

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

3. septembris, 2015, Nr. 12 (55),
0,71 EUR

Vecākiem

**PIRMĀ ŠĶIRŠANĀS
PIEREDZĒ – BĒRNU DĀRZS**

SLIMĪBAS BEZ IEMESLA

**PUIŠI UN MEITENES
DOMĀ UN PASAULI
UZTVĒR ATŠĶIRĪGI**



PIRMĀ ŠKIRŠANĀS PIEREDZE – BĒRNUDĀRZS



Ilze Pastare,
psihoterapeite

Septembris ir laiks, kad vairums bērnu uzsāk bērnudārza gaitas. Vienam izdodas ātri pierast pie jaunās lietu kārtības, citam, savukārt, tik viegli pielāgoties neizdodas. Ir bērni, kas visai ātri pierod pie jaunajiem apstākļiem, tomēr vairumam pierošana pie dārziņa ir emociju pilns pārdzīvojums. Turklāt pārdzīvojums parasti ir ne tikai bērnam, bet arī tētīm un mammai.

Šajā rakstā runāšu par bērna psihoemocionālo pieredzi, uzsākot bērnudārza gaitas, – par to, kas notiek mazā bērna sirsniņā un kā vecākiem palīdzēt bērnam pielāgoties bērnudārza gaitām, radot iespējami mazākas dvēseles rētas.

Šobrīd jēdzienu „trauma” izmanto vietā un nevietā. Nereti vecāki pasmaida par speciālistu gudrībām, lasot vai dzirdot, ka bērnu līdz trīs gadu vecumam bērnu-

dārzā laist nebūtu ieteicams. Riskējot tikt uztvertai nenopietni, tomēr atkārtōšu: jo mazāks bērna vecums, uzsākot bērnudārza gaitas, jo dziļākas sekas šis pārdzīvojums atstāj. Lai kā es vēlētos teikt ko pozitīvi iepriecinošu, tomēr, ievērojot bērna psihoemocionālās attīstības gaitu, emocionālās piesaistes, kas nosaka drošības izjūtu, veidošanās mehānismus, varu tikai aicināt izvērtēt bērna vecumu, uzsākot iet dārziņā.

Atcerēsimies, ka bērnam līdz trīs gadu vecumam līdzās ir vajadzīgs pieaugušais, kas reaģē uz viņa individuālajām vajadzībām. Dārziņā ir visai grūti, es pat teiktu – neiespējami, pielāgoties bērnu individuālajām vajadzībām. Bērns ir fiziski

gatavs šķirties no saviem vecākiem uz sa- līdzinoši neilgu laika brīdi tad, kad viņš tikai veido mīlestības bāzi – emocionālo piesaisti sev tuvam cilvēkam. Tad, kad bērniņš sāks jums zīmēt sirsniņas, runāt par mīlestību, ne tikai atdarinot jūs, bet no sevis, tad viņš ir gatavs. Gatavs doties pētīt apkārtējo pasauli bez jums, saviem tuvākajiem cilvēkiem. Un atcerieties – šāds bērniņš raudās un izpaužis savu neapmierinātību stiprāk un biežāk nekā bērni, kas uz dārziņu dodas agrīnākā vecumā, jo būs iemācījies saprast savu zaudējumu un ciešanas, nevis tikai just klusas, neizteiktas sāpes. Bērns raudās vairāk, bet psihei nodarītais ļaunums būs daudzkārt mazāks.



Atcerēsimies, ka bērnam līdz trīs gadu vecumam līdzās ir vajadzīgs pieaugušais, kas reaģē uz viņa individuālajām vajadzībām. Dārziņā ir visai grūti, es pat teiktu – neiespējami, pielāgoties bērnu individuālajām vajadzībām.

Pirmos mēnešus bērnodrāzā mazajam visvairāk ir vajadzīga nevis patstāvības pieredze – ar visu tieku galā pats, bet gan vecāku atbalsts un mīlestība.

Mēs dzīvojam laikā, kad atbildība par bērna audzināšanu galvenokārt gulstas uz mūsu, vecāku, pleciem. Afrikāņu paruna vēsta: „Lai izaudzīnātu bērnu, ir nepieciešams vesels ciems.” Psihoterapeits Gordons Noifelds (*Gordon Neufeld*) izmanto terminu „piesaistes ciems”, ar to saprotot tuvu cilvēku kopumu, kas ir ap bērnu. Ja piesaistes ciems ir liels, bērna bailes pazaudēt mammu vai tēti nekad nepāriet tajās dzīvnieciskajās bailēs, ko izjūt daudzi mūsdienu bērni pilsētās. Bērna audzināšana divu pieaugušu cilvēku spēkiem, kam lielāko daļu laika aizņem darbs, nebūt nav viegls uzdevums. Tāpēc speciālistu vārdi par labāko laiku bērnodrāza gaitu uzsākšanai var skanēt kā uzbrukums un šķietama vainošana, no kuras gribas izbēgt, pasmaidot par iespējamu pārspilējumu.

Pētījumos ir pierādīts, ka vislielāko stresu jebkuram cilvēkam rada tieši šķiršanās. Vairumam bērnu došanās uz bērnodrāzu ir pirmā šķiršanās pieredze – no mammas, tēta, mājām, cita mīļa cilvēka, ar kuru ik dienas ir pieradis būt kopā. Pirmos mēnešus bērnodrāzā mazajam



visvairāk ir vajadzīga nevis patstāvības pieredze – ar visu tieku galā pats, bet gan vecāku atbalsts un mīlestība. Apstākļi, pie kuriem ir jāpierod, – svešas audzinātājas, bērni, jaunas telpas, ēdiens, gulētiešana – tas viss no mazā prasa emocionālos spēkus. Bērns piedzīvo dažādas izjūtas – jūtas pamests, apjucis, nelaimīgs, dusmīgs. Viņam savos emocionālajos pārdzīvojumos ir svarīgi just vecāku atbalstu – būt uzklaušītam, samīļotam ik rītu un vakaru. Tieši emocionālais atbalsts vecākiem rada visvairāk grūtību. No rīta, steigoties uz bērnodrāzu, galva ir pilna darbu, kas ir jāpadara, un tad nu nepavisam nav laika tādiem niekiem kā emocijas. Bērnam tiek piekudināts labi uzvesties, nenīķoties un klausīt audzinātāju. Tas nozīmē – ignorēt emocijas, ko viņš dienas laikā piedzīvos. Vēstījums no mazām dienām: esi ērts mums, pieaugušajiem!

Sniegšu konkrētus ieteikumus, kā samazināt bērna emocionālās attīstības riskus, uzsākot dārziņa gaitas.



Ieteikumi, kā samazināt bērna emocionālās attīstības riskus

1. Mammas emocionālā gatavība

Tad, kad vecāki ir izlēmuši bērnu laist bērnodrāzā, svarīgas ir ne tikai bērna praktiskās iemaņas. Mammai ir jāatbild sev uz jautājumu: vai esmu emocionāli gatava tam, ka par manu bērnu rūpēsies kāds cits? Runa ir par pašas mammas emocionālo drošību. Bērnam ir svarīgi just, ka mamma (un tētis) uzticas audzinātājam, tas ir vēstījums mazajam: tev te būs labi, par tevi te rūpēsies. Neuztveriet audzinātāju kā savu konkurenti! Neviens nekad nevarēs ieņemt māmiņas vietu.

2. Dodiet laiku, lai iepazītos!

Bērnam, uzsākot iet dārziņā, svarīgākais uzdevums ir pierast, pieņemt, iedraudzēties ar audzinātāju, auklīti, t. i., citu emocionālās piesaistes personu. Jūs nevarat gaidīt, ka bērns emocionāli pieņems svešu pieaugušo īsā laikā. Emocionālo saiti rada attiecības, nevis loma. Mātes vai audzinātājas loma pati par sevi



Atcerieties, ka atvadas nedrīkst būt ilgas, lai kā arī sāp sirds. Ilgas atvadas bērnam neko nedod, nevajag tās ievilk, situāciju padarot vēl sāpīgāku.

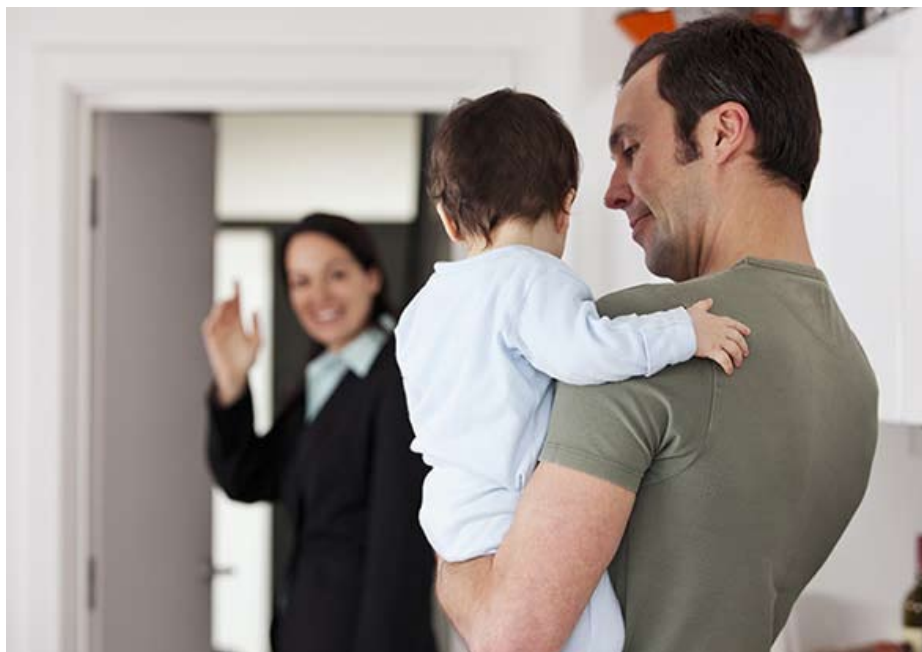
neko nenozīmē. Nav iespējams atnākt un teikt – „esmu tava mamma, mīli mani” vai „esmu tava audzinātāja, tev mani ir jāklausa”. Šādi bērnam var radīt tikai izteiktu pretestību, radīt emocionālās piesaistes traucējumus attiecībā ar vecākiem un piesaistes pārnesi (parasti uz vienaudžiem).

3. Atvadišanās rituāls

Radiet kopā atvadišanās rituālu, piemēram, pirms aizejat, apskaujiet mazo, pasakot kādus mīļus vārdus, pamājiņus pa logu. Atcerieties, ka rituālu nedrīkst aizmirst. Rituāli rada drošību. Drošības izjūta, bērnam uzsākot dārziņa gaitas, tiek sašūpota. Atcerieties, ka atvadas nedrīkst būt ilgas, lai kā arī sāp sirds. Ilgas atvadas bērnam neko nedod, nevajag tās ievilk, situāciju padarot vēl sāpīgāku. Ja mammai ir ļoti grūti šķirties no bērniņa, ir ieteicams mazo uz bērnudārzu vest tētim. Nekādā gadījumā nelavieties prom no bērna cerībā izbēgt no bērna pārdzīvojumiem šķiroties. Šāda pieredze mazo padara vēl nedrošāku, bērnam rodas vēlme uzpasēt vecākus, jo nekad nevar zināt, kad viņi pazudīs no redzesloka. Šāda rīcība īstermiņā šķiet vilinoša, bet ilgtermiņā sašūpo bērna emocionālo drošību.

4. Pieņemiet un saprotiet bērna pārdzīvojumus

Bērns dārziņā emocionāli mēģina uzveikt dažādas emocijas, ko piedzīvo, bet savā vecumā vēl neapzinās. Viņa ciešanas pēc dārziņā pavadītās dienas izpaudīsies agresijā (pašagresijā). Pieņemiet un saprotiet bērna uzvedību, nekādā gadījumā neliedzot raudāt vai nepaužot agresīvas uzvedības aizliegumu, jo tai kaut kur ir jānāk uz āru. Palīdziet izraudāties savās mīlošajās rokās! Vienkāršs veids, kā bērni viegli atbrīvojas no uzkrātā stresa, ir rotaļšanās ar smiltīm. Tās var atnest mājās no jūrmalas un sabērt lielākā bļodā, vanniņā vai citā traukā. Ir pieejamas arī kinētiskās smiltis.



5. Radiet mājās siltu atmosfēru

Esiet saprotoši, uzmanīgi pret bērna vēlmi atkal būt maziņam, rūpējieties par viņu. Pēc dārziņa mazāk apmeklējiet pasākumus, vairāk esiet mājās vai pavadiet laiku pastaigājoties, vēlams, tālāk no citiem bērniem, tikai jūs abi divatā. Sniedziet bērnam pēc iespējas vairāk fizisku kontaktu. Ar izpratni attiecieties pret bērna vēlmi gulēt kopā, neaizliedziet to viņam. Tad mazais kaut vai naktī atgūs tuvību, kuras viņam dienā ir pietrūcis.

6. Klātbūtnes pieredze

Varat iedot bērnam līdzīgu savu fotogrāfiju, ko viņš var turēt skapītī. Abi ar mazo varat nēsāt vienādas lietas. Bērniņam būs vieglāk, ja viņš zinās, ka

mammai ir tādas pašas krāsas šallīte kā viņam. Tas ļauj uzturēt piesaisti, dodot izjūtu, ka esam līdzīgi.

Tad, kad bērns raud no dusmām, vilšanās vai skumjām, viņš mācās pārdzīvot savas sāpes. Mācās izturēt. Psiholoģiskajā līmenī tas nozīmē: jā, ar mani ir noticis kas nepatīkams, man ir tiesības to pārdzīvot. Un tad notikums zaudē savu spēku. Parādās enerģija dzīvot tālāk. Tāds ir psiholoģiskais likums. Ja izdzīvot sāpes nevaru, man nav atļauts, tad nākas tās noliegt, apspiest. Tam aiziet daudz dvēseles spēku. Pieņemt mazo ar viņa asarām, kas pavada dārziņa adaptācijas laiku, – tas nozīmē nodrošināt viņa garīgo līdzsvaru un daudz emocionāli pilnvērtīgāku dzīvi pieaugušā vecumā.

SLIMĪBAS BEZ IEMESLA



Asijata Maija Zelenko,
psiholoģe,
sistēmisko risinājumu konsultante

Slimības, kuras sadzīvē mēdzam dēvēt par kaitēm bez iemesla, ir psihosomatiskās slimības. Tas nozīmē, ka bērns caur noteiktām ķermeņa daļām izpauž viņā notiekošos psihiskos procesus. Varam teikt arī, ka bērnu psihosomatiskās izpausmes ir sava veida kontrole – bērns ar savu uzvedību panāk to, ko vēlas, piemēram, ar sāpošu vēderu vai galvu var neiet uz skolu. Mamma pat uzrakstīs zīmi klases audzinātājam. Bet vai bērnu slimības ir viltīga manipulācija vien? Diemžēl daudz retāk, nekā gribētos domāt.

Manipulatīva psihosomatika

Katram no mums ir zināmi brīnumaini gadījumi, kad kāds klasesbiedrs saslimst tieši kontrolārba dienā, bet jau nākamajā ierodas skolā sveiks un vesels. Vienas dienas slimība ar izveseļošanos tās pašas dienas vakarā. Taču sāpes tiešām bija īstas. Galvas vai vēdera sāpēm mamma var nenoticēt, bet bērnam var paaugstināties temperatūra – un to jau var izmērīt ar termometru. Tad slimība netiek apšaubīta.

Ar savu slimību bērns iegūst daudz plusu vienlaikus: bērns jūtas milēts, jo saņem īpašu uzmanību, maigu aprūpi, prasības pret viņu pazeminās, situācija ir paredzamāka un noteikti mazāk apdraudoša.

Tādas slimības ir tišas, un bērna mērķis – neiet uz skolu. Taču galvenais jautājums ir: kāpēc bērnam tā ir jādara? Iespējams, viņam ir vajadzīga tuvu cilvēku palīdzība.

Bērnudārzos arī bērni mēdz slimot ne tikai epidēmijveidīgi. Ja mazam bērnam dārziņā ir izveidojies konflikts, kurā viņš neprot sevi aizstāvēt, viņš var saslimt, lai nenāktos piedzīvot tikšanos ar cilvēku, kurš veicina šo stresu. Un par šo problēmu būtu jādomā. Arī bērnu kaites, kuras nav saistītas ar bērna imunitātes veidošanos (te ir domātas slimības, ar kurām slimo visi mazie bērni), var norādīt uz slēptām problēmām ģimenes vai paša bērna dzīvē.

Saspringums, ko bērns jūt, ir pārāk liels, un kādā brīdī viņš vairs nespēj to ciest. Pārdzīvojumi vairs nav izturami, un emocionālais saspringums pārvēršas par ķermenisķermeņa simptomu.





Maģiskā domāšana

Gadās arī tā, ka bērni slimo bez pamanāma iemesla. Taču bērna slimību pavada attiecības ģimenē, kuras bērna slimības laikā pēkšņi kļūst mierīgākas, rāmākas, vērigākas vienam pret otru. Mamma ar tēti nestrīdas, televizors tiek pagriezts mazliet klusāk, bērnam tiek veltīta uzmanība, tiek pagatavoti bērna iecienītākie ēdieni, iespējams, pat lasa pasaku pirms gulētiešanas. Bērns, par kuru rūpējas, uzpildās ar vecāku mīlestību un uzmanību, jūtas vajadzīgs un tiek aprūpēts. Tad viņš izveseļojas, un viss notiek pa vecam: bērns vairs netiek ievērots, vecāki strīdas, tādējādi liekot bērnam just bailes un būt saspringtam. Bērns baidās, ka ģimene sabruks, jo parasti uzskata, ka ir vainīgs vecāku strīdos. Tad bērns vēlas izpirkt savu vainu, izlabot situāciju. Un viņš jau ir pamanījis, ka gaisotne mājās nozīmīgi mainās, kad viņš slimo. Ar savu slimību bērns iegūst daudz plusu vienlaikus: bērns jūtas mīlēts, jo saņem īpašu uzmanību, maigu aprūpi, prasības pret viņu pazeminās, situācija ir paredzamāka un noteikti mazāk apdraudoša; vecāku strīdu vai skandālu nav, bērnam rodas ilūzija, ka mājās valda miers un saskaņa un mamma ar tēti mil viens otru. Un to visu ir panācis viņš pats!

Maģiskā domāšana palīdz arī tad, kad bērnam ir konflikti bērnudārzā vai skolā, ja tur ir izveidojusies situācija, kuru bērns pats nespēj atrisināt, piemēram, bērnam parādās sāncensis, konkurents, un viņš neprot par sevi pastāvēt šā cilvēka priekšā.



Sāncens lomā var būt arī skolotājs vai bērnudārza audzinātāja. Attiecības kļūst saspīlētas, emocijas ir pārāk spēcīgas, bet adekvāti tās izdzīvot bērns neprot. Saspringums, ko bērns jūt, ir pārāk liels, un kādā brīdī viņš vairs nespēj to ciest. Pārdzīvojumi vairs nav izturami, un emocionālais saspringums pārvēršas par ķermenisku simptomu. Simptoms var dot bērnam sava veida atelpu, jo tagad galvenais ir simptoms un sāncens nozīmīgums pazeminās. Protams, tas neatrisina problēmu, jo sāncensis joprojām ir svarīgs un, iespējams, tikpat uzstājīgs prasībās kā iepriekš. Taču bērnam tagad ir iespēja sadalīt enerģiju, neveltīt visus dvēseles spēkus vienīgi šim



konfliktam. Pat ja psiholoģiski bērns var just nelielu atvieglojumu, šāda situācija nenāk par labu ne bērna garīgajai, ne fiziskajai veselībai.

Saspringums un enerģijas bloķēšana

Psihosomatikas pamatā ir neizdzīvotas jūtas, emocijas, apslāpēti pārdzīvojumi, tas, kas rada saspringumu, apgrūtinājumu. Emociju un jūtu izjušana ir saistīta ar hormonu izdalīšanos, kā arī ar muskuļu bloku veidošanos. Vienas emocijas liek

Bērna slimību pavada attiecības ģimenē, kuras bērna slimības laikā pēkšņi kļūst mierīgākas, rāmākas, vērigākas vienam pret otru. Mamma ar tēti nestrīdas, televizors tiek pagriezts mazliet klusāk, bērnam tiek veltīta uzmanība, tiek pagatavoti bērna iecienītākie ēdieni, iespējams, pat lasa pasaku pirms gulētiešanas.

organismam saspringt un mobilizēties, piemēram, lai uzbruktu vai aizbēgtu, citas – gluži otrādi – palēnina organisma darbību, lai varētu kļūt nemanāms, paslēpties. Bailēs mēs mēdzam ievilkāt galvu plecos, dusmās sakožam zobus un savelkam dūres. Negatīvo emociju izjūšana skar muskulatūru (gan iekšējo orgānu un gludo muskulatūru, gan visus pārējos muskuļus), arteriālo spiedienu, elpu, gremošanu un pat asins recēšanu. Tādā veidā uzkrātais saspringums var pārtapt par psihosomatisku simptomu (slimību).

Bet katra situācija ir individuāla, un katrs bērns ir unikāls, tātad katrā gadījumā slimības iemesli var atšķirties. Var runāt tikai par kaut kādām sakritībām, piemēram, ja bērnam bieži sāp vēders (ne tikai pirms kontroldarba), tas varētu norādīt uz to, ka bērns no kaut kā baidās; galvassāpes var būt saistītas ar paaugstinātām prasībām pret sevi. Taču katrā gadījumā labāk būtu situāciju izrunāt personīgi ar psihoterapeitu.

Bērna saikne ar māti

Psihosomatika bērnam mēdz veidoties ne tikai viņa individuālo pārdzīvojumu dēļ, bet arī pārtverot mātes garastāvokli. Apmēram līdz viena gada vecumam, bet dažreiz pat līdz trīs gadiem bērns ir ļoti cieši saistīts ar māti un ļoti smalki uzver viņas emocijas, piemēram, jaundzimušais un bērns līdz viena gada vecumam var stipri raudāt mammas rokās un nomierināties svešas tantes rokās. Tas notiek tādā gadījumā, ja jaunā māmiņa



uztraucas, baidās un gaida, ka bērns ieraudāsies, bet svešā tante, kura pati ir sešu bērnu māte, jau sen ir izpratusi, ka galvenais ar bērniem – nebaidīties no viņiem un saglabāt mieru.

Ja māte nejūtas droša un nespēj noticēt saviem spēkiem vai droši zina, ka neviens viņai nepalīdzēs un viņa beigu beigās netiks galā ar situāciju, viņa dzīvo šaubās, bailēs un saspringumā, bērns arī nebūs mierīgs. Taču tas bieži attiecas arī uz mātēm, kuru bērniem ir vairāk par trīs gadiem. Saspringta māte rada saspringtu vidi: viņa cieš pati, arī bērns jūt viņam neizprotamās izjūtas. Hronisks saspringums liek organismam pārpūlēties. Psihosomatiski simptomi var izveidoties gan bērnam, gan mātei.

Savukārt mātes labsajūta bieži ir atkarīga no tā, kādas ir viņas attiecības ar vīru.

Vecāku attiecības spēcīgi ietekmē bērna veselību

Cilvēki veido ģimēni, dažādu motīvu vadīti. Ne vienmēr ģimēnes un arī bērna rašanās iemesls ir mīlestība, savstarpēja cieņa, vienādi mērķi un vērtības, un bieži starp māti un tēvu nav saskaņas. Taču bērns mīl abus vecākus. Ja vecāki savstarpēji ķīlidojas, bērns ir nemierīgs. Viņš ne tikai jūtas apdraudēts apziņas līmenī, bet arī jūt abu vecāku sāpes bezapziņas līmenī.

Graujoši bērnu ietekmē arī tas, ja liek izvēlēties, kura no vecākiem pusē viņš nostāsies konflikta laikā. Tas bērnam ir grūti. Viņš nespēj saprast, ka ir radies bez mīlestības vai ka vecāki necieš viens otru. Bērns mīl abus vecākus, un viņam ir taisnība – viņš tiešām ir radies no diviem cilvēkiem. Vecāki var palikt kopā dažādu iemeslu dēļ un pat aizbildināties, ka viņi to dara bērna dēļ, var pat nepaust šos motīvus, taču bērns jūt melus enerģētiskā, neapzinātā līmenī. Bērns negrib, lai vecāki ciestu, tātad jūtas vainīgs, ja vecāki paliek kopā viņa dēļ. Bērns var sākt sevi sodīt, arī ar slimībām. Bērnam nav saprotams, ka viņa mīļākie cilvēki ienīst viens otru – viņam ir vajadzīgi abi. Tāpēc izvēlēties nav iespējams un noteikti nav veselīgi, jo, izdarot šādu izvēli, bērns faktiski noliedz vienu savu pusi. Taču, kad no bērna to prasa, vairs nav grūti noteikt, no kurienes rodas bērna saspringums.

Arī notiekot vecāku šķiršanās procesam, bērnam var veidoties psihosomatiski simptomi.

Vēl daži iemesli, kuri veicina bērna saspringumu

Atšķirīga audzināšanas procesu izpratne ģimenē. Kad vecāki dažādi izprot audzināšanas procesu, bērns arī atrodas saspringumā. Vecāki gan savstarpēji nerod mieru, gan bērnam liek laviēt pretrunīgā informācijā.

Aizliegums paust negatīvas emocijas. Emocijas ir enerģija. Ja emocijas nobloķē, šī enerģija paliek nosprostota organismā, taču tai ir jāplūst.

Savu vajadzību neapmierināšana. Kad bērnam neizdodas apmierināt savas vajadzības, veidojas neapmierinātības izjūta.

Nespēja pastāstīt par savu problēmu. Bērniem mēdz būt problēmas kaut ko izstāstīt, piemēram, vecumposma dēļ, jo ir pārāk mazs vārdu krājums. Tāpēc bērns nedod vecākiem zināt, kas ar viņu notiek. Tad var attīstīties psihosomatiska slimība. Te ir jāpiemin arī aizliegums žēloties, kad bērns vienkārši neuzdrošinās pateikt, ka viņam kaut kas nav kārtībā.

Bērna ignorēšana, uzmanības trūkums un pārmērīgas rūpes. Šīs izpausmes var dot līdzīgu rezultātu – bērnam var izveidoties psihosomatiska slimība.

Apspiestas jūtas un emocijas. Kad bērnam tiek pārņemts – vai nu bieži, vai nu stingri – par zināmām viņa uzvedības izpausmēm, bērns var secināt, ka vecāku mīlestību var dabūt tad, ja nejūt. Atkal veidojas saspringums, jo jūtas un emocijas ir jāiegrožo.

Katrā gadījumā svarīgas ir gan vecāku savstarpējās attiecības, gan ievēriba bērnam ikdienā.

PUIŠI UN MEITENES DOMĀ UN PASAULI UZTVER ATŠKIRĪGI

Ilze Brinkmane

Gundars Kuklis ir ārsts, veselības mācības skolotājs, lasa lekcijas Rīgas Stradiņa universitātē, Latvijas skolās un ilgus gadus ir strādājis arī vairākās Kurzemes arodskolās. Viņš uzskata, ka skolēniem nav vārda „nezinu”, bet ir: „es neatceros”. Un tas ir pamatoti, jo, ja vien smadzenēs pavid doma – kam man dzirdētais vajadzīgs, kā man tas ir noriebies –, smadzenes par 75–80 % aizveras un atrodas snaudas stāvoklī. Bet, ja ir pozitīva motivācija, acis un ausis ir vaļā, smadzenes uztvers informāciju arī tad, ja cilvēks ārēji snauduļo.

Ar pretējo dzimumu jāprot runāt

G. Kuklis ir pārliecinājies, ka bieži neprotam runāt ar pretējo dzimumu. Vīrietis un sieviete jeb puisis un meitene ir vienas pilnības divas daļas, kas viena otru papildina, bet pasauli uztver atšķirīgi. Sākoties pubertātes vecumam, puīši un meitenes aiziet pa dažādiem ceļiem: sievietes ceļu raksturo emocijas, jūtas, sajūtas, bet vīrieša – ķermenis.

„Ja savā priekšā redzat puisēnu, puiku vai vīrieti, viņš, pirmkārt, ir ķermenis. Viņš domā ķermeniski, emocijas izpauž ķermeniski un pasauli visa mūža garumā uztver ķermeniski. Vīrietim pieskāriens ķermenim ir tas pats, kas sievietei vārdos izdzirdēts kompliments,” skaidro ārsts un demonstrē rokas satvērienu, lai vīrietis patiesi uztvertu vārdus „tu esi jauks”. Tāpēc zēni, izpaužot savas emocijas, ne tikai pateiks – „Tu esi skaista!”, bet arī paraustīs aiz bizes vai pat uzsitīs. Puīšus var iemācīt nopirkt meitenei ziedus, jo viņi paši neiedomāsies, jo īsti neizprot, kāpēc tas ir vajadzīgs...

Par priedekli ne- un vārdu „maziņš”

G. Kuklis norāda, kāda nozīme ir izteiktam vārdam „maziņš”: „Vīrietis vārdu „maziņš” uzreiz iztulko ķermeniski un kā apgalvojumu, ka viņš nav īsts vīrietis. Ja skolotāja pateiks: „Nē, tu tāds maziņš augumā, lai nāk Pēteris, viņš ir garāks,

lai pieliek gleznu pie sienas!”, viņa pēc tam nesapratīs, kāpēc šis puisis pret viņu turpmāk izturas nesavaldīgi, ārdās – atiecībās ir radusies plaša.” Ārsts iesaka, runājot ar zēniem un vīriešiem, lietot vārdu „neliels” un atgādina, ka smadzenes neuztver priedekli ne-. Zēns dzirdēs vien vārdu „liels” un uzskatīs, ka šī sieviete prot viņu novērtēt.

Ja, piemēram, lūgšim: „Neaiztiec šo galdu!”, smadzenes saklausā: „Aiztiec!” Nedrīkst vainot bērnu nepaklausībā, ja izmisīgi saucam: „Neskrien uz ielas!”, lai gan vajadzētu teikt: „Lūdzu, ej pa trotuāru!”

„Latviskajā runas veidā visu laiku runājam par to, ko nevajag darīt, bet ir jārunā par to, ko vajag darīt,” skaidro lektors.

Katra jūtīgais kodols

Ārsts arī zinātniski atgādina, ka to, vai esi zēns vai meitene, nosaka Y hromosoma, jo pāris nedēļu pēc apaugļošanās tā pagriež pārmijas lielajā ceļā, un, lai attīstītos par puīsi, ceļš ir īpašs, un tam ir vajadzīgi daudzi nosacījumi. Kad sāk attīstīties galvas smadzenes, puīšiem Y hromosoma pāršķeļ abas puslodes, bet meitenēm tās saglabājas kopā un spēcīgi attīstās arī starpsmadzeņu pusložu saites – veidojas 23 pāri vienādu X hromosomu. Ja hromosomu sastāvs ir citāds, tad ārēji skaista meitene būtībā ir vīrietis. Puīšiem vispirms attīstās kreisā puslode un tikai vēlāk labā. „Tāpēc domājam un rikojamies atšķirīgi. Vīrietis var darīt tikai vienu darbu, bet sieviete – vairākus reizē. Skolā meitene skatās pa logu un redz ejam Džeimsu Bondu, bet viņa arī dzird un uztver, ko stāsta skolotāja, savukārt puīša uzmanība būs pievērsta tikai vienai darbībai, jo vīriešiem informācija smadzenēs ieiet pa vienu ceļu, sievietēm – vismaz pa trim,”

Vīrietis vārdu „maziņš” uzreiz iztulko ķermeniski un kā apgalvojumu, ka viņš nav īsts vīrietis.



Gundars Kuklis ir pārliecinājies, ka bieži neprotam runāt ar pretējo dzimumu.

Vīrietis var darīt tikai vienu darbu, bet sieviete – vairākus reizē.

skaidro ārsts. Vienlaikus vīrieši ir emocionāli jūtīgāki, bet sievietes – emocionāli izturīgākas.

G. Kuklis uzsver, ka katrā no mums – gan puisī, gan meitenē – ir kodols, kuru aizskarot var iemantot gan uzticību, gan neuzticēšanos u. tml. Piemēram, meitenēm būtiska viņu kodola daļa ir tā sauktās meiteņu dienas jeb sievišķās pasaules daļas ritms, kuram ir jāpieskaņo vīrietis.

Reizēm skolotājas sievietes tracina, ka puīši ķeršas, viens otru iebukņi, bet tas ir viņu kodols – ķermeniskā saikne. Lektors stāsta par gadījumu, kad skolotājām šķita – klasē garāko puīsi visi apceļ. Lai gan viņš apmeklēja karatē nodarbības, puisis nemitīgi tika iedunkāts. Uz vaicājumu, vai tev dara pāri, speciāli izaicina, puisis atteicis, ka nē – puīši tikai visu laiku uzsit ar dūri un teic, ka esot *foršs čoms*, meitene sporta stundā iemet ar bumbu. Kā skaidro G. Kuklis, vīrieši runā ķermeņa valodā,

Vīriešiem ir vēl viena psiholoģiska īpatnība – nespēja atzīties, ka kaut ko nevar izdarīt. Spēja to pateikt veidojas tikai pēc 25 gadu vecuma.

saskaņojas fiziskā veidā, novērtē, vai var paļauties, jo vīriešu pasaulē vārdiem nav nozīmes. Viņš atgādina, ka, protams, ir jāatšķir apzināta nīrgāšanās un pāri darišana.

Signālu, ka puisis nav pilnīgi pārliecināts par sevi, nodod viņa plecu kustība un saliekšanās uz priekšu. Ja vīrietim pleci ir noliekti uz priekšu, viņš citu uz tverē vienmēr būs mīksts, lai gan vēlāk var ieņemt vadošu posteni.

„Vīrieši tikai pēc 25 gadu vecuma spēj novērtēt otru ar skatienu, ar jūtām, tikai tad viņu smadzenēs attīstās spējas, kas meitenēm ir dotas jau kopš dzimšanas,” stāsta ārsts.

Kad auditorijā tiek jautāts, ar cik gadu vecumu drīkst nodarboties ar seksu, ārsts atbild, ka gadiem nav nozīmes – puisim ir jābūt gatavam uzņemties atbildību par meiteni.

Bērnam ir jābūt gaidītam, jo emocijas bērnam rakstās kopš ieņemšanas brīža. Ja gaidībās māte ienīst bērna tēvu, tad, visticamāk, bērna smadzenēs jau būs ierakstīts zināms ļaunums un bailes no vīriešu pasaules, skaidro ārsts.

„Vīrietī ir jābūt pozitīvai agresijai. Sieviete attiecībās vienmēr izvēlas vīrieti un seksā pieņem lēmumu, vai turpinās attiecības. Meitene un skolotāja sieviete var izdarīt ļoti daudz, lai stipri-

Cilvēks ir spēcīgs nevis ar savām atzīmēm, ar nopelnītajiem desmitniekiem, bet ar spēju izjust emocijas un tās izpaust.

nātu puīšu pašapziņu,” stāsta G. Kuklis un atceras kādas skolotājas, kura strādāja skolā ar grūti audzināmajiem, atziņu, ka ir grūti būt pēdējam pilienam, ja spainis jau ir pilns līdz malām – ja puīši visu laiku par sevi ir dzirdējuši tikai no nīcinājumu.

„Nav nozīmes nemitīgi aizrādīt: sēdi taisni, plecus atpakaļ, vai tad nevari sēdēt taisni?! Izmaiņas varam gaidīt, sakot, ka kaut ko var izdarīt, piemēram: „Es ticu, ka tu vari uzrakstīt labāk,”” uzsver lektors.

Viņš atzīst arī, ka vīriešu pasaule patstāvīgi konkurences apstākļos, bet tā

Puīši parasti vispirms reaģē fiziski, piemēram, dusmas izpauž, spārdot krēslu, normāla reakcija ir izskriet ārā, emocionāli satraukts vienmēr dīdās u. tml.

tiek apdraudēta, ja uz vienu vīrieti ir sešas sievietes. Kā norāda ārsts, vīriešiem ir vēl viena psiholoģiska īpatnība – nespēja atzīties, ka kaut ko nevar izdarīt. Spēja to pateikt veidojas tikai pēc 25 gadu vecuma.

G. Kuklis atgādina: „Ir vārdi, kas ir lielākā noziedzība pret vīriešu pasauli, proti: „Tu nedrīksti raudāt tāpēc, ka esi vīrietis!” Cilvēks ir spēcīgs nevis ar savām atzīmēm, ar nopelnītajiem desmitniekiem, bet ar spēju izjust emocijas un tās izpaust. Tas, kurš spēj runāt par savām emocijām, ir ļoti spēcīgs vīrietis.” Lektors piebilst, ka puīši parasti vispirms reaģē fiziski, piemēram, dusmas izpauž, spārdot krēslu, normāla reakcija ir izskriet ārā, emocionāli satraukts vienmēr dīdās u. tml. Arī pēc kāda milnieku strīda, kad viss ir pārrunāts un it kā noskaidrots, meitenei ir jāvēro puīša fiziskā reakcija, stāja – vai tā joprojām neliecina par rūgtumu pret viņu, saspringumu. Ārsts iesaka puīšiem apskriet ap māju, vīriešiem no darba pārieties kājām, lai, atnākot mājās, spētu savaldīties un ne-

Sievietei ir jāļauj emocijas izrunāt, viņai ir nepieciešams tikai emocionāls atbalsts, jo atbildi visbiežāk pati jau zina.

spārdītu pa gaisu neīstajā vietā noliktas kurpes utt.

G. Kuklis atgādina: turpretī sievietei ir jāļauj emocijas izrunāt, viņai ir nepieciešams tikai emocionāls atbalsts, jo atbildi visbiežāk pati jau zina. Vīrieša vislielākā kļūda ir likt sievietei klusēt, jo tādā veidā viņa tiek emocionāli sasista. Ja klusē sieviete, viņa ir saspringta, bet, ja vīrietis – viņš tikai atpūšas. Reizēm vīrieši pat apzināti izraisa sieviešu emocionālu klušēšanu, paši no tā neciešot.

„Veiksmīgas attiecības ģimenē var izveidot tikai ar zināšanām, jo vīrieši ir egoisti un nekad nedomā, ka viņi ir vainīgi,” uzsver lektors, bet piebilst, ka tikai sievietes spēj iesist emocionāli vēl stiprāk nekā vīrieši fiziski. Ārsts ir novērojis, ka arī sieviete sievieti var emocionāli iznīcināt, taču viņām piemīt spēja ātri atkal savākt sevi kopā.

Tikai sievietes spēj iesist emocionāli vēl stiprāk nekā vīrieši fiziski.

G. Kuklis iesaka ļaut vīrietim aizskriet, bet līdz 25 gadu vecumam viņam ir jāiet pakaļ, jo pats to neizdarīs, pat ja gribēs. Taču vēlāk viņam ir jāprot saskatīt sievietē arī labās īpašības un pašam jāatgriežas, jāveidojas pozitīvai atgriezeniskai saitei. „Ja šajā vecumā vīrietis nespēj savu pateikto „nē” atzīt par „jā”, tad viņš ir slims,” atzīst lektors, „jo ir jābūt nobriedušām smadzeņu struktūrām, kas atbild par emocijām.”

(Raksta turpinājums būs lasāms žurnāla „Vecākiem” nākamajā numurā.)

NĀKAMAJĀ NUMURĀ LASIET INTEREŠU IZGLĪTĪBAI

VELTĪTU MATERIĀLU, KĀ ARĪ IZMANTOJIET
IESPĒJU IEPAZĪTIES AR INTEREŠU UN PROFESIONĀLĀS
IEVIRZES IZGLĪTĪBAS IESPĒJĀM ŠAJĀ MĀCĪBU GADĀ!

Interesešu un profesionālās ievirzes izglītības iespējas Rīgā

NĀC UN PIEDALIES

2015. gada
5. septembrī plkst. 12.00-17.00
Vērmanes dārzā,
Rīgā

Parkā
radošās darbnīcas, paraugdemonstrējumi,
spēles, sporta un citas aktivitātes
"Drošības" salīņa
informācija par interešu un profesionālo
ievirzes izglītību Rīgā

Estrādē
bērnu un jauniešu
kolektīvu koncerts

Piedalās: Rīgas interešu izglītības iestādes, sporta skolas, kultūras iestādes, biedrības un nodibinājumi

Organizatori

Atbalstītājs

RĪGAS DOMEŠ
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS
UN SPORTA DEPARTAMENTS

IZGLĪTĪBAS
METODISKĀS
CENTRS

RĪGAS DOMEŠ
UN
KULTŪRAS
DEPARTAMENTS

Grafikas dizainers
www.pozity.me