

lielā tēma – mūsdienīga audzināšana

SINDIJA MELNŠKANE

Bērniem disciplīnu nevajag!



mazais eksperts

ARTŪRS MIKSONS,
psihoterapeits

Piesakot mūsu sarunas tēmu, jūs uzreiz iebildāt, ka disciplīna vajadzīga armijā vai citās militārās organizācijās, bet ne bērnu audzināšanā.

Vārds disciplīna uzreiz liek domāt, ka ir kaut kas jāierobežo, jāsavaldā vai jāielek kastītē. Piekritu, ka robežas bērniem ir vajadzīgas, tikai jautājums – kādas, jo

SĀKOTNĒJĀ IECERE ŠAI NUMURA TĒMAI BIJA STĀSTĪT, KĀDA IR MŪSDIENĪGA BĒRNU DISCIPLINĒŠANA, TAČU PĒC SARUNAS AR ĀRSTU PSIHOTERAPEITU ARTŪRU MIKSONU ŠIS SKATPUNKTS MAZLIET MAINĪJAS. PRECĪZĀK SAKOT, KĻUVA PLAŠĀKS, SAPROTOT, KA JĀRŪNĀ NE TIK DAUDZ PAR DISCIPLĪNU, KA PAŠU VEČĀKU SPĒJU IZTURĒT SAVAS UN BĒRNA EMOCIJAS, KĀ ĀRI NOTURĒT ROBEŽAS

bieži redzu, ka par patoloģiju tiek uzverta bērna dabiska attīstība. Kad zīdains raud, visi saprot, ka tas ir normāli, jo viņam var būt vēdergrauzes, varbūt gribas ēst vai ir pilnas aulīnbikšītes, bet, kad bērns divu triju gadu vecumā sāk protestēt, to nereti uzskata par ļaunprātīgu nikošanos, lai gan arī šī opozicionārā fāze, kad bērns

pārbauda robežas, ir tikpat normāla kā zīdaiņa raudāšana. Un, ja tajā brīdī vecāki izdomā bērnu disciplinēt par to, ka viņš aug un attīstās, tad atkarībā no bērna iedzimtā temperamenta un smadzeņu darbības viņš vai nu to uzvers kā signālu, ka robežas testēt nevajag, vai arī pieņems, ka tie, kas iebilst, ir jādisciplinē. Pirmajā

gadījumā šie bērni arī pieaugušu vecumā neviensam neiebildīs, jo mazotnē centieni iebilst un testēt robežas nozīmēja, ka vecāki sodā, piemēram, norāj vai ikaunina. Viņiem var būt grūtības pašizpausties, un viņi par sevi nezināsies un par visu jūties vainīgi. Otrajā variantā, ja bērns nedrīkstēs nostāties opozīcijā saviem vecākiem, viņš atradīs citu variantu, kā to izdarīt, – pret brālīti vai māsiņu, mājdzīvnieku, skolā, uz ielas, bārā, nākamajās attiecībās. Patinot 20, 30 gadus uz priekšu, var prognozēt, ka tie ļoti bieži būs cilvēki, kas paši stīs savus bērnus, vīrus un sievas, lekaustīs kādu kolēģi, gan ar vārdiem, gan fiziski, jo tas bija veids, kā vecāki tika galā ar viņiem. Tāpēc es teiktu, ka vajadzētu

palīdzēt vecākiem tikt galā pašiem ar savām izjūtām un izprast savu bērnu, nevis mācīt viņiem disciplinēt bērnus. Dzemzāl cilvēki ļoti bieži vēl nav sapratuši, kā viņi pašī jūtas šajā pasaulē, bet jau uztaisa divus bērnus. Sākumā vēl nekas, bet, jo bērns aug lielāks, jo vairāk bērns viņus apgrūstina, jo viņš sāk kļūt neērts. Lidz divu gadu vecumam bērnu ļoti ātri un viegli var saģērbt drēbēs, kādas patik pašiem vecākiem, bet trīs gados viņš pārkēni grib ģērbties pats un visu veikt šķībi un greizi. Lidz noteiktam vecumam bērns ēd visu, ko viņam dod, bet kādā brīdī sāk izvēlēties. Un tad dažiem vecākiem rodas jautājums: «Kāpēc tu esi sagandējis manu dzīvi? Kāpēc tu neesi tāds, kādu es tevi gribētu redzēt?» Kaut gan, ja bērns grib uzvīkāt zāļu kreklu un rozā bikses, lai viņš volk! Nu, varbūt nevajag ļaut saģērbties tā, lai būtu par aukstu vai karstu, tad gan jāsaka: «Sorry, es saprotu, tev nepatīk, ka jāvelk šī jaka, taču bez tās ārā nevar iet.» To pašu var atļaut arī uz visu pārējo – gulēšanu, ēšanu.

Ja bērnam šajā vecumā ļaus izvēlēties, vienīgais, ko viņš gribēs ēst, būs fri ar kečupu.

Viņš nezinās, kas ir fri, ja nekad nebūs tos ēdis.

Vai, piemēram, makaronus!

Ļoti svarīgi, kā barošana ir notikusi zīdaiņa vecumā – vai, jau barojot bērnu ar krūti, mamma bijusi mierīga un harmoniska – un kā tika uzsākta piebarošana. Ja mamma pati ir uzvilka un nervoza, bērns to jūt, viņam jau no pirmākumiem ēšana saistās ar stresu un kaut ko nepatīkamu. Tas ir līdzīgi kā tad, ja vienu reizi iekož suns, nākamreiz tu pret supiem izluzies piesardzīgi. Bet, atgriežoties pie makaroniem, manuprāt, mammai jāgatau dažādi ēdieni, bet, ja bērns kādā vakarā saka: «Es neēdīšu šo, gribu makaronus!» – mamma mierīgi var pateikt: «Es saprotu, ka tu gribi makaronus, bet šodien mums būs šis. Rit vai parīt varam pagatavot makaronus.» Nevis: «Tu ēdīsi, jo es tā saku!» Grūtākais visās situācijās, vai tas būtu pie galdā vai veikalā, ir viens un tas pats – noturēt robežas un izturēt, kad bērns dusmojas un skāļi to izrāda.

Viena no tipiskākajām situācijām, kas nāk prātā, – skāļi klieždošs bērns ielveikalā.

Sākums šai situācijai ir jau pirms veikala, proti, bērns nav mācīts pieņemt to, ka kaut ko nevar. Veikals ir tikai vēl viena

Foto: SHUTTERSTOCK un no personāla arhīva



Proktoloģijas mēneši

Dr. med. Aigars Martinsons, ķirurģis, proktologs, medicīnas doktors

Dr. Inga Melbārde-Gorkuša, ķirurģe, proktoloģe

Dr. Ints Bruņevičs, ķirurģis, proktologs

Decembrī 40% atlaide

proktologa konsultācijai un izmeklējumam

Dr. med. Aigars Martinsons - 27,00 Eur

Parasti 45,00 Eur

Dr. Inga Melbārde-Gorkuša - 24,00 Eur

Parasti 40,00 Eur

Dr. Ints Bruņevičs - 24,00 Eur

Parasti 40,00 Eur

Atlaides spēkā arī izbraukumu konsultācijās visā Latvijā!

ERGO
Apdrošinātājs



Rīga, Kokneses prospekts 18A

tel.: 67 374747

info@lazermedicinasklinika.lv

www.lazermedicinasklinika.lv

jauna robeža. Saprota, ka, iesaugot lielveikala plauktus, bērns var gribēt visas končas un šokolādes, un, kad vecāki viņam pasaka, ka visas nevar, ir normāli un dabiski, ka bērns dusmojas un var pat sākt raudāt. Arī pieaugušie šādā situācijā justos bēdīgi, ledomāji, vīrs pietiekami vakarā aiziet uz veikalu, papērt almu, sieru, āpus, saldumus, pienāk sieva un pasaka: «Mijais, nebū!» Un aiziet. Skaidrs, ka vīrs justos neapmierināts un strīds būtu garantēts.

Tas, ko vecākam tobird vajadzētu darīt, – nenorāt bērnu vai nepamest viņu. «Pastāvī un padomā, kā tu tagad uzvedies!», bet palikt kopā ar viņu un atspoguļot nolēkušo: «Es saprotu, ka tu gribi visas, es zinu, ka te ir ļoti daudz, bet būs tikai viena.» Atspoguļot šajā gadījumā nozīmē pieņemt to, ka bērns grib, ka tas viss ir kārdinoši un vilinoši. «Es zinu, bet – nē.»

Vai skaidrot, kāpēc nē? Piemēram, ka nav naudas, ka tik daudz saldumu nav veselīgi...

Tajā brīdī bērns to tāpat nedzirdēs. Nav jēgas slinkotāšanai cilvēkam, kad viņš slīkst, laist lekoju par drošību ūdeni. Vēl pirms

vecums ir ļoti grūts posms gan bērniem, gan pieaugušajiem, jo robežas tiek pārbaudītas ik uz soļa.

Un vecākiem jālauj tās testēt un izmēģināt! Protams, saprātā robežās! Ja bērns skrien uz lielceļa pusi, viņš jānoķer un jāsaka: «Piedod, nē.» Bet, ja viņš, pētot mantinas, kādu aizmet pa gaisu, lai viņš to dara! Viņš pārbauda, kā strādā šī pasaule. Ja šajā vecumā bērnu visu laiku liek vecākiem ērtā kastīnā, viņa smadzenes neiemācās, kā no šīs kastītes iziet ārā. Savukārt otra galējība, ja bērnam mīļā miera labad atļauj pilnīgi visu. «Nem visu, ko gribi, tikai nekliedz!» Tad smadzenes neiemācās pārstrādāt šādu informāciju un nezina, kā rīkoties, ja kaut ko nedabū vai nevar sasniegt kādu baudi. Ir dusmas, neapmierinātums, bet nav iemaņu, ko ar to darīt. Tāpēc vecākiem jau no zīdaiņa vecuma ir jākāpina bērns spēja paciesties un izturēt. Piemēram, kad mazs bērniņš ieraudās, mamma var uzoņot pie viņa jāskrien, bet var pateikt: «Jā, es dzīdu, ka raudi, un tālā nāku pie tevis.» Ar kātru reizi šie gadīšanās laiki var būt mazliet ilgāki, lai, kad viņš paaugās, var iet arvien

Jā. Bet tad man ir jautājums: kā viņš jūms citādā pateiks, ka ir neapmierināts? Turklāt bieži veidojas pretruna, ka, kliezot uz bērnu, vecāki viņam saka: «Nekliedz!» Apzinātā līmenī bērns to varbūt nesaprot, bet neapzinātā līmenī viņš to jūt.

Vai, piemēram, sitot pasaka bērnam: «Nesit! Sit nav labi!»

«Jā! Noper un pasaka: «Sit otiem ir slikt.» Interesanti!

Par nopērišanu vai cita veida fizisku iespaidošanu runājot, man šķiet, liela problēma ir tā, ka daudzi no mums bērniņā ir audzināti ar šo stingro disciplīnu.

Jā, bet laiki ir mainījušies un mūsdienās ir zināmi arī citi veidi. Piemēram, ja bērnam ir prieparema, jo mani taču arī pēra, mēdzu piedāvāt absurdu piemēru: «Vai jūs savu sievu (vīru) arī sitat?» Nē, nu šur tur jau sit, bet vispār to uzskata par šausmīgu vardarbību. Un, ja kāds saka, bet bērni taču to uztver citādi, manuprāt, bērniem tas ir vēl šausmīgāk, jo pieaugušie tomēr par saviem lēmumiem atbild paši. Tā ir viņu pašu izvēles brīvība – būt atbildīgs ar cilvēku, kurš ir vaimārgs, bērnam šādas izvēles nav. Visticamāk, tie, kas sit, ir piedzīvojuši nopietnu vardarbību arī pašā un tagad to nodod tālāk saviem bērniem, ar savu rīcību parādot, kā saņemt ir OK.

Es pati ilgu laiku biju pārliecināta, ka uz saviem bērniem nekad nekliedzšu, līdz attapos situācijā, kad to darīju... Ja vecākam dusmās gadīties nesavaldītības – sakliegt, iekniebt, uzšaut –, kāda ir labākā reakcija pēc tam?

Runāt un atzīt savu kļūdu. Nevis pateikt – tā gadījās. Nekas negadījās! Ir godīgi jāpasaka bērnam, ka mamma vai tēte nesavaldījās. «Tas nav par tevi. Es izdarīju nepareizi. Es netīku galā ar kaut ko. Piedod.» Jo vecāki bieži novel vaimu uz pašiem bērniem: «Tu mani izvedi no pacietības.» Bet pagaidi! Tev ir 30, un bērnam – trīs. Kurš te ir pieaugušais?

Pie manis psihoterapijā arī vecāki reizēm caur asarām mēdz atzīt savu vaimu par to, ka nav kādā situācijā novaldījušies. Tad es jautāju: «Vai jūs to gribat darīt projojam?» Ja nē, tad mēs kopīgi varam to mainīt! Un, pat ja pagājis laiks un bērns jau, iespējams, šo situāciju aizmirsis vai izstūmis to no atmiņas, vecāks var atvainoties, sakot: «Atceries, bija tāda reize...»

Mēs runājam par to, ka vecākiem ir svarīgi noteikt un noturēt robežas, bet, manuprāt, vecāki bieži maldīgi domā,

ka viņi ir labi vecāki, ja bērnam atļauj kaut ko vairāk. Piemēram, atļauj šovakar neizmazgāt zobus, jo bērns ir noguris. Ir vecāki, kas reizi mēnesī atļauj bērnam neiet uz skolu un pavada šo dienu kopā. Vai šādi izņēmumi bērnam nāk par labu?

Nevaru viennozīmīgi atbildēt, tas ir labi vai slikti. Labākajā scenārijā bērns to uztvers kā jauku žestu no vecāku puses un forši pavadišu dienu kopā. Bet ir jābūt diezgan ideāliem priekšnosacījumiem un audzināšanai jau pirms tam, lai bērns to tā savīktu kopā. Drošāk un stabilāk tomēr, ja sistēma nemainās, un robežas, ko nosaka sākums, vēlams turēt. Tāpēc piemērs par zobu mazgāšanu bērnam var teikt: «Es zinu, ka tu negribi, bet tas prasīs tikai īsu brīdi.» Un vislabāk ir iet un tīt kopā, nevis – tu ej, bet es pie televizora ēdīšu bulciņas. Tad jau tas kļūst kā rituāls, ka es tagad ar lēti vai mammai esu tīt zobus. Viņam tas iestādījās kā mehānisms, ka bērns nezina, ka var arī cīnīties.

To droši vien var attiecināt arī uz citām lietām, jo vecāki itin bieži saka, ka mans bērns ir slinks. Viņš to nedara un to nedara. Visticamāk, te arī izpaucis posms, kad mēs darām kopā.

Jā, tas ir viens, bet otrs – jau kādu laiku vairs neļetoju vārdu slinkums, jo tas nepasaka neko. Svarīgi saprast, kas ar to domāts. Ja ar slinkumu saprot, ka tu sēdi, nekur neej un neko nedari, tad man jāpauz: «kas tev attur? Vai tev par kaut ko ir kauns un jūties neērti, vai tu baidies? Esi skaidrīgs, dusmīgs, greisirdīgs, vientuļš? Aiz šī vārda vienmēr kaut kas slēpjas.

Biežākais scenārijs, ko es redzu, – ka bērni ir slinki tad, kad vecāki ir ļoti kontrolējoši. Vīri nevis nenosaka robežas, bet nosaka visur. Un bērni zina, ka viņu vietā visu izdarīs un visu noteiks. Vecāki pateiks, kur iet, kā iet, ar ko draudzēties, ar ko nedraudzēties. Viņa smadzenes neurofizioloģiskā līmenī ir iemācījušās, ka viņam nav jāsaņem jauna informācija, ja jāpārvar barjera, lai kaut ko izdarītu. Un,

viņa traukus, ar sarkuli: «Lai bērns var izbaudīt bērniņu!»

Jautājums, vai vecāki to dara, uzskatot, ka tāpēc bērnam būs labāka bērniņa, vai arī uzskata, ka bērns ir nevelks vai totis, nemāk labi nomazgāt šķīvī un kaut ko vēl saplēsis. Pēc būtības vecāki nereti to kontrolē tikai tāpēc, lai izvairītos no savām izjūtām, jo viņiem grūti izturēt, ka bērns kaut ko izdarīs ne tik labi. Protams, sākusma

Bieži veidojas pretruna, ka, kliezot uz bērnu, vecāki viņam saka: «Nekliedz!»

ja to jāšķir darīt tikai 15 gados, tad jau ir daudz grūtāk. Tāpat kā iemācīties braukt ar velosipēdu ir vieglāk piecos, nevis 30 vai 40 gados. Tas, protams, ir iespējams, bet prasa daudz vairāk laika. Un, ja bērns visu laiku ir apgurēts vai bromzēts, nevar gaidīt, ka viņš pēkšņi sāks to darīt. Vai droši slinkumā un pašosomatiskās izpausmēs viņu dzen tas, ja vecāki sāk prasīgot. Tā ir Zanna klasika, ka pie mani atnāk vecāki, kam bērns mācās devītajā klasē, un grib saraut, lai gan tur ir ielaists jau 14, 15 gadu pirms tam. To var mainīt, taču tas prasa daudz vairāk laika un ir jāsadarbības visiem. Bet vecākiem parasti ir fantāzija, ka viņi atvedīs bērnu pie manis un es viņu izmainīšu. Taču, kamēr viņi paši mājās neko nemānīs savā robežā un ierīcībās, nekas arī nemainīsies.

Ir vecāki, kas visu dara savu bērnu vietā, piemēram, novēcē nomazgāt

bērns kārtos šķībi, kaut ko nenomazgās kārtīgi, taču viņš būs mēģinājis un iesaistījies. Bet, ja mamma visu laiku aizrūda, ka daktāra nav labi nomazgāta un nolēma, bērnam rodas iekšēja traukums, ka visam jābūt perfekti.

Protams, kontrole var pārklāties ar visstāpību – izdarīšu tavā vietā, bet tu ej un dari to, kas tev patīk! Tikai nevaļag iedomāties, ka vecāku visu darīs bēma vietā un, kad viņam būs 15, viņš pēkšņi pats sāks mazgāt traukus, jo būs redzējis, kā tie trauki ir jāmazgā. Tā nenotiek. Svarīgi, lai bērns iesaistās tajā gēmes kārtībā, kāda ir jūsu gēmenē. Un, kad bērns trīs gados grib palīdzēt mazgāt traukus, mammai nav jāsaaka: «Nē, nē, es pati!», bet jāpauz bērns un jāļauj to darīt. Viņam tāpat kādā brīdī apņiks, taču viņš jūtīsies noderīgs, novērtēts un arī turpmāk ar prieku iesaistīsies mājas darbos. ●

Opozicionārā fāze, kad bērns pārbauda robežas, ir tikpat normāla kā zidaiņa raudāšana.

sitējis jāzvelk kraastā, jānožāvē un jāsašūda, un pēc tam var runāt par drošību. Labāk izturēt šo brīdi un samīļot bērnu, lai izraudās un izdusmojas, bet vēlāk mājās var stāstīt: «Atceries, mēs veikalā nenopirkām to un to, un tu kļūvi dusmīgs(-a) par to, mēs tā darījām, jo tādas končas ir neveselīgas.» Arī šajā situācijā jāņem vērā, ka bērns tāpat to var nesaprast vai nepieņemt, bet tas nekas, viņam vismaz ir dots skaidrojums. Ja bērns nepiekrīt, atkal svarīgi ir to izturēt. «Nu, tā tas diemžēl ir.»

Jāsaprot, ka bērnam pašam šajā opozicionārā vecumā ir ļoti grūti. Viņš nesaprot, kāpēc pasaule pēkšņi mainās. Līdz šim viss bija forši. Man deva krūtī, ēdienu, ko es gribēju, visu laiku nēsāju uz rokām, varēju gulēt blakus vecākiem, mani nekādi nestūma prom, dzīve bija perfekta, un pēkšņi viss sagruvis, ledomāji, kā justos mēs, pieaugušie, ja kādā dienā pēkšņi sabrukta visa pasaule, pie kuras esam pieraduši.

Jā, divgadnieka un trikgadnieka

tālāk un tālāk no vecākiem. Kad bērnam vienu reizi neiedod konču vai mantiņu, viņš mācās, ka tas ir, kad tu kaut ko nedabū. Tāpēc gadījumi, kad piecgadīgam bērnam veikalā neiedod čupačupu un viņš tāpēc ārdās un spiedz, nozīmē tikai to, ka līdz šim pretestība nav trenēta. Tajā brīdī bērnam sabrūk visa viņa pasaule un nav iemaņu, ko šādā situācijā darīt.

Jo šādā vecumā bērns jau ir spējīgs samierināties, bet vecāki savu mājas darbu nav izpildījuši.

Jā, šajā vecumā viņš, protams, arī var būt neapmierināts, bet tas, kā viņš reaģē, – nopūstos, padusmotos, varbūt pateiktu: «Stulbi!», bet jau pēc brīža būtu aizmirsis par to un ietu tālāk.

Vēl, protams, ir gadījumi, ka vecāki šādās situācijās, kad bērns dusmojas vai dara kaut ko, kas vecākiem liek justies neērti, visu laiku viņu strostā – ka šis ir nepareizi, tas ir nepareizi. «Nekliedz, neārdies, uzvedies smuki!»

Un tad bērns sāk baidīties gribēt...