

VIKTORIJA
OZOLA

Mierpilna
audzināšana





Ikkatrā lappusē un teikumā ir sajūtams, ka grāmata tapusi caur autores bagātīgo un daudzpusīgo privāto un profesionālo pieredzi. Visi bērnu vecumposmi var būt neizprotami un sarežģīti, un jā – piekrītu Viktorijai – pārmaiņas, ar ko saskaramies, tuvojoties divgadnieka laikam, un brīžiem arī visā pirmsskolēna periodā, ir tiešām radikālas un vecākiem gana grūti izprotamas.

Ļoti novērtēju, ka autore uzsver atteikšanos no *pareizības*, tā vietā aicinot veidot saikni ar katru konkrēto bērnu katrā konkrētā situācijā. “Bērni labprātāk ieklausās un sadarbojas, ja jūtas saprasti, saredzēti, ja viņu emocijas ir pieņemtas, ja zina, ka tiek mīlēti par to, kas viņi ir, nevis par to, ko viņi paveic.” Un tie nav tikai būtiski vārdi – grāmatā atradīsiet daudz dažādu paskaidrojumu un niansētu instrukciju, kā tieši pieaugušajam uzņemties savu lielo atbildības daļu attiecībās un izprast bērna uzvedības iemeslus.

Tas ietver sevī arī informāciju ne tikai par to, ko runāt, bet arī, kā sarunāties ar bērniem, kā piedzīvot emocionāli tuvas un atbalstošas attiecības ar bērnu – attiecības, pēc kurām tik ļoti tiecamies un kas ir cilvēka pamatvajadzība, bet ko lielākā daļa no mums paši neesam saņēmuši, līdz ar to nereti esam spiesti apgūt tikai no sava bērna piedzimšanas brīža.

Autore dalās ar vairākām praktiskām idejām uzmanības veltīšanai bērnam, kas neprasa papildu resursus, tāpat arī bērna sliktas pašsajūtas, nevēlamas uzvedības u.tml. brīžiem un reāliem dažādu reakciju un iespējamās rīcības risinājumiem, emociju regulācijas prasmju vingrinājumiem, ko visai ģimenei ikdienā praktizēt apzinātības veicināšanai, attiecību stiprināšanai, emocionālajai saiknei, bērna pieņemšanai un pašapziņas stiprināšanai, māsu un brāļu attiecību uzlabošanai un sadarbības veicināšanai un dažādu citu ikdienas (bērnudārza gaitas, bērna uzvedība veikalā utt.) un arī neierastu (piem., mākslas un kultūras pasākumu apmeklēšana) situāciju skaidrojumiem un noderīgām norādēm.

Un vēl manu sirdi silda ļoti īpaša un atbalstoša nodaļa, kas veltīta vecāku vainas sajūtas izprašanai un mazināšanai.

Droša vide, drošas attiecības, droša komunikācija, skaidrība, cieņa, paredzamība – mierpilnāka ikdiena, laimīgāka ģimene un visa Latvijas sabiedrība. Kā to piedzīvot un kāpēc tieši tā, – lasiet un iedvesmojieties no šī brīnišķīgā praktiskā un zinātnē balstītā avota!

No sirds paldies par ieguldīto un paveikto neizsakāmā mīlestībā un iejūtībā pret ikvienu no vecākiem!

Līga Zelmene-Laizāne,

trīs bērnu mamma, klīniskā un veselības psiholoģe,
PEP mamma, TBRI (vecāku izglītības programmas
“Uzticībā balstīta attiecību veidošana ar bērnu”) praktiķe,
topošo dūlu un PEP mammu apmācību vadītāja



Jau no pirmajām lapaspusēm es ļāvos noticēt, ka šī nebūs grāmata par pareizumu un ka es drīkstu paņemt to, kas der man.

Es jutos sadzirdēta, samīļota, un teju no katras lapaspuses gribējās paņemt pa ieteikumam un noglabāt brīžiem, kad šķiet, ka manī nav resursu saprast un dot. Katrā lapaspusē virmoja miers, iedrošinājums, kas ļāva man noticēt, ka arī es varu šos ieteikumus, instrumentus īstenot. Ar katru lapaspusi es spēru solīti tuvāk tam, lai labāk saprastu savu bērnu un arī sevi.

Kas ietekmē bērna uzvedību un kas var palīdzēt pieaugušajam to saprast labāk? Kas palīdz bērnam sajusties saprastam un saredzētam? Kādas ir cieņpilnas un drošas attiecības ģimenē, un kā veidot drošu vidi mums apkārt? Autore lieliski stāsta par emocionāli tuvām, atbalstošām un cieņpilnām attiecībām starp pieaugušo un bērnu.

Šī ir viena no grāmatām, kuru izlasot mani pārņēma dziļas skumjas, jo tik ļoti gribējās, lai šāda grāmata būtu bijusi toreiz, kad pati piedzimu par mammu pirmo reizi.

Iveta Parravani,

divu bērnu mamma, bērnu un pusaudžu terapeite,
biedrības “Debesmanna” dibinātāja

SATURS

Ievads	13
KĀ RUNĀT AR BĒRNU?	17
Kādi pamatprincipi jāievēro sarunās ar bērniem?	22
Kā izteikt atzinību un paslavēt bērnu?	34
Kā nostiprināt bērna vārdu krājumu bez nemitīgas atprasišanas?	38
Kā atvainoties bērnam?	40
Ko pajautāt “Kā tev gāja?” vietā?	42
EMOCIJAS	45
Kā uztvert bērna emocijas?	49
Kā būt blakus bērnam emociju izlādes brīdī?	54
Ko darīt ar bērna činkstēšanu?	62
Ko darīt dienās, kad nekas nav labi?	67
Ko teikt “beidz raudāt” un “nekas taču nenotika” vietā?	69
Ar kādiem paņēmieniem un vingrinājumiem veicināt emocionālo inteliģenci?	71
Noslēgums nodaļai par emocijām	75
ROBEŽAS UN DISCIPLĪNA	77
Kas jāņem vērā, domājot par disciplīnu?	82
Vai tiešām “bērns vienkārši grib pievērst sev uzmanību”?	95
Ko nozīmē “noteikt robežas”?	103
BRĀĻU UN MĀSU ATTIECĪBAS	115
Kas notiek bērna prātā līdz ar ģimenes pieaugumu?	119
Kā palīdzēt stiprināt māsu un brāļu attiecības pirms un pēc jaunā mazuļa ienākšanas ģimenē?	121
Kā palīdzēt stiprināt māsu un brāļu attiecības laikā, kad atvases vairs nav mazuļi?	126

Kāpēc ir vērts izvairīties no lomu piešķiršanas un kā tās var ietekmēt brāļu un māsu attiecības?	135
Ko atbildēt, ja bērni vaicā: “Vai tu mūs mīli vienādi?”	142
Kā iesaistīties brāļu un māsu strīdos?	144
Noslēgums nodaļai par brāļu un māsu attiecībām	160

UZSĀKOT PIRMSSKOLAS GAITAS **161**

Kāpēc tiek uzskatīts, ka trīs gadu vecums ir piemērotākais bērnudārza gaitu uzsākšanai?	166
Kā izvēlēties piemērotāko bērnudārzu?	171
Kā palīdzēt bērnam adaptācijas posmā?	176
Kā atvieglot rītus pirms došanās uz bērnudārzu?	181
Kā palīdzēt bērnam mazināt spriedzi vakaros?	191
Ko darīt, ja bērns, uzsākot bērnudārza gaitas, pēkšņi sācis uzvesties agresīvi?	194

BĒRNA IESAISTĪŠANA IKDIENAS DARBOS **199**

Kādā vecumā bērnam var sākt lūgt palīdzību saimniecisku mājas darbu veikšanā?	203
Kad bērnam sāk kļūt svarīgs rezultāts	279
Vai bērns apvainojas, ja viņa darītais tiek pārdarīts?	209
Kā bērnu motivēt sakārtot mantas vai savu istabu?	210
Ko darīt, ja bērns vairs nevēlas palīdzēt mājas darbos?	213

DARBOŠANĀS, KONCENTRĒŠANĀS UN VECĀKU IESAISTE **219**

Kā saudzīgi iesaistīties bērna darbībā?	223
Kāpēc ir tik svarīgi ļaut bērnam kļūdīties un vingrināties?	227
Ko darīt ar bērna vilšanās sajūtu?	230
Kā palīdzēt bērnam koncentrēties un noturēt uzmanību?	234
Ko darīt, ja bērns saka: “Man ir garlaicīgi...”	242
Vai interešu izglītība ir vajadzīga un kad tās ir par daudz?	245

VECĀKU MIERS **249**

Kā izbrīvēt laiku sev?	253
Kā saprast, ko es vēlos un kā jūtos, ja dienas skrējienā šķiet, ka pilnīgi nekas nespēs uzlādēt?	257
Ko darīt, ja vairs nepalīdz ne pastaiga, ne duša?	260

Saturs	11
--------	----

Ko darīt ar mūžīgo vainas sajūtu?	262
Kā saglabāt mieru dusmās?	269
Ko darīt, ja audzināšanas paņēmieni atšķiras?	271

IZAICINĀJUMI **275**

Ko darīt, ja vecākiem negribas spēlēties ar bērnu?	277
Kā rīkoties, ja bērns ir kautrīgs?	280
Ko darīt, ja bērns ir kā pielipis vecākiem?	283
Kā bērnam mācīt, ka visas vēlmes netiks piepildītas?	286
Kā atšķirt bērna vajadzības no iegribas?	288
Kā darīt, ja pazūd vai saplīst kāda bērnam īpaši nozīmīga manta?	291
Kādos gadījumos un kā pārorientēt bērna uzmanību?	292
Kad bērna uzmanību novērst nav vēlams?	294
Kāpēc bērnam būtu vērtīgi iemācīt žestu "Stop!"?	296
Kāpēc bērns melo?	288
Ko darīt, ja atvase nevēlas draudzēties?	301
Kā bērnu sagatavot teātra vai cita pasākuma apmeklējumam?	303
Ko iesākt ar bērna emocijām veikalā?	306
Pateicības	308
Izmantotā literatūra	310

Ievads

Vai esat dzirdējuši vārdu savienojumu “briesmīgie divgadnieki”? Jā, es arī esmu. Ar pirmo bērnu es pat biju noticējusi šim apzīmējumam. No mana mazā, miļā kunkuliša dēls bija pārvērties par protestējošu bērnu, uz kuru vairs neiedarbojās nekas no tā, kas bija iedarbojies līdz šim. Ar mani notika tas, kas “ar mani nekad nenotiks” –, bērnam parādījās spēcīgu emociju izpausmes. Jā, arī krišana gar zemi. Es pieredzēju situācijas, kurās dēls ļoti emocionāli izrādīja vēlmi pēc noteiktas karotes vai krūzes pusdienās, kādas konkrētas jaciņas ar pogām, kura caur asarām un bļaušanu, bet noteikti bija jāaiztaisa pašam. Dēls skaļi protestēja pret palīdzību no malas, un toreiz šķita, ka viņš visās iespējamās situācijās pārbauda robežas.

Ik pa laikam gadījās brīži, kad raudājām abi. Viņš – tāpēc, ka par visām varītēm vēlējās pats atslēgt dzīvokļa durvis (nemākot pat atslēgu trāpīt slēdzenē), bet es par to, ka nezināju, kā šo risināt. Dēls raudāja jebkurā gadījumā – vienalga, vai atņēmu atslēgu un pati atslēdzu durvis, vai ļāvu viņam cīnīties ar slēdzeni. *Vai es esmu slikta mamma, ja mans bērns raud? Vai viņš izaugs izlutināts, ja es ļaušos viņa iegribai? Vai tā vispār ir iegriba? Ko kaimiņi par mums padomās? Kāpēc viņš nekad nedzird, ko es viņam saku? Varbūt viņam ir kāda slimība, un šīs emocijas ir tās izpausme?* Tik daudz jautājumu izskrien cauri prātam šādās un līdzīgās situācijās, un tie vecākos raisa kaudzi emociju – vainu, kaunu, bailes, neziņu, dusmas, izmisumu. Atceros, ka reizēm man izdevās reaģēt mierīgāk, bet citreiz tam vienkārši nepietika resursu. Gribējās ātrāk nokļūt mājās, kur abi pamazām kopā nomierinājāties. Tagad, sastopot citas ģimenes un dzirdot stāstus, pārdomas un daloties sajūtās, es zinu, ka daudzi vecāki iet cauri līdzīgai pieredzei.

Es būtu bijusi priecīga, ja toreiz, kad vēl tikai mācījos būt par mammu, būtu izlasījusi kādu grāmatu, kas spētu mani stiprināt un kurā būtu vismaz daļa atbilžu uz maniem iekšējiem jautājumiem. Ceru, ka šī grāmata spēs būt atbalsts jums. Šobrīd šķiet, ka trīspadsmit gadi nav nemaz tik ilgs laiks, tomēr varu apstiprināt, ka informācijas par bērnu audzināšanu toreiz tiešām bija krietni mazāk. Par manu pirmo, bet ļoti nozīmīgo pieturas punktu izpratnē par bērnu vecumposmiem un attīstību kļuva Montessori pedagoģija. Tās ietekmi, domājams, sajūtīsiet arī šīs grāmatas nodaļās. Vēlāk pievienojās arī citas zināšanas – padziļinātākas mācības Montessori pedagoģijā darbā ar diviem vecumposmiem (3 – 6 gadi un 6 – 12 gadi), Pikleres pedagoģijas pamatkursa pabeigšana, divu gadu studijas speciālajā pedagoģijā un logopēdijā, darbs pirmsskolā un pamatskolā, kā arī kļūšana par PEP mammu – profesionālu atbalsta personu ģimenēm ar mazuli no dzimšanas līdz trīs gadu vecumam. Viss kopā manī veidojis pārliecību, ka tādu “briesmīgo divgadnieku” nemaz nav. Reizēm tie ir mazliet nesapraستی, bet noteikti ne briesmīgi. Aicinu vecākus dziļi ievilkt elpu un noticēt sev un mierpilnai audzināšanai.

Kāpēc grāmata ir par 2 – 7 gadus veciem bērniem?

Kad bērns tuvojas divu gadu vecumam (un dažkārt jau agrāk), bieži vien parādās jautājumi, kuri iepriekš nebija aktuāli. Kā veidot robežas? Kā ar bērnu kaut ko sarunāt? Ko darīt divgadnieka spēcīgo emociju izlādes brīdī? Kā bērnam mācīt izpaust dusmas bez sišanas, košanas vai bļaušanas? Kā būt blakus, kad bērns ir bēdīgs vai vilies? Šādu jautājumu ir daudz, tāpēc man bija būtiski, lai šī grāmata ir par to, kā būt kopā tieši šajā emocionālajā laikā. Izmaiņas jūsu atvasē notiek katru dienu, katru mēnesi, katru gadu, un tad jau klāt 6 – 7 gadi, kas atkal ir laiks, kad notiek lielās pārmaiņas – vairs īsti nestrādā iepriekš ieviestais un no jauna jāpārskata noteikumi, sadarbošanās, būšana kopā. Šī grāmata ir par vētraiņo un ļoti aizraujošo posmu bērna dzīvē, kad viņš no divgadnieka lēnām aug par skolēnu.

Kā lasīt šo grāmatu?

Kā autore es ļoti gribētu, lai izlasāt visu grāmatu no pirmās līdz pēdējai lapai, taču kā piecu bērnu mamma zinu, ka ar maziem bērniem nav nemaz tik viegli nodoties netraucētai lasīšanai un teksta analizēšanai. Tāpēc priecāšos, ja kaut pāris teikumu šajā grāmatā jums šķitīs noderīgi. Reizēm mieram un iekšējai pārlicībai pietiek vien ar vienu rindkopu vai tikai teikumu.

Grāmatā ir daudz praktisku piemēru un sarunu variantu, taču, lūdzu, nemācieties šos teikumus no galvas. Aizņemieties domu un to, kas der jums, un atcerieties, ka neeksistē viens pareizais sarunas vai rīcības veids. Jo vairāk domāsi par to, kā ir “pareizi” un kā bija rakstīts grāmatā, jo vairāk attālināsi no savas būtības, no savas intuīcijas un arī no bērna. Vēlme kaut ko izdarīt vai pateikt pēc iespējas pareizāk rada lieku saspringumu ķermenī un prātā, un šādā stāvoklī ir ļoti grūti piekļūt bērnam un veidot patiesas attiecības. Tieši saikne un attiecības ir tās, kas ikdienā palīdz visvairāk, – bērni labprātāk ieklausās un labāk sadarbojas, ja jūtas saprasti, saredzēti, ja viņu emocijas ir pieņemtas, ja zina, ka tiek mīlēti par to, kas viņi ir, nevis par to, ko viņi paveic. Reiz lasīju, ka veiksmīgā bērnu audzināšanas procesā 80% veido saikne un attiecības, un tikai 20% ir ievirze un korekcija. Domāju, ka neeksistē pētījums, kas šos skaitļus spētu apstiprināt, bet šī aptuvenā proporcija sakrīt ar to, ko domāju, piedzīvoju pati un vēlētos nodot citiem vecākiem.

Esiet atvērti. Iespējams, kāds no ieteikumiem šajā grāmatā jums nederēs vai pat šķitīs aplams. Sarunās ar vecākiem vienmēr atgādinu, cik svarīgi, pirmkārt, uzticēties savai sajūtai. Mana pieredze un zināšanas var nebūt pārnesamas uz jūsu gadījumu, kur ir tik daudz dažādu nianšu. Turklāt jūsu bērna raksturu, temperamentu, īpatnības neviens cits nepazīst labāk par jums, un neviens cits nav pavadījis ar viņu tik daudz laika, cik jūs. Uztveriet šo informāciju kā pieturas punktus un atgādinājumu būt cieņpilniem attiecībās ar bērniem. Apsveriet lasīto, uzdodot sev jautājumus: “Vai tas der manam bērnam? Vai tas der mūsu ģimenei? Vai tas

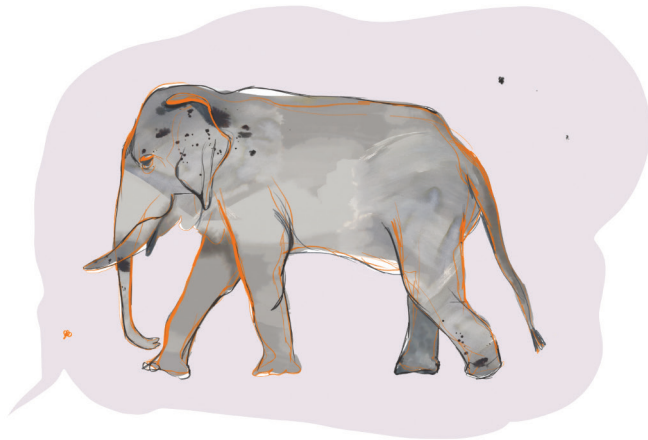
saskan ar mūsu vērtībām? Ko es pati vai pats par to domāju?” Universāli padomi, kas der ikvienam, neeksistē.

Un, otrkārt, pētījumi par bērnu attīstību un audzināšanu joprojām turpinās. Tas, kas derēja un labs šķita vakar, rīt tāds vairs var nebūt. Jo ilgāk kāda pieceja pasaulē tiek izmantota, jo vairāk tā tiek pētīta, līdz ar to arī atklājumu ir aizvien vairāk. Pat pāris gadu laikā informācija var diametrāli mainīties, un tā vairākkārt noticis arī ar mani un metodēm, kuras esmu izmantojusi, bet no kurām esmu atteikusies, jo to vietā atrodu ko citu, daudz derīgāku. Aicinu allaž saglabāt vēsu un atvērtu prātu.

Vai pēc šīs grāmatas izlasīšanas bērns turpmāk vienmēr ar jums sadarbosies, ikdienu kļūs daudz vienkāršāka un atvases emociju izpausmes vairs nebūs tik vētrainas? Visticamāk, ka ne. Mūsu pašu zināšanas nenozīmē, ka bērni vairs nepārkāps robežas vai kļūs ērti. Izprotot bērnu emocijas, paši topam mierīgāki un ar laiku iemācāmies paskatīties uz notiekošo mierīgāk, pieņemt bērna izpausmes un racionālāk reaģēt situācijās, kurās iepriekš nejutām pārliecību.

Es nenožēloju nevienu cieņpilnu atbildi bērniem vai mierīgu reakciju kādā saspringtā situācijā. Kādu nesavaldību gan. Tomēr es nedzīvoju vienradžu pasaulē un zinu, ka man un arī jums ne vienmēr izdodas saglabāt mieru, atbildēt apzināti un apsvērt labākos risinājumus. Mans novēlējums visiem, kas lasīs šo grāmatu, – lai izdodas biežāk! Ideāli nebūs nekad, bet tiekties uz to, lai izdodas labāk, ir iespējams. Turklāt bērni mums allaž sagādā nebeidzamas iespējas uzlabojumiem un attīstībai, un situācijas, kad varam trenēt cieņpilnu attieksmi, piedzīvojam katru dienu.

Kā runāt
ar bērnu





Es ticu, ka ikdienā ar bērnu būs daudz mazāk cīņu un pārpratumu, ja nedaudz pamainīsim veidu, kā sarunājamies. Kontakts, teikumu konstrukcija, formulējums – tas viss ir no svara, ja domājam par cieņpilnu audzināšanu un arī komunikāciju.

Ja pirmā dzīves gada laikā bērni diez vai dzird negatīvus vārdus vai kritiku, tad, kļūstot kustīgākam un nostiprinoties paša viedoklim, bērns sāk izpelnīties aizvien vairāk aizrādījumu. *Nelēkā. Nedari tā! Vai vari mierīgi paēst? Ģērbies ātrāk! Vai tu vari vienreiz beigt čīkstēt! Beidz šļakstīties! Beidz dīdīties, tu tā izliesi tēju. Ko tu kļiedz? Nepārtrauc mani! Apstājies! Nē, šodien jāvelk šie cimdi. Neaizmirsti nomazgāt rokas. Nekādu saldumu pirms vakariņām.* Vai sajūtāt, kāda pretestība iekšēji radās no tā vien, ka izlasījāt šos teikumus citu pēc cita? Lai arī daudzi no šiem tekstiem patiesībā ir labi domāti, pieaugušie vēlas pasargāt bērnu no tējas izliešanas, no izskriešanas uz ielas, no savainošanās, vēlas, lai ēd sabalansētu uzturu, tie tik un tā ir negatīvā veidā formulēti teikumi, ko bērns diendienā dzird daudz reižu. Negatīvie vārdi un aizliegumi prātā aktivizē aizsardzības mehānismus¹, līdz ar to bērns ir spītīgāks, nav gatavs sadarboties un pat nevēlas dzirdēt, ko viņam saka.

Ir vērts vienu dienu pavērot sevi un savā valodā ieklausīties, lai saprastu, kā sarunāšanās notiek jūsu mājās. Neko nemainot savā runā, vienkārši centieties fiksēt, cik daudz sarunājaties ar bērnu, kādā veidā formulējat teikumus, cik no visa pateiktā ir ar negatīvu nokrāsu. Kad tam ir pievērsta uzmanība, var ķerties klāt pārmaiņām.

Reizēm sanāk izdarīt, pateikt, uzkliegt un tikai tad atcerēties, kā būtu bijis darīt labāk, pareizāk, un tas ir pilnīgi saprotams. Stresa brīdī

Darbošanās, koncentrēšanās un veāku iesaiste





Ja līdz aptuveni 2–2,5 gadu vecumam mazuļi ir vērsti uz kustību attīstību, tad vēlāk var manīt, ka bērni vairāk pievēršas smalkākiem un precīzākiem darbiem¹. Bērņus vairāk sāk interesēt, piemēram, monētas vai pogas ielikšana krājkasītes šaurajā spraugā, griešana ar šķērēm, centieni noiet taisni pa līniju vai tieši otrādi – neuzkāpjot bruģa savienojumiem uz ietves. Tāpat bērņus vairāk sāk interesēt dažādi darbiņi, kuros intensīvāk jānodarbina prāts. Tā ir būvēšana, šķirošana, zīmēšana, aplicēšana, pužļu likšana, limēšana, darbošanās ar dažādiem didaktiskajiem materiāliem, ja tādi ir pieejami. Parasti ap šo vecumu bērņi arī sāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādes, kurās tas viss tiek nodrošināts, tāpēc mājās var turpināt koncentrēties uz attiecībām, uz kopā būšanu, uz dažādiem izbraucieniem ārpus mājām, lai paplašinātu redzesloku citādā veidā, nekā tas tiek darīts mācību iestādē.

Arī tad, ja ģimenes paradumos nav tuvāku vai tālāku izbraucienu (tiem nav obligāti jābūt ārzemju braucieniem vai tālām ekskursijām, jo bērņi parasti ir gana priecīgi arī par gājienu uz tuvāko mežu vai pat veikalu pēc pārtikas produktiem), nav vērts satraukties par to, ka bērņs tiek par maz izglītots. Patiesībā arī ikdienā bērņi nepārtraukti mācās. Nav tā, ka mācīšanās notiek tikai tad, kad mēs piedāvājam izglītojošus darbiņus, vedam uz muzejiem vai lasām kopā grāmatas. Mācīšanās un attīstība ir arī tad, ja atvases strīdas un salabst savā starpā, ja redz, ka vecāki atpūšas, kaut ko kārto vai šovakar ir nolēmuši vienkārši pasūtīt ēdienu uz mājām, nevis gatavot paši. Bērņi caur šīm ikdienas lietām mācās risināt konfliktus, dalīties ar otru un pagaidīt, piemēram, savu kārtu, lai spēlētos ar kādu rotaļlietu. Caur vecāku sarunām apgūst veidus, kādos var runāt, atbildēt un atvainoties. Viņi pamana, ka vecāki atpūšas, un mācās, ka ir normāli paņemt pauzes un necensties vienmēr visu paspēt. Savukārt

citās dienās, tieši pretēji, mācās, kā tīrīt, gludināt un šķirot veļu vai gatavot maltītes, skatoties, kā to dara ģimenes locekļi. Pat ja šķiet, ka bērni to visu nemana, viņi tāpat to sevī “uzsūc” kā sūkļi. Jo īpaši es šo vēlos atgādināt vecākiem, kuriem jau ir otrais vai trešais (ceturtais, piektais...) bērns, jo bieži vien pēc pirmā mazuļa, kuram ir veltīts vairāk uzmanības un ar kuru bijusi iespēja pavadīt kopā vairāk kvalitatīva laika, ikdienā iezogas vainas sajūta, jo ar nākamajām atvasēm netiek sasniegta iepriekš uzstādītā latiņa.

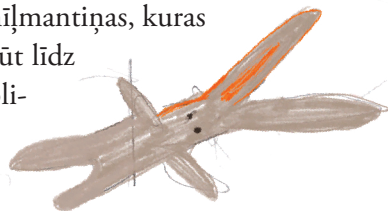
Ja vecāki jūt sevī resursus un zina, ka ir gana pacietīgi, lai spētu atbalstīt bērnu, piemēram, lasītprasmes apguvē, protams, ka to var darīt arī mājās, taču parasti rakstīt, lasīt un rēķināt bērni iemācās pirmsskolas izglītības iestādē. Protams, ka ģimenes palīdzība ir vēlama, taču, lai nepārslogotu nedz sevi, nedz bērnu, labāk lūgt padomu pedagogiem. Bieži vien izrādās, ka var lietot kādu metodi, kas ik vakaru aizņem vien piecas minūtes laika un ir vairāk kā rotaļa, nevis smags darbs, kas paveicams ar piespiešanos un asarām. Ja vecākus kaitina mācīšanas process un viņi jūt, ka, palīdzot apgūt kādu prasmi, kļūst aizvien neiecietīgāki pret bērnu, tad es tomēr ieteiktu to atstāt pedagogu rokās un koncentrēties uz kopābūšanu, spēlēm, pastaigām, sarunām un citām līdzīga veida aktivitātēm. Mājās svarīgākās ir attiecības ar ģimenes locekļiem un visparastākā ikdiena, un tas jau ir ļoti daudz un vērtīgi.

Tāpēc šī nodaļa nav par to, kādas izglītojošas aktivitātes piedāvāt bērnam, bet gan daži pamatprincipi, ko vērts zināt un ievērot brīžos, kad bērns spēlējas, zīmē, līmē, būvē, šķiro vai kā citādi radoši darbojas.



Kā darīt, ja pazūd vai saplīst kāda bērnam īpaši nozīmīga manta?

Bērniem mēdz būt mīļsedziņas vai mīļmantiņas, kuras pat izmazgāt nevar, jo tās nespētu izžūt līdz brīdim, kad ir jāiet gulēt, un tām ir obligāti jābūt klāt pie aizmigšanas. Ir dikti mīļas rotaļlietas, cepure, kleita, krūze. Taču mēdz pienākt brīdis, kad šī mīļā lieta pazūd, salūst, kļūst par mazu.



Lai arī vecāku dabiskais instinkts ir pēc iespējas ātrāk atkal padarīt bērnu laimīgu un meklēt identisku aizstājēju, šo situāciju var izmantot arī kā vienu no bērna emocionālās izaugsmes mācībstundām. Kopā var pabēdāties, paraudāt, padusmoties par šo zaudējumu. Bērna pārdzīvojums ir pavisam īsts, nopietns, un vecākiem, protams, ir vēlme izglābt bērnu no šīm neērtajām sajūtām, no nepatīkamajām emocijām. Taču to ir vērts uztvert arī kā vienu no veidiem, kā mācīties piedzīvot zaudējumus. Tas pat var nebūt stāsts par mīļmantiņu. Tas var būt bumbieris, kuru gribēja brālītis, bet apēda māsa. Var jau skriet uz veikalu pēc jauniem, taču ne vienmēr tas ir iespējams, un ne vienmēr tas arī ir vajadzīgs. Pie mazākiem zaudējumiem apbrīnojami bieži nostrādā vienkārši patiesa iejušanās bērna situācijā: *“Tu gribēji bumbieri, bet Jasmīna to apēda.”* Pēc īsākas vai garākas sarunas, pēc samīļošanās bērns dziļi ieelpo un izelpo, un ir gatavs doties tālāk.

Pieaugušo uzdevums nav padarīt bērnus vienmēr laimīgus un nodrošināt, lai mazā cilvēka dzīvē notiek tikai saulainas un priekpilnas lietas. Pieaugušo uzdevums ir būt stabilajai bākai, kas palīdz tikt cauri arī nepatīkamām pieredzēm. Ir reizes, kad tiešām būs iespēja ātri atrisināt situāciju un aizstāt mīļo pazudušo vai salūzušo lietu, taču nav jāiegrimst pašpārmetumos, ja to nav iespējams izdarīt. Tad šo pieredzi uztveriet kā mācībstundu sev un bērnam un kopā ejiet cauri grūtajai pieredzei.

Ko darīt, ja atvase nevēlas draudzēties?

Par māsu un brāļu attiecībām ir skaidrs – ja tās neveidojas dabiski, tad vecākiem ir nedaudz jāiesaistās, lai kašķu un strīdu būtu mazāk nekā kopīgo prieka un smieklu mirkļu¹³. Ap vienaudžu attiecībām viss nav tik viennozīmīgi. Tas, ka divas labākās draudzenes reizē ir gaidījušas mazuļus, nenozīmē, ka viņu atvases automātiski kļūs par labākajiem draugiem. Tāpat kaimiņu bērni vienā vecumā vienmēr nekļūs par draugiem, un arī izglītības iestādē var būt situācijas, kad visi ir draudzīgi, bet tieši tie divi puīši nekādā veidā nespēj atrast kopīgu valodu.

Pieaugušajiem ir līdzīgi – nav taču tā, ka visi viena vecuma cilvēki cits citam patīk. Darbavietā katrs kolēģis nekļūst par draugu, kā arī nejauši sastaptam cilvēkam parkā pieaugušie nevēlas dot palietot savu telefonu, jo *“ir taču jādalās un jābūt draudzīgiem”*. Tāpat arī bērni var nevēlēties pilsētas smilškastē dalīties ar svešiem bērniem savās rotaļlietas. Kāds bērns viņiem var vienkārši nepatīkt, tāpat kā pieaugušajiem kāds tikko iepazīts svešinieks nepatīk, lai gan tam šķietami nav iemesla. Liekot draudzēties piespiedu kārtā un spēlēties kopā, bērnam tiek dots signāls neuzticēties saviem instinktiem. Iekšējā sajūta bieži vien pasaka, no kura cilvēka vajadzētu uzmanīties. Ja jau bērnudārza vecumā šis instinkts tiek slāpēts, sakot, ka ir jādraudzējas ar visiem, tad tas patiesībā ir bīstami. Tas liek domāt, ka mums jākāpj pāri savām sajūtām un jāturpina kontaktēties ar kādu, kas mums patiesi nepatīk. Jā, arī šeit vēlos atgādināt par seksuālo drošību un robežām, kuras jāmacās veidot jau agrā bērnībā.

Ja tie nav divi bērni, kas ir nejauši sastapušies rotaļu laukumā, bet gan tādi, kuriem ikdienu tomēr ir jāpavada kopā (pirmsskolas izglītības iestādē, nodarbībās), tad ir vērts runāt ar pedagogu, lai piespiedu kārtā neliek abus bērnus kopā pāros, lai neizaicinātu abas puses. Drīzāk ir jāmeklē veidi, kā palīdzēt šiem bērniem mierīgi līdzāspastāvēt un izturēties ar cieņu, nevis kaut kādā veidā censties palīdzēt viņiem sadraudzēties.

Ja bērns stāsta, ka negrib skolā ar kādu draudzēties vai pastaigu laikā dot viņam roku, tad vērts sākumā paaizvēties, kas tieši bērnam nepatīk. Bieži vien tur nemaz nav kāda liela nepatika vai nopietns iemesls, bet gan, piemēram, tas, ka, dodot roku cimdos, tā slīd ārā, tāpēc ir nepatīkama sajūta. Tāpēc, pirms izdarīt secinājumus par bērna socializēšanās prasmēm, vēlams noskaidrot apstākļus.



Kā bērnu sagatavot teātra vai cita pasākuma apmeklējumam?

Pirms gādāt biļetes uz kādu kultūras pasākumu, noteikti apsveriet, vai tas ir piemērots bērna vecumam. Pārdomājiet, vai pasākums nesakrīt ar bērna diendusas vai vakara gulētiešanas laiku, jo tas noteikti ietekmēs bērna spēju savākties un uzvesties. Jāņem vērā arī ceļa garums līdz norises vietai – mazi bērni nogurst, ja ceļš ir ilgs un tāls. Jo mazāks bērns, jo īsāku laiku viņš spēs koncentrēties frontālam pasākumam, kur tikai jāsež, jāskatās un jāklausa. Jāpadomā, vai pasākums tiešām bērnu interesēs. Bērni nespēj ieinteresēties notikumā, kas ir par sarežģītu, par ilgu, par garlaicīgu. Svētki ir jāsvin, un pasākumi ir jāapmeklē, taču, ja šīs pamatlietas netiks ievērotas, visticamāk, ne bērns, ne vecāki to nespēs izbaudīt.

Pat ja bērns jau iepriekš bijis uz kādu koncertu vai izrādi, nevajadzētu uztvert kā pašsaprotamu to, ka viņš jau visu zina. Vienu vai divas nedēļas iepriekš bērnam var pastāstīt, ka viņš kopā ar vecākiem, vecvecākiem vai kādu citu personu dosies uz izrādi, nodarbību vai citu notikumu. Lielākiem bērniem, kas jau ir gandrīz skolēni, var tikai atgādināt galvenās lietas vai lūgt noteikumus atcerēties pašiem: *“Vai tu atminies, kādi bija īpašie noteikumi, kā jāuzvedas teātri?”* Savukārt mazākiem bērniem stāstiet detalizētāk – par to, ka pirms pasākuma sapucēsieties, par to, ka būs jāpaņem maiņas apavi un virsdrēbes tiks atstātas garderobē. Ja tas ir teātris vai balets, tad skanēs zvani, pēc kuriem varēs zināt, ka jāieņem vieta, un izrādes laikā būs jāsež mierīgi, bet pateikt kaut ko vecākiem drīkstēs tikai čukstus, lai netraucētu aktieriem vai dziedātājiem. Ja koncerta programmā paredzēts, ka bērni iesaistās, tad var pastāstīt, ka drīkstēs atbildēt arī skaļi, kad pasākuma vadītājs aicinās to darīt. Nedēļas ietvaros pirms pasākuma šīs lietas var pārrunāt vairākas reizes. Var spēlēt arī lomu spēles, izmantojot mīkstās mantiņas vai lelles, kuras sasēdināt krēslos. Mūsdienās globālajā tīmeklī var atrast gandrīz jebko, tāpēc par pasākumu ir vērts atrast informāciju, parādīt bērnam ēkas fasādes bildi,