

ANNA BERESNEVA

**MĀMIN,
NEKLIEDZ
UZ MANI!**

**AUDZINĀŠANA
BEZ SODIEM,
KLIEDZIENIEM
UN HISTĒRIJAS**


AVOTS

Береснева, Анна
«Мама, хватит орать!» Воспитание без наказаний, криков и истерик
Москва: «Издательство АСТ»

No krievu valodas tulkojusi KRISTĪNE DIGA
Mākslinieks – ULDIS BALTUTIS

Vākam izmantotas fotogrāfijas no
© iStockphoto / Sergey Nazarov
© iStockphoto / nipastock
© dreamstime.com

Copyright © 2017 Анна Береснева

This edition is published by arrangement with «Издательство АСТ»

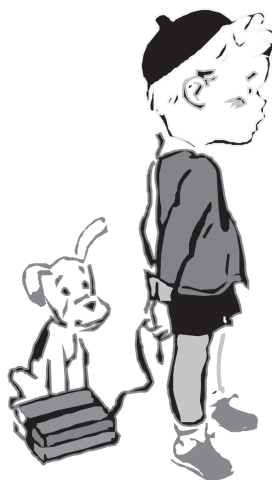
ISBN 978-9934-534-96-6

© K. Diga, tulk. no krievu val.
© U. Baltutis, mākslinieks
© «Izdevniecība Avots»

SATURA RĀDĪTĀJS

| | |
|---|-----|
| SVĒTKUS NEPAKLAUSĪBAI SARĪKO PIEAUGUŠIE! | 4 |
| KĀPĒC BĒRNI MŪS NEKLAUSA? | 36 |
| BĒRNS UN PIEAUGUŠIE. | |
| Dzīve zem galda vai pie galda – kas labāk? | 92 |
| KO DARĪT, JA BĒRNS JŪS NEDZIRD. | |
| Nodaļa mammai, kura kliez | 126 |
| SODS – LABS VAI ĻAUNS?..... | 168 |
| VECĀKI GRIB VISU DARĪT PAŠI! | 194 |
| vai Bērni un pienākumi mājās | 194 |
| NODAĻA TIEM, KURIEM NAV LAIKA IZLASĪT VISU GRĀMATU..... | 218 |
| PIELIKUMI | 239 |

**SVĒTKUS
NEPAKLAUSĪBAI
SARĪKO
PIEAUGUŠĪE!**



- * Kam grāmata domāta?
- * Kā ikviens no mums spēj palīdzēt pasaulei?
- * Jauno māmiņu «puni» un «zilumi».
- * «Profesionāļu» kļūdas.
- * Sapņi, kas piepildās.
- * Ceļš uz panākumiem no punkta «A» uz punktu «B».



KAM GRĀMATA DOMĀTA?

Sākot rakstīt grāmatu, es atrados izvēles priekšā – stāstīt vecākiem, kāpēc patiesībā viņi uz bērnu kliegz, un pamazām ļaut izprast savas problēmas, vai kā vēstījumā formulēt pavisam jaunu pieeju audzināšanas jautājumos, lai ātrāk pietuvotos rezultātam? Vai analizēt sevi un pie bērna atgriezties jau kā izglītota māte (vai gudrs tētis), kam plecus nenospiež neizprotamu domu smagums, vai sākt visu no baltas lapas – tik ļoti vilinoša iespēja! Taču cik daudz svarīgu, lai arī neapzinātu savstarpējās saprašanās dienu tai laikā mēs tomēr būtu palaiduši vējā? Cik nepaklausīgs mūsu pārdomu laikā ir kļuvis mūsu bērns?

Un šis laikposms nebūt nebūs kā jautri nepaklausības svētki, bet tikai laiks, kad nepārtraukti tiek sagaidīti aizvien jauni un jauni skandāli. Nepaklausība – tā ir kā slimība pašam bērnam, taču mēs aizgūdamies tikai bļautāmies, jo, lai tiktu pie apskaidrības, tomēr ir nepieciešams laiks! Tāpēc pamēģināsim pagūt visu: izvērtēt savas uzrauga noslieces iemeslus, kam līdzās apgūsim mīlošu audzināšanas stilu!

Grāmatā jūs uzzināsiet, kā veidot stipru ģimeņi, kurā vecāki iztiek bez balss pacelšanas, bērns nav histērisks un kaprīzs, ar visu savu negatīvo emociju kopumu. Es pastāstīšu par noteiktām



likumsakarībām audzināšanas jautājumos, bez kurām nav iespējams iztikt – kādēļ jums dažkārt saprasties neizdodas, pat ja jūs uz savu bērnu klie-dzat, dažkārt pat «uzšaujāt» pa dupsi, – vai tad tā nav? Tur nav ko brīnīties: visi zidītāji savus pēcnā-cējus «audzina», nododot viņiem tālāk izdzīvošanas noteikumus! Cilvēks, starp citu, no saviem mazā-kajiem brāļiem atšķiras ar to, ka kopā ar iemaņām, kuras par pieņemamām uzskata sabiedrībā, tiek iepazīstināts arī ar morālās uzvedības normām. Un arī atbild uz jautājumu: «Kāpēc jāuzvedas tieši tā, ja ierastāk būtu pavisam citādi?»

Pirms vairākiem gadsimtiem cilvēka audzināša-na bija savādāka, jau četru līdz sešu gadu vecumā bērns kļuva par pilnvērtīgu sabiedrības locekli, viņam bija noteikti uzdevumi vai pat profesija (par samaksu vai bez tās).

Šodien visās civilizētajās valstīs vecāki audzina savu bērnu līdz pat 18 gadu vecumam. Nereti ve-cāku audzināšana ir tik neefektīva, ka 35–40 gadu vecumā cilvēkbērns vēl nav kļuvis materiāli un morāli patstāvīgs.

Par problēmām audzināšanā izsenis ir prātojuši pasaules gaišākie prāti, taču tās joprojām nav atri-sinātas. Tieši tāpēc mums atbildīgi ir jāķeras klāt. Manai grāmatai ir visai praktisks un lietīšķs rak-sturs, tajā aprakstītas situācijas, kādas atgadījušās un kurās nonākušas daudzas mātes. Viņām visām ir vieni un tie paši vai līdzīgi sarežģījumi saskarsmē



KĀ IKVIENS NO MUMS SPĒJ PALĪDZĒT PASAULEI?



Ja vecāki iemācīsies audzināt bērnu ne tikai pareizi, bet gan tā, kā ir labāk pašam bērnam, viņi savai atvasei dzīvē sagādās pašu lielāko dāvanu. Un vislabākā iespēja tam ir pašu vecāku rokās. Tieši tāpēc tāda audzināšana vienlaikus ir arī dāvana visai ģimenei.

No tā, kā bērnam klāsies bērnībā, no tā, kādu audzināšanas metodi izvēlēsies vecāki, kā viņi novērtēs iedzimto temperamentu, ir atkarīgs Liktenis.

Ikviens mazulis piedzimst gandrīz vai ģeniāls, katram piemīt neatkārtojamas īpašības un iespējas daudzējādā ziņā palīdzēt pasaulei. Taču no 80 līdz 90 procentiem nepareizas audzināšanas gadījumu svītro jebkādas iespējas. Beigu beigās bērns, kas jau ir pieaudzis, neprot dzīvē izvēlēties savu ceļu un galu galā kļūst nelaimīgs. Tāda, lūk, ir samaksa par vecāku nezināšanu!

Pirmie pieci līdz septiņi gadi bērna dzīvē ir paši svarīgākie viņa turpmākajā nākotnē.

Saskarsme, uzvedība, emocijas – tas viss ietekmē bērna nākotni. Vecākiem savam bērnam jāsniedz mīlestība, absolūta pieņemšana, atbalsts, ticība, kā arī jāprot atklāt un attīstīt dotības.



Darboties kā vecākiem jāuzsāk, vēl pirms bērns ir nācis pasaulē, vai arī kā pēdējā iespēja – pirmajos viņa dzīves gados.

Un tālāk vien tikai 18 piepūles gadi – un pasaulei piepulcēsies gana daudz lielisku cilvēku! Ja mēs jau esam vecāki, tad sāksim strādāt!

Uzdosim jautājumus – saņemsim atbildes!

Jums rokās ir grāmata, kurā ir neskaitāmi daudz atbilžu uz pašiem svarīgākajiem jautājumiem par bērnu. Es skaidroju, kā sieviete, kura pašreiz pārdzīvo sarežģījumus ar bērnu, tomēr sakārtos savas attiecības vai pat tās uzlabos. Manā izpratnē – tas ir cilvēkbērns līdz septiņu gadu vecumam, mazliet lielāki bērni – jau nobriedušas personības.

Nešaubos, ka šo grāmatu rokās turat ne tāpat vien. Iespējams, jums jau ir iekrājušies neskaitāmi jautājumi.

- Varbūt jūs esat nogurusi no nemitīgām histērijām, kaprīzēm, nepaklausības?
- Varbūt jums savs lūgums bērnam ir jāatkārto 10 vai pat 100 reižu, bet viņš vienalga jūs nesadzird?
- Jūsu nervi vairs neiztur un sākat kliegt, bet tas neiedarbojas! Sākas skandāls. Skandāli



14 MĀMIŅ, NEKLIEDZ UZ MANI!

turpinās dienu pēc dienas, un jūs jau esat nonākusi līdz tam bezizejas punktam, ka nezināt, kā pagriezt laiku atpakaļ un turpināt attiecības savādāk?

- Vai arī jūs vienkārši neapmierina tas, ka bērns laikus negrib iet gulēt, bet ilgstoši turpina datorā spēlēt spēlītes?
- Vīrs nevēlas kopā ar jums piedalīties bērna audzināšanā?
- Vecmāmiņa un vectētiņš pielieto pavisam citas audzināšanas metodes un jūs nezināt, kā labot pieļautās kļūmes?

Manā grāmatā jūs atradīsiet atbildes uz šiem un vēl daudziem citiem jautājumiem.

Jūs uzzināsiet:

**Kā tikt galā ar histēriju,
nepaklausību, nemitīgām kaprīzēm.**

**Kā panākt, lai jau pirmajā
reizē bērns saprot, ko no viņa vēlas.**

Kā atklāt viņa spējas un talantus.

**Kā atradināt jauno cilvēku no datorspēlēm,
televizora, planšetdatora un
telefona.**



**Kā iemācīt viņu ar prieku sakārtot
savas rotaļlietas.**

Kā pieradināt paveikt mājas soli.

Vai bērns jāsoda; ja jāsoda, tad - kā.

Kā atbrīvoties no vēlmes kliegt.

**Kā samazināt neskaitāmos uzkliedzienus
bērnam un netīkamos izlēcienus pret viņu.**

Tomēr labāk nekad nekliegt.

Un vēl - kā pārstāt iekaustīt bērnu.

Iespējams, ka grāmatai varēja atrast daudz sek-
mīgāku virszdevumu: kā atrast jūsu bērnam
pašu labāko audzināšanas stilu!

JAUNO MĀMIŅU «PUNI» UN «ZILUMI»

Pēdējo gadu laikā es galvenokārt profesionāli
konsultēju sievietes, lielākoties mātes. Katru die-
nu vebināros (seminārs interneta vidē), treningos
(seminārs) un individuālās konsultācijās manas



klientes uzdod neskaitāmi daudz jautājumu. Kāda jauna māte, kura pie manis nāca lūgt palīdzību, bija pārliccināta, ka viņas problēma ir vienreizēja, unikāla un neviena cita ar līdzīgu nekad nav sastapusies. Toties speciālisti zina, ka, ja problēmai arī piemīt individuālas iezīmes, tās tomēr ir iespējams sistematizēt.

Mammas, kuru bērni ir nepaklausīgi un tāpēc viņas sāk kliegt, es iedalītu trīs grupās.

Pirmā grupa – tās ir jaunās māmiņas, kuras pirmo reizi dzīvē sastopas ar to, ka ar bērnu vispār var rasties jebkādas problēmas. Visbiežāk līdz tam, iekams bērns nāca pasaulē, viņas uzskatīja, ka mazulis ir tāda kā patiesa laime, bet pirmsdzemdību laiks – pats bezrūpīgākais laiks dzīvē, kad beidzot varēs atpūsties. Šīs mammas vēlas ienirt pilnīgā laimē un to izbaudīt (tās mammas, kam tas ir izdevies, zina, ka šī grāmata nav domāta viņām).

Otrā grupa – tās ir profesionālās mammas. Viņas jau reiz bija sastapušās ar visām grūtībām, par kurām mēs runāsim, iespējams, lasījušas arī tēmai veltītas grāmatas, apmeklējušas kursus un konsultācijas, tāpēc tagad viņām jau ir citas zināšanas un pieredze. Viņas izprot histēriju un kliegšanas cēloņus, tāpēc nebaidās, ka varētu rasties savstarpējas nesaprašanās ar bērnu, vecākiem vai vīru. Viņām ir noteikta zināšanu bāze, kaut arī laiku pa laikam rodas aizvien jauni jautājumi un problēmas.



Trešā grupa – tā ir māmiņu kategorija, kuras var iedalīt gan pirmajā, gan arī otrajā grupā. Viņas ir kaut kur pa vidu. Viņas vairs nav jaunākās, bet vēl nav arī profesionālas. Tādu māmiņu ir visvairāk, un viņas ir sastapušās ar pirmās un otrās grupas māmiņu problēmām.

Jauno māmiņu pirmās grūtības

Sāksim ar tām grūtībām, ar ko saskaras jaunās māmiņas, un kāpēc viņu ikdiena nejauki pārvēršas un vairs nav kontrolējama. Bērns neklausā, rīko histērijas, veikalā pieprasa nopirkt to, ko tai brīdī grib, pat neiedomājoties par ģimenes iespējām, turklāt ar svešiem ļaudīm ir pieklājīgs. Pārtop tikai mammas klātbūtnē. Mamma ar tādām izdarībām sastopas pirmo reizi, jo bērnu bija iedomājusies esam pavisam citādu. Iespējams, ka vecākais bērns bija pats paklausības iemiesojums, bet jaunākais – ne tuvu tam!

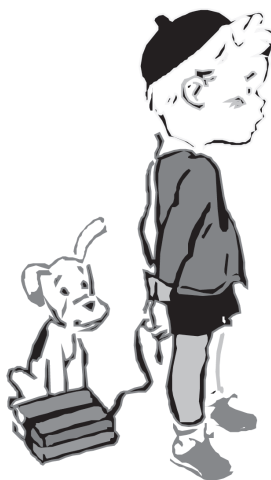
«Gribu multenes!»

Aplūkosim problēmu, izmantojot Marinas, manas aizbilstamās, gadījumu. Mēs sadarbojamies individuāli. Marina ir pavisam jauna māmiņa. Viņai ir lieliska ģimene: vīrs un trīsgadīga meitiņa. Vīrs

VECĀKI GRIB VISU DARĪT PAŠI!

vai

Bērni un pienākumi mājās



- * Bērni un viņu pienākumi mājās.
- * Bīstamie audzināšanas modeļi: «Atbrīvotājs», «Oranžērija», «Nolaidība».
- * Kā iemācīt bērnam sakārtot rotaļlietas?
- * Palīdzēt vecākiem - viegls un interesants darbs!



BĒRNI UN VIŅU PIENĀKUMI MĀJĀS

Mihails – vecākais dēls ģimenē, viņam jau ir 15 gadu. Puika gatavojas iet pastaigāties, mamma lūdz, lai viņš pa ceļam paņem līdzi atkritumu spaini.

– Miša, iznes, lūdzu, atkritumus, kad iesi ārā.

– Nevaru!

– Kāpēc? Vai tad neiesi garām atkritumu konteineram?

– Es kavēju pie draugiem! Es taču teicu, ka nenesīšu.

– Miša! Es tev mierīgi lūdzu: iznes atkritumus!

– Es jau tev teicu, ka man jāiet, es kavēju. Iznes pati!

– Kas tas ir par bērnu! Bez kliegšanas un dunkas pa pakausi neko negrib darīt!

Miša klusēdams aizver aiz sevis ārdurvis.

Pazīstama situācija? Ceru, ka ne, īpaši tad, ja bērni vēl ir mazi!

Tomēr neviena mamma nevēlētos, lai attiecībās ar bērnu atkārtotos līdzīgi. Pamēģināsim izprast iemeslus, kāpēc puisis uzvedas tik izaicinoši.

Vai kādreiz esat satikušās ar cilvēkiem, kuri neprot parūpēties par sevi, šķiet, viņiem, lai to darītu, nemaz nav pienācīgu iemaņu? Laikam jā. Viņi vispār tam nepievērš uzmanību, jo viņu vietā to visu padarīja kāds cits, piemēram, vecāki. Bieži šādu



greizu rīcību var novērot, ja tiek audzināti zēni. Meitenēm daudz vairāk patikšanu sagādā mājas rūpes, tomēr – nākamās saimniecītes!

Ja puisis neprot pat elementāri par sevi parūpēties (piešūt pogu vai izmazgāt zeķes), tas viss var radīt nopietnas nesaprašanās viņa turpmākajā, pieauguša cilvēka dzīvē. Vecākiem vajadzētu saprast, ka rūpes par sevi un ikviens darbiņš mājās ir nepieciešams ne tikai kā praktisks pienākums, tas vajadzīgs arī labai psiholoģiskai saderībai ģimenē.

Daudzi vecāki paši provocē laiskumu savos bērnos, baidoties, ka mazie var sadauzīt traukus vai saskrāpēt mēbeles.



Patiesībā darbs, kas bērnam ir pa spēkam, iemāca pirmās pašapkalpošanās iemaņas un veido sapratni, ka viņa palīdzība ir svarīga. Nav noteikta vecuma, kurā sākt dot bērnam kādus noteiktus mājas darbiņus. Mans viedoklis ir: jo ātrāk, jo labāk!

Par pirmo un galveno pienākumu mājās vajadzētu kļūt ieradumam sakārtot savas rotaļlietas. To bērns jau no pusgada vai gada vecuma var paveikt pats vai talkā ņemot vecākus.

Tālāk jau divu trīs gadu vecumā, ievērojot bērna attīstības līmeni, var sākt mazo radināt palīdzēt mājas darbos, uzticot tikai bērna spēkam piemērotus darbus, kas laika gaitā kļūst par pastāvīgu



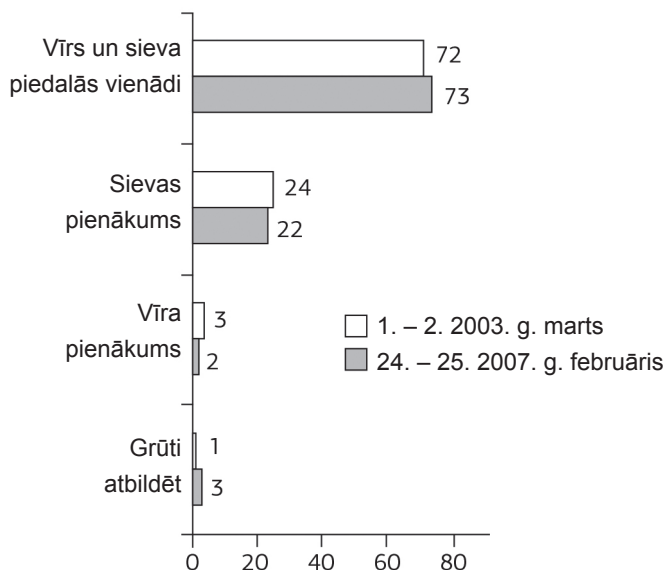
pienākumu, nevis «kādreiz nomazgā traukus», «kādreiz iznes atkritumu spaini» vai «kādreiz sakārto rotaļlietas». Šie pienākumi jāpilda regulāri.

Vēl pavisam mazs bērniņš nolūkojas, vai tētis palīdz mammai vai ne. Ievēro, cik daudz pienākumu ir uzticēts vecākajiem bērniem, kā viņi izturas pret mammu un tēti. Ikviens pienākums, ko dara savas ģimenes labā, bērnam dod sajūtu, ka viņš ir pilnvērtīgs ģimenes loceklis. Palīdzot paveikt mājas soli, mazais iemācās kaut ko darīt savas ģimenes labā, kā arī sāk cienīt pašu darbu – gan savu, gan citu padarīto. Galu galā, darot visus šos darbiņus, mazulis parāda, cik ļoti viņš rūpējas par jums!

Diemžēl problēma ir tā, ka vecāki visu grib darīt paši. Mājas darbus viņi padara ātri un labi, bet bērni – lēni un ne visai labi. Ja no pašas mazotnes neiemāca bērnam palīdzēt mammai, tad vēlēšanās palīdzēt nu nekādi neradīsies pati no sevis piecos vai piecpadsmit gados.

Pavisam nesen es uzdūros kādai interesantai 1500 iedzīvotāju aptaujai, kas tika izdarīta 2007. gadā 100 apdzīvotās vietās Krievijā.

Viens no jautājumiem skanēja tā: «Kā jūs uzskatāt, vai mājas darbi ir sievas vai vīra ziņā, vai arī sievai un vīram abiem jāpiedalās mājas darbu veikšanā?» Mani izbrīnīja, ka nevienā aptaujas jautājumā nebija iekļauti bērni. Kaut gan pētniekiem nemaz arī nebija dots tāds uzdevums.



Atbildes nebija pārsteidzošas. Kā jautāja, tā arī atbildēja. Lielākā daļa aptaujāto uzskata, ka vīram un sievai abiem kopīgi ir jāpadara mājas darbi. Jautājums ir retorisks. Un kāpēc te nav prasīts par bērniem? Varbūt pienākumi mājās jāpilda ne tikai mātei un tēvam, bet kaut kas jādara arī bērniem? Un vai šodienas cilvēks pilnībā apzinās, ka bērniem jau no pašas mazotnes ir jādod noteikti uzdevumi mājas un saimniecības darbos?