

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

7. maijs, 2015, Nr. 9 (52),
0,71 EUR

Vecākiem

AUTOMAŠĪNĀ AR BĒRNU

PAR SIEVIŠKĪGU MAMMU

VĀRDA SPĒKS



AUTOMAŠĪNĀ AR BĒRNU

Laila Avotiņa

Mūsdienās, kad gandrīz ikvienam tētim un mammai ikdienas pienākumu skaits un darbu veikšanas temps pieaug, bieži izmantojam privāto autotransportu, tāpēc autosatiksmes ir kļuvusi nesalīdzināmi intensīvāka un braukšanas ātrums ir palielinājies.

Latvijā ceļu satiksmes negadījumos cietušo bērnu (pasažieru) skaits jau 20 gadu pēc kārtas ir vidēji 200 bērnu gadā. Visvairāk cietušo ir grupā līdz sešu gadu vecumam. Bērna drošībai automašīnā ir jāpievērš lielāka nozīme, nekā sākotnēji mēdzam iedomāties, lai arī pašiem mazākajiem pasažieriem ikvienu izbraucienam auto padarītu pēc iespējas drošu.

Atmuguriski ir drošāk

Latvijas Ceļu satiksmes noteikumos ir noteikts, ka bērnu, kura augums ir līdz 150 centimetriem, automašīnā drīkst pārvadāt tikai vecumam un svaram atbilstošā autokrēslīnā vai ar paliktņi. Gan drošības speciālisti, gan mediķi atzīst, ka bērnam visdrošākā pozīcija automašīnā ir ar skatu pretēji braukšanas virzienam jeb atmuguriski. Eiropas Savienības likumdošanā ir noteikts, ka bērnu automašīnā atmuguriski būtu jāpārvadā ne mazāk kā līdz 15 mēnešu vecumam, tomēr speciālisti iesaka šādu pozīciju saglabāt vēl ilgāk.

Statistikas dati rāda, ka autonegadījumi visbiežāk ir frontāli, kā rezultātā notiek momentāna apstāšanās, bet viss, kas atrodas auto salonā, turpina kustību uz priekšu. Tas nozīmē, ka bērnam, kas brauc ar skatu braukšanas virzienā un ir iesprādzēts auto krēslīnā, satiksmes negadījuma laikā brīvi kustošā galva ar milzu spēku tiek triekta uz priekšu, radot lielu slodzi vēl nestabilajam kaklam. Tādējādi bērns var gūt nopietnas mugurkaula un galvas traumas. Patiesībā būtiskus spranda un smadzeņu savainojumus ir iespējams gūt pat situācijā, kad spēkratam ir izdevies no sadursmes izvairīties, strauji bremzējot. Bērns, braucot ar skatu braukšanas virzienā, var kļūt par vienīgo cietušo.

Fizioterapeiti uzskata, ka bērni automašīnā ar skatu pretēji braukšanas virzienam būtu jāved pat līdz 5 vai 6 gadu vecumam, kad viņi izaug no krēsla, citādi bērni gūst nopietnas kakla traumas.



Fizioterapeiti uzskata, ka bērni automašīnā ar skatu pretēji braukšanas virzienam būtu jāved pat līdz 5 vai 6 gadu vecumam, kad viņi izaug no krēsla, citādi bērni gūst nopietnas kakla traumas.

Turklāt ir jāreķinās, ka bērni lielākoties automašīnā guļ un guļot viss ķermenis ir pilnīgi atslābinājies. Krēsls ar skatu pretēji braukšanas virzienam straujas bremzēšanas situācijā pasargātu mazuli, jo bērns ar inerci tiktu iespiests krēslā – un slodze vienmērīgi sadalītos pa bērna muguru.

Deaktivizēts gaisa spilvens

Izvēloties bērnam sēdvietu priekšējā pasažiera sēdekli – neatkarīgi no tā, vai krēslīš ir instalēts ar skatu braukšanas virzienā vai pretēji – gaisa spilvenam noteikti ir jābūt deaktivizētam. Citādi pat niecīgā sadursmē, atveroties gaisa spilvenam, tas var nopietni traumēt bērnu. Gaisa spilvens šaujas ārā no automašīnas paneļa ar aptuveni 300 kilometru sekundē ātrumu un ir izveidots tā, lai pasargā-



tu pasažieri, kas ir garāks par 150 centimetriem. Ja ceļā trāpīsies atmuguriski instalēta krēslīņa atzveltne, krēslīš tiks satriekts gabalos un bērns var gūt nopietnas traumas – līdz pat letālam iznākamam.

Ja sēdvietas auto krēslīnā ar skatu uz priekšu brauks lielāks bērns, kas tomēr vēl nav 150 centimetru garš, gaisa spilvens, iespējams, trieksies viņam tieši sejā, jo bremzēšanas rezultātā bērns salieksies uz priekšu un viņa galva atradīsies tur, kur normāli, sastopoties ar gaisa spilvenu, atrastos pieauguša cilvēka krūšu daļa. Tādēļ pat mazus attālumus bērnam nav droši braukt priekšējā sēdvietā ar aktivizētu gaisa spilvenu, jo mazākais trieciens, kas iedarbina drošības aprīkojumu, maza auguma pasažierim var būt liktenīgs.

Paliktņis ar 4 gadu vecumu

Apsvērt bērna pāriešanu no krēslīņa uz paliktņi var tad, ja bērns ir vismaz 15 kilogramu smags, vismaz 100 centimetru garš un vismaz 4 gadus vecs. Turklāt šo rekomendāciju vislabāk vēl precizēt: 4–6 gadus vecam bērnam pārliecinoši drošāk ir atrasties paliktņī ar atzveltņi.



Saskaņā ar Latvijas likumiem bērnam, kura augums ir līdz 150 centimetriem, automašīnā ir jāsež uz paliktņa. Principā aptuveni šādam augumam arī ir radītas automašīnas drošības jostas, kas īsākam pasažierim nebūs pozicionētas korekti: apakšējā daļa šķērsos vēderu, bet augšējā – kaklu. Paliktņa galvenā funkcija ir pareizi pozicionēt automašīnas jeb trīspunktu drošības jostu uz bērna ķermeņa. Tātad sēdēšana uz paliktņa nozīmē pacelt bērnu augstāk: jostas augšējā daļa šķērsos bērna plecu, savukārt kāju daļa šķērsos iegurni, nevis vēderu. Paliktņis pats par sevi bērnu nepasargā, bet gan palīdz pareizi funkcionēt automašīnas drošības jostai, kura sadursmes laikā mazo pasažieri pasargā gluži tāpat, kā tā pasargā pieaugušo – aizturot viņa lidojumu uz priekšu un samazinot traumu gūšanas risku.

Tieši tādēļ ir jāiegaumē, ka automašīnā mazulis ir jāpāravadā plānā drēbju kārtā, cieši savēlot jostiņas, bet siltums jānodrošina, bērnu pārsēdžot ar papildu apģērbu vai segu. Tā mazulis automašīnā būs drošībā un siltumā.

Nekādā gadījumā bērnu neturēt klēpī

Braucot automašīnā, pasažierim turēt bērnu klēpī ir vissliktākais variants, jo sadursmes brīdī noturēt bērnu rokās fiziski nav iespējams: pieaugušais palaiž bērnu vaļā, turklāt pats ar sava ķermeņa masu uztriecas bērnam virsū un vienkārši saspiež viņu. Drošāk nekā turēt bērnu klēpī ir apsēdināt viņu atsevišķā (pašam savā) vietā un piesprādzēt ar drošības jostu.

Katram sava drošības josta

Arī ja sevi un bērnu piesprādzējam ar vienu kopēju jostu, frontālas sadursmes brīdī bērns no aizmugures saņem milzīgu pieaugušā cilvēka ķermeņa spiedienu un var gūt pat neatgriezeniskus miesas bojājumus ar drošības jostu, jo saskares virsma ir ļoti šaura. Savukārt, ja pieaugušais ir piesprādzējies, bet bērns sēž klēpī nepiesprādzēts, sadursmes brīdī bērna kustība automašīnā ir līdzīga tai, kāda būtu nepiesprādzētam pasažierim.

Bērns nedrīkst arī brīvi kļīst pa salonu

Braucot automašīnā, pasažierim turēt bērnu klēpī ir vissliktākais variants, jo sadursmes brīdī noturēt bērnu rokās fiziski nav iespējams: pieaugušais palaiž bērnu vaļā, turklāt pats ar sava ķermeņa masu uztriecas bērnam virsū un vienkārši saspiež viņu.

vai stāvēt starp priekšā braucošo krēsliem, jo sadursmes brīdī viņš var strauji lidot uz priekšu, izlidot pa priekšējo logu un nosisties sadursmē ar šķērslī vai nokļūt uz braucamās daļas spēkrata ceļā.

Stūre nav rotaļa

Braucošā automašīnā drošības nolūkos nerīkojiet rotaļas, iesēdinot autovadītājam klēpī bērnu un ļaujot viņam it kā stūrēt! Šāda rīcība ir vieglprātīga un nopietni apdraud dzīvību ikvienam, kas atrodas auto, turklāt nākamajā brauciena reizē vairs nebūs argumentu, lai atteiktu bērnam šo bīstamo spēli.

Būtiski ir arī atcerēties pārbraucienos bloķēt automašīnas durvis un logus, lai bērns tos nevar patvaļīgi atvērt.



Braucošā automašīnā drošības nolūkos nerīkojiet rotaļas, iesēdinot autovadītājam klēpī bērnu un ļaujot viņam it kā stūrēt!



Visdrošākā vieta automašīnā ir atkarīga no autovadītāja

Pastāv vairāki viedokļi par to, kura ir pasažierim visdrošākā vieta automašīnā. Viens uzskats – drošākā ir aizmugurējā pasažiera sēdvietā aiz autovadītāja, savukārt visnedrošākā – pasažiera sēdvietā priekšā. Taču, konsultējoties ar drošas braukšanas speciālistiem, ir jāsecina, ka nereti bērna atrašanās autovadītājam blakus var samazināt vēlmi novērsties no ceļa, lai uzturētu kontaktu ar bērnu, tādējādi samazinot risku iekļūt autonegadījumā, no šādu apsvērumu viedokļa padarot šo vietu pat drošāku. Savukārt Veselības ministrijas ieteikumos par bērnu drošu pārvadāšanu autotransportā kā drošākā vieta automašīnā ir norādīta aizmugurējā sēdekļa vidusdaļa.

Nostipriniet priekšmetus automašīnas salonā

Tāpat kā visi pasažieri, arī citi objekti automašīnas salonā sadursmes brīdī ir pakļauti fizikas likumsakarībām un brīvi pārvietojas. Tieši tādēļ ir ļoti svarīgi droši nostiprināt priekšmetus, kas var apdraudēt pasažierus, tostarp bērnus. Piemēram, vedot mašīnā mazuli, bet bagāžas nodalījumā, kas nav atdalīts no automašīnas salona, – bērnu ratiņus, pastāv nopietns risks, ka sadursmes brīdī ratiņi var traumēt aizmugurējā sēdekli braucošos pasažierus. Arī mazi, it kā nebūtiski priekšmeti – ūdens pudeles, iepirkumi u. c., ar lielu paātrinājumu turpina kustību un var nopietni traumēt pasažierus.

Izmantotie informācijas avoti:

http://www.csdd.lv/lat/noderiga_informacija/statistika/celu_satiksmes_negadijumi/?doc=523

http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/ka_nosargat_sava_berna_dzivibu_21%281%29.pdf

<http://braucamdrosi.lv/autokreslina-izvele/ka-del-atmuguriski-ir-drosak/>

http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/phoebe/tas_tev_jazina_tas_tev_jazina_195448bbb7b0975c2257313001f19e0/padomu_raksts_spkc_bernu_sedeklisi_redig6_16012013.pdf

VĀRDA SPĒKS



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

Valoda ir cilvēku savstarpējās sapratnes pamats un filtrs, caur kuru mēs mācāmies izprast sevi un pasauli ap mums. Ikviens vārds ir saistīts ar mūsu domām, emocijām un uzvedību. Tas tūkstoškārt pierāda ikviena vārda spēku un neiedomājamo ietekmi. Mēdz pat teikt, ka vārdi ir dzīvi, tie spēj augt, mainīties un ietekmēt pasauli daudz dažādos veidos. Vārdi ir spējusi dzīvot tūkstošiem gadu – caur paaudzēm paaudzēm, nezaudējot savu spēku un nozīmi. Dzīve māca būt piesardzīgiem un uzmanīgiem, dzirdot vārdus sev apkārt un pašiem tos lietojot.

Vārdi dara brīnumus, tie spēj acimirkli radīt pārmaiņas gan prātā, gan ķermenī. Cik daudzu cilvēku dzīves ir pārvērtušas brīdī, kad izskan „Es mīlu tevi”!

Zinātnē jau daudzkārt ir pierādīts, ka vārdi, kas pauž uzmundrinājumu, iedrošinājumu, mīlestības un labas gribas apliecinājumu, atbalstu, iejūtību, ticību, labvēlīgi ietekmē cilvēka atveseļošanas, spēju un gribu cīnīties ar slimību un grūtībām. Turpretī negatīvi apzīmējumi un apgalvojumi spēcīgi iedragā cilvēka paštēlu un emocionālo labsajūtu. Un – kā par nelaimi – tieši negatīvais cilvēkā spēj dzīvot visilgāk un ir visgrūtāk pārvarams.

Arī rakstītajam vārdam ir milzīgs spēks. Džeimss Penebekers (*James W. Pennebaker*) savos pētījumos ir pierādījis, ka rakstīšana par sev emocionāli nozīmīgiem notikumiem ir pielīdzināma citiem psiholoģiskās palīdzības vai terapijas veidiem. Rakstot cilvēki pauž spēcīgas emocijas, kas palīdz viņiem mainīties. Pētījumi apliecināja uzlabojumus šo cilvēku veselībā, imūnsistēmā,

hormonālajā sistēmā un daudzos citos fizioloģiskajos rādītājos. Pētot teksta saturu, atklājās ne vien emociju vārdu ietekme, bet arī spēcīga vārdu, kas apzīmē izpratni, atklāsmi (saprast, izprast, zināt, atklāt, pieņemt u. tml.), iedarbība.

Mūsu vārdi ietekmē mūsu bērnu nākotni

Apzināties to vai ne, bet vārdi ietekmē mūsu bērnu nākotni. Tik bieži sarunās ar bērniem mēdzam būt skarbi un vainojoši. Negatīvie vārdi ienes mūsu bērnu dzīvē nedrošību un bailes, tie nepalīdz viņiem augt un iepazīt pasauli. Mēs visi – un jo īpaši bērni – vēlamies dzirdēt mīlestības apliecinājumus. Lai mi un svētību bērnu dzīvē varam ienest ar mīlestības apliecinājumiem, iedrošinājumu, atbalstu, motivēšanu, pieņemšanu, sapratni, iedvesmu.

Bērniem ir jājūt mūsu mīlestība un atzinība. Tik svarīgi ik dienas ir dzirdēt „es tevi mīlu”, „es tev uzticos”, „tevi izdosies”, „tu esi gudrs”, „es lepojos ar tevi”. Vārdi palīdz veidot spēcīgu emocionālo saikni ar otru cilvēku, tie palīdz dzīvot dzīvu dzīvi un atklāj pasauli tik daudzveidīgu.

Kā runāt ar bērnu, lai viņš sadzirdētu?

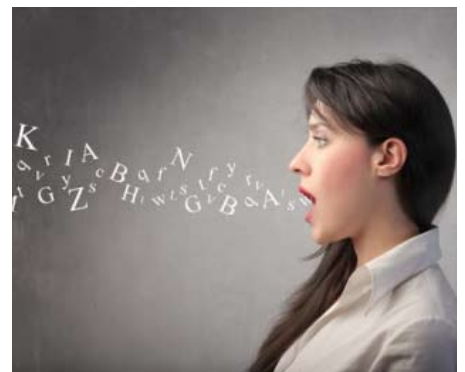
Laikā, kad pasaule ir tik mainīga un savstarpējā komunikācija – tik netieša un minimāla, jo īpaši svarīgi ir pievērst uzmanību sarunai ar bērniem. Mēs ikviens vēlamies, lai bērni augtu stipri, pašpārliecināti, godīgi un prasmīgi, tāpēc ir jāapzinās, ka pat pavisam ik-

Negatīvi vārdi un neskaidra komunikācija ienes bērnu dzīvē nedrošību un bailes, turpretī mīlestības apliecinājumi, iedrošinājums, atzinība palīdz veidot spēcīgu emocionālo saikni un izzināt pasaules daudzveidību.

dienišķas sarunas un situācijas ietekmē mūsu bērnu nākotni.

Negatīvi vārdi un neskaidra komunikācija ienes bērnu dzīvē nedrošību un bailes, turpretī mīlestības apliecinājumi, iedrošinājums, atzinība palīdz veidot spēcīgu emocionālo saikni un izzināt pasaules daudzveidību.

Cilvēka attīstība notiek soli pa solim, un pat tad, kad domājam, ka bērni jau ir izauguši un viņiem vajadzētu būt sa-



prātīgiem, tik un tā viņi domā, redz un jūt pasauli citādi nekā mēs, pieaugušie. Tāpēc vienmēr ir noderīgi palūkoties uz apkārt notiekošo no bērna pozīcijas, lai saprastu viņa pasaules pieredzi.

⊛ **ATTIECĪBU KVALITĀTE.** Lai savstarpējā komunikācija būtu iespējama, primāri svarīga ir attiecību kvalitāte. Attiecības ir jāsāk veidot ar pirmo bērna dzīves dienu. Ikdienišķās dzīves situācijās bērni rod drošības izjūtu un veido emocionālu tuvību ar pieaugušo caur pieskārieniem, samīlošanu, dziedāšanu, runāšanu, lasīšanu, spēlēšanos, uzslavām, iedrošinājumiem utt.

⊛ **BŪT KOPĀ.** Būt gataviem uzklaušīt. Bērni, kuri jūtas droši, sadzirdēti, saprasti, daudz vieglāk spēj runāt par savām jūtām, bažām vai problēmām. Izrādīsim interesi un iedrošināsim bērnus runāt, sakot „pastāsti vēlreiz”, „cik interesanti”, „vai es pareizi sapratu”, „kā būtu rīkojies tu”. Turpretī, ja draudēsim



vai moralizēsim, bērns juties nevērtīgs, nesekmīgs, nepieņemts. Lai runātu un uzdrikslētos, ir vajadzīga milzīga drošība, tāpēc dosim bērniem laiku un iespēju būt drosmīgiem! Klausīsimies un ļausim bērniem stāstīt savus stāstus, jo runa ir jātrenē!

☉ IEDROŠINĀT UN UZSVĒRT LABO.

Labie vārdi vienmēr iedrošina censties, sasniegt vairāk, tie rada uzticēšanās atmosfēru, tādējādi problēmas var pārrunāt daudz vieglāk. Ir atšķirība starp „tu esi neuzmanīgs, atkal izgāzi pienu” un „izlija piens, lūdzu, palīdzi satīrīt galdu”.

Ir atšķirība starp „tu esi neuzmanīgs, atkal izgāzi pienu” un „izlija piens, lūdzu, palīdzi satīrīt galdu”.

☉ **TEIKT, KO DARĪT, NEVIS – NEDARĪT.** Izsakot lūgumus vai norādes, teikt, ko darīt, nevis – ko nedarīt. Bērni reizēm saprot, kāda uzvedība ir nevēlama, bet nesaprot un nespēj iztēloties, ko no viņiem sagaidām. Tā vietā, lai teiktu „nenomet mēteļi”, teiksim „pakar mēteļi uz pakaramā”; nevis „necērt durvis”, bet „aizver durvis ar rokturi un klusām”.

☉ **LIETOT ES FORMU.** Lai mācītu bērniem uzņemt atbildību un mudinātu mainīt viņu uzvedību, sarunā ar bērnu noderīgi ir lietot ES formu. Nevis „kāpēc tu neklausies pasaku”, bet „es nevēlos lasīt, ja mani neklausās”; nevis „tev ir netīra mute”, bet „es redzu netīrumus tev uz vaiga”.

☉ **PIEVĒRST SEV BĒRNA UZMANĪBU.** Atcerēsimies, ka bērni nespēj darīt vairākas lietas vienlaikus! Ir svarīgi pārliecināties, ka tad, kad uzrunājam bērnu un izsakām viņam lūgumu, bērna uzmanība ir pievērsta mums, piemēram, varam pasaukt un pagaidīt, līdz bērns noliek spēļmantu malā, lai atsauktos.

☉ **DOT KONKRĒTUS NORĀDĪJUMUS.** Bērni domā un saprot ļoti tieši,

Bērni nespēj paturēt galvā visus lūgumus, tāpēc vienā laikā lūgsim tikai kaut ko vienu. Tā vietā, lai teiktu „sakārto istabu”, lūgsim nolikt klučus, tad aizvērt grāmatu, pakārt divi, noslaucīt tāfeli u. tml.

tāpēc ir svarīgi runāt skaidru valodu un dot konkrētus norādījumus. Bērni nespēj paturēt galvā visus lūgumus, tāpēc vienā laikā lūgsim tikai kaut ko vienu. Tā vietā, lai teiktu „sakārto istabu”, lūgsim nolikt klučus, tad aizvērt grāmatu, pakārt divi, noslaucīt tāfeli u. tml.

☉ **BĒRNI MĀCĀS ATDARINOT.** Ja gribam iemācīt pieklājību, mums pašiem ir jāspēj tādiem būt. Neskoņemsimies ar „lūdzu”, „paldies”, „ar lielāko prieku”, „vai es drīkstu”!

☉ **ACU KONTAKTS.** Sarunā ar bērniem vienmēr svarīgs ir acu kontakts, tas uzlabo komunikāciju un notur uzmanību.

☉ **LŪGT BĒRĒNAM ATKĀRTOT LŪGUMU.** Lai pārliecinātos, vai bērns ir saņēmis pieaugušā lūgumu, nereti ir lietderīgi lūgt to atkārtot.

☉ **LŪGŠIM, NEVIS PAVĒLĒŠIM.** Tas veicinās savstarpēju cieņu. Tā vietā, lai teiktu „izslēdz televizoru”, teiksim „lūdzu, es vēlos, lai tu izslēdz televizoru”.

☉ **PIEDĀVĀT IZVĒLES IESPĒJAS.** Lai izvairītos no nevajadzīgiem strīdiem savstarpējā komunikācijā, piedāvāsim bērniem izvēles iespējas, piemēram, ļausim izvēlēties, vai vispirms uzvilkt pidžamu vai iztīrīt zobus.

☉ **BŪSĪM PACIETĪGI.** Sarunai drošu vidi veidosim soli pa solim, dienu no dienas, ieviešot rituālus, paradumus, lai sarunas raisītos dabiskos apstākļos („tā taču ir ierasts un pieņemts”). Piemēram, ik dienas pie vakariņu galda vai gulētejojot pārrunāsim dienas svarīgākos notikumus un pārdzīvojumus, dalīsimies savā pieredzē un mācīsim to bērniem.



Vārdi ievaino uz mūžu

Bērna pašcieņas aizskaršana draudot, apsūkājot, lamājot, izsmejot, pazemojot ir emocionāla vardarbība, kuru uzskata par izplatītāko un slēptāko vardarbības formu. Tā negatīvi ietekmē bērna emocionālo attīstību un pašapziņas veidošanos. Lai mūsu bērni augtu stipri, pašpārliecināti, godīgi,





spējīgi pārvarēt grūtības un risināt konfliktus un lai viņi augtu laimīgi, īpaši svarīgi ir pievērst uzmanību mūsu izteiktajiem vārdiem un likt akcentu uz vārda ietekmi.

Sabiedrībai ir būtiski apzināties, ka pavisam ikdienišķas situācijas un šķietami ikdienišķas sarunas ietekmē mūsu bērnu nākotni. Ikviens negatīva piezīme, apzīmējums, raksturojums bērnu dzīvē ienes bai-

les, nedrošību un neuzticēšanos, kas grauj viņu pašvērtējumu un spēju pārvarēt dažādas dzīves situācijas un izaicinājumus.

Lai pasaule spētu pastāvēt, attīstīties un tiekties uz labo, sabiedrībā ir vajadzīgi stipri, pašpārliecināti, droši un laimīgi cilvēki. Pozitīvs vārds, iedrošinājums, mīlestības apliecinājums ir ļoti nozīmīgs pamats stipras personības veidošanā.

Sabiedrībai ir būtiski apzināties, ka pavisam ikdienišķas situācijas un šķietami ikdienišķas sarunas ietekmē mūsu bērnu nākotni. Ikviens negatīva piezīme, apzīmējums, raksturojums bērnu dzīvē ienes bailes, nedrošību un neuzticēšanos, kas grauj viņu pašvērtējumu un spēju pārvarēt dažādas dzīves situācijas un izaicinājumus.

5 pavisam ikdienišķas frāzes, no kurām vajadzētu izvairīties sarunā ar bērnu

KĀPĒC TU NEVARI BŪT TĀDS, KĀDS IR BRĀLIS (MĀSA)? Bērni attīstās, mainās un mācās viens no otra ik dienas. Salīdzināšana spēcīgi iedragā bērna pašapziņu. Bērniem ir raksturīga konkrēta domāšana, un šādā sarunā viņi sadzird, ka „brālis (māsa) ir labāks par mani it visā”. Lai gan vecāki parasti sakāmo attiecina uz noteiktu bērna uzvedību, bērni to nesaprot. Sekas parasti ir brāļu un māsu cīņa, atriebība, greizsirdība, sacenšanās u. tml. Tāpēc vienmēr svarīgāk ir izcelt pozitīvo, piemēram: „Tava māsa prot labi zīmēt. Es zinu, ka tev arī tas izdosies.”

KAS TEV IR PAR PROBLĒMU? Tas izskan kā agresīvs, apvainojošs, pazemojošs un retorisks formulējums. Gandrīz nekad tas nevedina uz problēmas risinājumu, gluži pretēji – izraisa vēlmi atkāpties un noslēgties. Tāpēc labāk būtu jautāt: „Vai tev kaut kas satrauc? Es zinu, ka tu neuzvestos tā bez iemesla.”

NOMIERINIES! Parasti šī pavēle

izraisa vēl spēcīgāku reakciju un vēlmi iesākt turpināt. Bērniem vēl nepiemīt dzīves pieredze un prasme kontrolēt savas emocijas. Viņiem vissvarīgākais ir laiks. Dodot bērniem laiku un vietu, kur pārvarēt savas emocijas, viņi iemācās, ka dusmu lēkmes nav risinājums, ir jāiemācās sevi kontrolēt. Tāpēc svarīgi ir parādīt ceļu, kā to iemācīties: „kad tu nomierināsies un atpūtiesies, mēs varēsim turpināt spēlēties”; „es klausīšos tikai tad, kad jūsu strīds būs beidzies un jūs abi būsit nomierinājušies”.

KĀPĒC TU VIENMĒR TĀ DARI?

Uzdot jautājumu, uz kuru atbilde nekad nesniegs gandarījumu, ir netaisni. Šī frāze pauž bezcerību – un tieši tā jūtas arī bērns. Tā vietā varam teikt: „Es jau iepriekš tev lūdzu nelēkāt pa gultu, bet tu izvēlēties neklausīt. Taču es zinu, ka tev labi izdodas arī paklausīt. Nākamreiz tu vari izvēlēties spēlēties uz grīdas.” Tādējādi pieaugušais izceļ bērna paša izvēli un atbildību par savu rīcību un pauž iedrošinājumu to mainīt. Vecāki izsaka

pārliecību, ka bērns spēj mainīt uzvedību, un parāda ceļu, kā to izdarīt.

CIK REIŽU ES TEV ESMU TO TEICIS? Tas ir retorisks jautājums, ko bērni nesaprot. Viņi dzird pazemojošu frāzi: „Ar tevi tiešām kaut kas nav kārtībā, jo vienu un to pašu atkārtoti vēlreiz, vēlreiz un vēlreiz.” Labāk teiksim: „Es zinu, ka par šo esam iepriekš runājuši. Ko es tev toreiz teicu?” Tādējādi, pirmkārt, apstiprināsim faktu, ka šāda diskusija jau iepriekš ir notikusi, otrkārt, deleģēsim bērnam atbildību to atcerēties, tā parādot vēlamu uzvedības formu, un, treškārt, bērns saņems vēl vienu iespēju augt un mācīties.

Lai bērni iemācītos mūsos ieklausīties, viņiem ir nepieciešams vecāku laiks un pacietība. Lielākoties vislabāk darbojas princips apklust un paklusēt brīdī, kad visvairāk gribas kliegt... Lai mums izdodas iemācīties KLUSUMU! Tas var būt dziedējošs un ļoti iedarbīgs, jo ir sliktas uzvedības kontrasts.

PAR SIEVIŠĶĪGU MAMMU

Laila Avotiņa

„Kad sieviete kļūst par māti, tai tiek dots svēts pienākums radīt, veidot Zemes nākotni, audzināt tos, kas attīstīs dzīvi tālāk. Senāk viņa zināja, ka bērni izaudzēs to sēklu, ko viņa tajos ieliks...” tā psiholoģe un krāsu terapeite Inta Blūma raksta grāmatā „Latvietes karma”. Tuvojas Mātes diena, kas arī var būt brīdis, kad izvērtēt, cik laimīga mamma es esmu.

Jau izsenis katrā kultūrā ir bijušas dažādas prasmes un zināšanas, kam ir jāpiemīt katrai sievietei. Kopš bērnības meiteni gatavoja sievietes un arī mātes lomai, mācot ģērbšanās mākslu, dziedāšanu, zīmēšanu, valodas, māku izrotāt savu māju un citas sarežģītākas prasmes. Iespējams, izklausās necili, bet šīs radošās izpausmes ļauj harmonizēt cilvēkus gan iekšēji, gan ārēji, arī apkārtni, ienesot skaistumu, prieku un mieru. „Sievietes dzīves jēga un sūtība ir kalpošana citiem labvēlībā un priekā, mīlestībā un skaistumā,” atgādina I. Blūma. Šādi dzīvojot, mēs kļūstam par sievišķīgām sievietēm un sievišķīgām mammām, kas saviem bērniem nodod tālāk prasmi radīt harmoniju un mieru.

Tikai mūsdienās tiekšanās pēc skaistuma izraisa nebeidzamu stresu, jo notiek kļūdaina dzišanās pēc ideāliem un karš ar vīriešiem, turklāt īsti nav skaidrs, kāda ir atšķirība starp kalpošanu un vergošanu ģimenē. Kalpot sieviete iemācās tikai tad, kad viņai ir, ko dot. Tad, kad ir izjūta – man pieder nebeidzami daudz bagātību, tad var nesavtīgi dot. Sieviete dod sievišķību, sievišķo enerģiju, sievišķo gudrību. Kamēr tā nav uzkrāta, sieviete savā ģimenē un sabiedrībā vergo, nevis kalpo, jo viņai nav, ko dot, un katru mazumiņu, katru pakalpojumu, ko sieviete veic ģimenē, viņa veic ar pēdējiem spēkiem, lūdzot atzinību, pateicību, no-

Kalpot sieviete iemācās tikai tad, kad viņai ir, ko dot. Tad, kad ir izjūta – man pieder nebeidzami daudz bagātību, tad var nesavtīgi dot.



vērtējumu. „Es jau tā esmu atdevusi vairāk, nekā es varu!”

Dāvana sev

„Sievietei ir vulkānisks spēks. Bet mēs to neatdodam, jo baidāmies, ka mums kaut ko atņems,” ir secinājusi I. Blūma, tiekoties ar Latvijas sievietēm savos semināros. Uzdāvināsim sev brīdi, kurā godīgi sev pateiksim, ko mēs varam zaudēt, katra personīgi atļaujoties būt laimīga sieviete un mamma!

Un, atgriežoties pie vieniem no skaistākajiem svētkiem – Mātes dienas, – apsveiksim sevi un dalīsimies, jo mamma, kas pārvalda sievišķo enerģiju, Mātes dienā gribēs dot, dalīties un iepriecināt citus, nevis klusībā gaidīs, kad kāds viņu pamānīs un apsveiks.

Ideja – svece tējas krūzē

Nepieciešamie materiāli. Tējas krūzīte ar apakštasīti, deglis, karstā līme un sojas vasks.

Šodien ir iespēja izvēlēties ļoti daudz dažādu skaistu krūzīšu ar tasītēm par saprātīgām cenām gan trauku veikalos, gan



Un, atgriežoties pie vieniem no skaistākajiem svētkiem – Mātes dienas, – apsveiksim sevi un dalīsimies, jo mamma, kas pārvalda sievišķo enerģiju, Mātes dienā gribēs dot, dalīties un iepriecināt citus, nevis klusībā gaidīs, kad kāds viņu pamānīs un apsveiks.

lietoto preču veikalos. Var izmantot (beidzot!) padomju laikos populārās un sekciju plauktos goda vietā novietotās Rīgas porcelāna fabrikas darinātās tējas un kafijas servīzes. Bet, izvēloties tējas krūzīti antikvariātā, noteikti ir jāaplūko krūzītes pamatne (vai tā nav ieplaisājusī).

Vēl gribēju piebilst, ka svečītes liešanai ir vērts izvēlēties tieši sojas vasku, jo degot tas nepiesārņo gaisu, turklāt sojas pupiņas ir atjaunojams resurss. Visus izejmateriālus lētāk ir iegādāties interneta veikalā, piemēram, www.amazon.com.

Darba gaita. Traukā sildām ūdeni. Droši varam piebērt šķipsniņu sāls, lai ūdens uzvāritos ātrāk. Kamēr uzvārās ūdens,

krūzītes iekšpusē ar karsto limi pielīmējam degļa alumīnija balstu. Tātad tagad no krūzītes dibena uz augšu slejas deglis. Kad tas ir izdarīts, atsevišķā traukā iebēram sojas vaska skaidiņas (pēc faktūras tās līdzinās kokosriekstu skaidiņām). Pēc tam šo trauku ievietojam karstā ūdens traukā, kuru turpinām karsēt uz uguns. Kausējam vasku pāris minūšu, līdz tas izkūst. Izkūstot vasks kļūst caurspīdīgs kā ūdens un arī šķidr. Atliek šķidro sojas vasku ieliet jau sagatavotajā krūzītē ar degli un atstāt uz



pāris stundām istabas temperatūrā atdzist.

Svecīte gatava! Dāvināšanai sev vai kādam citam var pievienot vēstījumu ar dažādiem novēlējumiem, piemēram, „Lai gaisma sirdī!”

Izmantotie informācijas avoti:

I. Blūma. Latvietes karma. Rīga: Microdot, 2014.
<http://www.ineseprisjolkova.com/raksts/sevis-apzinanas-seksualitate-materiala-un-naudas-enerģija/77/>
<http://domatajs.lv/ko-nozime-but-sieviete/>
<http://tija-yoga.lv/207-sieviskais-aspekts-jogas-prakse-un-dzive/>

Kā vairot sievišķību?

Nodarbojoties ar jau iepriekš uzskaitītajām radošajām nodarbēm, sieviete vēro, iepazīst sevi un noskaidro savus enerģijas, prieka un zināšanu avotus, kā arī veidus, kā šīs enerģijas darbojas. Taču ir vēl dažādi veidi, kā uzkrāt sevī sievišķo enerģiju.

GARU SVĀRKU NĒSĀŠANA. I. Blūma sievišķības vairošanai iesaka nēsāt garus svārkus. Svārkam kustoties, zem tiem veidojas tā sauktie torsionu jeb vērpes lauki, kas daudzkārt pastiprina zemes jeb sievišķo enerģiju (maiga, līgana, viegla, harmoniska) un to nogādā taisnā ceļā uz enerģētisko centru, kas palīdz mums pievērst uzmanību saviem pienākumiem un iemācīties tos pieņemt.



RAKSTĪŠANA. Jūlija Kamerona savā jaunrades attīstīšanas metodē iesaka regulāri no rīta uz baltas lapas uzrakstīt (norakstīt no sevis) visas atnākošās, kārtējās domas un sajūtas, kas traucē brīvai pašrealizācijai. Tā var noprast, kādi aizspriedumi kavē nodarboties ar to, kam patiesībā kā sieviete vēlos nodoties.

PIESKĀRIENU IZBAUDĪŠANA. Lektore un vairāku pašizziņas grāmatu autore Inese Prisjolkova iesaka pievērst uzmanību pieskārieniem – izbaudīt pieskārienu audumam, tastatūrai, vēja pieskārienu sejai utt.,

jo ir jāiemācās izjust baudu un visdažādākās sajūtas. Tā sevi iepazīstam un saprotam, kas mums patīk. Tā mēs iemilam sevi, saprotam, kādā veidā varam gūt enerģiju. Un pēc tam gribas to dot tālāk – dalīties.

NESTEIGŠANĀS. Vēl viens praktisks I. Prisjolkovas ieteikums ir, piemēram, lēni un nesteidzīgi iet un ēst, patīkami un viegli sarunāties ar savām draudzenēm, priecāties un baudīt ziedus, tērpus, iekārtot māju, arī rūpēties ar bērniem – izjusti un ar prieku, tā uzpildot savas sievišķās baterijas, lai varētu savu mīlestību dot vīrietim.

DALĪŠANĀS. Ikdienā ir jāpamēģina dot un dalīties, neko īpaši negaidot pretī. Dāvināt, uzslavēt, izteikt komplimentu. Tas ne vienmēr ir viegli, jo dažkārt ego satraucas – kādam tiešām veicas tik labi, ka uznāk skaudība, bet ir jāmācās to atbrīvot, izprotot, ka katrs saņem pēc nopelniem. Ko atdosi, to saņemsi, tāpēc jāmācās no sevis uz āru raidīt pozitīvu enerģiju.

NECĪNĪŠANĀS. Jogas meistare Tija Kazāka iesaka apzināti atteikties no ciņas. Sieviete, lai nenodarītu sev pāri enerģētiski un veselības ziņā, pati var apzināti izvēlēties atteikties no ciņas. Ļauties, nevis cīnīties ar pozu, ar pašreizējo situāciju un pašai ar sevi. Ciņas un konkurences enerģija bloķē sievišķās enerģijas plūsmu un atņem sievietei spēku. Ciņas vietā sieviete praksē var iepludināt maigumu un mīlumu. Meistare iesaka arī tālāk uzskaitīto.

NEKONKURĒŠANA. Tas nozīmē nesalīdzināt sevi ar blakus stāvošo sievieti. Tā vietā sieviete var baudīt pati sevi – savu ķermeni, savu elpu, savas kustības – pati savu sabiedrību un klātbūtni. Baudīt laiku, kuru viņa velta pati sev. Konkurences vietā likt savstarpēju cieņu un mīlestību.

NAV JĀBŪT PERFĒKTAI. Tā vietā, lai censtos kļūt perfekta, var kļūt vienkārši

dabiska. Vēlme praktizēt (un dzīvot) pareizi, perfekti, reizēm pat ar varu un par katru cenu nospriego sievieti, un viņa pastāvošais spriegums ne tikai paliek viņas pašas ķermenī, bet tiek pārnesti arī mājās – to saņem viņas tuvinieki un apkārtējā vide.

ATBRĪVOŠANĀS. Viena no mūsdienās populārākajām perfekcionisma un kontroles formām ir stingra uztura ierobežošana un svara kontrolēšana. Tas spēj bloķēt dabiskās, sievišķās enerģijas plūsmu sievietes organismā un viņas enerģētiskajās sistēmās pat vēl vairāk nekā kontrolēšanas mēģinājumi apkārtējā pasaulē, jo kontrole slēpj dziļu agresiju, sava ķermeņa nepieņemšanu un nemīlestību. Visā veida uzmanīšana un kontrolēšana slēpj arī nespēju atslābināties, taču spēja dziļi un līdz galam atslābt ir viens no galvenajiem sievišķās enerģijas plūsmas atjaunošanas priekšnoteikumiem. Ir sievietes, kuru fiziskā un emocionālā atvēršanās ir iespējama tikai pēc pieņemšanās svarā – atgriežoties viņas ķermeņa dabiskajā, dabas radītajā, plūstošajā formā. Izteikts, ar kontrolēšanas palīdzību noturēts slaidums (tievums) ir sievietes neveselības pazīme. Turklāt pārspīlēti stingras paškontroles sekas ir pieaugoša nespēja plūst un ļauties. Šāds apziņas stāvoklis arvien audzē un pastiprina sievietes iekšējo trauksmi un nedrošību.

