

Vecākiem

**ATTIECĪBAS
AR BĒRNIEM:
KĀ VECĀKI VIENS
OTRAM LIEK
ŠKĒRŠLUS TO
VĒIDOŠANĀ**

**SKOLĒNU NEGATĪVIE
PARADUMI SKOLĀ –
ŅIRGĀŠANĀS UN KAUTIŅI**

**ĒDIENS LĪDZŅEMŠANAI EKSKURSIJĀS,
KLASES VAKAROS, DZIMŠANAS DIENĀS**

ĒDIENS LĪDZŅEMŠANAI

EKSKURSIJĀS, KLASES VAKAROS, DZIMŠANAS DIENĀS



Eva Kataja,
uztura speciāliste

Runājot par uzkodām un ēdieniem īpašos gadījumos, to vidū ekskursijās, dzimšanas dienās un citās svētku dienās, gribētos uzsvērt ikdienas uztura paradumu nozīmīgumu. Ja ikdienā uzturs ir daudzveidīgs, lielākoties to veido dabiski produkti, ir pietiekami daudz dārzeņu, augļu, pilngraudu produktu, olbaltumvielas saturošu produktu, kā arī vērtīgu taukvielu (margarīns, rafinētas un (vai) daļēji hidrogenētas eļļas nav vēlamas), tad par novirzēm no ikdienas ēdienkartes tik ļoti nav jāsatraucas. Svētkos varam atļaut bērniem vairāk salda, sāļa vai trekna – galvenais, lai svētki nepārvērstos par ikdienu. Tas gan nenozīmē, ka arī svētkos bērniem nevajadzētu piedāvāt uzturvielām bagātus ēdienus un uzkodas. Galvenais princips svētkos – lai ēdiens bērnam sniegtu pēc iespējas vairāk vērtīgu uzturvielu, ne tikai īslaicīgu baudu cukura un enerģijas veidā.

Ēdiens līdzņemšanai sākumskolēnam skolas ekskursijās

Tās noteikti varētu būt maizītes. Lai gan veikalā nopirkt jau gatavas trīsstūrmaizītes ir ļoti parocīgi, es ieteiktu tās gatavot pašiem. Ne jau tāpēc, ka veikalos nopērkamās būtu šausmīgi kaitīgas, bet gan tāpēc, ka, gatavojot mājās, var izmantot pašas labākās un uzturvielām bagātākās izejvielas. Par pamatu var izmantot kādu pilngraudu maizi (vislabāk īstu rupjmaizi no rudzu miltiem), ko papildināt ar sieru, gaļu, zivi vai to alternatīvām; kādā maisiņā papildus ielikt līdzī arī mazos tomātiņus vai nomizotus gurķīšus, lai parūpētos par dārzeņu uzņemšanu.

Uz ugunsкура var uzcept arī pa kādai desiņai, bet vēlamas ir tādas, kuru sastāvā pārsvarā ir gaļa. Pārāk aizrauties ar desiņām nevajadzētu, jo tās ir arī diezgan sāļas. Tā kā ekskursijā mazie ar šašliku spaiņiem nebrauks, droši varat iedot līdzī pa kādam istas gaļas cīsiņam vai desiņai.

NB! Varat bērnam iedot līdzī vairāk dārzeņu, augļu, lai viņš var padalīties arī ar draugiem, tādējādi veicinot veselīgu produktu uzņemšanu un padarot to par pašsaprotamu.

Alternatīva lielveikalā

Ja vecākiem laika trūkuma dēļ ekskursijai uzkodas nākas

Ja vecākiem laika trūkuma dēļ ekskursijai uzkodas nākas iegādāties veikalā, noteikti neejiet garām žāvētu augļu un riekstu plauktiem.

iegādāties veikalā, noteikti neejiet garām žāvētu augļu un riekstu plauktiem. Rieksti ir pilnvērtīgs produkts, kurš var kalpot gan kā uzkoda, gan ēdienreize, savukārt žāvētie augļi un ogas apmierinās kāri pēc salduma. Drošības labad labāk iegādāties jau safasētus produktus.

Tāpat var paņemt kādu banānu un jau nomizotus mazos burkāniņus, kas ir gan gardi, gan ērti produkti (nav jāmazgā, nevar saspieties un ir veselīgi).

Vēl var nopirkt kādu dzeramo jogurtu, tikai ir jāpievērš uzmanība pievienotā cukura saturam – vēlams, lai tas būtu pēc iespējas mazāks.

Ja kārojas kādus cepumus, dodiet priekšroku pilngraudu cepumiem (piemēram, auzu pārslu cepumiem vai „Selgas” maizcepusiem).

No sāļajām uzkodām es labāk ieteiktu izvēlēties siera nūjiņas, nevis čipsus vai arī rīsu galetes ar siera garšu, piemēram, „Rimi” sērijas produktus, kas arī būs kraukšķīgas, bet bez liekām taukvielām.

Ēdiena daudzums atkarībā no vecumposma

Ja bērnam nav sabojāts dabiskais sāta sajūtas mehānisms, viņš neapēdis vairāk, kā viņam vajadzētu. Tomēr tad, ja bērnam būs pieejami pārsvarā saldi, sāļi un viegli sagremojami produkti, var tikt uzņemts vairāk enerģijas, nekā ir nepieciešams. Tāpēc ir svarīgi, ka bērnam līdzī uz ekskursiju tiek doti pēc iespējas vērtīgāki (ar uzturvielām bagātāki) produkti, jo tad pārēšanās risks tiek samazināts. Rupjmaizi var apēst mazāk nekā baltmaizi, un riekstus var apēst mazāk nekā čipsus.

Ja vecākiem ir bažas, ka bērns neko neēd, noteikti vajadzētu konsultēties ar uztura speciālistu, kas spēs objektīvi izvērtēt pašreizējo stāvokli.

Nereti ir tā, ka bērns neko neēd, jo viņam pietiek ar konfektēm, cepumiem, suliņām vai kādiem citiem saldiem produktiem, ko viņš var uzkost starp ēdienreizēm. Attiecīgi – kad pienāk maltītes laiks, bērnam ēstgribas nav.

NB! Ikvienam bērnam ir dabisks izdzīvošanas instinkts, un viņš sevi badā nenomērdēs. Pie labas veselības esošs bērns ēd tik, cik viņam vajag.

Dzimšanas dienu cienasti bērndārzniekiem un skolēniem

Bērndārznieka našķiem nevajadzētu saturēt daudz pievienotā cukura, un ir jāuzmanās no mākslīgo krāsvielu klātbūtnes, kas var nelabvēlīgi ietekmēt bērnu uzvedību. Cienastam dzimšanas dienās vajadzētu būt ar pievienoto vērtību – tādām, kas satur arī minerālvielas un vitamīnus, nevis tikai cukuru. Citādi mazais apēdis kārumu un vērtīgākiem produktiem vairs nebūs vietas – rezultātā netiks uzņemtas bērna augšanai un attīstībai nepieciešamās uzturvielas. Sā-



Mazais apēdis kārumu un vērtīgākiem produktiem vairs nebūs vietas – rezultātā netiks uzņemtas bērna augšanai un attīstībai nepieciešamās uzturvielas. Sākumskolēni tomēr jau ēd nedaudz vairāk, tāpēc lieka konfekste nenositīs sāta sajūtu uz visu dienu.

kumskolēni tomēr jau ēd nedaudz vairāk, tāpēc lieka konfekste nenositīs sāta sajūtu uz visu dienu.

Konfekšu vietā savus dārziņa un klases biedrus varētu cienāt ar auzu pārslu cepumiņiem, biezpiena plātsmaizi vai arī ar žāvētiem augļiem un ogām tumšajā šokolādē.

Graužamie klases vakariem

Tie noteikti būs augļi un dārzeņi, kas tiek pasniegti uzrunājošā un ērti paņemamā formātā. Tomāti, kas jūk ārā vai ir sajaukti salātos ar citiem dārzeņiem, noteikti nebūs prātīgākais formāts, ja vēlamies, lai bērni tiešām tos ēstu. Burkānu stieniši, ķiršu tomātiņi un ābolu daiviņas (kas apslacītas ar citronu sulu, lai nepaliek brūnas) jau būs daudz pievilcīgāks variants.

Blakus dārzeņiem lieliski iederēsies „Piknik” siera nūjiņas vai uz kociņiem sa-



Deju studija „Diamond group”

aicina bērnus (3–16 g. v.) apgūt dejošanu.

PROGRAMMĀ:

- ⊗ klasiskā deja,
- ⊗ estrādes dejas,
- ⊗ raksturdejas,
- ⊗ ritmika, steps,
- ⊗ vingrošana,
- ⊗ moderns, hiphops,
- ⊗ akrobātika,
- ⊗ aktiera meistarība.



Nāc un dejot sāc!

Deju nodarbības palīdz bērniem kontaktēties, pastiprina ticību saviem spēkiem, veido līdera īpašības, veicina fizisko attīstību. Deja palīdz nostiprināt stāju, attīstīt kustību koordināciju, veido ritma un mūzikas izjūti.

NODARBĪBAS NOTIEK:

Brīvības gatvē 193a, Juglas ielā 27a, Mežaparkā un Mārupē.

NODARBĪBAS VADĪS diplomēta pedagogs –

horeogrāfe un balerīna Katrīna.

tālr. 28843407, www.diamondgroup.lv

spraustas mazās mocarellas siera bumbiņas.

Bērniem garšo arī smalkmaizītes, tāpēc var sacept mazas un skaistas sāļas un saldās maizītes, pīrādziņus, kas daļēji tiek gatavoti no pilngraudu miltiem.

Kā kraukšķīga uzskoda iederēsies arī „Lāču” maizes sausiņi – tie ir smalki sagrieztī augļu vai valriekstu maizes kraukšķi.

Slāpes jāveldzē ar ūdeni

Bērni jau kopš mazotnes būtu jāpieradina, ka slāpes ir jāveldzē ar ūdeni. Vēlāk var piedāvāt arī sulas, bet no saldinātajiem gāzētajiem dzērieniem vajadzētu izvairīties, jo tajos ir nesamērīgi daudz cukura, kas nodzen apetīti un nesatur nekādas uzturvielas, kas ir nepieciešamas augoša organisma attīstībai. Turklāt šādi dzērieni ievērojami palielina aptaukošanās risku, mutes dobuma problēmas un hronisku slimību attīstības risku nākotnē. Bērnu pasākumos vislabāk būtu piedāvāt sulas vai dabiskos sīrupus, kas dzerami, atjaucot ar ūdeni.



PAZĪSTI MĀKSLĪGI PIEVIENOTAS KRĀSVIELAS!

Pazīstiet mākslīgās produktu krāsvielas E 100–180 un nitrītsāļi E 249 un E 250, kas produktus padara izteikti dzeltenus, sārtus u. tml.

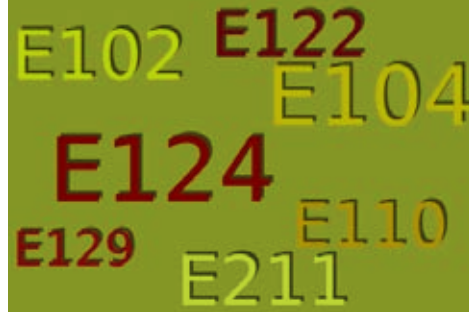
Ir arī dabiskas krāsvielas: burkānos ir pārtikas piedevu sarakstā esošā viela ar kārtas numuru E 160a, bietēs – E 162, sarkanajos piparos – E 160c. Šīs ir krāsvielas, kas dabiskā veidā atrodas šajos augos, un no tām nevajag baidīties.

NB! Pārtikas vielu ceļvedi (arī nevēlamo E vielu sarakstu) var izlasīt interneta vietnē <http://lasipirmsed.lv/e-vielas-un-markejums>.

IETEICAMĀIS CUKURA DAUDZUMS DIENNAKTĪ

Pasaules Veselības organizācija iesaka cukuru (ēdienam papildus pievienoto) uzņemt ne vairāk kā 10 % no kopējās ieteicamās diennakts enerģijas devas.¹ Runa nav par sulām, augļiem, ogām un dārzeņiem, bet gan par jogurtiem, cepumiem, maizi un citiem produktiem, kur cukurs ir pievienots papildus.

Bērniem līdz 2 gadu vecumam papildus pievienots cukurs vispār nav nepieciešams. Pēc tam rekomendē neuzņemt vairāk par 5 tējkarotēm papildus cukura dienā – tas atbilst 25 gramam.



PAZĪSTI GARŠAS PASTIPRINĀTĀJUS PĒC

E!

Izvairieties uzturā lietot produktus ar E 620–640. Tie ir garšas pastiprinātāji, kas rūpējas par produkta garšas mākslīgu uzlabošanu. Pārtikas rūpniecībā tos izmanto, lai produkta garša kļūtu izteiktāka un asāka, radot mūsu garšas kārpīnām atkarību. Mūsu organisms tikai priecāsies, ja produkts būs brīvs no šiem garšas uzlabotājiem.

¹ <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/>



SKOLĒNU NEGATĪVIE PARADUMI SKOLĀ – ŅIRGĀŠANĀS, UN KAUTIŅI

Laila Avotiņa

Pēdējais Latvijā veiktais skolēnu veselības paradumu pētījums¹ atklāj dažādus būtiskus arī ar psiholoģisko veselību saistītus paradumus, piemēram, skolās ir augsts to skolēnu īpatsvars, kuri ņirgājas par saviem skolasbiedriem, pieaug to skolēnu skaits, kuri kaujas jau 11 gadu vecumgrupā, skolēni atzīst augstu spriedzi skolā un mājās, taču atklājas arī labi fakti – skolēni diezgan atklāti par savām problēmām var runāt gan ar mammu, gan tēti.

Uz sarunu par skolēnu paradumu cēloņiem esmu aicinājusi Latvijas Skolu psihologu asociācijas priekšsēdētāju **Ivetu Grāvīti**.

Vēlme pazemot

Ņirgāšanās ir verbālais mobings, kad persona ar vārdiem grib pazemot, izsmiet vai ļauni izjokot citu personu. Kā norāda skolu psiholoģe I. Grāvīte, mūsdienās verbālais mobings izpaužas ne tikai tiešā komunikācijā, bet arī caur citiem saziņas līdzekļiem, īpaši interneta

Jo sliktāk mēs jūtamies, jo biežāk šo neapmierinošo pašsajūtu pārnesam uz citām savām izpausmēm – pārkompensējam savu neapmierinošo pašsajūtu.

vidē, sociālajos tīklos, arī mobilajos tālrunos caur saziņas vietnēm, piemēram, „WhatsApp”.

Raksturojot situāciju par ņirgāšanās iemesliem kopumā, viņa atzīmē, ka diemžēl pašreizējā Latvijas sabiedrība vēl joprojām visbiežāk nepieņem atšķirīgo un dažādo. „Ikdienā pavērojot interneta vidē publicētos komentārus, nākas secināt, ka cilvēkos ir izteikta vēlme naidīgi komentēt jebkādas aktivitātes. Pat nedomājot par informatīvo karu kā apzinātu ieroci, lai ietekmētu otru, vienkārši cilvēkos kopumā ir vēlme teikt kaut ko negatīvu,” norāda psiholoģe. Tomēr vistiešāk bērns uzvedības modeļus pārņem no saviem vecākiem.

Bērni pārkompensē savu slikto pašsajūtu

Lai gan, vadot nodarbības vecākiem, I. Grāvīte secina, ka aizvien vairāk pieaug to vecāku skaits, kuri izmanto iespējas kļūt vēl labāki vecāki, aizvien ir mammas un tēti, kas ar savu uzvedību bērniem nemāca risināt problēmas. „Piemēram, situācija: brālis apsaukā māsu, un tētis pamāca meitu – tu viņam sit ar plastmasas pudeli pa galvu! Patiesībā tētis grib iemācīt meitai vērtīgu prasmi – aizstāvēties, tikai neizvērtē, ka to nevar izdarīt ar tāda paša līmeņa pretuzbrukumu. Tas nerisina situāciju. Taču nu jau bērniem ir iemācīts rīcības modelis,” skaidro psiholoģe. Bērni mācās arī no vecāku izturēšanās pret viņiem – varbūt paši vecāki smejas par bērnu, izaicina viņu utt.

Individuālajā psiholoģijā pastāv jēdziens „pārkompensācija”. Jo sliktāk mēs jūtamies, jo biežāk šo neapmierinošo pašsajūtu pārnesam uz citām savām izpausmēm – pārkompensējam savu neapmierinošo pašsajūtu. „Gan tas bērns, kurš ņirgājas, gan tas bērns, par kuru ņirgājas, katrs savā veidā iekšēji jūtas

¹ file:///C:/Users/TOP/Downloads/LV_skolenu_ves_paradumu_pet_faktu_lapa.pdf

slikti. Un abiem bērniem ir jāmācās pasniegt sevi citādi,” norāda I. Grāvīte, iesakot vecākiem iemācīt bērniem noteikt personiskās robežas. Ja bērns ir gatavs pretoties savam pāridarītājam, tad šiem aizstāvības vārdiem ir jāskan pārliecināti. Intonācija būs noteicoša – vai aizstāvība paudīs vājumu vai spēku. „Tāpēc tad, kad ir piedzīvota pazemojoša situācija, ir vajadzīga pieaugušā līdzdalība, lai palīdzētu bērniem – gan tam, kurš dara pāri, gan tam, uz kuru pāridarījums tika vērstš,” ir pārliecināta I. Grāvīte.

Sākumskolā nīrgāšanos var samazināt klases audzinātājs

1.–4. klasē uzvedība ir vairāk atkarīga no klases audzinātāja pozīcijas, uzskata psiholoģe. Ja audzinātāja nostāja ir tāda, ka mēs klasē nevienu neizsmejam, tad situācija veidojas labvēlīgāka. Savukārt, sākot ar 4. klases beigām, 5. un 7. klase ir viskritiskākās klases, kad skolēniem samazinās autoritāšu vērtība un pieaug dažādu veidu vardarbība. I. Grāvīte raksturo, ka šajā vecumā bērni ļoti aktīvi iet pa sevis meklēšanas ceļu un šajos brīžos cilvēks vienmēr jūtas nestabilāks, tāpēc šo iekšējo nestabilitāti bērns pārkompensē uz dažādām savām izpausmēm, arī negatīvām un vardarbīgām. Turklāt 5. klasē mainās arī tas, ka nav vairs viena skolotāja, kas bērnus pieskata. Skolēni pārvietojas no klases uz klasi, un visbiežāk šie vardarbības brīži ir tad, kad pieaugušā nav klāt, – starpbrīžos, garderobē, ceļā uz skolu un no tās, tuvējā veikalā, bērnu laukumā utt.

Kauties ir slikti?

Pētījumā ir secināts, ka 17,9 % meiteņu un 54,6 % zēnu pēdējā gada laikā (2013./2014. mācību gads) ir piedalījušies kautiņā, turklāt ir augsts to pusaudžu īpatsvars, kuri ir kāvušies 11 gadu vecumgrupā – attiecīgi 19,6 % meiteņu un 62,4 % zēnu. Vai kauties ir slikti, un kāpēc izceļas kautiņi?

Skolu psiholoģe I. Grāvīte norāda, ka nav iespējams nepārprotami pateikt, ka kauties ir vai nav slikti. Viņa norāda uz būtisku niansi – bērnam ir jāiemāca pastāvēt par sevi, par skaidrām robežām, viņš nedrīkst pieļaut, ka viņam dara pāri. „Ja mēs bērnam, kas ir fiziski vājš, teiksim, lai viņš sit pāridarītājam pretī, tad situācija slikti beigsies tieši fiziski vājākajam bērnam. Savukārt, ja kaujas divi puīši un abi saprot, ka ir līdzvērtīgi partneri, kaušanās situācijas visdrīzāk varētu neatkārtoties. Te ir jāpazīst savs bērns. Bērns ir psiholoģiski jāstiprina, lai viņš var noteikt savas robežas,” mudina psiholoģe.

Piemēram, reāla situācija ģimenē. Puika mācās 1. klasē, un starpbrīžos (arī sporta pulciņos) lielie puikas viņam garāmejojot uzšauj pa vēderu, kājām, muguru. Bērnam atnākot mājās, mamma jūt, ka skolā notiek

Vecāki stiprināja bērnu viņa vājākajā punktā, tā viņš stiprināja arī savu pašapziņu un vairs nepiesaitīja situācijas, kad viņu grib pazemot.

kaut kas tāds, par ko bērns ir bēdīgs. Sarunas laikā noskaidrojās, ka vecāki zēni skolā viņam fiziski dara pāri. Bērns tēvs saka: sit viņiem pretī! Taču bērns asarās atzīst, ka nejūtas tik stiprs. Vecāki jautā, vai viņš gribētu kļūt stiprāks (nevis – vai grib iemācīties kauties), puika atbild: jā! Vecāki atrada karatē nodarbības, un puika tās sāka apmeklēt. Turpmāk puiku vairs nepiemeklēja situācijas, kad viņam skolā dara pāri. Psiholoģe norāda, ka vecāki stiprināja bērnu viņa vājākajā punktā, tā viņš stiprināja arī savu pašapziņu un vairs nepiesaitīja situācijas, kad viņu grib pazemot. Tas, ko ģimene izdarīja, – parādīja bērnam, ka problēmu var risināt praktiski un visi kopā, secina I. Grāvīte.

Kopumā kaušanās ir saistīta ar to pašu sliktu pašsajūtu un tās pārkompensēšanu – gan puikām, gan meitenēm jebkurā vecumposmā. Bērndarziņš, ja viņam ir problēmas izteikt savas domas vai sajūtas, sit. Arī skolēni ne vienmēr var pateikt, kas viņus neapmierina, tāpēc arī kļūst fiziski vardarbīgi. Protams, iemesli var būt vēl vairāki un dažādāki, norāda I. Grāvīte.

Kā reaģēt, ja saņemta ziņa, ka bērns ir piedalījies kautiņā?

Pirmkārt, vecākiem ir jānoskaidro, kāpēc bērns kaujas. Pastāv neskaitāmi iemesli, taču diezgan tradicionāls iemesls – agresoru stundās ilgstoši ir bakstījuši un tad viņš vienā reizē vienkārši uzsprāga un izkāvēs. „Tikai parasti jau pamana kautiņu, nevis iemeslu, kā līdz kautiņam vispār nonāca,” atzīst psiholoģe.

Var būt arī tā, ka bērns ir agresīvs, piemēram, mācīšanās grūtību dēļ – tās rada emocionālo spriedzi. Var būt arī tā, ka bērnam ir uzvedības modelis visu risināt ar spēku. Tāpēc psiholoģe mudina vecākus vispirms izrunāties ar bērnu, noskaidrojot, kādās situācijās kautiņi notiek. Ja kautiņi notiek tikai skolā, tad, otrkārt, ir jāiet uz skolu runāt ar to cilvēku, kuram vecāki uzticas, – atbalsta personālu, klases audzinātāju, direktora vietnieku vai kādu citu skolas darbinieku. Kopā apspriežoties, ir jādomā, kā situāciju mainīt.

Spriedze skolā un mājās

Saistībā ar skolēnu spriedzi skolā pētījumus ir veikusi arī I. Grāvīte ar kolēģiem un apliecina, ka skolēniem spriedze reāli pastāv. Raksta sākumā pieminētā valsts līmeņa pētījumā ir secināts, ka 3 no 10 skolēniem izjūt ievērojamu spriedzi, apgrūtinājumu mācībās gan skolā, gan mājās. I. Grāvīte nosauc vairākus spriedzes veidus, ar kuriem sadzīvo skolēni, jau sākot ar 1. klasi.





Vecāku gaidas

Lai cik banāli arī skan, vēl joprojām ambiciozi vecāki saviem bērniem liek realizēt viņu gaidas attiecībā pret panākumiem. Bērnam ir jābūt vislabākajam, atzīmēm un vietām konkursos – visaugstākajām, ir jāmacās visprestīžākajā skolā utt. Kā psiholoģe norāda, šīs spriedzes rezultātā bērns nereti kļūst agresīvs pret tiem biedriem, kas, viņaprāt, ir traucējuši sasniegt maksimālo rezultātu, piemēram, blakussēdētājs kontroldarbā ir bijis par skaļu, sportā kāds ne tik ātri piespēlējis bumbu un komanda zaudējusi utt. – un tad arī var sekot gan kautiņš, gan nīrgāšanās.

Neatbilstīgs darba temps

Otrs iemesls, kurš rada diezgan lielu spriedzi skolā, ir darba temps, kas dažiem bērniem ir lēnāks par viņu vecumposma vidējo. „Ar kolēģiem veicām pētījumu par bērniem 7. klasē, kuri ir nesekmīgi 1–8 mācību priekšmetos. Mēs secinājām, ka šiem bērniem intelekts ir pat krietni virs vidējās vecuma normas. Protams, bija arī zem un pavisam zems, bet viņus visus vienoja tas, ka viņiem bija lēnāks darba temps. Klase vielas apguvē iet uz priekšu, skolotājs stāsta uz priekšu, bet bērns gribētu, lai dzirdēto atkārtoto vēlreiz vai stāsta lēnāk. Tā bērniem ir milzīga spriedze,” stāsta psiholoģe.

Otrs iemesls, kurš rada diezgan lielu spriedzi skolā, ir darba temps, kas dažiem bērniem ir lēnāks par viņu vecumposma vidējo.

Atmosfēra klasē

Skolēns iekšēju spriedzi var just tāpēc, ka nejūtas komfortabli klases gaisotnē. Baidās runāt klases priekšā. Un runa nav par situācijām, kad bērnam piemīt stostīšanās vai kādas fiziskas atšķirības no citiem bērniem, vienkārši bērns kaut ko sajauc, atbildot klases priekšā, un visa klase smejas.

Situācija mājās

Arī situācija mājās var tikt atnesta uz skolu. Mājās spriedzi var sagādāt konfliktsituācijas starp tēti un mammu, attiecības starp māsām, brāļiem, reizēm arī vecāku šķiršanās, atkarības un veselības stāvoklis un vēl daudz kas cits.

Bērni uzticas saviem vecākiem

Raksta noslēgumā ir jāpiemin arī pozitīvi secinājumi, piemēram, fakts, ka bērni savas bēdas var atklāti pārrunāt gan ar mammu, gan ar tēti. Datos parādās fakts, ka ar mammām bērni mēdz būt atklātāki. Psiholoģe I. Grāvīte secina, ka teorētiski bērniem, iespējams, būtu grūtāk atklāties saviem tēviem tāpēc, ka mammas ir emocionāli pieejamākas, tomēr atzīstot, ka šodien ir ļoti daudz atvērtu tēvu, kas ir būtisks atbalsts saviem bērniem. Nevar izslēgt arī iespēju, ka laiks, kad bērni kļūst par pusaudžiem, nereti sakrīt ar to laiku, kad vecāki mēdz šķirties.



ATTIECĪBAS AR BĒRNIEM: KĀ VECĀKI VIENS OTRAM LIEK ŠĶĒRŠĻUS TO VEIDOŠANĀ



Vita Pļaviņa
Konsultēja
Inese Putniece,
psihoterapeite

Aktualizējot tēva lomas nozīmīgumu ģimenē, portāls *mamamuntetiem.lv* veica aptauju „Kā jūtas tēvi Latvijā”. 76 % tēvu Latvijā piekrīt apgalvojumam „Es patiesi ticu, ka man ir visas nepieciešamās prasmes, lai būtu labs tēvs”, kā arī „Būt par tēvu ir viena no manas dzīves lieliskākajām un svarīgākajām daļām”, taču vienlaikus viņi atzīst, ka praktiski bērnu audzināšanā un aprūpē iesaistās par maz. Kāda atbildība par šo situāciju ir jāuzņemas pašiem tēviem, un kāda – mammām? Kāpēc un kā partneri var apzināti un neapzināti likt šķēršļus savām attiecībām ar bērniem?

Gan tēvi, gan mātes savu lomu ģimenē pilda atbilstīgi savas personības briedumam

Psihoterapeite Inese Putniece norāda, ka cilvēka psihe ir universāla un cilvēka būtību vairāk nosaka nevis dzimumatšķirības, bet personība, tādējādi secinot, ka gan tēvi, gan mātes savu lomu ģimenē pilda adekvāti savas personības briedumam. Ja sieviete un vīrietis, kas ir kļuvuši par vecākiem, paši ir pie-

dzīvojuši drošu piesaisti saviem vecākiem, kas viņiem ir ļāvis izveidoties par nobriedušām personībām, tad arī viņi savas partnerattiecības veido kā divi pieauguši, nobrieduši cilvēki, uzticoties viens otram un ļaujot pilnvērtīgi pildīt katram savu lomu ģimenē. Ja šī drošā piesaiste nav piedzīvota, tad partnere veido attiecības ar vīrieti kā ar tēvu vai dēlu, savukārt partneris veido attiecības ar sievieti kā ar māti vai meitu, paši kropļojot tēva un mātes lomas.

I. Putniece, deviņus gadus sadarbojoties ar bāriņtiesām, ir pieredzējusi šķirto ģimeņu skaita pieaugumu un novērojusi dominējošu to situāciju skaitu, kad mammas mēdz likt šķēršļus tēva attiecībām ar bērniem, tāpēc ir pieredzējusi, cik ļoti lielu ietekmi uz bērnu atstāj tēva mīlestības un gādības trūkums. Tomēr viņa atgādina, ka pastāv reālas situācijas, kad šķēršļu licējs ir arī bērna tēvs.

Apzināti likto šķēršļu iemesli

AIZVAINOJUMS. Sieviete apzināti var likt šķēršļus bērna un tēva attiecībām, ja, piemēram, izjūt ļoti lielu aizvainojumu uz savu partneri, ja viņu starpā ir naidīgas un konfliktējošas attiecības. Bieži vien šādu partneru attiecības balstās uz ļoti intensīvām, bet negatīvām emocijām un jūtām. Pāris nereti dzird apkārtējo jautājumu „Ko tad jūs nešķiraties, ja jums tik smagi iet?” – bet tik un tā paliek kopā. Šajā gadījumā var būt runa par apzinātu kaitējumu.

Devalvējot tēva vērtību meitenes acīs, tiek sagrauts vīrišķīgā vīrieša tēls un meitai atņemts tēvs.

Bieži vien šādi uzvedībai patiešām ir iemesls, jo vīrietis ir bijis gan agresīvs, gan vardarbīgs pret sievieti, tāpēc viņa neapzināti neuzticās vīrietim, baidoties, ka viņš nenodara pāri arī bērnam, tomēr bieži vien to izmanto par ieganstu, lai vīrietim atriebtos.

Lai apzināti sprauktos attiecībās starp diviem cilvēkiem kā ķīlis, ir jābūt reāli objektīvam iemeslam, bet diemžēl tas notiek neapzināti. Sievietes neizprot, ka neapzināti liedz bērnam veidot attiecības ar tēvu.

Neapzināto šķēršļu iemesli

NEPRASME UZTICĒTIES. Sievietes uzvedība noteikti ir saistīta ar viņas pašas individuālo, subjektīvo iepriekšējo pieredzi bērnībā. Ja viņai ir bijusi nedroša piesaiste vecākiem, viņa neuzticēsies cilvēkiem, jo neapzinātajā prāta daļā ir vēstījums: cilvēkiem nevar uzticēties, jo viņi mani pamet, nodod, sāpina utt. Tad jebkuru attiecību pamatā ir pašas sievietes nespēja un neprasme uzticēties cilvēkiem un iesaistīties pieaugušo attiecībās.

Šādas sievietes ar vīrieti veido attiecības vai nu kā māte ar dēlu, vai kā meita ar tēvu. Bet, ja mēs esam divi pieauguši, nobrieduši cilvēki, tad uzticamies viens otram. Un arī bērnam. Ja vīrietim patiešām nevar uzticēties – viņš piemāna bērnu, nepilda solījumus, tad bērns agri vai vēl to pamanīs, spēs novērtēt situāciju un pateiks, ko domā. Te runa nav par objektīviem iemesliem, kad notiek vardarbība un ir jāiesaistās drošības nodrošināšanā. Tāpēc, slēpjoties aiz teiciena „bērna interešu vārdā”, nav iemesla neuzticēties bērnam, runāt un pieņemt lēmumus viņa vietā.

Pēc likumdošanas, kad tiek lemts, pie kura no vecākiem bērnam ir jāpaliek pēc mammas un tēta šķiršanās, tiek uzskatīts, ka bērns savu viedokli pilnā apmērā speciālistam ir spējīgs noformulēt aptuveni sešu, septiņu gadu vecumā, ar atsevišķiem izņēmumiem – ar pieciem gadiem. Bet arī tajā brīdī speciālistam ir jāveic sarežģīta izpēte, jāvērtē, vai otrs no vecākiem bērna viedokli nav ietekmējis. Tas pats attiecas, arī dzīvojot ģimenē. Protams, ka mammai un tētim ar katru bērnu būs atšķirīgas attiecības, jo pastāv gan personību saderība, gan rakstura, temperamenta atšķirības, un vecāki neapšaubāmi ietekmē bērnu viedokli par pasauli un situācijām tajā. Ja māte, piemēram, apgalvo, ka tēvs dara pāri bērnam, bet objektīvu faktu par to nav, speciālistiem ir diezgan grūti detalizēti ieraudzīt un izvērtēt, vai patiešām tēvs bērnam ir ko sliktu nodarījis, vai bērns reagē tīrā

veidā un tēvam ir jāmaina uzvedība, lai reabilitētu sevi bērna acīs, vai arī bērna reakcija veidojas caur mammu, kad viņa reakcija veidojas caur mammu, kad viņa neapzināti ietekmē bērna viedokli. Te runa nav par situācijām, kad ir pamatotas aizdomas par vardarbību – kā fizisku un (vai) seksuālu, kad speciālisti salīdzini-

Ja sievietei ir bijusi nedroša piesaiste vecākiem, attiecību pamatā būs nespēja un neprasme uzticēties cilvēkiem un iesaistīties pieaugušo attiecībās. Šādas sievietes ar vīrieti veido attiecības vai nu kā māte ar dēlu, vai kā meita ar tēvu.

noši ātri un precīzi, saliekot izpētes detaļas, spēj noteikt pieaugušā, šajā gadījumā tēva, pāridarījumus.

KONKURENCE. Vēl viens iemesls, kāpēc sieviete neapzināti var liegt vīrietim veidot attiecības ar bērniem, it īpaši ar meitu, ir neapzināti izjustā spēcīgā konkurence, taču ne populārzinātniskās literatūras izpratnē – ka sieviete nevar pieņemt domu par meitas plaukstošo skaistumu un iespējamo pārākumu gudrībā. Runa ir par to, ka sievietes bērnības pieredzē nav atrisināts edipālais trīsstūris jeb adekvātā un adaptīvā veidā nav atrisinātas attiecības starp viņu, tēvu un māti. Ja sieviete simboliski ir izkonkurējusi savu māti, tad viņa neapzināti turpinās izkonkurēt arī savu meitu. Līdzko viņa redzēs, ka starp meitu un tēvu veidojas ciešas attiecības, uzreiz centīsies tās sabojāt. Tas notiks, devalvējot tēva vērtību meitenes acīs, sagraujot vīrišķīgā vīrieša



tēlu, tādējādi atņemot meitai tēvu. Sieviete to neapzinās, viņa to nedara speciāli, tomēr jautājumi bērnam („Vai tev tētis iedeva ēst?”, „Vai tētis paņēma tavu silto jaku?” utt.) kopā ar attiecīgu attieksmi un intonāciju meitenei arī neverbāli nodod ziņu, ka tētim nevar uzticēties, ar tēti labāk neielasties, mamma visu zina. Konkurences izjūtās mamma grib kontrolēt bērna un tēva attiecības arī tad, kad pati nav klāt. Rezultātā ģimenē tētis nav reāla vīrieša figūra, bet kā manta vai lieta.

PRIVĀTĪPAŠNIECISKUMS. Privātīpašnieciskas mammas pēc savas būtības ir ļoti trauksmainas, viņas nepieļauj citu cilvēku tuvošanos savam bērnam, tādējādi spēcīgi ietekmē savus bērnus, savukārt bērns jūt trauksmi kontaktā arī ar tēvu – viņu pārņem mammas emocijas, un viņš intuitīvi uzvedas tā, lai nesāpinātu mammu.

Trauksmainās mammas mēdz neļaut tēviem iesaistīties bērnu ikdienas aprūpē, piemēram, vannot bērnu, lasīt pasaku, aizsiet apavus, aizvest uz pulciņu, piesprādzēt autosēdekli utt. Viņas visu grib darīt pašas, grib kontrolēt. Visbiežāk trauksmaina mamma vienkārši nespēj sagaidīt, kad otrs cilvēks beidzot izdarīs to darbu, ko viņa ir uzticējusi, turklāt netic, ka viņš to izdarīs pareizi. Īpaši, ja vīrs ir mierīgāks pēc dabas, darbus dara lēnāk, tas sievu padara nepacietīgu, tāpēc viņa nolemj labāk visu darīt pati.

Šādā vidē dzīvojot, bērns bieži apjūk, jo mamma rada sava veida puteni ap bērnu, un viņš nevar ieraudzīt tēti. Mamma veic daudzas un dažādas darbības (vai jēgpilni, tas ir cits jautājums), un tētis paliek miglā.

Šķēršļi šķirtā ģimenē

Psihoterapeite I. Putniece norāda, ka šķirtajiem tēviem ir jāmacās un jābūt gataviem ne tikai materiāli un vārdos rūpēties par savām atvasēm, ar kurām kopā vairs nedzīvo. Pat šķirtā ģimenē tētis var un viņam arī vajag pilnvērtīgi iesaistīties bērnu audzināšanā. „Bērns bez tēva klātbūtnes patiesībā nespēj pilnvērtīgi izveidoties kā personība, tāpēc sadarbošanās un tēva lomas izpratne ir īpaši nozīmīga.

Šķiroties tēvs netiek izsvītrots no bērna dzimšanas apliecības un viņu arī nevajadzētu izsvītrot no bērna dzīves,” uzsver psihoterapeite, īpaši atgādinot, ka puika nespēj izaugt par vīrieti, ja nav kontakta ar tēti. Mamma šāda veida kontaktu nespēj nodrošināt. Bērnam ir jābūt vīrieša figūrai, paraugam.

NEATRISINĀTAS PARTNERATTIECĪBAS. Šķirtās ģimenēs izveidot attiecības ar bērniem var traucēt tie paši iemesli, kas ģimenē, kur kopā dzīvo mamma un tētis. Tie ir: nedroša piesaiste, kuras rezultāts ir nespēja uzticēties, privātīpašnieciskums, vēlme kontrolēt, trauksmainums. Tomēr galvenais iemesls, kāpēc šķirtā ģimenē tiek likti šķēršļi attiecībās ar bērniem, ir neatrisināta savstarpējo attiecību problemātika. Ir jāreķinās, ka attiecības starp bērna tēvu un māti nebeigsies nekad, tāpēc ka abiem ir kopīgs bērns, taču runa ir par partnerattiecībām. Kamēr divi cilvēki cīnās un savu cīņu piesedz ar vārdiem „tas ir bērna interesēs”, tikmēr abu partnerattiecības nav beigušas. Bērns ir kā vairogs.

CITA SIEVIETE. Risinot situācijas, kurās ģimene vēlas šķirties, bieži vien būtisks iemesls, kāpēc bērna māte liek šķēršļus bērna attiecībām ar tēvu, ir cita sieviete – sveša sieviete, kas ir ienākusi bijušā partnera dzīvē un kurai bērna māte kategoriski nav gatava uzticēt savu bērnu. Arī tas ir signāls, ka bērna māte nav at-

risinājusi savas partnerattiecības ar bērna tēvu – tā viņa izrāda iniciatīvu regulēt otra cilvēka personisko dzīvi. Mammai šķiet, ka viņa to dara bērna dēļ, bet patiesībā – sava pārdzīvojuma vadīta.

Tikai abi – tētis un mamma – spēj līdzsvarot bērnu

„Patiesībā, lai es varētu audzināt savu bērnu, man kā vienam no vecākiem nekas daudz nav jā dara – vienkārši ir jābūt šeit un tagad,” atgādina psihoterapeite I. Putniece. „Man ir jāspēj reaģēt uz bērna vajadzībām adekvātā un atbilstīgā veidā. Tas nozīmē – savu reizi bērnu stimulēt, apbalvot, uzslavēt un savu reizi ierobežot un kaut ko viņam liegt. Un nav atšķirības, vai to dara tētis vai mamma, viņi dzīvo kopā vai atsevišķi.” Protams, ar nosacījumu, ka nepastāv bērnu apdraudošie faktori – vecāku saslimšanas, atkarības, vardarbība, neprasme kritiski secināt, ka nespēja iesaistīties fiziskā un emocionālā bērna aprūpē ir bērna pamešana novārtā.

Tēvs bērna personību var bagātināt ļoti dažādos, neskaitāmos un unikālos veidos – gan kopā darot ko traku, gan klātesot emocionālos pārdzīvojumos, gan kopā praktiski strādājot, sportojot u. c. Tēva klātesamība līdzsvaro bērna pasaules uzskatu, jo tikai tētis un mamma līdzsvaro viens otru un bērnam dod pilnības izjūtu, stabilitāti. Īpaši svarīgi to ir saprast, ja ģimene ir šķirta, un neliegt bērnam kontaktu ar abiem vecākiem.

