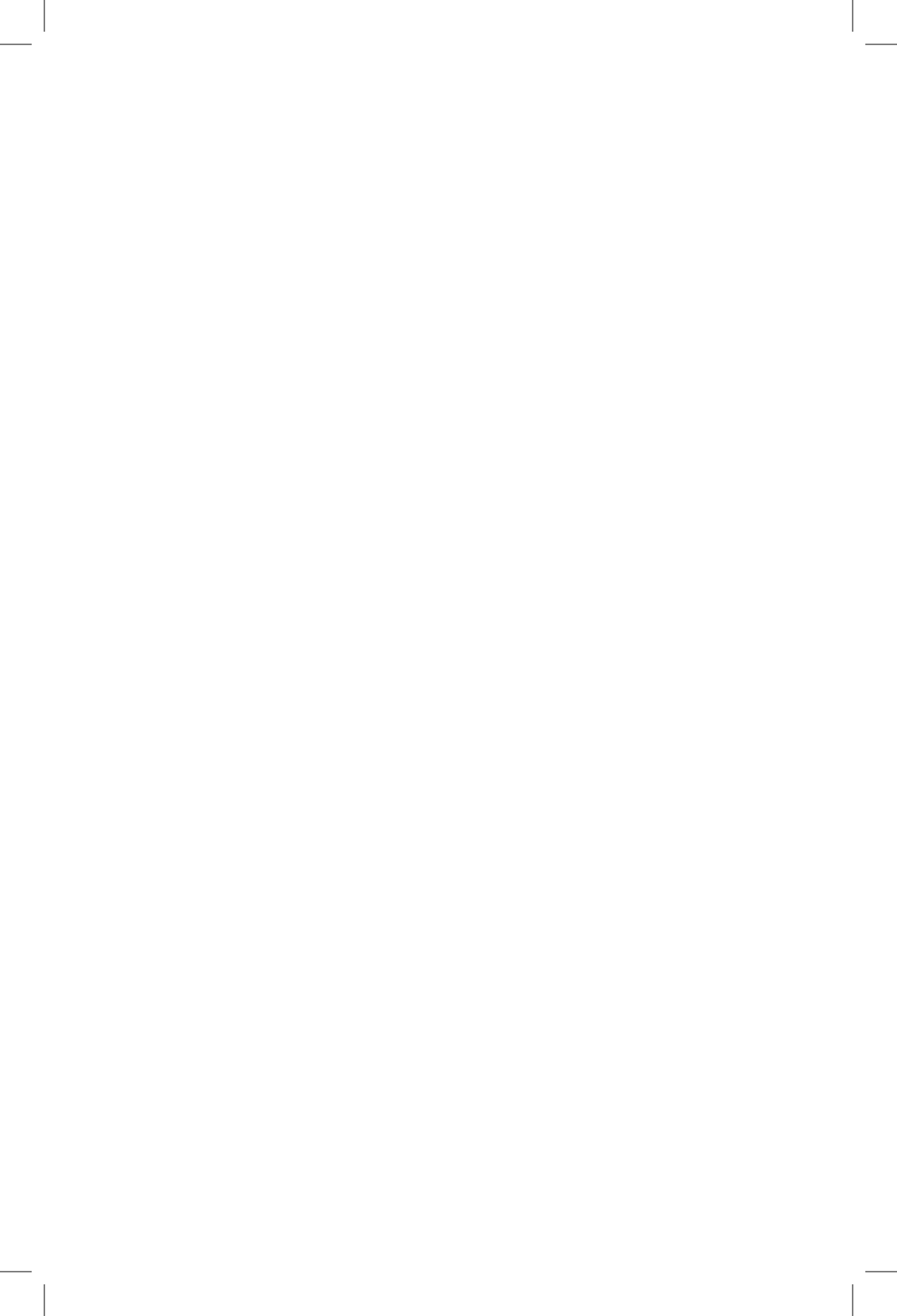


ANNA BIKOVA

Populāras tīmekļa vietnes autore



ANNA BIKOVA

Populāras tīmekļa vietnes autore

PATSTĀVĪGS BĒRNS
vai KĀ KĻŪT PAR
«IDEĀLU MAMMU»




AVOTS

Быкова, Анна Александровна
Самостоятельный ребенок, или Как стать «ленивой мамой»
Москва: Издательство «Э»

No krievu valodas tulkojusi RUTA DARBIŅA

Copyright © Bykova A. A., text, 2016
First published in Russia by „Izdatelstvo „E” in 2016

ISBN 978-9934-534-61-4

© «Izdevniecība Avots», 2017
© R. Darbiņa, tulk. no krievu val., 2017

IEVADS

Jauno cilvēku infantilisms šodien kļuvis par nopietnu problēmu. Šodien vecākiem ir tik daudz enerģijas, ka tās pietiek, lai, piedaloties itin visos bērnu pienākumos, viņu vietā pieņemot lēmumus, plānojot viņu dzīvi, risinot viņu problēmas, pilnībā izdzīvotu arī savu bērnu dzīvi. Jautājums ir tikai, vai tas vajadzīgs pašiem bērniem? Un vai to patiesībā nevar uzskatīt par bēgšanu no savas dzīves bērnu dzīvē?

Šī grāmata ir par to, kā padomāt arī par sevi, atļaut sev būt ne tikai vecākiem, tomēr atrast arī iespējas pāriet savas ierastās un savulaik noteiktās dzīves robežas. Grāmata ir par to, kā atbrīvoties no trauksmes un vēlēšanās visu kontrolēt. Kā veicināt un nostiprināt sevī gatavību atlaist bērnu patstāvīgā dzīvē.

Ironiskais izteiksmes veids un vesela gūzma visdažādāko piemēru padara lasīšanu aizraujošu. Tā ir grāmata-stāsts, grāmata-pārdomas. Autore nenorāda: "Dariet tā, un tagad atkal tā," bet aicina padomāt, saskatīt analogijas, pievērst uzmanību agrākiem notikumiem un iespējām atteikties no dažādām iepriekš pieņemtām likumībām. Pil-

nīgi iespējams, ka grāmata palīdzēs cilvēkiem, kuri cieš no vecāku perfekcionisma, atbrīvoties no uzmācīgās un mokošās vainas sajūtas, kas nekādā gadījumā neveicina harmoniskas attiecības ar bērniem.

Tā ir gudra un labestīga grāmata par to, kā kļūt par labu mammu, kas savam bērnam iemāca dzīvē būt patstāvīgam.

1. daļa

KĀPĒC ESMU „IDEĀLA (SLINKĀ) MAMMA”?

SLINKĀS MAMMAS
NODEVAS





ES ESMU “SLINKĀ MAMMA”

Strādājot bērnudārzā, es novēroju, cik daudzi vecāki ir pārlietu aizbildnieciski par saviem bērniem. Īpaši atmiņā palicis kāds trīs gadus vecs puisītis – Slaviks. Satrauktie vecāki uzskatīja, ka, pie galda ēdot, viņam ir jānotiesā viss pasniegtais. Citādi viņš neaugs liels un novājēs. Nezin kāpēc viņi pievērsa tik lielu uzmanību novājēšanai, kas tiem šķita pavisam briesmīgi, kaut gan Slavika augums un apaļīgie vaigi pat nelika domāt par ķermeņa masas deficītu. Nezinu, kā un ar ko viņi puisēnu ēdināja mājās, bet uz bērnudārzu viņš atnāca ar ievērojamiem apetītes traucējumiem. Izdresēts ar stingrajiem vecāku nosacījumiem: „Šķīvis ir jāizēd tukšs!”, viņš mehāniski košļāja un norija to, kas bija uz šķīvja! Turklāt puika bija jābaro ar karotīti, jo „viņš pats vēl nemāk ēst”(!!!).

Savos trīs gadiņos Slaviks no tiesas pats vēl nemācēja ēst – viņš nebija tam mācīts. Un pirmajā dienā, kad Slaviks ieradās bērnudārzā, es viņu baroju un ievēroju, ka viņam ēdiens neizraisa pilnīgi nekādas emocijas. Pielieku pie mutes karoti – viņš atver mutīti, zelē, norij. Vēl viena karote –

10 PATSTĀVĪGS BĒRNS VAI KĀ KĻŪT PAR „IDEĀLU MAMMU”

no jauna atver muti, gremo, norij... Jāteic, ka bērnudārza pavārei ne īpaši padevās putras. Tā parasti bija tāda, ka, apvēršot šķīvīti, pretēji visiem gravitācijas likumiem, putra tā arī palika pie trauka, stingri pie pamatnes pielipusi masa. Tāpēc daudzi bērni atteicās ēst putru, un es viņus lieliski sapratu. Slaviks apēda gandrīz visu.

Jautāju:

– Tev garšo putra?

– Nē.

Atver muti, gremo, norij.

– Vai gribi vēl?

Pielieku pie mutes nākamo karoti.

– Nē.



Atver muti, gremo, norij.

– Ja nepatīk – vairs neēd! – es saku.

Slavikam izbrīnā iepletās acis. Viņš nezināja, ka arī tā var. Ka var gribēt un var negribēt. Ka pats var pieņemt lēmumu: apēst visu vai atstāt. Ka var skaļi pateikt savu izvēli. Un ka pilnīgi iespējams: citi tavu izvēli sapratīs un ar to rēķināsies.

Ir kāda lieliska anekdote par vecākiem, kuri labāk par savu bērnu zina, kas viņam vajadzīgs.

- Petja, nāc tūlīt mājās!
- Mamm, es taču neesmu nosalis!
- Nē, tu esi izsalcis!

Ja vecāki iedomājas, ka viņi bērna vietā zina visu, bērns ļoti ilgi neizpratīs savas vajadzības un tāpēc lūgs palīdzību.

Iesākumā Slaviks izbaudīja jauno iespēju atteikties no ēdiena un dzēra tikai kompotu. Pēc tam jau prasīja papildu porciju, ja ēdiens garšoja, un pavisam mierīgi atstūma savu šķīvi, ja pusdienas nebija viņam pa prātam. Tāpēc, ka ēdiens ir pilnīgi dabīga nepieciešamība. Un izbadējies bērns vienmēr paēdīs pats.

Es esmu slinkā mamma. Man bija slinkums ilgstoši barot savus bērnus. Gada vecumā es rokā iedevu karoti un apsēdos blakus, lai paēstu arī pati. Pusotra gada vecumā mani bērni jau darbojās ar dakšiņu. Protams, līdz laikam, kad tika apgūtas patstāvīgas ēšanas prasmes, nācās mazgāt gan galdu, gan grīdu, gan pēc kārtējās ēdienreizes arī pašu bērnu. Taču tā bija mana izvēle starp „slinkums

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS	5
1. daļa. KĀPĒC ESMU „IDEĀLA (SLINKĀ) MAMMA”?	7
Es esmu „slinkā mamma”	9
Kā rodas „slinkā mamma”	19
Tik izdevīgā nepatstāvība	24
„Vai esmu patstāvīgs?”	29
Kāda mamma ir vajadzīga bērnam	37
No kāda vecuma var kļūt par „slinko mammu”?	43
Kad bērnam dot karotīti un kad skrūvgriezi?	46
Patstāvība un drošība	50
Patstāvība un vecāku bažas	56
Par uzraudzību	62
Vecāku scenārijs. Bērns kā biznesa projekts	67
Patstāvība un vecāku perfekcionisms	78
Kas traucē kļūt par „slinko mammu”	84
Bērns pats negrib ģērbties	90
Bērns negrib iet uz podiņa	96
2. daļa. VIENKĀRŠAS IEMAŅAS	101
Patstāvīgas rotaļšanās iemaņas	103

Bērns negrib pats ēst	108
Bērns pats iet gulēt	110
Ģimenes tradīcijas	117
Māmiņas laiks	121
Problēmas iemigt un kā tās risināt	124
Aizmigt savā gultiņā	133
Kā panākt, lai bērns sakārto rotaļlietas	138
Kad palīdzība nāk par ļaunu	150
Līdzsvars starp „drīkst” un „nedrīkst”	152
„Es nevaru”	156
Kā bērnam iedvest „varu”	160
3. daļa. PATSTĀVĪBA KĀ RAKSTURA IEZĪME	165
Kā iemācīt bērnam uzreiz sadzirdēt sacīto	167
Patstāvīga izvēle	172
Ja bērnam nav vēlēšanās nodarboties papildus	179
Pašnoteikšanās	182
Pats izvēlas draugus	185
... Un mīlestība	189
Patstāvība un tikumība	192
Kurš atrisinās problēmu?	199
Māka darboties	203
Ko gatavo „slinkās mammas”?	208
Par skolas mugursomu un somu ar produktiem	214
Ja bērns jau ir skolēns – vai mātei nav par vēlu kļūt par “slinko mammu”? Izvirzām prioritātes	220
Tāds „nepatstāvīgs” pusaudzis	226
Kad un kā bērnam deleģēt patstāvību	229
Vaina un atbildība	234
Audzināšana inovatīvās domāšanas stilā	239

Četras inovatīvās domāšanas stila bāzes pamatnostādnes	239
„Maģiskie jautājumi”, kas virza bērnu.....	241
Vai meitenēm vajadzīga patstāvība?.....	249
Finanšu patstāvība	251
NOBEIGUMS	258