

Vai tu esi sava bērna „drošais cilvēks”?

Anda Avena, „Centrs Dardedze”

Vairumam vecāku noteikti gribētos, lai tieši viņi būtu pirmie cilvēki, pie kā bērns vēršas ar savu sāpi vai jautājumu. Tomēr augot daudzi bērni savus pārdzīvojumus arvien biežāk noklusē vai atbildes meklē citur. Kāpēc tā? Tuvojoties 1. jūnijam – Starptautiskajai Bērnu aizsardzības dienai – „Centrs Dardedze” aicina ikvienu vecāku padomāt: vai es esmu sava bērna „drošais cilvēks”?

Ģimenes bieži runā par bērnu sargāšanu no dažādiem riskiem – uz ielas, ūdens tuvumā, uzmanīšanos no elektrības un citiem, taču ne mazāk svarīga ir arī drošība attiecībās ar citiem cilvēkiem. Šo tēmu ģimenē apspriest ir sarežģītāk – situācijas mēdz būt ļoti dažādas, tāpēc nav tik viegli pateikt bērnam priekšā pareizo rīcību. Taču lielākā drošības mācība notiek, ja ļaujam bērnam piedzīvot drošas attiecības savā ģimenē. Tad viņš arī ārpus ģimenes spēs veidot drošas attiecības – ar vienaudžiem, pieaugušajiem, pazīstamiem un svešiem.



Šie jautājumi palīdzēs vecākiem izvērtēt, vai mēs bērnam liekam pamatus drošām attiecībām:

1. Vai mūsu ģimenē ir tabu tēmas?

Vai ģimenē pastāv tādas tēmas, par kurām runāt ir aizliegts? Vai vecākiem ir bailes, ka bērns uzzinās par daudz vai pajautās kādu jautājumu, kas viņam liks justies neērti? Vai bērns var tikt nosodīts par to, ka

aizskāris kādu noteiktu tēmu? Drošās attiecībās bērns drīkst nākt un prasīt vecākiem jebkuru jautājumu un saņemt atbildi atbilstoši viņa izpratnes līmenim.

2. Vai bērna viedoklis tiek sadzirdēts?

Jau no divu gadu vecuma bērniem parādās sava viedoklis un savas vēlmes, kuras viņi uzstājīgi cenšas piepildīt. Vai ikdienā ieklausāmies tajā, ko bērns saka un ko vēlas? Vai, pieņemot lēmumus par ģimenes plāniem vai pirkumiem, bērnam arī ir iespēja izteikt savus priekšlikumus? Lai cik neparocīgi dažkārt šķiet „dot vārdu” bērnam, tas ir ļoti svarīgi bērna pašapziņas veidošanai. Ne vienmēr mums jāpilda tas, ko bērns prasa, bet mēs varam ieklausīties, saprast un, ja pieaugušo lēmums tomēr bērna vēlmei neatbilst, atrast laiku to izskaidrot.

3. Vai bērns drīkst pateikt pieaugušajiem „nē”?

Dzirdēt no bērna pārliecinošu „nē” varētu būt viena no kaitinošākajām situācijām vecāku ikdienā. Ir vecumposmi, kuros bērns saka „nē” teju visam, ko mēs piedāvājam. Taču vienlaikus šis „nē” ir arī ārkārtīgi būtisks drošības instruments visai bērna turpmākajai dzīvei: ja bērns nebūs iemācījies pateikt „nē” savā ģimenē un tikt sadzirdēts, tad ir daudz lielāks risks, ka viņš nespēs atteikt arī vienaudžiem vai pieaugušajiem, kuri aicina uz riskantām darbībām vai dara viņam pāri. Ja bērns iebilst, ir labi novērtēt šo viņa spēju un sarunās stiprināt sadarbības prasmes, lai rastu kompromisu. Tas prasa laiku, bet vēlāk atmaksājas.

4. Vai bērna emocijas tiek pieņemtas?

Svarīgi pieņemt emocijas tādas, kādas tās ir – gan bērna, gan savas. No agrākām paaudzēm esam iemācījušies, ka bēdāšanās (raudāšana), bailes vai dusmas ir „sliktas” emocijas, no kurām pēc iespējas ātrāk jātiekt valā vai vismaz jādabū tās prom no acīm. Taču emocijas ir visiem, tās ir dabiskas, normālas un ļoti vajadzīgas, lai cilvēks izreāģētu savus iekšējos pārdzīvojumus. Turklāt, kad vecāks mierīgi un iejūtīgi paliek blakus, kamēr lielās emocijas norimst, tas pamazām rada īpašu uzticēšanās un drošības sajūtu. Izrunāt var vēlāk.

5. Vai bērna ķermenis pieder viņam pašam?

Vai mēs ļaujam bērnam nomazgāties pašam, kad viņš to jau spēj? Vai mēs dusmojamies, ja bērns negrib dot vectētiņam buču? Vai pavaicājam bērnam, vai viņš šobrīd grib apskāvieni? Vai jūtam, kad kutināšanas bērnam jau ir par daudz? Tā kā maza bērna ķermenī kopj vecāki, dažreiz palaižam garām brīdi, kad pamazām jāļauj bērnam veidot savas privātuma robežas, parādot, ka bērnam ķermenis pieder viņam. Ir bīstami bērnam radīt sajūtu, ka citi cilvēki drīkst darīt ar viņa ķermenī, ko grib.

6. Ko mēs darām, kad bērns neklausa?

Dažkārt bērni neklausa, un iemesli tam var būt ļoti dažādi – sākot no bērna vecumposma un beidzot ar nogurumu vai satraukumu. Bet kā mēs uz to reaģējam? Vai mēģinām saglabāt mieru vai ātri aizsvilstamies? Vai ķeramies pie sodīšanas, vai tomēr paņemam pauzi, lai dzīļāk izprastu bērna rīcības iemeslus? Vecāku izvēlētās metodes bērna audzināšanā vai nu veido uzticēšanos, vai rada bērnā bailes.

Daļā sabiedrības joprojām pastāv mīti, ka bērns, kurā ieklausās, kāps vecākiem uz galvas, ūfīs vai pieaugušais jutīsies kā lupata, taču šoreiz runa nav par mums – minēto principu ievērošanas lielākais ieguvums ir tas, ka bērns ar vecākiem jutīsies droši, būs iejūtīgāks pret sevi un citiem un nekļūs par upuri vai pāri-darītāju bērnudārzā, skolā vai vēlāk dzīvē. Bērnam ir svarīgi just, ka ar viņu rēķinās un viņš tiek pieņemts tāds, kāds ir, lai arī ne vienmēr viss notiks tā, kā bērns gribēs. Radītā uzticēšanās būs galvenais līdzeklis, kas palīdzēs vecākam klūt par sava bērna drošo cilvēku, kuram bērns grib uzticēt savus pārdzīvojumus. Nekad nav par vēlu sākt. ■

Eksperete iesaka: no šoka līdz pienāmšanai jeb kā vecākiem justies normāli ārkārtas situācijā

Laila Balode, „Centrs Dardedze”

Ko darīt, ja bērns neklausa un vairs negrib mācīties? Tādus jautājumus sev uzdod daudzi vecāki. Ipaši tagad, kad Covid-19 krīzes laikā ģimenes ikdienā pavada kopā daudz vairāk laika nekā līdz šim un kad vecākiem kā akrobātiem jāžonglē ar dažādām lomām – pavārs, skolotājs, psihologs, darba devējs vai darba ņēmējs un citas. Šajā ārkārtas situācijā nodibinājuma „Centrs Dardedze” valdes locekle Laila Balode aicina vecākus nekautrēties meklēt un saņemt atbalstu.



Laila Balode

Līdz ar pandēmijas izplatību pieaudzis to iedzīvotāju skaits, kam ir nepieciešama palīdzība, liecina Labklājības ministrijas dati. Kopš 2020. gada 1. marta Nodarbinātības valsts aģentūrā reģistrēto bezdarbnieku skaits ir pieaudzis par 16 450 personām, sasniedzot 8,2% reģistrētā bezdarba līmeni valstī. Salīdzinot ar gada sākumu, martā par apmēram 13% pieaudzis sociālās palīdzības saņēmēju skaits.

Ārkārtas situācija primāri ietekmē iedzīvotāju finansiālo labklājību, kas iet rokrokā arī ar emocionālo stāvokli. Bažas par finanšu situāciju, zaudētā iespēja brīvi pārvietoties, piespiedu ikdienas paradumu maiņa, ikdienas slodzes pieaugums vai, gluži otrādi, dīkstāve, nopietni ietekmē dažādu sabiedrības grupu emocionālo labsajūtu. Piemēram, Valsts policijā palielinās izsaukumu skaits par vardarbības gadījumiem ģimenēs, palīdzības tālruņi saņem vairāk zvanu no izmisušiem vecākiem, kuri nespēj tikt galā ar milzīgo slodzi un savienot attālinātu darbu ar atbalstu bērniem mācībās. Ja krīze skar tēti vai mammu, tā skar arī bērnu. Vecāku domstarpības un vardarbība, kas notiek bērna klātbūtnē, Bērnu tiesību aizsardzības likuma izpratnē ir emocionāla vardarbību pret bērnu.

Viena no organizācijām, kas sniedz palīdzību ģimenēm, uzklausot telefoniski vai nodrošinot attālinātas psihologu konsultācijas, ir „Centrs Dardedze”. Tā valdes locekle Laila Balode uzsver, ka šī brīža situācija neveicina labas attiecības, rodas saasinājumi un emocionālā un fiziskā vardarbība novērojama pat tādās ģimenēs, kur iepriekš tādu problēmu nav bijis. Krīze ir viltīga sociāla parādība. Lai mēs iemācītos dzīvot jaunos apstākļos, mums ir jāiziet cauri vairākām fāzēm. Šajā procesā neizbēgami ciešs vājākais ģimenē – nereti tieši bērns. L. Balode raksturo katru no posmiem, lai ikviens no mums labāk saprastu, kas notiek un kad vērsties pēc palīdzības.

Šoks

Pirmais posms ir šoks, ko piedzīvo ikviena ģimene, kura ir spiesta iemācīties dzīvot jaunajos apstākļos, ikdienai pēkšņi pilnībā mainoties. Stājoties spēkā ierobežojumiem, daudziem bija ilūzija, ka šis būs jauki pavadīts laiks – ne velti pie dažu veikalu slēgtajām durvīm ir piestiprinātas zīmītes ar uzrakstu „atpūšamies”. No malas skatoties, varētu domāt, ka tie vecāki, kuri šobrīd ir mājās ar saviem bērniem, patiesām atpūšas, bet dzīves realitāte ir cita – vecāki ir spiesti iejusties daudzās sociālās lomās vienlaikus, tai skaitā atrisināt attiecības starp bērniem un būt par zibens novedējiem starp pieaugušajiem.

Emocijas

Pēc šoka posma ir reakcijas posms ar daudz emocijām, ipaši dusmām. Ja neskaitāmajiem pienākumiem un apslāpetām dusmām vēl pievienojas bailes zaudēt darbu vai liela atbildība par citiem, vecākam pašam

esot darba devējam, var izrādīties visai sarežģīti tikt galā ar savām emocijām, lai neskartu bērnus. Neatņemama reakcijas posma daļa ir arī depresija. Vērojot notiekošo sabiedrībā, tostarp ļemot vērā saņemtos zvanus pa „Centra Dardedze” palīdzības tālruniem, novērojams, ka liela daļa vecāku patlaban jūtas ļoti nomākti, jo neredz gaismu tuneļa galā. Ja cilvēks zina, uz cik ilgu laiku ir jāsaņemas – mēnesi, diviem, septiņiem, desmit –, tam var sagatavoties, bet šobrīd nav nekādas skaidrības, kad šis stāvoklis beigsies. Mums trūkst informācijas, lai sadalītu iekšējos resursus, un tas cilvēkus padara ievainojamākus un emocionāli impulsīvākus, kā deļ cieš bērni.

Pieņemšana

Krīzes galastacija jeb pēdējais posms ir situācijas pieņemšana. Lai šajā posmā nonāktu, mums ļoti skaidri jāzina nosacījumi, kas būs redzami un īstenojami pārskatāmā laika periodā. Krīze veicina spēcīgas emocijas, tās krājas, un agri vai vēlu ir izvirdums. Parasti tas ģimenēs skar mazāk aizsargātos – lielākoties bērnus, kuri nereti gribot negribot izprovocē vecākus. Jāapzinās, ka bērni „runā” caur savu uzvedību, tādā veidā paužot emocijas un attieksmi pret notiekošo. Sarunājoties ar klientiem, kam vajadzīgs atbalsts bērnu audzināšanā, saņemam ļoti daudz jautājumu, ko darit, ja bērns neklausa, ja vienaudžu starpā veidojas konflikti, ja bērnam vairs nav draugu, ja bērns nekādā veidā nav motivējams mācīties.

Mēs dzīvojam laikmetā, kad visam ir jābūt skaisti – mammai brīnišķīgi ar visu jātiekt galā, jāspēj sakopt māju, pabarot bērnus un vēl radoši visu dienu viņus izklaidēt. Šajā izaicinošajā laikā ir normāli, ka ar kaut ko netiekam galā. Aicinu ikvienu vecāku uz mirkli apstāties un godīgi sev atzīt lietas, ko nespējam izdarīt, un mēģināt pieņemt esošo situāciju, beidzot maldīties iedomu gaiteņos. Pats galvenais pieņemt, ka arī šādos apstākļos varam būt vislabākie vecāki saviem bērniem. Lai mēs katrs varētu būt sevis labākā versija, ir nepieciešams atbalsts. „Centra Dardedze” darbs ir palīdzēt vecākiem šajā ceļā, lai varētu justies maksimāli normāli šajā nenormālajā situācijā un pasargāti būtu mūsu bērni.

Vecāki, kuri vēlas saņemt bezmaksas speciālista konsultāciju, aicināti zvanīt pa „Centra Dardedze” tālruni darba dienās laikā no plkst. 9.00 līdz 17.00. Vecāki un bērni arī aicināti izmantot bezmaksas uzticības tālruni 11611 (Valsts bērnu tiesību aizsardzības biroja bezmaksas pakalpojums ārkārtējās situācijas laikā). „Centrs Dardedze” piedāvā arī maksas psihologa konsultācijas, vairāk informācijas par pakalpojumu meklējiet [šeit](#).

„Centrs Dardedze” ir viens no krīzes aģentiem, kura darba nozīmība izgaismojās tieši krīzes laikā. Covid-19 krīzes apstākļos ziedoņumi sabiedriskā labuma organizācijām samazinās, bet iedzīvotāju pieprasījums pēc to pakalpojumiem palielinās. Stiprinot nevalstiskā sektora iniciatīvas un iespējas plašam iedzīvotāju lokam apmierināt ne tikai pamata, bet arī drošības, sociālās un attīstības vajadzības un saņemt tam nepieciešamo atbalstu, „Swedbank” ir izveidojusi emocionālās labklājības programmu „Stiprāki kopā” un savu darbinieku vārdā ziedo 100 000 euro astoņām sabiedriskā labuma iniciatīvām: „Centram „MARTA”, lai atbalstītu vardarbībā cietušo rehabilitāciju; „Centram Dardedze”, lai sniegtu psihoemocionālo atbalstu vecākiem; iniciatīvai „Dots devējam atdodas”, lai organizētu kultūras jomas profesionāļu atbalstu; Latvijas Sāmariešu apvienības Pārtikas bankai „Paēdušai Latvijai”, lai nodrošinātu pārtikas pakas bez iztikas palikušajiem iedzīvotājiem; fondam „Ziedot.lv”, lai tiktu stiprināta tā reaģētspēja ārkārtas situācijā; nodibinājumam „Iespējamā misija”, lai stiprinātu Latvijas skolēnu mācīšanās prasmju apguvi; bērnu rehabilitācijas centram „POGA”, lai risinātu mazo pacientu rehabilitāciju mājas apstākļos; patversmei „Dzīvnieku draugs”, lai nodrošinātu bezpajumtes dzīvnieku aprūpi.

Plašāku informāciju par katras iniciatīvas darbību ārkārtas situācijas pārvarēšanai un tam nepieciešamo finansējumu iespējams uzzināt [šeit](#): www.stipraki-kopa.lv. ■