

Dr. Pols Kolmens

# VECĀKI un BĒRNI

Kā  
runāt  
ar bērnu  
problēmu  
situācijās

Paul Coleman  
HOW TO SAY IT TO YOUR KIDS  
Prentice Hall Press, 2000

No angļu valodas tulkojusi Īrisa Vīka  
Mākslinieks Dainis Lapsa

© Original English language published by Learning Network Direct, Inc.  
Text Copyright ©  
All Rights Reserved

ISBN 9984-757-30-7

© Avots, 2004  
© Ī. Vīka, tulk., 2004  
© D. Lapsa, māksl. nof., 2004

## Pateicība

Vispirms es gribētu pateikties saviem literārajiem konsultantiem Maikam un Patrīcijai Snelliem. Viņiem nekad nepietrūka nedz radošu īdeju, nedz uzmundrinošu vārdu, nedz arī vēlmes un pacietības mani uzsklausīt. Rakstniekam tā ir īsta laime.

Esmu pateicību parādā arī tiem cilvēkiem, kuri deva savu ieguldījumu šī darba tapšanā:

Izdevniecības *Prentice Hall* galvenajam redaktoram Tomam Paueram par to, ka viņš manam darbam noticēja.

Tehniskajai redaktorei Šāronai I. Gonsalesai un korektorei Rozai Annai Ferikai par to, ka viņas šo manusriptu noslīpeja līdz pilnībai.

Manam brālim, Enfildas vidusskolas direktora vietniekam Džonam Kolmenam, par skaidrojumiem sakarā ar skolu mācību procesa organizēšanas un skolēnu drošības sistēmu īstenošanas jautājumiem.

Manai kolēģei Kristenai Fendlai. Lai gan nereti mūsu ceļi krustojas tikai, šķērsojot vestibilu, viņas klātbūtne mani allaž enerģētiski uzlādē.

Garijam Blūmam un sporta meistaram Robertam Blūmam no Austrumu cīņu kluba *Just for Kicks Martial Art*. Viņi man palīdzēja izvēlēties un izvērtēt grāmatā aprakstītos gadījumus no dzīves.

Pateicos arī sporta meistaram Džozefam Klejam par vērtīgo ieguldījumu un komentāriem.

Donnai Beriozai par viņas prasmi visu lielo informācijas apjomu veiksmīgi salikt pa plauktiņiem.

Robertam un Džoannai Van Skojiem, kā arī Luannai un Tonijam Napiem par idejām un ieteikumiem, kuri radās, smejoties iedvesmu pie ezera ūdeņiem.

Polam Varikio par viņa aizrautīgajiem un lieliskajiem komentāriem.

Klērai, Annai Marijai, Džeinai, Debijai un Džonam par to, ka vienmēr neiztrūkstoši bija klāt šīs grāmatas tapšanā.

Manai sievai Džodijai, kā arī mūsu bērniem Lūkam, Annai un Džūlijai par ieteikumiem un toleranci, kamēr es pats biju nodevies tikai un vienīgi rakstīšanai.

Maniem vecākiem Džordžam un Frānsisai Kolmeniem. Es jūs mīlu un vienmēr būšu jums pateicīgs.

## Satura rādītājs

Ievads. Seši veidi, kā pieaugušajiem vajadzētu runāt ar bērnu .....	11
1. Adopcija .....	34
2. Ja bērns ir dusmīgs .....	38
3. Kā bērnu iemācīt atvainoties .....	43
4. Pieaugušo nesaskaņas .....	47
5. Ja bērns slapina gultā .....	51
6. Ja bērns ir valdonīgs .....	54
7. Ja bērns ir agresīvs .....	58
8. Ja bērns ir blēdīgs .....	63
9. Bērna pienākumi mājās .....	66
10. Ja bērns ir nerunīgs .....	70
11. Ja bērns ir tūjīgs .....	75
12. Pieauguša ģimenes locekļa nāve .....	79
13. Brāliša vai māsiņas nāve .....	86
14. Iemījota dzīvnieka nāve .....	91
15. Mierinājums mirstošam bērnam .....	96
16. Izaicinoša uzvedība un cieņas trūkums .....	100
17. Kā bērnam pateikt, ka tā vecāki nolēmuši šķirties .....	108
18. Kā bērnu iepazīstināt ar mātes vai tēva jauno draugu .....	114
19. Kā pēc šķirtā vecāka apciemojuma atvadīties .....	119
20. Kā pateikt, ka viens no vecākiem nolēmis bērnu pamest .....	123
21. Bērna attieksme pret jauno audžuvecāku .....	128
22. Alkohols un narkotikas .....	134
23. Bērna attieksme pret kategoriskiem rīkojumiem .....	141

24. Vecāku nostādīšana neveiklā situācijā sabiedrībā .....	145
25. Iejūtība un emocionālā inteliģence .....	149
26. Atsvešināšanās no radiniekiem .....	153
27. Ģimenes apsriebes .....	157
28. Uzupurēšanās ģimenes labā .....	161
29. Bailes no tumsas .....	165
30. Bailes no dzīvniekiem un kukaiņiem .....	168
31. Bailes no atšķirtības .....	171
32. Kā bērnu iemācīt piedot .....	175
33. Dievs. Vispārigi jautājumi .....	180
34. Kā bērnu mācīt lūgt Dievu .....	186
35. Ja bērns atsakās iet uz baznīcu .....	190
36. Kā bērnu iemācīt pateikties .....	195
37. Ja bērns ir kauslīgs .....	198
38. Iespēja saslimt ar <i>AIDS</i> .....	203
39. Ja bērns atstāts mājās viens .....	208
40. Ilgas pēc mājām .....	213
41. Problēmas sakarā ar internetu .....	218
42. Ja bērns ir skaudīgs .....	222
43. Vecāku baltie meli .....	226
44. Ja bērns melo .....	232
45. Ja bērns ar vecākiem manipulē .....	237
46. Injekcijas, asins analīzes, zobārsta apmeklējums .....	242
47. Ja bērnam jāārstējas slimnīcā .....	247
48. Ja bērns slimo ar hronisku slimību .....	252
49. Kā runāt ar hroniski slimā bērna māsām un brāļiem .....	258
50. Ja smagi slims kāds no vecākiem .....	263
51. Nauda un kabatas nauda .....	269
52. Naudas trūkums un bezdarba problēma .....	274
53. Dzīvesvietas maiņa .....	278
54. Ja bērnam krit uz nerviem apnicīgi atgādinājumi .....	283
55. Jaundzimuša bērna ienākšana ģimenē .....	287
56. Audžubērna ienākšana ģimenē .....	292
57. Pārlieks optimisms .....	296

58. Vecāku emocionālās problēmas: depresija un paniskas bailes .....	302
59. Vecāku kaitīgie ieradumi un sliktais garastāvoklis .....	307
60. Vienaudžu problēmas .....	314
61. Pārlieks pedantisms .....	318
62. Centība un neatlaidība .....	322
63. Dzīvnieki mājās .....	328
64. Raizes par savu ārējo izskatu .....	331
65. Pirmās romantiskās jūtas .....	336
66. Nesaskaņas starp māsām un brāļiem .....	340
67. Atteikšanās mācīties .....	346
68. Klusēšana .....	350
69. Bēgšana no mājām .....	355
70. Es tevi mīlu .....	359
71. Skolas gaitu uzsākšana .....	361
72. Pārāk prasīgs skolotājs .....	366
73. Nevēlēšanās pildīt mājas darbus .....	372
74. Bailes uzdot jautājumus .....	378
75. Slikta liecība .....	383
76. Noraidoša skolasbiedru izturēšanās .....	389
77. Bailes par bērna drošību skolā .....	395
78. Pašapziņas vairošana .....	400
79. Ja bērns ir paškritisks .....	407
80. Kā dzimst bērni? .....	412
81. Spēlēsim mammu un tēti .....	416
82. Bērns un pornogrāfiskā literatūra .....	419
83. Ja bērns ierauga vecākus intīmas tuvības brīdī .....	423
84. Seksuālas atturības ieaudzināšana .....	426
85. Kā bērnu brīdināt par iespējamu seksuālu vardarbību .....	432
86. Ja bērns ticis seksuāli izmantots .....	438
87. Prasme dalīties ar citiem .....	443
88. Ja bērns ir bikls un kautrīgs .....	447
89. Biedriskums sportā .....	450
90. Ja bērns zog .....	454
91. Bērns un nepazīstami cilvēki .....	458

92. Ja bērns lieto rupjus vārdus .....	464
93. Ja bērns citus nosūdz .....	467
94. Ja bērns tiek ķircināts .....	470
95. Mainīšanās ar atklātnītēm .....	476
96. Iegūta psiholoģiska trauma .....	480
97. Vardarbība uz ekrāna .....	486
98. Ietiepība un činkstēšana .....	492
99. Ja māte strādā algotu darbu .....	496
100. Ja bērns ir noraizējies .....	500
Ja gribi labi, bet iznāk slikti, jeb viela pārdomām .....	504
Konfliktsituāciju prognozēšanas tests .....	515
Ātrais laulības dzīves novērtēšanas tests .....	519
Izmantotā literatūra .....	520

Pareizi izvēlēts vārds atšķiras no jebkura  
cita vārda tikpat lielā mērā kā zibens  
uzplaiksnījums no jāntārpiņa.

*Marks Tvens*

# SEŠI VEIDI, KĀ PIEAUGUŠAJIEM VAJADZĒTU RUNĀT AR BĒRNU

Ketija paraudzījās sienas pulpstenī. Līdz skolas autobusa pienākšanai atlikušas tikai piecpadsmit minūtes. Abas viņas atvases tūjājās, viensādi tiecoties novilcināt neizbēgamo brīdi, kad nāksies steidzīgi pākert savas skolas somas, lai pa galvu pa kaklu pāri mauriņam steigtos uz autobusu, kurš pēc brīvdienām tās atkal nogādās skolā.

«Mark!» Ketija uzsauca. «Kāpēc tu atkal kārtējo reizi neesi sakravājis somā savas mantas?» Pirms dēls paguva ko atbildēt, astoņus gadus vecā Dženija ļāva nokrist zemē šķīvim ar auzu tumi, visu tā satru izlaistot pa grīdu.

Ketija smagi nopūtās. «Dženij, vai tu beidzot esi paēdusi brokas-tiši? Autobuss kuru katru mirkli būs klāt!» Brālim, kas bija divus gadus vecāks par māsu, sekoja rīkojums: «Mark, palidzi māsai satīrīt grīdu! Es pati sakravāšu tavas grāmatas somā. Pasteidzies!»

«Bet es taču to neizlaistīju.» Marks nebūt nejutās iepriecināts.

«Es tevi nemaz nevainoju, tikai lūdzu māsai palīdzēt. Nu, vai ilgi būs jāgaida?»

Marks, drūmi saraucis uzacis, devās savai jaunākajai māsai Dženiji palīgā. Kamēr viņa, zemu noliekusies, vāca pa grīdu kopā to, kas reiz bija ar tumi pildīts šķīvis, Marks tai tik spēcīgi iesita pa celgalu, ka meitene pakrita.

«Mammu, Marks mani pagrūda,» viņa brāli nosūdzēja.

«Nepagrūdu vis!»

«Kāpēc tad es, tavuprāt, atrodos uz grīdas?»

Marks nosprauslājās: «Tāpēc, ka es tev iesitu, bet grūdis es tevi neesmu.»

Ketija metās atpakaļ uz virtuvi, lai abus strīdniekus izšķirtu. Viņa juta, ka tūlīt zaudēs savaldību un sāks uz saviem bērniem kliegt. Viņa taču vēlējās vienīgi to, lai bērni laikā pagūtu uz autobusu un būtu puslīdz samierinājušies ar faktu, ka atkal jāiet uz skolu. Vienā mirklī bija pagaisusi vīzija par to, kā viņa tos abus pirms došanās uz skolu vēl apskaus un samījos. Šai mirklī Ketija vairs nevēlējās neko citu, kā vien to, lai viņas atvases pašā pēdējā brīdī vēl pagūtu uz autobusu. Bet, lai tā patiesi notiktu, viņai nācās uzņemties vagara lomu.

Kā Ketijai būtu vajadzējis rīkoties, lai situācija vērstos citāda?

## Jebkuras sarunas trīs iespējami iznākumi

Sarunāties ar bērnu nav grūti. Bet sarunāties tā, lai bērns pieaugušā vārdus uztvertu nopietni, ir jau ievērojami sarežģītāk. Tas prasa zināmu iepriekšēju sagatavotību un treniņu. Sarunāšanās ar bērnu ir Joti būtisks un svarīgs vecāku pienākums. Pareizi izvēlēta sarunāšanās taktika var ģimeni saliedēt, aizkavējot un novēršot daudzu iespējamu problēmu rašanos. Pretējā gadījumā attiecības ģimenes locekļu starpā var kļūt visai pretrunīgas un saspringtas, kā rezultātā bērns dodas pasaulē, dzīves grūtībām pienācīgi nesagatavots.

Lielākā daļa vecāku nopietnas un audzinošas sarunas ar saviem jaunāko klašu vecuma bērniem neuzsāk pārāk bieži. Pēdējā laikā Mičiganas štata universitātē veiktie pētījumi liecina, ka ģimenes lokā organizēto sarunu ar bērniem skaits 1997. gadā, salīdzinot ar 1981. gadu, samazinājies gandrīz par 100 procentiem. Kā viens no iemesliem ir arvien ilgāks laiks, ko bērni pavada ārpusskolas nodarbībās gan pirms, gan pēc mācībām, līdz ar to par veselu stundu nedēļā samazinot pie ģimenes ēdamgalda kopīgi pavadito laiku. Turklat trīskāršojies laiks, kuru bērni pavada kopā ar saviem draugiem vai runājot pa telefonu.

Ja jūs tāpat kā pārējie mūsdienu vecāki esat Joti aizņemts, pārrunas ar bērniem mēdz būt īslaicīgas un norisinās pēc aptuveni šāda scenārija:

«Kā tu gulēji?» («Labi...»)

«Kā šodien veicās?» («Normāli...»)

«Uz kurieni tu ej?» («Ārā ...»)

«Kad tu būsi atpakaļ?» («Vēlāk ...»)

«Ko šodien darījāt skolā?» («Neko.»)

Vai skolas uzdevumus jau sagatavoji? («Mums nekas nav uzdots.»)

«Izbeidz!» («Ne jau es to iesāku!»)

«Cik reižu es tev esmu teikusi...» («Nu mammu!»)

Vairumā gadījumu vecāku ikdienas sarunas ar bērniem ietver tikai lādas vai minētajām līdzīgas frāzes. Vecākiem tas, protams, var patikt vāl nepatikt, bet šādām sarunām iespējams viens no trim iznākumiem:

1. ģimenes locekļu savstarpēja tuvināšanās;
2. konflikta sākums;
3. bērna izvairīga uzvedība un noslēgšanās sevī.

Būsim atklāti. Vai mūsu sarunas ar bērniem veicina tuvības rašanos un atklātību bērnu un vecāku starpā? Strīdi dažkārt ir pat nepieciešami, bet tie nedrīkst postoti ieteikmēt ģimenes locekļu savstarpējās attiecības. Izejai no konfliktsituācijām jābūt pozitīvi orientētai vai vismaz tādai, kuras rezultātā nedz viena, nedz otra ieinteresētā puse nepaliek sarūgtināta.

Pārāk liels ir to ģimēju skaits, kurās audzinošās sarunas ar bērniem, labākajā gadījumā, izrādās neefektīvas. Tur nav nekā slikta, bet tai pat laikā nav arī nekā laba. Par lietderīgu uzskatāma tikai tāda saruna, kuras rezultātā saikne starp vecākiem un bērniem tiek nostiprināta, bērnus disciplinējot un attīstot tajos vēlmi problēmsituācijā no vecākiem nevis norobežoties, bet gan ar tiem aprunāties.

## SEŠAS PRASMĪGAS SARUNAS STRATĒGIJAS

Ketija, no pacietības izvesta māte, kura raizējās par to, ka viņas bērni varētu nokavēt autobusu uz skolu, lika lietā jeb, pareizāk sakot, nepareizi lietoja trīs no sešām iespējamām sarunas veidošanas stratēģijām. Jāatzīst, ka bērni uz autobusu paguva laikā, bet mātei tas prasīja pārāk lielu emocionālu spriedzi. Šāda attieksme visos trijos izraisīja ne tikai dusmas, bet arī atskārsmi, ka ikviens no klātesošajiem tiecas otram uzspiest savu gribu. Izcili nejēdzīgs iesākums jaunajam skolas gadam. Ja Ketija būtu izvēlējusies citādu sarunas stratēģiju vai vismaz citādi kombinējusi tās elementus (pārdomām vajadzēja veltīt tikai pāris sekunžu), trakā rīta steiga nekur nebūtu pagaisusi, bet izpaliktu negatīvās emocijas, kuras visiem ģimenes locekļiem sabojāja garastāvokli.

Prasmīgas sarunas ar bērnu veidošanas stratēģiju ietver šādus elementus, proti, *pamācīšanu* (kritika uzskatāma par pamācīšanas antītēzi), *spēju iejusties* bērna situācijā, *vienošanos* ar bērnu, *rīkojumus* (komandas un sadzīves noteikumi mājās), *iedrošināšanu* un *pamudinājumu* (arī bērna uzslavēšana) un *informatīvas sarunas* (vispārējs komentārs, iepazīstināšana ar faktiem, vecāku viedokļa un izjūtu pavēstīšana bērnam). Turklat šīs sarunas notiek Joti ierobežotā laikā, kad bērnu vecāki pēc saspringtas darbadienas ir pārguruši un aizņemti ar visdažādākajām problēmām. Tā, piemēram, četras stundas pavadijuši pārbraucienā no vienas vietas uz otru kopā ar saviem ērcīgajiem un neapmierinātajiem bērniem, pārgurušie vecāki droši vien liks bērniem apklust ar tradicionālo «Izbeidz!» vai arī, cenzoties saglabāt savas vecāku autoritātes drumslas, bērnus norās: «Nu vai jūs tiešām nevarat rimties?» (rīkojums). Vai tas iedarbojas? Tie vecāki, kuri šādā situācijā pabijuši, laikam gan atbildēs, ka šāds rīkojums palīdz Joti īsu brīdi. Galvenā problēma ir tā, ka vecāki, neapsverot nekādus alternatīvus variantus, atbildi izvēlas gluži instinktīvi. Turklat jāpiebilst, ka vairumā gadījumu visefektīvākie izrādās tieši alternatīvie varianti. Patiesību sakot, visnervozākie vecāki mēdz stipri pārspilēt, izsakot rīkojumus un nosodījumu, tai pat laikā nenovērtējot

pārējos prasmīgas sarunas elementus, galvenokārt spēju būt pret bērnu iejūtīgiem. Vecāki, arī nebūdam iārguruši, var vienkārši nezināt, kā reaģēt uz kādu bērna uzdotu jautājumu vai arī kā rīkoties kādā konkrētā problēmsituācijā. Tāpēc vecāki nereti atkāpjas uz jau ierastām pozīcijām, sarunā ar bērnu izmantojot agrāk iestrādātas klišejas cerībā, ka bērns pats saprātis, kā rīkoties. Kāds tēvs, nepatīkami pārsteigts par to, ka dēls karatē sacensībās nav uzvarējis, nesaprata, kā savu atvasi mierināt. «Dzīvē ne vienmēr viss noris taisnīgi,» tēvs beidzot sacīja. Ja viņš par sešiem prasmīgas sarunas elementiem būtu zinājis vairāk, ie-spējams, ka viņa dēlam sniegtais mierinājums būtu bijis sirsnīgāks.

Kad Ketija, emocionāli traumētā divu bērnu māte, savām atvasēm jautāja: «Dženij, vai tu beidzot esi paēdusi brokastis?», «Kāpēc tu savas sviestmaizes atkal kārtējo reizi neesi ielicis skolas somā kopā ar grāmatām?» – viņa, patiesību sakot, bērniem jautājumu nemaz neuzdeva. Ketija vienkārši pauða savu nosodošo attieksmi pret Marka un Dženijas tūjāšanos. Kritika bija pamatota, bet tai pat laikā tā Ketijas situāciju vēl vairāk sarežģīja. Pirmkārt, Marks nodomāja, ka māte ne-rīkojas taisnīgi, un tāpēc kļuva dusmīgs. Viņš jau pats bija nolēmis ielikt sviestmaizes somā, bet kāpēc gan viņam tas būtu jādara, pakļaujoties mātes gribai. Otrkārt, Ketija nebija skaidri formulējusi savas prasības. Atklāti sakot, jautājums par to, kāpēc grāmatas vēl aiz-vien nebija saliktas somā, viņu nepavisam neinteresēja. Ketija vēlējās, lai soma tiktu sakravāta, bet viņa to nedarīja zināmu dēlam. Tieši tāpat veidojās situācija attiecībā uz Dženiju. Vaicājot «Dženij, vai tu beidzot esi paēdusi brokastis?», Ketija šo it kā vienkāršo jautājumu uzdeva tikai šķietami. Patiesībā tā bija informatīva saruna ar tajā ietvertu maskēta nosodījuma elementu. Pieņemsim, ka Ketija būtu sacījusi meitai šādus vārdus: «Dženij, man Joti ņel, bet atlicis Joti maz laika. Es zinu, ka tu vēl neesi beigusi brokastot, bet izēst vēl vienu šķīvi ar auzu tumi tu vairs nevari pagūt. Ja gribi, paņem līdzi kādu ābolu, ko apēst pa celjam.» Tādējādi Ketija būtu skaidri ļāvusi Dženiji norāst, kādu rīcību no savas meitas sagaida, un abpusējais sarūgtinājums būtu novērst.

Liekot Markam palīdzēt māsai satīrīt grīdu, Ketija īstenībā izteica kategorisku rīkojumu. Savu reizi komandas kā visnotaļ laba un atzīs-

tama audzināšanas metode ir īsti vietā, bet mūsu situācijā tā tikai vēl palielināja gaisā jūtamo spriedzi, kurā realizējās Ketijas saīgums par galīgi sabojāto rītu pirms bērnu došanās uz skolas autobusu. Ja Ketija pret dēlu būtu izturējusies iejūtīgāk un to paslavējusi, sakot: «Ko gan es bez tevis iesāktu, Mark?», situācija būtu izvērtusies daudz maigāka. Turklat, un tas ir vienlīdz svarīgi, šādi vārdi būtu mazinājuši arī Dženijas aizkaitinājumu.

Jo asāks mūsu balss tonis un skarbāki vārdi, jo lielāks pēcāk to radītais sarūgtinājums. Jo vairāk spēsim sarunas gaitā saglabāt mieru un laipnību, jo abpusējais sarūgtinājums būs mazāks.

Ja Ketija būtu darījusi bērniem zināmas savas bažas par iespēju nokavēt skolas autobusu bez lieka nosodījuma un ja rīkojumiem pretī svaru kausā būtu likta iejūtība vai arī iedrošināšana un pamudinājums, tad nepatikas pret pirmo skolas dienu, iespējams, nebūtu.

## Prasmīgas sarunas veidošana

Sākotnēji vecākiem liekas, ka viņi pastāvīgi izmanto visas sešas prasmīgas sarunas veidošanas stratēģijas. Galu galā, nav taču tādu vecāku, kuri nekad savu bērnu nebūtu nedz uzlielījuši, nedz centušies iejusties bērna situācijā, nedz to pamācījuši, nedz uzklausījuši bērna domas. Bet izrādās, ka tā ir tikai ilūzija. Pārlūkojot turpmāk piedāvātās frāzes, kuras raksturīgas sešām iepriekš minētajām prasmīgas sarunas stratēģijām, droši vien pamanīsiet, ka dažas no tām mēdzat lietot biežāk nekā pārējās. Ja mierīgā situācijā pāriet no viena sarunas veida uz citu ir Joti viegli, stresa apstākļos cilvēki tiecas dot priekšroku tikai dažiem noteiktiem sarunas veidiem. Vieni vecāki tiecas bērnu pārāk daudz kritizēt un izteikt tiem kategoriskus rīkojumus, citi turpretī sāk izrādīt pārlieku lielu līdzjūtību un toleranci, neprasot ievērot ne disciplīnu, ne dienas režīmu. Interesanti, ka dažās ģimenēs abi vecāki viens otru līdzsvaro: viens vecāks akcentē, piemēram, divus vai trīs sarunas elementus, kamēr otrs – visus atlikušos. Kopā ņemot, viss ir it kā normas robežās, kaut arī katrs vecāks rīkojas diametrāli pretēji. Tāpēc nav jābrīnās, ka vecāki ar bērniem zaudē kontaktu.

## Pamācīšana

Reta tā diena, kad vecāki savus bērnus nepamācītu. Pamācīšana var būt taktiska un iejūtīga, veidojot sirsnīgas attiecības starp bērniem un pieaugušajiem. Tā notiek, piemēram, vecākiem mācot bērnu braukt ar velosipēdu, uzlikt ēsmu uz makšķerāķa vai arī pārvērt pretinieka bumbu. Turklat bērni mēdz uzdot vecākiem neskaitāmus jautājumus, tādējādi Jaujot sevi iepazīstināt ar lietu kārtību pasaulē.

Bet dažkārt pamācīšana var pārtapt bezjēdzīgā moralizēšanā vai pārmetumos, un tad viss labais ir neglābjami zudis. Daži vecāki, kritizējot bērnus, jūtas savā elementā, bet, izrādot tiem mīlestību, izjūt diskomfortu. Šie vecāki jūtas neveikli, ja to atvases savas emocijas pauž pārlieku atklāti. Savu neveiklibu tie mēģina maskēt, liekot bērnam izprast konkrētās situācijas loģiku. Ja loģika nepalīdz, šādi vecāki zaudē pacietību: «Elizabet, ja tu tagad uzmanīgi klausīties, ko es teikšu, tad tu šo matemātikas uzdevumu sapratīsi un varēsi atrisināt. Raudāšana te nepalīdzēs.» Pamācīšanai, tāpat kā visām pārējām prasmīgas sarunas veidošanas stratēģijām, ir gan savi plusi, gan mīnuši. Vai jūs bieži mēdzat pamācīt savus bērnus?

## Ieteicamās frāzes

- *Ļauj man paskaidrot...*
- *Vispirms pavēro, kā es to daru, pēc tam pamēģināsi pats.*
- *Paskatīsimies, vai mums abiem kopā kas sanāks.*
- *Interesanti, kāpēc tu izvēlējies tieši šo atbildi?*
- *Pareizā atbilde ir...*
- *Neesmu pārliecināts, ka šī atbilde ir pareizā. Labāk paskatīsimies grāmatas beigās.*