Disciplīna- jā vai nē?

http://paligsvecakiem.lv/2012/08/disciplina-ja-vai-ne/

Sadarbībā ar žurnālu Mans Mazais

Ērika Bērziņa

**Izdzirdot vārdu disciplīna, es uzreiz iedomājos populāro filmu Mūzikas skaņas, kur septiņi Trapu ģimenes bērni, atskanot svilpes signālam, paklausīgi izdara visu, ko viņiem liek. Vai patiešām tādai ir jābūt disciplīnai? Un vai vispār bērni ir jādisciplinē?**

MANS MAZAIS eksperti

**Kristīne Jozauska**, psiholoģe centrā Dardedze, projektā Palīgs vecākiem, divgadnieces un četrgadnieka mamma.

**Undīne Bušmeistere**, psiholoģe, psihoterapeite, trīsgadīga un astoņgadīga dēla mamma.

Laikam jau es neesmu no tām ļoti stingrajām mammām, kaut gan, protams, ir lietas, ko gribu, lai mana mazā trīsgadniece ievēro. Bet par to, vai mūsu ģimenē valda stingra vai ne tik stinga disciplīna, līdz šim, godīgi sakot, nebiju aizdomājusies. Psihologi apgalvo, ka ikvienam bērnam nepieciešama disciplīna – lai viņš šajā pasaulē justos droši, lai varētu pilnvērtīgi attīstīties, lai palīdzētu iemācīties atšķirt labo no sliktā, lai apgūtu morāles principus un sociālās prasmes. Arī profesors Tomass Likona, grāmatas Bērna audzināšana autors, uzskata, ka disciplīna jeb zināmu ierobežojumu noteikšana ir ļoti būtiska bērna attīstībā. «Iedomājieties, cik brīnišķīgi būtu, ja jūs varētu izaugt mājā, kurā nekad nekas netiek aizliegts. Tā būtu pasaka. Bet, kad pienāktu laiks pārcelties īstenībā, jūs pārdzīvotu šoku. Reālajā pasaulē ir daudz dažādu likumu un noteikumu, kas cilvēkiem jāsaprot un kuriem jāpakļaujas.» Psiholoģe Undīne Bušmeistere uzsver, ka disciplīna (tāpat kā jebkuri likumi sabiedrībā) ir nepieciešama, lai nebūtu haosa – tā padara vieglāku dzīvošanu un ģimenes ikdienu. Un otra ļoti svarīga lieta ir bērna drošība.

Protams, bērna disciplinēšana ir arī jautājums par robežām un to, cik konsekventi noteikumu ievērošanā spēj būt vecāki. «Patiesībā disciplinēšana ir filozofija par to, kā audzināt bērnu. Tie nav tikai paņēmieni, ko var izmantot, lai bērns būtu paklausīgs. Ja vecāki tam netic, tad tas nedarbosies. Ja ir konkrēti noteikumi (jo nemainīgāki, jo labāk) un pieaugušie savā rīcībā ir konsekventi, bērns jūtas daudz drošāk un stabilāk. Bērns apgūst to, ka, ja viņš, piemēram, izdarīs kādu blēņu, tad vecāki vienmēr reaģēs tā un ne citādi. Un, jo vairāk bērns šādas stabilas lietas iemācīsies, jo skaidrāks viņam veidosies pasaules redzējums. Runājot par vecāku konsekvenci, protams, ir izņēmumi, jo dzīvē jau nekas nav tikai melns vai balts. Arī to bērns iemācās – ka dzīvē var būt dažādas situācijas. Manuprāt, vecāku konsekvence (cik bieži vien tas ir iespējams) attiecībā pret dažādu noteikumu ievērošanu bērnam nāk tikai par labu,» atzīst psiholoģe Kristīne Jozauska.

**Kādēļ tieši šādi noteikumi?**

No vienas puses, it kā viss šķiet pavisam vienkārši – tāda ir pasaules kārtība, ka ir noteikumi, kas jāievēro. Bet, no otras puses, ir vecāki, kuriem vārds disciplīna var šķist biedējošs – es negribu, lai mans bērns ir kā mazs karavīriņš, kurš paklausīgi izpilda visas pavēles. Bet tā tam arī nav jābūt! Patiesībā vecākiem būtu jāatrod tik ļoti dārgais laiks, lai savai atvasei izskaidrotu, kādēļ ir jādara tieši tā un ne citādi, lai bērns saprot, kādēļ vecāki to no viņa gaida, nevis tikai automātiski izpilda komandas. «Es, piemēram, nevēlos, lai mans bērns, dzirdot komandu Stāvi!, vienmēr automātiski apstātos. Nē, viņam ir jāizvērtē situācija un apzināti jāizdara sava izvēle,» savu mammas viedokli pauž psiholoģe Undīne.

Protams, katrā ģimenē ir savi noteikumi, kas, pēc vecāku domām, viņu atvasei būtu jāievēro. Un tas, cik daudz un kādas robežas bērnam tiek uzliktas, arī paliek vecāku ziņā. «Lielais jautājums ir par to, uz ko balstoties, mēs, vecāki, esam radījuši šos noteikumus un likumus. Vai mēs visos gadījumos patiešām domājām par kārtību un bērna drošību? Vai arī bērnam liekam kaut ko darīt tikai tādēļ, ka tā visi dara? Protams, vecāku rokās ir liela vara, un ļoti bieži mēs kaut kādas lietas darām tikai tādēļ, ka mums tā gribas. Bet mēs arī nevaram aizbēgt paši no sevis – katram no mums ir savi stereotipi, savas vērtības, pieredze. Un visas šīs lietas ietekmē mūs kā vecākus un arī to, kā mēs attiecamies pret saviem bērniem, kādas robežas viņiem uzliekam,» saka psiholoģe Undīne Bušmeistere.

Ideālā variantā vajadzētu būt tā, ka vecāki savā starpā ir vienojušies par noteikumiem un kārtību, kāda valda ģimenē, un arī paši šos noteikumus ievēro, rādot labo piemēru saviem bērniem. Kristīne Jozauska uzskata, ka vecākiem ir ļoti svarīgi ieklausīties savās izjūtās, lai gan atzīst, ka bērna audzināšana ir visatbildīgākais un visizaicinošākais darbs: «Tas nekad nav viegli, un daudzi vecāki pieļauj kļūdas, bet no savām kļūdām mēs varam mācīties. Jā, pieaugušo pienākums ir disciplinēt bērnu, taču vecākiem ir ļoti svarīgi apzināties atšķirību starp fizisku (un arī emocionālu) sodu un disciplīnu. Daudz vērtīgāk ir mācīt bērnam, ko darīt, nevis nemitīgi atgādināt, ko nevajadzētu darīt. Un tieši vecākiem vajadzētu būt tiem, kas bērnam rāda pozitīvu piemēru.»

**Visas robežas vaļā!**

Man brīžiem šķiet, ka, uzliekot pārāk stingru rāmi savam bērnam, es kaut kādā ziņā viņam nodaru pāri, jo ierobežoju sava bērna brīvību. Bet, no otras puses, arī apzinos, ka bez tā nevar iztikt (citādi patiešām valdīs haoss!) un jebkurā gadījumā jebkādi noteikumi nozīmē brīvības ierobežošanu. «Pat ja cilvēks, vēloties būt absolūti brīvs no sabiedrības likumiem un normām, pārceltos uz dzīvi mežā zaru būdiņā, viņam būtu jārēķinās ar dzīvās dabas likumiem, laika ritējumu, ārējās vides apstākļiem – ar likumiem, kas izriet no mūsu pasaules. Jebkam ir vajadzīgas robežas. Bērnam robežas dod apziņu, ka vecāki par viņu rūpējas. Vecākiem ir jāsaprot, ka brīvība uzliek arī atbildību. Pārāk liela brīvība (neadekvāta vecumam) bērnam iedod tik daudz atbildības, ka viņš nevar ar to tikt galā, un tad bērnam rodas izjūta, ka vecāki viņu nepietiekami mīl,» norāda Undīne Bušmeistere. Arī psiholoģe Kristīne Jozauska piekrīt tam, ka pārāk liela brīvība nav uztverama pozitīvi, jo bērnos rada milzīgu trauksmi un bailes: «Bērnam zūd drošības izjūta, jo viņš saprot, ka var darīt visu, it kā visu pats var kontrolēt, bet tas mazam bērnam ir stipri par daudz. Un reizēm pat ir situācijas, kad bērni sāk uzņemties atbildību par pieaugušajiem, rūpējas un baiļojas par saviem vecākiem. Tā tam nevajadzētu būt.» Kāda amerikāņu psiholoģe ir izteikusies, ka – ja ģimenē nav disciplīnas, tas ir tāds pats vecāku vienaldzības un nolaidības apliecinājums kā tad, ja bērns netiek pietiekami labi aprūpēts vai dzīvo pusbadā… Jā, vecākiem pašiem būtu jāsajūt, kurā brīdī bērnam brīvības ir par daudz un kad vajadzīgas stingrākas robežas. Vecākiem būtu jābūt tiem, kas tur grožus rokās un kontrolē situāciju. Protams, lielais jautājums ir – kā atrast zelta vidusceļu, lai bērns saņemtu pietiekami daudz mīlestības, justos gana droši šajā pasaulē un vienlaikus nekāptu vecākiem uz galvas.

**Kad stingri ir pārāk stingri?**

Dažreiz bērna nepakļaušanās noteikumiem vecākus var padarīt gluži vai trakus. Bērns izmēģina daudz un dažādas lietas, lai tikai pārbaudītu vecāku reakciju un to, cik daudz viņi spēj izturēt. Tu vienreiz, otrreiz, trešo reizi lūdz, lai bērns tā nedara, un tad vienā brīdī uzsprāgsti – sāc dusmās kliegt, sapurini aiz rokas vai pat uzšauj pa dibenu. Psiholoģe Kristīne Jozauska atzīst, ka tas ir tikai normāls process attīstībā, ka bērni visu laiku pārbauda vecāku uzliktās robežas: «Bieži vien ir arī tā, ka bērna un vecāku temperaments nesaskan, un tad ir jāiemācās ar to sadzīvot (protams, vecākiem šajā situācijā jābūt gudrākiem). Tomēr, ja emocijas sit augstu vilni un mēs kliedzam vai paceļam roku, noteikti vajag bērnam pēc tam atvainoties un visu paskaidrot (Jā, es biju dusmīga, jo tu tā darīji, bet es nedrīkstēju pacelt roku!). Mēs neviens neesam ideāls. Bet, ja vecāki ar disciplīnu saprot tikai pēršanu un kliegšanu, tas ļoti traumē mazo cilvēku, un pēršana nekādā gadījumā nepalīdz bērnam iemācīties uzvesties labāk.»

Bet kā vecākiem saprast, ka noteikumi tomēr ir pārāk stingri, arī gadījumos, kad netiek pacelta roka un balss? Undīne Bušmeistare atzīst, ka daudz kas ir atkarīgs no bērna rakstura: «Tie bērni, kas pēc dabas ir cīnītāji, pārāk stingriem noteikumiem sparīgi cīnīsies pretī, bet bērni, kam ir maigāks raksturs, var kļūt izteikti raudulīgi, viņiem var būt miega problēmas, var sākties čurāšana gultā vai kakāšana biksēs, valodas raustīšana. Lielākam bērnam pretreakcija var būt melošana un zagšana. Tie jau ir ļoti nopietni signāli, kas liecina, ka kaut kas nav kārtībā. Jā, ar ļoti stingru disciplīnu, īpaši, ja tā izpaužas kā emocionāla un fiziska vardarbība, mēs varam ļoti nodarīt pāri saviem bērniem. Tas, protams, ir arī jautājums par vecāku spēju pamanīt, kas notiek ar viņu bērnu, un prasmi pašam reaģēt elastīgāk, saprotot, ka robežām un noteikumiem jāmainās līdz ar bērnu,» uzsver psiholoģe.

**Kādēļ pēršana nedarbojas?\***

* Tā bērnā rada atriebības kāri, izraisa dusmas, pazemojumu un bailes. Pēršana noniecina bērnu.
* Sišana un pēršana veicina bērna neuzticēšanos vecākiem. Bērns sāk ienīst vecākus, baidīties no tiem.
* Pēc pēršanas bērniem bieži rodas emocionāli traucējumi.
* Mazi bērni, kas tiek pērti, dažkārt kļūst pārlieku paklausīgi (vēlāk ar viņiem ir viegli manipulēt) vai ļoti dusmīgi, negodīgi un agresīvi.
* Kad bērnus sit, daži no viņiem sāk sist pretī, un tad, iespējams, ka situācija kļūst pat ļoti vardarbīga.
* Sitot bērnu, vecāki parāda tādu uzvedību, ko nevēlas redzēt savos bērnos. Pēršana noniecina vecāku.

**Mācāmies noteikumus**

Droši vien vai ikvienam vecākam ir bijušas situācijas, ka bērns neklausa uz ielas, sabiedriskajā transportā, veikalā… Neklausa, un viss. Un tad vienā mirklī vairs nesaprot, ko lai dara, lai situāciju vērstu par labu. Jā, teorijā jau viss izklausās saprotami: vecākiem ir jābūt bērna autoritātei, jo viņi ir tie, kas nosprauž robežas un iemāca savam bērnam noteikumus! Bet kā to realizēt dzīvē?

Viens no pirmajiem pārbaudījumiem vecākiem ir tad, kad mazais jau ir spēris savus pirmos soļus un sāk ļoti aktīvi iepazīt apkārtējo pasauli, it visu vēloties izdarīt pats saviem spēkiem, un, ja viņu cenšas tajā ierobežot, ir skaļi protesti. «Vienīgais veids, kā mazo divgadnieku vai trīsgadnieku var disciplinēt, ir vecāku pacietība, pacietība un vēlreiz pacietība. Vecākiem ir jāpieņem visas bērna emocijas, arī dusmas. Protams, ir situācijas, kad drošības apsvērumu dēļ vecāki nedrīkst ļaut bērnam krist gar zemi un rīkot scēnas. Bet, ja tas neapdraud bērna veselību un drošību, tad vecākiem vajadzētu šādu bērna emociju uzplūdu ignorēt, un ar laiku mazais sapratīs, ka tas vienkārši nedarbojas. Vēl var palīdzēt uzmanības pārslēgšana. Jebkurā gadījumā vecākiem ir jābūt gana radošiem un darboties gribošiem, jo pirmsskolas vecumā galvenais instruments viņu rokās ir un paliek spēle,» saka psiholoģe Kristīne Jozauska.

Bieži vien, lai apstādinātu savu darboties gribošo atvasi, kura, piemēram, skrien ielas virzienā vai ir gatava iekarot visaugstāko virtuves plauktu, vecāki balsī saka: NE-skrien! NE-kāp! NE-drīkst! Bet izrādās, ka noliegums šajā gadījumā nedarbojas. «Mazam bērnam nevajadzētu simts reizes atkārtot NEDRĪKST! Jo nē ar laiku nonivelējas, un bērns šo vārdu vairs vienkārši nedzird. Būtu jāsaka nevis, ko bērnam nedarīt, bet ko darīt, uzmanību pārslēdzot no negatīvā uz pozitīvo. Nevis nebļausties, bet runā mierīgāk, nevis nokāp lejā, bet apsēdies!» iesaka psiholoģe Undīne Bušmeistere.

Protams, katrā ģimenē vecākiem pašiem jāatrod veids, kā sadarboties ar savu bērnu un panākt, lai viņš pilda vecāku noteikumus. Vienas receptes nav. Katrs bērns un katra ģimene ir citāda. Bet varbūt kāds no šiem centra Dardedze psihologu izstrādātajiem ieteikumiem\* bērna pozitīvai disciplinēšanai tomēr var noderēt arī jūsu ģimenei. Lai tā ir alternatīva kliegšanai, dusmām un rokas pacelšanai.

* Pirms reaģējat, paskatieties uz situāciju bērna acīm. Kļūt neatkarīgam ir nozīmīga daļa no pieaugšanas.
* Kopīgi izstrādājiet ģimenes noteikumus (par bērna dienas režīmu, saldumu ēšanu, TV skatīšanos u. c.) un izrunājiet, kādas būs sekas, ja noteikumi netiks ievēroti (piemēram, bērns neskatīsies multfilmu). Pielieciet šos noteikumus vietā, kur visi tos labi var redzēt, un laiku pa laikam nolasiet tos bērnam priekšā. Ļoti svarīgi ģimenes noteikumus ievērot ne tikai bērniem, bet arī vecākiem!
* Apbalvojiet bērnu (piemēram, ar uzlīmi) katru reizi, kad viņš ir labi uzvedies. Kad savākts noteikts skaits uzlīmju, bērns var saņemt balvu, par ko esat iepriekš vienojušies (piemēram, kopīgu kino apmeklējumu).
* Ja bērns kliedz, maigi, bet stipri turiet viņu sev klēpī, pašūpojiet, līdz mazais nomierinās.
* Ja bērns ir zaudējis kontroli, lieciet, lai viņš sēž krēslā un neceļas tik minūtes, cik viņam ir gadu. Novietojiet šo krēslu garlaicīgā, taču bērnam drošā vietā. Paskaidrojiet, kādēļ viņam ir jāsēž uz krēsla, un paslavējiet bērnu par to, ka viņš ir nomierinājies.
* Ja bērns salauž kādu rotaļlietu, nepērciet vietā jaunu. Tad viņš sapratīs tās vērtību.
* Paskaidrojiet, ka slikta ir bērna uzvedība, nevis pats bērns.
* Esiet savam bērnam labi paraugi.
* Gaidiet no sava bērna labu uzvedību, un, visdrīzāk, jūs tādu arī saņemsiet.