (viņas) vajadzībām tikai palielinās naidīgumu un konkurenci. Mazi bērni pēc dabas ir egoistiski un nav noskaņoti dalīties ar savām rotaļlietām vai citām mantām. To iemācās ar laiku, bet neaizmirstiet, ka katrs grib, lai viņam būtu savas personiskās lietas. Mudiniet bērnus cienīt otra īpašumu un pajautāt, ja viņš vēlas lietot ko otram piederošu.

► **CENTIETIES PĀRĀK NEAIZSARGĀT JAUNĀKO BĒRNU.** Necentieties konfliktos automātiski aizstāvēt jaunāko bērnu. Pētījumi rāda, ka tieši jaunākie bērni biežāk izprovocē ķīviņus, bet sodu saņem vecākais. Fiziska konflikta gadījumā abi bērni būtu jāiemāca uzņemties atbildību par savu daļu ķīviņā.

► **NEUZVELIET PĀRĀK LIELU ATBILDĪBU VECĀKĀJAM BĒRNAM.** Nereti vecāki, pat paši to nemanīdami, uzliek ļoti daudz pienākumu vecākajam bērnam, bet ilgtermiņā tas var raisīt viņā naidīgumu pret jaunāko. No otras puses, jaunākais bērns var sākt apskaust vecāko par varu, kuru viņam ir piešķirušī vecāki. Un tas, savukārt, vēl vairāk veicina konfliktus un ķīviņus. Centieties sadalīt pienākumus atbilstīgi vecumam, piemēram, vecākais bērns var uzklāt galdu, bet jaunākais – novākt traukus pēc vakariņām.

► **BRĀĻU UN MĀSU STRĪDI IR DABISKA ATTĪSTĪBAS DAĻA.** Esiet reālisti un neceriet, ka mājās nebūs nekādu strīdu vai īslaicīgu nesaprašanos. Bērniem dzirdot, nesūdžieties, ka viņi nemitīgi ķīvējas, jo viņi var sākt tā darīt, lai attaisnotu jūsu iedomas.

