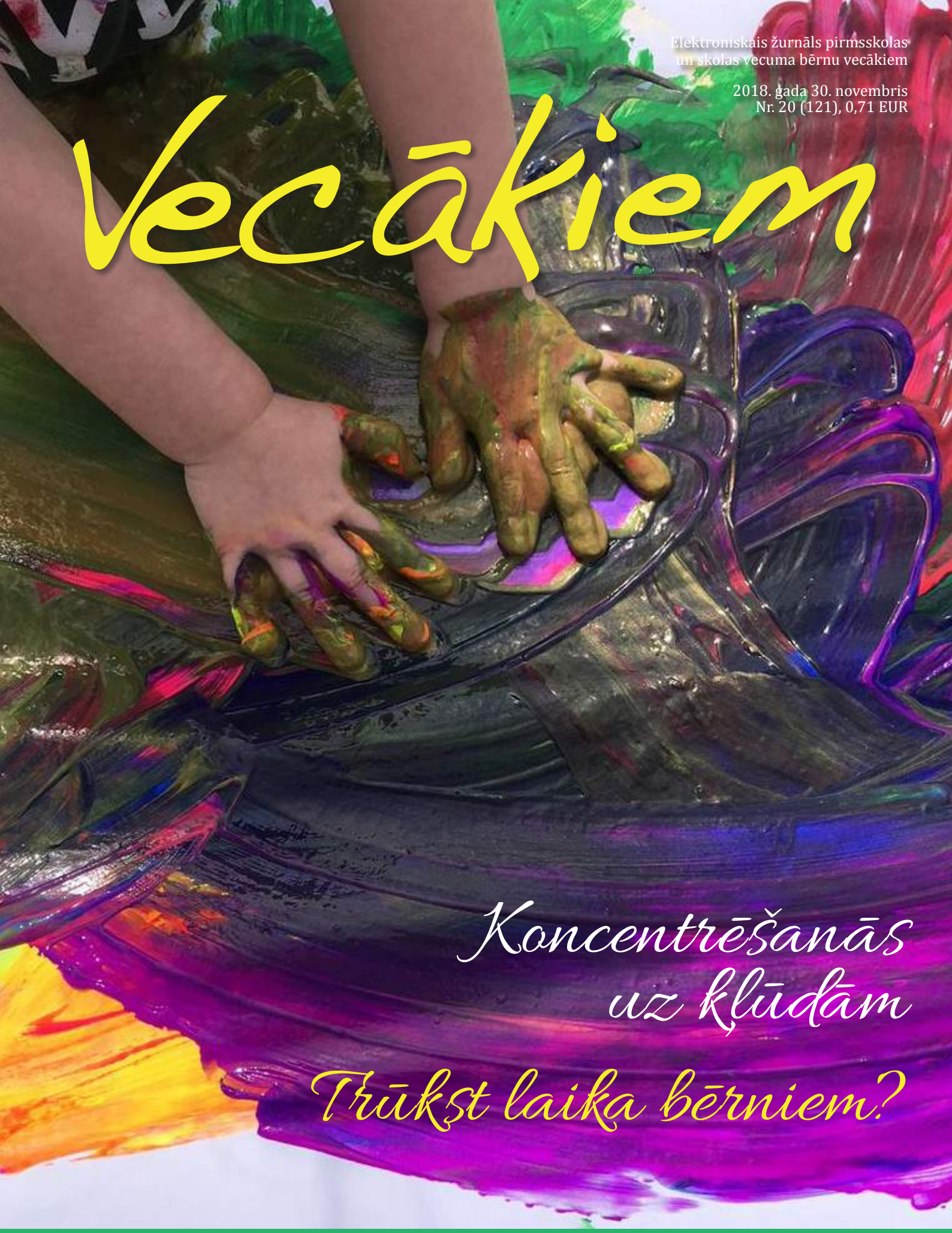
Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2018. gada 30. novembris
Nr. 20 (121), 0,71 EUR

Vecākiem



Koncentrēšanās uz kļūdām

Trūkst laika bērniem?

Kārtības mīlestība

FOTO: *www.thepitcher.org*

Koncentrēšanās uz kļūdām

Ilze Pastare,
psihoterapeite

Mēs dzīvojam uz kļūdām orientētā sabiedrībā un esam iemanījušies ātri atrast viens otra vājās vietas un trūkumus. Atrast trūkumus un kļūdas ir vieglāk nekā saskatīt veiksmi un stiprās puses. Uz kļūdām orientētā sabiedrība tic, ka uzlabošanās notiks tad, kad atzīsim savu vainu un vājumu. Tomēr ir grūti kaut ko uzlabot, ja raugāmies tikai uz kļūdām. Ikviens no mums ir pieredzējis laiku, kad skolā kļūdas tika labotas ar sarkanu pildspalvu un tikai retu reizi bērna dienasgrāmatā parādījās arī kāds motivējošs ieraksts – „Malacis!", „Tev izdevās" u. tml. Diemžēl izglītības sistēmā joprojām uzvar kļūdu un trūkumu akcentēšana, taču veselīgu bērna attīstību nodrošina bērna spēju respektēšana un ļaušana kļūdīties.

Daudz svarīgākas ir uzslavas par centieniem nekā uzslavas par nevainojamiem rezultātiem. Bērni un arī pieaugušie, kas tiek slavēti tikai par pareiziem rezultātiem, zaudē drosmi un kļūdīšanos uzskata par milzīgu neveiksmi.

Pētījumi parāda, ka kļūdu akcentēšanai kā audzināšanas modelim nav iedarbības spēka.

Neirobiologs Martins Korte uzskata,[1] ka, tikai sākot ar 11–13 gadu vecumu, bērns sāk varēt mācīties no tā, ka saņem negatīvu atsauksmi. Šajā vecumā to vairs nepārstrādā tie paši smadzeņu lauki, kas ir atbildīgi par emocijām, jo ir izveidojušās speciālas smadzeņu daļas, kas veic savu uzvedības kļūdu analīzi.

Bērniem ir jāmāca, ka kļūdas ir iespēja mācīties. Ikvienam no mums ir jāmācās drosme atzīt, ka neesam perfekti. Stenforda Universitātē veiktais pētījums[2] atklāj, ka daudz svarīgākas ir uzslavas par centieniem nekā uzslavas par nevainojamiem rezultātiem. Bērni un arī pieaugušie, kas tiek slavēti tikai par pareiziem rezultātiem, zaudē drosmi un kļūdīšanos uzskata par milzīgu neveiksmi.

Bērni, kam ir ļauts kļūdīties un labot savas kļūdas, sasniedz augstākus rezultātus mācībās nekā tie, kas tiecas uz perfekciju.

Stenfordas Universitātes profesore Džo Bolere (*Jo Boaler*) reiz, veicot pētījumu, vēroja bērnu gaitas divās skolās. Vienā skolā

[1] *http://www.geo.de/GEO/heftreihen/geo_wissen/die-ideale-schule-62343.html*
[2] *https://bhi61nm2cr3mkdgk1dtaov18-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/BoalerWiliamBrownBERJ.pdf*

mācības notika tradicionāli, bet otrā – pēc jaunas pieejas, kurā bija veselīga attieksme pret kļūdām. Kad abu skolu audzēkņi piedalījās pārbaudījumā, otrās skolas skolēni guva daudz labākus rezultātus. Pēc pētnieces vārdiem, šie bērni nebaidījās risināt grūtus uzdevumus, pat ja tādus nekad agrāk nebija redzējuši. Savukārt pirmās skolas skolēni, saskatot iespēju kļūdīties, bieži vien atmeta ar roku uzdevumiem jau pie pirmajām grūtībām.

Te ir vietā atcerēties Tomasa Edisona (*Thomas Edison*) atbildi[3] žurnālistam, kurš zinātniekam vaicāja, kā viņš jūtas pēc 25 tūkstošiem neveiksmīgu mēģinājumu izgatavot bateriju. „Es neesmu cietis neveiksmi," atbildēja T. Edisons. „Tagad es zinu 25 tūkstošus veidu, kā nevar izgatavot bateriju."

FOTO: *www.i2.wp.com*

Piemēram, bērns tikko ir sācis runāt. Viņš saka „atobuss", nevis „autobuss". Varam bērnu pēc katra pateiktā vārda pārtraukt, sakot pareizo vārda versiju. Visticamāk, ar laiku bērns nevēlēsies runāt tik daudz un ar tik lielu prieku.

Vai tad, ja bērns nesen ir sācis staigāt, mēs viņu rājam ik reizi, kad viņš nokrīt? Maza bērna attīstības gaitā vecāki necenšas pievērst uzmanību bērna uzvedībai vai spējām, definējot tās kā kļūdas. Situācija mainās, bērnam augot. Īpaši asa kļūdu un nepilnību akcentēšana parādās laikā, kad bērns gatavojas skolas gaitām vai sāk iet skolā. Bērns raksta citādi, pildspalvu tur citādi, nekā vajag, nesaprot, kā vajag. Viss sākas ar izlabotu vārdu „autobuss" un beidzas ar pastāvīgiem pārmetumiem: draugi nav īstie, stils nav pareizais, atzīmes nav pareizās, un dzīve, ko tu dzīvo, arī nav īstā…

Akcentējot kļūdas, mums parasti ir standarts, kuru vēlamies ievērot. Ja ir kļūdas, tad ir arī pareizais variants.

Normālais variants, pareizība. Mēs ar to izprotam normu, tātad kaut ko no ārienes nākušu, kas bērnam tiek piemērots vai arī pēc kā viņš ir jāvērtē. Mēs esam guvuši pieredzi arī ar politiski vardarbīgām sistēmām, kuras pasludināja,

[3] *http://www.thomasedison.com/quotes.html*

FOTO: *www.3ozxuk3equ8uk744atar6415-wpengine.netdna-ssl.com*

FOTO: www.completewellbeing.com

Ja bērnam kopš bērnības māca koncentrēties uz kļūdām, viņš pierod tā dzīvot. Sāk meklēt kļūdas sevī, citos – draugos, vecākos, skolotājos.

kas ir normāls un kas ne, un pēdējais bija dzīvību apdraudošs.

Visvērtīgākais ir, ja bērns PATS saprot – darot un mēģinot, bez bailēm kļūdīties. Tādējādi netiek aizskarta bērna pašcieņa un kognitīvais (izziņas) process. Galvenā uzmanība ir jāpievērš tam, ko bērns ir paveicis labi. Tam, ka viņš ir spēcīgs. Attīstiet sevī paradumu pamanīt bērna stiprās puses, jo, koncentrējoties uz tām, šo spēku un varošumu var veicināt. Pieaug tas, kam pievēršam uzmanību.

Visbiežāk vecāki uz bērna kļūdām norāda, lai motivētu, labotu vai mainītu bērna uzvedību, tomēr komunikācija, kurā bērns tiek vainots, viņam tiek pārmests, tiek izvirzītas nepamatoti augstas prasības, bērns piedzīvo nevajadzīgu pamācīšanu, salīdzināšanu, bērnam laupa drosmi turpināt savu attīstību.

Vecāki, neiedrošinot savus bērnus, bet liekot uzsvaru uz kļūdām, nodod bērniem savu attieksmi pret dzīvi.

Meitene, kas ir pieradusi baidīties no kļūdu korekcijas savā burtnīcā skolā un mājās valdošās kritikas pilnās gaisotnes, pieaugot baidīsies, lai tikai kaut ko neizdarītu nepareizi. Viņai būs grūti izjust prieku un apmierinātību no procesa, jo meitene būs saspringta, mēģinot nekļūdīties.

Ja bērnam kopš bērnības māca koncentrēties uz kļūdām, viņš pierod tā dzīvot. Sāk meklēt kļūdas sevī, citos – draugos, vecākos, skolotājos. Un tad vecāki nesaprot, kādēļ bērns nevis uzņemas atbildību par to, ko ir paveicis, bet savās neveiksmēs vaino citus un norāda uz citu nepilnībām. Atļaut sev, vecākiem, nebūt pilnīgiem, perfektiem un atļaut kļūdīties arī bērnam ir viena no svarīgākajām profilakses potēm pret postošu perfekcionismu.

Dzīve vērtējuma uztveres žņaugos ir domāšanas kļūda – atbrīvoties no tās ir ļoti grūti. Ļaujiet sev būt nepilnīgiem, ļaujiet citiem kļūdīties, saglabājot labu attieksmi pret viņiem!

Kāpēc mums ir tik svarīgi, lai viss būtu labi un pareizi?

Pareizi ir pazīstami un saprotami. Visi cilvēki tiecas pēc stabilitātes. Stabils – tas ir tas, kas ir pazīstams, kas darbojas, ko mēs esam darījuši vairāk nekā vienu reizi. Ja pareizi – tātad droši. Tāpēc mēs cenšamies vest bērnus uz pareizā ceļa, kas mums pašiem ir drošs un pazīstams. Tas gan nenozīmē, ka šis ceļš ir īstais un vienīgais pareizais.

Pareizi ir tā kā visiem. Mēs ne tikai paši baidāmies, ka kaut kas nebūs tā, kā bija paredzēts, bet arī pārdzīvojam, ka bērni neiekļausies vispārpieņemtajās normās. Mums ir bail, ka kaut kas notiks ne tā, kā tam vajadzētu būt. Bērni ir daļa no mūsu tēla, mūsu vēstures, un vecāki vai nu lepojas ar bērnu, vai piedzīvo kaunu par viņu. Nav trešā varianta. Bērna kļūdas ir kā mājiens mums pašiem – man par bērnu būs jākaunas! Tāpēc, mēģinot izvairīties no kauna, vecāki cenšas bērnu ievirzīt normās.

Kurš cits tev pateiks patiesību?! Bailēs par sava bērna nākotni vecāki mēģina pareģot pareizo bērna nākotnes variantu, nesaredzot, ka tādējādi tiek pilnīgi sabojātas attiecības ar bērniem.

Mūs tā audzināja – un nekas! Paskatieties paši uz savu dzīvi, uz to, kā jūs izturaties pret savām kļūdām (izvairāties, ir bail kļūdīties), pret citu cilvēku kļūdām (dažkārt tās saredzat it kā ar palielināmo stiklu), cik esat laimīgi, veiksmīgi un cik viegli jums pašiem ir baudīt dzīvi, mācīties un veidot attiecības. Tad viss kļūs gana skaidrs. Ja esat tā audzināti, tas nebūt nav iemesls, lai turpinātu šo audzināšanas tradīciju, jo īpaši, ja tā ved uz nekurieni.

Mēs paši sev nepiedodam kļūdas. Lai pārstātu bērnu audzināt, norādot uz kļūdām, mums pašiem ir jāpārtrauc redzēt kļūdas citos un jāiemācās pieņemt savējās. Iemācīties redzēt labo sevī un bērnā nav ne viegls, ne ātrs process, bet tas ir ieguldīto pūļu vērts. Atcerēsimies – tas, kurš pieļauj visvairāk kļūdu, visvairāk arī iemācās!

Iedrošinājums nebūt perfektam, iedrošinājums kļūdīties ir viena no svarīgākajām mācību stundām, ko varam sniegt saviem bērniem.

Vispirms koncentrējieties uz to, kas ir labi, tad uz to, ko varat uzlabot, un tikai tad varat domāt par to, kas varētu būt vēl labāk. Daudziem pieaugušajiem visu dzīvi trūkst kāda, kas pamanītu un novērtētu viņu paveikto, un pateiktu: „Cik labi tu to izdarīji!" Tāpēc biežāk teiksim savam bērnam – „Tu man patīc tāds, kāds esi!", nevis: „Tu man patīc, kad izdari to pietiekami labi, pareizi un ātri."

FOTO: *www.images.gulfnews.com*

Trūkst laika bērniem?

Inese Matvejeva,
personīgās izaugsmes trenere

Lielākajai daļai pieaugušo mūsu gadsimtā ir glabājams kāds noslēpums – ne tikai ļoti dārgs un lolojams, bet pat neaizskarams. Mēs, pieaugušie, ar to esam tik ļoti pārņemti, ka tas jau sen ir kļuvis acīmredzams, lai gan ir cilvēki, kuri šo noslēpumu vairs par tādu neuzskata un ir gatavi to atklāt. Šā lielā noslēpuma vārds ir LAIKS.

Kaut arī laiku esam ielikuši kalendāra un pulksteņa rāmjos, mēs zinām, ka laiku atpakaļ nepagriezīsi un ka laiks ir nauda.

Esam pieredzējuši, ka nieka piecas minūtes ilgst veselu mūžību, bet citkārt stunda paskrien kā acumirklis. Laika ritumu nosaka tas, ar ko šis laiks ir aizpildīts, kas notiek vai – gluži pretēji – nenotiek. Bet vai jūs kādreiz esat aizdomājušies, no kā sastāv jūsu dzīves sekundes, minūtes, stundas, dienas…? Es pievienojos līderības teoriju izstrādātāja, ģimenes jautājumu eksperta, pasniedzēja un arī Latvijā popularitāti guvušās grāmatas „Ļoti veiksmīgu ģimeņu 7 paradumi" autora Stīvena Ričarda Koveja (*Stephen Richards Covey*) teiktajam: „Saturīga dzīve nav ātrumā vai efektivitātē, bet gan tajā, ko tu dari un kāpēc to dari."

Daži pieaugušie izteikti izjūt laika trūkumu, tāpēc cenšas laiku noķert aiz astes, skrienot ātrāk, lai pagūtu vairāk.

Daži to apzināti aptur, izstājoties no milzu skrējiena un uz brīdi atsakoties no saviem peļņu nesošajiem darbiem. Taču nereti tikai tik daudz, lai ievilktu elpu pirms nākamā maratona starp darbu un mājām, rūpēm par bērniem, projekta nodošanas, vizītes pie ārsta utt. Mēs visi taču zinām, ka īstā dzīve prasa laiku. Un tad pēkšņi it kā pat nevilšus piezogas doma: es savu dzīvi pavadu bezgalīgā skrējienā – kā vāvere ritenī. Un izskan jautājums sev: kas es esmu – sava laika kalps vai pavēlnieks?

Mums nav laika izlasīt pasaku, nav laika uzklausīt bērna pārdzīvojumus, nav laika būt koncertos un pasākumos, nav laika aiziet uz vecāku sapulci, nav laika sarunai ar bērnu, nav laika, nav laika, nav laika…

FOTO: *www.images.ctfassets.net*

Mēs zinām, ka visapkārt ir cilvēki, kuriem nav laika. Visskaudrāk to izjūt mūsu bērni.

Ikdienā, ejot pa ielu vai braucot transportā, mēs reti ieskatāmies citu cilvēku sejās. Viņi visi ir tik vienādi un pazīstami pēc īgnām, nogurušām un pelēkām sejām, skumjām acīm un nereti sakniebtām lūpām, kuras smaidu atstājušas pagātnē. Tā mēs esam kļuvuši par nabagiem. Mūsu dzīvē iezadzies laika trūkums, vienmuļas darbības, nevērība un aukstums sirdī. Visskaudrāk to izjūt mūsu bērni, kā arī cilvēki, pie kuriem mūsu bērni meklē atbalstu un patvērumu.

Sadzīvot ar laiku bērnus māca viņu pirmie skolotāji – vecāki. Dienas režīma ievērošana kopš mazotnes un vēlāk, apmeklējot bērnudārzu, ir vispārpieņemts noteikums. Skolā svarīgi ierasties laikus uz stundām, iekļauties laikā, rakstot kontroldarbus, laikus paēst pusdienas starpbrīdī. Protams, svarīgi ir arī pagūt uz pulciņiem, izpildīt mājasdarbus, laikus iet gulēt un atkal laikus celties. Režīms ir laba prakse, ko vecāki mācīja mums un mēs mācām saviem bērniem. Šī labā un noderīgā prasme vēlāk dzīvē ļaus patstāvīgi sasniegt izvirzītos mērķus, dzīvot saskaņā ar savu sirdsbalsi, savu sirdsapziņu un kopā ar visiem veidot harmonisku pasauli.

Bet kā veidot harmoniju mūžīgajā skrējienā, kurā aizmirstam paši savas vērtības? Mēs skrienot pat nepamanām, ka akli cenšamies iekļauties sabiedrības normās. Taču ikviena dzīvē pienāk brīdis, kad sākam meklēt ceļu pie sevis, savām patiesajām vērtībām, savām prioritātēm.

Kādas tad ir katra cilvēka galvenās vērtības? Vai tiešām laime ir tik vienkārša, kā to grāmatā „Septiņi laimes balsti" apraksta autors abats primass[1] Notkers Volfs (*Notker Wolf*): drosme, taisnīgums, gudrība, mērenība, ticība, mīlestība un cerība?

Ikdienas steigā mēs par to nedomājam. Nedomājam par savu dzīves mērķi, nedomājam, kā vārdā jebko darām. Mēs aizmirstam, kāpēc sākotnēji apņēmāmies strādāt vairāk, ilgāk un varbūt pat vairākos darbos. Aizmirstam, kā ir darīt sirdij tuvu un patīkamu darbu. Mums vairs nav laika, lai apstātos un ieviestu skaidrību. Nav laika, lai uzdotu sev jautājumus. Vai tas, ko es daru, man ir svarīgi? Vai šī darbība mani aizvedīs pie tā, ko es patiesi vēlos? Mēs varbūt pat instinktīvi jūtam, ka skrienam aplamā virzienā, taču nav jau laika apstāties vai mainīt virzienu.

Sanāk, ka mēs savu dzīvi pavadām blakus saviem bērniem, lai gan tik ļoti gribētos būt kopā ar viņiem. Sanāk, ka no kādreiz tik mīļajiem un dažbrīd aizņemtajiem vecākiem esam kļuvuši par viegli aizkaitināmiem, neiecietīgiem, mūžīgi skrejošiem un nogurušiem vienmēr trūkstošā laika vergiem.

Mēs sakām: „Pagaidi, ne tagad! Tagad nav laika, vēlāk!" Un tad nāk prātā reklāma par trauku mazgājamo mašīnu, kuras sižets tik patiesi trāpījis pa mūsu ikdienas dzīvi. Mums tiešām nav laika izlasīt pasaku, nav laika uzklausīt bērna pārdzīvojumus, nav laika būt koncertos un pasākumos, nav laika aiziet uz vecāku sapulci, nav laika sarunai ar bērnu, nav laika, nav laika, nav laika… Tik daudz kam nav laika. Mēs sev iegalvojam, ka tie ir sīku-

FOTO: *www.i.huffpost.com*

[1] Abats primass – visaugstākā amatpersona benediktiešu ordenī.

mi, kam neatliek laika. Bet no sīkumiem rodas lielais. No maziem bērniem izaug lieli pieaugušie. Un šie „sīkumi" augot ir tā aplipuši ar šo „nav laika" un veido pieaugušo sabiedrību, mūsu līdzcilvēkus.

Taču kaut kad, agrāk vai vēlāk, mēs konstatējam, ka, skrienot pēc pulksteņa laika, esam apjukuši. Mēs konstatējam, ka esam aizmirsuši savas sirds pulksteni, savu iekšējo laikrādi – to, kurš ir patiesais mūsu dzīves noteicējs. Pulkstenis, kura ciparnīcu veido vērtības, sekunžu iedaļas ir prioritātes un bultiņas dod uzdevumus, lai tas, ko dara vienotais mehānisms – mūsu ķermenis –, saskan ar sirdsbalsi. Lai mūsu viedais prāts ir vienots ar sirdsbalsi.

FOTO: www.o.health.clevelandclinic.org

Kā atgūt laiku, lai atkal kļūtu par mīļajiem vecākiem, kuri vienlaikus ir savu bērnu sabiedrotie?

Par vecākiem, kuriem pietiek spēka un enerģijas, lai vakaros spētu uzturēt bērnos dabīgo vēlmi mācīties. Par vecākiem, kuri nevis moralizē, nosoda un vaino, bet gan vieš savos bērnos pārliecību, māca domāt, koncentrēties un sniedz būtisku atbalstu bērnu turpmākajai dzīvei. Vai mums vispār ir svarīgi būt kopā ar bērnu? Atvēliet aptuveni 30 minūšu laika, kurā netraucēti atbildēt uz septiņiem jautājumiem! Atbildes uz tiem ir svarīgi pierakstīt uz lapas, tātad vajadzīgs rakstāmais un papīrs. Apsēžamies ērti un sākam!

Mēs konstatējam, ka esam aizmirsuši savas sirds pulksteni, savu iekšējo laikrādi – to, kurš ir patiesais mūsu dzīves noteicējs.

Iedomājies, ka ir noticis brīnums un tev ir iedota milzīga vara pār savu laiku. Tu savam pašreizējam dzīves ritmam un tempam vari pievienot tik daudz laika, cik vēlies. Tik daudz laika, cik tev vajadzīgs, lai būtu kopā ar savu bērnu, turklāt tu nosaki, kā, kur un kad. Un iedomājies, ka tas var notikt tieši tagad, tāpēc droši iejūties un pieraksti atbildes uz jautājumiem!

- Kāpēc tev ir svarīgi pavadīt laiku kopā ar bērnu?
- Ko tu iegūsti, pavadot laiku kopā ar bērnu?
- Kas tev ir pats vērtīgākais laikā, ko tu pavadi kopā ar bērnu?
- Kas mainās tavā ikdienā, kad tu pavadi laiku kopā ar bērnu?
- Kas tev vajadzīgs (resursi, spējas, īpašības), lai tu varētu pavadīt laiku kopā ar bērnu?
- Kā un kur tu gribi pavadīt laiku kopā ar bērnu?
- Kad tu sāksi pavadīt vairāk laika kopā ar bērnu?

Uzrakstītās atbildes ieteicams ielikt savā plānotājā, lai tad, kad rodas kaut niecīgs sprīdis laika, pārlasītu. Arī atziņas, kuras rodas rakstīšanas laikā vai pēc tam, der fiksēt rakstiski, jo šādi mēs nodrošinām savu domu skaidrību un izcilu atmiņu.

Tagad tikai atliek sekot savai sirdij un plānot laiku sasaistē ar sniegtajām atbildēm. Būtu loģiski, ja turpmāk mūsu plānotājos parādītos ieraksti par radītajām prioritātēm laika pavadīšanai ar bērniem.

Šādi ieraksti vislabākajā gadījumā būs katru dienu, taču dažādu apstākļu dēļ tie var būt arī retāki, piemēram, reizi nedēļā vai pat mēnesī. Pats galvenais – ka tie ir! Šāda plānošana un plānoto prioritāšu īstenošana dzīvē noteikti atvērs durvis uz mūsu bērnu sirdīm. Esot kopā ar bērniem, atcerēsimies savu bērnību, to, kas mums sagādāja vislielāko prieku, un to, kādi sapņi varētu kļūt par īstenību. Atcerēsimies, kā bērnībā dzima laimes izjūta! Atcerēsimies savus bezrūpīgos smieklus, zinātkāri un vēlmi visur būt! Mēs taču vislabāk zinām, kā sarīkot īstus svētkus, kuros smieties un dzīvot no sirds, kā radīt aizraujošus kopā būšanas brīžus, kuri paliek gan mūsu, gan bērnu atmiņās vienmēr.

Katru dienu mums ir pieejamas 24 stundas jeb 1440 minūšu, jeb 86 400 sekunžu. Piedzimstot mēs saņēmām ne tikai laiku, bet arī brīvību. Brīvību izvēlēties, kā pavadīt savu dzīvi un kā pārvaldīt laiku.

Mums vēl aizvien ir tiesības brīvi lemt. Kā būtu, ja mēs varētu sākt ar to, ka veltītu saviem bērniem vismaz 1 % sava laika? Dienā tās būtu tikai 15 minūtes! Es ieteiktu ar bērniem kopā pavadāmo laiku izcelt dienas plānotājos, piemēram, ar savu mīļāko krāsu un stingri ievērot plānoto vismaz 21 dienu. Šādi rīkojoties, mēs palīdzam sev veidot jaunu ieradumu. Lai mums patiešām izdotos, ir svarīgi šo laiku uztvert tikpat atbildīgi kā pārējās prioritātes un izplānot maksimāli kvalitatīvi, kā to darām ar savu darbalaiku. Tad, esot kopā ar bērnu, atteikties no visa, kas varētu novērst uzmanību. Šis laiks ne tikai saskan ar mūsu augstākajām prioritātēm, bet arī rada mūsos enerģiju un sniedz dzīves gandarījumu. Un bērns to noteikti novērtēs. Atgūsim mums dāvāto brīvību, lai atkal valdītu pār savu laiku!

Laime rodas vienkāršās ikdienas darbībās – ar tuviem cilvēkiem pavadītos brīžos un sīkumos, kas kā dimanta putekļiši veido mūsu dzīvi tik brīnišķīgu un piepildītu. Būsim uzticīgi savas dzīves patiesajām vērtībām un dzīvosim ar mīlestību – patiesu un atklātu, no visas sirds! Laiks ir dzīve, un dzīve glabājas sirdī. Un bērni, kurus mīl, kļūst par pieaugušajiem, kuri prot mīlēt.

FOTO: *www.i0.wp.com*

Kārtības mīlestība

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Runājot par to, kā iemācīt bērnam uzturēt kārtību savā istabā, vispirms būs jāpievēršas bērnu dabīgajai īpašībai kopēt vecākus jeb atkārtot viņu uzvedību. Un, protams, jāvērš uzmanība arī uz to, ka bērni mācās ar laiku. Ja bērns kaut ko ieraudzījis vienreiz, tas nenozīmē, ka viņš to obligāti atkārtos. Bet, ja vecākiem piemīt kāds ieradums un bērns regulāri novēro, kā vecāki darbojas atbilstīgi šim ieradumam, kādā brīdī viņš sāks atveidot savu vecāku uzvedību.

Vai bērns vispār saprot, ko no viņa grib vecāki, kad liek sakārtot istabu? Nē, nesaprot! Viņš apgūst telpu un rīkojas ar mantām.

Ja jums piemīt kārtīgums, tad arī bērns agri vai vēlu sakārtos savu istabu. Sākumā viņš nesapratīs, kādēļ tas ir jādara – kāda vērtība ir sakārtotībai. Viņš vienkārši atdarinās jūsu uzvedību.

Bet tīrības, kārtības nozīmi bērns sapratīs daudz vēlāk – tad, kad sāks spriest par lietām (aptuveni skolas vecumā, kad runas prasmes jau ir labi attīstītas) vai arī kad viņam būs iespēja salīdzināt kārtību un nekārtību un secināt, ka sakārtotā istabā dzīvot ir vieglāk un tā izskatās glītāk. Bet tas notiks tikai tad, ja jums pašiem piemīt kārtīgums un ja bērnam piemīt prasme izdarīt secinājumus – jo tā nepiemīt visiem.

Savukārt, ja kārtīgums jums nepiemīt, tad, pat ja jums pietiks pacietības mācīt bērnam kārtīgumu ar mīlestību un interesi, bērns prasmi veidot kārtību var neapgūt, jo neatbilstība starp jūsu un viņa istabu būs pārāk liela. Un viņš dzīvos neskaidrībā, domājot par to, kāpēc mamma palīdz viņam uzturēt kārtību viņa istabā, bet citās istabās kārtības nav. Bērna prātā nav atbilstības. Bērns vēl ir pārāk stipri saistīts ar vecākiem (psiholoģijā pieņemts, ka šī saite tiek pārrauta apmēram 5 gadu vecumā, taču šim procesam ir vairāki posmi, un bieži tie ilgst līdz pat pusaudžu vecumam) un jūtas kā daļa no viņiem. Un viņam nav skaidrs, kāpēc pie vecākiem ir nekārtība, bet no viņa tie paši vecāki prasa kārtību.

Svarīgs jautājums ir, vai bērns vispār saprot, ko no viņa grib vecāki, kad liek sakārtot istabu. Nē, nesaprot! Viņš apgūst telpu un rīkojas ar mantām. Bet, ja tiešām bērnam gribat iemācīt kārtīgumu, tad labāk to darīt caur spēli.

No 1,5–2 gadu vecuma bērnam jau var rādīt, ka viņa lietām jāatrodas viņa mantu kastē, konkrētā telpas stūrī, skapī vai savā istabā.

Šajā vecumā bērns var vienkārši atkārtot darbības pēc jums. Smaidiet, mīļi runājiet ar bērniņu, viņš smaidīs jums pretī un

atkārtos jūsu darbības. Ļaujiet viņam saprast, ka gribat, lai viņš atkārto jūsu darbības, un lieciet priekšmetus pa vietām. Vienkārši dariet to kopā ar bērnu.

Tas, ko vecāki var darīt, lai bērnam būtu vieglāk ieviest un uzturēt kārtību savā teritorijā, – parūpēties par plauktiņiem vai skapīšiem, kur var likt mantas. Taču mantu izkārtojumam jābūt bērna izvēlei.

Ap 3 gadiem jau var prasīt, lai bērns pats savāktu savas spēļmantiņas no citām istabām un aiznestu uz savu telpu vai telpas daļu.

Šajā vecumā bērns jau prot runāt, un jūs varat izdomāt sižetisku spēli, kādēļ bērnam būtu jāsakārto savas mantas. Ja jums nav laika un pa istabu ir izmētāts lērums rotaļlietu, varat paspēlēt ar bērnu kādu dinamisku spēli, piemēram, grimstoša kuģa glābšanu, kad no darbību ātruma būs atkarīgs, vai kuģis ies bojā. Galvenais – lai bērns piedalītos kā varonis, no kura kaut kas ir atkarīgs. Pēc neilga brīža visas izmētātās spēļmantiņas būs kastē.

Vecākam bērnam principā jau jāprot atbildēt par savām mantām. Reizē ar skolas sākumu, kad mainās bērna sociālā loma un rodas pienākumi, kuri ir saistīti ar laika izmantošanu, jums jau ir praktiski piemēri, kaut vai – ka vieglāk un ātrāk ir atrast jaciņu skapī, nevis viesistabā, aiz dīvāna.

Bērns pats izveido situācijas, no kurām mācīties, – jums vienkārši jānorāda uz tām. Vecumā, kad bērns runā un jūs ar viņu varat apspriest dažādas tēmas, varat sakārtot savu istabu un viegli palielīties bērna priekšā. Tam nav jābūt nekam līdzīgam pazemošanai. Vienkārši ļaujiet bērnam zināt – jūs lepojaties ar to, ka jūsu lietas ir sakārtotas. Taču šis lepnums nav nekas dižs, kārtība vienkārši ir kaut kas patīkams un ērts, ar ko arī lepojaties.

Bērna istaba ir vieta, kur bērnam ir galvenā teikšana. Bērns rīkojas ar viņam piederošo telpu. Tas, kas ir ērts bērnam, var nebūt saprotams vecākiem, bet viņiem tas jārespektē. Tas pats attiecas uz bērna stūrīti vecāku istabā, ja bērnam savas istabas nav.

Tas, ko vecāki var darīt, lai bērnam būtu vieglāk ieviest un uzturēt kārtību savā teritorijā, – parūpēties par plauktiņiem vai skapīšiem, kur var likt mantas. Taču mantu izkārtojumam jābūt bērna izvēlei. Ja jums šķiet, ka bērna variants ir nepraktisks, apspriediet to. Noskaidrojiet, kāpēc bērns grib tieši tā. Bērna loģika var nesakrist ar jūsējo. Noskaidrojiet, ko domā bērns – jums un viņam var būt atšķirīgi „ērti". Cieniet bērna „ērti", ļaujiet viņam dzīvot viņa istabā. Ja bērna istabā vecāki visu dara un nosaka viņa vietā, bērns nevar iemācīties atbildēt par savām lietām. Vienlaikus bērnam neizveidosies izjūta, ka viņam vispār kaut kas pieder, – viņš īsti neapgūs izjūtu „mans", un turpmākajā dzīvē cilvēciņam būs ļoti grūti aizstāvēt vai saglabāt savas mantas: ja viņam nekas nevar piederēt, tad nav jēgas to saudzēt un nav tiesību aizstāvēt no citiem, kā arī vienkārši iegūt mantas savā īpašumā.

FOTO: www.www.q-clean.co.za

Ja jūs mācāt bērnam sakārtot mantas, tad noteikumi ir jāizstrādā uzreiz – un sadarbībā ar bērnu, piemēram, „Spēli pabeidzot, spēļmantiņām jānonāk kastē", „Es tavas mantas nemeklēju – to dari tu pats", „Pirms datorspēlēm istabai jābūt uzkoptai" utt.

Katrā ģimenē var būt savi noteikumi. Turklāt to var sākt darīt jau diezgan agrā vecumā: bērna pieradināšana pie podiņa arī ir noteikums – jūs par to sākāt runāt ar bērnu jau diezgan agrā vecumā, diezgan ilgi un bieži atkārtojāt, kas jādara, nevis sitāt bērnu par to, ka atkal neizdevās laikus aiziet uz podiņa.

Ja bērns ievēro kopīgi izstrādātos noteikumus, ļaujiet viņam saprast, ka esat apmierināti ar to. Taču ļaujiet bērnam arī kļūdīties. Bet, ja bērns tomēr ir pelnījis sodu par pieņemto noteikumu neievērošanu, tam jābūt samērojamam, piemēram, jūs varat teikt „Šovakar ar datoru spēlēsies 20 minūtes, nevis kā ierasts – vienu stundu", nevis „Datoru atņemu uz visu nedēļu" vai „Tagad mazgāsi grīdas". Nesaistiet sodu ar darbu, jo tas bērnā radīs tikai nepatiku pret darbu, un tā viņam būtiski traucēs adaptēties pieaugušā dzīvē. Un nepiemērojiet sodu emociju uzplūdumā.

FOTO: *www.thriftynorthwestmom.com*

Ja bērna nekārtīgums kļuvis īpašs (citādāks, pat savādāks) un tam nav saprotamu iemeslu, tas var būt signāls, ka ar bērnu kaut kas nav kārtībā.

Tādā veidā bērns var mēģināt ziņot jums kaut ko. Visdrīzāk tas būs saistīts ar jūsu problēmām – piemēram, starp vecākiem ir izveidojies konflikts, kurš netiek atrisināts. Agresīva izturēšanās pret savām (kā arī pret svešām) mantām vai telpu var būt saistīta arī ar nepatīkamu situāciju, kura ir izveidojusies bērnudārzā vai skolā. Nesteidzieties norāt bērnu par bardaku – runājiet, centieties noskaidrot, kāpēc bērns tā izturas pret mantām un (vai) telpu.

Kas tik traks ir nekārtībā? Kāpēc bērna istabā obligāti ir jābūt kārtībai? Vai jums ir kauns par bērnu vai par sevi?

Ja kārtības jautājums ir principiāli svarīgs, tad, iespējams, sadarbībā ar psihoterapeitu jums izdotos atrast atbildes uz šiem daudzajiem „kāpēc". Ja jūs neesat apmierināts ar sevi (savu uzvedību, saviem panākumiem) kādā jomā, jūs nedrīkstat pieprasīt no bērna, lai viņš apmierinātu jūsu vajadzības šajā jautājumā. Tas pats attiecas uz kārtību bērna istabā.

Ļaujiet bērnam orientēties pašam. Kad vajadzēs (un – ja vajadzēs), viņš sakārtos savas lietas pats. Ja jūs nepārtraukti prasāt no bērna kārtīgumu, viņš pretosies, savukārt, ja ļausiet viņam izmantot viņa dzīvojamo telpu pēc patikas, viņš pats atradīs līdzsvaru starp kārtību un nekārtību.

Varat piedāvāt bērnam eksperimentēt ar kārtību (nekārtību), piemēram, dažas dienas pēc kārtas bērns nesakārto savas mantas vispār, bet visas pārējās prasības – „laikus uz skolu", „ātri ārā", „glīts apģērbs" – paliek kā vienmēr. Pēc tam dažas dienas pēc kārtas lūdziet viņu izpildīt šīs pašas prasības, bet – uzturot ideālu kārtību viņa istabā. Tad atkal dažas nākamās dienas lai bērns izturas pret savu telpu, kā grib, un turpina ievērot ikdienas prasības. Iespējams, viņš tikmēr, izdzīvojot dažādus variantus, kaut ko iemācīsies. Atcerieties: tas, kas ir labs jums, var nebūt labs jūsu bērnam. Un ir ļoti iespējams, ka jums vienkārši būs jāsamierinās ar to, ka jūsu bērns neesat jūs.

Elektroniskais žurnāls „Vecākiem"
Izdevējs: SIA „AB konsultants"
Vienotais reģistrācijas numurs: 40103361805
Latvijas Republikas UR masu informācijas līdzekļa reģ. apl. Nr. 000701313

Redakcijas adrese: Dzirnavu iela 21, Rīga, LV-1050;
tālr.: 25628748, 67096393;
e-pasts: *vecakiem@izglitiba-kultura.lv*;
www.izglitiba-kultura.lv

Redaktore: Vita Pļaviņa
E-pasts: *vecakiem@izglitiba-kultura.lv*
Korektore: Zigrīda Purvlīce
Datorgrafiķe: Linda Prātniece
Vāka foto: *www.cdn.shopify.com*