



# Bērndārznieka protests

Aiga Ukstiņa, krīžu un konsultāciju centra „Skalbes” psiholoģe,  
kognitīvi biheviorālā psihoterapeite apmācībā

Vienā no sarunām ar kolēģiem, kuri arī ir psihologi, runājām par to, cik pašiem reizēm ir grūti atbilstīgi paust savas emocijas, piemēram, darbavietā kolēģim norādīt uz to, kas nepatīk viņa rīcībā, vai reaģēt uz kāda izteiku aizrādījumu. Vairākums atzina, ka viena no grūtākajām prasmēm (ne tikai pašiem, bez bieži vien arī klientiem) ir paust savas dusmas, aizvainojumu jeb teikt „es jūtos dusmīgs” vai „es jūtos aizskarts, sāpināts” noteiktās situācijās. Līdzīgi arī klienti, ar kuriem es strādāju jau viņu pieaugušo vecumā, bieži mēdz neizpaust vai noklusēt savas emocijas. Reizēs, kad patiesās emocijas tiek paustas, tās nāk kopā ar ļoti lielu intensitāti, emociju gūzmu, impulsivitāti, un bieži vien pēc tam seko vainas vai kauna izjūta par to, kas dusmās ir pateikts un sastrādāts.

Līdzīgi arī situācijās, kad mazs bērns skāļi kliedz, sit vai varbūt pat kož otram, stāsts ir par viņa izjustājām emocijām un to, kā viņš ir iemācījies savas emocijas saprast un izpaust. Tāpēc vecumposmā, kad bērnam vēl nav attīstījies pietiekami plašs vārdu krājums, lai raksturotu to, kas ar viņu notiek, dusmu lēkmes parasti ir raksturīgas daudz biežāk. Ir jāievēro, ka ne vienmēr reizēs, kad bērns intensīvi pauž dusmas, kaut kas viņu patiesām ir sadusmojis. Dusmas var tikt parādītas ārēji, bet, iespējams, bērns ir izjutis bailes, skumjas vai nogurumu, taču viņam vēl nav prasmju tās izpaust citā veidā. Piemēram, bieži vien, vecākiem atnākot pakaļ bērnam uz bērnudārzu, viņi tiek sagaidīti ar niķošanos un dažādām dusmu izpausmēm – raudāšanu, kliegšanu, krišanu zemē, neģērbšanos u. tml., taču bērns nespēj pastāstīt, ka viņš varbūt visu dienu ir skumis pēc vecākiem un vi-

R eizēm pastāv maldīgs priekšstats, ka pieņemt bērna jūtas nozīmē atļaut viņam darīt, ko viņš vēlas. Bet ir tikai ar sapratni un iejūtību jāattspoguļo viņa jūtas, nav jāmaina savu lēmumu, piemēram, par saldumu nepirkšanu un janogaida, kamēr bērns spēj nomierināties.

ņam ir bijis grūti palikt bērnudārzā, vai arī – gluži pretēji – paust vilšanos par to, ka viņš nav varējis sagatavoties promiešanai no bērnudārza un atvadīties no interesantajām spēlēm, nodarbēm. Ir pilnīgi iespējams, ka bērns ir tik pārsātināts ar dienas laikā piedzīvotajām emocijām, ka, vecākiem atnākot, viņš beidzot jūtas drošs tās izpaust.

## Primārās un sekundārās emocijas

Psiholoģijā cilvēka emocijas mēdz iedalīt primārās un sekundārās emocijās. Primārās emocijas ir tās, kuras mēs, reaģējot uz notiekošo, izjūtam pirmās, piemēram, ja ir kas biedējošs vai svešs, mēs varam izjust bailes; kad mēs piedzīvojam pāridarījumu, mēs varam izjust skumjas. Primārās emocijas ir nepārdomāta, instinktīva reakcija uz ārēju stimulu. Tipiski primārās, visiem cilvēkiem piemītošās emocijas ietver bailes, dusmas, skumjas un prieku, tomēr bieži vien tās ir ātri pārejošas un var izjust tikpat ātri, cik parādījušās. Tas, cik bieži un intensīvi katrs bērns pauž emocijas, lielā mērā ir saistīts gan ar viņa iedzīmtajām temperamenta iezīmēm, gan ar pašu vecāku temperamentu un bērna un vecāku savstarpējo mijiedarbību, emocionālo klimatu ģimenē.

Pēc primārajām emocijām tipiski seko cilvēka sekundārās jeb otrreizējās emocijas, kas var apgrūtināt sapratni par to, kas īsti notiek ar bērnu. Tās var būt tiešā veidā saistītas ar sākotnēji izjustajām emocijām, piemēram, piedzīvojot satraukumu, bērna organismā var izdalīties daudz adrenalīna, kas kļūst par degvielu dusmām, lai sevi automātiski aizsargātu pašreizējā situācijā. Vienlaikus sekundārās emocijas ietver arī cilvēka attieksmi pret situāciju, piemēram, bērns sākotnēji izjūt skumjas pa to, ka spēļu laiks ir beidzies, bet, domājot par to, ka „mamma man nekad neļauj spēlēties” vai „es nezinu, kas tagad notiks” u. tml., viņš savas emocijas var izpaust caur dusmām. Sekundārās emocijas var ietvert arī vairākus aspektus vienlaikus, piemēram, bērns var justies atvieglots, redzot, ka viņam pakalj ir atnācis kāds no vecākiem, bet vienlaikus skumjš, saprotot, ka nevar turpināt bērnudārzā spēlēties.

**J**a bērns iesit, nedrīkst vienu reizi to ignorēt, citā par to smieties un vēl kādā brīdī – dusmoties. Vecāku reakcijai katru reizi ir jābūt vienādai, lai sniegtu bērnam skaidrus signālus, kādu uzvedību no viņa puses sagaida.

„tagad notiks” u. tml., viņš savas emocijas var izpaust caur dusmām. Sekundārās emocijas var ietvert arī vairākus aspektus vienlaikus, piemēram, bērns var justies atvieglots, redzot, ka viņam pakalj ir atnācis kāds no vecākiem, bet vienlaikus skumjš, saprotot, ka nevar turpināt bērnudārzā spēlēties.

## Emociju nosaukšana vārdos

Bieži vien jau kopš zīdaņa vecuma vecāki instinktīvi mēdz sarunāties ar bērnu un vārdos nosaukt viņa vajadzības, piemēram, „es redzu, ka tev tagad nāk miedziņš”, „tu satraucies, jā, bija liels troksnis”, „tu raudi, mamma nenāca” vai „re, kā tu smaidi, tev patīk, ka tevi šūpo”. Tas ir sākotnējais un pats pirmais veids, kā, nosaucot vārdā darbību un bērna izjustās emocijas, viņš mācās apzināties, kas ar viņu notiek. Līdzīgi bērns iepazīst un apzinās jūtas, klausoties, kā vecāki paši runā par savām emocijām. Bērns ne vienmēr var saprast (un ne vienmēr viņam ir jāsaprot), kā jūtas kāds no vecākiem, bet viņš var dzirdēt un vēlāk attiecināt uz sevi izjūtas par to, kā cilvēks var justies un kā savas jūtas var izpaust piemērotā veidā. Pētījumi rāda, ka vecāku spēja saprast un nosaukt vārdos to, ka notiek ar bērnu, ir cieši saistīta ar viņa vēlākajām spējām regulēt savas emocijas un sekojoši arī uzvedību (Bornstein, Cote, Haynes, Hahn & Park, 2010).

## Emociju pieņemšana

Būtiska nozīme ir ne tikai tam, vai vecāki spēj nosaukt vārdos bērna izjustās emocijas, bet arī tam, vai viņš spēj akceptēt un pieņemt viņa jūtas. Reizēm pastāv malīgs priekšstats, ka pieņemt bērna jūtas nozīmē atļaut viņam darīt, ko viņš vēlas, piemēram, bērns var justies vīlies (dusmīgs) par to, ka veikalā vecāki nenopērk viņam saldumus, tāpat kā arī pieaugušie mēdz justies vīlušies, ja nesaņem kāroto. Tomēr nav pieņemami, ja bērns veikalā krīt zemē, kliedz un sit vecākiem. Šajā gadījumā vecākiem, esot ar bērnu veikalā,



ir būtiski pieņemt, ka viņš ir dusmīgs, un ar sapratni un iejūtību to viņam atspoguļot, bet nemainīt savu lēmumu par saldumu nepirkšanu un nogaidīt tikmēr, kamēr bērns spēj nomierināties.

To var panākt dažādos veidos: var brīdināt bērnu – ja viņš nepārstās pieprasīt, tad jūs dosieties projām no veikala, un ir svarīgi to arī izdarīt; var arī teikt – ja viņš tūlīt nepārtrauks tā uzvesties, turpinās pieprasīt un neklausīties, tad nākamajā reizē viņš netiks ķemts līdzī uz veikalū. Vecākiem ir svarīgi būt noturīgiem, konsekventiem un tik tiešām ne tikai brīdināt, bet arī īstenot pašu teikto, lai bērns piedzīvo, ka viņam no nepaklausīgas uzvedības ir negatīvas sekas. Vēl viens veids, kā bērnām var mācīt regulēt savas emocijas un pašam nomierināties, ir vecākiem iejūtīgi un mierinoši būt blakus un izturēt situāciju, kad bērns raud, dusmojas, krīt zemē; izturēt un nepirkīt viņam kāroto šokolādi, atspoguļot, ka bērns jūtas dusmīgs un vīlies par to, ka viņš nevar panākt kāroto. Šim rituālam sākotnēji var būt nepieciešama liela vecāku pacetība un vairākas atkārtojuma reizes, bet tas var nest vislielākos augļus, mācot bērnām pārvarēt savus impulsus un regulēt emocijas. Tomēr šajā situācijā vecākiem ir skaidri sev jāpasaka, ka es neesmu slikta mamma vai slikts tētis un man nav jākaunas, ja mans bērns guļ veikalā uz grīdas un kliedz – tas var būt nepatīkami, bet es viņam mācu uzveikt savas emocijas. Bieži vien apkārtējie cilvēki mēdz iejaukties un tajā brīdī vecākiem dot dažādus padomus, tomēr ir svarīgi novilkt robežu un teikt: „Paldies, mēs tiksīm galā.” Reti mēdz būt lietderīgi bērna dusmu brīdī viņam gari skaidrot, ka saldumi ir neveselīgi vai šodien tie jau ir bijuši; labāk ir skaidri novilkt robežu – mums šodien nav paredzēts pirkt to, ko tu vēlies. Vēlāk, ja bērnām ir izdevies nomierināties, ir ļoti svarīgi vecākiem būt priecīgiem, bērnu apbalvot par to un izteikt viņam uzslavu.

## Vecāku pašu prasme vadīt emocijas

Svarīgs aspektš attiecībā uz bērna spēju regulēt emocijas ir arī pašu vecāku prasme vadīt savas emocijas. Vecāki bērnām ir pirmais un pats nozīmīgākais paraugs, un bērni tiešā vai netiešā veidā mēdz imitēt vecāku uzvedību, piemēram, ja kāds no vecākiem dusmās ir impulsīvs un mēdz bērnu sakratīt vai nopērt, tad visbiežāk tas ir faktors, kas pastiprina bērna uzvedības grūtības. Bērnām viņa attīstībā ir svarīgi piedzīvot, ka pieaugušais izskaidro, kā viņš jūtas, un atbilstīgā veidā pārvar savas emocijas vai, pat ja ir sanācis rīkoties dusmu iespaidā, spēj bērnām saprotamā valodā izskaidrot savas rīcības motīvus, atvainoties.

## Vecāku uzvedības noturīgums

Nozīmīga ir arī konsekvence un noturīgums vecāku uzvedībā, piemēram, ja bērns viņam iesit, nedrīkst vienu reizi to ignorēt, citā par to smieties un vēl kādā brīdī – dusmoties. Vecāku reakcijai katru reizi ir jābūt vienādai, lai sniegtu bērnām skaidrus signālus, kādu uzvedību no viņa puses sagaida, t. i., „man sāp, kad tu man sit, un tev ir jāpārtrauc to darīt”. Līdzīgi tas ir ar jebkuru bērna uzvedību – bērni mēdz protestēt, kad viņiem neļauj ilgstoši spēlēt datorspēles vai skatīties multfilmas, taču reizēm vecāki bērnām sūta neskaidrus signālus, piemēram, ir dienas, kad vecāki jūtas noguruši, negrib ar bērnu spēlēties un ļauj viņam izmantot datoru vai telefonu bez pārraudzības, un ir dienas, kad tās pašas nodarbes bērnām aizliedz.

Psiholoģijā jau par klasiku tiek saukts Alberta Banduras 60. gados veiktais pētījums (Bandura, 1961, 1963) par sociālo iemācīšanos, kas tiek apgūta ar novērošanas, imitēšanas un situāciju modelēša-



Foto: www.mytherapynewyork.com

**M**ācīt bērnām vēlamo uzvedību var daudzos un dažādos veidos, bet tiem visiem ir viens pamats – pastiprināt pozitīvo bērna uzvedību un iespēju robežās pārtraukt vai ignorēt nevēlamo uzvedību.

nas palīdzību. Tajā tika novērota bērnu reakcija pēc tam, kad viņi atkārtoti redzēja, kā pieaugušais agresīv iest sit lellei Bobo. Pētījumā bērniem bija iespēja vērot, vai pieaugušais par lelles sišanu tiek apbalvots vai so dīts. Rezultāti parādīja, ka tie bērni, kuri redzēja, ka pieaugušais sit lelli un par to tiek apbalvots, vēlāk paši uzrādīja daudz augstāku dusmu un agresijas līmeni. Šā pētījuma rezultātus var attiecināt arī uz agresīvu multfilmu, datorspēļu ietekmi uz bērna uzvedību.

Sākotnēji, bērnam esot pusotra, divu gadu vecumā, iesišana vai iekošana vecākiem var notikt primāro emociju iespaidā, instinktīvi, impulsīvi, nepārdomāti vai pat nejauši pētot kāda no vecākiem ķermenī, viņa robežas. Tomēr tad, ja pēc pirmajām reizēm šī uzvedība turpinās, var domāt, ka bērns mijiedarbībā ar vecākiem vai citiem pieaugušajiem šo uzvedību ir iemācījies jeb vecāki to neapzināti ir nostiprinājuši. Tipiski uzvedības iemācīšanās notiek, vērojot vecāku reakciju, piemēram, iespējams, pirmajā reizē, kad bērns tika iekodis vai iesitis, pieaugušais tika smējies un netika uztvēris to nopietni vai varbūt tika uztvēris to izteikti saasināti, vai pat aizgājis projām no bērna. Šādā veidā bērns ir izjutis savas rīcības ieguvumus, piemēram, iespēju neveikt aktivitāti, piesaistīt vecāku uzmanību, panākt vēlamo u. tml., un viņa uzvedība nejauši ir tikusi pastiprināta.

Piemēram, iemācīšanās procesu var ilustrēt ar situāciju lielveikalā, kur bērns prasa mammai nopirk saldējumu, bet viņa atsakās to pirkst. Bērns sāk skaļi protestēt un kliegt, māte vēl aizvien atsakās pirkst saldumu. Bērns krit zemē, viņam ir spēcīga dusmu lēkme, un mamma padodas – nopērk bērnam saldējumu. Bērns ir apmierināts un klusi ēd saldējumu. Šajā situācijā bērns apgūst savas uzvedības likumu: ja es protestēšu, kritīšu zemē un dusmošos, tad mamma man nopirks saldējumu. Iemācīšanās notiek arī otrā pusē: redzot, ka bērns tik skaļi kliedz, mamma var izjust vainu vai kaunu un neapzināti apgūt likumu, ka tad, kad mans bērns kliedz, es varu iedot viņam prasīto, tā nomierinot viņu, tādējādi netīši uzturot bērna dusmu lēkmes un uzvedības grūtības. Vai gluži pretēji: mātei paliekot noturīgai un nepadodoties bērna prasībām, viņš iemācās, ka dusmu lēkme vai iesišana nepalīdzēs sasniegt vēlamo.

## **Nevēlamās uzvedības noskaidrošana**

Šajās un līdzīgās situācijās vecākiem ir svarīgi konkrēti formulēt, kādās situācijās un kāda bērna uzvedība ir negatīva, nav vēlama, tad atbildēt uz jautājumiem, kurās situācijās (noteiktos apstākļos) šī bērna uzvedība parādās; kuri cilvēki ir iesaistīti šajās situācijās (varbūt tad, kad ir tētis, bērns nekliedz, bet, kad ir mamma, kliedz ļoti skaļi?); ko tieši bērns dara; kāda ir pieaugušā reakcija uz bērna uzvedību; kādas ir situācijas sekas un kādi ir bērna ieguvumi. Nozīmīgi ir formulēt arī to, kādu bērna uzvedību gribētu redzēt negatīvās uzvedības vietā, piemēram, es gribētu, ka bērns mierīgā tonī uzdod jautājumu; ka mēs iepriekš sarunājam, ko pirkstīm veikalā, un ievērojam plānu; ka bērns nevis kož, bet pasaka, ka jūtas dusmīgs, u. tml. Svarīgi ir pieaugušajiem ģimenē izstrādāt plānu, kā palīdzēt bērnam apgūt jauno uzvedību jeb vecās, negatīvās uzvedības vietā iemācīsim alternatīvu izturēšanās veidu.

## **Vēlamās uzvedības mācīšana**

Mācīt bērnam vēlamo uzvedību var daudzos un dažādos veidos, bet tiem visiem ir viens pamats – pastiprināt pozitīvo bērna uzvedību un iespēju robežās pārtraukt vai ignorēt nevēlamo uzvedību, piemēram, katru reizi, kad bērns paveic viņam grūto uzvedības uzdevumu bez protestēšanas, tā tiek pastiprināta ar uzslavu, pozitīvu novērtējumu, vecāku un visas ģimenes prieku, apbalvojumiem. iespējams – ja bērns ar nevēlamu uzvedību ir guvis vecāku uzmanību, tad, sniedzot viņam daudz vairāk uzmanības pozitīvas uzvedības brīžos, viņš var izveidot jaunu likumu. Vai arī: ja bērns mierīgi spēj jau iepriekš ar vecākiem vienoties, ka viņi veikalā pirkstīs ko garšīgu, un neprotestēt veikalā, tad viņš iemācās veidu, kā iegūt vēlamo apbalvojumu. ■