

ANNA BIKOVA

Populāras tīmekļa vietnes autore



ANNA BIKOVA

Populāras tīmekļa vietnes autore

«IDEĀLAS MAMMAS» MIERĪGAS DZĪVES NOSLĒPUMI




AVOTS

Анна Быкова
Секреты спокойствия “ленивой мамы”
Москва: «Издательство Эксмо», 2019

No krievu valodas tulkojusi RUTA DARBIŅA
LILIJAS RIMICĀNES mākslinieciskais noformējums

Zīmējums uz vāka Alexandra Dikaia
Zīmējumi tekstā @ katyazzmama

Copyright © Быкова А., текст, 2017
© katyazzmama, иллюстрации, 2017
© Alexandra Dikaia, иллюстрация, 2017

Впервые опубликовано на русском языке ООО «Издательство Эксмо»

ISBN 978-9934-590-22-1

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

Izlasot šo grāmatu, uzzināsiet:

- ✓ Kā izprast savas neapmierinātības cēloni
- ✓ Kā nepieļaut, ka bērnam iestājas histērija
- ✓ Kad un kā drīkst salīdzināt bērnu ar citiem bērniem
- ✓ Kāpēc ideāla kārtība ne vienmēr ir svarīga
- ✓ Kā novērst bērnu strīdījumus
- ✓ Kā pareizi pateikt „nē”
- ✓ Kā mamma var saglabāt līdzsvaru savā dzīvē



SATURS

IEVADS	9
--------------	---

1. daļa MAMMA UN VIŅAS IEKŠĒJĀ PASAULE HARMONIJĀ AR SEVI

Izprast aizkaitinājuma cēloni.....	17
"Sliktās" un "labās" emocijas.....	23
Emociju vadības algoritms.....	25
Kā gaidas ietekmē emocijas	28
Kā strādāt ar pārliecību	36
Ideāla kārtība	43
Ideāla mamma.....	45
"Visu problēmu sākums meklējams bērnībā"	51
Bērnu strīdiņi.....	57
Tas viss par mammu	66

2. daļa MAMMA UN BĒRNI HARMONIJĀ AR BĒRNIEM

Kāpēc pašas spēcīgākās emocijas tiek mammai?	77
Emocionālā inficēšanās.....	81
Kā izvairīties no histērijas	87
Kā bez asarām bērnam izmazgāt matus.....	103

8 «IDEĀLAS MAMMAS» MIERĪGAS DZĪVES NOSLĒPUMI

Ja histērija jau ir sākusies	107
Zaudējuma asaras	114
Kad un kā drikst salīdzināt	117
Bērnu bailes	125
Ko nevajag darīt, kad bērnam ir bail	129
Ar bērnu slimnīcā	135
Bērns stresā	142
Kā bez vārdiem atbalstīt bērnu	146
Dzīvot bērna ātrumā	150

3. daļa MAMMA UN PĀRĒJIE HARMONIJĀ AR PASAULI

Ar otra acīm	159
Viedoklis un nepieciešamība	167
Kritika	178
Attiecības bez konfliktiem	185
Tiesības atteikt. Emocionālās ekoloģijas likums	190
Neitrāli notikumi	196

4. daļa RESURSI JŪSU MIERAM JŪSU IEKŠĒJĀ PASAULĒ

Dzīves līdzsvars	205
Paredziet laiku atpūtai	208
Mājas – spēka avots	214
Mīlēt sevi. Kā?	220
Kā darīt tikai to, ko gribas darīt	226
Saskatīt labo	233
Nākotnes resursi. Vēl nedaudz – un kļūs vieglāk	238
Tagadnes resursi. Ikdienas baudījums	242
Resursi no pagātnes	246
Mantotā nomierināšanās prakse	251
Mūs glābj humora izjūta	254
Ķermeņa vingrinājumi	257
Nobeigums. Lai kaut ko mainītu, vajadzīgs laiks	263

IEVADS

Ja rīts mammai nav izdevies, tad tas nav izdevies visai ģimenei. Tāda ir dzīves skarbā patiesība. Jo tikai mierīga mamma ar vieglu smaidu spēj izturēt visus ģimenei piederīgos – no paša mazākā līdz vecākajam, ieskaitot četrkājainos mājas mīluļus. Visas viņu kaprīzes, murmināšanu, burkšķēšanu. Tišos nodomus un it kā nejaušās draņķības, kam seko tāda agresīva tā cilvēciņa histērija, kurš negrib iet uz dārziņu, vai pārdomāta vilcināšanās no vēlmes nokavēt skolu. Ja mamma neizturēs, tad aizbēgt no mājām gribēs visi, pat mammas kaķis, kurš ir pārlicināts, ka tieši viņš ir pats mīļotākais bērns.

Mieru. Tikai mieru...

Mums, mammām, ir jāprot atgūt dvēseles mieru. Tikai esot mierīgai, varēs adekvāti atrisināt bērnu konfliktus, tikai tad atradīsies pārlicinoši vārdi, kas nomierinās, atslābinās un pierunās. Tikai mierīga mamma spēj uzņemt bērna emocionālo neapmierinātību.



Tā ir patiesība no sērijas „pat kaķim” skaidrs. Tomēr zināšana, ka tāda patiesība eksistē, mieru nenodrošina. Tikai palielina vainas sajūtu, tāpēc ka „atkal nenoturējos, uzsprāgu, saklīdzu, ieplaukāju.” Arī pati mamma vienmēr gribētu būt maiga un mīloša, atsaucīga, saprotoša, pacietīga, itin visu pieņemoša, bet tam visam nepietiek resursu. Nepietiek laika, nepietiek spēka, nepietiek palīgu.

Viens no biežākajiem lūgumiem terapeitam ir „Palīdziet man nomierināties”.

„Esmu par sevi šokā. Domāju, ka nekad neklieģu. Nekad nebūšu tāda, kāda bija mana mamma. Es labi atceros, kā baidījies no klaigājošas

mātes. Bet es kliežu. Tas ir briesmīgi. Šajā brīdī sava bērna acīs es saskatu patiesas bailes. Taču nespēju ar sevi neko padarīt.”

„Es par to kaunos runāt. Pasaulē par visu vairāk es mīlu savu bērnu, taču ir tādi niknuma brīži, kad es ne tikai kliežu, bet arī turu viņu rokās un no visa spēka drebinu kā apses lapu. Varu pat ieplaukāt. Vai pa dibenu, vai pa pakausi. Man pašai no sevis ir bail. Baidos nodarīt bērnam pāri. Ar to visu ir kaut kā jātiek galā.”

„Un tikai pēc tam pati sev saku, ka bērns neko ārkārtēju nav nodarījis, uz visu varēju raudzīties daudz mierīgāk. Bet atkal nenoturējos. Man ir tik ļoti kauns. Lūdzu piedošanu, stāstu, ka mīlu meitiņu, ka nožēloju savu rīcību, ka turpmāk tā nedarīšu. Bet tam, ka „turpmāk vairs tā nedarīšu”, pati īsti neticu.”

„Visvairāk mani biedē, ka bērnus vairs neskar arī mani uzkliedzieni. Laikam esmu sākusī tik bieži kliegt, ka viņi ir pieraduši un vairs pat nenodreb. Vispār mani neņem „par pilnu”. It kā kāds vienkārši būtu radio ieslēdzis skaļāk. Tas ir briesmīgi.”

Mana grāmata ir par to, kā kļūt mierīgākai. Nē, ne jau par to, kā prast savaldīties un nomākt bangojošas emocijas. Ne par to, kā izskatīties mierīgai un savaldīgai, kad

tevī valda viesuļi un vētras. Jūs no tiesas kļūsiet mierīgāka, mainot atsevišķus savus paradumus, uzskatus, noteikumus un vēlmes. Taču tas nenotiks kā uz burvja mājienu „miers – un bērzeņš”, bet regulāri un ilgstoši nodarbojoties un izpildot vingrinājumus. Mjā, tie ir divi obligāti nosacījumi: regularitāte un ilglaicība. Taču ir arī patīkams jaunums: lai izpildītu vingrinājumus, tas neaizņems pārāk daudz laika. (Es taču saprotu, ka brīva laika ir maz, patiesībā tā nav nemaz.) Ilgākais piecpadsmit minūtes dienā. Trīs nedēļas pa piecpadsmit minūšu dienā – manuprāt, tā ir pievilcīga cena par mieru sevī. Vienkārši grāmatas lasīšana, bez jēlkādiem vingrinājumiem, dos ierasto: „Zinu, jau zinu, tikai nekas nemainās.” Vienīgi regulāra vingrinājumu izpildīšana var mainīt uzvedību un sniegt jaunu īstenības sapratni.

Kāpēc es uzskatu, ka vingrinājumi jums būs noderīgi? Tāpēc, ka to efektivitāte ir pārbaudīta. To pārbaudījuši mani klienti, kas nāca pie manis konsultēties. To pārbaudījuši klienti manās tiešsaistes nodarbībās „Mierīguma noslēpumi” (četri gadi, deviņas grupas, aptuveni seši simti dalībnieku vēl tajos laikos, pirms uzsāku rakstīt šo grāmatu). To esmu pārbaudījusi arī pati. Tāpēc, ka arī es esmu mamma un nekas cilvēcis man nav svešs. Tas nozīmē, ka es savus bērnus ne tikai mīlu un priecājos par viņiem. Un visus tos vingrinājumus, ko es piedāvāju citiem, lietoju pati.

Lasot grāmatu, atzīmējiet: „Lūk, šo es aptuveni zinu un izmantoju.”, „Lūk, šo es jau zinu, taču nepielietoju.”, „Bet šī, lūk, ir pavisam jauna informācija.” Kāpēc jāizdara līdzīgas

piezīmes? Lai paaugstinātu savu motivāciju. Ja pēkšņi lielākā daļa no rakstītajiem piemēriem būs arī jūsu zināšanu sarakstā „Zinu, bet nepielietoju”, tas, iespējams, var būt labs papildu stimuls, lai vingrinājumu tomēr izpildītu, jo, par maz ir tikai zināt, vajag izmantot!

Bet, iekams mēs vēl neesam pietuvojušās vingrinājumiem, vienkārši pajautājiēt sev: „Ko es pašreiz sajūtu?”

Lūk, arī manas sajūtas. Pašreiz domās es jūtu sasprīngumu, jo piemeklēju īstos vārdus. Jūtu ķermenī diskomfortu, jo pārāk ilgi sēžu, gribu piecēlēties un izkustēties. Sajūtu satraukumu par to, vai pietiekami skaidri un saprotami izsaku savas domas. Esmu īgna, jo rakstīšana ir aizņēmusi daudz laika, taču teksts ir tikai mazliet papildināts. Jūtos aizkaitināta par troksni, kas valda blakus istabā, jo bērni ir uzsākuši trokšņainu jandāliņu (viens pierāda otram,



3. daļa

MAMMA UN PĀRĒJIE

HARMONIJĀ AR PASAULI



AR OTRA ACĪM

Klusā stunda bērnudārzā dažreiz ir patiešām klusa: bērni guļ, nav arī pedagogu apspriedes. Tādos brīžos mēs ar kolēģi dzērām tēju. Tas ir īpašs baudījums – dzert nevis tradicionālo paciņu tēju steigā pa ceļam no rotaļu istabas uz guļamtelpu, bet pašām to uzliet un nesteidzīgi dzert pie galda, runājot par kaut ko savu, personīgo, nevis plānot stundu norisi.

– Aņa, tu tējkannu ieslēdzi?

Mana kolēģe arī ir Aņa.

– Ieslēdzu! – viņa atsaucas, ielūkodomās garderobē.

Grupiņā rozetes izvietotas augstu, lai bērni nevarētu aizsniegt. Tāpēc vienīgā vieta, kur iespējams uzvārīt ūdeni (jo tējkannai ir īss vads) ir augsts skapītis garderobē. (Pēc tam tējkanna jāpaslēpj. Jo nav atļauts vārīt.)

– Ai, uzliku, taču neieslēdzu, – Aņa smejas un steidzas to izdarīt.

- Kā tu saprati, ka neesi ieslēgusi?
- Tur indikators nedeg.
- Aņa, indikators jau gadus piecus nedeg.
- Kā nedeg? Vienmēr deg! Zaļš sānos.
- Aņa, tur ir spuldzīte, taču tā nedeg. Tā izdega jau pirms kādiem pieciem gadiem.

Es esmu tējkannas saimniece. Es to labi pazīstu.

- Nu ko tu man te stāsti! Es vakar tējkannu ieslēdzu un spuldzīte dega. Tavuprāt, man rādās?

– Nezinu, kurai no mums kas rādās, kas ne. Nemēdz taču elektriskā tējkanna dažādi uz cilvēkiem reaģēt. Izlases veidā ar zaļu gaismiņu mirkšķināt.

- Skaties! Deg! Nāc pārliecinies!

Redzu, ka deg. Īsu brīdi pavadu apmulsumā. Aņa uzvaroši skatās uz mani, bet es uz tējkannu. Un tad es sapratu, kur suns aprakts.

- Aņa, tu esi kreile, bet es labroce!
- Un kāds tur sakars ar zaļo uguntiņu?
- Es lieku tējkannu ar labo roku, man tā ir ērtāk. Bet tu ar kreiso, jo tā ir ērtāk tev, tāpēc tējkannas rokturis vērsts uz kreiso pusi, tā tad redzama otra puse tējkannai. Tā, kurā deg indikators. Bet no manas puses – es pagriežu

tējkannu – nedeg. (Un es pat nezināju, ka arī otrā pusē ir gaismas indikators.)

Karte nav tas pats, kas teritorija, tāpēc pasaules kartes, kas zīmētas dažādās valstīs, var atšķirties cita no citas. Tāpat kā arī mūsu realitātes uztvere var atšķirties no cita cilvēka uztvertās realitātes. Dažāda dzīves pieredze veido atšķirīgus “pasaules attēlus”. Manā “attēlā” spuldzīte bija izdegusi, bet Aņas “attēlā” – ne. Un tas nav tikai par spuldzītēm. Tas skar visu. Visi konflikti rodas no atšķirīgā redzējuma. Konflikta var atrisināt, mēģinot saprast, kāds redzējums ir otram cilvēkam. Un mēģināt paskaidrot, kā situāciju redzi tu.

Ir vingrinājums “Trīs pozīcijas”. Tas palīdz saskatīt konflikta situāciju cita cilvēka acīm. Ērtības labad var paņemt trīs papīra lapas un uzrakstīt skaitļus 1, 2, 3. Sākumā, atceroties konflikta situāciju, izvēlamies pirmo lapu. Atceramies, par ko domājām, kā jutāmies, ko mums tobrīd vajadzēja. Pēc tam pārejam pie otrās lapas un uz to pašu situāciju palūkojamies no otra konfliktā iesaistītā skatpunkta, cenšoties saprast, par ko viņš domāja, ko juta, kādas bija viņa vajadzības. Pēc tam pārejam uz trešo pozīciju – neitrāla novērotāja skatpunktu. Neitrālais novērotājs uz situāciju raugās bez emocijām, nenostājoties kāda pusē. Tikai fakti. Lai izpildītu šo uzdevumu, bieži vien jāizslēdz emocionālitate un pašpārliecinātība. Par šādu novērotāju, piemēram kalpos muša uz virtuves plaukta un gudrā vārna.

Visi konflikti
rodas no atšķirīgā
redzējuma.

No mušas neitralitātes viedokļa vienmēr būs vieglāk atrast veidu, kā apmierināt abu pušu vajadzības.

Atceros gadījumu, kad sieviete, cenšoties saprast, kāpēc izcēlies konflikts ar darbabiedreni, nekādi nevēlējās tikt galā ar otro pozīciju. Atkārtoja vienu un to pašu: "Vispār nesaprotu. Es taču nezinu, par ko viņa domā. Es nesaprotu, kā to izpildīt." Pēc norādījuma "vienkārši ņemt



un darīt", viņai sākās jauna apvainojumu tirāde pret kolēģi, un no 2. lapas viņa "atgāja" vēl tālāk. Tik spēcīga bija pretošanās. Taču galu galā, kad izdevās viņu piedabūt pie lapas Nr. 2, viņa izplūda dedzīgā apsūdzības runā pret pozīciju Nr. 1, tas ir, pret sevi. Pēc tam sieviete nopūtās: "Tagad es saprotu, kāpēc kolēģe tā uzvedas." Saprotot otru, samazinās negatīvās emocijas un vieglāk atrast risinājumu.

Vēl piemērs.

Pozīcija Nr. 1. Sieviete:

"Steidzos uz darbu, kavēju, steidzinu meitu. Lai sanāktu ātrāk, gribu nest viņu klēpī, bet viņa sāk niķoties, izraisot manī dusmas. Pati neiet, bet nest arī neļauj."

Pozīcija Nr. 2. Meitene:

"Izgājām pastaigāties. Apkārt tik daudz interesanta. Te baloži, tur ziedi. Gribu aptaustīt. Mamma velk aiz rokas, neļauj pieskarties. Vējš pa trotuāru dzenā košu konfekšu papīrīti. Gribu noķert. Mamma ņem mani rokās, bet es gribu papīru noķert. Mamma man traucē."

Pozīcija Nr. 3. Vārna koka zarā:

„Sieviete ar mazu bērnu iet pa ielu. Sieviete steidzas. Viņai nepieciešams laikus nokļūt darbā. Bērnam ir nepieciešamība izzināt apkārtējo

pasauli, tāpēc viņš pievērš uzmanību visam, ko ierauga.”

Vārnas padoms:

“Sieviete, vai nu ātrāk izej no mājas, lai bērns pa ceļam paspēj visu apskatīt, vai uz dārziņu brauc ar mašīnu.”

Pozīcija Nr. 1. Un atkal sieviete, šoreiz cita, un situācija arī cita:

“Rīts. Jāved bērni uz dārziņu. Pēc pāris minūtēm jāiziet. Steidzinu bērnus. Viņi mani nedzird. Viens glauda kaķi, otrs palien zem gultas. Es dusmojos un atkārtoju arvien skaļāk un skaļāk: “Ģērbieties! Mēs ejam!” Nekas nemainās”.

Pozīcija Nr. 2. Bērni:

“Ai, kaķītis atnāca, puncī pagrieza, gaida, kad paglaudišu. Jāpaglauda. Un kur mans robots? Es to gribu uz dārziņu paņemt. Droši vien, ka zem gultas pakritis.”

Pozīcija Nr. 3. Neitrāla:

“Mammai laikus jāaizved bērni uz dārziņu. Jau jādodas ceļā, bet bērni nav apģērbušies. Kāda izeja? Palīdzēt atrast robotu, pašai paglaudīt kaķi, pie viena nomierinoties.”

4. daļa

RESURSI JŪSU MIERAM

JŪSU IEKŠĒJĀ PASAULE



DZĪVES LĪDZSVARS

Ierados sporta zālē, cieši nolēmusi trenēt ķermeni un uzlabot veselību. Un ārkārtīgi lepojos ar sevi. Lepnums gan saglabājās īsu brīdi, burtiski līdz nodarbības sākumam. Līdz pirmajai asanai. Jo, kā izrādījās, uzvilkt tērpu un atnākt uz zāli nenožīmē, ka vari justies kā sportisks cilvēks. Sportisks izrādījās lokanais treneris, bet es biju stīvs buratīno. “Suns ar purnu uz leju” manā izpildījumā vairāk atgādināja alni, kas plūc zāli. Lūkojoties spogulī, man cits salīdzinājums prātā nenāca. Iesācējiem vajadzētu zāli bez spoguļiem. Bez tiem būtu vieglāk sevi pārliecināt, ka vismaz kaut kas sanāk.

“Nostājamies koka pozā!” – instruktors deva komandu. Nodomāju, ka tas domāts tieši man. Ļoti autentiski. Tieši tā es arī jutos jau no nodarbības sākuma. Taču izrādījās, ka mana kokainuma nepietiek šīs asanas izpildīšanai. Nepieciešams noturēt līdzsvaru, stāvot uz vienas kājas. Līdzsvaru saglabāju tikai piecas sekundes, bet pēc tam ķermenis svārstījās te pa labi, te pa kreisi, te noliecās uz priekšu.

Smadzenes, kuras, atšķirībā no ķermeņa, es nodarbināju visu laiku, uzreiz izdomāja metaforu par dzīves līdzsvaru. Tā ir māka saglabāt visu dzīves sfēru līdzsvaru, nenoliecoties uz vienu pusi. It kā es stāvētu centrā aplim, kurš sada-

Jo vairāk ir
darbības jomu,
kuras jums šķiet
svarīgas, jo lielākas
cerības uz stabilitāti.

līts sektoros: darbs, ģimene, veselība, draugi, vaļasprieks. Un no katra sektora pie manis novilkta trose. Lai noturētu sevi vertikālā stāvoklī, jāseko, lai trose būtu nosprigota vienmērīgi. Spriegojums pieaug tur, kur atrodas mana uzmanība, enerģija, laiks. Ja stipri iegrimt darbā, pārslēgt tur visu uzmanību, trose sasprindzinās. Es iedomājos skatu,

kā cilvēks "iekrīt" sektorā "darbs", saraujot trosi "ģimene" un "veselība". Atgriezties līdzsvara stāvoklī viņam būs ļoti grūti. Labāks variants nav arī iekrist sektorā "ģimene" – jo arī tas nav līdzsvarā: cilvēks gul, saite ar citām dzīves sfērām sarauta. Trīs virzieni ir minimums, kas nodrošina stabilitāti. Jo vairāk ir darbības jomu, kuras jums šķiet svarīgas, jo lielākas cerības uz stabilitāti. Taču nepietiek tikai izdomāt darbības virzienus, vajag tiem veltīt arī uzmanību. Un šeit darbojas pretējs likums: jo vairāk virzienu, jo grūtāk starp tiem sadalīt uzmanību. Tādējādi katrs cilvēks, atkarībā no savām vēlmēm un iespējām, pats var izlemt, starp ko viņš balansēs.

Dzīves laikā virzienu kompleksācija mainās gan pēc satura, gan daudzuma. Piemēram, jauna māmiņa ar mazuli izdala sev trīs svarīgus virzienus: rūpes par bērnu, attiecības ar vīru, mājīgums. Viņai jāietur līdzsvars starp

uzkopt māju – veltīt laiku bērnam – kontaktēties ar vīru. Ja viņa visu dienu veltīs bērnam, māju uzkopt nāksies vakarā, bet tad vīrs paliks novārtā. Ja arī vakarā darbi mājā netiks paveikti, nekārtība sāks tracināt. Līdzsvars, ja nepietiek laika, liek mainīt prioritātes. Šodien man prioritāte ir vīrs, rīt – bērns, bet parīt – mājas uzkopšana. Tas nebūt nenozīmē visu dienu tīrīt māju. Tas nozīmē veltīt mājas uzkopšanai vairāk laika nekā parasti. Ja svarīgākais vienmēr šķitīs viens un tas pats, tad kaut kam nepietiks laika un līdzsvars tiks izjaukts.

Sieviete iemācījusies sadalīt spēkus starp vīru, bērnu un mājas uzkopšanu, visu dara automātiski. Bērns kļuvis patstāvīgāks, uzkopšanas darbiem nepieciešams mazāk laika, spēka un brīvā laika kļuvis vairāk.

Atgriezās darbā, apmeklēja kvalifikācijas celšanas kursus. Tagad jāiemācās tikt galā ar darbu, mācībām un ģimeni. Taču, lai kā arī censtos sastādīt sarakstu ar veicamo darbu secību, šad un tad nāksies pārlīkt prioritātes. Citādi jomas, kurām ilgstoši nepievērš uzmanību, izjauks līdzsvaru.

- ✓ “Pirmdien būs kontroldarbs, tāpēc šodien dodieties pastaigā bez manis” – izvēle mācību labā.
- ✓ “Vīram šodien dzimšanas diena, es nekādi nevaru aizkavēties darbā” – prioritāte ģimenei.
- ✓ “Es šodien neieradīšos darbā. Bērnam temperatūra” – priekšroka ģimenei.
- ✓ “Parotājāties viens. Man jāveic daži zvani par darba lietām” – izvēle darba labā.

Līdzsvarota mamma – tas ir no cirka jomas, kā žonglēšana ar bumbiņām. Prioritāte vienmēr ir bumbiņai, kas atrodas zemākajā punktā, jo tā nekavējoties jāsatver un jāuzmet gaisā. Šādai rīcībai bez pareizas uzmanības sadalīšanas nepieciešama arī veiklība un izturība. Un lai veselības visam pietiktu. Tāpēc vēlams, lai viena no prioritātēm būtu veselība, labas fiziskās formas uzturēšana. Tieši tāpēc es svētdienu rītos nodarbojos ar jogu, un lai viss cits pagaida. Un pēc pāris mēnešu regulāriem treniņiem man ideāli izdosies ne tikai šavasana.

PAREDZIET LAIKU ATPŪTAI

Laiks atpūtai jāieplāno. Tāpat kā mēs ierēķinām laiku ārsta apmeklējumam, saziņai ar VID vai satiekoties ar darījuma partneriem. Jo, pirmkārt, ja neieplāno laiku atpūtai, ir liela iespējamība, ka tai atkal neatliks laika. Otrkārt, atpūta ir tikpat svarīga kā ārsta apmeklējums. Uzskatu, ka, jo retāk cilvēks ieplāno laiku atpūtai, jo biežāk viņam nākas tērēt laiku, dodoties pie ārsta.

– Kaut kā bieži esmu sākusi slimot. Pirms nedēļas ar temperatūru nolikos. Un šodien atkal. Sāp galva, neko nevaru darīt. Truli sēžu pie televizora, seriālu skatos.

– Un bez temperatūras tu vari sev atļaut filmu skatīties? Vienkārši tāpat pagulšņāt?

– Protams, ka ne. Daudz darba.

– Tātad temperatūra tev ir vienīgā iespēja neko nedarīt un paskatīties filmu?

– Tā sanāk.

– Tad tev temperatūra ir izdevīga. Varbūt labāk ieplānot laiku atpūtai pie televizora, lai “neķer” nelūgta slimība?

Izvēlēties laiku. Izvēlēties kompāniju (vīrs? bērni?). Izvēlēties filmu. Pastāstīt mājsniekiem par saviem plāniem. Ierakstīt plānotājā, lai nekas no darāmā neizjauktu atpūtu.



«Izdevniecība Avots» piedāvā



Šī ir gudra, labestīga grāmata par to, kā kļūt par tādu mammu, kas savam bērnam iemāca dzīvē būt patstāvīgam. Autore aicina padomāt, saskatīt analogijas un pievērst uzmanību agrākiem notikumiem un iespējām atteikties no dažādām iepriekš pieņemtām likumībām. Grāmata palīdzēs cilvēkiem, kuri cieš no vecāku perfekcionisma, atbrīvoties no uzmācīgās vainas sajūtas, kas neveicina harmoniskas attiecības ar bērniem.

KĀPĒC VECĀKI IR LABĀKI PAR ATTĪSTĪBAS SKOLIŅU?

«IDEĀLAS MAMMAS» ATTĪSTOŠĀS NODARBĪBAS



ANNA BIKOVA
Populāras tīmekļa vietnes autore

1-6
gadi

Gramatā autore Anna Bikova – pedagoģe, psiholoģe un vairāku grāmatu autore – dalās pieredzē, kā attīstīt bērņā radošumu, loģisko un matemātisko domāšanu, runu, veiklību u. c. iemaņas.

Grāmata domāta dažāda pirmsskolas vecuma bērņu vecākiem, vecvecākiem un auklītēm, skaidrojot, kā palīdzēt attīstīties bērņiem gan pastaigu laikā, gan veicot ikdienas soli, gan kopā rotaļājoties, un kļiedē mītus par obligāti nepieciešamu “bērņu skoliņas” nodarbību apmeklēšanu.