

Vecākiem

Elektroniskais žurnāls pirmsskolas
un skolas vecuma bērnu vecākiem

2020. gada 02. junījs
Nr. 5 (146)

Jāiemācās
bērnu vieglums
pret dzīvi

Kā vecākiem
justies normāli
ārkārtas situācijā

Kā pamanīt, ka bērnam ir
problēmas internetā



Mammu un tētu atziņas par ģimenes dzīvi pandēmijas laikā

Marta Balode, mammamuntetiem.lv

„Mums šī krīze drīzāk patīk nekā nepatīk”, „Vakariņās pelmeņi un roltoni”, „Secināju, ka ir jāmācās no bērniem – jāiemācās viņu vieglums” – par to, kā pavadīts sociālās distancēšanās laiks un kādas atziņas tajā gūtas, dalās mammas un tēti.



Foto: Laura Šulmeistere.

Viktorija Ozola ar ģimeni.

ieguvumi

„Mēs ar ģimeni esam no tiem, kam šī krīze drīzāk patīk nekā nepatīk. Ir tīri labi! Man nav, par ko sūdzēties. Darbs ne man, ne sievai nav zaudēts, līdz ar to finansiālā situācija ģimenē nav mainījusies. [...] Bērni ar mācībām tiek galā paši. [...] Mēs ar dēliem arī iesaistāmies ēst gatavošanā – mizojam kartupeļus, burkānus. Ja bērniem vajag palīdzēt mācībās, vecākajam dēlam es varu līdzēt ar latviešu un krievu valodu, bet matemātika un fizika 9. klasei jau ir diezgan nopietna. Es redzu, ka vecākajam dēlam, piemēram, šāds mācību stils pat nāk par labu, jo reizēm viņam vajag vairāk laika, lai pabeigtu kādu darbu, un viņš var darboties

savā tempā. Mums ir labi tas, ka bērni var satikties ar draugiem – iet divatā staigāt pa mežu, tāpēc saikne ar citiem bērniem viņiem nav zudusi,” **Aidis Tomsons, četru bērnu tēvs, Latvijas Radio 1 žurnālists.**

„Mēs ik dienu sajūsmiņāti secinām, ka pārvākšanās uz laukiem ir bijis mūsu dzīves labākais lēmums – to izdarījām jau sen pirms krīzes. Mēs ejam laukā, dzīvojamies tur stundām, nav jādomā par diviem metriem, sejas aizsargmaskām utt.” **Lelde Preisa, trīs bērnu mamma no Limbažu novada.**

„Secināju, ka ir jāmācās no bērniem – jāiemācās tas vieglums un attieksme, ar kādu bērni izturas pret notiekošo. Mazā meita prasa, lai aizbraucam uz baseinu. Es atbildu, ka baseins nedarbojas, un sāku par to jau „gruzīties”. Tikām bērns saka: „Nu labi, tad ejam makšķerēt!” Krīze nesākas ārā, tā sākas galvā,” **trīs bērnu tēvs no Ropažiem.**

„Katra krīze ir arī iespēja – no tās varam iziet daudz stiprāki, tāpēc krīze ir jāizmanto pareizi, ieguldot tajās lietās, kas mūs padara stiprākus,” **Ramona Petraviča, labklājības ministre.**

„Katrā lietā var meklēt plusus. Kamēr bērni mazi, ir sarežģīti iekļauties ikdienas virpulī, kur pulciņu daudzums un sastrēgumos pavadītās stundas, stresojot, vai varēšu visu paspēt, nozog dārgo laiku būšanai kopā mierā un saticibā. Kamēr visi veseli, var izbaudit vienotību ģimenē. Var sniegt savas zināšanas bērnu attīstībā visos darbos. Daudzus koncertus un citus kultūras pasākumus var baudīt visi kopā – ģimenē. Paldies visiem māksliniekiem par radošo garu!” **Aurēlija Anužīte-Lauciņa, sešu bērnu mamma, aktrise.**

„Dažreiz mēs pasūtām ēdienu uz mājām. Septiņu cilvēku ģimenei šāds prieks izmaksā dārgi, tāpēc biežāk izvēlamies gatavot paši. Tagad ar pasūtījumiem un bezkontakta piegādi smieklīgi ir tas, ka jaunākajiem bērniem ir izveidojies priekšstats, ka pārtika vienkārši uzrodas pie durvīm, turklāt piezvana pati. Piemēram, pica reizi nedēļā nolemj mūs iepriecināt – piezvana pie durvīm un stāv kastēs!” **Viktorija Ozola, piecu bērnu mamma no Rīgas.**

„Par situāciju, kas ir pasaулē, protams, es nepriecājos, bet citādi šis ir bijis atklājumu laiks pašai par sevi. Man, kas ikdienā esmu ekstraverta plāpātāja, netipiski bija atklāt, cik ļoti biju noskrējusies tai dzīves ritenī – bērnu vadāšana uz skolām un pulciņiem, uz bērnu ballītēm un izklaides vietām. Darbs norit kā ierasts – darbavietā, bet braucu mierīgi, nestresojot un pat vairs neraujos ar kolēģiem plāpāt un runāties. Ne pie viena nekur nav jābrauc, neviens nav jāsatiek, nav jāskrien un jāplāno. Sajūta, ka neko nevar nokavēt, un tas ir tik dievīgi! Tagad tikai apjaušu, cik ļoti lidz šim biju iespaidojusies no savā sociālajā burbulī iedvestām domām, ka ir jādzīvo aktīvi un par visu jāinteresējas. Šobrīd atpūtinu domas un nomierinu prātu,” **četru bērnu mamma no Rīgas.**

„Sociālās distancēšanās laiks ir milzīgs ieguvums jaunajiem vecākiem. Kad piedzimst mazulis, ģimenei vajadzētu dot iespēju būt kopā. Ar tēviem atvēlētajām desmit dienām ir par maz, bet nu daudzi tēti ieguva pat vairāk nekā divus mēnešus. Šāda kopā būšana ir ārkārtīgi svarīga gan jaundzimušajam mazulim, gan pārim, gan ģimenei kopumā,” **Inga Babure, Latvijas Dūlu apvienības vadītāja un „Skolas Mammām un Tētiem” pasniedzēja.**

„Es beidzot jūtos brīnišķīgi! Man ir pieci bērni, un parasti sevi šaustīju, ka netiek u uz tik daudziem kultūras pasākumiem. Sabiedrības spiediena dēļ jūtos kā atkritēja. Bet tagad mājās ar bērniem esam visi – es beidzot neesmu izņēmums,” **piecu bērnu mamma no Mārupes.**

„Saprodot, ka darba dzīvē ir lietas, ko nevar ietekmēt, vairāk laika esmu sākusi veltīt sev un ģimenei – mierīgu laiku ar nedalītu uzmanību. Rezultātā man ar pusaugu meitu būtiski uzlabojās attiecības. Bērniem tiešām vajag tik maz! Pat nevajag smalkas ārpus mājas izklaides, tik daudz dod arī kopā būšana, kurā tempu un nodarbes nosaka pats bērns,” **daudzbērnu mamma no Valmieras.**

Grūtības

„Lielā ģimēnē visi ir pieraduši pie trokšņa, burzmas un tā, ka mājās vienmēr kāds ir. Bet šobrīd mājās visi ir visu laiku – tas tomēr nogurdina. Nav atslodzes, kad lielākie bērni aiziet uz dārziņu un skolu un mājās pa-

liek vienīgi dvīņi. Ja mājās ir tikai dvīņi, liekas tāds „tikai” sīkums... Kad mājās ir arī skolēni un bērndārzniece, troksnis ir daudz lielāks. Visi grib darboties, runāt... Un viņi grib ēst! Visu laiku jāgatavo!” **Viktorija Ozola, piecu bērnu mamma no Rīgas.**

„Galvenais, lai ir ko ēst, lai ir darbs. Bet grūti tāpat. Atnāku mājās no darba – sieva pie datora, bērni pie datora, neviens ar mani nerunā, jo visi strādā un mācās. Vakariņās pelmeņi un roltoni. Labās dienas mijas ar ne tik labajām. Kopumā nav slikti, bet nav arī viegli,” **daudzbērnu tētis Rīgas.**

„Ar skaudību noskatījos uz tiem, kas pārcēlās uz laukiem. Mēs ar diviem maziem bērniem palikām četrās sienās pilsētā. Bija tiešām grūti, tomēr ne tik grūti, lai uz diviem mēnešiem pārceltos pie savas mamma uz laukiem,” **mamma no Rīgas.**

„Tik daudz asaru, cik esmu izraudājusi Covid-19 laikā, nebiju raudājusi sen. Par grūtībām darbā, par baiļēm no nākotnē sagaidāmā. Arī par grūtībām pāra attiecībās. Iepriekš šķita, ka dzīve iet kā pa sviestu, un te pēkšņi tev jāiemācās vienoties,” **skolnieka mamma un uzņēmuma vadītāja no Salaspils.**

Par attālināto mācīšanos

„Mūsu bērni, mācoties attālināti, ir atklājuši, ka mājās ir arī brāļi un māsas, ar kuriem var arī sadarboties. Piemēram, pajautāt brālim padomu, kā atrisināt matemātikas uzdevumu, vai pajautāt māsai, kā atšķirt mūzikas instrumentus. Un, ja mājasdarbā ir jāveido video, tad izrādās, ka var iesaistīt ģimenes locekļus – tas līdz šim ne vienmēr izdevās,” **Baiba Ozola, 11 bērnu mamma no Jelgavas.**

„No malas tas varētu izklausīties šādi: „Lotiņ, šodien ētikā ir jāpārrunā, kas ir cieņa! Matilde, tev jau apnika krāsot? Vendija, kur tu atkal esi ierāpusies? Tātad, par cieņu... Jā, Zaķēn, tūliņ iedošu. Vai esi kādreiz dzirdējusi vārdu „cieņa”? Vendij, es zinu, ka tev gribas ēst, tūliņ, tūliņ būs. Cieņa galvenokārt ir attieksme un izturēšanās pret citu cilvēku un pret sevi. Labi, es nolikšu Vendiju čučēt, iedošu Matildei odziņas, tu tikmēr mēģini izpildīt matemātiku. Pēc tam parunāsim par CIENU,” **Lelde Preisa, trīs bērnu mamma no Limbažu novada.**

„Dēls, kuram šķita, ka skolā kādreiz varēja norakstīt, nu saprata, ka tagad nav izvēles un jāmācās vien pašam, citādi mamma ārā no mājas uz skeitparku nelaidīs. Motivācija mācīties kādu laiku mums bija jāmeklē, un atradām to,” **Baiba Ozola, 11 bērnu mamma no Jelgavas.**

Latvieši ārzemēs

„Zviedrijas valdība neko daudz neierobežo, bet dod ieteikumus. Es domāju, ka valdībai vienkārši ir bail aizliegt – zviedri ir tik ļoti par savām tiesībām un brīvību. [...] Tā kā Zviedrija ir ļoti augstā vietā pašnāvību skaita ziņā, it sevišķi vecāku cilvēku vidū, arī šis ir faktors, kam sāk vairāk pievērst uzmanību. Tāpat arī depresijai. Daudz zviedru lieto antidepresantus, pat ir atkarīgi no tiem. Un, protams, pašreizējā situācija šo visu tikai pasliktina,” **latviešu mamma Santa, kura ar ģimeni gadiem ilgi dzīvo Zviedrijā.**

„Tiem pāriem, kam jau iepriekš bija problemātiskas attiecības, tagad tas viss trīskāršojas. Tiem cilvēkiem, kam jau bija kādas grūtības ar emocionālo veselību vai, piemēram, atkarībām, tās nopietni saasinājās. Diemžēl man ir vairāki līdzcilvēki, kuri visu pandēmijas laiku diendienā lietoja alkoholu,” **latviešu mamma, kura vairākus gadus dzīvo Vācijā.**

Par godu Starptautiskajai Ģimenes dienai, ko Latvijā un pasaulei atzīmē 15. maijā, vecāku organizācija „Mammamuntetiem.lv” sadarbībā ar Labklājības ministriju veidoja interviju un stāstu sēriju „Ģimene tuvplānā”. Tās ietvaros ģimenes portālā „www.mammamuntetiem.lv” lasāmas spēka intervijas ar ģimenēm Latvijā un diasporas latviešiem, kā arī sarunas ar speciālistiem, apskatot ģimeņu ārkārtas situācijas laika radītās problēmas un varbūt pat ieguvumus. ■