

PSIHOLOGIJA

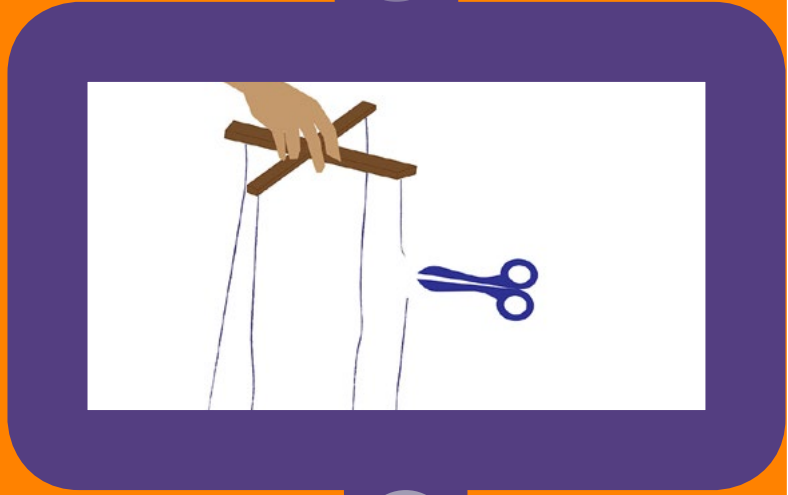


Dusmu kontroles spēle

PROFESIJA

PRAKSE

Ideālais *es*



PERSONĪBA

Veicinot pusaudžu disciplīnu

Dusmu kontroles spēle

Līga Bērziņa,
Latvijas
autisma
biedrības
priekšsēdētāja



Nupat ir izveidota un kļuvusi pieejama Dusmu kontroles spēle – paligmateriāls skolēnu emocionālajai audzināšanai un praktiskai saspringtu situāciju izpratnes veidošanai un risināšanai skolā un mājās. Lai gan paredzētā spēles pamata auditorija ir skolēni no 4. klases, pedagogi ir izmēģinājuši to pirmsskolā un atzīst, ka spēle palīdz arī mazākiem bērniem apgūt problēmu risināšanas stratēģijas. Varianti, kā darboties klasē ar kārtīm, ir vairāki. Šajā materiālā piedāvāju vienu spēles variantu, taču nākamajā žurnāla numurā – vēl četrus.

Spēle veicina bērna saskarsmes prasmi, spēju izprast sociālas situācijas, patstāvīgi pieņemt sociāli akceptējamus lēmumus ar mērķi palīdzēt sev vai vienaudžiem. Tā piemērota gan individuālām sarunām un konsultācijām, gan grupas nodarbībām un var tikt izmantota gan izglītības iestādē, gan arī mājās – ģimenē, lai palīdzētu bērniem rast risinājumu sarežģītām situācijām, kur nepieciešamas pašsavaldīšanās un saskarsmes prasmes. Spēlē ietilpst 120 kartītes. 60 problēmsituāciju kartītes: 30 kartītes, kas ataino biežākās problēmsituācijas skolā, un 30 kartītes, kas ataino biežākās problēmsituācijas mājās un ar draugiem. 60 dažādas problēmu risinājumu un dusmu kontroles kartītes, kas trenē emocionālo inteliģenci un problēmsituāciju risināšanas prasmes, – 15 relaksācijas stratēģiju kartītes, 15 domāšanas stratēģiju kartītes, 15 sociālo prasmju kartītes un 15 problēmu risināšanas stratēģiju kartītes. Tukšās kārtis paredzētas savu situāciju un risinājumu ierakstīšanai.



Spēlē ir 60 dažādas problēmu risinājumu un dusmu kontroles kartītes, kas trenē emocionālo inteliģenci un problēmsituāciju risināšanas prasmes, - 15 relaksācijas stratēģiju kartītes, 15 domāšanas stratēģiju kartītes, 15 sociālo prasmju kartītes, 15 problēmu risināšanas stratēģiju kartītes.

Mazliet par dusmām

Dusmas nav tas pats, kas agresija. Dusmas ir viena no cilvēku pamatemocijām. Spēja izjust un paust dusmas ir ļoti būtiska cilvēku izdzīvošanai – nepieciešams izjust dusmas, lai iegūtu enerģiju un apņēmību aizstāvēt vājākos, iestāties pret netaisnībām, pastāvēt par sevi. Taču mums jānošķir dusmas (emocijas, izjūtas, kas saistītas ar fizioloģiskām reakcijām ķermenī) no agresijas – uzvedības, kura nodara kaitējumu citiem. Dusmas ir normālas un vajadzīgas. Taču agresīva izturēšanās pret citiem (klieģšana, apsūkšanās, pazemošana, sišana) ir nepieļaujama.

Vai tiešām ir tā, kā es domāju?

Jebkuras mūsu emocijas, tostarp dusmas, ir saistītas gan ar mūsu domām, gan izjūtām ķermenī. Ir svarīgi apzināties, ka mūs sadusmo ne tikai pati situācija, kurā esam, bet arī mūsu domas par to. Bērniem, kuriem ir problēmas ar dusmu kontroli, ļoti bieži raksturīgi jebkuras apkārtējo darbības interpretēt kā apdraudošas vai tiši kaitnieciskas (piemēram, starpbrīdī kāds nejauši uzgrūdās, bet bērns uzreiz nodomāja: „Viņš tiešām mani grūsta!” Skolotāja tikai nopietni paskatījās, bet bērns jau nodomāja: „Viņa ir uz mani ieēdusies!”). Ir noderīgi mācīt bērnus ieklausīties savās domās, atpazīt negatīvās domas un *testēt* reālo situāciju: vai tiešām ir tā, kā es domāju? Kāds vēl var būt iemesls apkārtējo rīcībai? Tāpat ir vērts mācīt bērniem vecos, labos noderīgos teicienus, kurus mēs paši lietojam domās, lai nomierinātos, paskatītos uz situāciju citādāk un iedrošinātu sevi („viss būs labi”, „es tikšu ar to galā”, „tas ir sākums!”, „mieru, tikai mieru” utt.). Pozitīvā domāšana nenozīmē, ka mēs ignorējam problēmu un idealizējam situāciju. Ir problēmas (piemēram, vienaudžu vardarbība), kuras nedrīkst novērtēt par zemu un kur nepieciešama aktīva rīcība. Šādos gadījumos mēs nemudināsim bērnus domāt „kāds sākums!”. Taču arī tad var noderēt pozitīvas domas pašam par sevi („es spēšu tikt ar to galā”, „es zinu, kur meklēt palīdzību”). Domāšanas stratēģiju piemēri spēlē ir kārtis *Es domāšu*. Iedrošiniet bērnus meklēt pašiem savus uzmundrinošos teicienus un pozitīvās domas.

Relaksācijas metodes

Dusmu brīdī vienmēr reagē arī mūsu ķermenis – sirds sāk straujāk sisties, elpošana kļūst sekla un ātra, muskuļi saspringst. Relaksācijas metodes, kas palīdz nomierināt elpošanu un atslābināt muskuļus, var palīdzēt sajusties labāk gan mūsu ķermenim, gan prātam. Ja skolotājs vai psihologs pats zina un lieto kādas relaksācijas metodes (piemēram, progresīvo muskuļu relaksāciju, vienkāršas vizualizācijas tehnikas u.tml.), ir labi tās iemācīt arī bērniem. Taču pavisam vienkāršas, ātri lietojamās metodes var droši izmantot katrs – visvienkāršākā ir vairākas reizes dziļi ieelpot. Var sažņaupt dūres un pēc tam izpurināt rokas. Ar mazākiem bērniem varat spēlēt iztēlošanās spēles, kurās viņi mēģina atslābināties un gulēt kā „slapji makaroni” vai „lupatu lelles”. Ir bērni, kam patīk mīcīt rokās *stresa bumbiņas*. Relaksēties palīdz arī pastaiga vai iemīļotās mūzikas klausīšanās. Varat iedrošināt bērnus izmantot arī dažādu māksliniecisku darbošanos (zīmēšanu, veidošanu, dziedāšanu, repošanu, dzejoļu sacerēšanu utt.).

Zinātnieki - dusmu izlādes tehnikas agresiju nemazina

Agrāk bieži tika ieteiktas dusmu izlādes tehnikas: dažādu priekšmetu (piemēram, spilvena) sišana, boksēšanās ar boksa maisu, papīra plēšana, apskriešana ap māju u.tml. Ar zinātniskiem pētījumiem tomēr pierādīts, ka dusmu izlādes tehnikas agresiju nemazina. Dusmu izlādes metodēm būtisks trūkums ir arī ierobežota lietošana – ja konflikts gadās starpbrīdī, bērns, protams, diezgan labi var izmantot metodi apskriet ap skolu. Taču tas pilnīgi nelīdz, ja dusmas rodas matemātikas kontroldarbā vai braucot trolejbusā. Tādēļ ir vērts neaprobežoties tikai ar dusmu izlādēšanu un mācīt bērniem arī relaksācijas un domāšanas stratēģijas – dziļi ieelpot un aizskaitīt līdz 10 var arī situācijās, kad nekur aizskriet nav iespējams. Šajā spēlē dusmu izlādes tehnikas nav ievietotas. Taču, ja bērni spēles gaitā min piemērotus dusmu izlādēšanas veidus, kas viņiem palīdz un ir atbilstoši situācijai (piemēram, jebkāds sporta veids, skaļa dziedāšana vai izklieģšanās vietā, kur tas nevienam netraucē, draudzīgas spilvenu cīņas u.tml.), uzslavējiet viņus par labām idejām un iedrošiniet tās izmantot.



60 problēmsituāciju kartītes: 30 kartītes, kas ataino biežākās problēmsituācijas skolā, un 30 kartītes, kas ataino biežākās problēmsituācijas mājās un ar draugiem.

Nomierināties lielākoties ir par maz. Ir vajadzīgs arī atrisināt situāciju

Kad bērniem pieaugušie mēģina mācīt dusmu mazināšanas metodes, bērni parasti saka: „Tas nepalīdz.” Un viņiem ir taisnība. Ar dziļu elpošanu vien ir par maz, ja problēma saglabājas (kontroldarbā neveicas, draugs ir nodevis, brālis kārtējo reizi paņēmis bez atļaujas mantas, un vecāki aizliedz kaut ko jauku). Lai reāli spētu samazināt agresīvu uzvedību, ir nepieciešams palīdzēt bērniem iemācīties arī problēmu risināšanas metodes. Bieži vien tās jā māca ļoti konkrēti: nevis „ej un izrunājies”, bet jāpastāsta soli pa solim, ko tāda izrunāšanās nozīmē un kā tas izskatās. Reizēm ir vērts arī ieteikt, kas jā saka. Prasmes, kas ir noderīgas, ir gan piedošanas lūgšana, gan piedošana. Jautājumu uzdošana, lai saprastu otra cilvēka viedokli. Prasme izstāstīt, kas noticis, un paskaidrot, kā tas liek justies. Palīdzības lūgšana, ja nepieciešams. Arī – palīdzēšana.

Lai trenētu emocionālo inteliģenci – spēju saprast citus cilvēkus un atbilstoši rīkoties – spēlē ir iekļautas kārtis *Es lietošu sociālās prasmes*. Dažādi problēmu risināšanas stratēģiju piemēri ir kārtīs *Es rīkošos*. Protams, ka šie ir tikai daži piemēri. Droši pastāstiet bērniem par savu pieredzi (kā jūs risināt problēmas) un mudiniet bērnus izteikt savas idejas un ierosinājumus. Raugieties, lai problēmu risināšanas metodes būtu ētiskas un nepieļautu vai neatbalstītu vardarbību!



Spēle piemērota gan individuālām sarunām un konsultācijām, gan grupas nodarbībām un var tikt izmantota gan izglītības iestādē, gan arī mājās – ģimenē, lai palīdzētu bērniem rast risinājumu sarežģītām situācijām, kur nepieciešamas pašsavaldīšanās un saskarsmes prasmes.

Vislabāk māca piemērs un sekas

Ikdienas situācijās katrs no mums reizi pa reizei sadusmojas. Ir labi ar savu piemēru parādīt, kā mēs, pieaugušie, nomierināmies, un pastāstīt, kādas metodes mēs izmantojam, lai atrisinātu situāciju. Un, protams, bērni mācās arī no sekām – ja pirmo vienmēr uzklausīs to, kurš kliegs viskaļāk, bērni pārstās runāt klusi. Ja skola nereaģēs uz vienaudžu apsūkāšanos vai savstarpēju pazemošanu, bērni ātri iemācīsies, ka šāda dusmu izpausme ir pieņemama un piemērota. Skaidra pieaugušo nostāja un mierīga, bet konsekventa reakcija uz bērnu uzvedību arī ir veids, kā bērniem iemācīt, kas ir labi un kas – slikti. Un visbeidzot – ja kādam skolēnam ir nopietnas problēmas ar dusmu kontroli, ir ārkārtīgi svarīgi ievērot un novērtēt jebkuru viņa mēģinājumu nomierināties, lietot dusmu kontroles prasmes, rīkoties draudzīgi un mierīgi. Iemācīties dusmas kontrolēt var būt smags darbs, kas rada piepūli, un cilvēks, kurš cenšas to darīt, ir pelnījis daudz atbalsta un atzinības.

Spēles noteikumi

Dusmu termometrs (grupai)

Spēlētāju skaits: 3–30 bērni un pieaugušais.

Vajadzīgie materiāli: problēmsituāciju kārtis, telpa, kura ir pietiekami liela, lai bērni varētu nostāties rindā.

Spēles mērķis: izprast, ka dusmas var būt dažāda stipruma, ka cilvēku reakcijas uz vienu un to pašu notikumu var būt atšķirīgas, apzināties situācijas, kas katru no mums sadusmo visvairāk, iepazīties ar dažādiem vārdiem, kas apzīmē dusmas, iedot bērniem ideju, ka dusmas var kontrolēt un samazināt.

Spēles norise: vadītājs mudina iedomāties, ka uz telpas grīdas no vienas sienas līdz otrai ir liels termometrs, kas rāda dusmu stiprumu no 0 (*nejūtos dusmīgs*) līdz 10 (*jūtos ārkārtīgi dusmīgs*). Lai tas būtu uzskatāmi, var arī vienā telpas malā piestiprināt lapu ar uzrakstu 0, otrā malā – 10.

Vadītājs pirms spēles pārrunā ar skolēniem divas lietas: 1) dusmas var būt dažāda stipruma. Var nosaukt bērniem dažus vienkāršus piemērus un mudināt pateikt, kurā gadījumā viņi dusmosies vairāk: ja ir pazaudējuši zīmuli vai ja ir pazaudējuši mobilo telefonu. 2) Katru cilvēku var sadusmot atšķirīgas lietas, un tas ir normāli. Var minēt piemērus: ja kāds cītīgi interesējas par sporta notikumiem, viņu Latvijas komandas zaudējums var sadusmot, savukārt cits cilvēks par sportu neinteresējas un šajā situācijā ir pilnīgi mierīgs.

Spēle: vadītājs lasa situācijas un mudina bērnus pēc katras nolasītās situācijas nostāties līnijā uz iedomātā termometra no 0 līdz 10 – atkarībā no tā, cik stipri šī situācija viņus sadusmo. „Piemēram, ja tu esi mazliet aizkaitināts, stāties uz 1, ja vidēji dusmīgs – uz 5, ja ārkārtīgi dusmīgs, satracināts – uz 10.” Vadītājs skolēnu izvēli nekomentē, taču noteikti uzslavē bērnus par aktīvu iesaistīšanos. Ja bērni paši vēlas dalīties ar savu pieredzi, ļaujiet viņiem pārrunāt lietas, kas kaitina vai sadusmo. Neļaujiet kritizēt vai izsmiet citu bērnu izvēli, mierīgi atgādiniet: „Ir normāli, ka katru no mums sadusmo citas lietas un par vienu un to pašu lietu daži sadusmojas vairāk, daži – mazāk.”

Pēc spēles vadītājs pārrunā ar bērniem divas lietas: 1) mudina izdomāt, ar kādiem vārdiem vai metaforām var aprakstīt katru dusmu stipruma pakāpi (piemēri: aizkaitināts, dusmīgs, nikns, gatavs uzsprāgt no dusmām, vārās no dusmām u.tml.), 2) izstāsta, ka dusmu stiprumu mēs varam iemācīties regulēt. Bieži vien nav iespējams uzreiz samazināt dusmas no 10 līdz 0, taču vienmēr var samazināt dusmas vismaz par vienu iedaļu, piemēram, no 4 uz 3, no 10 uz 9. Iedrošiniet bērnus, ka palīdzēsiet viņiem iemācīties to darīt.

Piezīmes vadītājam: šai spēlei atkarībā no grupas lieluma un nodarbības garuma var būt vajadzīgas 5–10 situāciju kartītes. Ieteicams izvēlēties situācijas, kas nav ļoti personīgas un šobrīd nav jūsu klasē vispārīgākās vai aktuālākās. Uzmanīgi raugieties līdzī, lai nevienu bērnu vienaudži nekritizētu vai neizsmietu par viņa viedokli.

Dusmu termometrs (individuāli)

Spēlētāju skaits: 1–3 bērni un pieaugušais.

Vajadzīgie materiāli: problēmsituāciju kārtis, papīra lapa ar uzzīmētu termometru vai magnētiskā tāfele ar uzzīmētu termometru un magnētiņi.

Spēles mērķis: tas pats, kas spēles variantā grupai.

Spēles norise: vadītājs ar bērnu pārrunā tās pašas tēmas, kādas ir spēles grupas variantā, bet situāciju kartītes pēc nolasīšanas iedod bērnam un aicina katru situāciju novietot uz uzzīmētā dusmu termometra – atbilstoši tam, cik stipri šī situācija bērnu sadusmo. (Vai nu uzlikt uz papīra lapas, vai pielikt pie tāfeles ar magnētiņiem.) **SP**

skolas PSIHOLOĢIJA

Ideālais ES

**Zuarguss, emocionālā
intelekta lektors,
pašizaugsmes treneris; Latvijas
Intelektuālās attīstības fonds,
www.cilvekam.lv**



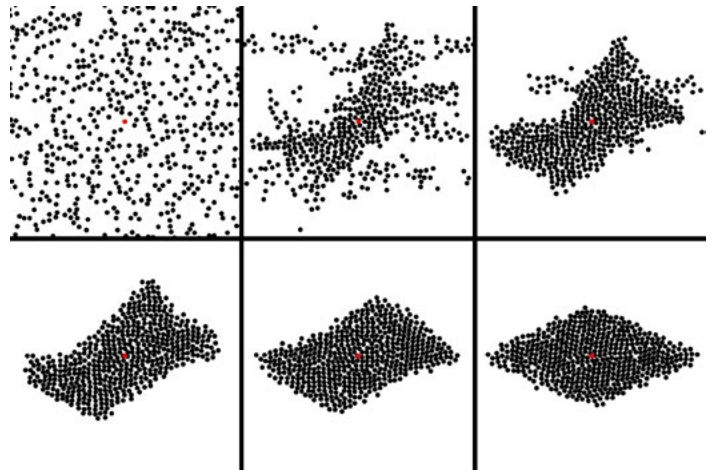
Pagājušā gadsimta 90. gados tika radīti vairāki testi, ar kuru palīdzību kļuva iespējams izmērīt emocionālā intelekta koeficientu, tādējādi sākās tā plaša pielietošana – gan zinātniskajos pētījumos, gan mērījumos dažādās organizācijās.

Emocionālā intelekta darbībā galvenais ir darbs ar emocijām – jo tās piedalās jebkura lēmuma pieņemšanā un māca tās vadīt, nevis apslāpēt ir lielākais talants, kas piemīt dažādu jomu līderiem un dzīvē veiksmīgiem un arī laimīgiem cilvēkiem. Jāsaka, ka pašos pamatos emocionālais intelekts nav nekas jauns; šo pašu prasmju attīstīšana – kontrolēt

emocijas, galvenokārt negatīvās, attīstīt empātiju un līdzjūtību pret citiem cilvēkiem – kā galvenais uzdevums minēta dažādu garīgo mācību virzienos. Taču tagad šos ētiskos aspektus sākusī pētīt un par efektīviem atzinusi arī zinātne un emocionālais intelekts ir kļuvis par nepieciešamu prasmi uzņēmumos. Tāpēc, ņemot vērā tieši to, ka cilvēki ar attīstītu emocionālo intelektu dod reālus augļus uzņēmējdarbības vidē, uzņēmumi un korporācijas sākušī ne vien to pielietot, bet arī izglītēt par to.

Ideālais Es. Attīsti sevi plānveidīgi

Mēs parasti veidojam fizisko treniņu grafikus vai darāmo darbu sarakstus. Taču arī sevi attīstībai jānotiek plānveidīgi. To visvieglāk izdarīt, apdomājot un izveidojot savu ideālā Es tēlu: piemēram, kā es gribētu uzvesties, reaģēt emocionāli nevienglos brīžos utt. Tad radot plānu tam, kā līdz šādam ideāla Es tēlam nonākt dzīvē. Tikai ieteikums – neizvirzīt sev uzreiz pārāk daudz uzdevumu, ko īstenot. Sākumā pietiks ar vienu vai diviem, lai var sajust gandarījumu no paveiktā. Ja cilvēks izvēlas uzreiz pārāk daudz, kādā posmā var rasties sajūta, ka to nevar *pacelt*, un viss var tikt pamests.



Ja mēs sev esam tikpat svarīgi kā mūsu darbs, projekts vai uzņēmums, tad arī sevi mums ir jāveido saskaņā ar noteiktiem principiem.

5 elementi, kuriem jābūt emocionālā intelekta attīstībā

Kad mēs plānojam projektu, veidojam komandu vai uzņēmumu, mums ir skaidrs attīstības plāns, stratēģija un tas, kādi ir nepieciešamie resursi. Ja mēs sev esam tikpat svarīgi kā mūsu darbs, projekts vai uzņēmums, tad arī sevi mums ir jāveido saskaņā ar noteiktiem principiem.

1. Ideālais Es.

Dzīves vērtības un mērķi. Mans ideālais Es komunikācijā, attiecībās, darbā u.c., fiktīvais Es. Pārbaudi jēgpilnības, tev svarīgu cilvēcības, sirsnības aspektu klātbūtni ideālajā Es.

2. Reālais Es.

Mani spēki, ko nostiprināt, un izaicinājumi, ko attīstīt. Nepieciešams izprast, izjust sevi. Būt atklātam.

3. Ko attīstīšu.

Pārdomāta, plānveidīga strādāšana ar to, ko vēlos sevī attīstīt. *Less is more.*

4. Ieraduma veidošana. Eksperimentēšana.

Atkārtoti jauno rīcību, uzlabo, eksperimentē, kā labāk. Ieplāno to ikdienas plānos.

5. Pozitīvs atbalsts.

Domu apmaiņa ar cilvēkiem, kuriem ir līdzīgas intereses, *feedback*, uzticēšanās gaisotne.

Jautājumi sev

- Ideālais/labākais Es. Vai zini to, izjūti? Kāds tu esi dažādās vidēs?

- Reālais Es. Kādi ir tavi talanti/izaicinājumi? Kādi tie ir dažādās vidēs?

- Ko es attīstīšu? Kas ir tuvākajā laikā attīstāmais, darāmais?

- Kādas ir atziņas, pieredzētais un uzlabotais, eksperimentējot ar jauniem uzvedības veidiem?

- Kāda tev ir sadarbība, pieredzes apmaiņa, *feedback* no cilvēkiem, kuri strādā ar līdzīgām lietām? Kā, attīstot projektus, vislabāk iegūt attīstības atbalstu komandā?



Šobrīd cilvēki ir kļuvuši patstāvīgāki, organizācijas – mazāk hierarhiskas, sociālā mobilitāte un vienlīdzība sāk ļaut cilvēkiem dzīvot saskaņā ar savām dzīves vērtībām un emocionālajām prasībām.

ņū struktūras, kas būtībā ir tikai divos stāvokļos – vai nu attīstās, vai degradējas. Savā ziņā arī kā viens no pašsaglabāšanās instinktiem, kad mēs vēlamies attīstīties, jo tas nodrošina lielākas iespējas dzīvot, kā vēlamies, vai vienkārši izdzīvot.

Jēgpilnība – skaidrība, kāpēc es strādāju, – savā ziņā augstākā potenciāla realizēšana sev kā cilvēkam. Ja es jūtu, ka daru to, kas atbilst manām vērtībām par palīdzēšanu, iesaistos projektā, kas ir lielāks par mani pašu, mana motivācija iziet no Maslova piramīdas *izdzīvošanas līmeņiem*. Ir cilvēki, kuriem *kāpēc es strādāju* ietvers ģimenes nodrošināšanu, citiem – palīdzēšanu savai organizācijai attīstīties, citiem – palīdzēšanu sabiedrībai kopumā attīstīties. Jēgpilnības sajūta var aktivizēt vairāk radošuma, komunikācijas, entuziasma, iesaistīšanās prasmju.

Ilglaiči uzturētie apgalvojumi, ka cilvēks ir dzīvnieks, kas rūpējas tikai par izdzīvošanu un vairošanos, ir izrādījušies visnotaļ nepamatoti. Daudzi pētījumi ir pierādījuši, ka cilvēka dabā ir palīdzēt, atbalstīt. Tas

3 pamata motivācijas, kas iedvesmo

Radošiem, intelektuāliem darbiem vajag labu iekšējo motivāciju. Mainoties ekonomikai, attiecībām un komunikācijai starp cilvēkiem, mainās arī tas, kas motivē cilvēkus. Daniels Pinks savā grāmatā *Drive* ir apkopojis pētījumus par to, kas motivē cilvēkus. Industriālā laikmeta sākumā pastāvēja uzskats, ka cilvēks vien nedaudz atšķiras no dzīvnieka un viņa vēlme ir paēst un vairoties. D. Pinks to nosauca par Motivāciju 1.0. Vēlāk radās koncepts, ka cilvēku motivē vai nu balva, vai sods, jeb Motivācija 2.0, kas ir bijusi dominējošā visu iepriekšējo gadsimtu. Bet šobrīd cilvēki ir kļuvuši patstāvīgāki, organizācijas – mazāk hierarhiskas, sociālā mobilitāte un vienlīdzība sāk ļaut cilvēkiem dzīvot saskaņā ar savām dzīves vērtībām un emocionālajām prasībām jeb ar Motivāciju 3.0.

Apkopojot daudzus zinātniskos pētījumus, D. Pinks secinājis, ka šie trīs aspekti – autonomija, meistarība un jēgpilnība – ir primāri, lai mēs justos motivēti, iedvesmoti darīt, iesaistīties, uzņemties atbildību, būt pacietīgi utt.

Autonomija – mans darba veids un tas, kā es vislabāk strādāju kopā ar citiem. Esmu vienpatis vai spēju strādāt, apspriežot idejas un saskaņojot darbu dažādos attīstības posmos. Lielākie, izaicinošākie projekti top komandās, un, ja komandas cilvēki, lai arī savstarpēji ļoti saistīti, var veikt procesus atbilstoši savām rakstura īpatnībām, motivācija var būt krietni lielāka. Piemēram, kādam vajag strādāt intensīvi, kādam – lēnāk, kāds vēlas visu pierakstīt, kāds vēlas pirms tam visu rūpīgi pārbaudīt, kāds vēlas par to padiskutēt. Šīs vajadzības ir individuālas, un, darbojoties kopējam mērķim ar iespēju realizēt savu autonomiju, motivācija būs augsta.

Meistarība – iespēja attīstīties. Ja es jūtu, ka man ir iespēja augt, un es redzu perspektīvu, tad man ir iespēja attīstīt Motivācijas 3.0 otro daļu, kas ir meistarība. Tas ļoti labi ir redzams no mūsu smadzeņu

ir lielā mērā saistīts ar jēgpilnību – kad mēs zinām, ka dodam kādu pozitīvu, ilgtermiņa *pienesumu* ne tikai sev, savai ģimenei, bet sabiedrībai un cilvēkiem kopumā. Tas var būt arī dziļi iesakņojies mūsu augstākajos smadzeņu reģionos, kas saprot, ka izdzīvot nozīmē palīdzēt citiem, jo tad mēs esam iekļauti kādā savstarpēji atbalstošā kopumā, komūnā. **SP**

skolas PSIHOLOĢIJA

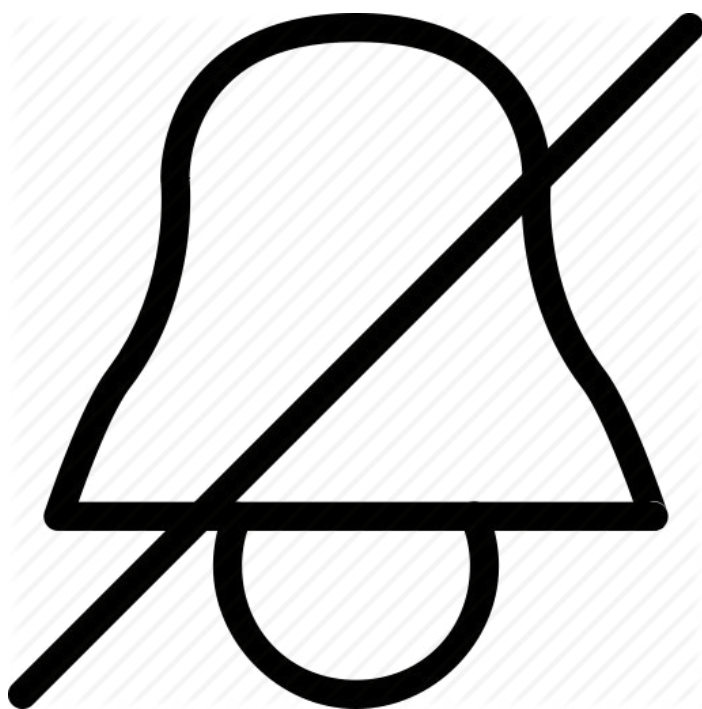
Veicinot pusaudžu disciplīnu

Metodiskie ieteikumi skolu darbībā pusaudžu mācību disciplīnas veicināšanai

Sandra Kukāre,
Kalsnavas pamatskolas sākumskolas skolotāja, logopēde, vizuālās mākslas skolotāja, meiteņu mājturības skolotāja



Pētot un analizējot pedagoģisko un psiholoģisko literatūru, apkopojot maģistra darba izstrādes laikā aptaujāto respondentu anketas, tika izveidoti metodiskie ieteikumi pamatskolas skolotājiem, kuri ikdienā māca pusaudžu vecuma skolēnus, klašu audzinātājiem. Kā arī tapa metodiskie ieteikumi darbā ar skolēniem un viņu vecākiem.



Bezzvana sistēmas ieviešana - organizē pašdisciplīnu, skolēni ir mierīgāki, nav trauksmaini.

Bezzvana sistēmas ieviešana (piemērotāka skolām ar nelielu skolēnu skaitu) – organizē pašdisciplīnu, skolēni ir mierīgāki, nav trauksmaini, klasēs ieplūst un izplūst, skolotājs mierīgā gaisotnē var pabeigt stundu arī dažas minūtes pēc tās beigām, – šādā situācijā grūtāk ir skolā, kurā ir zvana sistēma.

Skolas administrācijai

Noteikumu pārskatīšana. Skolas administrācija ir veikusi vispārēju nosacījumu izstrādi – izveidojusi skolas iekšējās kārtības noteikumus mācību disciplīnas uzlabošanai. Tie ir regulāri jāpārskata, ja nepieciešams, jākorrigē un jāuzlabo. Ja nepieciešams, tad var aicināt uz sarunu skolēnu vecākus, lai pārrunātu dažādus iespējamus problēmas risinājumus.

Mācības. Skolas administrācijai jāorganizē dažāda veida mācības, semināri par iespējamām problēmu risinājumiem (piemēram, mācību disciplīnas problēmu mazināšanai), jāpiesaista kompetenti speciālisti.

Jaunākā informācija. Skolas vadībai jāiegādājas bibliotēkai un metodiskajam kabinetam jaunākā literatūra pedagoģijā un psiholoģijā, metodiskie līdzekļi, žurnāli, laikraksti.

Atbalsta personāls. Skolas administrācijai jānodrošina atbalsta personāla (psihologs, sociālais pedagogs, logopēds) komandas pieejamība mācību iestādē, kad tas nepieciešams.

Metodiskie ieteikumi skolotājiem

Darba organizācijas forma

- Stundā būtiska darba organizācijas forma ir skolēns – skolotājs un skolēns – skolēns līdztiesīgā sadarbībā.
- Mācību darba organizēšanas formas, vides maiņa, ja iespējams, piemērojot alternatīvus variantus – mācību ekskursijas, pārgājienus, attiecīgās mācību vielas apgūšanai asociācijas meklējot dabā, vidē, rosinot skolēnus pašiem patstāvīgi izzināt tēmu. Projekta darbi.

Pievērsties mācību metožu dažādošanai

Mācību metodes			
prāta vētra	diskusija	dialogs	lomu spēles
eksperimenti	demonstrējumi	s i t u ā c i j u analīze	IT izmantošana – uzdevumi.lv., mācību diski utt.,
spēles (skolēni var paši sagatavot – gan individuāli, gan pāros vai grupās –, pēc tam mainīties)			

Kooperatīvā mācīšanās:

- skolotājs piedāvā skolēnu grupām uzdevumu vai projekta darbu, kura veikšanai nepieciešama skolēnu produktīva sadarbība, jo rezultāti ir atkarīgi no katra grupas dalībnieka paveiktā;
- grupas dalībnieki ir ar dažādām zināšanām un spējām, mācās cits no cita, apmainās ar idejām un atbilstošu informāciju;
- notiek aktīva mijiedarbība arī starp grupām;
- skolotājs organizē norisi un konsultē skolēnus.

Skolotājam ir jārada droša vide klasē:

- kopā ar skolēniem ir jāveido noteikumi, klases izkārtojums, skolēnu vietu plāns klasē utt.;
- pēc iespējas vairāk ir jānotiek mācīšanās un radošās izpausmes procesam, pārtraukumiem jābūt minimāliem;
- skolēniem ir jābūt mazāk atkarīgiem no skolotāja, pašiem jāmeklē atbildes uz saviem jautājumiem ar skolotāja kā konsultanta atbalstu;
- skolotājam jāmazina komunikatīvās barjeras vai jāizvairās no to veidošanas; iespējamajiem konfliktiem jābūt aizstātiem ar sadarbību un savstarpējo cieņu;
- jābūt labām savstarpējām attiecībām starp



Stundas āķis: ja stundas sākumā bērnus *uzāķē* ar kādu interesantu aktivitāti/uzdevumu (piemēram, var parādīt bērniem kādu interesantu attēlu un lūgt pastāstīt, ko viņi redz, un tad saistīt to ar stundas tēmu), tad bērni no paša sākuma sakoncentrē uzmanību un gaida, kas būs tālāk.

skolēniem un skolotāju.

Klases audzinātāji var izmantot +/- sistēmu

1. Tā ir skolotāja ieviesta un bērniem viegli un skaidri saprotama sistēma, kurā ir noteikta sliktā un labā uzvedība, t.i., konkrētas darbības (piemēram, plāpāšana stundā kā negatīvas darbības piemērs un palīdzība citiem klasesbiedriem stundas laikā kā pozitīvs piemērs).
 2. Labās un sliktās darbības uzskaita skolotājs (var būt gan pluss vai mīnuss, ko skolotājs atzīmē datorā vai uz tāfeles, vai uz atsevišķa plakāta u.c., gan arī kas cits, piemēram, laika/minūšu skaitīšana).
 3. Pirmais līmenis – šai sistēmai ir individuālā uzvedības uzskaitē, t.i., katrs skolēns krāj pozitīvos vērtējumus tikai sev.
 4. Otrais līmenis jau ir tad, kad visa klase krāj punktus kādam konkrētam mērķim. Piemēram, kopā ar citiem skolotājiem var ieviest balvu *Skolas draudzīgākā klase*. Skolēniem kā visai klasei kopā ir jāsavāc 1500 punkti, lai saņemtu šo goda nosaukumu un balvu – kopīgu kino apmeklējumu mācību dienas laikā, ko apmaksā skola (plānots, ka šie punkti tiek sakrāti apmēram līdz maija vidum).
 5. Šajā gadījumā visa klase ir motivēta krāt punktus, jo tikai visiem kopā, pelnot punktus, ir iespējams apsteigt pārējās klases.
 6. Ja sistēma ir pareizi izveidota – ar piemērotiem motivatoriem un skaidriem kritērijiem –, tad tā darbojas diezgan labi.
 7. Skolēnus šajā gadījumā vērtē visi – priekšmetu skolotāji, klases audzinātājs, citi skolēni savas klases ietvaros.
- Ļoti svarīga ir stundas mērķa izskaidrošana – ko un kāpēc mēs darīsim, kur tas noderēs nākotnē un kā tas saistīts ar iepriekš mācīto. Ja bērniem tiek skaidri izstāstīts/parādīts, tad nerodas sajūta, ka viņi dara vai mācās kaut ko nevajadzīgu.
 - Precīzas un skaidras instrukcijas – vēlams, arī redzamas bērniem, lai viņi var paši tās izlasīt. Tas ļoti labi novērš jautājumus no sērijas *skolotāj, ko un kā darīt?* un palīdz saglabāt klasē darbīgu gaisotni, jo pats skolēns var apskatīties uzdevuma instrukcijas, netraucējot pārējiem.
 - Stundas *āķis*: ja stundas sākumā bērnus *uzāķē* ar kādu interesantu aktivitāti/uzdevumu (piemēram, var parādīt bērniem kādu interesantu attēlu un lūgt pastāstīt, ko viņi redz, un tad saistīt to ar stundas tēmu), tad bērni no paša sākuma sakoncentrē uzmanību un gaida, kas būs tālāk.

Metodiskie ieteikumi darbā ar skolēniem

Skolotāja loma: palīdzēt attīstīt bērna spēju racionāli un saprātīgi analizēt un risināt dzīves problēmas, jo skolotājs ir kā konsultants.

Skolēna loma: uzņemties pašam atbildību un risināt savas problēmas.

Mācību disciplīnas nosacījumi tiek izstrādāti un izvirzīti skolotāju sadarbībā ar skolēniem, un skolotāju prasībām jābūt konsekventām, godīgām, vienlīdzīgām pret visiem skolēniem un situācijām.

Jāiesaista skolēnus piedalīties:

- mācību procesa mērķu noteikšanā,
- līdzekļu izvēlē,
- procesa un rezultātu novērtēšanā.

Nepieciešams sekmēt pašvērtējuma veikšanu, kas skolēniem:

- rada atbildību par savu darbu, uzvedību,
- attīsta sadarbību ar klasesbiedriem un skolotāju,
- rosina patstāvību,
- rada noteiktu attieksmi pret paveikto.

Ja bērns ir pārliecināts, ka viņš ir piederīgs klasei un ka viņam klasē ir noteikta vieta, viņš savas spējas un laiku veltī grupai un sadarbojas ar tās locekļiem atbilstoši situācijas nosacījumiem. Turpretim tad, ja

bērns uzskata, ka nespēj izpildīt grupas prasības un tajā iekļauties, viņš, nedomājot par to, ko iegūs grupa, izmanto savu enerģiju vietas iekarošanai tādā veidā, ka viņa rīcība apmierina vienīgi viņa paša intereses.

Skolotājam ir jāizprot skolēna rīcības cēloņi. Vienai un tai pašai uzvedībai var būt dažādi mērķi.

Ja skolotāji strādā, lai palīdzētu skolēniem, viņiem jābeidz ar tiem cīnīties.

Skolotājam nepārtraukti sev jāatgādina, ka viņš ir klases uzvedības mērķis un ka viņa reakcija uztur un pastiprina nevēlamu uzvedību.

Iedrošināt skolēnu var:

- pamanot bērna stiprās puses, labās īpašības,
- koncentrējot uzmanību uz tām,
- izmantojot bērna intereses, lai aktivizētu mācību darbu.

Skolēni jānudina apmeklēt mācību priekšmetu konsultācijas. Jāuzsver to nozīmība mācību sasniegumu uzlabošanā. Konsultācijā skolotājam ir iespēja padziļināti strādāt ar jomu, kas skolēnam sagādā grūtības.

Skolēnus var rosināt:

- izvirzīt argumentus un meklējumus jēdzienu un darbības paņēmienu izpratnei,
- veicināt domas patstāvību,
- izmantot zināšanas, atturoties no reproducētas pareizās atbildes.

Nepieciešams veicināt skolēnu savstarpējo sadarbību mācībās. Tas attīstīs mērķtiecību, izpalīdzību, pašziņas spēju utt. Ļaut mācību procesā skolēniem kļūdīties (nevērtējot ar atzīmi) un pašiem pēc tam meklēt kļūdas un pieeju pareizajam risinājumam, izjūtot pozitīvas emocijas un panākumus.

Uzslava un atzinība (nepārspilējot to) ikvienam klases skolēnam var viņus pozitīvi ietekmēt.

Jāņem vērā:

- skolēna individuālās uztveres un izpratnes īpatnības,
- vājības vai spējas,
- ja nepieciešams, jādiferencē mācību uzdevumi, piemērojot grūtības pakāpi un apjomu.

Sarunas ar skolēniem. Par skolēnu pārkāpumiem, kurus viņi ir izdarījuši starpbrīžos vai citās stundās, skolotājs runā ar skolēnu vai skolēnu grupu un jautā, kādi bija iemesli viņu rīcībai, kāpēc viņi rīkojās tieši tā, kā rīkojās, un vai viņu izvēlēta rīcība bija atbilstoša tam brīdim. Skolēni paši atzīst, ka viņiem liekas, ka tā ir godīgi, jo tiek uzklauts arī viņu viedoklis un rīcības skaidrojums, kā arī tiek apspriestas alternatīvas viņu darbībām.

Sēdēšanas plāns. Lielās klasēs (15+), kurās ir problēmas ar uzvedību, var izveidot, piemēram, kopā ar katras klases skolēniem, sēdēšanas plānu, kura mērķis ir samazināt plāpāšanu un uzmanības novēršanu. Visi skolēni paraksta izveidoto sēdēšanas plānu un ir atbildīgi par tā ievērošanu. Var arī mainīt klases iekārtojumu, lai veicinātu skolēnu radošo domāšanu.



Skolotājam, strādājot ar skolēniem pusaudžiem, ir jāinformē par vecumposma īpatnībām arī viņu vecāki, īpaši pievēršoties tam, kā tas ietekmē mācības.

Metodiskie ieteikumi darbā ar skolēnu vecākiem

Vecumposma ietekme uz mācību procesu. Skolotājiem, strādājot ar pusaudžu vecumposma skolēniem, ir jābūt lietpratīgiem un kompetentiem par visām atbilstošajām un raksturīgajām attiecīgā ve-

cuma bērnu īpatnībām un jāpastāsta par tām arī skolēnu vecākiem, īpaši pievērsties tam, kā tas ietekmē mācības.

Speciālistu palīdzība. Ja skolēns regulāri neievēro mācību disciplīnu un nespēj analizēt savu darbību, iespējams, ir problēmas, kuru risināšanai jāiesaka bērna vecākiem vērsties pēc citu speciālistu palīdzības – psihologu, ārstu, ārstu psihiatru utt.

Ja problēmu ar mācību disciplīnu izraisa mācību grūtības kāda priekšmeta apguvē, skolēna vecākiem var ieteikt konsultēties pie psihologa. Konsultējoties ar psihologu, iespējams precizēt mācīšanās grūtību ietekmi uz mācībām. Ja nepieciešams, jāturpina sadarbība ar speciālistu, kas savukārt kontaktējas un dod norādes bērnu vecākiem.

Kognitīvais tests. Skolēniem var veikt, piemēram, dziļāku psiholoģisko Vudkoka–Džonsona kognitīvo spēju testu, bet obligāti tikai ar vecāku piekrišanu. Tādējādi iegūstot ieteikumus klašu audzinātājiem un mācību priekšmetu skolotājiem.

Kopīgu mācību stundu organizēšana (atvērto durvju diena, atklātās stundas), ārpusstundu nodarbības skolēniem un viņu vecākiem, kur vecāki ir iesaistīti gan organizēšanā, gan vadīšanā.

Regulāra informēšana. Regulāri jāinformē vecāki par skolēna mācību sasniegumiem, jaunumiem mācību priekšmetu standartos, programmās utt. **SP**

skolas PSIHOLOĢIJA

Kā bērni pārvalda jūtas

Māra Vidnere,
psiholoģijas profesore



Personiskās un kultūras identitātes izjūtas veidošanās, kas noris no 2 līdz 6 gadu vecumam, notiek līdztekus dažāda veida spēcīgām emocijām un pārdzīvojumiem, ko bērnam jāiemācās integrēt personības struktūrā. Tas ir samērā sarežģīts uzdevums – rast izeju baiļu, trauksmes, dusmu, bēdu, mīlestības, prieka izjūtām, jūtīgumam un seksuālajai ziņkārei, pieņemamai kā bērniem, tā vecākiem. Bērni rod vairākus risinājumus šim sarežģītajam uzdevumam, bet, lai kā tas arī nebūtu, viņi tomēr pārdzīvo konfliktu.

Bailes un trauksme

Viena no nozīmīgākajām parādībām, ar ko bērnam jāietiek galā, ir baiļu un trauksmes izraisīts stress. Bailes – tās ir reakcijas uz pilnīgi noteiktiem stimuliem un situācijām (piemēram, suņi, pērkonis u.tml.). Savukārt trauksme ir ar nenoteiktu vai ģeneralizētu izcelsmes avotu; trauksmaini bērni no kaut kā piesargās, bet neapzinās, no kā tieši.

Daudzi psihologi uzskata, ka trauksme neizbēgami saistīta ar socializācijas procesu, jo bērns cenšas izbēgt no nepatīkamiem pārdzīvojumiem, tādiem kā vecāku neapmierinātības un soda sekām (Wenar, 1990).

Trauksmes un baiļu cēloņi

Mazi bērni var satraukties par to, ka vecāki viņus pametīs vai pārstās mīlēt. Citu soda formu priekšnojautas, īpaši fiziska, – vēl viens trauksmes avots (īpaši – maziem bērniem). Bailes un trauksme var pastiprināties un pat rasties kā paša bērna iztēles auglis. Reizēm trauksme rodas, kad bērns apzinās savas izjūtas, kuras iziet no atļautā robežām: dusmas uz vecākiem, skolotājiem, greizsirdība uz brāli vai draugu, vēlme atkal kļūt maziņam. Daudziem pirmsskolas vecuma bērniem rodas bailes no tumsas, kas traucē iemigt; šis baiļu

paveids lielā mērā saistīts ar bērna fantāzijām un sapņiem. Klasiskajā pētījumā par bērnu bailēm (*Jersild & Holmes*) 1935. gadā tika atklāts, ka mazi bērni baidās no kā noteikta, piemēram, svešiem cilvēkiem, nepazīstamiem priekšmetiem, skaļa trokšņa, kritiena. Turpretī 5–6 gadus veci bērni vairāk baidās no iztēlotām un abstraktām lietām: briesmoņiem, tumsas, nāves, vientulības, apsmiekla. Pusgadsimtu vēlāk zinātnieki atklāja, ka pirmsskolas vecumā ir tas pats baiļu komplekts, izņemot bailes no tumsas, vientulības bailes, bailes no nepazīstamiem priekšmetiem, kas raksturīgas agrākā vecumā (*Draper & James*, 1985). Mūsdienās atklāti vairāki trauksmes un baiļu avoti, tostarp slimības un sāpes, hronisks stress, nelabvēlīga sociālā vide – nabadzība, vecāku skandalēšana un dzeršana –, nedroša vide (*Greene & Brooks*, 1985). Daļa bērnu cietuši no tādām nelaimēm kā zemestrīces, plūdi, karš, terorisms. Ilglaicīgas un nopietnas stresa situācijas var samazināt spēju un spēku dzīvot.

Lai gan bailes un trauksme ir emocijas, kuras mēs parasti cenšamies samazināt vai no kurām mēģinām izvairīties, tās tomēr ir nepieciešamas attīstībai. Maigākā formā tās ir kā iemācīšanās stimuls. Labākais veids, kā palīdzēt bērniem kontrolēt trauksmi un stresu, – samazināt lieko spriedzi, uz laiku vienkāršojot dienas režīmu. Daudzas situācijas ir tādas, no kurām nevar izvairīties (piemēram, brāļa vai māsas piedzimšana, kāda tuvinieka nāve, vecāku šķiršanās, kāda dabas katastrofa). Šajos gadījumos vecākiem un skolotājiem būtu noderīgi vairāki padomi.

1. Jāiemācās atpazīt un integrēt stresa reakcijas bērniem;
2. jāspēj nodrošināt bērniem siltu un drošu patvērumu, lai atjaunotu pašvērtību;
3. nepieciešams radīt iespēju bērniem runāt par to, ko jūt;
4. netraucēt regresīvai vai vecumam nepiemērotai uzvedībai, piemēram, vēlmei pasūkt pirkstu, ietīties segā, piesieties ar sīkumiem vai pasēdēt klēpī;
5. palīdzēt bērniem saprast notikumu jēgu vai apstākļus ar vajadzīgajiem paskaidrojumiem.



Lai gan bailes un trauksme ir emocijas, kuras mēs parasti cenšamies samazināt vai no kurām mēģinām izvairīties, tās tomēr ir nepieciešamas attīstībai.

Citu emociju apvaldīšanas spēju izaugsme

Rietumu sabiedrībā netiek atbalstīta baiļu izpausme, turklāt ne tikai – tiek gaidīts, ka bērni apvaldīs arī citas negatīvas emocijas un pat pozitīvas: dusmas un ciešanas, mīlestību un prieku, jūtīgumu un seksuālo ziņkāri. Vairāki vecāki vēlas, lai viņu bērni iemācītos to, ko *Kopp* 1989. gadā nosaucis par emocionālo regulāciju, – spēju sociāli pieņemamā veidā savaldīt savas emocijas. Viņš nodēvējis spēju vadīt savu uzvedību par pašregulāciju. Ar pašregulāciju jāsaprot, ka bērni pieņem un internalizē daudz uzvedības normu sakarību, tādu kā drošības prasību ievērošanu, privātīpašuma cienīšanu un līdzīgas tiesības.

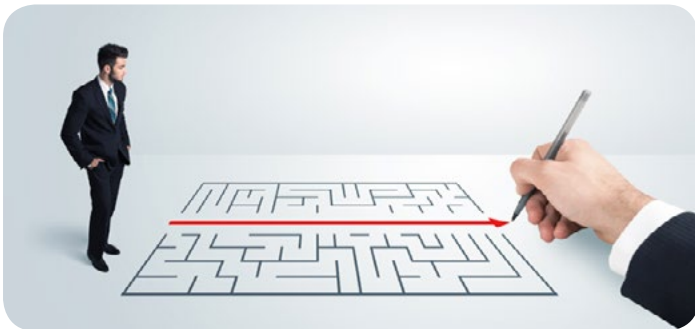
Emociju regulācija – bērna dabiska psihosociālās attīstības daļa (sevišķi pirmajos septiņos dzīves gados). Bērniem, kuri nesaprot, ko drīkst darīt, ko nē, nespēj tikt galā ar saviem pārdzīvojumiem un kontrolēt savas emocijas, rodas gan nenozīmīgas, gan ļoti būtiskas problēmas. Tādas kā personības traucējumi, uzvedības traucējumi un autisms (*Cole, Michel, & Teti*, 1994).

Ciešanas un dusmas

Spēja vadīt negatīvas emocijas nenozīmē nekad neizjust tās. Bērni spēj samierināties ar savām dusmām kā neatņemamu sevis daļu un tomēr iemācas apvaldīt vai pārvirzīt savas atbildes reakcijas. Viņi var izmantot savas dusmas kā virzītājspēku, kā veidu, lai pārvarētu šķēršļus, vai kā līdzekli, lai pastāvētu par sevi un citiem.

Jūtīgums un seksuālā interese

Divgadīgi bērni ir ļoti jūtīgi un gūst apmierinājumu no sensorās pieredzes. Sākot ar otro gadu, apzinātā bērna interese pievēršas anāli ģenitālajai zonai. Paša jūtīguma izpēte ir dabiska un būtiska bērna dzīves pieredzes sastāvdaļa. Stingra šīs pieredzes gūšanas ierobežošana mēdz būt trauksmainības iemesls, vainas izjūtas un konfliktu cēlonis gan bērnībā, gan jaunībā, gan arī pieaugušā dzīves periodā.



Labākais veids, kā palīdzēt bērniem kontrolēt trauksmi un stresu, – samazināt lieko spriedzi, uz laiku vienkāršojot dienas režīmu.

izpēta apkārtējo pasauli. Vainas izjūta ir sevišķi spēcīga, kad bērni rīkojas pret vecāku gribu, kas ir pretēji bērna vēlmēm izzināt pasauli un to pakļaut savai varai. Vainas izjūta, saistīta ar pārāk stingru superego, saskaņā ar Eriksonu ir spējīga *atdzēsēt* bērna iniciatīvu. Ja vecāki ir pārāk stingri un kritiski, bērns var zaudēt palāvību un vēlēšanos ko sasniegt līdz pilnībai. Rezultāts – kautrīgums, bailes no neizdošanās, kas var cilvēku pavadīt visu turpmāko dzīvi. Iniciatīvas un autonomijas konflikts ir divgadīgo cīņas par autonomiju turpinājums. Pirmsskolas vecumā bērns cenšas tikt skaidrībā par to, kā būvēta pasaule, apgūst sociālās prasmes, izstrādā efektīvākos un pieņemamākos veidus ietekmei uz citiem. Kļūst nozīmīgi tādi jēdzieni kā *labi, slikti un pareizi, nepareizi*. Sarežģītajā sociālajā vidē pirmsskolas vecuma bērna iniciatīvai var būt dažādas sekas – gan panākumi un pašpalāvības attīstīšanās, gan tomēr arī neveiksmes, frustrācijas un vainas izjūtas rašanās.

Rietumu sabiedrībā netiek atbalstīta baiļu izpausme, turklāt tiek gaidīts, ka bērni apvaldīs arī citas negatīvas emocijas un pat pozitīvas: dusmas un ciešanas, mīlestību un prieku, jūtīgumu un seksuālo ziņkāri.



Cietsirdība pret bērniem

Vecāki, kuri nevis stiprina ģimenes saites, bet cietsirdīgi izturas pret bērniem, sagrauj mīlestības, uzticības un rūpju gaidas savam bērnam, kas tā nepieciešamas personības sociālajai attīstībai. Rezultāts bieži ir nopietnas attīstības problēmas.

Mīlestība un prieks

Ar tādām stihijveida jūtām kā prieks un jautrība, pieķeršanās izpausme un sajūsma 2–6 gadus veci bērni tiek galā ļoti atšķirīgi. Reizēm stihiskas izpausmes sāk mulsināt pašus bērnus, tomēr ir gadījumi, kad šīs izpausmes ir vajadzīgas, bet ikdienas dzīvē nav tik ļoti vietā, piemēram, futbola mačs, dzimšanas diena...

Iniciatīva pret vainas izjūtu

Periodā starp trīs un sešiem gadiem attīstības centrālā konflikta saturu Eriksons nosaucis par iniciatīvu pret vainas izjūtu, kas pastāv bērna centienos gūt prasmes un kompetences izjūtu. Iniciatīva attiecināma uz bērnu mērķtiecīgumu, ar kādu viņi

Psiholoģiska cietsirdība

Fiziskā un seksuālā vardarbība vienmēr ietver emocionālo komponentu. Slikta bērna aprūpe ir kontekstā ar starppersonu attiecībām, un šīs attiecības psiholoģiski ir kļuvušas apvainojošas: manipulatīvas, noliedzošas vai pazemojošas. Vienmēr ir ļaunprātīga spēka un varas pielietošana pār saistītajiem, šai gadījumā – bērniem (*Hart, Germain, & Brassard, 1987*).

Psiholoģiski cietsirdīga izturēšanās pret bērnu sastopama 6 formās:

1. **atgrūšana** – atteikšanās pildīt vai nodrošināt bērna lūgumus, vajadzības tādā formā, kas atspoguļo spēcīgu nepatiku, naidīgumu;
2. **emocionālā atbalsta liegšana** – pasīva siltu jūtu liegšana, kas kļuvusi sevišķi auksta, nevēlēšanās vai nespēja atbildēt uz bērna saskarsmes mēģinājumiem;
3. **pazemošana** – pazemošana cilvēku klātbūtnē, pastāvīga izsmiešana, saukāšana; pašvērtējums un pašcieņa samazinās, ietekmējot arī zināšanas vai garīgās spējas;
4. **iebaidīšana** – arī tad, ja bērns ir liecinieks iebaidīšanai vai ir vardarbības pielietošanas draudi, kas bērnam sēj dziļas bailes;
5. **izolācija** – liegšana spēlēties bērnam ar vienaudžiem vai piedalīties ģimenes pasākumos, arī iekļaušana kādā telpā;
6. **eksploatācija** – bērna nevainības vai vājuma izmantošana (seksuālā vardarbība).

Cietsirdīgas attieksmes sekas

Tiek neglābjami radītas sekas, kas ietekmē bērna pašcieņu, rada bailes no atkārtota šāda veida pārdzīvojuma un neuzticēšanos apkārtējiem. Bērni cenšas izolēties no sabiedrības, kļūst pastiprināti agresīvi (*Hart & Brassard, 1989; Haskett & Kistner, 1991*). Bērni kļūst izklaidīgi stundās, un viņiem ir vairāk grūtību skolā nekā vienaudžiem (*Hanson, 1989; Vondra, 1990*). Bērni, pret kuriem bijusi cietsirdīga izturēšanās, slikti kontrolē savas emocijas uzvedībā un jūtas vairāk nepārliecināti sabiedrībā nekā viņu vienaudži, kuri auguši normālā vidē (*Shields, Cicchetti, Ryan, 1994*). Ilglaicīgi ģimenes konflikti ar vārdisku un fizisku pazemošanu var izrādīties kumulatīvi iedarbīgi, radot naidu, pat ja tie nav tieši vērsti uz pašu bērnu (*Cummings, 1994*). **SP**