

The background of the entire page is a bar chart with 20 vertical bars of varying heights and colors, including shades of blue, green, yellow, orange, and pink. At the top of the chart, three pink bears are riding bicycles. One bear is on a small bicycle on the left, another is on a larger bicycle in the middle, and a third is on a small bicycle on the right. The bars are arranged in a way that they appear to be growing or rising from left to right.

AUGSIM KOPĀ-

*veiksmīgas bērnu
audzināšanas pamati*



Šī publikācija veidota ar Eiropas Komisijas Daphne III programmas finansiālu atbalstu. Par šīs publikācijas saturu pilnībā atbild nodibinājums "Centrs Dardedze" un tas nedrīkst tikt uzskatīts par Eiropas Komisijas viedokļa atspoguļojumu.

Projekta nosaukums: **„Māja bez vardarbības ikvienam bērnam” („Smack free home for every child”)**

Projekta numurs: **JUST/2009/DAP3/AG/1122-30-CE-0395783/00-06**



Publikācija izdota, pateicoties OAK Fonda finansētam projektam „Bērība bez vardarbības – labāka bērnu tiesību aizsardzības sistēma Austrumeiropas valstīs”.

Originālais nosaukums: „Aukime kartu - esminiai sėkmingos tėvystės veiksniai ir komponentai”

Autores: Goda Bačienė, Aušra Kurienė, Eglė Kuraitė, Skirmantė Povilėnaitė, Indrė Mačiūnė, Erna Petkutė („Paramos vaikams centras”)

ISBN: 978-9934-8259-4-1

Tulkojums latviešu valodā: SIA „Translation Services”

Saturiskā redaktore izdevumam latviešu valodā: Juta Bumbiere

Teksta redaktore: Maija Zariņa

Maketētāja izdevumam latviešu valodā: Laura Ozoliņa

Tipogrāfija: SIA „Dardedze Hologrāfija”

IEVADS

Brošūru izstrādājis Lietuvas Bērnu atbalsta centrs.

Brošūras tulkošana latviešu valodā un tās adaptēšana ir bijusi iespējama, pateicoties Eiropas Komisijas Daphne III programmas finansētam projektam „Māja bez vardarbības ikvienam bērnam” (JUST/2009/DAP3/AG/1122), kā arī OAK Fonda finansētam projektam „Bērnība bez vardarbības – labāka bērnu tiesību aizsardzības sistēma Austrumeiropas valstīs”.

Projektu „Māja bez vardarbības ikvienam bērnam” īsteno „Nobody’s Children Foundation” (Polija), Sociālo aktivitāšu un prakses centrs (Bulgārija), Bērnu atbalsta centrs (Lietuva) un nodibinājums „Centrs Dardedze” (Latvija). Projekta mērķis ir veicināt mazu bērnu (0-3 gadi) vecāku izpratni par fiziskas sodīšanas un jebkuras citas cietsirdīgas izturēšanās pret maziem bērniem mājas vidē negatīvajām sekām un uzlabot viņu praktiskās zināšanas par pozitīvām bērnu disciplinēšanas metodēm. Projekta rezultātā mainīsies vecāku uzvedība un attieksme pret bērnu fizisku sodīšanu.

Savukārt projektā „Bērnība bez vardarbības – labāka bērnu tiesību aizsardzības sistēma Austrumeiropas valstīs” bez augstāk minētajām organizācijām piedalās arī Moldovas Nacionālais centrs vardarbības pret bērnu novēršanai un Ukrainas Bērnu labklājības fonds. Šī projekta mērķis ir attīstīt bērnu aizsardzības sistēmu Latvijā, uzlabojot šajā jomā strādājošo profesionāļu kompetences, un veicināt sabiedrības zināšanas un līdzdalību vardarbības novēršanā.



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



AUGSIM KOPĀ-

veiksmīgas bērnu
audzināšanas pamati

Droši vien katra māmiņa un tētis nereti jautā sev, vai viņš/viņa ir labs tētis/māmiņa, vai pareizi audzina un lolo savus bērnus. Bērnu atbalsta centrs, īstenojot projektu „Augsim kopā – veiksmīgas bērnu audzināšanas svarīgākie faktori un komponenti”, kuru atbalsta Lietuvas Republikas Sociālās aizsardzības un darba ministrija, ir izdevis brošūru, paredzētu vecākiem, kuri audzina bērnus.

Šajā brošūrā aplūkosim būtiskus bērna emocionālās izaugsmes soļus un pakāpes, kurus viņam vajadzētu iziet no piedzimšanas līdz triju gadu vecumam. Izdevumā parādīsīm vissvarīgākās lietas, kurām vajadzētu pievērst uzmanību vecākiem, kas audzina dažāda vecuma bērnus, kā arī apsīdīsīm bērnu problemātisku uzvedību un to, kā šāda uzvedība jāsavvalda. Izdevuma lasītāji tiks iepazīstīnāti ar piesaistes jēdziena izpratni un tās nozīmi bērna attīstībā.

Grāmatu veido 4 atsevišķas daļas, kuras atspoguļo dažādus, bet savvstarpēji ļoti cieši saistītus, bērna attīstības aspektus:

- Emocionālās un sociālās attīstības pakāpes.
- Problemātiska uzvedība un tās savvaldīšana.
- 15 vissvarīgākās lietas, kas jāievēro vecākiem, kuri audzina bērnus.
- Piesaiste.

Šī brošūra sniedz daudz informācijas un praktisku padomu vecākiem. Kaut arī lielākā daļa no šeit sniegtās informācijas domāta vecākiem, kuri audzina mazus bērnus, tomēr noderīgu informāciju un padomus tajā atradīs visi vecāki.

Augsim kopā ar saviem bērniem – veidosim un sargāsim savvstarpējo saikni, kopsim un veidosim viņu emocionālo dzīvi, priecāsimies un bēdāsimies kopā!

Autores:

Goda Bačienė
Aušra Kuriene
Eglė Kuraitė
Skirmantė Povilėnaite
Indrė Mačiūnė
Erna Petkutė

SATURS

Emocionālās un sociālās attīstības pakāpes 7. lpp.

*15 vissvarīgākās lietas, kas jāievēro vecākiem,
kuri audzina bērnus 19. lpp.*

Problemātiska uzvedība un tās savaldīšana 27. lpp.

Pats pirmsākums 49. lpp.

Padomi mammām un tētiem spriedzes situācijās 56. lpp.





Bērna piedzimšana ir liels notikums, kurš izmaina visu dzīvi. Nebrīnieties, ja tas jums izraisīs visdažādākās sajūtas. Jūs varat izjust visu ko – sākot ar pacilātu garastāvokli un nevaldāmu prieku, līdz pat rūpēm vai nemieram. Jūsu izjūtas var strauji un neparedzami mainīties. Katra māmiņa un katrs tētis reaģē atšķirīgi. Dažas māmiņas „aizmirst” par visām grūtībām, tikko ieraudzījušas sava jaundzimušā skatienu. Citas jūtas ļoti enerģiskas, bet vēl citas pēc dzemdībām izjūt skumjas vai pat pēcdzemdību depresiju. Pēc bērna piedzimšanas vecākiem labāk izprast savas emocijas var palīdzēt ārsts pediatrs, vecmāte vai psihologs.

Katrs bērniņš piedzimst unikāls un atšķiras no saviem vecākiem, brāļiem vai māsām, - ir līdzīgs, tomēr **individuāls**. Neskatoties uz atšķirībām, visiem bērniem ir svarīgas tās pašas lietas – vecāku mīlestība, gādība, rūpes. Augot visi bērni pārvar konkrētus attīstības etapus. Bērni attīstās fiziski, attīstās viņu intelekts, norisinās emocionālā un sociālā attīstība. Par emocionālo un sociālo attīstību tiek runāts mazāk nekā par citām bērna attīstības jomām. Tomēr emocionālā un sociālā attīstība ir ļoti svarīga bērna personības attīstības daļa.

0–6 mēneši

**Mani mīl! Es jūtos drošībā
un uzticos māmiņai un tētim.**

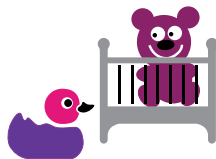


Jauna, nezināma, biedējoša pasaule – viss ir nepazīstams, viss ir jauns un ir ļoti maz iespēju „pateikt”, ko grib.

Tikko piedzimuša zīdaiņa acis jau ir mazliet pavērtas un viņš pēta sejas, it īpaši savu vecāku. Jūsu jaundzimušais jau izmanto visas maņas – redzi, dzirdi, garšu, ožu un tausti, lai iepazītu jūs un izveidotu kontaktu. No pašas pirmās mūža dienas vissvarīgākās lietas ir **piesaiste un uzticēšanās**. Tāpēc ir ļoti svarīgi saprast un apmierināt šīs bērna vajadzības. No tā mirkļa, kad zīdains ir piedzimis, jūs sākat kontaktēties ar viņu ar skatienu, skaņu, pieskārienu palīdzību. Zīdaiņi ātri iepazīst pasauli ar maņām. Sevišķi svarīgas maņas ir **dzirde un tauste**. Kaut arī mazulis vēl nesaprot, ko jūs sakāt, tomēr jūsu mierīgā, pārliecinātā balss sniedz drošību. Kad uzsmaidāt bērniņam, runājat ar viņu, jūsu seja un balss kļūst par atpazīstamu nomierināšanās un omulīguma avotu: tādā veidā jūsu mazulis sasaista jūs ar to, ka no jums var sagaidīt barību, siltumu un nomierinošus pieskārienus. Kad pareizi apmierināt bērniņa vajadzības – pabarojat, kad viņš ir izsalcis, nomierināt, kad nobijies, sasildāt, kad nosis, – zīdains jūtas drošībā un var uzticēties gan jums, gan pasaulei, kas ir ap viņu. Tā veidojas pamatdrošība, kura saglabāsies visu mūžu un ļaus jūsu bērnam uzticēties cilvēkiem, veidot drošas saiknes un vēlāk pašam pienācīgi rūpēties par savām vajadzībām.

- Pēc iespējas vairāk runājiet ar savu zīdaini, pieskarieties viņam, glāstiet, šūpojiet viņu, dziediet viņam. Ar katru pieskārienu jūsu mazulis mācās saprast, kāda ir pasaule.
- Zīdainim patīk ne vien klausīties jūsu balsi, bet arī pašam „runāt, skaļi smieties, dziedāt, dudināt”. Ar aizrautību reaģējiet uz bērna izdodamajām skaņām, sejas izteiksmēm, atkārtojiet tās un pagaidiet, kamēr bērns vēl kaut ko „pateiks”. Tādā veidā jūs iepazīstināt bērnu ar balss toņu, tempa, runāšanas vienam pēc otra īpatnībām un parādāt bērnam, ka viņš ir svarīgs un viņu ir vērts klausīties.
- Centieties nepārtraukt bērniņu un skatīties uz viņu tad, kad viņš „runā” – parādiet, ka jums ir interesanti un ka jūsu mazulis var jums uzticēties.
- Pastāstiet bērnam par to, uz ko viņš skatās, ko viņš dara vai ko jūs darāt.
- Sniedziet bērnam daudz maigu skūpstus, glāstu, apskāvienu, un jūsu bērns uztvers pasauli kā drošu un nomierinošu.
- Vienmēr reaģējiet uz jaundzimušā raudāšanu – tad viņš zinās, ka ir jums nozīmīgs un jūsu uzmanības vērts.
- Centieties saprast, kas mazulim nepieciešams, un dot tieši to. Neuzjautriniet viņu, ja viņš ir noguris vai izsalcis, nebarojiet, ja viņam gribas rotaļāties, panēsājiet, ja vēlas tikt paņemts klēpī.
- Vērojiet, vai bērniņš nerāda zīmes, ka viņam ir par daudz stimulācijas un nepieciešama pauze.

Līdz 6 mēnešu vecumam



Fiziskā attīstība:

Apveļas no vēdera uz muguras.

Var sēdēt gandrīz bez palīdzības.

Tur pudelīti.

Sniedzas pēc priekšmetiem un tur tos rokās, pārņem no vienas rokas otrā.

Var paņemt mazus priekšmetus no plakanas virsmas.

Emocionālā un sociālā attīstība:

Var imitēt sejas izteiksmes un balss toni.

Reaģē uz citu cilvēku runu, pagriežas un skatās uz runātāju.

Reaģē uz savu vārdu.

Smaida un izdod skaņas, lai pievērstu sev uzmanību.

Smaida, skatoties spogulī.

Atšķir ģimenes locekļus.

Labprāt rotaļājas un izbauda skaņas efektus.

Priecājas par citiem bērniem; smaida un pieskaras viņiem.

Izbīstas un jūtas nedrošs nepazīstamu cilvēku klātbūtnē.

Pauž dusmu un baiļu izjūtas.

Prāta (intelektuālā) attīstība:

Sniedzas pēc nokritušiem priekšmetiem.

Sāk salīdzināt divus priekšmetus savā starpā.

Pētot dažādus priekšmetus, izmanto pirkstus un muti.

Var aizsniegt un paņemt priekšmetus, kurus redz.

Novēro un pēta priekšmetus piesardzīgi un ilgu laiku.

Izrunā daudz līdzskaņu un patskaņu.

Atpazīst zināmus priekšmetus un cilvēkus, atbilstoši reaģē uz tiem.

Paplašinās atmiņa.

6–12 mēneši

Man ir interesanti! Es pētu – man viss ir jauns un nepazīstams.

Sākas pētījumu laiks, kad bērns mēģina pats aizsniegt priekšmetus, tos aptaustīt un izpētīt. Jūs varat veicināt izziņas procesu, reaģējot uz bērna atklājumiem, piedaloties viņa rotaļās un ļaujot viņam **pētīt apkārtni**. Ir svarīgi, lai bērnam būtu tādas rotaļlietas un ap viņu būtu tādi priekšmeti, kuri varētu palīdzēt viņam vingrināties. Mazuli ieinteresēs dažādas krāsas, formas. Pieskaroties priekšmetiem un aptaustot tos, bērns iepazīs formas un virsmas īpašības. Jūsu mazulis iemācīsies aizvien labāk paņemt un turēt priekšmetus, domājams, mēģinās turpināt to izpēti mutē.

- Dodiet bērnam iespējas izmēģināt savus spēkus, būt radošam un vingrināties. Parūpējieties par to, lai bērnam būtu dažādu formu, lielumu, krāsu rotaļlietas un spēles, kas atbilst viņa vecumam. Bērna interesi piesaista arī sadzīves priekšmeti, piemēram: koka karotes, plastmasas trauki, krūzītes. Tie stimulē bērna radošās spējas un zinātkāri.
- Mazulis mēģinās aizsniegt visu, ko redz, tāpēc ir ļoti svarīgi mājas iekārtot tā, lai viņš varētu droši rotaļāties. Uzmaniet bērnu, lai viņš nesavainotos.
- Runājiet ar bērnu un reaģējiet uz viņa izdodamajām skaņām – tas palīdz apgūt valodas un komunikācijas sociālos aspektus. Atkārtojiet bērna izdodamās skaņas, iestarpiniet starp tām jaunas skaņas un vienkāršus vārdus. Jūs ievērosiet, kā bērns mēģina jūs atdarināt. Tieši tāpat bērns mācās izmantot savu balsi – paaicināt, izrādīt savas dusmas vai prieku.
- Ja vēl neesat iepazīstinājuši bērnu ar grāmatām, tad tagad tam ir vispiemērotākais laiks. Ieteicams lasīt katru dienu. Kad lasāt, nosauciet objektu, cilvēku, dzīvnieku nosaukumus un vārdus un parādiet tos attēlos, nodemonstrējiet, kādas skaņas tie izdod. Izvēlieties vienkāršas grāmatas, kurās ir daudz labi saprotamu attēlu. Ļaujiet mazulim pāršķirt lappuses.

Šajā laikā (aptuveni 8 mēnešu vecumā) var sākties arī **šķiršanās nemiers**. Jūsu mazulis var kļūt nemierīgs, ieraugot viņam nepazīstamu cilvēku, palicis kopā ar aukli, vai pat tad, kad jūs vienkārši uz īsu brīdi izejat no istabas. Bērns var sākt raudāt, prasīties, lai paņemat klēpi, ieķerties jūsos un pieprasīt uzmanību. Tā ir normāla uzvedība šajā attīstības etapā. **Ir svarīgi bērnam pateikt un parādīt, ka jūsu šķiršanās ir īslaicīga**. Vēlāk šāda uzvedība izpaužīsies arvien retāk, jo attīstīsies bērna valoda un sociālās iemaņas, viņš iemācīsies nomierināties un sapratīs, ka šķiršanās ir īslaicīga.

- Varat paskaidrot bērnam, uz kurieni aizejat, un pateikt, kad atgriezīsieties.
- Parādiet bērnam, ka cilvēks, ar kuru kopā viņš paliek, ir uzticams.
- Gan aizejot, gan atgriežoties, ļaujiet bērnam izpaust savas jūtas, parādiet, ka redzat un dzirdat, ka viņš izjūt nemieru, un ka jūs saprotat, kāpēc viņš ir nemierīgs. Palīdziet mazulim nomierināties.

Līdz 12 mēnešu vecumam



Fiziskā attīstība:

Var spert dažus soļus viens.
 Var kāpt pa kāpnēm augšā un lejā.
 Palīdz sevi apgērbt/noģērbt.
 Tur rokā kritiņus vai zīmuļus, karoti, mēģina ēst pats.
 Joprojām patīk ātri rāpot pa māju.
 Ātri un bez pūlēm apsēžas no stāvus pozīcijas.
 Var nest divus priekšmetus vienā rokā.

Emocionālā un sociālā attīstība:

Saprot, ka ir atsevišķa un atšķirīga persona.
 Skumst, kad ir šķirts no māmiņas (vai cita aprūpētāja).
 Baidās no nepazīstamiem cilvēkiem un jaunām vietām.
 Slikta uzvedība, dusmu lēkmes un pretošanās, it sevišķi ēšanas laikā.
 Biežas emociju maiņas, visbiežāk bez skaidra iemesla.
 Atpazīst dažādas citu cilvēku jūtas un pats pauž tās.
 Attīstās humora izjūta.
 Kļūst izvēlīgāks attiecībā uz darbībām un to, ar ko kopā pavadīt laiku.
 Patīk mūzika un ritmiskas skaņas.
 Saprot, ko nozīmē „nē”.

Prāta (intelektuālā) attīstība:

Var pateikt dažus vārdus un saprot to nozīmi.
 Mēģina risināt problēmas eksperimentu un kļūdu ceļā.
 Var uzcelt torni no diviem trijiem klucīšiem.
 Sasaista vārdus ar priekšmeta īpašībām, piemēram, kad sakāt:
 „lidmašīna”, skatās debesīs.
 Var sagrupēt priekšmetus pēc lieluma, formas, krāsas.
 Var izpildīt dažus vienkāršus norādījumus.
 Meklē paslēptus priekšmetus.



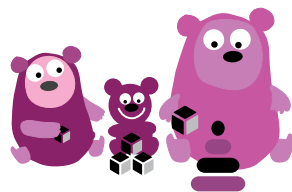
1–2 gadi

Es rotaļājos! Rotaļāsimies un priecāsimies kopā – es gribu zināt noteikumus.

Šajā etapā mainās bērna **rotaļāšanās**. Būdams zīdainis, bērns rotaļājoties dažādus priekšmetus kratīja, daudzīja, mētāja, bet tagad viņš jau saprot, kam tie domāti, un sāk būvēt torņus no klucīšiem, runāt pa rotaļu telefonu, stumdit mašīnītes. Šādā vecumā bērni jau sāk spēlēt iztēles rotaļas – jūsu mazulis var iztēloties, ka dzer no tukšas krūzītes, par telefonu izmantot banānu, iedomāties, ka klucītis ir automašīna. Šī vecuma bērni priecājas, ka var spēlēties ar citiem bērniem, tomēr viņi vēl nemāk rotaļāties kopā un dalīties ar rotaļlietām. Esiet gatavi tam, ka rotaļlietu jāpietiek visiem, un nebrīnieties, ja jums nāksies iejaukties, kad bērni nespēs tās sadalīt. Bērniem patīk spēlēt paslēpes un ķērājus, „cept kukulīti”, „jāt uz tirgu”. Bez tam viņiem patīk atdarināt pieaugušos un nodarboties ar sadzīves darbiem. Parūpējieties, lai bērniem būtu viņu vecumam piemērotas rotaļlietas, tādas kā rotaļu slotiņa, pannas, katli.

Citas rotaļlietas, kas patīktu 1–2 gadus veciem bērniem:

- Krāsainas bumbiņas
- Klucīši, kārbīņas, trauciņi
- Resni krītiņi vai flomāsteri
- Dzīvnieku un cilvēku figūriņas un lelles
- Rotaļu mašīnītes un vilcieni
- Dažādas formas, kuras var šķirot
- Vienkāršas mozaīkas, puzzles
- Rotaļlietas, kuras var vilkt vai stumt



Ir svarīgi, lai arī jūs piedalītos bērna rotaļās, tādā veidā viņš varēs mācīties no jums, kā uzvarēt un kā zaudēt, spēlēt godīgi, ievērot noteikumus, tāpat gūt konkurēšanas un sadarbības iemaņas.

12–15 mēnešu vecumā bērniem sāk patīkt valodas rotaļas, tāpēc varat viņiem uzdot tādas jautājumus kā: „Kur ir tava austiņa?”, „Kur ir mamma?”. Bērna vārdu krājums strauji paplašināsies, bet izruna gan tik ātri nemainīsies. Centieties savaldīties un nelabot bērna izrunu.

Šajā vecumā bērni jau spēj labāk saprast, ko viņiem saka, un izteikt, ko viņi grib. Mazuļi priecājas, kad spēj saprast sarežģītākus norādījumus, un nekautrējas paši dot norādījumus. Reizēm var būt grūti panākt, lai bērns dara to, ko jūs no viņa prasāt. Bērni var vienkārši ignorēt to, ko jūs sakāt, vai protestējot kliegt. Šāda vecuma bērniem ir tieksme pārbaudīt, kur ir **robežas**: cik lielā mērā viņi var kontrolēt situāciju, un cik lielā mērā tas ir atkarīgs no jums. Tāpēc **ir ļoti svarīgi skaidri definēt noteikumus un prasības, kā arī pašiem konsekvēti ievērot tos.**

Līdz 2 gadu vecumam

Fiziskā attīstība:

Skraida un parasti pats apstājas bez krišanas.
Veikli un labprāt kāpelē.
Var uzcelt torni no 5–6 klucīšiem.
Sper bumbu.
Mētā bumbiņas.
Parasti sāk izmantot vienu roku vairāk par otru.
Mācās šķirt lappuses pa vienai.
Skribelē ar zīmuļiem, krītiņiem.
Dejo mūzikas ritmā.
Pats ēd un dzer no krūzītes.
Dara visu pēc iespējas ātrāk (skrien, ēd, kāpelē, ložņā pa atvilktnēm).

Emocionālā un sociālā attīstība:

Var murgot.
Sāk spēlēt iztēles rotaļas.
Viegli saskaišas.
Spītējas, grib, lai viss būtu tā, kā viņš vēlas.
Pieprasa daudz uzmanības.
Patīk apkārtnes izmaiņas.
Labprāt palīdz mājsaimniecības darbos.
Var rasties dažādas bailes: no ūdens, suņiem, negaisa u.c.
Izpaužas savtīga uzvedība, sargā savas mantas un nedalās tajās ar citiem.
Spēlējas ar citiem bērniem, tomēr vēl nesanāk sadarboties.
Mīļākie vārdi: „nē” un „mans”.
Var sākt sajukt, kad izies vēders.

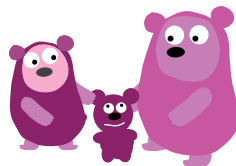
Prāta (intelektuālā) attīstība:

Ja viņu pamāca, var uzvilkt līniju vai apli.
Parāda grāmatā attēlu, kuru viņam lūdz parādīt.
Vārdu krājums paplašinās līdz 20 vārdiem un dažām frāzēm.
Ar baudu klausās īsus stāstiņus.
Var parādīt un nosaukt dažas ķermeņa daļas.

Ar žestiem vai ar vārdiem pasaka, ko grib.
Sauc sevi vārdā.
Atrod līdzīgus objektus un prot tos sagrupēt.
Reizēm vienkārši ilgu laiku kaut ko vēro vai aplūko („domā”).
Ar katru dienu uzlabojas problēmu risināšanas iemaņas.

2–3 gadi

Es varu pats!!! Iedrošini mani un esi līdzās, kad man vajadzēs palīdzību.



Pakāpeniski bērni kļūst arvien **patstāvīgāki un neatkarīgāki**. Jūsu bērna vēlmes var būt nepastāvīgas: vienā brīdī viņš var gribēt būt brīvs un droši doties izpētīt nepazīstamu teritoriju, bet jau nākamajā brīdī – skriet pie jums pēc mierinājuma vai piekrišanas.

- Dodiet bērnam brīvību nodarboties ar pētniecību un pamudiniet viņu, tomēr esiet tuvumā, kad bērnam jūs ievajadzēsies.
- Prieclājieties par bērna patstāvīgajiem sasniegumiem un atklājumiem, nomieriniet un pacietīgi jūtiel līdzī, kad viņam neveicas, nepadodas jauni, „sarežģīti” darbi.

Ap otro dzīvības gadu bērni bieži vien sāk mācīties nokārtot dabiskās vajadzības **uz podiņu**. Tas ir svarīgs notikums bērna patstāvības attīstībā. Šajā laikā ir svarīgi neizdarīt spiedienu uz bērnu un neprasīt no viņa to, kam viņš pats vēl nejūtas gatavs, tomēr ir ļoti būtiski viņu draudzīgi pamudināt, iedrošināt un palīdzēt bērnam nokārtot savas dabiskās vajadzības pašam. Tas stiprina bērna pašpārliecību un jūsu savstarpējo saikni. Kad bērnam tas izdodas, pievērsiet viņam uzmanību un paslavējiet. Ir svarīgi neaizmirst, ka nav nekādu termiņu, līdz kuriem bērnam tas būtu jāiemācās. Nav nepieciešams sacensties ar citiem bērniem – katram ir savs temps, kādā viņš mācās. Tas ir ļoti būtiski, attīstot bērna emocionālo stabilitāti un pašapziņu.

- Nekad neklieclziet uz bērnu, nesodiet un nekauniniet, ja viņam neizdodas.

Šajā laikā bērnam ir svarīgi kustēties – **kustības** sagādā daudz prieka un palīdz vingrināt un iepazīt savu ķermeni. Mazuļi kāpelē, vāļājas, lec no kāpnēm, kā arī lēkā pa peļķēm vai gultu.

- Parūpējieties par to, lai šāda kustēšanās jūsu bērnam būtu droša un patīkama un arī jums sagādātu baudu.

Divgadīgi bērni **sāk izjust savu varu, savu autonomiju un neatkarību** no pieaugušā cilvēka. Viņi jūtas varoši paši izlemt un īstenot savus lēmumus. Lēmumi bieži vien ir nepareizi, skatoties ar pieaugušo acīm, bet bērnam tie ir ļoti svarīgi, jo tie ir viņa paša lēmumi. Piemēram, māmiņa saka: „Ģērbsimies un iesim ārā!”, bērns droši saka: „Nē!” un aizskrien īstenot savu lēmumu, māmiņa saka: „Ejam ēst!”, bērns atkal saka: „Nē!”. Palīdziet bērnam šajā sarežģītajā situācijā, kad gribas justies varenam, bet tajā pašā laikā ir jāpaklausa māmiņai.

- Piedāvājiēt bērnam reālas izvēles iespējas, jautājot, piemēram, tā: „Vai tu pats uzvilksi kurpītes, ejot ārā, vai man tev palīdzēt?”.
- Nosakiet bērnam skaidrus noteikumus un ievērojiet tos. Skaidri un konkrēti pasakiet, kas ir aizliegts.
- Pamaniet, konkrēti nosauciet vārdā un veiciniet pareizu uzvedību, lai bērns skaidri zinātu, kāda uzvedība ir laba un patīk vecākiem un citiem pieaugušajiem, slavējiet konkrētu uzvedību, nevis pašu bērnu.

Šajā laikā bērni bieži vien pārdzīvo arī dažādas **bailes**, un jūs nevarat to novērst. Taču jūs varat palīdzēt savam bērnam šīs bailes pārvarēt.

- Vispirms jums jāpieņem bērna bailes kā reālas.
- Nekad nesmejiēties par bērna bailēm un neignorējiēt tās.
- Kad tas ir iespējams, centiēties bērnu izraut no viņu biedējošās situācijas, bet, kad viņš jau ir nomierinājiēties, parunājiēties, uzklasiēties, kā bērns jūtas.
- Atļāujot bērnam saskartiēties ar savām bailēm, jūs palīdzēsiēties viņam tās ātrāk pārvarēt un attīstīsiēties viņa pašāušanos pašam uz sevi un arī uz jums. **Bērns ziēnas, ka var jums lūgt palīdzību.**



Līdz 3 gadu vecumam



Fiziskā attīstība:

Bez pūlēm kāpj pa kāpnēm augšā un lejā.

Ir kustīgs un veikli kāpelē, skraida, lēkā.

Labā acu – roku koordinācija.

Patīk rotaļāties ar maziem priekšmetiem.

Mācās braukt ar trīsriteni.

Stingri tur rokā zīmuli, krītiņu.

Bez lielām pūlēm ēd pats.

Var nēsāt smagākus priekšmetus un ar spēku stumt vai vilkt tos.

Emocionālā un sociālā attīstība:

Palielinājusies uzmanība.

Mazāk spītējas un iebilst.

Neatkarīgs; priecājas, kad veic kādu darbību viens.

Mīl fantazēt un spēlēt iztēles rotaļas.

Egocentrisks (-a): redz un saprot visu tikai no sava viedokļa.

Mīl rotaļāties kopā ar citiem bērniem (tomēr vēl nemāk sadarboties).

Mācās dalīties ar lietām.

Vairāk laika pavada, rotaļājoties atsevišķi no māmiņas (aprūpētāja).

Emocionāli reaģē uz citu cilvēku jūtām.

Spēlē lomu rotaļas.

Bieži vien jau prot nokārtot savas dabiskās vajadzības uz podiņa.

Labi jūtas, ja ir noteikts dienas režīms, un „rituāli”, piemēram, pasaka pirms gulētiešanas.

Prāta (intelektuālā) attīstība:

Vārdu krājums var paplašināties līdz vairākiem simtiem vārdu.

Mācās runāt īsos (triju četru vārdu) teikumus.

Saprot, kas ir skaitļi (viens – daudz).

Sava vārda vietā saka „es”.

Var atpazīt daudz dažādu attēlu un priekšmetu.

Pasaka savu vārdu (reizēm arī uzvārdu).

„Izslāpis” apgūt jaunus vārdus un to nozīmes.

Prot uzvilkt apavus, bet vēl neprot aizsiet kurpju auklas.

Var izpildīt divus līdz trīs norādījumus pēc kārtas.

Nemitīgi attīstās domāšana simbolos, cēloņu izpratne un pārdomāšana.

Patīk vienkāršas mozaīkas (puzles).

Ceļ torņus un cietokšņus no klucīšiem.



15 VISSVARĪGĀKĀS • LIETAS

kas jāievēro vecākiem

kuri audzina bērnus



Varam izdalīt 15 vissvarīgākās lietas, kurām būtu jāpievērš uzmanība vecākiem, kas audzina dažāda vecuma bērnus.

1. Attīstiet pašapziņu

Bērna izpratne par sevi kā vērtīgu vai nevērtīgu sāk attīstīties jau zīdaiņa vecumā, kad bērni **redz sevi ar vecāku acīm**. Bērni dzird jūsu balsi, toni, redz ķermeņa valodu, katru sejas izteiksmi. **Jūsu darbības un vārdi ietekmē bērna pašapziņas attīstību** vairāk par jebko citu. Pat mazu lietu pamanīšana un uzslavēšana mudina bērnu lepoties ar sevi. Kad ļaujiet bērnam izpildīt uzdevumus vai darboties patstāvīgi, viņš jūtas stiprs un spējīgs kaut ko paveikt, ir pārliecinātāks par sevi. Un pretēji, dzirdot noniecinošus komentārus un salīdzinājumus ar citiem bērniem, viņš jūtas nevērtīgs. Izvairieties no noniecinošiem apgalvojumiem un nelietojiet vārdus kā ieročus. Komentāri („Cik muļķīgi ir tā uzvesties!” vai „Tu uzvedies tā kā tavš mazais brālis!”) iedarbojas uz bērnu tikpat stipri kā fiziski sitieni. Rūpīgi izvēlēties vārdus un esiet uzmanīgi. Ļaujiet bērnam saprast, ka visi pieļauj kļūdas un ka jūs viņu, vienalga, mīļesiet, pat tad, ja jums nepatīk viņa uzvedība.

2. Pamaniet labu uzvedību

Vai kādreiz esat apstājušies un padomājuši, cik reižu dienā esat noreāģējuši uz sliktu bērna uzvedību? Varat negaidot atklāt, ka savu bērnu daudz biežāk kritizējat, nevis uzslavējat. Kā jūs reaģētu, ja jūsu darba devējs tāpat bieži jo bieži uzsvērtu jūsu sliktu uzvedību, pat tad, ja viņš to darītu ar vislabākajiem nodomiem?

Daudz iedarbīgāks veids ir pamanīt, kad bērni kaut ko dara labi: „Tu pats atcerējies un saklāji gultu – malacis!” vai „Redzēju, kā tu spēlējies ar māšīnu. Tu biji ļoti pacietīga”. Veicinot labu bērna uzvedību, šādas piezīmes būs iedarbīgākas par pārmetumiem. **Katru dienu izdomājiet, par ko jūs varētu uzslavēt savu bērnu. Nežēlojiet balvas – savu mīlestību, apskāvienus, uzslavas.** Svarīgi, lai uzslavas būtu izsmeļošas – paskaidrojiet, ko bērns ir labi izdarījis. Drīz vien pamanīsiet, ka bērns aizvien biežāk uzvedas tā, kā jūs to vēlētos.

3. Nosakiet robežas un esiet noteikti piemērotajā audzināšanā

Zināmi noteikumi ir nepieciešami katrā ģimenē. Ar noteikumiem cenšamies palīdzēt bērniem izvēlēties pieņemamus uzvedības veidus un mācīties sevi savaldīt. Nosakiet skaidrus noteikumus mājās. Paskaidrojiet bērniem, kādas būs sekas, ja tos neievēros. Varat izmantot sistēmu – divi brīdinājumi, trešais – sekas: kad bērns neklausā, mierīgi pasakiet viņam, lai tā nedara („Lūdzu, netrokšņo!”) un pasakiet, kā darīt („Runā čukstus, jo māsa gul!”). Uzslavējiet, ja bērni paklausā. Ja nepaklausā, piespriediet atbilstošas „sekas” (piemēram, iziešana citā istabā, „pauze” vai konkrētu patīkamu lietu zaudēšana). Ja esat vienojušies, ka nepirksiet bērnam konfektes, tad, aizejot uz veikalu, nepiekāpieties viņa lūgumiem, asarām, prasībām. **Bērns iemācīsies jūs vairāk cienīt, ja turēsiet doto vārdu.** Tāpat viņš **varēs uz jums paļauties.** Bieža kļūda, kuru pieļauj vecāki, – nepiemēro tos pašus noteikumus vienmēr. Bērniem ir svarīgi, lai uz viņu uzvedību vienādi reaģētu katru dienu. Kad esat konsekventi, bērni zina, ko no jums var sagaidīt, un jūtas droši. Bērni var pārbaudīt, kur ir jūsu noteiktās robežas, tomēr šādas robežas ir nepieciešamas un ļoti svarīgas – tā bērni izaugs ar atbildības sajūtu. Mājās eksistējošie noteikumi palīdz bērniem saprast, ko jūs no viņiem sagaidāt, un attīstīt paškontroli.

4. Veltiet laiku

Bieži vien bērnam un vecākiem ir grūti satikties un **pabūt visiem kopā**, taču **bērniem tas ir vislielākais prieks**. Piecelieties 10 minūtes agrāk no rīta, lai varētu kopā ar bērnu paēst brokastis, vai arī izejiet kopā pastaigāties pēc

pusdienām. Varat paredzēt vienu vakaru nedēļā, kurš būs „īpašais vakars”, kad būsiet visi kopā. Bērni, kuri nesaņem pietiekami daudz uzmanības, bieži vien cenšas to sev pievērst ar kaut ko sliktu, jo zina, ka tad patiešām tiks pamanīti. Pat negatīva uzmanība bērnam ir pieņemamāka nekā tas, ka viņš vispār netiek pamanīts. Pat tad, ja jums ir grūti atrast laiku, varat parādīt uzmanību citos veidos: kad jūsu bērns ar kaut no nodarbojas, apstājieties un pievērsiet uzmanību viņa darbībai, pajautāji, kas viņam ir interesanti, pastāstiet kaut ko par savu dienu, apskaujiet, pakutini, paņemiet pie rokas (bērniem ir svarīgs fiziskais kontakts). Bērns pašapziņa ir atkarīga ne tikai no tā, cik daudz laika pavadāt kopā, bet arī no tā, kā jūs pavadāt šo laiku. Tā kā mēs esam ļoti aizņemti, tad bieži vien, klausoties bērnu, jau domājam par to, kas mums jāizdara pēc tam. Tādā veidā nesakoncentrējam visu uzmanību simtprocentīgi uz to, ko bērns mums saka. Bieži tikai izliekamies, ka klausāmies, vai vispār ignorējam bērna pūles komunicēties ar mums. Ir svarīgi pavadīt ar savu bērnu kaut nedaudz laika, darot kopā kaut ko tādu, kas patiktu jums abiem.

Bērniem ir tieksme slikti uzvesties arī tad, kad viņiem ir garlaicīgi, tāpēc dodiet viņiem iespēju rotaļāties, zīmēt, veidot, būvēt kaut ko.

5. Esiet labs paraugs

Mazi bērni mācās, kā uzvesties, novērojot savus vecākus. Jo mazāki bērni, jo vairāk lietu viņi pārņem no jums. Pirms izlejat savas dusmas bērna klātbūtnē, padomājiet, vai gribat, lai jūsu bērns tā uzvestos, kad sadusmosies? Centieties kontrolēt, kādu jūsu uzvedību bērni vēro. Ar pētījumiem pierādīts, ka bērni, kuri sit citus bērnus, bieži vien ir redzējuši šādas uzvedības paraugus mājās. Tāpēc dariet otrādi: ja vēlaties iemācīt bērnam konkrētas iemaņas, vispirms lietojiet tās paši. Piemēram, runājiet viens ar otru pieklājīgi (palūdziet, pateicieties). Demonstrējiet tādas īpašības, kādas vēlaties ieaudzināt savos bērnos: cieņu, biedriskumu, godīgumu, labestību, iecietību. Parādiet, kā rīkoties nesavtīgi, – palīdziet citiem cilvēkiem, necerot uz atlīdzību, pateicieties citiem, uzslavējiet citus. Izturieties pret saviem bērniem tā, kā jūs gribat, lai citi izturētos pret jums.

6. Domājiet par tālākajām sekām

Mēs bieži cenšamies pēc iespējas ātrāk pārvaldīt situāciju, atrast piemērotus risinājuma veidus. Bieži vien tāpēc mūsu bērni jūtas nespējīgi paši risināt problēmas vai rīkoties citādi. Ja šodien izdarīsim visu ātrāk un labāk bērna vietā – sakārtosim rotaļlietas, saliksīm mugursomu, izlabosīm kļūdas, – tad pieaugušam viņam būs grūti uzņemties atbildību

par savas rīcības sekām. Ja, audzinot bērnus, centīsimies domāt, kādus vēlamies redzēt savus bērnus, kad viņi būs pieauguši, labāk apdomāsim savas darbības un vārdus. Piemēram, ja sodām savu bērnu ar fiziskiem sodiem, pieaudzis viņš zinās, ka ar agresīvu rīcību var sasniegt to, ko grib.

7. **Vispirms izrunājieties**

Bērniem ir **svarīgi paskaidrot, kāpēc ir jāuzvedas tā vai citādi**. Skaidri definējiet un paskaidrojiet, ko jūs sagaidāt no bērniem. Ja rodas problēmas, nosauciet tās vārdos, izsakiert savas izjūtas un piedāvājiert risinājumus. Varat piedāvāt vairākus risinājumu variantus un ļaut bērniem izvēlēties. Kad bērni paši izvēlas sekas, viņi ir vairāk noskaņoti tās pieņemt. Vienmēr **runājieties par to, kas notiek**, un to, ko jūs gribētu, lai notiktu. Ja bērns dusmās klie dz un piecērt kājas, palidziet viņam, aicinot pateikt ar vārdiem, ko viņš grib vai kas viņam nepatīk. Dodiet padomus, kā uzvesties, jūtiert līdz, runājiet, nenovērsieties, neklusējiet.

8. **Esiet elastīgi**

Ja jūs bieži **viļāties sava bērna uzvedībā, iespējams, ka sagaidāt no viņa nereālas lietas**. Vecākiem, kuri domā „būt labākie” (piemēram, „manam bērnam jau jākārto dabiskās vajadzības podiņā”), var būt noderīgi palasīt vairāk literatūras par šo tēmu vai aprunāties ar citiem vecākiem, bērnu attīstības speciālistiem (pediatriem, psihologiem). Ap bērnu esošā vide spēcīgi ietekmē viņu uzvedību, tā tad jūs varat mainīt bērnu uzvedību, mainot apkārtējo vidi. Ja jūtat, ka savam divgadīgajam bērnam nepārtraukti sakāt „nedrīkst”, padomājiet, kur un kā jūs varētu salikt atsevišķus priekšmetus tā, lai bērns nevarētu tos aizsniegt. Tas radīs mazāk stresa jums, gan bērnam.

Kad bērns mainās, jums tieši tāpat pakāpeniski ir jāmaina savs audzināšanas stils. Iespējams, ka tas, kas ir efektīvs tagad, tāds vairs nebūs pēc gada vai diviem.

9. **Parādiet, ka jūsu mīlestība ir beznosacījuma**

Jūsu kā vecāku atbildība ir audzināt un mācīt bērnus, tomēr ir ļoti svarīgi, kā jūs to darāt. No tā ir atkarīgs, kā bērns reaģēs uz jūsu piezīmēm un pamācībām. Ja gribat bērnam kaut ko pateikt, izvairieties no nosodīšanas un kritizēšanas, jo bērns uz to reaģē kā uz pazemojumu, tas samazina viņa pašapziņu. Centieties rūpēties par bērnu un pamudināt viņu pat tad, kad viņu mēcāt. Parādiet bērnam, ka, kaut arī jūs gribētu, lai viņš citā reizē uzvestos citādi, un cerat uz to, jūs viņu mīlat jebkurā gadījumā. Nesakiet bērnam, ka viņš ir slikts, tas tāpat samazina viņa pašapziņu.



10. **Atdaliet darbību no cilvēka, kurš to izdarījis**

Palīdziet bērnam saprast un atšķirt, ka ne jau pats bērns jums nepatīk, bet gan jūs vienkārši gribat, lai neatkārtotos viņa sliktā uzvedība. Bērnam ir ļoti svarīgi zināt, ka viņš tiek mīlēts bez nosacījumiem, vienalga, lai ko arī viņš darītu, – tādā veidā tiek attīstīta viņa pašapziņa un pašpārliecība. **Nemēģiniet motivēt bērnu, sakot, ka nemīlēsi vai atstāsi viņu.** Ja nezināt, kā rīkotos, vai jūs māc šaubas, pajautājiet sev, vai šāda audzināšanas metode ceļ mana bērna pašapziņu?

Ir ļoti svarīgi saprast, ka izjūtas nav „labas” vai „sliktas”. Tās vienkārši ir. Kad bērns saka jums: „Mamma, tu ar mani vispār nespēlēties!” (pat tad, ja jūs tikko ar viņu rotaļājāties), viņš tikai cenšas izteikt savas izjūtas. Vislabākais tādos gadījumos ir atzīt bērna izjūtas un pateikt: „Jā, liekas gan, ka mēs sen neesam kaut ko darījuši kopā!”

11. **Ļaujiet bērniem parādīt savas spējas piemērotos veidos**

Ja to nedarīsiet, bērni atradīs nepiemērotus veidus, kā parādīt savu varu. Bērni jūtas nozīmīgi, kad lūdzat viņiem padomu, dodat tiesības izvēlēties, ļaujiet palīdzēt jums ikdienas darbos, gatavot ēst vai iepirkties. Divgadīgs bērns var palīdzēt nomazgāt plastmasas traukus, nomazgāt dārzeņus. Mēs bieži vien bērnu vietā izpildām pat ļoti vienkāršus darbus, jo mums tos izdarīt ir vieglāk, taču bērni tā rezultātā var sajusties mazsvarīgi.

12. **Pamāniet savas personiskās vajadzības un pieņemiet savus trūkumus**

Piekrīti tam, ka jūs neesat ideāli vecāki. Jums ir gan stiprās, gan vājās puses. Centieties iepazīt savas spējas („Es bieži uzslavēju un pamudinu savu bērnu.”) un pārvarēt savas vājības („Man vajadzētu būt konsekventākam un stingrākam.”). Centieties izvirzīt reālas prasības un vēlmes gan sev, gan savam/-ai dzīvesbiedram/-ei, gan bērniem. **Jums nav obligāti zināt visas atbildes – esiet iecietīgi pret sevi.**

Centieties, lai bērna audzināšana būtu tāds darbs, kas jums ir spēkam. Sakoncentrējieties uz tām jomām, kurām nepieciešams veltīt visvairāk uzmanības, necentieties mainīt visu vienlaicīgi. Atzīstieties pats/pati sev, ka jūtaties noguruši („izdeguši”). Centieties vismaz vienu reizi nedēļā atrast laiku sev, kaut uz īsu brīdi atrauties no bērniem, lai varētu darīt to, kas jums personiski (vai abiem ar partneri) sagādā prieku.

Ja jūs pievēršat uzmanību savām vajadzībām, tas vēl nenozīmē, ka esat patmīlis. Tas nozīmē tikai to, ka rūpēties par savu labklājību, bet tā ir vēl viena svarīga vērtība, kuru demonstrējat bērniem. Tāpat, **ja jūs jūtīsities labi, domājams, ka labi jūtīsies arī jūsu bērni.** Ir grūti būt labiem vecākiem, ja paši esat satraukti, depresīvi noskaņoti, stresa stāvoklī.

13. **Izmantojiet dabiskās un loģiskās sekas**

Saskaņā ar statistikas datiem mēs katru dienu pasakām vairāk nekā 2000 rīkojumu bērniem. Droši vien nav divaini, ka viņi mūs vairs nedzird. Tā vietā, lai pārvestu vai prasītu, pajautāsim sev: „Ko es varu izdarīt?”. Piemēram, ja bērnam nepārtraukti jāatgādina, lai viņš glabātu rotaļlietas, tad parādiet viņam, kādas ir dabiskās sekas – viņam vairs nav, ar ko rotaļāties. Darbības runā skaļāk par vārdiem. Ja ļaujam bērnam pieņemt sekas, dodam viņam iespēju mācīties no viņa paša uzvedības dabiskajām sekām. **Dabisko seku metodi nepiemērojiet tad, ja sekas var apdraudēt bērna veselību vai drošību.**

Bieži vien dabiskās sekas ir jūtamas tikai tālā nākotnē, tādējādi bērns var arī nesasaistīt savas konkrētās darbības ar sekām. Ja ir šāda situācija, iedarbīgāka ir loģisko seku metode. Šādas sekas (nepieciešami sodi) ir jāsaista ar konkrētu uzvedību. Piemēram, ja bērns nav paklausījis un nav sakārtojis rotaļlietas, tad no rīta „rotaļlietas ir aizceļojušas”, un bērnam nākamajā dienā nav iespējas ar tām rotaļāties, vai arī jūs viņam neļaujat skatīties multiplikācijas filmu. Tādā veidā bērns var redzēt, kāda ir jūsu audzināšanas loģika.

14. **Neielaidieties konfliktā**

Ja bērns pārbauda jūsu pacietību ar dusmu lēkmēm vai necienīgi runājot ar jums, vislabākais veids, kā reaģēt, – iziet no istabas vai pateikt bērnam, ka jūs būsiat blakusistabā, ja viņš gribēs parunāties par notikušo.

Ja bērns stipri sadusmojas, kad kaut ko nedabū vai kad viņam kaut kas neizdodas, parādiet viņam, ka saprotat, kas notiek, tomēr nepiekāpieties. Ja jūsu dēls vai meita piecērt kājas un raud, kad veikalā nepērkat jaunu rotaļlietu, pasakiet: „Protams, sanāk dusmas, kad nedabū to, ko gribas, tomēr šodien mēs tev šo mantu nepirksam, varēsi mājās parotaļāties ar kādu citu rotaļlietu.” Neatstājiet bērnu, ja viņš patiešām dusmojas vai jūtas vīlies.

15. **Esiet gan maigi, gan stingri**

Iedomājieties, ka pateicāt savai meitai: ja viņa neapģērbsies līdz noteiktam laikam, jūs viņu aiznesīsiet uz mašīnu. Brīdinājāt, ka tādā gadījumā viņa varēs apģērbties mašīnā vai bērnudārzā. Tomēr, kad noteiktajā laikā, kad beigsies ģērbšanās laiks, pacelsiet un nesīsiet meitu, neklausoties viņas lūgumos vai atrunās, dariet to ar mīlestību, maigi. Ja jūs šaubāties, varat pajautāt sev, vai es bērnu motivēju caur mīlestību, vai caur bailēm?





Slikta uzvedība publiskās vietās

„Nesen aizvedām savu četrgadīgo meitu uz restorānu un piedzīvojām īstas šausmas. Viņa lida zem mūsu galda, izlēja sulu, skraidīja pa zāli. Man likās, ka nomiršu no kauna, nekad vairs nevedīšu viņu uz turieni”.

Izbraukumi uz veikalu, teātri, restorānu vai ārsta apmeklējumi var kļūt par īstu izaicinājumu dažu bērnudārza vecuma bērnu vecākiem. Droši vien mēs visi esam redzējuši spiedošu knīpu, ko sanervozējusies māmiņa aiz rokas velk ārā no veikala. Iemesli, kuru dēļ bērni slikti uzvedas publiskās vietās, var būt ļoti dažādi. Viens no tiem – izmainījusies vecāku uzmanība. Viņi tik ļoti aizraujas ar iepirkumu sarakstu vai veikala piedāvājamām akcijām, ka pilnīgi aizmirst par mierīgu un klusu bērnu. Kā gan tad lai citādi pievērs sev uzmanību, ja ne sākot niķoties, grābjot mantas no plauktiem u. tml.? No otras puses, preču un visdažādāko kārdinājumu daudzums lielveikalos tāpat var izsīst no sliedēm bērnu, kuram vēl nav iemaņu, lai savaldītu redzes, dzirdes, ožas stimulus, kas gāžas pār viņu kā lavīna.

Vēl viens iemesls ir bērna vecuma īpatnības. Iepirkšanās, teātra vai ārsta apmeklējums visbiežāk ir pārāk garš. Ir veltīgi cerēt, ka bērnudārza vecuma bērns divas līdz trīs stundas teātrī, poliklinikā vai tirdzniecības centrā būs mierīgs, paklausīgs un darīs to, ko no viņa vēlaties. Bērns ātri nogurst, sāk činkstēt un pieprasīt uzmanību vai prasa vienkārši atgriezties mājās. Starp citu, ja vecāki reaģē uz šādu uzvedību citādi nekā mājās un piekāpjās, lai tikai nepieļautu publisku skandālu, sliktas uzvedības gadījumi atkārtosies un, domājams, kļūs arvien intensīvāki.

Parkos vai rotaļu zālēs bērni var sākt neklausīt, jo viņus ir uzbudinājuši daudzi pozitīvi iespaidi un viņi nevar nomierināties. Bez tam, ja tā ir vieta, kurā bērni ir pirmo reizi, skaidrs, ka viņi gribēs pārbaudīt robežas un varbūt arī izrādīties citu bērnu priekšā.

Ko darīt?

- **Iepriekšēja sagatavošanās un noteikumu apspriešana**

Savlaicīgi informējiet bērnu, ka dosieties uz veikalu/poliklīniku vai kādu citu publisku vietu. Apspriediet, kādu uzvedību sagaidāt no bērna un precīzi noformulējiet, kādas būs sliktas uzvedības sekas. Ja dodaties uz tādu vietu, kur bērns, domājams, garlaikosies, parūpējieties par līdzekļiem, ar kuru palīdzību bērnam laiks paietu ātrāk un kuri būtu pietiekami vienkārši, lai viņš varētu izmantot tos patstāvīgi (rotaļlieta, grāmatiņa, zīmuli u. tml.). Ja gatavojaties doties uz veikalu, jau iepriekš vienojieties, cik daudz naudas paredzēsiet bērna vēlmēm.

- **Ignorēšana**

Ignorējiet sīkus pārkāpumus un akcentējiet labu uzvedību.

- **Pauzes**

Ja bērna uzvedība kļūst grūti valdāma, piemērojiet pauzes, piemēram, izvediet viņu no veikala un atgriezieties, kad bērns nomierināsies. Galvenais, lai bērns neaizmirstu, ka arī publiskās

vietās ir spēkā tie paši noteikumi, kas mājās, un ka asaras un kliegšana publiskā vietā neizsitīs jūs no sliedēm.

- **Pamudinājumu sistēma**

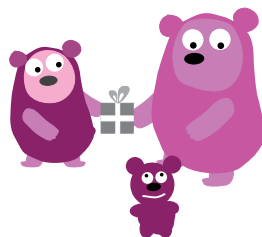
Varat izdomāt pamudinājumu sistēmu, kad bērns saņem nelielu dāvaniņu par labu uzvedību. Piemēram, varat vienoties, ka tad, ja dēls ies jums blakus un negrābs preces no plauktiem, tad pie kases viņš saņems uzlīmi. Kad bērns būs sakrājis zināmu skaitu uzlīmju, viņš saņems balvu.

- **Pakāpeniska mācīšana**

Bieži vien bērni slikti uzvedas vienkārši tāpēc, ka kādā vietā ir pirmo reizi un nezina, kā tur būtu jāuzvedas. Var plānot īsus mācību izbraukumus uz veikalu, restorānu, kuru laikā paskaidrojat bērnam, kādu uzvedību no viņa sagaidāt, un paslavējiet, ja viņš uzvedas, kā pienākas.

- **Bērna iesaistīšana darbībā**

Kā jau minējām, bieži vien bērnu niķošanās publiskās vietās iemesls ir garlaicība. Ja iesaistīsim bērnu kopīgajā darbībā, neļausim viņam garlaikoties un dosim iespēju apgūt jaunas iemaņas. Piemēram, veikalā var lūgt bērnudārza vecuma bērnam padot jums preces no plauktiem. Savukārt restorānā ļaujiet bērnam pašam izvēlēties ēdienu, iesaistiet kopējā sarunā, ļaujiet izteikt savu viedokli par ēdienu, apkārtni utt.



Brāļu/māsu ķīviņi un konkurence

Mārtiņš: „Mammu, Toms atkal nedod man traktoru!”

Toms: „Mārtiņ, paej nost, tu man traucē!”

Mamma: „Kāda bija mūsu vienošanās par dalīšanos ar rotaļlietām?”

Toms: „Mārtiņš man traucēja spēlēties, tāpēc es tagad spēlēšos ilgāk.”

Pazīstama situācija? Jo mazāka vecumu atšķirība starp brāļiem vai māsām, jo asāka konkurence un savstarpējās cīņas. Vecāki bieži vien uztraucas, ka tas rāda mīlestības trūkumu un saspringtas attiecības starp brāļiem vai māsām. Tomēr strīdi, konkurence ir normāla augšanas sastāvdaļa. Tādā veidā bērni iemācās aizstāvēties, izteikt savas domas un izjūtas. Viegla savstarpēja pakaitināšana var būt arī mīlestības un biedriskuma izpausme. Tāpēc vecākiem nevajadzētu iejaukties un ļaut bērniem pašiem risināt savā starpā radušās grūtības. Protams, tikai tikmēr, kamēr tas nepārvēršas par fizisku cīņu. Mājās vajadzētu būt spēkā stingram jebkādas fiziskas agresijas aizliegumam.

Pārspīlēta brāļu/māsu konkurence ir nopietna problēma, kurai jāpievērš uzmanība. Kādi tad ir pārspīlētas brāļu/māsu konkurences iemesli? Reizēm viens no bērniem jūt, ka viņa brāli/māsu vecāki labāk ieredz, un tas rada naidīgumu. Vecākie bērni dusmojas, ka vecāki vairāk uzmanības velta jaunākajiem. Visstiprākā ir konkurence tā paša dzimuma bērnu starpā un visāsāk izpaužas tad, ja šo bērnu spējas un sasniegumi ir ļoti atšķirīgi. Dažās ģimenēs bērni atkārto vecāku savstarpējos konfliktus vai pat „cer”, ka viņu ķīviņi novērsīs vecāku uzmanību no laulības dzīves problēmām un apturēs ģimenes sabrukšanu.

Ko darīt?



- **Ignorējiet nelielus strīdus vai vārdu pārmaiņas**

Ļaujiet bērniem pašiem izskaidroties. Tādējādi viņi mācās, kā mierīgu sarunu ceļā atrisināt savstarpējās nesaprašanās un kā palauties uz saviem spēkiem.

- **Māciet, kā risināt problēmas**

Jūs varat mācīt bērnus, kā risināt problēmas tad, kad viņi nekļūst. Izdomājiet konfliktsituācijas un uzaiciniet bērnus kopā padomāt, kādi risinājumi būtu pieņemami visiem konfliktā

iesaistītajiem dalībniekiem. Jaunākiem bērniem varat izmantot situāciju izspēlēšanu ar lēllēm. Mudiniet padomāt un ievērot, kā konkrēta uzvedība liek justies apkārtējiem. Kad konfliktsituācija patiešām rodas, pamudiniet bērnus atcerēties, ko viņi ir iemācījušies, un iesakiet izmantot jaunās iemaņas.

- **Izveidojiet pamudinājumu sistēmu**

Ieviesiet tādu noteikumu, ka par zināmu laika periodu bez ķīviņiem vai, esot draudzīgiem un sadarbojoties, bērni saņem pamudinājumu, piemēram, uzlīmi. Noteikts uzlīmju skaits kļūst par konkrētu pamudinājumu (priekšmetu, darbību).

- **Izmantojiet pauzi, kā arī dabiskās un loģiskās sekas**

Bērniem ir jāiemācās, ka katrai uzvedībai ir sekas. Neļaujiet ķīviņam pieņemties spēkā un uzreiz pārtrauciet fizisku agresiju, izšķirot bērnus un „piespriežot” pauzes. Neskaidrojieties, kurš sāka ķīviņu un paredziet nomierināšanās pauzi abiem bērniem, jo viņiem ir jāiemācās, ka abi ir vienādi atbildīgi par ķīviņu. Dažās ģimenēs viens no bērniem prot smalki izprovocēt otru bērnu, zinot, ka otram būs jāuzņemas atbildība par ķīviņu. Pauzes vajadzētu piemērot arī jūsu bērnu viesiem, tikai informējiet viņu vecākus jau iepriekš. Ja viesi neievēro jūsu māju noteikumus, viņus vajadzētu sūtīt uz mājām.

Būdami neiecietīgi pret ķīviņiem un pieprasot atbildību no visiem dalībniekiem, palīdzēsiet bērniem apgūt sarunu vešanas, problēmu risināšanas un paškontroles iemaņas, lai varētu izvairīties no fiziskas agresijas.

Dabiskās un loģiskās sekas – vēl viens efektīvs veids, kā kontrolēt brāļu/māsu ķīviņus. Ja bērni ir saķīvējušies rotaļlietas dēļ, loģiskās sekas būtu: atņemt rotaļlietu, kamēr viņi paši nevienosies, kurš rotaļāsies pirmais. Ja izdzirdējāt virtuvē plīstoša šķīvja skaņu un atrodat tur divas knīpas, kas saskanīgā duetā sauc: „Es nē, tas bija viņš/tā bija viņa!”, dabiskās sekas būtu – abi bērni sakārto piegružoto virtuvi un atbild par pastrādāto nedarbu.

- **Organizējiet ģimenes sapulces**

Ģimenēs ar skolas vecuma un pat mazākiem bērniem var organizēt iknedēļas sapulces, kurās tiek apspriesti pagājušās nedēļas notikumi, nākotnes plāni. Katram ģimenes loceklim ir iespēja izteikties un dalīties savās izjūtās.

- **Mīliet katru bērnu citādi**

Daži vecāki cenšas mīlēt un apdāvināt savus bērnus vienādi. Viņi pērk bērniem vienādas rotaļlietas, apģērbus, velta viņiem vienādi daudz laika, sūta uz tiem pašiem pulciņiem. Diemžēl šāda attieksme tikai vēl vairāk veicina konkurenci un skaudību. Labāk vērtējiet katra bērna individuālās īpašības un spējas. Izvairieties no tādiem salīdzinājumiem kā: „Bet Biruta tavā vecumā jau mācēja pati aizsiet kurpes un sapīt bizi!” Šādi salīdzinājumi spiež bērnu justies mazvērtīgam un izraisa naidīgumu attiecībā ne tikai uz māsu, bet arī uz vecākiem. Novērtējot bērnu unikālās īpašības un talantus, palīdzēsiet viņiem justies īpašiem un mīlētiem par to, kādi viņi ir.

Cits veids, kā parādīt savu mīlestību un katra bērna unikālu novērtēšanu, ir vecumam atbilstoši pamudinājumi. Vecāks bērns var ilgāk palikt pagalmā, kamēr jaunāks priecāsies, ja māmiņa šovakar palasīs nevis vienu, bet gan divas pasakas. Kad pērkat apģērbus vai ikdienas priekšmetus, centieties ievērot nepieciešamības, nevis taisnīguma principu. Ja jūsu dēlam devītklasniekam ir nepieciešamas futbola kurpes sporta nodarbībām, tas nenozīmē, ka tādas pašas būtu jāpērk arī jūsu trīsgadīgajai meitai.

- **Sagatavojiet bērnus pirms jauna ģimenes locekļa piedzimšanas, ļaujiet viņiem piedalīties zīdaiņa gaidīšanā un pieņemšanā ģimenē. Nenobīstieties no vecākā bērna sākotnējā naidīguma pret zīdaini.**

- **Veltiet katram bērnam savu individuālo laiku. Tam nav obligāti jābūt vienādam laika daudzumam katru dienu. Veltiet bērnam laiku saskaņā ar viņa vajadzībām. Skaidrs, ka bērnam, kurš slimo vai svin dzimšanas dienu, vajadzēs veltīt vairāk laika, bet ir svarīgi, lai visi ģimenes bērni zinātu, ka vecāki zina katra individuālās vajadzības un ņem tās vērā.**

- **Māciet cienīt īpašumu un personisko telpu.**

Bieži vien jaunākiem bērniem ir tieksme sekot vecākajiem un tas izraisa stipru vecākā bērna neapmierinātību. Iedomājieties, kā jūtas trīspadsmitgadnieks, pie kura atnākusi draudzene, bet viņa piecgadīgais brālītis tup viņa istabā un lūdz palīdzēt viņam uzbūvēt LEGO vilcienu.

Bērniem ir lietderīgi nodarboties ar individuālu darbību un pavadīt laiku atsevišķi no brāļiem/māsām. Tas palīdz veidoties individuālai personībai un samazina nesaskaņas starp bērniem. Spiešana ar varu pavadīt laiku kopā ar jaunāko brāli/māsu un piemēroties viņu vajadzībām tikai palielinās naidīgumu un konkurenci.

Mazi bērni pēc dabas ir egoistiski un nav noskaņoti dalīties ar savām rotaļlietām vai citām mantām. To iemācās ar laiku, bet neaizmirstiet, ka katrs grib, lai viņam būtu savas personiskās lietas. Mudiniet bērnus cienīt otra īpašumu un pajautāt, ja viņš vēlas lietot otram piederošu lietu.

- **Centieties pārāk neaizsargāt jaunāko bērnu: necentieties konfliktos automātiski aizstāvēt jaunāko bērnu. Pētījumi rāda, ka tieši jaunākie bērni biežāk izprovocē ķīviņus, bet sodu saņem vecākais. Fiziska konflikta gadījumā abi bērni būtu jāiemāca uzņemties atbildību par savu daļu ķīviņā.**

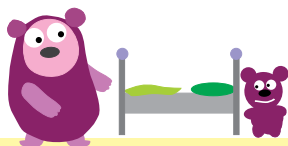
- **Neuzveliet pārāk lielu atbildību vecākajam bērnam**

Nereti vecāki, pat paši to nemanīdami, uzliek ļoti daudz pienākumu vecākajam bērnam, kas ilgtermiņā var izraisīt viņa naidīgumu pret jaunāko. No otras puses, jaunākais bērns var sākt apskaust vecāko par varu, kuru tam piešķirušī vecāki. Un tas savukārt vēl vairāk veicina konfliktus un ķīviņus. Centieties sadalīt pienākumus atbilstoši vecumam. Piemēram, vecākais bērns var uzklāt galdu, bet jaunākais – novākt traukus pēc vakariņām.

- **Neaizmirstiet, ka brāļu un māsu strīdi ir dabiska attīstības daļa. Esiet reālisti un neceriet, ka mājās nebūs nekādu strīdu vai īslaicīgu nesaprašanos. Nesūdzieties bērniem dzirdot, ka viņi nemitīgi ķīvējas, jo viņi var sākt tā darīt, lai „attaisnotu jūsu cerības”.**



Nepaklausība



Māmiņa: „Anniņ, jau laiks beigt rotaļas un iet tīrīt zobīņus!”

Anniņa turpina rotaļāties, neko „nedzirdējama”.

Māmiņa: „Anniņ, es tev teicu, tūlīt pat beidz rotaļāties un ej tīrīt zobīņus!”

Anniņa: „Es vēl gribu spēlēties, negribu tīrīt zobīņus...”

Bērnu nepaklausība jeb nepakļaušanās pieaugušo rīkojumiem ir normālas attīstības daļa. Augot bērni izmēģina dažādus uzvedības veidus. Nepaklausība jeb robežu pārkāpšana ir viens no tiem. Visi esam dzirdējuši par divu gadu krīzi, kad bērns pēkšņi atklāj vārdu „nē” un nepaklausība sasniedz savu visaugstāko pakāpi. Pamazām šāda uzvedība kļūst arvien retāka, bet nekad pilnīgi neizzūd. Pētījumi rāda, ka normāli četrgadnieki – piecgadnieki pilda tikai divas trešdaļas no vecāku prasībām. Tātad atsevišķus nepaklausības gadījumus var vērtēt kā bērna patstāvības izpaušmi nevis kā vecāku audzināšanas neveiksmi.

Tomēr dažās ģimenēs tā var kļūt par īstu problēmu, kad nepaklausība kļūst regulāra. Iemesli var būt dažādi: pārāk maz vai pārāk daudz noteikumu. Daži vecāki ir ļoti piekāpīgi, cenšas neteikt „nē”, viņiem trūkst konsekvences, dodot norādījumus. No otras puses, sevišķi stingrās un ļoti kontrolēt mīlošās ģimenēs bērni norādījumus saņem ik minūti. Lielākā daļa no tiem ir pilnīgi nevajadzīgi un tiek ignorēti. Ģimenēs, kur vecākiem nav vienotu uzskatu par audzināšanas jautājumiem, bērni iemācās manipulēt ar abiem vecākiem un bieži vien neklausu nevienu no viņu norādījumiem.

Ko darīt?

- **Samazināt norādījumu daudzumu, atstājot tikai visvajadzīgākos**

Pirms dodat norādījumu, apdomājiet, vai tas ir nepieciešams un vai jūs varēsiet kontrolēt, kā tas tiks izpildīts. Noteikumiem un norādījumiem jābūt reāliem un jāatbilst bērna vecumam. Izvairieties atkārtot norādījumus, jo tad bērns saprot, ka jūs necerat uz viņa paklausību.

- **Norādījumiem jābūt skaidriem, specifiskiem, pozitīviem**

Dodiet īsus un skaidrus norādījumus, cenšoties nelietot noliegumus un aizliegumus. Piemēram, „runā mierīgāk” ir piemērotāks par

aizliegumu „nebļauties”, „sēdi mierīgs” ir piemērotāks par „nedīdies uz krēsla”. Izvairieties no vārgiem norādījumiem, kā: „esi tik labs” vai pazemojošām piezīmēm, piem., „neēd kā kūka”. Norādījumi jautājuma formā („varbūt tu varētu saklāt gultu?”) dod iespēju atteikties tos pildīt. Centieties dot norādījumus ar pozitīvām alternatīvām: „Tu tagad nevari spēlēties ar datoru, bet vari palīdzēt man cept kūku.”

- ***Ja tas iespējams, norādiet laiku, kurā norādījumam jābūt izpildītam***

Daži vecāki cer, ka bērni nekavējoties pildīs viņu norādījumus. Jo jaunāks bērns, jo grūtāk viņam pēkšņi pārtraukt patīkamu darbību un pārorientēties uz cita uzdevuma pildīšanu. Dodiet bērnam laiku, lai sagatavotos, un atgādiniet par sagaidāmajām izmaiņām jau iepriekš. Piemēram, „Mārtiņ, pēc piecām minūtēm tev būs jāiet gulēt!”, „Kad beigs šķirstīt grāmatiņu, atnāc palīdzēt man izkravāt iepirkumus!”

- ***Uzslavējiet par paklausību***

Bieži vien vecāki ignorē paklausību un pamana tikai nepaklausību. Palīdziet bērniem izjust paklausības priekšrocības un izrādiet savu apmierinātību katru reizi, kad viņi paklausa norādījumiem.

- ***Izveidojiet pamudinājumu sistēmu***

Izveidojiet programmu, kuras ietvaros bērni saņem pamudinājumu (piemēram, uzlīmi) katru reizi, kad paklausa norādījumiem. Savākuši noteiktu skaitu uzlīmju, bērni saņem balvu, par ko iepriekš esat vienojušies. Jūs varat paredzēt laiku, kad programma tiek īstenota, piemēram, katru vakaru no pulksten pieciem līdz astoņiem, kad jums ir laiks vērot situāciju. Varat izvēlēties arī kādu specifisku situāciju programmas izpildei – gulētiešana, rotaļlietu kārtošana utt.

- ***Izmantojiet pauzi***

Pauzes var būt nepaklausības sekas, par kurām esat vienojušies jau iepriekš. Vecāki paziņo bērnam, ka izmantos šo līdzekli, lai

palīdzētu bērnam iemācīties paklausību. Pauzes ir visefektīvākās, kad tiek kombinētas ar pamudinājumiem par labu uzvedību.

- **Neaizmirstiet, ka robežas tiks pārbaudītas**

Tā ir normāla parādība, it sevišķi, ja iepriekš robežas ir bijušas nekonsekventas. Ignorējiet sīkus protestus, ja negribat ielaisties strīdos. Ļaujiet bērnam paburkšķēt, kad viņš pakļaujas noteikumiem, kuri viņam nepatīk. Jūs varat iemācīt bērnus paklausīt, bet neceriet, ka viņi vienmēr darīs to ar prieku.

- **Samierinieties ar sava bērna temperamentu**

Daži bērni pēc savas dabas ir spītīgāki, ar stiprāku gribu nekā citi. Viņu vecākiem bieži nākas justies bezspēcīgiem. Tomēr šādi bērni pieauguši var kļūt bezgala radoši un neatlaidīgi tiekties pēc sava mērķa. Šādu bērnu vecākiem vajadzētu atrast iespējas atpūsties un prast valdīt savu stresu.



Grūtības ar nakts miegu



Katrs vakars četrgadīgās Lūcijas mājās ir vecāku pacietības pārbaudījums. Pulksten astoņos māmiņa vai tētis palasa pasaku, apsprauž miegainajai Lūcijai segu un klusi piever guļamistabas durvis. Tikko kā viņi labi iekārtojušies pie televizora un sāk skatīties iemīļotu filmu, no bērnistabas atskan sauciens: „Mamma!“. Kad māmiņa atsteidzas uz bērnistabu, izrādās, ka Lūcijai ir auksti, jo sega nokritusi, vai arī viņa ir ļoti izslāpusi vai izsalkusi, vai grib lācīti, kurš palicis viesistabā...

Daudzi bērnudārza vecuma bērnu vecāki atzīs, ka tā ir ļoti pazīstama situācija. 40–60% bērnu negrib iet gulēt un izdomā stratēģijas, kā atlikt nakts miega laiku. Kāpēc? Viena līdz divu gadu vecumā bērni var atteikties iet gulēt, jo baidās šķirties no vecākiem un ir nobažījušies, ka ar vecākiem notiks kas slikts. Bērnudārza vecuma bērni baidās no spokiem un briesmoņiem, kas slēpjas zem gultas. Sešus un septiņus gadus veci bērni baidās iet gulēt, jo dzird aiz loga skaņas, viņi uztraucas, ka kāds ielauziesies mājā vai izcelsies ugunsgrēks u. tml.

Reizēm bērni nevar aizmigt tāpēc, ka dienas laikā sakrājiies pārāk daudz iespaidu, vai tāpēc, ka viņi dienā jau ir izgulējušies un tagad vienkārši vēl nav noguruši.

Ko darīt?

- **Nosakiet nemainīgu gulētiešanas laiku**

Nolemiet, kad bērniem jāiet gulēt, ņemot vērā viņu vecumu un vajadzības. Paziņojiet par šo laiku bērnam un, ja viņš ir par mazu, lai pazītu pulksteni, izmantojiet zīmējumu vai kādus citus līdzekļus (piemēram, iesi gulēt, tad, kad beigsies filma „Sūklis Bobs Kvadrātbiksis” sērija). Konsekventi ievērojiet noteikto laiku un nepadodieties bērnu mēģinājumiem to mainīt. Skaidrs, ka būs izņēmuma gadījumi, kad nāksies iet gulēt vēlāk, bet tiem vajadzētu būt tikai ļoti reti izņēmumiem. Bez tam pārliecinieties, ka bērna miega laiks patiešām atbilst viņa individuālajām vajadzībām, jo dažiem bērniem nepieciešams mazāk miega nekā citiem, un tas ir jāņem vērā, plānojot dienas un nakts miega laiku.

- **Dienas beigās pielietojiet „nomierināšanās” rituālu**

Aptuveni stundu pirms gulētiešanas apturiet jebkādas aktivizējošas darbības, nedodiet bērniem tonizējošus dzērienus. Izstrādājiet rituālus, kurus izdarīsiet katru vakaru. Tā var būt mazgāšanās, mierīga rotaļa, viegla uzkoda, saruna vai grāmatas lasīšana. Tas uz bērniem iedarbojas nomierinoši un samazina šķiršanās nemieru.

- **Brīdiniet bērnus jau iepriekš**

Atgādiniet par to, ka tuvojas laiks iet gulēt, kad ir palikušas desmit–piecpadsmit minūtes līdz paredzētajam laikam. Ļaujiet bērnam pabeigt iesākto darbību.

- **Saglabājiet stingrību un ignorējiet protestus**

Pēc visu rituālu izpildīšanas pārlieciniet bērnu, ka tas ir jūsu pēdējais „ar labunakti!” novēlējums un ka jūs zināt, ka viņš/viņa var aizmigt savā istabā. Ignorējiet aicinājumus atgriezties istabā vai raudāšanu (izņemot gadījumus, kad bērns ir slims). Sākumā protesti var turpināties no 5 minūtēm līdz pat stundai, bet pakāpeniski tie kļūst īsāki. Neprasiet, lai bērns aizmigtu uzreiz, bet dodiet viņam padomu, ko viņš var darīt līdz aizmigšanai – klausīties klusu mūziku, padomāt par kaut ko, kaut ko izstāstīt vai pasapņot. Daudziem bērniem ir nepieciešama aptuveni pusstunda, lai iemigtu, tāpēc ir svarīgi viņiem iemācīt nodarbināt sevi.

- **Regulāras „pārbaudes”**

Ja bērns visu laiku sauc jūs savā istabā, varat apsolīt viņam, ka ienāksiet ik pa piecām vai desmit minūtēm, ja viņš beigs jūs saukt. Lielākā daļa bērnu ir aizmiguši jau otrajā šādā „pārbaudē”, bet jūsu solījums viņus nomierina un viņi nejūtas dusmīgi vai vilušies.

- **Naktslampiņa un „speciāli” priekšmeti (plīša lācītis, mīksta sedziņa)**

Mīkstā rotaļlieta, „speciāla” sedziņa dod bērnam drošības sajūtu, kad viņš dodas gulēt. Naktslampiņa var palīdzēt tad, ja bērnu nomoka

bailes no tumsas. Nebīstieties, ka bērni pieradīs pie šīm lietām. Tas parasti ir pārejošs attīstības etaps.

- **Sastādiet pamudinājumu programmu**

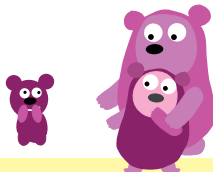
Varat izmantot pamudinājumus par to, ka bērns ir laikā aizgājis uz savu gultu, par to, ka ir aizmidzis, neceļot troksni savā istabā u.tml.

- **Nogādājiet bērnu atpakaļ viņa istabā**

Ja jūsu bērns iziet no savas istabas, nekavējoties nogādājiet viņu tur atpakaļ bez īpašas moralizēšanas. Varat izmantot divus disciplinēšanas veidus. Bērnudārza vecuma bērniem iedarbīgāka būs pauzes piemērošana, bet skolas vecuma bērniem – metode, kad nākamās dienas gulētiešanas laiks ir par tik minūtēm agrāks, cik bērns šonakt ir pavadījis ne savā istabā.



Melošana



Māmiņa cepa šokolādes kūku. Viņa jau grasījās liet glazūru uz tikko izceptā biskvīta, kad viņai piezvanīja draudzene. Atgriezusies virtuvē, māmiņa atrada daudz mazāku glazūras daudzumu un pie galda sēdošu četrgadīgo Birutu, kuras deguns un pirksti notriepti ar šokolādi. Uz jautājumu, kāpēc ir našķojusies ar glazūru bez atļaujas, Biruta no visas sirds atbildēja, ka viņa nav pat tuvojusies blōdai ar šo gardumu.

Lielākā daļa vecāku kļūst nemierīgi, kad bērni sāk melot. Godīgums ir viena no visaugstāk vērtējamām īpašībām. Bieži vien vecāki samulst un nezina, kā rīkoties, kad bērns melo. Viņi mēģina moralizēt un sodīt vai gluži pretēji – ignorēt, cerot, ka tas vairs neatkārtosies. Viņi aizmirst vienu svarīgu lietu – bērni melo ļoti dažādu iemeslu dēļ. Vispirms ir jāsaprot, kāpēc, un tikai pēc tam var meklēt efektīvus veidus, kā cīnīties ar melošanu.

Visi bērni reizēm pamelo. Pirmais melu veids – pētnieku meli. Bērni pārbauda robežas un to, cik lielā mērā ir iespējams izvairīties no soda, pārkāpjot noteikumus. Savā ziņā tas ir pirmais solis ceļā uz patstāvību. Otrais melu veids – mērķtiecīga darbība, ar kuru bērns cenšas apslēpt konkrētu pārkāpumu un izvairīties no soda. Trešā melu grupa – lielbnieki, kuri lielās ar nepaveiktiem varoņdarbiem vai neesošiem talantiem. Ceturtais melu veids – fantazēšana – raksturīgs jaunāka vecuma bērniem, kuri vecuma īpatnību dēļ ar grūtībām atšķir fantāzijas un realitātes robežas. Bērnudārza vecuma bērns var vainot izdomātu draugu, ka tas sasitis māmiņas iemīļoto tējas tasīti.

Ko darīt?

- **Nekrītiēt panikā**

Centieties saglabāt mieru un pieņemiet melošanu tikai kā vēl vienu sliktas uzvedības izpausmi. Izvairieties no iebiedēšanas un vardarbības. Ja jūs patiešām zināt, ka bērns ir sabojājis brāļa rotaļlietu, mierīgi konstatējiet: „Es redzu, ka tu salauzi rotaļlietu. Ko mēs tagad darīsim?“, nevis pieprasiet atzīšanos. Pat pieaugušais diez vai atzīsies, ka ir vainīgs, ja tiks šādi „spiests pie sienas”.

- **Izmantojiet pozitīvo konfrontāciju**

Ja bērnudārza vecuma bērns fantazē par sunīti, kuru tētis viņam ir apsolījis nopirkt, jūs varat pateikt: „Es zinu, ka tu ļoti gribi sunīti

un jau iztēlojies, ka viņš tev ir.” Vai arī tad, ja bērns skaidro jums, ka atlidoja Karlsons un sadauzīja ievārījuma burku, jūs varat reaģēt, sakot: „Cik interesanta fantāzija... Bet tagad pastāsti, kas patiesībā notika!” Vecākam bērnam, kurš mēlo, mēģinādamas izvairīties no soda, varat pateikt: „Es zinu, ka tā nav taisnība. Melošana te nepalīdzēs. Paskatīsimies, kā mēs varētu atrisināt šo problēmu!” Vissvarīgākais princips ir noskaidrot patiesību pozitīvas konfrontācijas ceļā, nemudinot bērnu aizstāvēties un melot.

- **Pacentieties saprast melu iemeslu**

Ja jūsu dēls lielās ar savām sekmēm bērnudārzā vai skolā, bet jūs zināt, ka viņa sekmes ir ļoti viduvējas, padomājiet, vai tas nerāda, ka viņš nespēj tikt galā ar pārāk augstām skolas vai jūsu prasībām. Ja bērns bieži mēlo par saviem pārkāpumiem, lai izvairītos no soda, pārbaudiet, vai piemērojat adekvātus sodus. Neaizmirstiet, ka disciplīnas mērķis ir iemācīt bērnu pareizi uzvesties, nevis radīt viņam fiziskas vai emocionālas sāpes.

- **Piemēroiet parastos disciplinēšanas līdzekļus**

Piemēroiet tās pašas sekas par sliktu uzvedību, bet, ja bērns mēlo, viņš saņem „divkāršas” sekas – par pārkāpumu un par meliem

- **Rādiet labu paraugu**

Vērojiet sevi un izvairieties no tādām savvērestībām kā: „Neteiksim tētīm, ka aizkavējamies pie manas draudzenes, pateiksim, ka kavējam tātēc, ka ielās ir sastrēgumi.” Bērni vairāk iemācās, kopējot mūsu uzvedību, nekā, klausoties mūsu aizrādījumus.

- **Paslavējiet un veiciniet godīgumu**

Kad vien varat, paslavējiet bērnus, ja viņi atklāti atzīst savas kļūdas. Ja bērns nemitīgi mēlo, ieviesiet pamudinājumu programmu par nemelošanu un godīgumu.



Ēšanas grūtības

Sešgadīgās Luras ģimene sasēdās pie galda. Vecāki dzīvi sarunājās par šīs dienas problēmām darbā. Laura knibinājās ap savu makaronu šķīvi, pa retam pasmeļot pa karotei. Kad vakariņas gandrīz paēstas, māmiņa pamana, ka Laura ir tik tikko pieskārusies savam ēdienam. „Kas noticis?” „Es nevaru ciest makaronus!” iekliedzas Laura. Māmiņa ir pārsteigta, jo līdz šim tas bija Luras vismīļākais ēdiens. „Nu, apēd vēl vismaz pāris karotes un tad dabūsi saldo ēdienu,” lūdz māmiņa. „Nē, es gribu saldo ēdienu tūlīt!” sauc Laura. „Lūdzu, uzvedies pie galda, kā pieklājas!” iejaucas tētis. „Es vispār negribu ēst!” Laura nomet karoti un izskrien no istabas.

Kāpēc rodas ēšanas grūtības??

Gandrīz katrs bērns noteiktā vecuma posmā sāk ēst mazāk vai kļūst izvēlīgs attiecībā uz ēdienu. Tas var būt dabisks attīstības etaps. Tāpat kā augšana un motorikas attīstība, arī apetīte var mainīties, bērnam augot. Dažādos attīstības etapos bērnam ir nepieciešams dažāds kaloriju daudzums. Bērnam augot, viņa gaume tāpat mainās, un ir pavisam dabiski, ka produkti, kuri agrāk ļoti garšoja, vairs netiek ēsti vai otrādi. Bērni pēta apkārtni, un eksperimenti ar ēdienu var būt daļa no izzinošās darbības. Atteikšanās ēst var būt arī pirmās patstāvīguma izpausmes. Bērni var arī atdarināt pieaugušos ģimenes locekļus, kuri ir ļoti izvēlīgi attiecībā uz ēdienu.

Vecāki visbiežāk ir norūpējušies, ka bērna atteikšanās ēst izraisīs nopietnus veselības traucējumus. Tāpat viņi var justies apvainoti, kad bērns atsakās ēst ēdienu, kura pagatavošanai māmiņa veltījusi turpat vai pusi dienas. Abos gadījumos vecāki var sākt draudēt, moralizēt, emocionāli šantažēt, sodīt bērnus par neēšanu. Diemžēl bieži vien bērni iemācās, ka atteikšanās ēst ir lielisks veids, kā kontrolēt vecākus, un tas kļūst par galveno vecāku un bērnu spēku pārbaudes rotaļu objektu.

Ko darīt?

- **Atslābinieties**



Apstāijeties un padomājiet, kāpēc tik vētrains reaģējat. Vai baidāties, ka šāda uzvedība kaitēs bērna veselībai? Vai dusmojaties,

ka tas ir vēl viens problemātiskas uzvedības gadījums, kuru nezināt, kā savaldīt? Vai šāda uzvedība atgādina kādu ģimenes locekli, kuram ir ēšanas traucējumi? Vai arī tas ir tikai vēl viens piemērs, kurš rāda, ka jūsu pūles netiek novērtētas? Kad sapratīsiet, kādas emocijas jūs pārņēmušas, varēsiet tās kontrolēt un efektīvāk risināt radušos problēmu.

- **Novērtējiet sava bērna apetīti**

Nemēriet bērna apetīti pēc savējās. Jaunākiem bērniem ir jāēd biežāk un mazākas porcijas – piecas, nevis trīs reizes dienā. No otras puses, ja bērns ir ēdis launagu, viņam nav obligāti jāgrib arī sātiņas vakariņas. Ja jūs uztraucaties par bērna veselības stāvokli, konsultējieties ar pediatru un uzziniet, vai jūsu bērna auguma un svara attiecības ir normas robežās.

- **Nē – pastāvīgām uzkodām un bezvērtīgai pārtikai**

Domājams, ka nav vērts skaidrot, ka visi kraukšķi, kartupeļu čipsi un saldumi ir bez jebkādas uzturvērtības, bet lieliski „nosīt” apetīti. Nosakiet ēdienreīžu laikus mājās (piecas reizes dienā) un nodrošiniet to, ka bērni neuzkož kaut ko pārējā laikā. Tas ļaus bērniem sajust dabisku izsalkumu un vienlaikus viņi zinās, ka tad, ja vienu ēdienreizi ir izlaiduši, nāksies gaidīt līdz nākamajai ēdienreizei.

- **Nosakiet skaidras ēšanai paredzētā laika robežas**

Daži bērni pie galda „velk” laiku, ēdot ļoti lēni, činkstot vai rotaļājoties ar ēdienu. Nosakiet, cik daudz laika ēšanai atvēlat, un pēc šī laika beigām paņemiet šķīvi no galda. Tas liks bērnam izjust atbildību par to, kā viņš ēd. Varbūt, ka viņš pat paliks izsalcis līdz nākamajai ēdienreizei. Kad bērni sapratīs, ka ēšanas laiks ir ierobežots, un izjutīs neēšanas sekas, viņi var izlemt, ka labāk ir ēst noteiktajā laikā, nevis censties pievērst sev jūsu uzmanību ar neēšanu.

Ierobežots ēšanas laiks var būt lietderīgs arī jaunākiem bērniem, kuriem ir grūti nosēdēt pie galda tikpat ilgi, kā pieaugušajiem.

Nosakot laika robežas, ņemiet vērā bērna vecumu. Piemēram, divgadīgam bērnam optimālais laiks būtu 10 minūtes.

- **Ļaujiet izvēlēties**

Ja jūsu bērns ir izvēlīgs attiecībā uz ēdienu, dodiet viņam alternatīvu-piedāvājiēt citu ēdienu, ja visai ģimenei gatavojat ko tādu, kas viņam negaršo. Tas jāapspiež jau iepriekš, lai nepieļautu konfliktu pie galda. Ja dodat iespēju izvēlēties, jūs padarāt neiespējamās spēka rotaļas. Tādā veidā bērnam mācāt kompromisu, iemaņas, kuras noderēs, risinot problēmas. Piedāvājot kā alternatīvu bērna iemīļotu ēdienu, jūs zināsiet, ka viņš būs paēdis, un nevajadzēs uztraukties, ka bērns ir badā. No otras puses, kad bērns sapratīs, ka pusdienu galds nav kaujas lauks, viņš var ieinteresēties par jauniem ēdieniem un pats sagribēt tos nogaršot.

- **Pasniedziet mazas porcijas**

Bieži vien vecāki pasniedz porcijas, vadoties pēc savas izpratnes, cik bērnam vajadzētu apēst, nevis pēc tā, cik izsalcis viņš patiesībā ir. Ja bērns nav izsalcis, viņš dusmojas, ja ēdiens viņam tiek uzspiests ar varu. Ļaujiet bērnam pašam izvēlēties, cik lielu porciju viņš grib. Ja bērns varēs kontrolēt to, kas tiek ielikts šķīvī, viņam mazāk gribēsies cīnīties par to, kas tiek likts mutē. Apēdis mazāku porciju, bērns var palūgt vēl, kas ir daudz patīkamāk nekā sūdzēties, ka porcija ir par lielu.

- **Ignorējiet ēdiena „rakņāšanu” un sliktas manieres pie galda**

Varbūt tas liksies dīvaini, bet kritizēšana, sodīšana un manieru pie galda labošana tikai veicina ēšanas grūtības un spēka rotaļas. Bērni ļoti ātri saprot, ka rotaļas ar ēdienu, ēšana ar pirkstiem vai atteikšanās nogaršot jaunus ēdienus ir spēcīgs ierocis, kā pievērst sev uzmanību. Centieties ignorēt sliktas manieres pie galda un darīt to, ne tikai atturoties no pārmetumiem, bet arī, savaldot savas sejas izteiksmes vai to, ko sakāt savam kaimiņam pie galda.

- **Apbalvojiet par labu ēšanu un uzvedību pie galda**

Ja viens no jūsu bērniem blēņojas pie galda, uzslavējiet otru par labu uzvedību. Kad pievērsīsiet uzmanību labai uzvedībai, bērni sapratīs, ka nav nozīmes uzvesties slikti.

Izmantojiet pamudinājumu sistēmu ar balvām, kas paredzētas par konkrētu skaitu uzlīmju.

- **Izmantojiet dabiskās un loģiskās sekas**

Jūs nevarat piespiest bērnu ēst, bet jūs varat kontrolēt, ko bērni ēd starp noteiktajām ēdienreizēm. Izsalkums – neēšanas noteiktajā laikā dabiskās sekas. Paskaidrojiet bērnam: „Ja tu nebeigsi ēst, kamēr noskanēs zvaniņš, es paņemšu tavu šķīvi un tu nedabūsi nekādas uzkodas līdz vakariņām.” Saldā ēdiena nesaņemšana var būt pusdienu neēšanas loģiskās sekas.

- **Rādiet paraugu, kā pareizi un veselīgi ēst**

Bērni mācās, novērojot pieaugušos. Ievērojiet pareizu ēšanas režīmu, izvairieties no nemitīgas uzkošanas un centieties ēst tādu pārtiku, kas atbilst jūsu uztura un enerģētiskajām vajadzībām.

- **Padariet ēšanu par patīkamu un priecīgu pieredzi**

Ģimenes sapulcēšanās pie galda, jaunu ēdienu nogaršošana, komunikācija var būt patīkama pieredze. Nesteidziniet ēdājus, jaunus ēdienus celiet galdā bez spiediena obligāti tos pagaršot. Iesaistiet bērnus pārtikas produktu pirkšanā, ēdienu gatavošanā, cik to atļauj viņu vecums. Izdomājiet veidus, kā pievilcīgāk pasniegt ikdienas ēdienus, kuri ātri apnīk. Izvairieties no strīdiem vai attiecību noskaidrošanas pie galda, centieties saglabāt draudzīgu, komunikēšanos veicinošu atmosfēru.







Cilvēks ir organisms ar vissarežģītāko psihi uz Zemes. Viņš piedzimst ļoti vājš, tikai ar iedzimtiem refleksiem un iespējām kļūt par Cilvēku. Jaundzimušā refleksi ir pietiekami tikai tam, lai pieņemtu mātes gādību, bet ne pats izdzīvotu patstāvīgi. Bet pārējās cilvēciskās īpašības – runa, komunikēšanās, empātija (spēja emocionāli iejusties otrā cilvēka situācijā) – ir ieaudzināmas tikai pateicoties ilgstošai un konsekventai pieaugušā un bērna komunikācijai. Tāpēc nevaram runāt par bērniem, nerunājot par vecākiem, sevišķi māti.

Primitīvākām dzīvajām radībām ar iedzimtajiem refleksiem pietiek, lai izdzīvotu. Piemēram, zivis, kas izšķīlušās no ikriem, spēj pašas izdzīvot un baroties, un ne mātes, ne tēvi tās neapbrūpē. Tiesa, daudz zivtiņu iet bojā, tā arī nezaugušas.

Sarežģītākas dzīvās radības rūpējas par saviem mazuļiem. Putni savas olas silda, mazos putniņus baro un lolo. Putnēniem, kas tikko izšķīlušies, raksturīga pirmās ieraudzītās ainas strauja iegaumēšana – spiedogs, ka palīdz mazajam putnēnam iegaumēt savu māti un visur

sekot tai. Ja putnēns spēj sekot savai mātei, viņš tiks pasargāts, pabarots un sasildīts. Ja mazulis noklīst no mātes, viņš skaļi čiepst, sajūtot draudus savai dzīvībai, un sauc savus vecākus.

Zīdītāju mātītes dzemdē savus mazuliņus, uz laiku atšķirušās no bara. Kopā ar māti pavadītājā laikā mazulis iegaumē savas mātes izskatu, smaku, balsi, piena garšu un, tik tikko nostājies uz kājām, seko mātei. Neviena cita mātīte nelaiž sev klāt svešu mazuli, nebaro viņu un dzen prom. Lai mazulis izdzīvotu, ir svarīga viņa piesaiste savai mātei. Ja mazulis atpazīst savu māti un seko viņai, māte par viņu parūpēsies: pabaros, sasildīs, nolaizīs, sargās pret ienaidniekiem, mātīs atrast barību. Atstātam mazulim iespēju izdzīvot nav. Viņš nomirs badā, vai arī viņu apēdīs citi plēšīgie dzīvnieki.

Cilvēka jaundzimušais tāpat nespētu izdzīvot viens pats. Cilvēkam raksturīga vēl sarežģītāka **piesaistes sistēma**. Jaundzimušais nav spējīgs pat sekot mātei. Tomēr viņš, tāpat kā visi dzīvnieki, izjūt lielas bažas par savu dzīvību, kuras var remdēt tikai stiprāka tuva persona, kas rūpējas par viņu. Tā nu bērns dažādos veidos cenšas pieaicināt māti un paturēt viņu pie sevis. Šajā nolūkā viņš izmanto dažādas kustības, mīmikas, skaņas, skatienus, smaidus, raudāšanu. Tikko piedzimis cilvēks ir nonācis neparastā svešā vidē, viņš skaļi raud, jo neorientējas tajā. Un nomierinās, kad māte viņu pieglauž pie krūtīm, sasilda, pazīda ar pienu. Īstajos savas aktivitātes mirkļos jaundzimušais tiecas pēc tuvības ar māti. Viņš skatās acīs, osta viņas smaržu, klausās viņas balsi, sirdspukstus, izjūt viņas pieskārienus, kad tiek glāstīts, pārtīts, šūpots, nēsāts. Šādu pieredzi bērns iegaumē un tiecas to izjust atkal un atkal. Kad šādas pieredzes jau sakrājis pietiekami daudz, var redzēt, kā bērns jau acīmredzami atpazīst māti, smaida viņai, ir nemierīgs, kad ir šķirts no mātes, vēlāk izvairās no svešiem cilvēkiem. Māte tāpat izjūt lielu nemieru, rūpes un atbildību par zīdaiņa izdzīvošanu un par cilvēciskās saiknes ar bērnu izveidošanu.

Psihoterapeits Dž. Boulbijs [J. Bowlby], kurš strādāja ar pusaudžiem, kas izdarījuši smagus noziegumus, pievērsa uzmanību traumējošiem šķiršanās gadījumiem, kādus viņi piedzīvojuši agrīnajos savas dzīves gados. Cenšoties saprast, kas notiek šajā agrīnajā periodā, Dž. Boulbijs pievērsa savu uzmanību tam, kā veidojas zīdaiņa saikne ar māti, un situācijām, kad tā tiek zaudēta. Viņš arī pirmais aprakstīja piesaistes uzvedību. M. Einsvorta [M. Ainsworth] novēroja māšu un zīdaiņu pārus saistībā ar - 1-2 gadus vecu bērnu spēju rotaļāties līdzās mātei, - viņu reakciju veidus uz sveša cilvēka atnākšanu, uz mātes islaicīgu izešanu un atgriešanos, sagrupēja bērnus pēc piesaistes modeļiem. Pašlaik

tiek veikti zinātniski pētījumi, vērojot bērnu un pieaugušo uzvedības reakcijas, ar magnētiskās rezonanses metodi pētot komunikācijas laikā aktivētās smadzeņu zonas, kā arī analizējot hormonu un to vielu izdalīšanos, kuras novada nervu impulsu.

Mūsdienās ir zināms, ka piesaistes izveidošanās process ir „jutīgs” periods – pirmais dzīves gads. Pēc piedzimšanas liels oksitocīna daudzums zīdaiņā un mātes organismā sevišķi veicina tuvības nepieciešamību un saiknes radīšanu. Jaundzimušais pauž savas fizioloģiskās vajadzības, bet māte cenšas saprast bērna signālus un atbilstoši tos apmierināt. Ja māte zīdaiņim ir pastāvīgi „pieejama” un viņa pieņem zīdaiņa vajadzības kā savas, individuāli pielāgojas viņam, veidojas uz abpusējo saprašanas un uzticēšanos balstīts stiprs kontakts.

Cilvēka smadzenēs ir spoguļattēla neironu zonas, kuras savā starpā savieno redzamā attēla, kustību vadības un emocionālos centrus. Šī sistēma palīdz mātei saprast sava bērna vajadzības, bet bērns, izjuzdam savu vajadzību apmierināšanu un mātes emocionālās reakcijas, mācās komunicēties un saprast citu cilvēku emocionālās izpausmes.

Tātad piesaiste ir noturīga ilgstoša emocionāli svarīga un nozīmīga saikne, kura izveidojas ilgstošu attiecību starp bērnu un viņam svarīgu personu (parasti vienu no vecākiem) gaitā. Piesaistes uzvedībai raksturīga stipra savstarpējā saikne un abpusēju jūtu intensitāte.

Piesaistes saite raksturo arī vecāku aprūpes stilu.

Bērnu piesaistes modeļi ir:

Drošā piesaiste: 50–60%

Nedrošā piesaiste:

1. Nedrošā organizētā:
 - izvairīgā tipa: 20%
 - trauksmainā tipa: 8–10%
2. Nedrošā dezorganizētā: 10–15%

Bērni, kuriem raksturīgs drošās piesaistes modelis, uzticas saviem vecākiem, var atklāti paust savas emocijas un vajadzības un cer, ka vecāki vienmēr būs blakus un palīdzēs, kad bērnam viņi būs vajadzīgi. Šādi bērni spēj interesēties par pasauli un rotaļāties, kad ir blakus vecākiem. Viņi spēcīgi reaģē uz šķiršanos – vairs nerotaļājas, raud, tiecas atjaunot tuvību, bet pēc mātes atgriešanās pieglaužas viņai, nomierinās, pēc tam atkal spēj rotaļāties. Drošā modeļa bērnu vecāki parasti ir konsekventi, pastāvīgi pieejami, jutīgi pret bērna vajadzībām.

Izvairīgā tipa bērni neuzticas saviem vecākiem, jūtas vientuļi, atstumti, viņiem pašiem jārūpējas par sevi, viņi pārāk agri kļūst patstāvīgi. Viņi, tāpat kā drošībā esošie bērni, interesējas par pasauli, spēj rotaļāties, bet, kad māte aiziet, neizrāda noskumšanas pazīmes un pēc viņas atgriešanās netiecas pēc tuvības. Kaut arī ārēji viņi izskatās mierīgi, tomēr viņu ķermenī atšķirtības laikā ir paaugstināts stresa hormonu (kortizola) daudzums. Tas nozīmē, ka šie bērni izjūt sasprindzinājumu, bet netiecas pēc palīdzības. Šādu bērnu vecāki visbiežāk ir atstumjoši (dusmojas, kad bērns lūdz palīdzību vai vēlas tuvību, pārāk agri pieprasa no bērna patstāvību), impulsīvi (ātri saniknojas un bieži izrāda savu neapmierinātību, skarbi izturas pret bērnu) vai pārāk kontrolējoši (pieprasa, lai viss notiktu pēc vecāku izdomāta plāna: ar varu baro, sēdina uz podiņa u. tml.).

Trauksmainā tipa bērni nemitīgi ir noraizējušies, vai vecāki ir blakus, vēro vecāku garastāvokļus. Viņi nespēj patstāvīgi rotaļāties blakus vecākiem, pieprasa sev daudz uzmanības, stipri raud, kad māte iziet, un arī pēc viņas atgriešanās nav nomierināmi: raud, atgrūž māti vai sit. Šādu bērnu vecāki bieži vien ir nekonsekventi (iziet neatvadījušies un nepateikuši; bieži maina nostādnes, dažreiz kaut ko atļauj, citreiz to pašu aizliedz), atstumj bērnu, lai varētu viņu kontrolēt (draud, ka atstās vienu vai atdos svešiem, ja bērns nepaklausīs). Bērns aug nepārtrauktā sasprindzinājumā.

Dezorganizēta piesaiste izveidojas tad, kad bērns attiecībās ar vecākiem izjūt gan drošību, gan bailes. Tā notiek tad, ja bērni mājās cieš no vardarbības vai viņu dzīvē ir bijuši sāpīgi notikumi, kurus neviens nav palīdzējis pārdzīvot, piemēram, vecāku zaudējums.

Bērna piesaistes modelis izveidojas pirmajā dzīves gadā un, ja apstākļi paliek nemainīgi, nemainās visa mūža garumā. Drošā piesaiste ir psihisko veselību saudzējošs faktors. Šādi bērni parasti ir mierīgi, spēj interesēties par pasauli, nobriest un iegūst patstāvību saskaņā ar savu vecumu, iemācās izvairīties no bīstamām situācijām. Šādu drošās piesaistes modeli viņi pārceļ arī uz citiem kontaktiem, tāpēc uzticas skolotājiem, ciena viņus, spēj mierīgi mācīties, nepieciešamības gadījumā palūgt palīdzību un izmantot dažādas, situācijai atbilstošas stratēģijas.

Par galveno personu (piesaistes figūru) bērnam kļūst tas cilvēks, kurš ir visjutīgākais pret zīdaiņa vajadzībām un visbiežāk ir saskarē ar bērnu. Visbiežāk tā ir māte, sevišķi tad, ja zīdains tiek barots ar krūti, tomēr bērns var piekerties arī cilvēkam, kurš viņu nebaro – tēvam, vecmāmiņai, vecākajai māsai, auklei. Lai piesaistes saite būtu droša, bērna vistuvākajā

apkārtne nedrīkst būt daudz cilvēku, ar kuriem bērns komunicē intensīvi. Ja bērna apkārtne vienlīdz tuvu atrodas un vienādi par viņu rūpējas vairāk kā astoņi cilvēki, bērns nespēj izdalīt galveno, nejūtas kādam piederošs vai sevišķi svarīgs. Tad nu šāds „deviņu aukļu” mazulis uzticas visiem, pat svešiem cilvēkiem, pieglaužas visiem, kas ir tuvumā, un neatpazīst bīstamu situāciju, neizjūt nemieru, kad viņu aprūpējošās personas mainās. Tomēr vienlaikus viņš dusmojas, ka patiesībā nepieder nevienam.

Pirmajos dzīves mēnešos bērns tiecas būt tuvu pie mātes, pieķerties viņai, pazīt viņu. Pakāpeniski piedzīvodams to, ka māte vienmēr ir blakus un, kad vajadzīgs, parūpēsies par viņu, bērns tiecas izzināt viņam apkārt esošo pasauli. Sākumā viņš, esot mātes rokās, tikai skatās apkārt, vēlāk sāk smaidīt un ar daudz aktīvākām kustībām parāda izbrīnu un prieku, kad vēro kustības vai skaņas, gaismas izplatošus priekšmetus, rotaļlietas. Mazliet paaudzies, zīdāinis ņem rokās, apskata, bāž mutē dažādus priekšmetus, rotaļājas ar tiem. Vēl vēlāk bērns pats spēj aizrāpot vai aiziet līdz viņu interesējošam priekšmetam un atkal atgriezties pie mātes. Bērnā ir svarīgi just māti blakus, lai varētu mierīgi pētīt pasauli un brīvi atgriezties pie viņas, lai dalītos savos gūtajos iespaidos vai pažēlotos, nomierinātos. Tādā veidā, pakāpeniski palielinot attālumu un laiku, kuru pavada attālinājies no mātes, izjūtot prieku par rotaļām un apkārtnes pētīšanu, bērns pakāpeniski kļūst arvien patstāvīgāks, pieaug viņa pašpārlicība.



Tā nu bērns nemitīgi it kā griežas uz riņķi: *no „drošās ostas”, mātes, uz neatklāto, viņu interesējošo pasauli un atkal atpakaļ pie mātes.* Kad bērns dodas pētīt apkārtni, ir svarīgi, lai māte atbalstītu viņa vēlmi pētīt, jūsmotu par viņa pūlēm, patstāvīgumu un atklājumiem, priecātos par viņu un aizsargātu no iespējamām briesmām. Kad bērns, piedzīvojis kaut ko brīnišķīgu vai biedējošu, atgriežas pie mātes, ir svarīgi viņu satikt ar prieku, nomierināt, nosaukt vārdā viņa pieredzi.

Ja māti bērna iniciatīva biedē, bērns apjūk savās vēlmēs un vairs nezina, vai viņam patiešām ir interesanti attālināties vai ir bail atstāt māti, un viņš atsakās no patstāvīgas pētišanas, kļūst pārāk atkarīgs no viņas, ir nedrošs, nepatstāvīgs.

Ja māte jūtas neērti, kad bērns tiecas pēc tuvības atgriešanās fāzē, bērns samazina savu vajadzību pēc tuvības un pieglaušanās un nomierināšanās vietā turpina rotaļāties, izjūtot sasprindzinājumu un vientulību.

Pārguris vai savās jūtās „pazaudējies” bērns reizēm niķojas. Tādā brīdī vecākiem ir svarīgi neatstāt bērnu vienu, būt kopā tikmēr, kamēr bērns saprātis, kas noticis, palīdzēt viņam nomierināties un atgriezties pie darbības ar jaunu skatījumu.

Tādā veidā bērns, kuram raksturīgs drošās piesaistes modelis, dabiskas vēlmes izzināt pasauli dzīts, pakāpeniski arī attālinās no mātes, saglabājot labas attiecības un uzticēšanos, kā arī iespēju atgriezties, kad vajadzēs palīdzību vai mierinājumu. Pirmā dzīves gada beigās bērni izveido arī savu sevišķi svarīgo *pārejas objektu*, kurš palīdz mazulim būt vienam zināmu laiku, kad mātes nav, vai, izjūtot lielāku sasprindzinājumu, piemēram, ejot gulēt. Par šādiem pārejas objektiem visbiežāk kalpo miksta rotaļlieta, sega vai cits līdzīgs nomierinošs priekšmets. Bēram augot, šādi priekšmeti pamazām zaudē savu nozīmi.

Piesaiste ir raksturīga ne tikai bērniem. Mēs visi no pat dzimšanas līdz nāvei cenšamies uzturēt tuvas aprūpējošas attiecības ar mums svarīgu personu. Šāda saikne sniedz pilnības un drošības izjūtu. Mēs skumstam un jūtamies vientuļi, nedroši, ja esam zaudējuši šādu saikni. Audzinot bērnus, mēs veidojam saikni un visbiežāk rīkojamies tāpat, kā ar mums rīkojās mūsu vecāki. Droši vecāki nodod bērniem drošu saikni, nedroši nodod nedrošu. Ir svarīgi apzināties savu pieredzi un pacensties uzaudzināt drošus bērnus, neatkārtot viņiem traumas, kādas paši esam pārdzīvojuši.



Padomi mammām un tētiem spriedzes situācijās

Vecākiem, audzinot bērnus, nepieciešama liela pacietība, laipnība, laba veselība, radu un citu tuvinieku atbalsts, profesionāļu padomi un mazliet zināšanu.

Lai būtu pietiekami labi vecāki, jums ir jārūpējas pašiem par savu veselību un labklājību. Nevajag aizmirst par savām vajadzībām – atpūsties, ēst, gulēt, izklaidēties. Īpaši svarīgi tas ir mammai vai citai personai, kura ar bērnu kopā pavada gandrīz visu laiku. Visnevēlamākais iznākums ir pārgurums un izdegšana.

Reizēm mazulis ir slims, noguris vai nemierīgs. Jūs tikko kā esat viņu pabarojusi un pašūpojusi, un nevarat saprast, kas viņam kaiš. Lai pārvarētu stresu un palīdzētu savam bērnam, jums būs nepieciešams rīkoties.

Vispirms jums nepieciešama:



- *Paškontrolē un pacietība. Nekrītiēt panikā, vairākas reizes dziļi ieelpojiet, uz brīdi izejiet uz balkona, ieejiet dušā, izdzeriet tasi tējas, noklausieties savu mīļāko dziesmu un tad rīkojieties. Uzmanieties, lai šajā laikā jūs paturētu redzeslokā savu mazuli.*
- *Profesionāļu ieteikumi. Ja jūsu bērns nepārtraukti raud un jūs viņu nevarat nomierināt, konsultējieties ar savu pediatru, medmāsu vai bērnu psihologu. Ja jums nepieciešams padoms vai atbalsts, nekautrējieties to lūgt. Jums nav jābūt vienai brīžos, kad saskaraties ar grūtībām un esat satraukusies par savu mazuli.*
- *Radu un draugu atbalsts. Lūdziet atbalstu savam vīram, mātei, māsai vai draudzenei, kas jūs saprot. Īpaši noderīgi ir dalīties savās raizēs ar citām mammām, kuru mazulī ir vienā vecumā ar jūsējo.*
- *Laiks atpūsties. Mēģiniet izmantot iespēju pagulēt laikā, kad jūsu mazulis gul. Iemācieties atlikt citus darbus un nosnaudieties vienlaikus ar bērnu. Vienreiz vai divreiz nedēļā jums ir kārtīgi jāizguļas, vienojieties par to ar saviem ģimenes locekļiem.*

Vingrojiet, pastaigājieties svaigā gaisā ar bērnu ratiņos. Pasaulojieties, izbaudiet dienasgaismu. Praktizējiet meditāciju, relaksāciju, jogu. Lūdziet.

- *Laba veselība. Nekavējoties apmeklējiet ārstu, ja jums pašai nepieciešama medicīniskā palīdzība.*
- *Brīvais laiks un attiecības. Kopš agrīna bērna vecuma, jūs varat kopīgi doties uz bērniem piemērotām izklaides vietām. Nešaubieties un ļaujiet mazuli kādreiz pieskatīt saviem radiem un draugiem. Izejiet cilvēkos vai atrodiat laiku pabūšanai vienatnē, lai atgūtu spēkus. Pavadiet laiku kopā ar savu vīru/partneri, dotieties izklaidēties. Izlādējiet savas emocijas dejojot vai dziedot.*

Ikvienu mamma un tētis reizēm nogurst. Būs daudz patīkamāk pildīt vecāku lomu, ja iemācīsieties parūpēties paši par savām vajadzībām bērnu audzināšanas laikā.

Izmantotie avoti:

The Incredible Years. A Trouble-Shooting Guide for Parents of Children Aged 3-8; Carolyn Webster - Stratton, Ph.D.; An UMBRELLAPRESS Publications

<http://www.positiveparenting.com>

<http://kidshealth.org>

<http://www.triplep.net/>

Positive Parenting: How to Raise a Healthier and Happier Child (From Birth to Three Years)
M.D. Alvin N. Eden



Nodibinājums "Centrs Dardedze" ir nevalstiska organizācija, kuras darbības centrā ir mērķis pasargāt bērnus no vardarbības. Mūsu vīzija sākotnēji pārliecībā, ka ikvienam bērnam ir tiesības būt mīļētam, pasargātam, cienītam un uzklausītam. Mūsu moto – gaiša bērnība, drošs pamats nākotnei!

„Centrs Dardedze” darbības jomas:

- **Konsultācijas** - bērniem un ģimenēm, kas saskārušās ar vardarbību, kā arī nodrošinām atbalstu ikvienai ģimenei ar bērniem;
- **Izstrādājam un realizējam preventīvas programmas** ar mērķi pasargāt bērnus no vardarbības;
- Veicam **pētījumus, analizējam likumdošanu**, apkopojam pieredzi un jaunākās metodes, **izstrādājam publikācijas, nodrošinām apmācības**, kā arī **veicinām bērnu līdzdalību lēmumu pieņemšanā**.

Nodibinājums „Centrs Dardedze”

Cieceres iela 3a, Rīga, LV - 1002

Tālr.: 67600685

Fakss: 67612614

E-pasts: info@centrsdardedze.lv

Mājas lapa: www.centrsdardedze.lv

Aicinām apmeklēt arī citas mūsu mājas lapas:

www.paligsvecakiem.lv

www.dzimba.lv

www.drosmedraudzeties.lv

www.bernskacietusais.lv

