

Laikraksta „Izglītība un Kultūra” elektroniskais
pielikums pirmsskolas un skolas vecuma bērnu vecākiem

19. marts, 2015, Nr. 6 (49),
0,71 EUR

Vecākiem

**TĒVA UN MĀTES
MĪLESTĪBAS SPĒKS**

**ROTAĻAS IZTĒLES
ATTĪSTĪŠANAI**

**DZĪVI VAR IZCIEST, BET
VAR ARĪ BAUDĪT**

**Kā pamanīt savas
personīgās vajadzības?**



TĒVA UN MĀTES MĪLESTĪBAS SPĒKS



Kristīne Jozauska,
divu bērnu mamma,
psiholoģe centrā „Dardedze”,
www.paligsvecakiem.lv

Arhibīskaps Jānis Vanags raksta: „Kurš novilks robežu, kur beidzas veselīga dzīves gudrība un sākas aizspriedumi? Par dzimumu lomām Latvijas sabiedrībā ir atšķirīgi uzskati. Kas vienam šķiet laužams stereotips, citam ir svarīgs arhetips, ko ar gudru ziņu devis Radītājs. Vieni uzskata, ka gaidīt no vīrieša citādu izturēšanos nekā no sievietes ir viduslaiku atavisms. Citiem tā ir tautas gudrība, kas laba iemesla dēļ ietverta latvju dainās un pasākās. Katram

no šiem viedokļiem ir tiesības būt. Apustulis Pāvils iesaka: pārbaudiet visu un, kas labs, to paturiet.”

Lai vai kāda diskusija šobrīd aktuāla dzimumlomu kontekstā, bērnam vienmēr ir viņa bioloģiskais tēvs un māte. Un aizvien zinātne pēta un runā par sievišķo un vīrišķo uzvedības modeli. Šoreiz par tēti un mammu audzināšanas kontekstā.

Atšķirīgie mīlestības veidi

Ir pierasts, ka daudz runā un raksta par mammas mīlestības spēku un unikālo ietekmi uz bērna psihoemocionālo attīstību, bet zinātnē jau sen ir pētīts arī tēva mīlestības spēks un unikālā ietekme uz bērna attīstību. Jau psihoanalītiķis Ēriks Ēriksons skaidroja, ka tēva mīlestība un mātes mīlestība ir kvalitatīvi atšķirīgi mīlestības veidi un abi ir vienlīdz nozīmīgi bērna attīstībā. Ikvienam bērnam svarīga ir mamma un tētis, sievišķais un vīrišķais uzvedības modelis.

Bērnu psihiatrs profesors Kails Pruets (Kyle Pruett) pētījumos ir secinājis, ka jau astoņu nedēļu vecumā zīdāinis spēj atšķirt sievišķo un vīrišķo interakcijas veidu. Šī

dažādība pati par sevi nodrošina plašāku, bagātāku savstarpējās mijiedarbības pieredzi. Vienalga, vai bērni to apzinās vai ne, jau agrīni viņi mācās, ka sievietes un vīrieši ir atšķirīgi, viņiem katram ir sava pieeja dzīvei un atšķirīgs veids, kā veidot un uzturēt attiecības ar līdzcilvēkiem.

Ikvienu bērna dzīves pieredze ir svarīga. Tēvi vairāk spēlējas, mātes vairāk

Tēvi vairāk spēlējas, mātes vairāk rūpējas, tēvi iedrošina konkurencei un sacensībai, mātes – taisnīgam un drošībai. Vieni veido personības neatkarības pusi, otri prasmi rūpēties par drošību.



rūpējas, tēvi iedrošina konkurencei un sacensībai, mātes – taisnīgumam un drošībai. Vieni veido personības neatkarības pusi, otri prasmi rūpēties par drošību. Mums ir katram savs – katram citāds – mīlestības veids. Katrs no šiem audzināšanas stiliem pats par sevi var būt arī neveselīgs, tā secina profesors K. Pruets. Viens ir tendēts uz risku uzņemšanos, neizvērtējot sekas, otrs izvairās uzņemties riskus, tādējādi neveicinot patstāvību, pašpārliecību un arī progresu. Savukārt tad, kad tie darbojas līdzās viens otram, tiek radīts līdzsvars un drošība, izzinot pasauli un gūstot jaunu pieredzi.

Ko mammas un tēti dara atšķirīgi

Profesors K. Pruets pētot ir secinājis:

- ✦ mammas un tēti ar bērniem komunicē atšķirīgi. Tēvi visbiežāk runā īsi, konkrēti un par lietu. Mammas bieži runā tēlaini, aprakstoši, personiski un verbāli iedrošina;

- ✦ mammas un tēti bērnus dzīvei sagatavo atšķirīgi. Tēvi savus bērnus redz attiecībās ar apkārtējo pasauli, mammas parasti skata apkārtējo pasauli attiecībās ar bērnu. Tēvi bērniem parāda pasauli vīrieša acīm, mammas palīdz redzēt pasauli caur sievietes prizmu. Bērni, kas ir auguši kopā ar saviem tēviem, ir daudz drošāki, izzinot pasauli, meitenes spēj veidot veselīgākas attiecības ar puīšiem, ir emocionāli drošākas un pasargātākas, jo spēj pazīt vīrieša uzvedības formas. Mammas palīdz dēliem izprast sieviešu emocionālo pasauli un caur attiecību pieredzi veicina dēļa iekšējās prettējo dzimumu un attīsta savstarpējas mijiedarbības un sapratnes prasmes;

- ✦ mammas un tēti māca bērniem respektēt un cienīt otru dzimumu. Stabīlā laulībā dzīvojošu pieaugušo savstarpējo attiecību modelis parasti bērniem ir veselīgs piemērs, kā vīrietim izturēties pret sievieti un kādas ir veselīgas sievietes un vīrieša attiecības.

Ja nenovērtējam kāda no vecākiem ietekmes nozīmīgumu, mēs apdraudam bērna pilnvērtīgas attīstības iespēju. Protams, vienmēr ir svarīga šo attiecību un nodomu kvalitāte, un tas ir mūsu, pieaugušo, uzdevums – būt atbildīgiem attiecībās ar saviem bērniem, būt atbildīgiem vīriešiem un atbildīgām sievietēm. Mammas un tēti bērniem māca dažādas, bet dzīvē vienlīdz svarīgas prasmes. Un patiesībā neiedomājami daudzas lietas, parādības un notikumi dzīvē nemaz nebūtu iespējami bez sievišķās un vīrišķās puses tajos.

Jā, piekrītu, šodien daudzi skaļi kliegs,

kas tad ir pareizais un nepareizais sievišķais un vīrišķais, tagad mēs visi varam un drīkstam būt jebkas. Bet es ticu, ka dziļi sirdī katram ir patiesā sirdsbalss, ticība un pārliecība. Un es ticu, ka nav atkal un atkal jāpierāda, kas ir mamma un kas ir tētis. Vai tiešām ir kāds, kurš netic, ka ikviens bērns vēlas, lai viņu milgan mamma, gan tētis?

Tēvu ietekme uz bērnu attīstību

Pasaulē pēdējo 30 gadu laikā tēvu iesaiste bērnu audzināšanā ir pētīta ļoti detalizēti. Virkne pētījumu atklāj, ka tēvu iesaistīšanās bērnu audzināšanā atstāj nozīmīgu ietekmi ne tikai uz viņu bērnu sociālo, emocionālo un kognitīvo attīstību, bet arī uz sievietes un viņu pašu kā pieaugušo vīriešu attīstību un pilnveidošanos. Tālāk rakstā izmantošu kustības „The Canadian Father Involvement Initiative” pētījumu datus.

Skolas vecuma bērni, kuru tēvi iesaistās bērnu audzināšanā un savstarpējo attiecību veidošanā, ir akadēmiski spējīgāki, ar labākām sekmēm. Šiem bērniem daudz retāk ir raksturīgas uzvedības problēmas skolā, apmeklējuma problēmas un nesekmība.

Kognitīvā attīstība

Tēvu iesaistīšanās būtiski ietekmē bērnu kognitīvo attīstību – uztveri, atmiņu, runu, uzmanību, domāšanu utt. Pētījumi rāda, ka zīdaiņi, kuru tēvi ik dienas iesaistās mazuļu aprūpē un veido ciešu emocionālo kontaktu ar jaundzimušo, ir attīstītāki. Pieaugot šie bērni ir kognitīvi spējīgāki, labāki problēmu risinātāji un ar augstāku IQ. Skolas vecuma bērni, kuru tēvi iesaistās bērnu audzināšanā un savstarpējo attiecību veidošanā, ir akadēmiski spējīgāki, ar labākām sekmēm. Šiem bērniem daudz retāk ir raksturīgas



uzvedības problēmas skolā, apmeklējuma problēmas un nesekmība. Vairums no viņiem izaug par atbildīgiem, veiksmīgiem, zinošiem un emocionāli apmierinātiem jauniešiem.

Emocionālā attīstība

Tēvu iesaistīšanās būtiski ietekmē bērnu emocionālo attīstību un pašsajūtu. Zīdaiņi, kuru tēvi ir iesaistījušies mazuļa aprūpē, daudz biežāk veido drošu piesaisti, ir daudz elastīgāki stresa situācijās, daudz spējīgāki un ieinteresētāki pasaules izzināšanā. Pētījumi pierāda, ka tēvu iesaistīšanās ir saistīta arī ar bērnu pozitīvu pieredzi un apmierinātību ar dzīvi. Bērni, kuru tēvi iesaistās viņu audzināšanā, ir tolerantāki, izturīgāki stresa situācijās, ir prasmīgāki un resursiem bagātāki, risinot problēmsituācijas. Viņiem piemīt laba paškontrolē un iniciatīva. Jaunieši, kuriem bijuši aprūpējoši un emocionāli pieejami tēvi, ir ar augstāku

pašapziņu, uzticami, neatkarīgi un veiksmīgi veido karjeru. Noteicoša ir tēva un bērna attiecību kvalitāte. Bērni jūtas daudz labāk, ja viņiem ir drošas, atbalstošas, emocionāli tuvas un aprūpējošas attiecības ar tēvu.

Sociālā attīstība

Tēvu iesaistīšanās būtiski ietekmē bērnu sociālo attīstību, veidojot bērna sociālās prasmes un attiecību modeļus ar apkārtējiem. Bērni, kuru tēvi ir iesaistījušies viņu audzināšanā, daudz veiksmīgāk veido pozitīvas attiecības ar vienaudžiem, ir prasmīgāki konfliktu risināšanā un daudz retāk piedzīvo negatīvas emocijas, spēlējoties ar vienaudžiem. Šie bērni aug iekšējāki un saprotošāki, labi spēj socializēties. Tēvu aprūpe un emocionāls tuvums nosaka un veido bērna morāles principus, vērtību sistēmu un spēju ievērot noteikumus. Tēvu iesaistīšanās pasargā bērnus no delikventas¹ uzvedības. Šie bērni retāk zog, lieto alkoholu un narkotikas, kā arī piedzīvo depresiju.

Zēniem, kuri ir izauguši bez tēva, daudz biežāk ir grūtības ievērot noteikumus, veidot stabilu vērtību sistēmu, veselīgus morāles principus un attīstīt taisnīguma izjūtu. Meitenes, kuras ir augušas bez tēva, daudz biežāk melo, krāpj un neizjūt nožēlu vai vainas izjūtu. Gan zēniem, gan meitenēm, kas ir augušas bez tēva, ir sliktāka dusmu un seksualitātes impulsu kontrole un vājāka labā un ļaunā, pareizā un nepareizā izpratne un izjūta. Bērni, kuri ir izauguši bez tēva, vi-



dēji daudz biežāk izvēlas vienaudžus ar deviantu uzvedību, ir ar augstāku risku piedzīvot fizisku un emocionālu vardarbību.

Tēvu ieguvumi, iesaistoties bērnu audzināšanā

Tēvi, kuri iesaistās savu bērnu audzināšanā, jūtas daudz pārliecinošāki un veiksmīgāki kā vecāki, izjūt prieku un gandarījumu par iesaistīšanos audzināšanas procesā un jūtas drosmīgāki, risinot problēmsituācijas. Viņi daudz biežāk piedzīvo prieku par bērnu attīstību un emocionāli tuvu attiecību veidošanu ar bērnu. Viņi kļūst psihosociāli nobriedušāki, izjūt daudz lielāku gandarījumu par

Tēvi, kuri ir iesaistījušies bērnu audzināšanā, daudz biežāk jūtas laimīgi precējušies pat pēc 20 laulībā nodzīvotiem gadiem.

savu dzīvi, retāk piedzīvo stresa situācijas, ir iekšējāki un saprotošāki attiecībās ar apkārtējiem. Dažu pētījumu rezultāti liecina, ka tēvu iesaistīšanās korelē ar laulību jeb pieaugušo attiecību stabilitāti. Tēvi, kuri ir iesaistījušies bērnu audzināšanā, daudz biežāk jūtas laimīgi precējušies pat pēc 20 laulībā nodzīvotiem gadiem.

Laulībai un pieaugušo attiecību modeļiem ir nozīmīga saistība ar tēvu iesaistīšanos bērnu audzināšanā. Pieaugušo attiecības ir būtisks konteksts vīrieša kā tēva pieredzē. Vīrieši daudz vieglāk un prasmīgāk izprot tēva lomu, ja vecāku savstarpējās attiecības ir harmoniskas. Konflikti starp sievieti un vīrieti pasliktina tēva un bērna attiecības, savukārt pozitīvas vecāku savstarpējās attiecības palīdz bērniem mācīties būtiskas sociālās prasmes.

Lai mums izdodas būt stipriem, lai mums izdodas būt atbildīgiem, un lai mums izdodas iedrošināt vienam otru būt labiem vecākiem un izaudzināt veselus un laimīgus bērnus!



¹Novirze uzvedībā, kura savās galējībās izpaužas noziedzīgā rīcībā.

DZĪVI VAR IZCIEST, BET VAR ARĪ BAUDĪT

Kā pamanīt savas personīgās vajadzības?



Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko
risinājumu konsultante

Mūsu izdzīvošanai un ikdienišķajai darbošanās ir nepieciešams daudz spēka. Jo īpaši veikli savs spēks ir jātērē vecākiem. Ne tikai tāpēc, ka vecāki atbild par bērniem, kuri vēl ļoti daudz ko neprot, bet arī tāpēc, ka moderna sabiedrība neatbalsta cilvēkus, kuriem ir jārūpējas par bērniem. Kā tad izdzīvot šajā pasaulē? Atbilde – ļoti stingri, secīgi, atbildīgi un nopietni rūpējoties par sevi.

Vecākiem ir jābūt savai dzīvei

Fakts, ka jūs pārtopot par vecākiem, nenozīmē, ka jums tagad ir jāatsakās no visa, jo ir bērns, un tagad visa dzīve ir jāvelta viņam. Tā nav. Protams, bērns, jo īpaši mazs bērns, ir svarīga jebkuru

normālu vecāku dzīves daļa un prioritāte. Bet, ja jums nav, ko parādīt savam bērnam, viņam nebūs, ko mācīties. Bērns nemācās no vecāku vārdiem, bet gan no vecāku darbiem. Tātad, ja jūs bērnam gribat iemācīt būt ieguvējam, rādiet to ar savu piemēru – esiet tāds. Ja gribat labu, patīkamu dzīvi, izveidojiet sev tādu!

Iespējams, galvenā problēma ir saistīta ar mūsu daudzu neprasmī rūpēties par sevi. Tā notiek tāpēc, ka ne visiem tika mācīts pamanīt savas vajadzības, kur nu vēl apmierināt tās. Mums tika mācīts, ka pareizi ir rūpēties par vecākiem, brāļiem un māsām, vecvecākiem, slimu tanti, piedzērušos tēvoci, par citiem cilvēkiem, bet ne par sevi. Un, kad teicām, ka kaut ko gribam vai mums kaut ko vajag, tad mūs sauca par egoistiem. Tika skaidrots, ka būt egoistam un vienmēr domāt par sevi ir ļoti slikti un savtīgi.

Domāt citu vietā nav dabiski. Cenšoties ielīst citu prātos, mēs izliekamies par visvareniem.

Tagad, kad esat pieauguši, pajautājiet sev: par ko citu bez sevis es varu domāt, ja neesmu nekas cits kā vienīgi es pats – ar savu psihi, kas mīt manā ķermenī? Domāt citu vietā nav dabiski. Cenšoties ielīst citu prātos, mēs izliekamies par visvareniem. Un katrs no mums ir parasts – tikai cilvēks. Bet mums tika iemācīts domāt par jebkuru citu, tikai ne par sevi.

Vai tiešām egoisms ir slihts?

Kas ar mums notiek, kad mēs neesam egoisti? Nepaēduši, neizgulējušies, nepaspējuši izmazgāt savas drēbes un sakārtot sevi mēs traucamies glābt pasauli. Palīdzēt sakārtotiem cilvēkiem, kuri ir izgulējušies un atļāvušies, piemēram, atpūsties mazliet ilgāk, un tādējādi nav pabeiguši savu darbu, ko mēs tagad darām viņu vietā. Mēs taču esam tik nesavtīgi, tik izpalīdzīgi un pašnoliedzoši! Starp citu, mūsu darbs arī var palikt nepabeigts, jo nav laika – mēs glābjam ofisa biedru no atlaišanas vai, piemēram, savu māti pensionāri, kas ir slikti saplānojusi savu laiku un nav laikus samaksājusi par elektrību. Vai neesat no tā noguruši?

Kad mēs sakām sev, ka neesam pelnījuši vairāk, tad mēs ne tikai mokāmies paši (kas ir ierasti, jo mums tas tika iemācīts, vai esam to pārņēmuši no vecākiem, kuri paši visu mūžu ir mocījušies), bet mokām arī tuviniekus. Vai mēs to tiešām gribam? Ja esam sanervozējušies, noguruši un nelaimīgi, arī apkārtējie cilvēki, jo īpaši bērni, nervozē un dzīvo trauksmē. Bērni smalki uztver vecāku emocionālo stāvokli, tāpēc bieži mēdz būt nemierīgi īpaši tad, kad vēl neprot runāt un nav iemācījušies slēpt savas jūtas. Piemēram, kāda māte domā, ka naudas šomēnes var nepietikt, viņa sāk nervozēt – un bērns sāk raudāt. Kāda ir saistība? Problēmas taču ir mātei, nevis bērnam! Saistība ir tieša – bioloģiska. Bērns vēl ir pārāk piesaistīts mātei, nav atdalījies. Un, jo nesakārtotāka ir mātes dzīve, jo ilgāk bērns var palikt tik cieši viņai piesaistīts. Arī divpadsmitgadīgs dēls var atspoguļot mātes iekšējo nemie-



ru, kas parādās kā nesavaldīga uzvedība. Mazs bērns jūt nemieru gan par sevi – kad viņam ir izsalkums, sāp vēderiņš vai viņš ir jāapkopj, gan par māti, kad viņa nav gandarīta, mierīga. Līdz trīs gadu vecumam tas ir diezgan normāli, bet līdzīga mātes dzīves izdzīvošana var notikt jebkurā vecumā, ja māte neļauj bērnam atdalīties. Pat tādām, kurš oficiāli skaitās pieaugušais.

Veselīgais egoisms

Cilvēks, kurš spēj laikus parūpēties par sevi, saņem galveno, kas ir vajadzīgs, lai dzīvē sasniegtu labus rezultātus, – enerģiju, gandarījumu un apmierinātību. Gandarītam cilvēkam ir vieglāk komunicēt ar citiem. Mātei, kurai viss ir kārtībā, viss ir laikus izdarīts un nav jāuztraucas par kaut ko nepabeigtu, ir daudz vieglāk pievērsties bērna vajadzībām. Patiesībā jau jebko ir vieglāk darīt, kad cilvēks ir modrs un domas – sakārtotas.

Ko nozīmē rūpēties par sevi?

Lai pietiekami labi rūpētos par sevi, ir nepieciešams ievērot pārmaiņas savās emocijās, jūtās un sajūtās. Emocijas ir diezgan īsa psihiskā reakcija uz dažādām situācijām. Parasti emocijas – satraukums, dusmas, prieks, kauns u. c. – nav kontrolējamas, tās ātri rodas un var tikpat ātri pazust. Savukārt jūtas, piemēram, maigums, mīlestība, naidis, skaudība, ir ilgstoši pārdzīvojumi, kuri atspoguļo cilvēka attieksmi pret kādu vai kaut ko. Savukārt sajūtas – siltuma vai aukstuma, garšas sajūta, izsalkums, slāpes un šermuļi, sāpes – attiecas uz ķermeni un ir grūtāk ignorējamas. Tad, kad psiholoģiskais stāvoklis ir it kā noskenēts, ir jāapzinās, kāda ir vajadzība. Ir procesi, kuri ir skaidri visiem, piemēram, tādi organisma stāvokļi kā miegs vai izsalkums. Taču svarīgi ir arī tas, ko es daru ar pazīti – ar to pašu miegu vai izsalkumu. Ja es eju gulēt, tad es rūpējos par sevi. Ja palieku pie datora, tad es turpinu mocīt savu organismu – un vēlāk tas man to atgādina.

Ja nav nekādas iespējas apmierināt savu šādu acūmirkļa vajadzību – piemēram, garas sapulces laikā jūs jūtat izsalkumu – tad ir jāpadomā, kā sev atlīdzināt to, ko neesam spējuši saņemt. Runa gan nav par pārēšanos, bet drīzāk par to, kā samazināt izveidojušos stresu. Ja stress bija liels, tad, iespējams, ir vērts paēst mierīgākā situācijā bez kolēģiem un sarunām vai uzņemt vitamīniem bagātāku pārtiku.



Lai pietiekami labi rūpētos par sevi, ir nepieciešams ievērot pārmaiņas savās emocijās, jūtās un sajūtās.

Bet ir arī kas smalkāks – emocijas, kuras, es teikšu skarbi, tika atsaldētas bērnībā. Un te rodas pamatīga problēma pazīt emocijas, kuras tu vairs vienkārši neproti izjust. Ja emocionālā sfēra cilvēkam ir bloķēta, definēt savas jūtas un emocijas ir ļoti grūti vai neiespējami. Var palīdzēt, piemēram, geštalterapija. Varat meklēt informāciju par šo tēmu un sākumam vienkārši uzzināt, kādas emocijas un jūtas vispār mēdz būt un kā tās izpaužas. Piemēram, es pati pirmo reizi uz jautājumu, ko es jūtu, atbildēju tikai tad, kad geštalterapiju studēju jau trešo gadu. Man uzdeva šo jautājumu, es, kā jau vienmēr, neko prātīgu nevarēju atbildēt, tad paskatījos uz savām bezspēcīgi nolaistajām rokām un pleciem un apzinājos, ka jutu bezspēcību.

Ieklausīties sevī

Ja esam konstatējuši nepiepildītību ar hronisku nogurumu, tukšuma vai nevajadzīguma izjūtu, iespējams, ir jāmaina

ģimenes ciešanas tradīcijas, lai kā personība spētu attīstīties tālāk, nevis lēnām ietu zudumā. Ieklausīties sevī palīdz vientulības brīži, kad var koncentrēties tikai uz sevi. Savā istabā, pastaigājoties parkā, mežā, pie jūras. Iespējams, jums trūkst kādas patīkamas nodarbes dzīvē, kāda veida saskarsmes, uzdrošināšanās, kustības vai kaut kā cita.

Ir jāpiekrīt, ka sevī ieklausīties ir pagrūti, ja tika mācīts, ka savām vajadzībām nav nekādas nozīmes. Cilvēki, kuri nedomā par sevi, bet rūpējas par citiem, mēdz pārāk stipri iejaukties citu cilvēku dzīvēs, burtiski traucēt. Ja jūsu pārāk lielās rūpes ir vērstas uz vīru, viņš var sākt attālināties (un tā – līdz beidzot izvēlēties alkoholu savas dzīvesbiedrēnes vietā), ja uz bērniem – viņi sākumā iemācās slēpt emocijas, tad aizmirst tās izjust un kļūst nepatstāvīgi. Cilvēki, kas beidz būt atbildīgi par sevi, noveļ atbildību uz cilvēku, kurš labprāt visu dara viņu dēļ, un par kļūdām arī vainīgs būs viņš. Bet visa darītājs arī taču vienā brīdī lūzīs – un no viņa būs atkarīgs jau ļoti daudz.

Cilvēks pārāk rūpējas par citiem tad, ja paša dzīve nav īsti piepildīta, kad gandarījums par sevi ir liegts. Te gan var būt grūtības, atsakoties no vecā dzīvesveida, jo pārliecība par savas uzvedības pareizību ir nesagraujama, bet to, ka pats citiem traucē, ne jau katrs sadūšosies atzīt. Tāpēc pats galvenais dzīvē ir

paša dzīves dzīvošana. Tad cilvēks jūtas piepildīts, netraucē citiem cilvēkiem un ir labs piemērs saviem bērniem.

Bērni – sievietes laime?

Pastāv viedoklis, ka bērni ir sievietes laime un dzīves jēga. Ja sievietei ir bērns, tad viņai ir viss un neko vairāk vēlēties viņai tiesību nav. Taču, ja sieviete organizē savu dzīvi saskaņā ar šo maldīgo principu, viņa ne tikai pazaudē sevi pašu, bet arī izsmel tuvākos. Mēs varam noliegt savas intereses, bet tad mēs rīsim citu dzīves un intereses, vispirms – mūsu bērnu, tādējādi padarot viņu dzīves tukšas un bezjēdzīgas. Un bērniem tā ir grūti. „Man jau tikai vajag, lai bērns kļūtu par juristu” nav ne labs dzīves mērķis, ne laba vajadzība. Jums ir jābūt savai dzīvei. Bērnam – savējai.

Pareizas attiecības starp vecākiem un bērniem ir šādas: vecāki (un vispār pieaugušie) dod, bērni ņem. Bet, lai dotu, vecākiem ir jābūt tam, ko dot, tātad ir jāpiepildās pašiem. Kad vecāki pārāk iejaucas bērnu dzīvēs, it kā rūpējoties, interesējoties un veltot visu savu dzīvi viņiem, īstenībā viņi bēg no atbildības par savu dzīvi un zog bērnu dzīvi.

Maslova piramīda

Ja tomēr izlemsiet mācīties rūpēties par sevi, sākotnēji par orientieri var izmantot, piemēram, amerikāņu psihologa Abrahama Maslova piramīdu.

Piramīdas pamatnē ir fiziskās jeb fizioloģiskās vajadzības – tās, kuras nodrošina mūsu izdzīvošanu pašā primitī-

vākajā līmenī, piemēram, izsalkums, slāpes, miegs u. c. Tad seko drošības un aizsargātības vajadzības – tas, kas noteiks, ka mēs negulēsim klajā laukā lietus laikā un savvaļas dzīvnieku ielenkumā. Te būs arī rūpes par pavadu un roku mazgāšana. Tālāk seko piederības apziņa jeb sociālās vajadzības. Ja mēs atļausim sev, tad draugu loks būs mums patīkams, kopīga atpūta neliks nervozēt un sarunas neliks mums justies liekiem vai nepilnvērtīgiem. Sociālās atzinības līmenī mēs meklējam novērtējumu un cieņu, ko iegūstam, piemēram, ar labi padarītu un citu paslavētu darbu vai ar paaugstinājumu amatā. Starp citu, nav taisnības tiem vīriešiem, kuri nepasakās savām sievietēm par izguldinātiem krekliem vai pagatavotu maltīti, jo tas, ko daudzi vīrieši uztver kā pašu par sevi saprotamu, ir darbs – ne pārāk viegls. Un sievietei, tāpat kā vīrietim, ir jājūtas atzītai, lai nerastos izjūta, ka viņa cenšas bez jēgas. Beidzot – Maslova piramīdas virsotnē atrodas pašīstenošanās jeb pašizpaušmes vajadzība. Kad iepriekšējo četru līmeņu vajadzības ir apkalpotas, cilvēks var pievērsties savu talantu izpaušmei, pašattīstībai, potenciāla īstenošanai.

Ja vienas vajadzības nav apmierinātas, apmierinot citas, iepriekšējās vajadzības tik un tā paliek. Ja ķermenim ir nepieciešami mikroelementi, tad patīkama un iejūtīga saruna ar draudzeni izsalkumu neremdēs un organismu nepabaros. Gluži otrādi – jūs nebaudīsiet viņas iejūtīgumu, jo izjutīsiet izteiktu fizisku diskomfortu. Ja savas mājas ne-

Nedrīkst dzīvot pēc principa „man jau neko daudz nevajag” un it kā palikt uz vietas savā attīstībā. Var tikai attīstīties vai regresēt.

jūtat kā drošu vietu, pašizpaušme jums nepalīdzēs. Ir jāatrisina situācija mājās, lai uztraukuma enerģiju varētu pārvērst par radošu enerģiju. Un pats gudrākais fizikas profesors nevarēs veiksmīgi uzstāties konferencē, ja visu laiku gribēs uz tualeti.

Vai mums ir tiesības apmierināt savas vajadzības?

Mums ir ne tikai tiesības, bet savā ziņā arī pienākums rūpēties par sevi, apmierināt savas vajadzības. Kā to darīt – tā jau ir cita saruna. Protams, ka pēc iespējas tā, lai nepārkāptu citu cilvēku personīgās robežas. Bet kopumā – ja gribat uzlabot savu dzīvi un dzīvi ap sevi, par sevi ir jārūpējas.

PIEZĪMES

✿Nedrīkst par savām vajadzībām izvīrīt citu cilvēku dzīves: „Dēliņ, tu, protams, labi zīmē, bet tev ir jākļūst par finansistu”; „Meitiņ, tu neprecēsies ar šo puisi, viņš man nepatīk”; „Vīriņ, man tavš kontrabass mājās ir *piegriezies*, ej labāk strādāt par brokeri – pie reizes arī naudas būs vairāk” vai „Sievu, kāda franču valoda? Tev taču ir bērni, tātad tev ir jābūt pilnīgi laimīgai!”

✿Nedrīkst dzīvot pēc principa „man jau neko daudz nevajag” un it kā palikt uz vietas savā attīstībā. Var tikai attīstīties vai regresēt. Turklāt gribēt nenozīmē obligāti dabūt. Ir lērums vēlmju, kas nepiepildās visa mūža laikā, bet šīs vēlmes ir jāapzinās, no tām nav ne jābēg, ne jāslēpjas.

✿Ir jāatceras, ka dzīvi var mainīt. Izciest vai baudīt dzīvi ir mūsu pašu izvēle.



ROTAĻAS IZTĒLES ATTĪSTĪŠANAI



Linda Hofmane,
Mg. psych.,
Sociālo interešu institūta lektore

„Rotaļa saglabā un attīsta bērnos bērnišķību, tā ir viņu dzīves un attīstības skola.”

(Sergejs Rubinšteins)

Maziem bērniem līdz septiņu gadu vecumam fantāzija izpaužas iztēlošanās spēlēs. Visvienkāršākajā formā tā ir iedomāšanās, ka konkrēts priekšmets ir kas gluži cits: gumijas vai koka gabaliņš var kļūt par gaļas gabaliņu, koku lapas – par naudu, grants ar ūdeni – par biezputru, ledus gabaliņi – par kūciņām utt. Sākumskolas bērniem no izziņas procesiem dominē iztēle. Bērniem ir raksturīga gan reproduktīvā iztēle, kad viņi seko iemācītiem etaloniem no pieredzes, gan radoša iztēle, kad bērni aizvien jaunās kombinācijās spēj izmantot vecos priekšstatus un tēlus.

Liela daļa no tā, ko mēs, pieaugušie, darām, balstās uz simbolizēšanu. Šī aizstāšana vai simbolizēšana ir solis starptiešu reaģēšanu darbībā un abstrakto domāšanu, kas ļauj mums risināt problēmas, paredzēt notikumus mūsu prātā, neveicot konkrētu darbību. Tāpēc simbolizēšana iztēlošanās spēlē intelektuālajā attīstībā ir ļoti būtiska.

Novērojumi bērna spēlēšanās laikā

Novērojot bērna spēlēšanos un iztēles darbību, var izprast un iepazīt bērnu no cita aspekta. Par bērna garastāvokli un emocionālo stāvokli liecina viņa balss tonis, sejas izteiksme, vārdi, kurus viņš lieto vai – gluži pretēji – nelieto. Pievērsot uzmanību spēlēšanās tēmām, var secināt, kuras tēmas bērns izspēlē biežāk nekā citas. Tādējādi var uzzināt bērna sapņus, fantāzijas, vajadzības un vēlmes, bažas un nemieru. Novērojot bērnu spēlējoties ar vienaudžiem, var labāk izprast, cik lielā mērā bērns prot sadarboties un spēlēties ar citiem bērniem.

Spēlēšanās var arī atspoguļot situācijas, kas bērnam sagādā grūtības viņa dzīvē, vai problēmas, kuras bērnam ir radušās, tuvojoties nākamajai attīstības stadijai. Šie jaunie iespaidi, zināšanas par bērnu var palīdzēt vecākiem būt iejutīgākiem un saprotošākiem attiecībās ar savu

Secinājumi, kas rodas, vērojot bērna spēlēšanos ar vienaudžiem, palīdz vecākiem, piedaloties aktivitātēs, veicināt tās bērna iezīmes, kuras ir mazāk attīstītas, un pieklusināt pārāk temperamentīgās iezīmes, pielāgot dienaskārtību bērna īpašībām un attīstības līmenim, tā veicinot harmonisku bērna attīstību.

bērnu. Novērojot fiziskās aktivitātes, vecāki gūst informāciju par bērna lielo un mazo motoriku, līdzsvaru un citiem fiziskās attīstības aspektiem. Novērojumi palīdz vecākiem izprast sava bērna spēlēšanās stilu un viņa temperamenta iezīmes, piemēram, cik no spēlēšanās laika bērns ir aktīvs, cik – mierīgi spēlējās un ir piesardzīgs, vai uz jauniem piedzīvojumiem reaģē ar prieku.

Tas palīdzēs labāk izprast savus bērnus, viņu iekšējo pasauli un jūtas, uzlabot sapratni ģimenē un novērtēt to, ka katrs ģimenē ir atšķirīgs. Secinājumi, kas rodas, vērojot bērna spēlēšanos ar vienaudžiem, palīdz vecākiem, piedaloties aktivitātēs, veicināt tās bērna iezīmes, kuras ir mazāk attīstītas, un pieklusināt pārāk temperamentīgās iezīmes, pielāgot dienaskārtību bērna īpašībām un attīstības līmenim, tā veicinot harmonisku bērna attīstību.

- ✿ Cik ilgi bērns nododas spēlēm?
- ✿ Kādas emocijas (prieku, uztraukumu, vienaldzību) bērns pauž?





✿ Vai spēlēšanās ir radoša un daudzveidīga vai atkārtojas un ir nemainīga?

✿ Vai spēlei ir sižets, vai arī tā ir saarautīta?

✿ Kā bērns veido mijiedarbību ar citiem – vai prot sadarboties, pieņemt lomas utt.?

✿ Cik ātri bērns padodas un viņam rodas bezizejas izjūta?

✿ Cik sarežģīta ir spēle? Kādus priekšmetus un rotaļlietas bērns izvēlas?

✿ Vai bērns spēlēšanās laikā iztēlojas?

✿ Vai bērns spēlēšanās laikā sarunājas ar citiem bērniem?

✿ Vai viņš prot ar citiem runāt, piemēram, par rotaļlietām, par spēlēšanās tēmām?

✿ Vai reālajā dzīvē bērns pārdzīvo stresu vai risina jautājumus par to, kas viņam rada grūtības?

✿ Vai bērns cenšas saprasties ar citiem bērniem un izrāda viņiem tuvību?

✿ Vai bērns spēj pārvarēt grūtas tēmas vai emocijas tā, lai spēle nekļūtu haotiska?

Zīmēšana un radošie darbiņi dabā

Bērnu un vecāku darbošanās dabā ar dabas materiāliem rosina iztēles attīstīšanos un harmonijas izjūtu. Ja bērns

Tieši trīsdimensiju izpausmes veids maziem un sākumskolas vecuma bērniem ir vispiemērotākais radošu darbu veidošanā, jo bērniem ir liela motivācija pēc jauniem iesaistītiem, izziņas, un materiāli un izteiksmes veidi tajā ir vienkārši un neierobežoti.

attīstīs prasmes radoši darboties ar smiltīm, čiekuriem, gliemežvākiem utt., tad, strādājot ar zīmuli un krāsām, viņam jau būs pazīstams radošais mākslinieciskais process, jo daba ir vislabākā skolotāja.

ZĪMĒŠANA. Simboliskās darbības psihologi saista arī ar zīmēšanu, kam ir liela nozīme gan agrīnās bērnības periodā, gan pirmskolas un sākumskolas vecumposmā.

Pieaugušo uzdevums ir radīt apstākļus pasaules izzināšanā, palīdzēt bērnam saskatīt ko jaunu pazīstamās lietās, parādībās. Sarunās ar bērnu vecāki var palīdzēt apkopot šo pieredzi un izdalīt tajā galvenās iezīmes, piemēram, pavasarim raksturīgās iezīmes – saulīte, plaukstoši pumpuri, pavasara ziedi utt.

Zīmēšana var būt arī rotaļīga un izglī-

tojošs pasākums, ko var izmantot darbā ar bērniem jau kopš agrīna vecuma, kad viņi ir iemācījušies staigāt un labāk izprast savus vecākus un citus cilvēkus.

Bērni kopā ar pieaugušajiem no dažādiem dabas materiāliem un vienkāršiem priekšmetiem var veidot radošas gleznas vai mākslinieciskus darbiņus, nav jāaprobežojas tikai ar plakanu zīmējumu uz papīra.

Tieši trīsdimensiju izpausmes veids maziem un sākumskolas vecuma bērniem ir vispiemērotākais radošu darbu veidošanā, jo bērniem ir liela motivācija pēc jauniem iesaistītiem, izziņas, un materiāli un izteiksmes veidi tajā ir vienkārši un neierobežoti.

DARBOŠANĀS AR DABAS MATERIĀLIEM. Ziemā, kad sniegš labi lip, var veidot gan vienkāršas sniega bumbas, gan radošas sniega skulptūras, izmantojot arī žaģariņus un citus ziemā viegli pieejamus materiālus. Interesanti ir arī pēdīnām vai priekšmetiem veidot rakstus un gleznas sniegā.

Mežā, uz taciņas, varam sakārtot skujas starainu zvaigzņiņu rakstus. Varam savākt čiekurus un salikt tos dažādās figūrās, rakstos, kaudzītēs, spirālītēs utt., kombinējot tos ar formām, kas ir veidotas no zariņiem, skujām, melleņu un brūkleņu mētrām, lapām un citiem dabas materiāliem.

Pludmalē mākslinieciskus darbiņus varam veidot no akmentiņiem, gliemežvākiem un krastā izskalotajiem zariem, dažādām kāpu zālītēm un to vālēm, varam zīmēt vai veidot smiltīs. Radošajiem darbiem pludmalē var izmantot arī ūdens malā izskalotās aļģes – kamēr tās ir slapjas, tās var viegli izlocīt visdažādākajās liektajās līnijās. Būtu jauki, ja māmiņas un tēti pludmalē aktīvāk iesaistītos nodarbēs kopā ar saviem bērniem, ceļot un veidojot brīnišķīgas smilšu pilis un ka-

Vērtīgākais gan no estētiskā un izglītojošā, gan no emocionālā viedokļa ir bērnu un vecāku kopīgajās aktivitātēs pavadītais laiks, kas var būt pat svarīgāks par radošā darba rezultātu.



raļvalstis, tā rosinot iztēli un jaunu prasmju apguvi.

Arī lāpstiņa un grābeklītis, spainītis un formiņas ir brīnišķīgi instrumenti radošam darbam – ar tiem var veidot visdažādākos nospiedumus slapjās smiltīs: paralēlas, taisnas un liektas līnijas ar grābeklīti, ritmiski atkārtotojos pusapļus vai apļus ar spainīša vai formas malu, trīsstūrains vai citas formas dziļākus grebumus ar lāpstiņas stūri vai galu.

Pludmalē, palīgā ņemot vēju, jūras viļņus, paisumu un bēgumu, ir viegli demonstrēt lietu nepastāvīguma un mainīguma ideju, tā mācot bērnu nepieķerties sava darbiņa rezultātiem.

Ziedošā pļavā vai dārzā radošo, iztēli rosinājošo darbiņu veidošanas iespējas ir krāsainākas, jo mums paveras ziedu un lapu krāsu un formu daudzveidība. Ziedi, lapas, dažādu zaļu stiebrī, dadži, nezāles, pumpuri, ķekari, pākstis, augļi un sēklas ir brīnišķīgi uzskates materiāli krāsu harmonijas, formu daudzveidības, simetrijas, ritma un citu dizaina pamatelementu apguvei no agra pavasara līdz pat vēlam rudenim. Vecākiem tikai vajag pievērst bērna uzmanību visiem šiem dabas veidotajiem brīnumiem, nosaucot tos vārdā un kopā ar bērnu tos detalizēti izpētīt, kā arī palīdzot tos izkārtot gan tonālos, gan kontrastējošos salikumos.

Un kur tad vēl rudens ar kastaņiem un zilēm, ar krāsainajām lapām un rudenīgiem dāržeņiem un citiem radošiem materiāliem?!

Par aizraujošu radošu kopdarbu veidošanu var kļūt pašu mājas virtuve. Ikdienišķu maltīti var pārvērst par maziem svētkiem, veidojot augļu, ogu, zaļumu un dāržeņu sakārtojumus, izmantojot tos veselus vai sagrieztā veidā un izvietojot uz šķīvjiem. Bet vērtīgākais gan no estētiskā un izglītojošā, gan no emocionālā viedokļa ir bērnu un vecāku kopīgajās aktivitātēs pavadītais laiks, kas var būt pat svarīgāks par radošā darba rezultātu.

Aktivitāšu veidi, kas rosina iztēles attīstīšanos

- ✦ Vizuāli radošās darbības: zīmēt, limēt, veidot utt.
- ✦ Mākslinieciskās izpausmes: dziedāt, dejot, spēlēt radošas un teatrālas rotaļas, klausīties mūziku un tās pavadībā ļaut bērnam brīvi kustēties.
- ✦ Darbības ar dažādu materiālu priekšmetiem – koka klučiem, kartona kastēm, plastmasas pudelēm utt.: konstruēt un veidot interesantus, iztēlē radītus, sadzīvē nebijušus priekšmetus.
- ✦ Bērna iepazīstināšana ar daudzveidīgiem literāriem darbiem, lai bērns iztēlē spētu iejusties varoņu tēlos un tos radoši attēlot.
- ✦ Paša sacerētu stāstu izdomāšana un savu grāmatiņu veidošana.
- ✦ Rotaļas ar pārģērbšanos, piedāvājot bagātīgu rekvizītu klāstu bērna interesēm un vēlmēm, iestudējot teatrālus uzvedumus, ļaujot bērniem pašiem izvēlēties sev atbilstošus tērpus.
- ✦ Vērojumi un ekskursijas dabā: vērot kokus, kukaiņus, putnus, gulēt zālē un vērot debesis, iziet lietū un sajūst, kā slapjās pīles nosēžas uz plaukstas utt. Pēc novērotā bērnu rosina to attēlot radošā darbā.

AKTIVITĀTE „KOPĒJAIS ZĪMĒJUMS”

Radošs uzdevums visai ģimenei. Katram ģimenes loceklim iedodiet papīra lapu un lūdziet, lai sāk kādu zīmējumu. Pēc signāla lūdziet, lai visi pārtrauc zīmēt un dod savu zīmējumu blakussēdētājam pa kreisi, lai tas turpinātu zīmēt. Darbs ir pabeigts, kad zīmējums atgriežas pie zīmējuma sākotnējā autora. Jauki, ja var savstarpēji pārrunāt, kādas domas un izjūtas dalībnieki par sevi ir atklājuši un nav zinājuši iepriekš.

Interesants ir arī uzdevums, kurā uz vienas papīra lapas dalībnieki zīmē kopēju zīmējumu, nesarunājoties, bet izmantojot tikai acu skatienu un ķermeņa valodu. Pēc neilga laika var apskatīt iznākumu un apspriest, kā ir veikusies kopējā zīmēšana. Tā ir iespēja labāk saprast vienu otru, ieraudzīt savu ģimenes locekli kā no jauna un sākt risināt savstarpējās problēmas, kuras ikdienā nepamana, neredz vai ir grūti pārrunāt. Zīmējot kopā vecākiem un bērniem, bieži izdodas psiholoģiski uzlabot attiecības.

Kas vecākiem traucē spēlēties ar bērnu?

- ✦ Spēlēšanās tiek izmantota tikai kā veids bērnam kaut ko iemācīt – krāsas, vārdus, burtus, ciparus, nevis kā iespēja jautri pavadīt laiku, ļaujot bērnam vadīt spēlēšanos.
- ✦ Spēlēšanās tiek uztverta kā apnicīga un garlaicīga nodarbe.
- ✦ Bērns bieži atsakās piedalīties aktivitātēs, ko iesaka audzinātāji, skolotāji, vecāki.
- ✦ Spēlēšanās reizes beidzas ar strīdu vai cīņu par varu.

Bērns lielāko dienas daļu atrodas saskarsmē ar vecākiem, audzinātājiem, skolotājiem, un saskarsme ir svarīgākais vienojošais elements. Prasme veidot pozitīvu saskarsmi labvēlīgi ietekmē arī visas pārējās bērna darbības, uzvedību un viņa notiekošos procesus. Tāpēc tik liela nozīme pieaugušo emocionālajā saskarsmē ar bērnu ir viņa emocionālajam intelektam. Vecāki var attīstīt emocionālās saskarsmes iemaņas visas dzīves laikā, jo tās nav iedzimtas, bet gan iemantotas dzīves laikā un nosaka, cik labi mēs pratīsim izmantot pārējās spējas, tostarp intelektu. Emocionālā saskarsme ir tāda pati zināšanu joma kā matemātika vai lasītprasme, kuru var apgūt labākā vai sliktākā līmenī. Tas, cik labi kāds šo jomu ir apguvis, nosaka izpratni par to, kāpēc vienam veicas, bet otrs ar līdzvērtīgu intelektu nonāk strupeļā.

Bet kopumā vecākiem, kuriem ir grūti kopā ar bērnu spēlēt iztēlošanās spēles, iesaku iesaistīties citās aktivitātēs, piemēram, stāstu stāstīšanā, pastaigās, kuru laikā runā par iespaidiem, krāsām utt. Arī šīs nodarbes veicina iztēli un radošās izpausmes. Nobeigumā novēlu visiem vecākiem piedzīvot kopā ar savu bērnu jaunas atklāsmes un milestības pilnus mirkļus.

Izmantoti materiāli no vecāku apmācības programmas „Bērnu emocionālā audzināšana” (Sāra Lendija, Edīte Ozola).

D. Goulmens. Tava emocionālā inteliģence. Rīga, 2001.