

Laikraksta „Izglītība un Kultūra” elektroniskais  
pielikums pirmsskolas un skolas vecuma bērnu vecākiem

16. aprīlis, 2015, Nr. 8 (51),  
0,71 EUR

# Vecākiem

**EJ UN ATVAINOJIES!**

**Kā bērni mācās piedot?**

**DUSMAS UN BĒRNU  
DISCIPLINĒŠANA**

**KĀ AUDZINĀT BĒRNU AR  
INTENSĪVĀM EMOCIJĀM?**



# EJ UN ATVAINOJIES!

## Kā bērni mācās piedot?



**Asijata Maija Zeļenko,**  
psiholoģe, sistēmisko  
risinājumu konsultante

Jo lielāka ir vajadzība dzirdēt no otra cilvēka vārdu „piedod”, jo lielāka nedrošība par sevi pašu mīt cilvēkā. Pieņemt citu īsti nevar, ja neprot pieņemt sevi pašu. Kad cilvēks prot pieņemt sevi, viņa prasības pret citiem ievērojami samazinās. Aizvainojums tiek piedzīvots tad, kad cilvēkam nav iekšējas drošības izjūtas. Tāpēc katra nesaskaņota vai negaidīta darbība tiek izjusta kā draudi, kad ir izmisīga vajadzība, lai viss notiktu

Jo lielāka ir vajadzība dzirdēt no otra cilvēka vārdu „piedod”, jo lielāka nedrošība par sevi pašu mīt cilvēkā.



tā, kā gribas, un ne par mata tiesu mazāk paredzami. Aizvainojums tiek izjusts arī tad, kad kaut ko gaidām no cita cilvēka, taču viņš (šis otrs) nezina – ko. Tāpēc viņš nedara, un mēs jūtamies aizvainoti. Jo lielākas ir gaidas un augstākas prasības pret citiem, jo lielāks ir aizvainojums par gaidītā un saņemtā nesakritību.

### Patiesai piedošanai ir nepieciešams laiks

Tikko no kāda tiek pieprasīts piedot, tā ir vardarbība pret šo cilvēku. Piedošana ir process, un tam vajag laiku. Ja ir vajadzība piedot, tātad bija nodarīts pāri – tātad ir sāpes. Atlaist sāpes – tam ir nepieciešams laiks. Cilvēks nespēj piedot tāpēc vien, ka kāds no viņa to prasa. Katrā gadījumā tā nebūs patiesa piedošana. Nepatiesai, formālai piedošanai nav nekādas vērtības – tik un tā cilvēks turpina dusmoties vai justies aizvainots. Atvieglojuma nav.

### Piedošana atbrīvo

Patiesa piedošana tiešām atbrīvo. Tad cilvēkam, kuram tika nodarīts pāri, vairs nesāp. Vairs nenāk prātā domas par nodarīto, tātad netiek lieki tērēta enerģija, prāts ir brīvāks, nav smaguma sajūtas, ir vieglāk koncentrēties uz ko citu, emocijas vairs nav mokošas. Taču galvenais vārds te ir „patiesa”. Šādu piedošanu nevar sasniegt ar frāzēm: „tev tam cilvēkam ir jāpiedod, tad kļūs vieglāk” vai arī „ja es viņam piedošu, man kļūs vieglāk”. Ir vajadzīgs laiks, lai prāts nobriestu līdz tam, ka sāpes kļūst mazākas un pats atgādājums vairs tiešām nav tik svarīgs.

Protams, ir iespējama arī diezgan ātra piedošana. Piemēram, tad, kad mīlestība pret cilvēku ir daudz lielāka nekā pārdarījums. Bet tas ir iespējams tikai starp emocionāli ļoti nobriedušiem cilvēkiem.

Gadījumā ar bērniem runa bieži ir par to, ka bērna pasaule tiek sagrauta. Bērnam ārkārtīgi svarīgs ir jebkurš (šķietami) nieciņš. Bērna pasaule sastāv no nieciņiem. Tāpēc ir jāatceras, ka tas, kas mums ir nieciņš, bērnam var nozīmēt milzum daudz. Viņam nav svarīgi, lai, piemēram, tētis laikus pabeigtu projektu, bērnam ir svarīgi aizbraukt uz zoodārzu un tēta solījums to izdarīt. Bērns vēl nevar saprast, ka naudas nav – mamma taču apsolīja torti! Rotaļlieta bija veca –

un tāpēc to izmeta? Tas tiek pārdzīvots kā nodevība. Tātad sāp. Tātad nav nieciņš vien. Un piedot, vismaz uzreiz, bērns to nespēj. Ja tas tiek prasīts no bērna šādā situācijā, tad tas mazajam tiešām ir par daudz.

### Citāda pieeja

Var audzināt bērnu arī tā, ka viņš pārdarījumus neuztver kā pasaules sabrukšanu un viņam nepastāv nepieciešamība kādam piedot par pārestību. Taču jāmāca, kā vienmēr, ir ar pašu piemēru.

Ja mīlestība un otra pieņemšana ģimenē ir svarīga, tad visi cilvēki ģimenē jūtas pieņemti un vajadzīgi. Pārdarījumi ir kaut kas mazsvarīgs, un cilvēkiem šādās ģimenēs sāp mazāk. Parasti cita cilvēka pieņemšana ir saistīta gan ar cieņu pret otru, gan ar atļauju kļūdoties. Cieņa pret otru garantēs to, ka vecāki bērna mīļoto rotaļlietu nemetīs prom bez bērna atļaujas un necentīsies no bērna šādu atļauju izspiest. Ja vecāki pieņem gan savas, gan viens otra, gan bērna kļūdas, tad nepatīkami atgādājumi visdrīzāk neizraisīs stipras emocijas. Kad cilvēks drīkst nebūt ideāls, tad viņš arī no citiem negaida pārāk daudz. Un citu cilvēku rīcība netiek uztverta kā noniecinoša, kā mēģinājums sagraut bērnu: tētis vai mamma arī mēdz kļūdoties – tāpat kā pats bērns. Šādās ģimenēs cilvēki prot dzirdēt viens otru. Var gan paskaidrot savu rīcību, gan pārrunāt notikušo, gan izpaust ar notikušo saistītas emocijas. Šādā ģimenē vārdu „projekts”, kā arī citus pieaugušo pasaules vārdus neizmanto sarunā ar bērnu un centīsies neko aplam nesolīt.

Ir jāļauj dusmoties – gan sev, gan citiem, protams, arī savam bērnam. Ja ģimenē dusmas netiek uzskatītas par netikumu, tad tās drīkst izdzīvot. Laikus un pilnīgi izjustas dusmas ļauj vieglāk pieņemt situāciju. Savukārt, ja dusmas ir jāslēpj sevī, rodas aizvainojums, kurš var dzīvot cilvēka sirdī vai prātā ilgus gadus. Un tādā gadījumā patiesas piedošanas izredzes ir visai mazas.

Ja prasības pret sevi nav pārāk augstas, tad arī pret citiem tās nav paaugstinātas. Jo tās ir zemākas, jo brīvāks ir otrs. Tas ļauj uzvesties dabīgāk, un tādējādi, judamies brīvāks un nepiespiestāks, cilvēks pieļauj mazāk kļūdu, bet, ja pieļauj, tad pārāk stipri nenervozē un atkal uzve-

das harmoniskāk. Jo zemākas gaidas – jo mazāka vilšanās iespējamība.

## Vecāku piemērs

Likumsakarība nemainās – ja gribat kaut ko iemācīt bērnam, rādiet piemēru ar savu uzvedību! Katrā ziņā nevajag prasīt no bērna piedot, ja paši neprotat to darīt. Gribat iemācīt bērnam piedot, mācieties piedot paši – sev, viens otram, bērnam un citiem. Bērns to redzēs un pārmentos jūsu spēju.

## Piedošanas āķīgums

Piedošanas situācijā ir vismaz divas puses: tas, kurš kaut ko ir izdarījis, un tas, kuram tika nodarīts pāri. Kurš īsti ir atbildīgs par situāciju? Abi – katrs par sevi. Tas, kurš kaut ko ir izdarījis, ir atbildīgs par savu rīcību, par tās mērķi, bet ne par otra cilvēka reakciju. Otrs cilvēks ir atbildīgs par to, vai viņš otra rīcību uztvers kā pāridarījumu, un par to, kā reaģēs uz šo pāridarījumu.

Ne katrs pāridarījums tiek nodarīts mērķtiecīgi vai apzināti. Ne katrs apzināts pāridarījums kā tāds tiek pārdzīvots. Reizēm mūsu rīcība var netieši skart citus, reizēm nevar paredzēt, kuru un kā skars mūsu rīcība. Mēs mēdzam arī atriebties vai ieriebt, taču ne katrs cilvēks, kuram ieriebj, jūtas aizskarts. Ja cilvēks ir labā kontaktā ar sevi un zina, kas viņš ir un ko viņš var, viņam ir grūti ieriebt – viņš netērē savu enerģiju aizvainojuma izjušanai. Ja bērns to novēro savos vecākos, viņam arī rodas līdzīga pārlicība par sevi. Ja bērna jūtas un emocijas netiek ignorētas, bet notikumi un situācijas tiek apspriestas, viņš zinās, ka vecāki palīdzēs atrisināt (pārvarēt) situāciju, kuru viņš, starp citu, neuztvers kā graužoju. Un ar tādu audzināšanu bērns jau 6–7 gadu vecumā prot patstāvīgi risināt daudz ko savā dzīvē, tostarp nejūtas dziļi aizskarts, ja viņam dara pāri, vai arī labprātīgi lūdz piedošanu, ja redz, ka ir nodarījis pāri citam.

Gadās arī tā, ka vecāki pieprasa no bērna, lai viņš lūdz piedošanu citam cilvēkam, kuram bērns, viņuprāt, ir nodarījis pāri. Ja neizpratīsiet bērna rīcības iemeslus, viņš piedošanu var uzskatīt par kaut ko sliktu un nepatīkamu, jo to sanāk lūgt tad, kad bērns jūtas, piemēram, pamests un piemānīts.

Kas tā ir par situāciju? Bērns jums ierība? Kāpēc viņš to darīja? Iespējams, bērns jūtas atstumts vai aizskarts jūsu rīcības dēļ. Tātad viņa ieriebšana bija paš aizsardzības reakcija. Un jūs tagad liekat saprast, ka viņam nav tiesību pa-



**Gadās arī tā, ka vecāki pieprasa no bērna, lai viņš lūdz piedošanu citam cilvēkam, kuram bērns, viņuprāt, ir nodarījis pāri. Ja neizpratīsiet bērna rīcības iemeslus, viņš piedošanu var uzskatīt par kaut ko sliktu un nepatīkamu, jo to sanāk lūgt tad, kad bērns jūtas, piemēram, pamests un piemānīts.**

stāvēt par sevi un ka jums ir tiesības viņu aizvainot. Tā ir ļoti grūti dzīvot. Tāds bērns turpmāk tiešām uztvers lietas neadekvāti, uzvedīsies jocīgi un baidīsies no autoritātēm. Viņa dzīvē nav drošības, nav taisnīguma, ir tikai pieaugušo cilvēku visatļautība.

Nav prātīgi prasīt bērnam lūgt piedošanu par ko tādu, ko viņš īsti neprot novērtēt. Piemēram, piecgadīgākam bērnam nav skaidrs, ka tētim projekts var būt svarīgāks par viņu. Ja viņš, izdzirdot par šo projektu, ir iespēris pie datora sēdošajam tētim pa kāju un aizskrējis raudāt uz savu istabu, tad viņš šo situāciju jūt kā pāridarījumu. Ja mamma tagad nāk pierunāt

viņu lūgt piedošanu tētim, tas nozīmē, ka viņš ir mazsvarīgs (jo mazsvarīgi ir viņa pārdzīvojumi) un viņam nav tiesību sevi aizstāvēt, toties pieaugušie droši dod priekšroku kaut kādiem projektiem. Turklāt piedošana ir kaut kas sliktu un nepatīkams – jo piedošana ir jādūdz tad, kad viņš jūtas pamests un piemānīts.

Katrā gadījumā ir svarīgi, lai bērns izprastu situāciju. Un to nevar panākt ar vainošanu, bet tikai ar sarunu, kurā bērna jūtas tiek respektētas un tiek izmantoti tādi salīdzinājumi, kuri būs skaidri bērnam.

## „Piedod” vai „man žēl”?

Ģimenes sistēmu attīstības likumsakarību aprakstītais austrietis Bert Helingers (*Bert Hellinger*) saka – piedot var tikai kāds augstāks par mums. Cilvēks piedot nespēj. Tāpēc, lūdzot piedošanu citam cilvēkam, lūdzējs it kā nostāda viņu Dieva vietā. Vienlaikus es atstāju sev iespēju pasūdzēties un padiedelēt līdzjūtību no citiem: „Viņš (viņa) taču man nepiedod!” Tāpēc var teikt: „Man žēl, ka tā ir sanācis” – un turpinājums varētu būt: „Kā es varu tev to atlīdzināt?”





# KĀ AUDZINĀT BĒRNU AR INTENSĪVĀM EMOCIJĀM?



**Aiga Ukstiņa,**  
ģimenes psiholoģijas centra „Līna”  
psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā  
psihoterapeite apmācībā

Bērnu emocijas var strauji variēties, un viņi var reaģēt emocionāli intensīvi, piemēram, dažu minūšu laikā no šķietami mierīga noskaņojuma var rasties emociju un uzvedības eksplozijas, izvirdumi, kas bieži vien liek vecākiem piedzīvot stresu, justies izmisušiem, dusmīgiem un bezspēcīgiem. Šādās situācijās ir grūti izprast, kas ar bērnu ir noticis, kāpēc viņš reaģē tik emocionāli spēcīgi. Reizēm vecāki atzīst, ka izjūt bailes no emocionāliem izvirdumiem, jo paredz, ka tie var sabojāt ne vien ģimenes kopīgās aktivitātes, bet arī viņu garastāvokli. Iespējams, šādās situācijās apkārtējie var norādīt, ka „bērns ir neaudzināts”, „viņam ir vajadzīga stingrāka roka jeb disciplīna”, „nav redzējis siksnu” utt. Tomēr šādas eksplozijas var liecināt arī, ka bērnam ir raksturīgas spēcīgas, konstantas emocijas un tendence ikdienā intensīvi reaģēt uz situācijām, kuras citi bērni uztver samērā mierīgi. Bērns var izskatīties tik ļoti nelaimīgs, bēdīgs vai dusmīgs, ka var radīt raizes un uztraukumu par viņa fizisko un emocionālo stāvokli, attīstību. Minētajās un līdzīgās situācijās var runāt par bērna grūtībām regulēt savas emocijas un emocionālo stāvokli.

## Iestrēģšana viena veida emocijās

Gan jaunākā, gan sākumskolas vecuma bērniem var būt novērojams īpašs jūtīgums un iestrēģšana viena veida emocijās, piemēram, skumjās, raudot par to, ka draudzene no ciemošanās ir aizgājusi projām ātrāk, nekā ir gribējies, vai arī ir atcelts gaidītais un ilgi plānotais pasākums. Spēcīga raudāšana, pat ilgstoši nenomierināma

reakcija uz it kā šķietami nenozīmīgiem notikumiem. Strauja garastāvokļa maiņa, kad bērnudārzā priecīgais bērns, izejot pa durvīm, strauji maina garastāvokli, kļūst raudulīgs.

Reizēm brīvdiena kopā ar ģimeni visiem ir bijusi ļoti aktīva un patikama. Bērns ir bijis gan spēļu laukumā, gan kafējnīcā, gan uz multfilmu, bet tad vienā brīdī viņš sāk raudāt, krenķēties un pretoties noteikojamam bez ārēji manāma un izprotama iemesla. Līdzīgas ainas ir novērojamas arī ciemošanās reizēs, kad sākotnēji viss liekas vislabākajā kārtībā, bet vakara noslēgumā bērns, piemēram, kādas rotaļlietas dēļ, var sarīkot spēcīgu histēriju, raudāšanu un paiet ilgs laiks, līdz vecākiem izdodas viņu nomierināt. Daļai vecāku būs zināma un biedējoša arī bērna krišana zemē, kliegšana un raudāšana veikalā, kad iekārotā manta netiek nopirkta, vai arī dusmu lēkme situācijā, kad viņam tiek norādīts, ka ir laiks iet gulēt vai ir jābeidz iemīļotā spēle.

Ikdienas notikumi un satraukumi bieži vien bērnam var radīt aizkavētu jeb novēlotu reakciju un uzvedību. Vecāki to, ka ar bērnu kaut kas ir noticis, var pamanīt un fiksēt brīžos, kad viņš vai viņa reaģē ne-

**Var būt arī tā, ka bērna emocionālais vecumposms jeb emocionālais briedums atšķiras no viņa reālā gadu skaita, tādēļ, izvērtējot bērna gatavību skolai, ir īpaši svarīgi ne tikai ievērot viņa mācību sniegumu, sociālās prasmes, bet arī emocionālo sfēru, jo var atšķirties viņa emocionālās vajadzības.**



parasti vai spēcīgi. Bērni var paust spēcīgas emocijas un paši nesaprast un nespēj paskaidrot, kādēļ tiek reaģēts šādi, piemēram, bērns, kurš emocionāli intensīvi reaģē pēc nokrišanas no velosipēda, iespējams, nevis stāstīs par notikušo, bet kliegs un būs dusmīgs uz vecākiem, turpinās raudāt, turpmākajās dienās atteiksies lietot velosipēdu. Šādos brīžos vecāki var būt neziņā un izjust apjukumu par bērna pausto uzvedību. Lielas grūtības var sagādāt bērna dusmu un agresijas izpratne, izraisot līdzīgas emocijas arī pašos vecākos. Bērnam var būt nepieciešams palīdzēt saprast, kas ir noticis, un dalīties savās jūtās par piedzīvoto.

## Nepieciešamība apmierināt bērna emocionālās vajadzības

Nozīmīgi ir saprast, kuros brīžos bērna uzvedība ir vecumposma īpatnībām raksturīga un kad bērnam jau būtu nepieciešama papildu palīdzība un atbalsts

emociju regulācijā. Atbildi uz šo jautājumu var rast, vērojot ne tikai bērna uzvedību, bet arī to, cik intensīvi bērns mēdz paust savas emocijas, cik ilgi minētās izjūtas turpinās un kad bērns spēj atgriezties savā ierastajā emocionālajā stāvoklī, kā arī vai emociju intensitāte, uzvedība mēdz būt vispārīga un atklāties daudzās situācijās vai tie ir atsevišķi brīži dienas, nedēļas perspektīvā un vai bērns mēdz reaģēt uz dažādām situācijām līdzīgi. Ja bērna uzvedība, mainoties vecumposmam, ir tikpat intensīva kā jaunākajā vecumā un ir grūtības ilgstoši nomierināties, kā arī ja bērns strauji reaģē ar intensīvu emocionalitāti, var būt arī tā, ka bērna emocionālais vecumposms jeb emocionālais briedums atšķiras no viņa reālā gadu skaita, tādēļ, izvērtējot bērna gatavību skolai, ir īpaši svarīgi ne tikai ievērot viņa mācību sniegumu, sociālās prasmes, bet arī emocionālo sfēru, jo var atšķirties viņa emocionālās vajadzības.

### Temperamenta īpašības

Jau kopš zīdaiņa vecuma bērnam ir vajadzība regulēt savas emocijas, un sākotnēji bērns meklē māti, lai viņa mierinātu, kad ir nemiers, bailes vai dusmas. Lielākā vai mazākā mērā bērns savas emocijas iemācās regulēt caur ierastu režīmu, noteikumiem, ko vecāki viņam ir izveidojuši, un viņu rūpēm. Tomēr emociju intensitātē un atšķirībās, kā viena vecuma bērni reaģē uz līdzīgām situācijām, nozīme var būt gan temperamenta īpašībām, gan rakstura iezīmēm, gan vecāku izmantotajam audzināšanas veidam, gan bērna dzīves videi.

## Vislabākais emociju regulācijas instruments, kas ir vecāku rīcībā, ir spēja sniegt bērnam mierinošus pieskārienus, rūpes un regulēt bērna emocijas, izprotot, kas notiek ar bērnu, un piemēroti reaģējot.

Pēc pētnieku Tomasa un Česa iedalījuma, bērniem ar intensīvām emocijām būs raksturīgas neregulāras ķermeņa funkcijas, diskomforta izjūta jaunās situācijās, lēnāka pielāgošanās pārmaiņām un negatīvs augstas intensitātes noskaņojums. Pētījumi rāda, ka šādas temperamenta iezīmes ir raksturīgas aptuveni 10 % populācijas. Savukārt kautrīgā (jūtīgā) temperamenta bērni lēnām pielāgosies jaunām situācijām, viņiem ir raksturīgs zems aktivitātes līmenis un zems emociju intensitātes līmenis, noslēgtība, bieži arī negatīvs noskaņojums; šādu bērnu esot aptuveni 10–15 %. Bieži vien grūtības bērna audzināšanā un uzvedībā var rasties, ja vienam no vecākiem vai abiem diviem ir pilnīgi pretējas temperamenta iezīmes nekā bērnam, piemēram, vecāki ir ātri, aktīvi un komunikabli, bet bērnam personīgais temps un jūtīgums ir daudz izteiktāks, un vecākiem to ir grūtāk

saprast un pieņemt. Vai arī gluži pretēji: vecākiem ir salīdzinoši mierīga temperamenta iezīmes, zema emocionālā intensitāte, bet bērnam ir raksturīga augsta intensitāte un emocionāli izvirdumi. Temperamentiem nav jābūt vienādiem, bet ir svarīgi, lai vecāki ar savām temperamenta īpatnībām spēj saprast bērna temperamenta īpatnības un viņa vajadzības.

### Bērna uzvedības dienasgrāmata

Ja bērnam ir novērojamas spēcīgas, regulāras un grūti regulējamas emocijas, vecāki, lai labāk izprastu, kas ar bērnu notiek, var veidot pierakstus jeb dienasgrāmatu par bērna uzvedību. Dienasgrāmatā var fiksēt situāciju, bērna emocijas, uzvedību, savu reakciju uz bērna uzvedību un viņa uzvedības sekas, piemēram, aizliegumu braukt ar velosipēdu vai iet uz dzimšanas dienas pasākumu utt. Situācijas pierakstot, var labāk saprast notikumus, kas bērnu satrauc un kas viņā rada spēcīgas emocijas, tādējādi var jau iepriekš tās paredzēt un, iespējams, novērst. Piemēram, daļai bērnu var būt raksturīga nespēja ātri pārslēgties un pielāgoties situācijām, tāpēc ir nepieciešama lielāka iepriekšējā sagatavošana, izskaidrošana un vairāk laika, lai bērns lēnām pierastu pie jaunas vides un iepazītu to. Zinot, ka bērnu no rītiem satrauc steiga, var mēģināt modināt viņu 15–20 minūšu agrāk, nekā ir ierasts, jau vakarā sakārtot skolas mantas un drēbes, lai tās neradītu stresu un bērnam būtu jau pieejamas.

### Katram savs tolerances logs

Katram bērnam un pieaugušajam ir savs iekšējās tolerances logs jeb stimulu, dzīves notikumu, arī pieskārienu apjoms, ar ko mēs jutamies droši un komfortabli. Mūsu emocijas, piemēram, bailes, trauksme vai dusmas, signalizē, ja mēs esam izgājuši ārpus sava tolerances loga un ja mums ir nepieciešams laiks, lai mēs spē-

Katram bērnam un pieaugušajam ir savs iekšējās tolerances logs jeb stimulu, dzīves notikumu, arī pieskārienu apjoms, ar ko mēs jutamies droši un komfortabli.





tu pārvarēt (izdzīvot) piedzīvotās emocijas. Bieži vien bērniem ar intensīvām emocijām, traumatisku pieredzi, tostarp agrīnām saslimšanām, šis tolerances logs jeb emocionālā komforta zona var būt šaurāka nekā citiem bērniem. Tādējādi šie bērni var būt viegli pārstimulējami un ikdienas notikumi – ne tikai pārdzīvojumi, bet arī prieki un izklaides – var radīt viņos spēcīgas, grūti regulējamas emocijas. Nonākot ārpus emocionālā komforta zonas, vieni bērni emocionāli noslēgsies un paudīs zemu emociju intensitāti, bet citi kļūs pārmērīgi modri, jūtīgi, paudīs ātras dusmas, raudās.

### Bērnā piemērots dienas režīms

Bērna emociju regulācijā liela nozīme ir sabalansētībai. Ja bērns regulāri pauž intensīvas emocijas, nogurumu, dusmu lēkmes, ir svarīgi pārlicināties, vai viņa dienas režīmā (nedēļā) nav pārāk daudz notikumu, aktivitāšu un pienākumu, kas nemitīgi uztur iekšējā stresa stāvokli. Piemēram, tipiskākās situācijas, ar kurām bieži vien nākas saskarties psihologa darbā, ir bērnu emocionālā pārslodze: pirmklasnieks, kurš nesē ir uzsācis skolas gaitas, apmeklē arī mūzikas skolu, kurā stundas mēdz notikt līdz vēlam vakaram, sporta treniņus un dziedāšanas nodarbības, bet vakarā,

Tipiskākās situācijas, ar kurām bieži vien nākas saskarties psihologa darbā, ir bērnu emocionālā pārslodze: piemēram, pirmklasnieks, pēc skolas apmeklē arī mūzikas skolu, sporta treniņus un dziedāšanas nodarbības, bet vakarā, pirms gulētiešanas, viņš pauž spēcīgas emocijas bez vecākiem izprotama iemesla.



pirms gulētiešanas, viņš pauž spēcīgas emocijas bez vecākiem izprotama iemesla. Pienākumiem bērna ikdienā vajadzētu pieaugt paralēli viņa spējai regulēt savas emocijas un emocionālajam briedumam. Smadzeņu darbības pārstimulēšanu izraisa ne tikai skola, izklaides un pulciņi, bet arī bieža datorspēļu un telefona spēļu spēlēšana, televizora skatīšanās pirms gulētiešanas utt.

Kā vecāki var palīdzēt bērnam labāk regulēt emocijas? Apzināti domāt par bērna dienas režīmu un tā sabalansē-



Kā vecāki var palīdzēt bērnam labāk regulēt emocijas? Apzināti domāt par bērna dienas režīmu un tā sabalansētību.

tību, piemēram, neizvēloties vairākus izklaides pasākumus vienā dienā vai pirms došanās uz veikalu pārrunājot tajā ievērojamos noteikumus, bet to neievērošanas gadījumā izvairīties bērnu vest uz veikalu. Vislabākais emociju regulācijas instruments, kas ir vecāku rīcībā, ir spēja sniegt bērnam mierinošus pieskārienus, rūpes un regulēt bērna emocijas, izprotot, kas notiek ar bērnu, un piemēroti reaģējot.



# DUSMAS UN BĒRNU DISCIPLINĒŠANA



**Agnese Sladzevska,**  
centra „Dardedze” prevences daļas  
vadītāja, [www.dzimba.lv](http://www.dzimba.lv)

Bērniem divu un trīs gadu vecumā ir attīstījušās daudzas iemaņas, taču to nevar teikt par savu emociju kontrolēšanu. Dusmu lēkmes šajā vecumā ir normāla parādība, jo bērni kļūst neatkarīgi, un viņiem veidojas izpratne par savām vēlmēm, vajadzībām un idejām. Taču viņi savas vēlmes un jūtas vēl nemāk paust vārdos. Lai nomierinātu vecākus – ziniet, ka vairums bērnu pārstāj izjust dusmu lēkmes līdz četrus gadus vecumam!

## Bērna izpausmes šajā vecumā

Parasti bērniem 2–4 gadu vecumā

patiek teikt „Nē!”, „Mans!” un „Es pats!”. Bērni vēl un vēl pārbauda vecāku radītos noteikumus un vēro, kā vecāki uz to reaģē. Bērns vēl nav gatavs dalīties. Viņam ir nepieciešamas daudzas nodarbes, spēlēm atvēlēts laiks un iespējas izzināt pasauli. Bērni labi ievēro miega un ēšanas režīmu (pēc grafika). Un viņiem patiek atdarināt pieaugušos un palīdzēt mammai un tētim.

## Kā rīkoties dusmu lēkmju situācijā?

Bieži vien vieglāk ir savlaicīgi novērst dusmu lēkmes, nekā apslāpēt tās pašā karstumā. Pamēģiniet kādu no šiem ieteikumiem!

☀ Novērsiet bērna uzmanību uz kaut ko citu („Oho, paskaties uz ugunsdzēsēju mašīnu!”)

☀ Ļaujiet bērnam pašam izdarīt izvēli mazās dzīves situācijās („Vai tu vēlies ēst zirņus vai burkānus?”)

☀ Ievērojiet dienas režīmu, kurā izklaides ir līdzsvarā ar atpūtu un veselīgu ēšanu!

☀ Savlaicīgi jūti, kuras situācijas bērnam varētu radīt vilšanos („Mēs iesim uz pārikas veikalu pirkt produktus pus-

dienām. Cepumus mēs nepirksim, bet tu vari man palīdzēt izvēlēties augļus, ko mēs ēdīsim vēlāk.”)

☀ Skaidri pasakiet bērnam, ko no viņa sagaidāt, un esiet pārliecināti, ka bērns jūs paklausīs!

☀ Saglabājiet mieru! Jūs bērnam esat paraugs.

☀ Dusmu lēkmes laikā mazāku bērnu paņemiet rokās – jūs viņam varat palīdzēt just drošību un daudz ātrāk nomierināties!

☀ Aizvediet savu bērnu uz kādu klusu vietu, kur bērns var nomierināties! Runājiet maigā balsī vai atskaņojiet liegu mūziku!

☀ Daži bērni rīko dusmu lēkmes, lai pievērtu uzmanību. Tādā gadījumā mēģiniet šādas dusmu lēkmes ignorēt, taču pievērsiet uzmanību bērnam pēc tam, kad viņš ir nomierinājies!

☀ Mēģiniet uz dusmu lēkmēm ne reaģēt pārspilēti un saglabāt humora izjūtu! Kad bērns dusmu lēkmē krīt gar zemi, ļoti būtiski ir saglabāt mieru un nogaidīt. Nepieļaujiet, ka bērna uzvedība liek jums zaudēt kontroli un sākt fiziski sodīt bērnu, it kā disciplinējot viņu!

Mēģiniet uz dusmu lēkmēm nereaģēt pārspilēti un saglabāt humora izjūtu! Kad bērns dusmu lēkmē krīt gar zemi, ļoti būtiski ir saglabāt mieru un nogaidīt. Nepieļaujiet, ka bērna uzvedība liek jums zaudēt kontroli un sākt fiziski sodīt bērnu, it kā disciplinējot viņu!



## Bērnu disciplinēšana – ir vērts par to padomāt

Atcerieties disciplinēšanas mērķi! Disciplinēšanas mērķis ir iemācīt bērnam sociāli pieņemamā veidā izrādīt savas vēlmes un vajadzības. Disciplīna sagatavo bērnu pieaugušo dzīvei. Sekmīga disciplinēšana ir cieši saistīta ar bērna attīstības stadiju. Nevajag gaidīt no bērna tādu uzvedību vai rīcību, kas nav atbilstoša viņa vecumam.

Bērniem ir nepieciešams pozitīvs uzmundrinājums. Atalgojiet bērnu par pareizu uzvedību ar smaidu, apskāvienu, labiem vārdiem, pateicību! Atalgojumam nav jābūt saldumiem vai rotaļlietām.

Nekad nesitiet un nepuriniet bērnu, jo sišana nav iedarbīgs bērnu disciplinēšanas veids! Sišana vai cita veida fiziska sodīšana ir neefektīva, jo tā iemāca bērnam, ka fiziska vardarbība ir normāla, liek bērnam pārāk sadusmoties, lai atcerētos par nedarbu, un bērns var gūt fizisku traumu.

Vislabākā disciplīna – piemērs. Bērns iemācās to, ko viņš redz, nevis to, ko jūs, vecāki, sakāt.

Ja jūsu disciplinēšanas metode nedarbojas – mainiet to! Pat vislabākās metodes un tās, kas ir darbojušās agrāk, var pārstāt darboties. Centieties ievērot savus pamatprincipus un vienmēr lolojiet savas attiecības ar bērnu, tāpēc, ka svarīgāk par to, kā jūsu bērns izturas šodien, rīt vai nākamnedēļ, ir tas, kāds viņš būs izveidojies pēc pieciem, desmit vai divdesmit gadiem.

### Divpadsmit alternatīvu sišanai un kliegšanai, lai disciplinētu bērnu

Ikvienam bērnam ir vajadzīga disciplīna, lai viņš varētu justies droši un varētu pilnvērtīgi attīstīties. Tomēr, ja disciplīna ir tikai sišana, pēršana un kliegšana, bērnam izveidojas negatīvs paštēls, bet vecāki vēl aizvien jūtas sarniknoti, un situācija paliek neatrisināta. Izmēģiniet šos ieteikumus, lai disciplinētu savu bērnu!

**1** Lieciet, lai bērns sēž krēslā un neceļas no tā tikpat minūšu, cik viņam ir gadu (piemēram, 4 minūtes, ja bērnam ir 4 gadi)! Novietojiet krēslu garlaicīgā, taču bērnam drošā vietā!

**2** Ja bērns salauž kādu rotaļlietu, ar to nevīžīgi un nežēlīgi spēlējoties, nepārciet vietā jaunu! Tad bērns sapratīs tās vērtību.



**Ja disciplīna ir tikai sišana, pēršana un kliegšana, bērnam izveidojas negatīvs paštēls, bet vecāki vēl aizvien jūtas sarniknoti, un situācija paliek neatrisināta.**

**3** Ja bērns kliec, maigi, bet stipri turiet viņu sev klēpi un pašūpojiot, līdz viņš nomierinās!

**4** Ja tiek pārkāpti noteikumi, neatļaujiet bērnam skatīties televizoru, rotaļāties laukā vai runāt pa telefonu!

**5** Aizvediet bērnu prom no nedrošām lietām vai vietām! Iedodiet viņam kādu drošu rotaļlietu, ar ko spēlēties!

**6** Dodiet bērnam tādas izvēles iespējas, ar kurām jūs varat sadzīvot, piemēram: „tu vari tagad saklāt galdus un pēc tam iet laukā spēlēties” vai „tu vari neklāt galdus un neiet laukā spēlēties”! Ir svarīgi bērnam piedāvāt ne vairāk kā divas iespējas, piemēram: „tu vari vilkt

rozā zeķītes vai baltās zeķītes”.

**7** Bērni dažreiz niķojas, lai iegūtu jūsu uzmanību. Nepadodieties viņiem! Ignorējiet šādu bērna uzvedību, ja vien bērns nenodara sev pāri!

**8** Pasakiet savam bērnam, ka jūs esat dusmīgi par viņa uzvedību, nevis viņu pašu!

**9** Praktizējiet to, ko paši sludināt un mācāt! Bērni vislabāk mācās no jūsu piemēra.

**10** Gaidiet no bērna labu uzvedību – un visdrīzāk jūs tādu arī sagaidīsiet!

**11** Kopīgi izstrādājiet ģimenes noteikumus! Pielieciet tos tur, kur visi tos labi var redzēt!

**12** Sakiet bērnam arī labo! Bērniem ir jāzina, ka viņi izdara arī kaut ko labu, ne tikai visu to, kas ir slikts vai nepareizs.

### Ko vajadzētu atcerēties katram tētim

Ja bērna sodītāja loma ģimenē ir tēvam, tad jo īpaši būtu vērts apdomāt savu lomu bērna dzīvē. Tēvs, iesaistoties bērna audzināšanā, var palīdzēt bērnam veidot laimīgāku, veselīgāku un veiksmīgāku



dzīvi nekā bērniem, kuru tēvi audzināšanā neiesaistās. Ja tēvs un bērns pavada kopā laiku, palielinās iespējamība, ka bērnam skolā labāk klāsies, būs mazāk uzvedības problēmu un labāks pašnovērtējums un labsajūta. Tāpēc, ja jūsu un bērna kopā būšana ir tikai konfliktsituāciju apslāpēšana ar disciplinēšanu, kontakts nav veselīgs.

**CIENIET SAVU BĒRNU MĀTI!** Ja bērns redz, ka viņa vecāki viens otru ciena, viņš jūt, ka arī viņš ir pieņemts un cienīts.

**PAVADIET VAIRĀK LAIKA AR BĒRNIEM!** Ja vienmēr būsiet pārlietu aizņemti un neizrādīsiet pietiekamu uzmanību bērniem, viņi jutīsies atstumti, lai ko arī jūs teiktu. Atrodiet laiku, ko pavadīt kopā ar bērniem!

**NOPELNIET TIESĪBAS TIKT UZKLAUSĪTAM!** Veidojiet kontaktu ar bērniem jau agrā bērnībā un runājiet ar viņiem par dažnedažādām tēmām! Atliciniet laiku viņu ideju un problēmu uzklaušanai!

**DISCIPLĪNA AR MĪLESTĪBU.** Disciplīna ir nepieciešama visiem bērniem, bet tā ir jāpanāk nevis ar sodīšanu, bet gan ar saprātīgiem ierobežojumiem, palīdzot bērnam gūt mācību no dabiskām vai loģiskām rīcības sekām. Tēvi, kuri bērnus disciplinē mierīgi, godīgi un savaldīgi, ieaudzina bērnos mīlestību pret citiem.

**ESIET VIŅIEM PIEMĒRS!** Tēvi neapšaubāmi ir ļoti autoritatīvs piemērs saviem bērniem. Meita, kura pavada laiku ar mīlošu tēvu, izaugot labi zina, ka viņa ir pelnījusi cieņpilnu citu vīriešu attieksmi pret sevi. Vīrietis savam dēlam iemā-

**Meita, kura pavada laiku ar mīlošu tēvu, izaugot labi zina, ka viņa ir pelnījusi cieņpilnu citu vīriešu attieksmi pret sevi.**

ca to, kas dzīvē ir svarīgs, izkopjot dēla godīgumu, pieticību un atbildības izjūtu.

**ESIET SKOLOTĀJS!** Tēvs, kurš saviem bērniem māca, kas ir labs un kas – slikts, un mudina bērnus rīkoties pēc labākās sirdsapziņas, piedzīvos, ka bērns dzīvē izdara pareizas izvēles. Tēvs ar ikdienas piemēru māca bērnu, palīdzot bērnam apgūt dzīves pamatstundas.

**IETURIET KOPĪGAS ĢIMENES MALTĪTES!** Maltītes baudīšana ģimenes lokā bērnam iemāca veselīgu ģimenes dzīvi. Šis ir brīdis, kad bērniem ir iespēja runāt par to, ko ir paveikuši un ko ieplānojuši, kā arī tā ir iespēja tēvam uzklaustīt un dot padomus.

**Tēvi, kuri bērnus disciplinē mierīgi, godīgi un savaldīgi, ieaudzina bērnos mīlestību pret citiem.**



**LASIET BĒRNIEM PRIEKŠĀ!** Sāciet bērniem lasīt priekšā jau tad, ka viņi vēl ir mazi! Ieaudzīnāta mīlestība uz lasīšanu ir viens no vislabākajiem veidiem, kā nodrošināt veiksmīgu bērnu personiskās un profesionālās dzīves izaugsmi.

**IZRĀDIET PIEĶERŠANOS!** Bērniem ir nepieciešama drošība, un šī izjūta viņiem rodas, apzinoties, ka ģimene viņus grib, pieņem un mīl. Pieķeršanās jūtu izrādīšana ikdienā ir labākais veids, kā darīt bērniem zināmu, ka mīlat viņus.

**APZINIETIES, KA TĒVA PIENĀKUMI NEKAD NEBEIDZAS!** Pat tad, kad bērni jau ir izauguši un gatavi atstāt mājas, viņiem joprojām būs nepieciešams tēva padoms un palīdzība. Tēva pienākumi ir uz mūžu.



Nedēļas laikraksta „Izglītība un Kultūra” elektroniskais pielikums „Vecākiem”  
Izdevējs: SIA „AB konsultants”  
Vienotais reģistrācijas numurs: 40103361805  
LR UR masu informācijas līdzekļa

reģ. apl. Nr. 000701313  
Redakcijas adrese: Marijas iela 2, Rīga, LV-1050;  
tālr.: 67357585, fakss: 67357584  
E-pasts: [vecakiem@izglitiba-kultura.lv](mailto:vecakiem@izglitiba-kultura.lv);  
[www.izglitiba-kultura.lv](http://www.izglitiba-kultura.lv)

Redaktore: Vita Pļaviņa  
E-pasts: [vecakiem@izglitiba-kultura.lv](mailto:vecakiem@izglitiba-kultura.lv)  
Korektore: Zigrīda Purvīce  
Maketētāja: Daiga Dzene  
Vāka foto: <http://i.huffpost.com>