

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2016. gada 6. oktobris, Nr. 15 (76),
0,71 EUR

Vecākiem

**PIEPRASĪT
ATBILDĪBU
ARĪ IR
JĀPROT**

**KĀ VECĀKI
IEMĀCA
BĒRNIEM
ATTIEKSMI
PRET DARBU**

ATBILDĪBA SOCIĀLAJOS TĪKLOS

ATBILDĪBA SOCIĀLAJOS TĪKLOS

Laila Avotiņa

Populārāko sociālo mediju („Facebook”, „YouTube”, „WhatsApp”, „Instagram” u. c.) lietošanas noteikumos ir paredzēts, ka tajos drīkst reģistrēties ar 13 gadu vecumu, taču mēs zinām, ka sociālos medijus lieto arī daudz jaunāki bērni. Pašmāju populārākajā sociālajā tīklā „Draugiem.lv” aptuveni 60 000 lietotāju ir 10–14 gadu vecumā, savukārt aptuveni 30 000 ir vēl jaunāki.¹ Tāpēc reizē ar interneta aizvien pieaugošo lomu bērnu dzīvē arī likumdevēji meklē veidus, kā jauniešus pasargāt no pārāk lielas atklātības jeb personīgās informācijas izpaušanas tiešsaistē. Eiropas Parlaments Vispārīgās datu aizsardzības regulā² ir ietvēris punktu, kas liks jauniešiem līdz 16 gadu vecumam prasīt vecāku atļauju, lai reģistrētos sociālajos tīklos. Visām Eiropas Savienības dalībvalstīm regula ir jāievieš līdz 2018. gada maija beigām, turklāt valstis slieksni drīkst samazināt līdz 13 gadu vecumam.

Latvijā institūcija, kas pieņem lēmumu, ar cik gadu vecumu bērniem reģistrējoties ir jālūdz vecāku atļauja, ir Tieslietu ministrija. 30. septembra LNT ziņu raidījumā³ tika citēta vēstule, kurā Tieslietu ministrija norāda – Latvijā nepilngadīgajiem, kādā no sociālajiem tīkliem reģistrējoties līdz 16 gadu vecumam, ir jāsaņem vecāku atļauja.

Vai ir iespējams izkontrolēt bērna patieso vecumu, kad viņš reģistrējas sociālajā tīklā?

„Net-Safe Latvia” drošāka interneta centra vadītāja Maija Katkovska norāda, ka nav iespējams izkontrolēt bērna patieso vecumu, kad viņš reģistrējas sociālajā tīklā, taču regulā sociālo tīklu uzturētājiem pašiem ir likts izdomāt veidu, kā pārliecināties par lietotāja vecumu. Ja tas netiks izdarīts, sociālo tīklu sodīs.

„Tehniskos risinājumus, protams, var

Nav iespējams izkontrolēt bērna patieso vecumu, kad viņš reģistrējas sociālajā tīklā.

izveidot, lai gan sociālo tīklu turētājiem tam būs nepieciešams daudz investīciju, tomēr, manuprāt, jebkuru risinājumu varēs apiet,” spriež M. Katkovska, aicinot koncentrēties uz pamatproblēmu – bērnu drošību internetā, nevis uz tīklu sodīšanu. Viņa uzskata, ka problēmu var risināt, tikai interneta lietotājus izglītojot par riskiem, ar kādiem var sastapties interneta vidē.

Pasaulē populārākā sociālā tīkla „Facebook” lietošanas noteikumos jau šobrīd ir norādīts, ka reģistrēties drīkst tikai ar 13 gadu vecumu, taču par savu vecumu var samelot, tādēļ „Facebook” paļaujas uz citiem lietotājiem, ka tie par bērnu atvērtiem kontiem ziņos, lai tos varētu dzēst.

Kā varētu notikt vecāku atļaujas prasīšana?

Vēlme iesaistīt vecākus nepilngadīgu bērnu ieradumos apmeklēt sociālos tīklus ir tikai likumsakarīga. „Ierēdņi vēlas pasargāt bērnus no neapdomīgas personīgās informācijas publicēšanas internetā,” stāsta M. Katkovska, norādot, ka šis solis motivē vecākus pašus būt interneta vidē un ar saviem bērniem pārrunāt pamatnoteikumus par uzvedību internetā, kā arī veikt drošības uzstādījumus mobilajām ierīcēm un personiskajiem profiliem sociālajos tīklos.

„Draugiem.lv” runasvīrs Jānis Palkavnieks norāda, ka portāls noteikti pielāgosies visām likuma prasībām, lai gan, viņaprāt, vecāka atļauja reģistrēties portālā nebūt nenodrošinās to, ka bērns vairāk apzināsies savu rīcību internetā un būs pasargāts no nelabvēļiem – tam ir vajadzīga nepārtraukta vecāku uzmanība. „Ja



Vecāku atļaujas prasīšana būtu formāla un nepasargātu bērnus no reālajiem draudiem interneta vidē.

bērns ir „Draugiem.lv”, tad vecākiem ir jābūt ar viņu draugos. Ja bērns ir tīvertī, tad vecākiem ir jāseko viņam tīvertī. Ja bērns ir „Snapchat”, tad vecākiem – grib to vai ne – ir jāiemācās lietot „Snapchat”, uzskata J. Palkavnieks.⁴

M. Katkovska izsaka iespējamību, ka tīri tehniski vecāku atļauja tiktu prasīta

¹ <http://www.lsm.lv/lv/raksts/tehnologijas/dzive/jauniesiem-lidz-16-gadu-vecumam-bus-japrasa-vecakiem-atlauja-registreties-socialajos-tiklos.a194368/>

² <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=LV>

³ <http://skaties.lv/zinatne-un-tehnologijas/tehnologijas/liegums-berniem-lidz-16-gadu-vecumam-registreties-socialajos-tiklos-bez-vecaku-atlajas-bus-tikai-formalitate/>

⁴ <http://www.lsm.lv/lv/raksts/tehnologijas/dzive/jauniesiem-lidz-16-gadu-vecumam-bus-japrasa-vecakiem-atlauja-registreties-socialajos-tiklos.a194368/>



šādi: reģistrējoties tīklā, bērnam jautā norādīt vecumu; ja viņš norāda, ka viņam ir, piemēram, 12 gadu, bērnam lūdz norādīt kāda no vecākiem profilu šajā pašā tīklā; pēc tam viens no vecākiem uz savu kontu saņem vēstuli, kurā tiek informēts par bērna vēlmi reģistrēties un aicināts dot savu piekrišanu vai noraidījumu. Taču te mēs atkal atgriezāties pie fakta, ka bērns var norādīt arī nepatiesu vecumu. Tātad vecāku atļaujas prasīšana būtu formāla un nepasargātu bērnus no reālajiem draudiem interneta vidē.

Sociālo mediju daudzveidība

Lai gūtu skaidrāku izpratni par to, cik daudzveidīga un plaša ir sociālo mediju vide, mārketinga profesori Andreass Kaplāns (*Andreas Kaplan*) un Mihaels Henlains (*Michael Haenlein*) ir izveidojuši sociālo mediju klasifikācijas shēmu ar sešiem sociālo mediju tipiem:⁵

- ▣ sadarbības projekti (piemērs – „Wikipedia”);
- ▣ blogi un mikroblogi (piemērs – „Twitter”);
- ▣ satura kopienas (piemērs – „YouTube”);
- ▣ sociālo tīklu mājaslapas (piemērs – „Facebook”, „Draugiem.lv”);
- ▣ virtuālo spēļu pasaules (piemērs – „World of Warcraft”);
- ▣ virtuālās sociālās pasaules (piemērs – „Second Life”).

Sociālie tīkli ir tīmekļa vietnes, kur, reģistrējoties un izveidojot savu individuālo profilu, ir iespējams sazināties ar citiem cilvēkiem (draugiem, radiem, skolabiedriem, paziņām). Taču saziņas veidi ir dažādi, un katru no tiem var uzskatīt



gan par ieguvumu, gan apdraudējumu:

- ▣ informācijas publicēšana dienasgrāmatās un blogos,
- ▣ interešu grupu veidošana,

- ▣ vēstuļu sūtīšana,
- ▣ apmaiņšanās ar fotogrāfijām,
- ▣ apmaiņšanās ar audio un video failiem u. c.

⁵ <http://michaelhaenlein.com/Publications/Kaplan,%20Andreas%20-%20Users%20of%20the%20world,%20unite.pdf>

Digitālais heroīns

Neirobioloģijas profesors Dr. Pīters Vaibrovs (*Peter Whybrow*) digitālo iekārtu displejus sauc par elektronisko kokaīnu, ķīniešu pētnieki – par digitālo heroīnu. Neirobioloģijas profesors Dr. Endrjū Douns (*Andrew Doan*), kas ir pētījis videospēļu ietekmi uz cilvēku smadzenēm, videospēles un ekrāna tehnoloģijas (*screen technologies*) sauc par digitālo farmāciju.⁶ Bērna smadzenes, spēlējot videospēli „Minecraft”, izskatās kā smadzenes narkotiku reibumā. Tāpēc nav brīnums, ka bērnus, kuri jau izjūt atkarību no tehnoloģijas, ir grūti dabūt nost no ekrāniem, kad viņiem atvēlētais ierīces lietošanas laiks ir beidzies.

Patiesībā daudzi klīniskie pētījumi parāda, ka pārlika ekrāna tehnoloģiju lietošana vairo depresiju, nemieru un agresiju un var pat izraisīt psihozi, kad videospēles spēlētājs zaudē saikni ar realitāti.

Neirobiologs Nikolass Kardarass (*Nicholas Kardaras*), ilgāk nekā 15 gadus strādājot ar jauniešu atkarībām, ir secinājis veco aksiomu, ka profilaktiskas darbības ir vērtīgākas nekā ārstēšana, īpaši saistībā ar atkarību no tehnoloģijām. Ja bērns ir šķērsojis robežu un kļuvis atka-

rīgs no tehnoloģijām, ārstēšana var būt ļoti sarežģīta. Viņš uzskata, ka izārstēt jaunieša atkarību no heroīna ir vieglāk nekā atkarību no videospēlēm vai no sociālo tīklu pieejamības.

Vecāku atbildība

Kad „Apple” izveidotājam Stīvam Džobsam pēc pirmā „iPad” izlaišanas jautāja, ko par produktu domā viņa bērni, viņš atbildēja, ka viņi to vēl nav izmēģinājuši, jo viņš un sieva mājās limitē laiku, ko bērni pavada pie tehnoloģijām.⁷ Drošāka interneta centrā norāda, ka mājās labākā bērnu aizsargāšana no apdraudējumiem internetā ir vecāku uzraudzība un ģimenē izstrādātie interneta lietošanas noteikumi, tāpēc ka neviena tehnoloģija – par spīti tehnoloģisko rīku, kas palīdz pārvaldīt datora un interneta drošību, dažādībai un daudzumam – diemžēl nav pilnīgs risinājums. Lai pasargātu savus bērnus, ir būtiski likt apzināties apdraudējumu un runāt ar viņiem par risinājumiem un izvairīšanās iespējām.

Drošāka interneta centrā iesaka datoru mājās novietot visiem pieejamā telpā, vienoties par ģimenes noteikumiem interneta lietošanā un interesēties par sava bērna drošību tiešsaistē.

Drošāka interneta centrā iesaka datoru mājās novietot visiem pieejamā telpā, vienoties par ģimenes noteikumiem interneta lietošanā un interesēties par sava bērna drošību tiešsaistē.



WhatsApp

13+

Vai tu zināji, ka:

- 1 WhatsApp nav paredzēts personām, kuras jaunākas par 16 gadiem.
- 2 **Nepazīstamas personas**, saglabājot savu telefona numuru, var apskatīt tavu profilu un **sazināties ar tevi**.
- 3 Ja esi kādā „grupā”, tavas ziņas var lasīt arī tev **svešas personas**.
- 4 Tavas sūtītās bildes un ziņas var viegli pārsūtīt citiem, un tu **nekad neuzzināsi**, kurš un kam tās ir **pārsūtījis tālāk**.
- 5 Tev būs **zudusi kontrole** pār ziņu vai bildi, kuru tu nosūtīsi **kaut vienai personai**.

Esī gudrs, rūpējies par savu drošību. Vienmēr lieto privātuma iestatījumus!

IENĀC UN UZZINI VAIRĀK: [Twitter.com/drossinternets](https://twitter.com/drossinternets) | [Facebook.com/drossinternets](https://facebook.com/drossinternets) | [YouTube.com/saferinternetlv](https://youtube.com/saferinternetlv)



DROSSINTERNETS.LV



Instagram

13+

Vai tu zināji, ka:

- 1 Instagram nav paredzēts personām, kuras jaunākas par 13 gadiem.
- 2 **Jebkurš** tevi var **atzīmēt (Tag)** savā fotogrāfijā.
- 3 Tevi var viegli **izsekot**, ja tu atzīmējies, kur atrodi.
- 4 Ja Tavs konts ir **publisks**, tad publicētās bildes **redzēs visi**, arī tie, kuri nav Instagram.
- 5 **Tavas bildes** var viegli **sameklēt** pēc atslēgas vārdiem caur meklētājprogrammām – Google, Bing u.tml.
- 6 Publicētās fotogrāfijas var viegli **pārpublicēt**, un tu **nekad nezināsi**, kurš un kā tavas ziņas ir izplatījis tālāk.
- 7 Tavas Instagram bildes **var redzēt** arī caur tavu Facebook profilu.
- 8 Tev būs **zudusi kontrole** pār ziņu vai bildi, kuru tu būsi ievietojis Instagram.

Esī gudrs, rūpējies par savu drošību. Vienmēr lieto privātuma iestatījumus!

IENĀC UN UZZINI VAIRĀK: [Twitter.com/drossinternets](https://twitter.com/drossinternets) | [Facebook.com/drossinternets](https://facebook.com/drossinternets) | [YouTube.com/saferinternetlv](https://youtube.com/saferinternetlv)



DROSSINTERNETS.LV

⁶ <http://mypost.com/2016/08/27/its-digital-heroin-how-screens-turn-kids-into-psychotic-junkies/>

⁷ <http://www.independent.co.uk/life-style/gadgets-and-tech/news/steve-jobs-apple-ipad-children-technology-birthday-a6893216.html>



Facebook

13+

Vai tu zināji, ka:

- Facebook nav paredzēts personām, kuras jaunākas par 13 gadiem.
- Jebkurš** tevi var **atzīmēt (Tag)** savā fotogrāfijā.
- Ja nebūsi uzlicis privātuma iestatījumus, tad publicētās bildes un ziņas **redzēs visi**, arī tev pilnīgi sveši cilvēki.
- Tevi var viegli **izsekot**, ja tu atzīmēies, kur atrodi.
- Tu vari privātuma iestatījumos **apskatīt**, kāds tavš profils izskatās publiski visiem.
- Tev būs **zudusi kontrole** pār ziņu vai bildi, kuru tu būsi ievietojis Facebook.

Esī gudrs, rūpējies par savu drošību. Vienmēr lieto privātuma iestatījumus!

IENĀC UN UZZINI VAIRĀK: [Twitter.com/drossinternets](https://twitter.com/drossinternets) | [Facebook.com/drossinternets](https://facebook.com/drossinternets) | [YouTube.com/saferinternetlv](https://youtube.com/saferinternetlv)



Snapchat

13+

Vai tu zināji, ka:

- Snapchat nav paredzēts personām, kuras jaunākas par 13 gadiem.
- Tavu ziņu var apskatīt no 1 līdz 10 sekundēm, bet pēc tam tā automātiski tiks dzēsta.
- Tomēr pietiek ar dažām sekundēm, lai tavu bildi vai ziņu **saglabātu** – **nofotografējot ekrānu vai saglabājot bildi telefonā**, izmantojot speciālu aplikāciju (Snap Save, SaveSnap, SnapBox, Snap Keep)
- Ja tev ir publisks konts, tad **jebkurš var sūīt** tev bildes un ziņas.
- Tev var **pienākt atskaite**, tiklīdz persona tavu bildi/ziņu ir nofotografējusi/saglabājusi, bet var arī **nepienākt**, ja persona izmanto speciālu aplikāciju bilžu saglabāšanai.
- Tavas bildes un ziņas var **vieglī izplatīt tālāk**, ja otra persona ir tās saglabājusi.
- Tev būs **zudusi kontrole** pār ziņu vai bildi, kuru tu būsi nosūtījis kaut vienai personai.

Esī gudrs, rūpējies par savu drošību. Vienmēr lieto privātuma iestatījumus!

IENĀC UN UZZINI VAIRĀK: [Twitter.com/drossinternets](https://twitter.com/drossinternets) | [Facebook.com/drossinternets](https://facebook.com/drossinternets) | [YouTube.com/saferinternetlv](https://youtube.com/saferinternetlv)



Skype

13+

Vai tu zināji, ka:

- Skype nav paredzēts personām, kuras jaunākas par 13 gadiem.
- Ja tavš profils ir **publisks**, tad informāciju par tevi (vārdu, uzvārdu, dzimšanas dienas datumu, e-pasta adresi, tālruna numuru, pilsētu, kurā dzīvo) var **redzēt** arī **sveša persona**.
- Ja tavš profils ir **publisks**, tad **sazināties** ar tevi var jebkura **sveša persona**, kurai var būt arī ļaunprātīgi nodomi – aizvainot, draudēt, izkrāpt naudu, iegūt bildes u.tml.
- Čatojot ar draugiem un nezināmām personām, viens otram var sūīt linkus un failus, tomēr tie var saturēt **vīrusus, spierogrammas** vai vardarbīgus video.
- Ja tev ar kādu ir video saruna, **tevi var nofilmēt**, un tu to pat nepamanīsi.
- Savu bildi nosūtot kaut vienai personai, tev ir **zudusi kontrole** pār to, jo to var vieglī tālāk izplatīt.

Esī gudrs, rūpējies par savu drošību. Vienmēr lieto privātuma iestatījumus!

IENĀC UN UZZINI VAIRĀK: [Twitter.com/drossinternets](https://twitter.com/drossinternets) | [Facebook.com/drossinternets](https://facebook.com/drossinternets) | [YouTube.com/saferinternetlv](https://youtube.com/saferinternetlv)



YouTube

13+

Vai tu zināji, ka:

- YouTube nav paredzēts personām, kuras jaunākas par 13 gadiem.
- Ja neesi uzlicis **privātuma iestatījumus**, tad tavus video var **noskatīties jebkurš** – ne tikai tavi draugi un paziņas, bet arī nepazīstamas personas.
- Tavā video var redzēt **tavu māju**, dzīvokli, istabu, apkārtni, kurā tu dzīvo, kas citiem būs pavediens, lai **noskaidrotu**, kurā rajonā/ielā tu dzīvo, kas tev pieder un ar ko nodarbojas tavi vecāki.
- Tavu video var **pārsūtīt tālāk** un tas var nonākt arī citos sociālajos tīklos.
- Citi tavu video vērtēs ar „patīk” vai „nepatīk”, un arī komentēs, un tu vari saņemt arī **negatīvus un aizvainojošus komentārus**.
- Ja **aizmirsīsi** savam kontam vai e-pastam, ar ko reģistrējies, **paroli**, tad ievietotos video vairs **nevarēsi izdzēst**.

Esī gudrs, rūpējies par savu drošību. Vienmēr lieto privātuma iestatījumus!

IENĀC UN UZZINI VAIRĀK: [Twitter.com/drossinternets](https://twitter.com/drossinternets) | [Facebook.com/drossinternets](https://facebook.com/drossinternets) | [YouTube.com/saferinternetlv](https://youtube.com/saferinternetlv)



KĀ VECĀKI IEMĀCA BĒRNIEM ATTIEKSMI PRET DARBU

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe,
sistēmisko risinājumu
konsultante



Darbs ir neatņemama dzīves daļa, tāpēc nebūtu lietderīgi spriedelēt par darba nozīmīgumu cilvēka dzīvē un tā vietu sabiedrības pastāvēšanā. Šajā rakstā runa būs par to, ko darbs var dot vai atņemt cilvēkam atkarībā no paša attieksmes pret to. Vai mēs pret darbu attiecamies kā pret kalpošanu, vergošanu vai pašrealizācijas iespēju?

Kā cilvēki uztver algotu darbu?

Taisnības labad ir jāsaka, ka mūsu civilizētajā sabiedrībā, kurā dienesti ir sistematizēti, ir arī tādas darbavietas, kurās darbu cilvēki neuztver ne kā kalpošanu, ne vergošanu, bet iet un strādā, jo ir jāpelna nauda, jo cilvēkam ir jābūt ar statusu – nodarbināts. Taču daudzi cilvēki iet uz darbu, bet strādāšanu atklāti sauc par vergošanu. Savukārt citi – ar mīlestību pilda necilu, vienkāršu darbu. Ir tādi, kuri nav laimīgi, darot ko aizraujošu, interesantu, kuri strādā radošu darbu kā izpildītāji un nekad nav jutuši iedvesmu. Ir arī tie, kuri daļu no savas dzīves piepildījuma gūst darbā, kur patiesi realizē savas spējas un prasmes.

Runa nav par nolemtību, izvēle ir

Vai var teikt, ka dažiem veicas atrast labu darbu, bet citiem ne? Vai darba jautājumā cilvēki ir nolemti veiksmei vai neveiksmei? Kā gandrīz visās citās dzīves jomās – nē. Runa nav par nolemtību, izvēle ir. Nozīme ir iepriekšējai pieredzei un cilvēka pārliecībai, kura ir izveidojusies, uzaugot ģimenē, vērojot savu vecāku attieksmi pret darbu, pildot darbu un saņemot reakciju uz sava darba rezultātiem.

Vērojot hroniski nogurušu māti, kura pārnāk no darba ar smagām somām un pagatavo vakariņas ar mocekles seju, secinājumi var būt, piemēram, tādi: darbs ir kas smags, ģimene sievietes dzīvi padara mokpilnu, nevajadzētu apvienot ģimeni un darbu, labāka izglītība nozīmē labāku darbu un lielāku algu ar mazākām mokām; vai kaut kas tamlīdzīgs. Bet runa nav par to, ka mammai ir pārāk smags darbs vai ka ar labāku izglītību darbs būtu vieglāks – tieši otrādi, parasti jēdziens „laba izglītība” nozīmē to, ka cilvēkam ir jāstrādā vairāk un smagāk, jo darbs ir sarežģītāks un atbildīgāks. Noteicošā ir mammas attieksme. Kāpēc ir sanācis tā, ka mamma jūtas nomocīta? Vai

ģimenē ir pieņemts, ka sievietes dzīvo smagi, uztver dzīvi smagi? Vai runa ir par to, ka viņa nevar uzticēt (paļauties) vīram pārtikas pirkšanu, vai tomēr šajā ģimenē ir pieņemts, ka sieviete dzīvo bez vīra? Vai mātes ģimenē vairāku paaudžu garumā bija pieņemts, ka darbs ir kaut kas smags un ka tas tikko ļauj izdzīvot?

Vergošana. Vergojot cilvēki savu darbu vai nodarbi uztver kā smagu pienākumu, kā kaut ko neizbēgamu. Šī ir drūma attieksme un nolemtības izjūta. Vergojot cilvēks darbā neizjūt prieku, iedvesmu, pateicību, bet neskaitāmas savas dzīves stundas pavada aizvainojumā un sakāves izjūtā.

Kalpošana. Kalpošanu no vergošanas atšķir vēlēšanās un gatavība kaut ko darīt citu labā. Cilvēks, kurš kalpo, jūt pateicību par pašu iespēju būt noderīgam. Cilvēks jūt prieku par to, ka redz sava darba lietderīgumu. Kalpojošs cilvēks dalās, sniedz pienesumu.

Pašrealizācija. Par pašrealizāciju runa ir tad, ja cilvēks veic darbu saistībā ar saviem talantiem un aizraušanos. Cilvēks dara kaut ko tādu, ko viņam gribas darīt, jomā, kurā viņam ir talants, un, nodarbojoties ar to, viņš jūtas piepildīts, iedvesmots. No rīta viņš jūsmo, ka sākas jauna diena, kuru varēs piepildīt ar savu nodarbi, – tādā gadījumā var teikt, ka šis cilvēks pašrealizējas.

Var kalpot pašrealizējoties, kā arī pašrealizēties kalpojot

Es gribētu kļiedēt priekšstatu, ka cilvēki savas prasmes, talantus un intereses var realizēt tikai tā saucamajā radošajā darbā. Arī pie veikala kases var redzēt kasieri ar apgrotu seju un just, ka cilvēks jūtas iedvesmots tāpēc, ka kaut ko dara citu labā. Citreiz var ieraudzīt sētnieku, kurš iedvesmoti sakopj teritoriju, par kuru atbild, un atstāj aiz sevis ideālu tīrību. Un tikpat labi var satikt cilvēku, kurš nodarbojas ar radošu darbu, bet pilda to formāli, tehniski, neko negrib izdomāt un pilda savu amatu tikai tāpēc, ka to prot

jau kopš bērnības.

Kas ir noteicošais, lai cilvēks būtu spējīgs pašrealizēties? Attieksme un iekšēja brīvība – tie ir ieradumi, kas nāk no izcelsmes ģimenes. Tā ir iespēja un spēja izvēlēties, lemt un atbildēt par sevi – savām jūtām, savām izvēlēm, savu lēmumu sekām, kas arī ir iekšēja brīvība. No ģimenes, kur ir pieņemts just grūtirdību, nāks bērni, kuri neprātīs just iedvesmu. No ģimenēm, kuras novērtē tiesīgumu, prasmi pastāvēt par sevi un spēju just prieku dzīvē, nāks bērni, kurus nevarēs piespiest mocīties. Tomēr tas nav galīgais spriedums, jo attieksmi var mainīt jebkurā brīdī. Protams, to nebūs viegli izdarīt, ja ir izteikts viens konkrēts uztveres veids, bet iespējams tas ir.

Kā vecāki bērnam iemāca attieksmi?

Pirmais, no kā bērns mācās, ir vecāku attieksme pret darbu, attieksme vienam pret otru un pret bērniem. Tā bēr-

Kas ir noteicošais, lai cilvēks būtu spējīgs pašrealizēties? Attieksme un iekšēja brīvība – tie ir ieradumi, kas nāk no izcelsmes ģimenes.

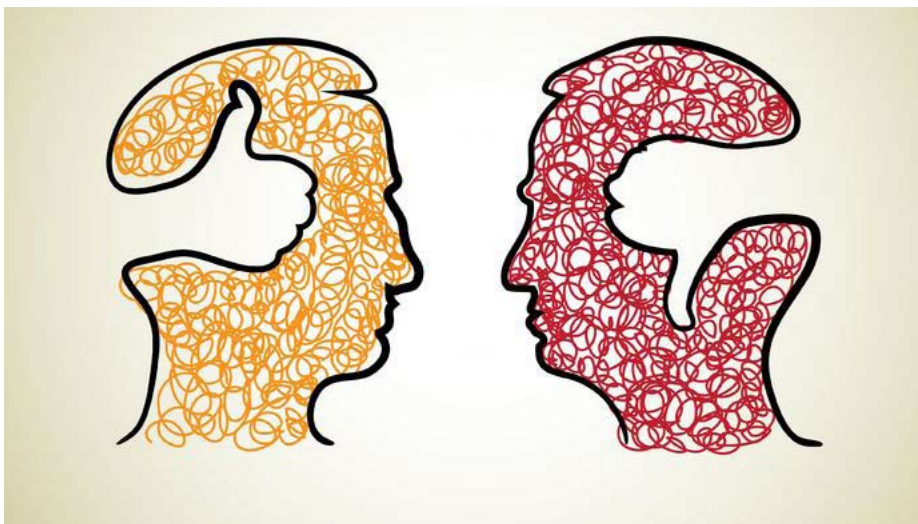
Pirmais, no kā bērns mācās, ir vecāku attieksme pret darāmo darbu, attieksme vienam pret otru un pret bērniem.

ni iemācās, kā viņiem ir jājūtas attiecībās ar citiem cilvēkiem, jo viņi savā kā pieauguša cilvēka dzīvē izspēlēs to, ko jūta mājas, būdami bērni. Izturēšanās ietekmē bērna psihi daudz iespaidīgāk kā vārdi. Vārdi nostrādā tad, kad tiek apstiprināti ar darbību. Pamācības, kurām nav praktiska atainojuma dzīvē, tiek ievērotas ārkārtīgi reti. Iemācīt bērnam kaut ko var tikai caur sevi pašu. Bērns vēro un jūt. Bērnam ir jāsniedz piemērs.

Cilvēks var izvēlēties, taču daudzi no mums dzīvo tā, it kā būtu tikai viens veids, kā dzīvot, it kā viss būtu nolemts jau iepriekš, it kā nebūtu izvēles.

Nesen biju vienā pasākumā, kurā kāda mana paziņas bērni neatkarīgi viens no otra centās pakomunicēt ar mani. Puiķim – 11 gadu, meitenei – 8 gadi. Abi centās to izdarīt it kā izdabājot, it kā palīdzot. Nekādas bērna spontanitātes, nekādas brīvības. Viņi neiedomājās uzdot kādu jautājumu vai kaut kā citādi uzsākt sarunu. Viņi gribēja pakalpot, lai es pievērstu viņiem uzmanību. Tas nozīmē, ka viņi sevi kā beznosacījuma vērtību vairs nenovērtē – viņi sevi uztver kā tādus, kuri var būt noderīgi kam citam. Tikpat labi šo attieksmi vai pašsajūtu var aprakstīt kā sevis uztveršanu par lietderīgu objektu: dators mūs caur internetu savieno ar visu pasauli, tajā var veidot dokumentus un vispār vēl daudz ko, kafijas automāts samaļ kafijas pupiņas un pagatavo kafiju, pildspalvai tikai viena tiešā funkcija – tā raksta. Cik līdzīgu funkciju pildīs katrs no šiem bērniem, neļaujot izpausties pašam? Līdzīgi kā suns jūtas droši un redz savu vērtību tikai tad, kad viņam ir saimnieks, viņi meklē labvēlīgumu pakalpojot. Šī ir pakalpošana attiecību labad jeb attiecību pirkšana ar pakalpošanu. Tādas attiecības ir starp diviem objektiem. Bērns sevi redz kā lietderīgu objektu, tātad citus viņš arī redzēs kā objektus. Piemēram, bērnam izdevās pakalpot man, tātad viņš man bija noderīga lieta, taču arī es bērnam esmu lieta, teiksim, automāts, kurš izsniedz labumus, piemēram, šokolādīti, labu attieksmi u. c.

Var izvēlēties, kā cilvēks uztvers sevi un citus – kā objektus vai kā cilvēkus.



Tāda pati būs attieksme pret darbu. Vai nu „es daru darbu, darbs man ir vajadzīgs, lai...”, vai „kā var nedarīt? Kas tu esi, ja tev nav darba?”

Ja mājās darbs tiek piesaukts kā drauds, kā pazemošanas rīks, tad bērns iemācās darbu uztvert kā vergošanu. Citiem vārdiem sakot, vecāki ar pavēlēšanu un pazemošanu bērnam iemāca būt vergam. Iemāca, ka darbs nevar būt kaut kas patīkams, bet gan kaut kas pazemojošs un neizbēgams. „Nepildīsi pavēles, dabūsi trūkties. Pildīsi pavēles, varēsi turpināt piederēt pie ģimenes.” Izpratne par darbu atnāk caur pazemojumu, nevis caur mīlestību.

Savukārt, ja ģimenes komunikācijā bērns jūtas droši, var paust savas jūtas un netiek apsmiets to dēļ, drīkst prasīt un saņemt, tādā komunikācijā veidojas

kopēja vide, kur visiem ir omulīgi uzturēties. Uzturot kopīgas intereses, bērnam var iemācīt strādāt ar mīlestību, bez lepības, bez bailēm. Mēs darbu darām kopīga labuma dēļ. Mums ir mērķis veidot un uzturēt kopīgu labklājību. Tas arī ir tas punkts, no kura attīstās vēlme kalpot. Būt noderīgam, taču ne kā lietderīgam priekšmetam, bet kā cilvēkam, kurš veic pienesumu.

Un, protams, vecākiem ir jāapbruņojas ar milzīgu pacietību un iecietību, jo bērns mācās ilgi. Un tas ir normāli. Kad bērns grib palīdzēt, viņam ir jāļauj to darīt. Pēc viņa nāksies pārtaisīt? Jā, nāksies. Taču arī to dariet kopā – sadarbībā. Te gan ir jāatzīmē, ka šāda rīcība būs efektīva tikai tad, ja cilvēciskās attiecības tiks novērtētas augstāk par objektu nevainojamu stāvokli.

PIEPRASĪT ATBILDĪBU ARĪ IR JĀPROT



Sagatavots pēc Liepājas Universitātes izstrādātā informatīvā materiāla vecākiem bērnu uzvedības traucējumu novēršanai.¹

Kāpēc pieaugušie soda bērnus? Soda saņemšanas laikā bērni izjūt negatīvas emocijas – nicinājumu, atriebības kāri, vainas apziņu, pazemojumu, žēlumu pret sevi. Taču daudzi vecāki satraucas, vai citādi bērni nekļūs par stāvokļa noteicējiem un vai paši nekļūs bezspēcīgi. Bērniem ir jāsaprot un jāizjūt savas neatbilstīgās uzvedības sekas, bet ne soda veidā. Savstarpējas cieņas un rūpju attiecībās sodam nav vie-

Sods novērš bērna uzmanību no pārkāpuma nožēlošanas, jo ir jādomā par to, kā savu vainu samazināt un nogludināt, iespējams, pat atriebt sodīšanu.

tas. Sods novērš bērna uzmanību no pārkāpuma nožēlošanas, jo ir jādomā par to, kā savu vainu samazināt un nogludināt, iespējams, pat atriebt sodīšanu. Sodišana atņem lielu bērna personības attīstības daļu, tiek liegta iespēja izvērtēt savu nodarījumu. Kā pieprasīt atbildību nesodot?

Situācija veikalā

Veikalā mamma ar pirmsskolas vecuma bērniem: „Beidziet skraidīt! Turieties pie ratiņiem! Kāpēc jūs visu aiztiekat? Noliec atpakaļ! Nē, to mēs nepirksim, mums jau ir. Jūs abi gandrīz apgāzāt to sievieti. Man pietiek! Par sodu neko jums nepirkšu.”

Kā bērnu uzvedību veikalā mainīt? Pirmkārt, mājās mamma ar bērniem var

izspēlēt situācijas veikalā, izmantojot mājās esošas lietas. Iejūtoties katrā gadījumā un to demonstrējot, var analizēt kļūdas uzvedībā. Otrkārt, sagatavot, piemēram, grāmatiņu „Eju uz veikalu”: zīmējumi, aplikācijas un noteikumu attēlošana. Treškārt, pirms iepirkšanās kopīgi var izveidot iepirkumu sarakstu (ar vārdiem vai attēliem), par saraksta izpildīšanu atbildību uzdot bērniem.

Ja bērna uzvedība tomēr ir bijusi tāda, ka veikals ir jāatstāj, nākamajā iepirkšanās reizē mamma var teikt: „Šodien uz veikalu iešu viena.” Bērns jautās: „Kāpēc?” Mamma: „Tu man pasaki, kāpēc!” Bērns, visdrīzāk nodurtu galvu: „Jo es vakar slikti uzvedos.”

SODS	ALTERNATĪVA
„Mājās dabūsi no tēta!”	„Tu man palīdzētu, ja paņemtu ķekaru banānu.”
„Tu uzvedies kā mežonis, tāpēc šodien televizoru neskatīsies!”	„Man nepatīk tas, kā tu uzvedies. Citiem pircējiem traucē bērni, kuri skraida starp plauktiem.”
„Ja turpināsi skraidīt, tepat tevi nopēršu!”	„Neskraidi! Vari izvēlēties: staigāt kopā ar mani vai sēdēt ratos.”

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



SODS	ALTERNATĪVA
„Tu mani esi sakaitinājis.”	„Tu drīkstī lietot manus instrumentus, bet tādā gadījumā vēlos, lai tos noliec atpakaļ.”
„Nekad vairs nepieskaries maniem instrumentiem!”	„Vari izvēlēties: ņem un lieto manus instrumentus, bet pēc tam uzreiz noliec vietā vai arī nelieto tos.”

Situācija ar tēti

Tētis: „Kur tu liki manu skrūvgriezi?”

Dēls: „Es to neņēmu.”

Tēvs: „Un kas tas tavā kastē?”

Dēls: „Vai, es aizmirsu!”

Tēvs: „Viss! Par to, ka paņēmi un nenoliki un vēl meloји, aizliedzu pieskarties manām lietām!”

Kā situāciju varētu mainīt? Iespējams, tētis kopā ar dēlu var iekārtot instrumentu lietošanas uzskaites grāmatu – ņem, bet pieraksti, kad paņēmi, kad atdosi, kā arī vienoties – ja rūpīgi izturēsies pret tēva instrumentiem, vecāki nopirks instrumentu komplektu dēlam.

Tomēr, ja dēls turpina ņemt un nenolikt vietā tēva lietas, instrumentu kasti var vienkārši aizslēgt.

Dēls: „Kāpēc tava instrumentu kaste ir aizslēgta?”

Tētis: „Man patīk, ka mani instrumenti atrodas vietā.”

Situācija, pārnākot no skolas

Zēnam pēc skolas patīk paspēlēties ar klasesbiedriem pagalmā, to ir atļāvuši arī vecāki, tikai ir noteikts laiks, cikos jāierodas mājās. Viņš zina, ka viņu gaida mājās, bet nereti par to aizmirst. Vakar un aizvakar viņš pārnāca mājās novēloti. Mamma ļoti dusmojās – rājās, uzkliedza un draudēja, tāpēc šoreiz zēns ir nolēmis mājās būt laikus. Ik pa brīdim zēns jautāja draugiem, cik ir pulkstenis, tomēr vienalga nokavēja. Mājās zēns atvainojās un taisnojās mammai, ka esot ļoti centies sekot laikam, tomēr tas nav izdevies.

PROBLĒMAS RISINĀŠANA

- Pārrunāt bērna jūtas un vajadzības.
- Paskaidrot savas jūtas un vajadzības.
- Izspriest, ko ir iespējams darīt, lai gan bērna, gan pieaugušā vajadzības būtu apmierinātas.
- Pierakstīt visas idejas.
- Izspriest, kuri varianti ir pieņemami, kuri ne un kā tos realizēt dzīvē.

LAI NESODĪTU:

- paskaidrojiet savas jūtas tieši, bez uzbrūkoša toņa un draudiem;
- precīzi formulējiet savas vēlmes;
- pasakiet bērnam priekšā, kā viņš var samazināt savas rīcības sekas;
- piedāvājiet izvēli;
- rīkojieties, ļaujiet bērnam izjust rīcības sekas;
- risiniet problēmu kopā.

Kāda varētu būt vecāku reakcija?

REAKCIJA NR. 1. „Man ir apnikušas tavas atvainošanās! Skaidrs, tev nevar uzticēties. Un tagad tu saņemsi sodu – visu nākamo nedēļu nāksi mājās uzreiz pēc skolas. Un nedomā, ka varēsi slaidīties – nekādu datoru vai televizoru! Un vakariņas mēs jau paēdām. Ej mācies!”

Ļoti cietsirdīga izturēšanās, bērns var sajūst nicinājumu un vēlmi atriebties par pāridarījumu.

REAKCIJA NR. 2. „Tu taču esi pilnīgi sasvidis, mīļais. Nāc, es tevi nomazgāšu! Apsoli, ka vairs nekavēsies. Tu mani no-



vedīsi līdz nervu sabrukumam. Ej mudīgi nomazgā rokas un nāc ēst, viss jau atdzisis. Varbūt man sasildīt?”

Pakļāvīga izturēšanās, bērns to var tulkot kā „varu darīt, ko gribu”.

REAKCIJA NR. 3. „Tu man solīji būt laikā. Esmu sašutusi. Negribu vairs par tevi uztraukties. Uzskatu – ja tu reiz ko saki, tad izpildi. Mēs jau paēdām, nekas nav atlicis. Ja gribi, sataisi sev sviestmaizi.”

Noteikta, bet pārāk stingra izturēšanās, tomēr, iespējams, bērns padomās: „Mamma ir ļoti dusmīga. Nākšu mājās laikus. Turklāt viņa man uzticas un tic, ka varu būt laikā. Un man nepatīk pašam gatavot sviestmaizi.” Bērns izjūt sekas savai rīcībai.

Kā bērnu paslavēt?

Bērns, kuru ģimenē ciena un nepazemo, par sevi domās labāk un vairāk ticēs saviem spēkiem, tomēr slavēt ir jāprot. Tas nav vienkārši, turklāt ir jāievēro, ka dažreiz atzinīgi vārdi bērnos izraisa negaidītu reakciju.

► Uzslava var likt šaubīties par tās teicēja zināšanām noteiktā jomā („vai nu viņa

Lai bērni sevi novērtētu adekvāti, pieaugušajiem uzslavā ir jāiekļauj bērnus raksturojoši vārdi. Tādā veidā bērni mācās apzināties savas stiprās puses.

neko nesaprot, vai pielien”).

› Uzslava var raisīt noliegumu („kā tad, bet matemātikas skolotāja mani nosauca par nejēgu”).

› Uzslava var pievērst uzmanību neveiksmēm („jā gan, bet tas man nesanāk”).

› Uzslava var būt manipulatīva („ko viņam vajag”).

› Uzslava var nomākt vēlmi pūlēties („jau tā esmu labs, man nav, ko censties”).

Vārdiem ir nozīme

SITUĀCIJA NR. 1. Pirmais, ko tūlīt pēc pamošanās zēns dzird, ir: „Celies mudīgi augšā! Atkal nokavēsi skolu.” Saģērbies, bet vēl bez zeķēm un apaviem zēns dodas brokastot. Mamma: „Vai tu uz skolu domā iet basām kājām? Paskat, ko viņš ir uzvilcis – to netīro kreklu! Pēc kā tu izskaties? Paēd un ej pārgērbies! Nu kā tu lej pienu? Viss nolaistīts. Nē, man vairs nav spēka ar tevi!” Zēns mēģina taisnoties. Mamma: „Ko tu tur purpini?” Zēns klusējot paēd, pārgērbjas, saliek lietas somā un dodas uz skolu. Mamma: „Tu aizmirsi sporta tērpu! Drīz savu galvu kaut kur aizmirsi. Lai skolā nebūtu sūdzību par tevi!”

SITUĀCIJA NR. 2. Pirmais, ko tūlīt pēc pamošanās zēns dzird, ir: „Jau septiņi. Vai gribi vēl nedaudz pavārtīties – piecas minūtes?” Saģērbies, bet vēl bez zeķēm un apaviem zēns dodas brokastot. Mamma: „Malacis, esi jau saģērbies! Atlicis vien kājas apaut. Ak, kreklis nav visai tīrs, varbūt labāk pārgērbies?” Zēnam izlīst piens. Mamma: „Lupatiņa ir pie izlietnes.” Zēns paņem lupatiņu, saslauka izlieto. Brokastojot viņi nedaudz runājas. Pēc brokastīm zēns pārvelk kreklu, saliek lietas somā un dodas uz skolu. Mamma: „Sporta tērps!” Zēns atgriežas to paņemt, pateicas mammai, kura nosaka: „Nu tad līdz pēcpusdienai!”

Bērnu audzinoša slavēšana sastāv no divām daļām: pieaugušais ar cieņu apraksta, ko viņš redz vai jūt, un bērns, dzirdot aprakstu, spēj pats sevi paslavēt.

Lai bērni sevi novērtētu adekvāti, pieaugušajiem uzslavā ir jāiekļauj bērnus raksturojoši vārdi. Tādā veidā bērni mācās apzināties savas stiprās puses. „Tu veselu stundu mācījies šos vārdiņus. Lūk, tā ir uzcītība!” „Tu solījies būt mājās piecos, un tagad ir tieši pieci. Tā, lūk, ir punktualitāte!”



VIENKĀRŠĀ UZSLAVA	BĒRNU AUDZINOŠĀ UZSLAVA
Mamma: „Tu sakārtoji istabu. Malacis.”	Mamma: „Redzu, ka paveikts liels darbs. Visi plaukti ir tīri un sakārtoti. Drēbes akurāti saliktas skapī. Šajā istabā ir patīkami ienākt.”
Mamma: „Šalle, kuru esi nodāijusi man, tiešām ir jauka.”	Mamma: „Paskat uz šiem vienādajiem valdziņiem un precīzajām bārkstīm! Sarkanā krāsa padara to ļoti greznu. Un tā ir tik plata! Man gan būs silti.”

