

IEPAZĪSTI SEVI UN DZĪVO LABĀKI

PSIHOLOGĪJA

Anna

Numura tēma:

MAKSĻA PATIKT CILVĒKIEM

- Kā sadzīvot ar kolēģiem
- Kā risināt saviesīgas sarunas
- Kā pateikt NĒ un neaizvainot

**MĪTI PAR
ALKOHOLISMA
ĀRSTĒŠANU
UN ĪSTĀS METODES**

**ŠKIRTIES PĒC 50...
KO ĪSTI TAS NOZĪMĒ?**

Kristis Kalniņš

IEVAINOJUMI GANDRĪZ SADZIEDĪ

**RĪTS PĒ
ĀJURVĒDAS**
sāc die
enerģis

Guru **EUGENIJA
LAURINAITI**
Lietu
Psihoterapi
biedrības prezide
un daudzu latvi
psihoterape
skolo

JAUNA RUBRIKA!

*Sarunas
par seksu*

**FILOZOFŠ VENTS SĪLIS: KUR
PAZAUDĒJUŠI SEKSUALI**

februāris 2017
ISSN 2243-688X
9 772243 688000

Pēdējā laikā vairāk runā par visatļautību, bet bērnam var būt arī pārāk liela pienākuma un atbildības apziņa. Kā atrast pareizo līdzsvaru starp brīvību un atbildību?

Pārāk

atbildīgs!

Patstāvības un atbildības veicināšana

Atbildība nozīmē apzināties savas izvēles un uzvedības sekas un tās pieņemt. Dzīves sākumā mazulis, protams, ir pilnībā atkarīgs no vecākiem un nav spējīgs uzņemties atbildību par sevi – pieaugušie to dara viņa vietā. Taču līdz ar fizisko, emocionālo un prāta attīstību bērna prasmes pieaug, viņš pakāpeniski iemācās analizēt, saprast savu uzvedību un paredzēt konkrēto darbību sekas. Kad bērns ir nonācis līdz šādam attīstības posmam, viņu var sākt radināt pie atbildības. Tas

gan jādara pamazām, atbilstoši viņa spējām, tāpat jānodrošina iespēja brīvi izdzīvot visus vecumposmus, kuriem bērnam jāiziet cauri, lai pieaugtu.

Viens no būtiskākajiem vecāku uzdevumiem ir veicināt bērna patstāvību un pašapkalpes iemaņu attīstību, tomēr patstāvības veicināšana nenozīmē atstāt visu bērna ziņā, uzsver psiholoģe Inese Lapsiņa: «Piemēram, situācijā, kad bērns mācās uzvilkt zābaciņu, var iedrošināt bērnu: «Kāja jau ir iekšā... Tagad aiztaisi klipsi,» kā arī paslavēt par paveikto: «Tev izdevās to paveikt pašam.» Bērna patstāvība tiek veicināta arī tad, ja ļauj piedalīties

mājas darbos – padot tētim skrūvi vai paturēt skrūvgriezi, kopā ar vecākiem gatavot vakariņas vai saklāt galdu. Vecāki ar savu piemēru var aktualizēt tādas pašapkalpes iemaņas kā drēbju aiznešana uz veļas kasti, trauku salikšana izlietnē, āra apģērbu nolikšana vietā utt. Tie ir paradumi, kurus bērnam māca ar ikdienas darbībām un darbību nosaukšanu.»

Vienlaikus bērnu neuzkrītoši, bet pastāvīgi jācenšas izglītēt par pašreizējo kārtību, noteikumiem un robežām. Tāpēc svarīgi, lai vecāki zina un izprot, ko var prasīt no bērna katrā vecumā.

LAI BĒRNS AUG VESELĪGI ATBILDĪGS UN VESELĪGI BRĪVS

Iesaka psiholoģe Liene Āboliņa

● **Sadzirdēsim!** Ikvienam patīk tapt sadzirdētam. Reizēm varbūt ir grūti piekrist bērna viedoklim, jo tas šķiet atšķirīgs vai nepareizs, tomēr ir svarīgi dot iespēju savam bērnam tapt uzsklausītam – tas viņu iedrošinās arī nākamreiz dalīties savās pārdomās ar vecākiem.

● **Runāsim!** Pirms nosaka jaunus pienākumus, bērnam būtu jāsniedz informācija par noteikumiem, kas jāievēro, kā arī iespējamām sekām, ar kurām viņš var saskarties, šos uzdevumus veicot. Ir labi, ja vecāki dalās arī savā pieredzē.

● **Paslavēsim!** Bērns ir pelnījis uzslavu par pienākumu uzņemšanos un to pildīšanu – pat ja rezultāts ne vienmēr bijis veiksmīgs. Tas motivēs pildīt savus pienākumus arī turpmāk.

● **Būsim vērtīgi!** Ir vērtīgi pievērst uzmanību, kā bērns reaģē, saskaroties ar atbildību. Iespējams, viņam nepieciešams atbalsts vai iedrošinājums. Ja, pildot pienākumus, bērns cieš neveiksmi atkārtoti, kļūst nedrošs, nomākts un nervozs, sāk izvairīties no atbildības, varbūt pienācis laiks pārrunāt viņam uzliktos pienākumus un izlemt par to mainīšanu vai atvieglošanu.

● **Vērtēsim objektīvi!** No bērna prasītā atbildība nevar būt pretrunā ar to, ko viņš savā vecumā un attīstības līmenī ir spējīgs paveikt. Bērnu var nosīnāt uzņemties kaut ko vairāk tikai tad, ja viņam labi padodas jau esošie pienākumi.

Ļoti svarīgi neprasīt no viņa būt šādam pašam kā citi (piemēram, vecākie brāļi un māsas), tā vietā pakāpeniski jāvairo to lietu skaits, par kurām bērns ar prieku ir atbildīgs, pielāgojoties viņa prasmēm un emocionālajai atbilstībai.

● **Rādīsim piemēru!** Lūdzot bērnu ievērot noteikumus un uzņemties atbildību, būtiski, ka vecāki atceras arī par saviem pienākumiem ģimenē un ārpus tās. Piemēri ar savu piemēru parāda, ka tos jāievēro arī vecākiem. Tā būs labākā mācību stunda bērnam.

Pavisam viens pats mājās – vai pusaudzis šādai atbildības devai ir gatavs?

Pie mums nereti sastopamas situācijas, kad finansiāli ģimenē ir tik spiedīgi, ka vecāki pieņem lēmumu par labāk apmaksātu darbu ārzmēs. Un daži joprojām atstāj bērnus vecvecāku vai citu radnieku aprūpē. Reizēm pusaudži kādu laiku pat dzīvo vieni. Padsmitniekā kūsā spilgtas, saasinātas emocijas, tāpēc pieņemtie lēmumi nereti ir impulsīvi un pārsteidzīgi, kas liedz saskatīt situācijas objektīvo kopainu. Pusaudzis sastopas ar dažnedažādiem izaicinājumiem, mācās dzīvot, pārbaudot gan savas, gan citu robežas, meklē savu vietu un piederību pasaulē. Lai šī pāreja no bērna uz pieaugušo noritētu harmoniski, bez vecāku atbalsta un veselīgas kontroles neiztikt.

Ja situācija spiež un vecāki tomēr lemj par aizbraukšanu, bērns šim sāpīgajam notikumam ir jāpasagatavo – saprotamā veidā jāizskaidro, kā šis pavērsiens mainīs viņa dzīvi un kāpēc tā notiek. Tādējādi bērnam būs vieglāk to pārdzīvot. Tikpat svarīgi, lai prombūtnes laikā attiecības ar vecākiem tiktu uzturētas, pastāvīgi ar bērnu sazinoties. Arī aprūpētājam, kuram atvase uzticēta, jābūt

atbalstošam un iejūtīgam. Ja pusaudzis ir atstāts viens, šķiršanos no vecākiem viņš izdzīvo vienatnē, un viņam jātiek galā ne vien ar skumjām, bet arī dusmām. Liene Āboliņa stāsta par iespējamām sekām: «Jā, pusaudži ir izteikti emocionāli, bet ne vienmēr viņi vēlas šajās emocijās dalīties ar pieaugušajiem. Šādā gadījumā bērns var meklēt atbalstu pie draugiem – kompānijā, kurā jutīsies vajadzīgs un saprasts. Tāpēc ir ļoti svarīgi pievērst uzmanību tam, kādi ir izvēlētie draugi un viņu paradumi, jo pusaudzis, lai iekļautos kompānijā, lielākoties pieņems arī tajā valdošos noteikumus. Mēdz notikt arī pretējais – pusaudzis no visiem norobežojas un cenšas tikt galā ar notiekošo paša spēkiem. Bet tādējādi tiek ignorēta vajadzība pēc piederības. Ja tā paliek nerealizēta, bērns var kļūt nomākts un pat depresīvs. Kuru ceļu pusaudzis izvēlēsies, ir atkarīgs no viņa rakstura un personības, gribas stipruma. Skaidrs ir viens: lai izvairītos no emocionālas un pārlietu impulsīvas lēmumu pieņemšanas un uzvedības, vitāli nepieciešama atbalsta persona – pieaugušais, kurš vajadzīgajos brīžos ir blakus.»



Nauda un dāvanas neatsver klātbūtni

Situācijas nopietnību uzsver vēdiskā astroloģe Inese Dāvidsone:

«Bērni, kuru vecāki devušies strādāt ārpus Latvijas un kuri savas dienas pavada vecvecāku vai aizgādņu uzmanībā, jau izveidojuši un veidos vēl vienu jaunu paaudzi. Šiem bērniem būs pavisam citas vērtības nekā tiem, kas auguši kopā ar vecākiem. Bērns novērtē drošību un uzmanību. Bērnam nav nekā svarīgāka par vecāku klātbūtni visās viņa gaitās. To neatsver nauda vai dāvanas. Diemžēl izkropļotais laikmets uzspiež visas pērķamu dāvanu normas, tādējādi veido jaunu domāšanas modeli arī bērnu prātos un izpratnē par notiekošo. Vecāku prombūtnē atmodina bailes, neziņu, dusmas, izmisumu, bezspēcību, nodevības izjūtu, kā arī vedina uz vienaldzību, vērtību pārvērtēšanu un tādu nosacījumu izvirzīšanu, kas drīzāk kalpo ego apmierinājumam, nevis emocionālam komfortam. Svarīgi, lai bērns sevi neizjūt kā enkura punktu, kas liek vecākiem tik daudz strādāt, būt prom no mājām un uztraukties. Jo vainas apziņa, kas netieši (un lielākoties nepamatoti) izjusta uz savas ādas, ir pretiniece jebkura cilvēka personības izaugsmei.» AP