

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2016. gada 9. jūnijs, Nr. 11 (72),
0,71 EUR

Vecākiem

ATPŪTA

Kas padara ceļojumu bērnam noderīgu?

LAIKS DIVATĀ MAMMAI UN TĒTIM

KĀ BĒRNA PSIHOLOĢISKIE PĀRDZĪVOJUMI IETEKMĒ ĒŠANAS IERADUMUS



ATPŪTA

Kas ceļojumu padara bērnam noderīgu?



Laila Avotiņa

Vasara un skolēnu brīvlaiks ir klāt. Tas, kā ierasts, lielākoties saistās ar vārdu „atpūta”, kas ir nopelnīta, skolēniem vairāk vai mazāk apzinīgi deviņus mēnešus mācoties. Ļoti iespējams, bērnus šajā vasarā sagaida piedzīvojumi laukos, nometnēs, kādā tālākā vai tuvākā ceļojumā vai varbūt kāds īpašs brīdis pašu mājās. Šajā rakstā kopā ar psiholoģi Solvitu Vaserbergu noskaidrosim faktoros, kas ietekmē bērnu atpūtu, īpašu uzmanību pievēršot ģimenes ceļojumiem.

No kā bērns atpūtīsies?

Racionāls darba un atpūtas režīms ir viens no svarīgākajiem noteikumiem, lai cilvēks kļūtu par radošu, sabiedrībai derīgu personību,¹ taču atpūta nav šķirama no fiziskā un garīgā darba, jo darbs un atpūta ir viens otra priekšnoteikumi, divas organisma dzīvības norišu daļas.

Kopumā pastāv divi atpūtas veidi:

1) atpūta kā relatīvs miera stāvoklis, kad cilvēks, pārtraucis garīgo un fizisko piepūli, atrodas ērtā pozā un uz apkārtējo vidi nereaģē ar trauksmi un emocionālu sasprindzinājumu;

2) atpūta kā garīga vai fiziska darbība, kas pēc rakstura krasi atšķiras no darba, kurš ir veikts līdz tam, likvidē šā darba radī-

to nogurumu un sekmē darbaspēju atjaunošanos.

Pirmajā gadījumā atpūta ir vairāk pasīva, otrajā – aktīva. Mediķi iesaka starp aktīvo un pasīvo atpūtu ievērot optimālu samēru, kas ir atkarīgs no veicamā darba rakstura un intensitātes, nervu sistēmas individuālajām īpatnībām un funkcionā-

lajām rezervēm, vispārējā veselības stāvokļa. Psiholoģe S. Vaserberga norāda, ka darbošanās veidi, pēc kuriem bērns vai pieaugušais jutīsies atpūties, ir ļoti individuāli. Mēs katrs atšķirīgi uzveicam nogurumu un stresu: vienam noguruma un stresa pārvarēšanai būs nepieciešams ilgstošs miegs, kādam tā būs vides maiņa, satikšanās ar draugiem, laiks vienatnē, aktīvi pavadīts laiks dabā vai citas aktivitātes.

Skolas vecuma bērnam būtu jāatpūšas no tā režīma, kādā bērns dzīvoja mācību gada laikā, – no mācību slodzes, nepārtrauktas komunikācijas, informācijas gūzmas, pamšanās un gulētiešanas ritma. Vasaras mēnešos bērniem vajadzētu atpūsties no tā visa un pie skolas režīma pamazām atgriezties augusta otrajā nedēļā.

Ārpusklases lasīšana gan var tikt īstenota un būt kā uzdevums visas vasaras garumā.

Atpūta ar un bez vecākiem

Ja vien vasarā vecākiem ir iespēja pavadīt laiku kopā ar bērniem, to vajadzētu īstenot, iesaka psiholoģe, paskaidrojot, ka

Bērns piedzīvojumu var izdzīvot arī mājās, pat neizejot no tās. Taču vides maiņa pati par sevi piedāvā acīmredzamus jaunus iespaidus un pārdzīvojumus, kas izceļ no cilvēka emocijas, tā bagātinot personību.

¹ <http://www.neslimo.lv/pme/?name=atputa>



bērnam kopā būšana ar vecākiem ir ļoti svarīga. Kopīga atpūta garantē jaunas emocijas. „Ja vecāki ar bērnu kopā pavada vairāk laika, nekā ierasts, bērnam tas ir kā jauns piedzīvojums, jauni pārdzīvojumi, tiek iepazītas jaunas aktivitātes un jaunas lietas, ko apgūt. Ja vecāki un bērni tās veic kopā, tas satuvina un saliedē ģimeni, rada pozitīvas emocijas. Diemžēl daudzi bērni izjūt vecāku trūkumu ikdienā. Pavadīt laiku kopā ar mammu un tēti – tā ir eksotika. Ir bērni, kas ir ļoti noilgojušies pēc šīs kopā būšanas, tāpēc vasara – tā ir lieliska iespēja, lai nostiprinātu savstarpējās attiecības,” mudina psiholoģe. Vienlaikus viņa norāda arī uz nepieciešamību ļaut bērniem un vecākiem atpūsties vienam no otra. „Gluži kā laulībā, kad ikdienā partneri nogurst viens no otra un viņiem ir nepieciešams laiks, ko veltīt katram sev, tas ir nepieciešams arī bērniem. Atkalsatikšanās ir piedzīvojums un jaunas emocijas,” paskaidro S. Vaserberga, iedrošinot vecākus gan piedāvāt bērniem izbaudīt noņemtnes un ciemošanos laukos, gan arī mammai un tētim tikai divatā doties savā ceļojumā.

Cik ilgu laiku bērni ir gatavi pavadīt bez vecākiem? „Divus un trīs gadus mazu bērnu pašsajūta ir atkarīga no drošas vai nedrošas piesaistes mammai. Vecāki var doties ceļojumā bez bērniem, ja mamma pati iekšēji jūtas droša uzticēt savu bērnu kādam citam pieaugušajam. Mamma personīgās emocionālās izjūtas un iepriekšējā prombūtnes pieredze būs noteicošie kritēriji. Vecumā līdz bērna trīs gadiem divu dienu māmiņas prombūtne būtu pieņemama abiem. Savukārt ap bērna septiņu gadu vecumu, ja ir droša piesaiste, vecāki varētu doties ceļojumā jau uz ilgāku laiku,” pauž psiholoģe un dalās pieredzē,



ka ir māmiņas, kuras nespēj doties atvaļinājumā bez bērniem, jo ilgstošākā prombūtnē pašas tik ļoti ilgojas pēc viņiem, ka emocionāli to ir grūti izturēt. Gaidītais mērķis – atpūta – nav sasniegts, tāpēc psiholoģe vēlreiz apliecina, ka vecāki varētu doties atvaļinājumā bez bērniem tad, kad mammas pašas jūtas droši, atstājot bērnu cita pieaugušā uzraudzībā.

Ceļojums ģimenei

Domājot par vasaras atpūtu kopā ar bērniem, vecākiem nevajadzētu baidīties organizēt arī tālāku ceļojumu visai ģimenei kopā, turklāt, jo labāk vecāki tam būs sagatavojušies, izskaidrojuši bērnam maršrutu, plānu un noteikumus, ievērojot sava bērna personības īpatnības, jo veiksmīgāks un pozitīviem pārdzīvojumiem bagātāks būs ceļojums. Gatavojoties ceļojumam, ir jārēķinās gan ar mērķi, kuru ģimene vēlas ar konkrēto ceļojumu sasniegt, gan ar bērnu vecumposmu, viņu interesēm un temperamenta tipu.

Uz ārzemēm vai tepat?

Vai bērniem ir svarīgi doties izbraucienos vai ceļojumos tālāk no mājas, lai būtu piedzīvojuma izjūta? Psiholoģe norāda, ka ne: „Bērns piedzīvojumu var izdzīvot arī mājās, pat neizejot no tās. Taču vides maiņa pati par sevi piedāvā acīmredzamus jaunus iespaidus un pārdzīvojumus, kas izceļ no cilvēka emocijas, tā bagātinot personību.”

Bērns 8–9 gadu vecumā var pamanīt un novērtēt citas valsts kultūru atšķirības, dabu, sabiedrību, ēdienus, arhitektūru utt., tomēr tas, protams, ir atkarīgs arī no ģimenes tradīcijām, vēr-



tībām un pieredzes. Jebkurā gadījumā vecākiem ir jānodala ceļojuma mērķi, proti, reizē ar sākumskolas vecumu ir svarīgi ceļojuma objektu apmeklējumus sasaistīt ar bērna interesēm, un vienmēr būtu jārēķinās ar izklaidēm arī bērnam.

„Pieņemums atvaļinājumos doties tālāk no savas valsts, domāju, nāk no laikiem, kad bija aizvērtas mūsu valsts robežas – droši vien arī tāpēc mūsos ir spēcīga vēlme redzēt pasauli. Bet bērnam tas nav tik būtiski. Bērnam ir svarīgi jauni iesaisti un emocijas atbilstoši viņa interesēm,” stāsta psiholoģe, uzskaitot dažus piemērus, piemēram, atšķirība starp ūdens atrakciju parka apmeklējumu ārzemēs vai Jūrmalā būtisku lomu nespēlēs, respektīvi, bērns nespēs novērtēt finansiālo izdevumu atšķirības; ja vecāki vēlas atpūsties pludmalē ārzemēs un domā, ka bērnam būs uzdāvinājuši iespēju papildēt citos ūdeņos, tad jārēķinās, ka bērnudārza vecuma un sākumskolas bērns vairāk novērtēs kopā būšanu, atpūtu un piedzīvojumu kā tādu; arī iepirkšanās braucieni šajā vecumā nebūs piedzīvojums bērniem. Ja mērķis ir sportiskais izaicinājums vai atrašanās dabā, kāpšana kalnos, laivošana pa upēm, tad šo atšķirību no ikdienas gan bērns pamānīs un izjutīs jaunas un paliekošas emocijas.

Sagatavošanās

Plānojot tālāku ceļojumu, ir svarīgi bērnu sagatavot, parādot fotogrāfijās gan vietu, kurp ģimene plāno braukt, gan pastāstot par apskatāmajiem objektiem un to, cik ilgs būs brauciens, kur nakšņos, ko varēs piedzīvot utt. Bērni pēc savas būtības ir konservatīvi, viņiem ir vajadzīga drošības izjūta, stabilitāte un paredzamība. Īpaši tas attiecas uz nedrošiem bērniem vai bērniem ar uzmanības deficītu un hiperaktivitātes sindromu, kā arī autiskiem bērniem. Šie bērni negaidītās, iepriekš neparedzētās situācijās piedzīvo spēcīgu stresu, tāpēc ir jāparedz ilgāks laiks, lai viņi adaptētos jaunās situācijās.

Aktivitāšu dinamika

Ja ģimene dodas ceļojumā ar mašīnu, tad aktivitāšu dinamiku (laiks ceļā, brīvā dabā, objektu apskate, darbības auto utt.) noteiks bērna temperaments, nevis vecumposms, norāda psiholoģe. Tā kā cilvēkā ir vairāku temperamenta tipu apvienojums, tad būtiski ir vecākiem noteikt sava bērna dominējošo temperamenta tipu. Izskatīsim, kā bērni atkarībā no temperamenta tipa mēdz uzvesties automašīnā un kas viņus spēj disciplinēt. Tomēr visiem bērniem neatkarīgi no temperamenta tipa ir svarīgi noteikumi, tāpēc pirms brauciena vecāki ar bērniem vienojas, kādi tie būs brauciena laikā.

SANGVINĪKIS. Bērnam ar sangviniķa temperamenta tipu brauciena laikā pats svarīgākais būs uzturēt interesi, barību prātam un komunikāciju. Tāpēc viņš labprāt izvēlēsies spēlēt spēles – vārdu spēles, komunikācijas spēles, planšetdatorā pieejamās spēles. Sangviniķis ir diezgan izturīgs, un viņam nebūs svarīgi bieži apstāties, lai izskrietos. Viņu vislabāk disciplinē un organizē skaidrība, plāns, precizitāte, piemēram, ja vecāki ir paziņojuši, ka tagad divas stundas brauksim, tad apstāsimies, sangviniķis šo noteikumu ļoti precīzi arī ievēros.

HOLERIĶIS. Bērns ar holerisku temperamentu nespēj ilgi nosēdēt mašīnā. Viņam ir nepieciešamas kustību aktivitātes,



tāpēc būs vajadzība biežāk apstāties. Holerīķim bieži vajag pārslēgt uzmanību, tāpēc, braucot automašīnā, pēc iespējas vairāk ir jāpiedāvā darboties pašam – gan spēlēt spēles, gan runāties, gan darboties ar rokām (lipināt, veidot lego, spēlēt dambreti ar magnētiņiem). Tiesa, holerīķim noteikumu izvirzīšana būs iemesls tos pārkāpt, turklāt visbiežākās holerisku bērnu emocijas ir dusmas – un tad ir jārēķinās, ka ceļš būs garāks (laiks apstāties, lai fiziski izkustētos), bet kliegšanai nebūs jēgas. Ir svarīgi neignorēt bērna temperamentu, citādi vecāki riskē sabojāt savu noskaņojumu un ceļojuma burvību kopumā.

FLEGMATIĶIS. Tas ir bērns, kas mašīnā varētu pavadīt visilgāko laiku. Viņam ir stabila nervu sistēma, viņš var mierīgi sēdēt un vērot ainas aiz loga. Flegmatiķis ir ļoti ērts ceļojumu biedrs, jo viņš ir stabils nervu sistēmā un uzvedībā. Taču arī ar viņu ir jārēķinās, jo flegmatiķis nemēdz izrādīt savas emocijas, tādēļ dažkārt ir grūti saprast, ko viņš domā, jūt, un arī flegmatiķim ir savas izturības robežas, turklāt var darboties pēdējā piliena efekts. Laiku pa laikam būtu jāapjautājas, cik ilgi vēl var izturēt, kādi ir ierosinājumi, vai arī atspoguļot viņa ķermeņa valodu („Es redzu, ka tu kaut ko vēlies!”), tādējādi noskaidrojot bērna vajadzības.

MELANHOLIĶIS. Bērnam ar domnējošu melanholiķa temperamenta tipu nervu sistēma nav tik stabila kā sangviniķim vai flegmatiķim, tāpēc braucienā aktuāla ir aktivitāšu maiņa (var piedāvāt lasīt, spēlēt spēles, stāstīt kaut ko) un biežākas pauzes. Visu, ko melanholiķis redzēs pa logu, un visu, kas notiks mašīnā, viņš pārdzīvo sevī, emocionāli, jūtīgi uztver apkārt notiekošo caur savu iekšējo dziļo pasauli. Melanholiķis ir introverts un jūtīgs pret apkārtējo, tāpēc, ja ar viņu nekomunicē, nerēķinās, viņš ļoti ātri apvainojas un rūgst iekšēji. Ja tiek ignorētas melanholiķa vajadzības, viņš mēdz apvainoties un viņā var nostiprināties pārliecība, ka „mani jau vispār neviens šajā mašīnā neņem vērā, es jau te nekas neesmu un manas intereses nevienu neinteresē”. Tāpēc ir ieteicams rēķināties ar bērna vajadzībām un lēmumus pieņemt kopīgi.

Novēlam interesantu vasaru, atļaujoties piedzīvojumus! Pat ja šķiet, ka bērns ir kaprīzs, pievēršot uzmanību viņa vajadzībām, kopā izdosies gūt jaunus iesaistījumus, kas bagātinās ikkatru piedzīvojumā iesaistītā pasaules redzējumu.

LAIKS DIVATĀ MAMMAI UN TĒTIM



Ilze Pastare,
psihoterapeite

Vasara ir laiks, kad vecākiem rodas iespēja pavadīt laiku divatā vien, bez bērniem – kopā ceļojot vai atpūšoties. Divatne kļūst iespējama, jo bērni ir laukos, pie vecvecākiem vai nometnēs. Vasarā kaut pāris dienu divatā no neiespējamās misijas kļūst par realitāti.

Stabila ģimene ir tad, ja vecāku attiecības ir stabilas

Viens no ģimenes psihoterapijas pamatpostulātiem ir – ģimene ir stabila tad, ja vecāku attiecības ir stabilas. Mammai un tētim ir nepieciešams padomāt par sevi kā par pāri un rast iespēju pavadīt laiku divatā, bez bērniem. Ilgtermiņā ģimenei, kurā pieaugušie laiku velta tikai un vienīgi bērniem, ir daudz riska faktoru, kas apdraud veselīgu tās pastāvēšanu. Ir jāatceras, ka rūpes par partnera vajadzībām ir tikpat svarīgas kā rūpes par bērniem.

Vietas un atmosfēras maiņa

Ir ļoti svarīgi regulāri izbrīvēt laiku, ko pavadīt divatā. Lai gan ģimenes lokā pavadītais laiks ir ārkārtīgi nozīmīgs, ir vajadzīgi īpaši brīži, kad pabūt divvientulībā. Daži pāri reizi nedēļā aiziet vakariņās, uz kino vai kādu citu pasākumu. Izklusās vienkārši, bet, ikdienas ritmam kļūstot arvien vairāk saspringtam, tas ir pirmais, kas no dienaskārtības pazūd. Lielākā daļa pāru, kam ir radušās problēmas, kādā brīdī no šādas iespējas atsakās. Tā ir tipiska kļūda. Vietas un atmosfēras maiņa iedvesmo sarunām par saviem sapņiem, plāniem, raizēm – tās ir citas sarunu tēmas, kuras diez vai pāris piemin ikdienā pie pusdienu galda. Ari ikdienā rastam brīdim pašiem sev ir tāds pats efekts. Ik vakaru var izbrīvēt konkrētu laiku, kad pabūt divatā, – kaut 20 minūšu.

Ieradumu veidošana

Vairākums cilvēku, veidojot attiecības, nez kāpēc tic mītam, ka ģimenes dzīve ir kā kastīte, pilna lietām, kuras viņi ir gaidījuši: sarunas, tuvība, draudzība, mīlestība. Patiesība gan ir tāda, ka ģimenes dzīve ir kā tukša dāvanu kastīte. Tajā ir jāieliek tas, ko vēlāk varēs paņemt. Ģimenes dzīvē nav mīlestības, mīlestība ir cilvēkos. Un tieši cilvēki iemieso mīlestību ģimenē. Ģimenes dzīvē nav romantikas, pašiem ir jārada romantika. Ir jāieaudzina paradums dāvēt, mīlēt, pakalpot, pateikties, apbrīnot, uzslavēt, lai kastīte vienmēr būtu pilna. Ja no kastītes ņem vairāk, nekā tajā ievieto, tā ātri kļūst tukša.

Akcenti, kas tiek likti uz pozitīvas vecāku lomas īstenošanu, var izrādīties liktenīgs partnerattiecībām. Ignorēt sevi kā sievieti vai vīrieti – tas nozīmē ignorēt sevi pašu.

Vairākums pāru psiholoģiski un emocionāli nav sagatavoti savstarpējām attiecībām.

Lapzemes Universitātes profesore Kārīna Mētē (*Kaarina Määttä*), kas gadiem ilgi ir pētījusi mīlestības jūtas un tāpēc pat iesaukta par mīlestības profesori, ir publicējusi pētījumu „Kā mīlestība saglabājas un attīstās desmitiem gadu laikā”. Zinātniece apgalvo, ka katram cilvēkam mīlestība ir visaptveroša un vienlaikus ļoti personīga pieredze. Mīlestība nozīmē jūtas, cerības, bet vispirms – darbību un izturēšanos. Tas nav pats par sevi saprotams stāvoklis, kas, reiz radies, pats noteikti arī saglabāsies. Kārīna Mētē uzskata, ka viens no labākajiem mīlestības anatomijas modeļiem ir trijstūris, kura virsotnēs atrodas tuvība, kaisle un saistības. Ja visas trīs ir līdzsvarā, mīlestību var uzskatīt gandrīz vai par pilnību. Ilgstošu attiecību laikā smaguma punkti mainās, bet, ja vienai trijstūra virsotnei visu laiku ir pārāk liels svars, attiecības ir nelīdzsvarotas. Tuvība, pēc Kārīnas Mētē domām, ir mērāma, izraujoties no izveidojušās rutīnas, kaut vai dodoties atvaļinājumā. Izjaucot noteikto ikdienas dzīves ritmu un nonākot neierastās situācijās, partneri var atklāt, cik liela patiesībā ir viņu tuvība un ko tā viņiem nozīmē.

Signāli, kas rāda, ka mammai un tētim ir nepieciešams laiks divatā

Šādi signāli katram pārim ir individuāli. Lai saprastu, kāda situācija ir pāra attiecībās, var atbildēt uz pāris jautājumiem.

▶Vai veltāt pietiekami daudz laika sev un otram?

▶Vai izdodas pārrunāt jautājumus, kas ir svarīgi vienam, otram vai abiem kopā?

▶Vai izdodas izturēties pret sevi un otru ar mīlestību un cieņu?

Vesela dzīve tiek nodzīvota, veltīgi gaidot, ka notiks brīnums un attiecības pašas no sevis uzlabosies. Taču pats no sevis nekas nenotiek. Ir jāiegulda darbs, lai izveidotu attiecības, kurās abiem ir labi. Vieglāk ir tiem, kuru vecāki ir pratuši veidot attiecības. Pārējiem ir jāamācās pilnīgi jauna attiecību un emociju valoda.

Dažkārt vecāki izprot divatā pavadīta laika nozīmību, bet to īstenot traucē laika trūkums. Svarīgi ir nevis tas, cik laika jūs pavadāt kopā, bet tas, kā tieši jūs to pavadāt. Angļu valodā ir pat speciāls termins „quality time”, kas nozīmē ‘kvalitatīvs laiks’, tātad laiks, ko cilvēks pavada jēgpilni. Tas nenozīmē noteiktu ilgumu, tās var būt 15 brīnišķīgas minūtes, vērtīgākas un vairāk apzinātas nekā divas tukšas stundas, restorāna sveču gaismā katram lūkojoties savā tālrunī vai kopīgi garlaikojoties pastaigā gar jūru. Svarīgākais ir – KĀ, nevis kas, kad un cik bieži.

Lai bērni veiksmīgi spētu veidot attiecības, pirmkārt, vecākiem pašiem būtu jākļūst veiksmīgiem kā pārim. Tad bērni pārņems vecāku veiksmīgo modeli. Ir jāuzņemas atbildība par to, kā dzīvoju es pats, kādas attiecības ar partneri veidoju, kā šis modelis ietekmēs bērnus. Akcenti, kas tiek likti uz pozitīvas vecāku lomas īstenošanu, var izrādīties liktenīgs partnerattiecībām. Ignorēt



sevi kā sievieti vai vīrieti – tas nozīmē ignorēt sevi pašu. Būt emocionāli veselīgi varam tikai tad, ja atzīstam visas savas daļas – mammas vai tēta, sievietes vai vīrieša utt. Tieši bērnības ģimenes modelis ir tas, no kura smēlamies pieredzi, veidojot tagadnes partnerattiecības. Ja mamma bērnībā tika upurējusi savu sievietes dzīvi par labu bērniem, tad, iespējams, neapzināti atdarinā šo modeli.

Kā bērni uztver vecāku divatā pavadīto laiku?

Ļoti cieša saikne bērnam ar vecākiem ir apmēram līdz trim gadiem, tādēļ līdz šim vecumam nebūtu vēlams bērnu atstāt uz vairākām dienām citu pieaugušo uzraudzībā. Bērnu, kuri ir jaunāki par pusotru gadu, nebūtu vēlams atstāt ilgāk kā uz vienu divām dienām. Mammas un tēta klātbūtnes trūkums zīdaini izraisa lielu emocionālu pārdzīvojumu. Psihe vēl nav izveidojusies tik tālu, lai varētu saprast laiku. Nedēļa mazam bērnam ir neaptverams periods, jo viņš neizprot, kur ir palikuši vecāki un kad viņi atgriezīsies. Bērns šo faktu nespēj novērtēt citādi kā vien ar izjūtu „man tā vairs nav, un tas, kas man

ir zudis, ir manai dzīvībai absolūti svarīgs”. Kad bērns zaudē drošības izjūtu, viņš reaģē ar izmisumu – trauksmi, satraukumu. Tas var izpausties, gan raudot, gan esot viegli aizkaitināms. Vēlāmā vecāku rīcība būtu pavadīt pāris stundu divatā, ieviešot to par regulāru praksi. Bērna vajadzības ir drošība un pastāvība, bērniem patīk rituāli, un viņi pie šā ritma pierod. Ja vecāki regulāri pavada laiku divatā, bērni pierod pie šādas lietu kārtības. Saprotot to, tiek gūta drošības izjūta. Ja kaut kas no ierastās

Vecākiem vairāk ieteicama būtu regulāra laika pavadīšana divatā, ne vienreizējs ceļojums uz divām nedēļām vienreiz gadā, kas mazam bērnam var sagādāt lielu stresu.

kārtības izjūk, cieš pašsajūta un rodas stress. Bērniem, tāpat kā pieaugušajiem, galvenais stresa cēlonis ir pārmaiņas. Sašķoboties drošības izjūtai, bērns izpauž stresu uzvedībā. Tādēļ vecākiem vairāk ieteicama būtu regulāra laika pavadīšana divatā, ne vienreizējs ceļojums uz divām nedēļām vienreiz gadā, kas mazam bērnam var sagādāt lielu stresu. Bērns jūtas droši, ja zina un var paredzēt to, kas notiks. Ja mamma un tētis ik nedēļu uz stundu dodas pastaigā, bērns pie tā pierod. Protams, ja bērna dzīvē notiek pārmaiņas – viņš ir slims, sāk iet bērnudārzā utt., bērns var pretoties vecāku ierastajai divatnei, pieprasot laiku sev.

Pāra problēmu nerisināšana, aizbildinoties ar bērna vajadzībām

Ja pāri ir radušās domstarpības, atsalums, krīze, tad, iespējams, kāds no pāra izvairīsies no divatā pavadīta laika, kā aizbildinājumu minot bērna vajadzības. „Bērns prasa mani”, „psihologi saka, ka bērnus nedrīkst atstāt bez mammas”, „es jau gribētu aiziet ar tevi uz kino, bet bērns negrib, ka eju” – šādi un līdzīgi izteikumi kļūst par izvairīšanās tekstiem, kas ļauj nerisināt problēmu pāri, izliekoties, ka tās nav.

Laulības konsultants Stīvens Kreigs (*Steven Craig*) grāmatā „6 vīri, kas būtu nepieciešami katrai sievietei” raksta: „Laulības dzīve nav maratons; tā ir desmitcīņa. Tā ir daudzu pilnīgi atšķirīgu, bet savstarpēji saistītu distanču virkne, katra no tām ir veicama, izmantojot atšķirīgu taktiku un prasmes. Tāpēc laulības dzīvē, tāpat kā desmitcīņā, panākumus nosaka tas, cik veiksmīgi tiekat galā ar katru atsevišķo uzdevumu, nevis vienkārši nonākšana finiša taisnē.” Pārim, audzinot bērnus, ir dažādi uzdevumi, kuri ir jāatrisina. Viens no tiem ir savstarpējās attiecības, kas veido drošu pamatu mājai, kurā aug viņu kopīgie bērni.



KĀ BĒRNA PSIHOĻOĢISKIE PĀRDZĪVOJUMI IETEKMĒ ĒŠANAS IERADUMUS

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko
risinājumu konsultante



Mammas, kuru bērni ir bērnudārza vecumā, visbiežāk saistībā ar bērna ēšanas paradumiem runā par tādām īpatnībām, kuras nosacīti varētu izklausīties kā bērnu izvēlīgums ēdienā, aptaukošanās un tieksme uz cukuru. Šajā rakstā netiks apskatīti problēmas medicīniskie aspekti, kā arī netiks doti dietoloģiski ieteikumi – aplūkosim dažus bērnu ēšanas ieradumu psiholoģiskos cēloņus, jo, tāpat kā bērna uzvedība, arī bērna ēšanas ieradumi atspoguļo savstarpējo kontaktu kvalitāti ģimenē.

Izvēlīgums ēdienā un dzīvības pieņemšana

Ar izvēlīgumu te ir domāta bērna tāda attieksme, kad bērns, piemēram, izvēlas vienu produktu, kuru, kā viņš paziņo, tagad ēdīs līdz mūža beigām, piemēram, cīsiņus, bet citu neko. Daži bērni var pārdomāt un izvēlēties sev citu mūžīgo produktu, un tad lepni tiek paziņots, ka ar šo dienu tie būs biežpiena sierīņi. Un bērns kaut ko jaunu var izvēlēties kaut katru dienu. Tāda bērna māte var pažēloties draudzenei, ka vairs nezina, ko šim bērnam gatavot pusdienās.

Tā kā ēdiens ir saistīts ar dzīvības uzturēšanu, atteikšanās no ēdiena var liecināt par to, ka bērns no jums negrib pieņemt dzīvību. Piemēram, māte grūtniecības laikā gaida zēnu, bet piedzimst meitene. Šī informācija ir kopīgajā informatīvajā laukā – domas nevar noslēpt. Bērns attīstās atbilstīgi tam, ko par viņu domā māte. Ja grūtniecības laikā māte grib zēnu, bet viņas miesās formējas meitene, šis bērns jutīs atraidījumu ik reizi, kad māte domās, kāda viņai būs laba dzīve, ja piedzims zēns. Meitene, kura atrodas mātes miesās, nolasa šo informāciju tā: „Es tevi pieņemšu tikai tad, ja tu būsi zēns” – un konflikts jau ir izveidots, jo bērns pats grib dzīvot, tomēr saprot, ka viņu negrib, nemil. Bērns var kļūt depresīvs un atteikties no ēdiena, vai arī bērns var protestēt un nepieņemt ēdienu no mātes. Pirmajā gadījumā bērns drīzāk ēdīs ļoti maz, otrajā – var pieprasīt kādu īpašu ēdienu ar slēptu vēstījumu: „Ja tu nepieņem mani, es nepieņemšu to, ko tu man dod. Tu nepieņem mani – es nepieņemu no tevis dzīvību (ēdienu).”

Cits variants var būt saistīts ar neatrisinātām attiecībām, piemēram, bērna māte nevar atrisināt kādu konfliktu attiecībā ar vienu no saviem vecākiem, ar vīra vecākiem, ar saviem vecvecākiem vai ar pašas vīru, un bērns viņu ķircina – bērns parāda, atspoguļo mātei kādu no viņas iekšējiem konfliktiem.

Ja māte nejūt mieru savā dvēselē un atstumj kādu viņai smagu, bet nozīmīgu situāciju, bērns var atstumt ēdienu.

Vēl var runāt par to, ka māte nejūtas droša savā mātes lomā. Ja sievietei ir šaubas par to, ko un kā viņa var kā māte, uz ko viņai ir tiesības, ko viņa drīkst vai nedrīkst, viņa nejutīsies bērna paklausības vērtā. Taču kļūt skarbai un nežēlīgi prasīt, lai bērns ēd to, ko māte dod, noteikti nevajag. Vienmēr ir jāskatās uz to, kāds ir jūsu kontakts ar bērnu. Ja bērns nejūtas milēts, māte, prasot paklausību, tikai pasliktinās attiecības ar viņu.

Atgādināšu, ka ir jāievēro arī nepsiholoģiskie iemesli.

Pārēšanās un vajadzība pēc tuvības

Pie apalīšiem var pieskaitīt bērnus, kuri ēd visu, nevar pārtraukt ēšanas procesu, nejūt sātu un aptaukojas. Šajā kategorijā visbiežāk esmu sastapies ar diviem cēloņiem: vajadzību pēc tuvības un (vai) izvairīšanos no tuvības un bailes pazust.

Bērnam ļoti svarīgs ir fiziskais kontakts ar vecākiem, jo īpaši ar māti. Bērnam ir jābūt iespējai saņemt fizisko mīļumu tad, kad viņam pašam to vajag. Un, ja bērns saņem mīļumu tad, kad viņam to vajag, un tik, cik viņam vajag, viņš nekad neprasis no jums pārāk daudz un ar laiku viņš jūs raustīs arvien mazāk. Bet, ja bērnam tiek atteikts mīļums jeb tuvība tad, kad viņš to grib, bet mamma vai vecmamma skrien mazajam pakaļ, kad pašai sagribas bērnu sačubināt, mīļums tiek uzspiests.

Uzspiesta samīļošana ir vardarbība. Bērns jūtas izmantots. Un tad rodas trauksme, bērns grib sevi paslēpt – apaudzēt ar papildu masu, fiziski paplašinot savas fiziskās robežas. Psiholoģiskās robežas jau ir traucētas, iznīcinātas.

Bērnam no vecākiem vajag saņemt apstiprinājumu tam, ka viņš eksistē, ka viņu

mil un pieņem, ka viņš ir vajadzīgs un gaidīts, ka viņš var interesēties par sev svarīgo un darboties. Dažreiz ir tā, ka bērns no vecākiem dzird tikai „Netraucē!” vai „Pagaidi!”. Tas bērnam liek šaubīties par sevi. Pastāvīga kritizēšana arī var darboties līdzīgi. Tātad bērns nejūtas pieņemts, nejūt, ka viņam ir sava vieta, vai arī jūtas neredzams. Un tad, lai kļūtu vairāk pamanāms, ievērojams, lai „neizgaistu”, bērns uzaudzē svaru. To aptuveni

Tā kā ēdiens ir saistīts ar dzīvības uzturēšanu, atteikšanās no ēdiena var liecināt par to, ka bērns no jums negrib pieņemt dzīvību.





var formulēt tā: „Ja man nav masas, manis nav vispār.” Un, tā kā šis process notiek uz trauksmes fona, bērns tiešām var nejust sātu, diskomfortu pārēšanās dēļ, garša nav svarīga, svarīgs ir daudzums, kuru viņš spēj pieveikt.

Cukurs un mierinājums

Kārumnieki vai nu ēd pārsvarā saldumus un, ja vien ir iespēja izvēlēties, apēd saldumus, atstājot pārējo ēdienu neskartu, vai arī maltīti apēd tikai tad, ja pēc ēdienreizes tiek piesolīts kāds saldums.

Neiztīrāsīm to, ka šodien nopērkamajos produktos ir pārāk daudz cukura un dažreiz tiešām ir labi, ja vecākiem izdodas kontrolēt uzturu, kuru bērns saņem dārziņā vai skolā, taču fizioloģiskais faktors tiks pieminēts.

Saldie ēdieni ir visātrākais mierinātājs. Cukurs veicina to hormonu izstrādi organismā, kuri atbild par labsajūtu, uzlabo garastāvokli un dāvā eiforijas sajūtu, paaugstina enerģiju, pieslāpē trauksmi u. tml. Un tas var izraisīt atkarību, piemēram, ja bērnam atbilstīgu hormonu izstrāde nav pietiekama. Saldumi veicina miera vai prieka izjūtu, kā arī var paaugstināt enerģijas līmeni. Saldumi savā ziņā ir antidepresanti. Tajos bērns atrod mierinājumu. Piemēram, ja bērns hroniski atrodas vientulībā – vecāki ir aizņemti ar ko citu – un bērns tiek pastāvīgi atraidīts,

Uzspiesta samīļošana arī ir vardarbība. Bērns jūtas izmantots. Un tad rodas trauksme, bērns grib sevi paslēpt – apaudzēt ar papildu masu, fiziski paplašinot savas fiziskās robežas. Psiholoģiskās robežas jau ir traucētas, iznīcinātas.

viņš pierod būt vientuļš. Bet ieradums nevar aizvietot vajadzību, tātad vajadzība pēc komunikācijas, pēc cilvēciska siltuma nav apmierināta, prieka izjūta nerodas, taču vajadzība pēc prieka tik un tā ir, un bērns to kaut kādā veidā centīsies apmierināt. Nereti tie būs saldumi. Bērnam vajag prieku, vajag mieru, un tā surogātu bērns atrod saldumos.

Kad bērns nejūtas vajadzīgs mātei, viņš kļūst kūtrs, tūļīgs, lēns, un enerģijas

līmeņa paaugstināšanai bērns instinktīvi tiecas pēc saldumiem. Bet saldumi nekādā gadījumā nevar atrisināt problēmu, jo vientulības, baiļu, dusmu, saspringuma, kauna, nevajadzīguma izjūtu saldumu lietošana nenovērš. Saldumi paaugstina enerģiju tikai uz īsu laiku, un tas notiek tik ātri un izteikti, ka bērnam var izveidoties atkarība. Tas ir bīstami, jo bērnam veidojas atkarīgā cilvēka psiholoģija: ātri dabūt devu, kas ļaus justies labāk, pat ja šī sajūta nebūs pietiekami ilgstoša. Bērnam, kurš tiek ignorēts, nav iespējas mācīties risināt problēmas, jo viņš savu problēmu nevar atrisināt principā – vecākiem ir jā rūpējas par bērnu, tostarp jā māca pārvarēt grūtības. Kad nav iespējas atrisināt problēmu, notiek bēgšana no tās. Bērns nevar dot sev mīlestību. Dot mīlestību ir vecāku darbs. Ja vecāki to nedara, bērns tik un tā to meklēs. Kā prot. Sākumā saldumos, kuri atgādina mātes pienu un dod īsu svētlaimi. Ja reiz nav iespējas atrisināt problēmu, var sniegt sev eiforiju, kurā problēma vienkārši nebūs jūtama. Uz kādu brīdi liekas, ka nospiedošu izjūtu vairs nav, jo ir eiforija, miers un prieks, un bērns pierod pie tā, ka var nejusties bēdīgs. Kaut ne pārāk ilgu laiku, bet viņam šķiet: labāk uz īsu laiku nekā nekad. Izaudzis tāds bērns meklēs mierinājumu dažādu veidu atkarībā.

Ēdienam ir dzīvību saglabājoša nozīme. Tas organismā uztur dzīvības procesu un ietekmē enerģijas cirkulāciju. Ēšanas paradumi ģimenē norāda uz komunikācijas kvalitāti un uz mīlestības plūsmas virzienu un ritējumu. Atgādināšu, ka bērns ar savu uzvedību ne tikai reaģē uz to, kas notiek starp viņu un vecākiem, bet arī – nevienam neapzinātā veidā – uz to, kas notiek starp pašiem vecākiem. Katrā gadījumā, pamanot bērna uzvedībā ēšanas ieradumu traucējumus, ir vērts paskatīties uz savām attiecībām ar partneri un ar pašu bērnu. Turklāt, ja problēma ir skārusi bērna uzvedību vai veselību, iespējams, ģimenē notiek kaut kas tāds, ar ko vecāki paši saviem spēkiem vairs netiek galā, un ir laiks griezties pie speciālistiem. Atgādināšu arī to, ka te ļoti vispārīgi aplūkoti ir tikai daži bērnu ēšanas paradumu psiholoģiskie cēloņi, tāpēc atbildes tieši uz jūsu situāciju – tā katra ir unikāla! – var arī nebūt.