

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2017. gada 25. septembris,
Nr. 14 (95), 0,71 EUR

Vecākiem

Mūsdienu tētis

Bērns grib mani
NOKAITINĀT!

*Skolēni skatās
pornogrāfiskus materiālus:*

**KĀ RĪKOTIES
PIEAUGUŠAJIEM?**





FOTO: www.laparent.com

MŪSDIENU TĒTIS

Laila Avotiņa

Kad pirms pieciem gadiem Latvijā kalendārā tika ieviesta jauna svētku diena – Tēva diena, pamazām sabiedrībā sāka aktualizēties jautājumi par tēva lomu ģimenē un nepieciešamību šo lomu novērtēt un akcentēt vairāk. Dr. paed. Nora Jansone-Ratinika secina, ka 21. gadsimts tēva lomā ienes izpratnes un attieksmes izmaiņas: „Mūsdienās tā aizvien vairāk tiek paplašināta un vērtības ziņā adekvāti pielīdzināta mātes lomai.”

Pētniece norāda, ka daļēji diskusijas aktualizē sievietes, kuras atbildību un pienākumus par bērna audzināšanu un mācīšanās procesu nevēlas uzņemt vienas un izzina, kādai ir jābūt vīrišķajai un sievišķajai proporcijai ģimenes dzīvē: kuri bērnu audzināšanas jautājumi ir attiecināmi uz tēvu, un kuri – uz māti? Savdabīgu tendenci par pašu tēvu vēlmi praktizēt atbildību par bērniem ir novērojusi psihoterapeite Inese Putniece: ne tikai gados jauni tēvi, šķirot laulību, vēlas dalīt aprūpi par bērniem, bet arī 40 gadus veci un vecāki tēvi vērsas tiesā ar vēlmi atgūt tās tiesības rūpēties par saviem bērniem, no kurām atteicās, šķirot laulību.

Vīrietis tikai naudas pelnīšanai? N. Jansone-Ratinika savā doktora darbā ir izpētījusi, ka tēvi Latvijā lielākoties atzīst – nopietni par bērnu audzināšanu sākuši domāt tikai tad, kad mazais nācis pasaulē. Tēti atzīst arī, ka sabiedrībā ārkārtīgi spēcīgi ir iesakņojies stereotips, ka naudas pelnīšana ir vīrieša profils, turklāt nereti šajā situācijā tieši sievietes, topošās mātes, izturēšanās un loma ir ārkārtīgi būtiska vīrieša labizjūtas veicināšanā – vīrietis, kurš nav spējīgs izpildīt viņam izvirzītās prasības, iespējams, zaudēs motivāciju jebkādi censties. „Ir būtiski apzināties, ka risināmie jautājumi un problēmas ģimenē nav dalāmas dzimumspecifiski, ka katrs no tās locekļiem var sniegt būtisku artavu, pat ja tā būtu emocionāls atbalsts, kas reizumis ir daudz nozīmīgāks par praktisku darbību,” secina pētniece.

Uzvedības pārmantošana. Grūtniecības periodā ir ierasts akcentēt sievietes fizioloģiskās un psiholoģiskās pārmaiņas. Tēvs šajā brīdī paliek otrajā plānā un ir galvenais priekšnosacījums jeb fons, kas nodrošina to, lai topošā māte justos labi un lai viņai

Ko mūsdienų tētis Latvijā dara citādāk nekā viņa tētis?

- Sniedz vairāk emocionālā atbalsta saviem bērniem: biežāk saka, ka viņus mīl, samīļo un citādi izrāda savu mīlestību.
- Mazāk izmanto fiziskas sodīšanas paņēmienus.
- Biežāk atvainojas saviem bērniem par nepareizu rīcību.
- Vairāk iesaistās savu bērnu aktivitātēs (kopīgas maltītes, rotaļas).
- Vēlas būt piemērs saviem bērniem.

„Tantuki uz ielas arī...
nu nevajag izturēties
pret mums kā pret
tizleņiem, kuriem
beztbildīga māte
uzticējusi savu bērnu.
Tas ir arī mans bērns!”

FOTO: www.cdn.psychologytoday.com



būtu viss nepieciešamais. Taču N. Jansone-Ratinika norāda: tas, ka vīrieša ķermenī šajā posmā nenotiek fizioloģiskas izmaiņas, vēl neliecina, ka nevar rasties neskaitāmi psiholoģiski jaunveidojumi, ar kuriem topošais tēvs iepriekš nav saskāries. „Tradicionālais domāšanas modelis vēsta: ja vīrietis nevalda pār savām emocijām, viņš nav pietiekami īsts vīrietis, respektīvi, neatbilst vispārpieņemtajam standartam. Tikai rodas jautājums, kurš šo standartu ir pieņēmis, kāpēc tas atzīts par labu un kā iespējams visiem atbilst vienam standartam,” viņa saka.

Tendence – tēvi sāk vairāk emocionāli atbalstīt savus bērnus. Viena no pēdējām Latvijā veiktajām socioloģiskajām aptaujām, kurās bija aicināti piedalīties tieši tēvi, tika veikta nupat, septembrī. Psihologs Edmunds Vanags aptaujāja 300 tēvus portālā *mammamunteti.lv*, lai noskaidrotu, ko mūsdienu tētis Latvijā dara citādāk nekā darīja viņa tēvs. Lai gan aptaujā piedalījušos tēvu skaits nav pietiekams, lai reprezentētu situāciju valstī, autors norāda, ka rezultātos iezīmējas būtiskas tendences, kuras parādītos, arī apkopojot apjomīgākus datus. Un viena no būtiskākajām likumsakarībām ir tāda, ka mūsdienu tēvi pārņem savu tēvu uzvedības modeļus un rikojas ļoti līdzīgi saviem tēviem, taču ir uzvedība, ko tomēr maina, un viena no tādām ir emocionālā atbalsta sniegšana. Jaunie tēvi atšķirībā no saviem tēviem sniedz vairāk emocionālā atbalsta saviem bērniem: biežāk saka, ka viņus mīl, samīļo un citādi izrāda savu mīlestību.

Izglītības psiholoģe Svetlana Berģe norāda uz būtiskiem ieguvumiem bērnam, ja viņš ir emocionālā saskarsmē ar savu tēvu: „Kad tēvs ir tiešā emocionālā saskarsmē ar bērnu, viņa emocijas bērns uztver un iepazīst kā vēl viena cilvēka emocijas. Dažreiz tēti savas emocijas pauž ieturēti, ne vienmēr nosauc tās vārdos, lai gan bērna emocionālajai attīstībai un savu jūtu izpratnei būtu svarīgi paust emocijas un tās nosaukt. Mazrunīgākiem tētiem (dažreiz arī mammām), pat ja viņi nespēj tik precīzi formulēt emocijas, tik un tā vajadzētu paust savu attieksmi pret kādu situāciju. Tā būs iespēja ar bērnu veidot sarunu, tā bērns no tēta runātā sapratīs, kāda ir viņa pozīcija konkrētajā jautājumā. Tādējādi sarunājoties bērns varēs uzreiz vai ar laiku izprast pats savas emocijas. Un, kaut gan tētis nebūs paudis emocijas vētraiņi un precīzi, šajā sarunā viņš būs veltījis uzmanību savam bērnam un parādījis, ka ir jūtīgs un emocionāls. Bet pats nozīmīgākais – tēvs caur sarunu būs paudis attieksmi, ka viņam attiecības ar savu bērnu ir svarīgas. Bērnam ir vajadzība just, ka mamma viņu mīl un viņš ir labs bērns savai mammai. Un tikpat svarīgi – ka tētis viņu mīl un viņš ir labs bērns savam tētim. Pārlicību, ka ir labs saviem vecākiem, bērns gūst, izjutot vecāku attieksmi, ieinteresētību, balss tembru, elpošanas dinamiku un pat smaržu.”

Vecāku līdzvērtība ģimenē. N. Jansone-Ratinika ir izpētījusi, ka vīrieši savu lomu ģimenē uztver dažādi. Viens variants – būt stabilam pamatam un nodrošināt, lai ģimenei nekā netrūktu. Otrs – ieskanas arī ideja par abu vecāku līdzvērtību ģimenes dzīvē un bērna audzināšanā, kad arī tēvs kvalitatīvi iesaistās ikdienas norisēs, un tas apliecina, ka idejā par tēti nopietna vieta ir atvēlēta arī emocijām, mīlestībai, sirsnībai, drošai piesaistei un pieejamībai.

Šis pārdomas gluži loģiski iniciē jautājumu par pienākumu sadali ģimenē, proti, par to, kas bērna audzināšanā un arī mājāsaim-

Ko mūsdienu tēvi dara tāpat kā viņu tēvi?

- Tie tēvi, kas bērna audzināšanā kopā ar mammu tiecas izmantot vienus un tos pašus audzināšanas principus, biežāk norāda, ka viņu vecāki rikoja līdzīgi – bija konsekventi.
- Jaunie tēvi, kuri mēģina bērnam vairāk attīstīt patstāvību, uzskata, ka līdzīgi ir rikojušies arī viņu tēvi.
- Tie tēvi, kas attīsta bērnos empātības spēju, uzskata, ka tā darīja arī viņu tēvi.
- Sakarība pastāv arī pāršanas jautājumā: tie tēvi, kas atzīst, ka šad un tad fiziski soda savus bērnus, saka, ka arī viņu tēvi esot lietojuši fiziskas sodīšanas metodes.

Mūsdienu tēvi sniedz vairāk emocionālā atbalsta saviem bērniem: biežāk saka, ka viņus mīl, samīļo un citādi izrāda savu mīlestību.



FOTO: www.timesofindia.indiatimes.com

niecībā būtu veicams tēvam, kas – mātei. N. Jansones-Ratinikas pētījumā tēvi saka, ka „emocionāla ņemšanās, tāda jūtināšanās jau ir mātes pārziņa”; „ir tā dīvaini: kad kāds prasa, tad jau visi saka, ka neko nedala ģimenē, bet, kad tev pajautā, kad biji uz sapulci skolā, tad jāsaka – nekad”; „protams, ka mammas dara vairāk”; „veči paliek veči, viņos tas ienēsāts, ka vairāk vajag ar spēku nekā jūtām darīt”. Sabiedrībā nostiprinājušies stereotipi daudzās jomās allaž tiek minēti kā iemesls tam, ka pārmaiņas nenotiek tik strauji, kā gribētos. Pētījumā vīriešu interviju tekstos ir ietverts vēstījums: ieklausieties mūsos! Ko saka tēvu balss, un kā pašreizējo situāciju risināt piedāvā viņi paši?

Kā tēvi varētu vairāk iesaistīties ģimenes dzīvē? N. Ratinikas-Jansones pētījumā uzrunātie tēvi skaidro: „protams, tēvi jūtas nedroši, viņiem liekas, ka sieviete vienmēr par bērniem visu zina labāk, taču tā nemaz nav”; „ir super, ja mierīgi pastāsta, parāda un pēc tam pasaka, ka labi izdarīji”; „mēs vairāk baidāmies tāpēc, ka mums saka, ka ir jābaidās, ka tā parasti jaunie tēvi dara”; „kad atstāj mūs vienus, tad zvana 50 reizes stundā, tā, it kā mēs būtu garā vāji vai arī fiziski invalīdi”; „labi, mēs nemainām to pamperu tik bieži, bet gluži labi varam to izdarīt arī bez norādījumiem”; „reizēm nemaz neesmu aizdomājies, ka man vajadzētu uztraukties, kā es tagad ar zīdaiņiem palikšu viens, bet, ja sieva histēriski staigā pa māju un kārto lietas atstāšanai tā, it kā viņa taisītos mirt, tad arī manī rodas panika”; „tantuki uz ielas arī... nu nevajag izturēties pret mums kā pret tizleņiem, kuriem bezatbildīga māte uzticējusi savu bērnu. Tas ir arī mans bērns”; „piekrītu, ka šād un tad neesam tik uzmanīgi vai iejūtīgi, cik sieviete, bet bieži arī viņas šauj pār strīpu, uztraucoties par daudz, nevieta izrādot pārāk daudz emociju. Reizēm jau ir tā, ka sieviete saskata to, kā patiesībā tur nemaz nav”; „īstenībā *baigi* palīdz, ja tā sieviete blakus ir pacietīga, mīļa un novērtē to, ka tu ļoti centies un gribi būt labāks”. Kāds tēvs saka: „Visiem ir jāaug – ne tikai tēviem, bet arī mātēm, visai sabiedrībai – tikai tā mēs kļūsim labāki mūsu bērniem.”

Tāpēc pētniece N. Jansone-Ratinika secina, ka veselīgas ģimenes priekšnoteikums ir empātija: „Katru dienu, ik brīdi censties vienam otru izprast, prast lūgt piedošanu, rast spēku celties un turpināt, pašam sev un arī otram atzīt, ka neviens nav ideāls. Tas ir nebeidzams kopīgas mācīšanās ceļš dažnedažādās trajektorijās – sabiedrībai un indivīdam, valstij un pasaulei, skolai un ģimenei, vīrietim un sievietei, tēvam un mātei, bērnam un pieaugušajam – ikvienam no mums.”

FOTO: www.timesofindia.indiatimes.com





FOTO: www.friendshipcircle.org

Bērns grib mani NOKAITINĀT!

Laila Avotiņa

Franču psihoterapeite Izabella Filjoza grāmatā „Bērns grib mani nokaitināt” izskata dažādas ikdienišķas situācijas 6–11 gadus vecu bērnu audzināšanā, sniedzot savu skaidrojumu par bērnu uzvedību un vajadzībām. Šajā materiālā piedāvājam vairākas situācijas un to skaidrojumus.

11 GADU – SĀKAS PUSAUDŽU VECUMS Viņš internetā spēlē agresīvas videospēles

„Tas ir aizraujoši! Kad es spēlēju, es jūtos lieliski... Man ir izjūta, it kā es valdītu pār pasauli! Es to dievinu! Turklāt dators mani nekad nenosoda. Man ir draugi visā pasaulē. Es viņiem esmu vajadzīgs, lai kopā izpildītu uzdevumu: es jūtos novērtēts, derīgs, vienots ar draugiem. Tas ir lieliski!”

I. Filjoza norāda, ka, viņasprāt, videospēles nav jāuztver kā kaut kas ļauns, taču to spēlēšanu vajadzētu ierobežot: „Skaidrs, ka visnevēlamākās ir tās, kurās bērnam jātēmē uz cilvēku. Misiju un operāciju pildīšana palīdz attīstīt uzmanību, atmiņu un domāšanu. Tomēr lielākā daļa spēļu uzlabo tikai reakcijas ātrumu – nav laika domāt, vispirms ir jāšauj.” Psihoterapeite uzskata, ka ikdienā, kā arī skolā šī prakse nav noderīga. Turklāt spēļu veidotāji visu ir izplānojuši tā, lai radītu atkarību. Ritmiskais attēls, spilgtais ekrāns un hipnotiskā skaņa uzbudina noteiktas smadzeņu daļas. Zaudēto spēļu skaits (mēģini vēlreiz) un iespēja saņemt atlīdzību aktīvē atkarības zonu smadzenēs, sauktu par *nucleus accumbens* (angļu val. ‘smadzeņu kodols’).

Kā rīkoties? Lai gan troksnis varētu traucēt, datoram ir jāatrodas viesistabā, un nevajadzētu ļaut bērnam noslēgties virtuālajā pasaulē. Var palūgt, lai viņš izslēdz vai pieklusina skaņu. Atrodies vienā telpā, ik pa laikam sarunājieties ar viņu un regulāri atgādiniet paskatīties tālumā, lai nebojātu acis. Izrādiet interesi par spēlēm un lūdziet, lai viņš izskaidro to būtību. Piedāvājiet arī citas intensīvas nodarbības, kas stimulē un apmierina viņa *nucleus accumbens*: komandas sportu,

Nervoza kāju vai roku kratīšana, matu šķipsnas virpināšana, kakla berzēšana, nagu graušana, kladzināšana ar pildspalvu palēnina sirdsdarbību.

konstruēšanas sacensības, domino likšanu, iesaistīšanos humanitārās organizācijās, ģimenes pārgājienus, spēles, kurās ir vajadzīgi spēlētāji, gleznošanu, skulptūru veidošanu u. c. Turklāt, tā kā bērns ir par jaunu, lai spēlētu spēles internetā, instalējiet datorā vecāku kontroles programmu.

10 GADU – PAŠPĀRLIECĪBA

Es nevaru viņam uzticēties

10 gadus vecs zēns, kurš kopā ar draugu ir devies izbraucienā ar velosipēdu, novēršami mēģinās pārkāpt vecāku noteiktās robežas. Tas ir aizraujoši, un no tā ir atkarīgs viņa stāvoklis sabiedrībā. Drauga viedoklis kļūst svarīgāks par vecāku (vismaz – esot uz velosipēda). Kā palīdzēt bērnam pārvarēt kārdinājumu pārkāpt noteikumus? Psihoterapeite I. Filjoza vispirms iesaka runāt ar bērnu: „Mēs vienojāmies, ka tu ievērosi noteikumus, taču, ja kas atgadās, kā tu rīkosies, lai atcerētos tos un izvēlētos pareizo rīcību? Kas tevi motivētu tos ievērot?”

Kā rīkoties? Saruna ir nepieciešama, tāpēc ka jautājumi rosina viņu domāt un atrisināt problēmu. Tā vietā, lai pārietu no pārmērīgas aizsardzības uz uzticību, I. Filjoza mudina atļaut bērnam mācīties pašam no savām kļūdām: „Jo neatkarīgāks būs bērns, proti, spējīgāks aktivizēt savu smadzeņu frontālo daļu, lemt un rīkoties atbilstoši saviem noteikumiem, paredzot savas rīcības sekas, jo vairāk viņš spēs pretoties vienaudžu ietekmei, pēc labākās sirdsapziņas izvēloties situācijai piemērotāko rīcību.” Savukārt katru reizi, kad vecāki bērnu kontrolē, viņa smadzeņu frontālā daļa neaktivējas. Esot kopā ar vecākiem, bērns apgūst sociālās prasmes, mācās līdzsvarot savu personisko varu, uzticēties. Ja viņš vecākiem var pateikt nē, viņš to varēs pateikt arī draugiem.

9 GADI – TAISNĪGUMS UN PERFEKCIJA

Viņa atkārtoto vienas un tās pašas darbības

Tās izpaužas kā neapzinātas muskuļu kustības. Nervozā kāju vai roku kratīšana, matu šķipsnas virpināšana, kakla berzēšana, nagu graušana, klauzdzināšana ar pildspalvu palēnina sirdsdarbību.

Psihoterapeite skaidro, ka smadzeņu attīstības procesā vienas darbības automātisku atkārtotāšanu uzskata par pieļaujamu. Piekta daļa bērnu šo posmu pārvarot bez paliekošām sekām; citiem šī problēma parādās, taču pārejot ātri – pāris nedēļu laikā, savukārt vēl citiem vienas darbības atkārtotāšana kļūstot par pastāvīgu ieradumu. „Ja tā notiek, tam ir jāpievērš uzmanība. Šo problēmu var saasināt nogurums, stress, emociju apspiešana, Omega-3 taukskābju nepietiekamība organismā, kā arī dažādu pārtikas piedevu lietošana,” norāda grāmatas autore.

Dažiem bērniem šī problēma var neizpausties skolā, bet gan mājās. Vecākiem dažkārt šķiet, ka bērni to dara apzināti vai ka šī

problēma ir saistīta ar viņiem. Taču patiesībā to izraisa vairāki faktori.

I. Filjoza grāmatā „Bērns grib mani nokaitināt” apraksta, ka tad, kad bērna smadzenes ir koncentrējušās kāda uzdevuma veikšanai, smadzeņu zona, kas veicina šīs atkārtotās automātiskās kustības un kurā atrodas bazālie gangliji, ir neaktīva. Jo interesantāks ir uzdevums, jo aktīvāk darbojas smadzeņu zonas, kas atbild par labsajūtu.

No otras puses, bērns šo ieradumu pāris stundu var apvaldīt, taču tas veicina spriedzes un reizē ar to arī noguruma rašanos, no kā viņš atbrīvojas, pārnākot mājās.

Kā rīkoties? „Ir vērts piedāvāt savam bērnam pāris ideju, kā palēnināt sirdsdarbību: glāstīt ko mīkstu, piemēram, plīša rotaļlietu, glaudīt kādu dzīvnieku vai spēlēties ar to, mīcīt pretstresa bumbiņu. Mazināt stresu palīdzēs arī pieskārieni vai masāža,” uzskaita psihoterapeite un norāda uz nepieciešamību vecākiem gādāt arī par to, lai bērns pietiekami daudz gulētu, viņam būtu pietiekami daudz fizisko aktivitāšu, viņš dzertu pietiekami daudz ūdens un lietotu veselīgu uzturu. Būtiski ir arī kopīgi apspriesties par to, kas bērnam sagādā stresu. Vai viņu kaut kas nomāc? Par ko viņš ir norūpējies? Vai uztraukumu rada kaut kas, ko viņš līdz šim vecākiem nav uzdrošinājis atklāt?



8 GADI – NOTEIKUMU UN PLĀNU VECUMS

Viņš izliekas, ka nedzird

Mums, vecākiem, patīk daudz runāt. Mazām meitenēm ir grūti uzklaut mūsu sakāmo, bet zēniem – vēl grūtāk. „Nevis tādēļ, ka viņi ir mazāk inteligenti, bet gan tādēļ, ka viņu smadzeņu verbālā zona attīstās vēlāk nekā meitenēm,” skaidro I. Filjoza. „Bērna ķermenis ir noslogots ar centrālās nervu sistēmas nervu šūnu stabilizēšanu, kas atbildīgas par kustībām un ķermeņa pārvaldīšanu. Asociatīvās un verbālās smadzeņu zonas saskaņotība vēl nav pilnībā izveidojusies.” Tāpēc, pieradis saņemt kritiku, pēc mūsu otrā aizrādījuma zēns vecākos vairs neklusās. Psihoterapeite iesaka pieskarties savam bērnam, lai pievērstu viņa uzmanību, un aicina nepārspilēt izteikto pavēlu un rīkojumu skaitu: „Uzvelc pidžamu, pasteidzies, izslēdz gaismu, ēd, ej tīrīt zobus, noģērbies, apģērbies, gulēt, ir jau vēls...” Pavēlot bērnam, mūsu, vecāku, nodoms ir pozitīvs, taču bērns to uztver tā, it kā viņš pats nebūtu spējīgs to saprast. Tas ir pazemojoši, nemotivē uz rīcību un nerosina uzņemties atbildību.

Bērnam 7–10 gadu vecumā patīk noteikumi, kā arī veicamos darbus padarīt, kā nākas. Labas gribas vārdā vecākiem dažkārt ir tendence runāt gari un plaši, bet bērnu šī runāšana nomāc, un viņš runātajam vairs nepievērš uzmanību.

Kā rīkoties? Vienkārši vēršot bērna uzmanību uz objektu bez pavēles vai piespiešanas, kaut vai pasakot tikai vienu vārdu, veicināsim smadzeņu frontālās daļas aktivitāti un dopamīna – motivācijas un brīvprātīgas darbības hormona – izdalīšanos. Tāpat kā oksitocīns, šis hormons samazina satraukumu un nomāc bailes un dusmas. Lai padarītu šo sistēmu efektīvāku, vajag izteikties īsi. Pēc iespējas biežāk pietiek ar vienu vārdu, kas tiek izrunāts neitrālā tonī, vienkārši vēršot uzmanību uz darāmo, – „duša”, „gaisma” – un tādējādi iekustinot viņa smadzeņu frontālo daļu.

7 GADI – ATTĪSTĀS SAPRĀTS

Bērni mājās neko nedara

„Mums šķiet, ka bērniem nepatīk mājas darbi, taču ļoti iespējams, ka tas ir saistīts ar veidu, kādā mēs tos pasniedzam,” spriež franču psihoterapeite I. Filjoza, paskaidrojot, ka nereti vecāki ir diezgan pārliecināti, ka bērni nevēlas darīt apgrūtinātos darbus, tādēļ piespiež viņus, pavēlot, pieprasot, piesolot atlīdzību vai sodu, kas nemotivē, arī, piemēram, pārmetot: „Izskatās, ka atvērt veļas grozu ir pārāk sarežģīti!!!” Vai arī izvīrnot ultimātu: „Tas, kas būs veļas grozā, tiks izmāzģāts, tas, kas nebūs veļas grozā, – netiks izmāzģāts.”

Kā rīkoties? Vislabāk bērnus motivē darbu darišana kopā ar vecākiem. Tā viņiem rodas piederības, vajadzības un gandarījuma izjūta par paveikto. Tā zēni un meitenes iemācās darāmo paveikt paši, nezaudējot pašcieņu.

6 GADI – FANTAZĒŠANAS VECUMS

Viņas iztēlei nav robežu

Līdz 7 gadu vecumam nevar būt runas par bērnu melošanu. 5–10 gadu vecumā smadzeņu daivu attīstība dažreiz veicina neparastu fenomenu rašanos. „Ja meita pēkšņi dzird tēva balsi, lai arī tēvs neatrodas blakus, tas nenozīmē, ka viņa būtu zaudējusi prātu vai melo. Tas notiek tādēļ, ka aktivizējas smadzeņu auditīvā zona, tā pati zona, kas kļūst aktīva, kad mēs sarunājamies paši ar sevi. Bērns vēl tikai iepazīst šo brīnišķīgo sacikšu auto, kas ir viņa smadzenes,” skaidro psihoterapeite.

Šajā vecumā uz brīdi bērniem ir iedomu draugs. Tas nenozīmē, ka viņam būtu grūtības iegūt īstu draugu. Tās ir mazā cilvēciņa personības projekcijas, kuras viņš izdzīvo ārpus sevis. Pakāpeniski viņš tās integrēs kā savas personības dažādas daļas. Šis draugs var baidīties no tumsas vai būt ļoti greisirdīgs – tādējādi bērns atbrīvojas no šīm sajūtām.

Kā rīkoties? Pieļaujot un pieņemot bērna iedomu draugu, vecāki var apspriest arī sarežģītus tematus, ko citādi būtu grūti ar bērnu pārrunāt: ko saka tava draudzene Amēlija, dzirdot mūs ar tēti strīdamies?

FOTO: www.media.brytas.lt



Psihoterapeite iesaka pieskarties savam bērnam, lai pievērstu viņa uzmanību, un aicina nepārspilēt izteikto pavēlu un rīkojumu skaitu: „Uzvelc pidžamu, pasteidzies, izslēdz gaismu, ēd, ej tīrīt zobus, noģērbies, apģērbies, gulēt, ir jau vēls...”



FOTO: www.fairfaxcounty.gov

Skolēni skatās pornogrāfiskus materiālus: KĀ RĪKOTIES PIEAUGUŠAJIEM?

Materiāls tapis sadarbībā ar Drošāka interneta centru

Reizē ar interneta popularitātes pieaugumu pornogrāfija mūsdienās ir pieejamāka nekā jebkad agrāk. Biedrības „Papardes zieds” novērojumi liecina, ka ar vecumam neatbilstīgu informāciju saskaras arvien jaunāki bērni. Sākoties jaunajam mācību gadam, gan vecākiem, gan pedagogiem ir jāpievērš uzmanība tam, kādu saturu skolēni skatās savos viedtālruņos vai datoros. Lai pasargātu bērnus no šoka un psihotraumas, ko rada pornogrāfija, ir jārikojas savlaicīgi.

„Pēdējā laikā ir dzirdēts par virkni gadījumu, kad sākumskolas skolēni internetā skatās pornogrāfiju. Tā, piemēram, kādā Pierīgas skolā gados vecāki bērni parādīja pirmklasniekiem, kā, izmantojot aizsargātu skolas bezvadu interneta tīklu, telefonos skatīties pornogrāfiskus video. Kādā citā skolā meitenes bija regulāri skatījušās vecumam nepiemērotus video un pēc tam dalījušās ar redzēto, zīmējot komiksus. Šādus gadījumus varu minēt vēl un vēl,” uzsver biedrības „Papardes zieds” valdes priekšsēdētāja Iveta Ķelle.

Kā bērni piekļūst pornogrāfiskiem materiāliem?

Drossinternets.lv dati liecina, ka visbiežāk sākumskolas vecuma bērni pornogrāfiska satura materiāliem piekļūst nejauši vai arī skolasbiedru, vecāku, svešu personu vainas dēļ. Nejauši par pornogrāfiju bērni var uzzināt gandrīz jebkur, piemēram...

Noklausoties sarunu. Pagalmā noklausoties jauniešos vai pieaugušajos, kuri sarunā piemin vārdus „sekss” vai „pornogrāfija”.

Internetā. Ja meklēšanas programmās (piemēram, „Google”) nav uzlikts drošas meklēšanas filtrs vai video vietnēs (piemēram, „YouTube” vai „Vimeo”) nav iestatīts ierobežotais skatīšanās režīms.

Baneri. Uzklīkšķinot mirgojošiem erotiska vai pornogrāfiska rakstura baneriem (reklāmkarogiem).

Pazīmes, kas varētu liecināt, ka bērns skatās pornogrāfiju internetā

- Internetā tiek pavadīts daudz laika un tiek slēpta pārlūkoto interneta resursu vēsture.
- Esot pieaugušo tuvumā, tiek strauji noslēpts viedtālrunis vai samazināts pārlūka logs un izslēgts dators.
- Bez redzama iemesla bērns mēdz būt dusmīgs, satraukts un noslēpumains.
- Tiek pastiprināti uzdoti jautājumi par seksu, seksualitāti.
- Bērns zīmē pornogrāfiska rakstura zīmējumus.
- Bērna uzvedībā ir vērojams pornogrāfiskajos materiālos redzētā attēlojums – kustības, skaņas.

mums, kā arī pieejamo materiālu saturs vai daudzums. Iespējamās sekas saskarsmei ar pornogrāfiju:

- ☹ redzētais tiek pieņemts par patieso un vēlamu;
- ☹ palielinās seksuālā agresija;
- ☹ sāk uztvert pārējos cilvēkus kā seksa objektus;
- ☹ izraisa pozitīvāku attieksmi pret seksuāliem izmēģinājumiem, piemēram, gadījuma attiecībām;
- ☹ lielāks risks kļūt par seksuālās vardarbības upuriem;
- ☹ seksuālās attiecības redz tikai kā fizisku kontaktu, nevis kā vienu no iespējamajām sirsnīgu attiecību izpausmēm.

Nesaņemot atbildi. Bērni mēģina noskaidrot nezināmo, nesaprotamo vārdu nozīmi, piemēram, vaicājot to brāļiem, māsām vai vecākiem. Nesaņemot atbildi, viņi paši mēdz meklēt atbildi internetā.

Izplatīta vecāku kļūda ir ļaut bērniem vienatnē netraucēti darboties internetā un skatīties dažādus video, neuzliekot drošas meklēšanas iespēju vai ierobežoto video skatīšanās režīmu. Vēl viena tipiska kļūda ir neuzlikt pieejas kodu konkrētiem TV kanāliem – bērns, nejauši slēdzot kanālus, nokļūst TV kanālā, kurā tiek rādīta pornogrāfija. Arī tad, ja vecāki ir darījuši visu, lai atvases nevarētu piekļūt nevēlamam saturam pašu spēkiem, vainīgas var būt citas personas, piemēram...

Skolasbiedri. Skolasbiedri, kas mēdz pārsūtīt pornogrāfiju mazākiem skolēniem, lai paskatītos, kā viņi reaģēs uz to. Der ielāgot, ka kriminālatbildība iestājas ar 14 gadu vecumu un ir aizliegts izplatīt pornogrāfiska satura materiālus nepilngadīgām personām.

Interneta paziņa. Interneta paziņa, visbiežāk pieaugušais, apzināti sūta bērnam saites uz pornogrāfijas video, lai ieinteresētu bērnu par seksu, varētu uzsākt sarunas un, iespējams, ieinteresētu pamēģināt. Šī ir krimināli sodāma darbība par mazgadīgas personas pavešanu netiklībā, par ko pienākas sods.

Kā pornogrāfija ietekmē bērnu?

Psihologu apkopotā informācija un dažādi pētījumi apliecina, ka vecumam neatbilstīgi seksuāla rakstura materiāli var ietekmēt bērnu emocionālo stāvokli, pašuztveri, attieksmi, izpratni, savstarpējās attiecības un uzvedību. Lielā mērā to, kādu ietekmi seksuāla rakstura materiāli atstās uz bērnu, nosaka faktori, kas ir saistīti ar pašu bērnu, piemēram, vecums, dzī-

Izplatīta vecāku kļūda ir ļaut bērniem vienatnē netraucēti darboties internetā un skatīties dažādus video, neuzliekot drošas meklēšanas iespēju vai ierobežoto video skatīšanās režīmu.



Vecumam
neatbilstīgi
seksuāla rakstura
materiāli var
ietekmēt bērnu
emocionālo
stāvokli,
pašuztveri,
attieksmi, izpratni,
savstarpējās
attiecības un
uzvedību.

FOTO: www.media.licdn.com

Kā rīkoties?

Saruna. Viens no efektīvākajiem problēmsituācijas risinājumiem būtu saruna. Pieaugušajiem, skolotājiem, vecākiem ir grūti uzsākt sarunu ar bērnu par tik jutīgu tēmu kā seksualitāte, daudz ērtāk ir atstāt šo tēmu pašplūsmā, tomēr saprātīgi vecāki vai pedagogi to nepieļaus.

Pamudinājums atklāti runāt par savām jūtām un piedzīvoto varētu būt pārāk liels slogs bērnam. Te varētu izlīdzēties ar netiešu jautājumu, ievērojot šādu shēmu:

- 🌀 kā tev šķiet, kāpēc cilvēki izmanto pornogrāfiju;
- 🌀 kāda ir atšķirība starp seksu pornofilmās un seksu reālajā dzīvē;
- 🌀 kā tev šķiet – kāpēc cilvēki skatās pornogrāfiju;
- 🌀 vai pieaugušie šādās filmās piedalās brīvprātīgi? Kā jūtas vīrietis, un kā – sieviete?

Šie un daudzi citi jautājumi būs labs palīgs, lai sāktu sarunu un soli pa solim samazinātu negatīvo efektu, ko bērnos rada pornogrāfijas skatīšanās. Svarīgi ir izskaidrot bērnam, ka pornogrāfiskajos materiālos redzamajam nav sakara ar reālo dzīvi un šīs attiecības nav istas.

Sakārtot savu attieksmi pret pornogrāfiju. Taču, pirms uzsākt sarunu ar savu bērnu, pašiem pieaugušajiem ir jāpārskata sava attieksme pret pornogrāfiju:

- 🌀 ja mums pašiem būs neērti runāt par seksu un pornogrāfiju, visticamāk, saruna ar bērnu un pusaudzi var neveidoties;
- 🌀 pozitīva attieksme pret seksualitāti – tā ir jāuztver kā dzīvības enerģija, nevis kaut kas nosodāms vai slēpjams. Ja jūsu atvases sapratis, ka varat runāt par seksualitāti bez sarkšanas un liekas moralizēšanas, tad viņi ar jums sarunāsies;
- 🌀 ir svarīgi neprasīt atklāt savu personisko pieredzi. Tas sarunu var neglābjami sabojāt.

Jāsaprot, kā bērns ir piekļuvis pornogrāfijai

Tas var notikt nejauši, apzināti vai ar trešās personas – vienaudža, internetā iegūta paziņas vai pieaugušā – starpniecību. Ja ir iesaistīta trešā persona, ir jānoskaidro tās rīcības motīvs. Ja ir kaut mazākās aizdomas par ļaunprātīgu rīcību, ir jāziņo Valsts policijai vai Drošāka interneta centram, sūtot e-pastu uz zinojumi@drossinternets.lv.

Ja pornogrāfijas izplatīšanā ir iesaistīts vienaudzis vai skolasbiedrs, ir jāiesaista skolas psihologs vai sociālais pedagogs. Svarīgākais ir neignorēt situācijas, kad bērnam ir bijis pieejams pieaugušajiem domāts saturs, un aktīvi rīkoties. Ja ir nepieciešama palīdzība, noteikti jāvērsas pēc tās.

**Kur vērsties,
lai saņemtu palīdzību?**

Drošāka interneta centrs:
uzticības tālrunis 116111,
zinojumi@drossinternets.lv,
www.drossinternets.lv.

Biedrība „Papardes zieds”:
tālrunis 67212700,
info@papardeszieds.lv,
www.papardeszieds.lv.