

Sarunas ar bērnu par pasaule notiekošo

Ilze Pastare,
geštaltterapeite, psihoterapeite

Mēs dzīvojam laikā, kad pasaule notiek dažādi procesi – terorisms, lidmašīnu katastrofas, dabas katastrofas utt. Kā vecākiem runāt ar bērniem par pašlaik pasaule notiekošo? Vai varbūt labāk nerunāt, laujot dzīvot mierīgā drošības un mīlestības segā, ar kuru mēs, vecāki, varam pārsegt ikdienā? Šajā rakstā par to, ko un kā runāt, rēķinoties ar bērnu vecumu.

Kad pasaule pārsteidz ar katastrofāliem notikumiem, mums, vecākiem, saasinās instinkts pasargāt savus bērnus. Mēs vēlamies, lai bērni augtu, domājot un piedzīvojot, ka pasaule ir gaiša un laba vieta. Vēlamies, lai bērni justos droši. Taču izvairīšanās no sarunām par pasaule notiekošo ne vienmēr ir veids, kā padarīt notiekošo nebijušu.

Vecāki, bērni un pusaudži paši uzzina, kas notiek pasaulei, vienalga, vai vecāki viņiem par to stāsta vai nestāsta. Izjūta – zinu, ka kaut kas ir noticis, bet nav neviena, kas varētu izskaidrot notikušo, – neļauj justies labi nevienam – ne bērnam, ne pieaugušajam. Mums katram ir nepieciešama izpratne un skaidrība par notiekošo un arī fakti, kas to pamato.

Katram bērnam ir nepieciešama atšķirīga informācija, kas ļautu justies droši. Tikai vecāki pazīst savu bērnu tik labi, ka zina, kādas sarunas viņam ir nepieciešamas – cik pamatīgas vai detalizētas.

Biedējošo pasaules notikumu jēga nav skaidra nevienam no mums. Kāpēc daži cilvēki dara šausmīgas lietas? Šādos gadījumos vienīgā saprātīgā un iespējamā atbilde ir: „Es nezinu...”



1. Svarīgākais jautājums

Neatkarīgi no vecuma bērnu satrauc viena doma – kas notiks ar mani? Viņam ir jāsaprot un jāzina, kā notiekošais viņu ietekmēs, ko tas nozīmē viņa drošībai. Bērns var neuzdot šo jautājumu, bet noslēpt to sevī.

2. Ľaujiet bērnam zināt, ka tam, ko viņš jūt, ir nozīme

Mēs esam dažādi un uz notiekošo reaģējam atšķirīgi. Bērns var nejust neko, var neizpaust jūtas, viņa pārdzīvojumi var būt spēcīgi – visam, kas ar viņu notiek, ir nozīme. Un visas bērna izjūtas ir pareizas! Bērnam neatkarīgi no viņa izjūtām ir svarīgi just vecāku pieņemšanu. Ja bērns redz, ka arī jūs pieņem savas jūtas par notiekošo, viņam būs vieglāk pieņemt savējās.

3. Ietēripiet vārdos to, ko redzat vai dzirdat

Mazajam ir jāzina un jāredz, ka jūs izprotat to, kas ar viņu notiek, un jāgūst mierinājums no jums. Tādi vārdi kā, piemēram, „ai, nu neuztraicies tik ļoti” vai „ko tu pārdzīvo – nekas jau nevar notikt”, lai gan ir teikti ar vislabākajiem nodomiem, var likt bērnam uztraukties vēl vairāk. Šādi izteikumi bērnam liek izjust kaunu par savām jūtām un veicināt noslēgšanos. Bērns joprojām jutis to, ko jūt, un domās to, ko domā, bet jūs par to vairs neuzzināsiet. Neatkarīgi no tā, kā bērns jūtas, atspoguļojiet (nosauciet), ka redzat un saprotat viņa jūtas: „Es redzu, ka tu esi nobijies. Tas ir saprotami. Ir biedējoši, ka pasaulē tā notiek.”



Foto: www.irishtimes.com

Neatkarīgi no vecuma bērnu satrauc viena doma – kas notiks ar mani? Viņam ir jāsaprot un jāzina, kā notiekošais viņu ietekmēs, ko tas nozīmē viņa drošībai.

4. Palīdziet saskatīt kontekstu

Ja bērns jūtas nobijies, viņš, visticamāk, ir pamanījis līdzības starp sevi un cietušajiem cilvēkiem – vecumu, ģimeni, vietu, kur viņi dzīvo, lai gan var to tieši neapzināties. Izskaidrojet atšķirības, tas palīdzēs atvieglošķīt bailes, piemēram: „Tas ir *noticis* citā vietā, ne *te*, kur mēs dzīvojam. Šeit, kur mēs dzīvojam, nekad nekas tamlīdzīgs nav *noticis*.“ Ja dzīvojat vietā, kur ir *noticis* traumējošais notikums: „Ja tā ir *noticis*, cilvēki strādā, lai nekas tāds vairs nenotiktu. Cilvēki, kuri to dara, ir ļoti gudri. Viņi izzina un mācās, kāpēc tas notika, kādi ir tie cilvēki, kas to izdarīja, un izmanto šo informāciju, lai mēs varētu justies droši.“

5. Tieši jautājiet, kas bērnu uztrauc

Trauma atmodina dažādas domas un jūtas. Dažreiz tās ir tieši saistītas ar notikušo. Kā izskatās tie cilvēki, kuri ir ievainoti? Vai viņi ir noķēruši sliktos? Kā tas notika? Vai tas var notikt šeit? Dažkārt bērnam var rasties

bailes par to, ka nomirsiet vai saslimsiet. Bērns var uztraukties par to, ka neesat sasniedzami, vai par to, ka kaut kas var notikt, kamēr viņš guļ vai nav kopā ar jums. Jautājiet, ko viņš domā, ļaujiet teikt visu, kas uz sirds!

6. Esiet pieejami!

Bērnam ir jāzina, ka viņš var nākt pie jums ar jautājumiem, jūtām, idejām un domām. Papildus sniedziet viņam glāstus, ķermeņa kontaktu! Pirms gulētiešanas kopā pavadiet vairāk laika nekā līdz šim! Esiet blakus, tiklīdz viņam tas ir nepieciešams!

7. Ľaujiet bērnam redzēt savu līdzjūtību, empātiju un izturību

Ľaujiet bērnam redzēt, ka jūtat skumjas par cilvēkiem, kuri ir ievainoti, – tas veicina empātiju un līdzjūtību. Ľaujiet redzēt arī jūsu spēku un spēju pārvarēt, pārdzīvot notikušo.

8. Jums var nebūt atbildes uz bērna jautājumiem

Biedējošo pasaules notikumu jēga nav skaidra nevienam no mums. Bērns var uzdot jautājumus, uz kuriem nezināt atbildes, piemēram, „Kā tas notika?” vai „Kāpēc daži cilvēki dara šausmīgas lietas?”. Šādos gadījumos vienīgā saprātīgā un iespējamā atbilde ir: „Es nezinu...”

9. Atgādini par labestību pasaulei

Mums katram ir vajadzīga ticība pasaulei un labajam cilvēkos. Ja notiek kas satraucošs vai traģisks, varam ieraudzīt svešu cilvēku vienotību un laipnību, mīlestību un atbalstu. Dodiet iespēju bērnam dzirdēt šos stāstus! Mēs piedaram pie cilvēces, kas ir laba un laipna. Atgādini to viņam!

10. Ľaujiet bērnam izjust pasaules vienotību

Pārdzīvojot ciešanas, pasaule sanāk kopā un cilvēki visā pasaule darbojas, lai padarītu pasauli drošāku.

Uzņemieties iniciatīvu sarunās ar bērnu! Esiet tas, kurš notikušajā nosaka emocionālo toni – lai tie nav ne bērna draugi, ne arī sociālie mediji vai ziņu raidijumi!

VISPĀRĪGI IETEIKUMI

Vēl daži vispārīgi atgādinājumi, kā bērns uztver notiekošo saskaņā ar savu vecumposmu.

Bērns līdz 4 gadu vecumam

Mazs bērns nespēj atdalīt faktus no fantāzijām, tāpēc labākais, ko vecāki var darīt, ir pasargāt viņu no notiekošā, cik vien tas ir iespējams. Ja viņam ir jautājumi, ir svarīgi atbildēt uz tiem tik, cik ir nepieciešams, lai radītu drošības izjūtu.

Bērns 5–11 gadu vecumā

Ľaujiet bērnam būt sarunas noteicējam! Ja bērns runā, tad viņam tas ir svarīgi, viņš vēlas, lai palīdzat justies droši. Virspusē ir jautājumi par to, kas ir noticis, bet apakšējā, nerēdzamajā, slānī – sapratne, ko bērnam tas nozīmē. Kā tas viņu ietekmēs? Vai ar viņu tā varētu notikt? Ko darīt, ja tas notiek ar kādu, ko viņš mil? Kā jūs zināt, ka tas nenotiks?

Šā vecuma bērnam būtiska ir labsajūta. 5–11 gadus vecam bērnam piedāvājet informāciju, kad viņš to prasa; nav nepieciešamības dot vairāk, nekā viņš prasa. Nemelojiet, neizvairieties no tiešiem jautājumiem! Bērnam ir jāzina arī tas, ka jūs pilnīgi saprotat notikušo, bet nevarat pateikt viņam kaut ko, kas ļautu justies labāk.

Tur, kur ir ciešanas, ir arī gaisma. Tā tas vienmēr ir bijis. Vienmēr būs gan tie, kas cenšas uzbrukt cilvēcībai, gan tie, kas nav daļa no tā. Patiesība ir tāda, ka mēs piedaram pie tās cilvēces daļas, kas ir laba un laipna, un mums ir noteikta nostāja pret tiem, kas darbojas pret gaismu. Bērnam ir svarīgi to zināt.

Bet ir vēl kas cits, ko bērnam ir nepieciešams zināt. Kad notiek kaut kas, ko mēs nevaram ietekmēt un kontrolēt, tas liek mums justies nespēcīgiem, bezpalīdzīgiem. Ľaujiet bērnam atgūt savu spēku, dodiet iespēju apjaust, ka viņam ir ļoti svarīga loma, veidojot pasauli, kas būs droša un laba! Ľaujiet bērnam zināt, ka viņa balss, domas un viedoklis par to, kā būt pasaulei un kādai būt pasaulei, ir kopīgs mūsu visu jautājums un atbildība. Bērnam ir jāzina, ka mīlestības, laipnības un līdzjūtības gars vienmēr būs spēcīgāks nekā tas, kas cenšas to vājināt. ■

Ikviens ģimenes gada izaicinājums – sadzirdēt vienam otru

Egle Tamelīte,
„Samsung Skola nākotnei” iniciatīvas vadītāja Baltijā

Gada nogale iezīmējas ne tikai kā svētku, bet arī pārdomu laiks, kad ikviens no mums atskatās uz paveikto un kaldina jaunus mērķus, taču nereti jaungada grandiozo ideju spars pazūd jau pirmajā mēnesī. Lai iecerētais būtu ilgtspējīgāks, „Samsung Skola nākotnei” programmas „Skolēna Digitālais IQ” eksperti iesaka apņemšanās īstenot ģimenes lokā un piedāvā 7 jēgpilnas idejas, ko aizsākt un īstenot gada garumā.

1. Katru mēnesi vismaz viens piliens kultūras

Vienojieties, ka vismaz reizi mēnesī kopīgi apmeklēsiet kādu kultūras vai izglītojošu pasākumu. Tas jūs bagātinās ne tikai individuāli, bet arī ģimeniski, radot kopīgas atmiņas un pieredzi. Sagatavojiet plānu, sadalot atbildīgos pa mēnešiem, lai izvēlētos pasākumu. Tas ļaus arī labāk iepazīt vienam otru intereses.

2. Mājas solis – kopīga, nevis viena atbildība

Lai mājas pienākumi negultos tikai uz vecāku pleciem, uzskaitiet galvenos mājas darāmos darbus un iedaliet katram ģimenes loceklim vismaz vienu atbildību. Ģimenes mazākie bērni var parūpēties par savu rotāļlietu savākšanu, bet vecākajiem bērniem var uzticēt mauriņa nopļaušanu. Bērni mācīsies būt atbildīgi, bet vecāki iegūs atelpas brīdi.

3. Plānojet un gaidiet ģimenes kopīgo piedzīvojumu

Izlemiet, kurš gada mēnesis vai nedēļas nogale būs veltīta ģimenes ceļojumam. Uzklausiet viens otru domas par ceļojuma galamērķi. Ľaujiet bērniem iesaistīties plānošanā, izvēloties galamērķi, maršrutu, apskates vietas, naktsmītnes. Izveidojiet „WhatsApp” grupu, kas veltīta šim notikumam, un dalieties ar idejām.

4. Ieklausieties un sadzirdiet otru

Vismaz pāris vakaru nedēļā sanāciet uz kopīgām vakariņām, kurās ikviens var izstāstīt savas aktualitātes. Lai saglabātu jauniešu entuziasmu par kopīgu vakariņošanu, ļaujiet viņiem izvēlēties ēdienkartu un iesaistīt viņus maltītes sagatavošanā.

5. Laiks vienatnē ir brīdis, kurā iepazīt sevi

Vienatne ir nepieciešama gan bērniem, gan pieaugušajiem. Izlemiet, kurā laikā viens otram ļausiet atpūsties un pabūt netraucēti vienatnē. Svarīgi, ka šajā laikā ikviens var nodarboties, ar ko vien vēlas, – arī datorspēļu spēlēšanu un televīzijas skatīšanos.

6. Izķļūt no aizmiršanās sociālajos tīklos

Pieņemiet izaicinājumu monitorēt sociālajos tīklos pavadīto laiku ar lietotņu („SocialFever”, „SPACE” vai citu) palīdzību. Izvelieties, kādu apbalvojumu saņem ģimenes loceklis, kurš sociālajos tīklos noteiktā laika periodā (nedēļā, mēnesī) pavadījis visīsāko laiku. Regulāra apbalvošana ir motivācija saglabāt un noturēt izvirzīto mērķi.

7. Uzzināt ko jaunu par saviem tuvākajiem

Katram ģimenē noteikti ir kādas prasmes vai zināšanas, ko iemācīt viens otram. Bērni labprāt dalās ar savām zināšanām, turklāt stāstot un rādot tās vēl vairāk nostiprina – vai tā būtu origami locīšana vai dabas pētniecība. Organizējiet „meistarklašu sestdienas”, kurās kopīgi radiet un apgūstiet jaunas lietas. Aiciniet katru ģimenes loceklī iepriekš sagatavot nepieciešamos izejmateriālus vai stāstījumu, lai kopā pavadītais laiks būtu kvalitatīvs un patiešām jēgpilns. ■