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

15. oktobris, 2015, Nr. 14 (57), 0,71 EUR

Vecākiem

PSIHOLOĢISKĀS ROBEŽAS

VEĻU LAIKS

Paldies par gudrību un uzmanību, ko aizsaulē gājušie veltījuši mums

KĀ VEICINĀT VALODAS UN KOMUNIKĀCIJAS SPĒJU ATTĪSTĪBU?

PSIHOLOĢISKĀS ROBEŽAS

Asijata Maija Zeļenko,
psiholoģe, sistēmisko risinājumu konsultante

Psiholoģiskās robežas ir sapratne, kur ir ES un kur ES beidzas, kur ir mans un kur tas beidzas, kā arī prasme atšķirt, kur ir mans un kur ir svešs. Psiholoģiskās robežas nosaka, vai cilvēks var vai nevar atbildēt par sevi, vai pakļausies citu gribai un pēc tam apvainosies, ka nācies darīt to, ko negribējās, kā arī vai cilvēks ir spējīgs izvēlēties un atbildēt par savas izvēles sekām.

Psiholoģiskās robežas bērniem

Pašā dzīves sākumā mazs bērns ir ļoti cieši saistīts ar māti un, tikko iemācās pārvietoties, sāk eksperimentēt ar attālināšanos no mammas. Taču lielāka izpratne, ka viņš ir atsevišķa būtne, sāk rasties aptuveni pēc divu gadu vecuma. Apmēram trīs gadu vecumā bērns prot teikt „es"; šis ir arī vecums, kad bērns diezgan aktīvi saka nē, kas nozīmē, ka viņš patiešām jūtas no mammas atsevišķa būtne. Lai gan bērns vēl joprojām diezgan labi uztver mātes noskaņojumu, šajā vecumā viņam jau rodas arī savas intereses, bērns sāk kaut ko secināt pats, sāk uzkrāt savu pieredzi. Vecāki šo normālo atdalīšanos var veicināt, bet var arī traucēt.

Vecāku psiholoģisko robežu ietekme uz bērnu

Piemēram, māte atnāk pēc bērna uz bērnudārzu, sasveicinās ar savu mazo un ar skumju grimasi žēlīgā balsī uzrunā bērnu: „Nu ko, nabadziņ, nav tevi te pabarojuši, pavisam izsalcis esi…" Audzinātāja zina, ka arī šis bērns, tāpat kā visi pārējie, tika labi pabarots un tieši ar viņu problēmu nebija, jo viņam bija laba ēstgriba. Taču mātei bērns pretoties nespēj – viņš nedrīkst viņu pievilt un raudulīgā balsī saka: „Jā… nepabaroja…"

> Veselīgas robežas dod cilvēkam izvēles iespēju. Cilvēks nevis reaģē baiļu vai vainas izjūtas dēļ, bet gan skaidri redz, kas notiek, saprot, ko viņš jūt, un izvēlas, vai viņš to pieļaus savā dzīvē vai ne.

Šis ir ļoti izteikts traucētu robežu piemērs. Un te var redzēt, kā šis traucējums tiek veidots. Pieaudzis cilvēks ar stingrām robežām arī sava bērna robežas cienīs. Šoreiz runa ir par to, ka mātei robežas ir traucētas. Viņai pašai ir diezgan nosacīta realitātes apjēga – cilvēks vairāk kontaktē ar savām fantāzijām par realitāti, iespējams, ar savu pagātnes pieredzi, jo palikšana izsalkušam bērnudārzā varēja būt reāla šīs mātes bērnībā. Tagad viņas bērnam tā nav, bet viņa turpina attiecināt savu pagātni arī uz savu bērnu. Māti neinteresē realitāte, citādi viņa pieietu pie audzinātājas un pajautātu, vai viņas bērns ir labi paēdis, vai viņam ir bijusi laba ēstgriba. Bet šī māte pati nedzīvo realitātē, viņai pašai ir sajauktas robežas, tostarp laika un pieredzes uztverē – viņa nespēj novilkt robežu starp pagātni un savu traumatisko pagātnes pieredzi un tagadni un veidojošos bērna pieredzi. Viņa ievelk bērnu savā izdomātajā realitātē, jo arī robežas, kuras

FOTO: Andris Bērziņš, http://blog.generalassemb.ly, http://rehabreviews.com,

Būtu nepareizi domāt, ka bērns ir mazs, vēl neko nesaprot un viņam ir jāpaskaidro, ko viņš jūt un ko viņš grib. Un kā vēl saprot! Vienkārši netraucējiet, bet palīdziet viņam nosaukt to vārdos.

nošķir viņu no citiem cilvēkiem, tostarp no pašas bērna, viņai ir traucētas. Tāpēc, jo neskaidrākas robežas ir cilvēkam, jo sliktāk viņš jūt citu cilvēku robežas un jo vieglāk viņš pārkāps tās.

Vājas robežas

Kad cilvēka personisko robežu izjūta ir traucēta, viņš īsti nevar atdalīt sevi no citiem – viņš pilnīgi pakļaujas. Apgrieztais variants ir citu cilvēku „aprīšana". Tātad cilvēks vai nu saplūst pakļaujoties, vai nu aprij otru – uzspiež partnerim savu gribu, savas jūtas, savas domas, viedokļus, intereses, pat neiedomājoties, ka citam cilvēkam var būt citādi. Un nevienā šajā gadījumā tāds cilvēks to neapzinās.

Robežas veidojas pašā bērnībā, bet, ja jums ir traucētas robežas, tas nenozīmē, ka jūs to izvēlējāties apzināti, tas nozīmē to, ka bērnībā vecāki vai citi cilvēki, kuri jūs audzināja, tā vietā, lai palīdzētu jums robežas izveidot, traucēja. Tagad jūs neapzināties savas robežas un traucējat savu bērnu robežas. Citādi vienkārši nevar būt, jo, lai dotu bērnam veselīgas robežas, pašiem vecākiem ir jābūt labām, skaidrām robežām.

FOTO: https://www.modna-zvezda.si, http://sdfl01.com

Nekādā gadījumā nevajag velt vainu uz audzinātāju, skolotāju, treneri. Šie cilvēki var pārkāpt bērna robežas, ja tās jau ir traucētas. Pat ja audzinātājai pašai ir traucētas robežas un viņa nevērīgi vai necienīgi attiecas pret bērniem, bērns ar sakārtotām robežām var pastāvēt par sevi, vismaz pastāstot par notikušo vecākiem, un tad potenciāli draudoša situācija tiks atrisināta starp pieaugušajiem. Robežas veidojas mājās. Pirmais cilvēks, kas kaut ko nosaka bērna robežās, ir māte. Viņa vairāk piedalās iekšējo, emocionālo robežu veidošanā. Tad nāk tēvs, kurš vairāk māca bērnam kontaktēties ar ārpasauli. Ja bērns ir pārāk maz bijis kopā ar vecākiem un diezgan ātri ticis uzticēts audzināšanā vecvecākiem, viņa robežas jau ir traucētas, jo ir parādījusies neuzticēšanās pasaulei, un prakse rāda, ka vecvecākiem neizdodas pilnvērtīgi atjaunot to, kas bijis zaudēts vecāku uzvedības dēļ.

Kāpēc robežas ir vajadzīgas?

Robežas ļauj mums atdalīties no citiem, kā arī tuvoties, nepazūdot citos. Skaidras robežas ir vajadzīgas, lai cilvēks varētu vai atļautos uzņemties atbildību par sevi.

Situācija: cilvēks ir noguris pēc garas darba dienas, strādājot ar svarīgu projektu, izsalcis, vēlas izgulēties, jo rīt atkal agri jāceļas un jābūt atspirgušam, lai turpinātu darbu. Taču viņam piezvana

> Māte vairāk piedalās iekšējo, emocionālo robežu veidošanā. Tad nāk tēvs, kurš vairāk māca bērnam kontaktēties ar ārpasauli.

draugi un aicina uz pavisam negaidītu izklaides pasākumu. Izvēle: braukt vai nebraukt. Ja cilvēkam ir skaidrs – kamēr svarīgais projekts darbā nav pabeigts, viņam ir jārūpējas par sevi, tostarp viņš nedrīkst atļauties ierasties darbā neizgulējies, viņa atbilde ir skaidra – paldies, draugi, nākamreiz. Ja šim pašam cilvēkam bija iemācīts, ka domāt par savām vajadzībām nozīmē būt egoistam, ka atteikt draugiem nozīmē zaudēt draudzību, tad viņš, par spīti savām interesēm, domās par citiem cilvēkiem un, lai nesarūgtinātu draugus, brauks uz pasākumu.

Tātad cilvēks ar sakārtotām robežām var izjust, apzināties savas vajadzības, izvērtēt savas iespējas, darboties to ietvaros, neuzņemties par daudz un atteikt tad, kad tas tiešām ir vajadzīgs.

Tas pats attiecas uz bērniem. Ja šodien vecāki neļauj savam bērnam pateikt viņiem nē, tad vēlāk šis pusaudzis nespēs atteikt savam draugu bariņam, kad viņi piedāvās kādu huligānisku izlēcienu.

Kāpēc robežām jābūt veselīgām?

Cilvēks ar vājām robežām nevar saprast, ko viņš grib, kas ar viņu notiek, neprot izvēlēties, baidās, jūt trauksmi, cer uz citiem, kā arī atdod savu gribu citiem, neuzdrošinās pateikt nē.

Veselīgas robežas dod cilvēkam izvēles iespēju. Cilvēks nevis reaģē baiļu vai vainas izjūtas dēļ, bet gan skaidri redz, kas notiek, saprot, ko viņš jūt, un izvēlas, vai viņš to pieļaus savā dzīvē vai ne.

Pastāvot veselīgām robežām, cilvēkam ir viegli gan pietuvoties, gan atdalīties un nav pēdējās cerības, jo tāds cilvēks saprot, ka jušanās laimīgam ir atkarīga tikai no viņa paša, nevis no konkrētā cilvēka, konkrētās mantas, konkrētā notikuma.

Robežas ļauj cilvēkam pamanīt, ka apkārt arī ir personības, kā arī apzināties, ka viņš pats ir personība. Atsevišķa.

Apzināties robežas

Mēs nevaram apzināties cita cilvēka robežas, taču savu robežu apzināšanās ļauj mums novērst daudzas jo daudzas problēmas. Būtu nepareizi domāt, ka bērns ir mazs, vēl neko nesaprot un viņam ir jāpaskaidro, ko viņš jūt un ko viņš grib. Un kā vēl saprot! Vienkārši netraucējiet, bet palīdziet viņam nosaukt to vārdos.

Anekdote:

– Jāni, nāc mājās!

– Mammu, es esmu izsalcis?

– Nē, tev ir auksti!

Tā ir ne tik daudz smieklīga, cik skumja. Bērns jau ir pilnīgi nodevis savu emocionālo sfēru mātei, viņam vairs nav ne gribas, ne gribasspēka, zinātkāre un radošā enerģija arī ir apspiesta. Māte jūtas droša, jo bērns konsultējas ar viņu par visu: ko ēst, ko vilkt mugurā, ar ko draudzēties, par ko interesēties u. tml. Viņa vēl neapzinās, ka kādā brīdī viņai vairs nepietiks spēka visu risināt bērna vietā. Iespējams, tomēr pienāks brīdis, kad viņai gribēsies arī savu dzīvi, un tad viņai uz kakla būs pieaudzis vīrietis, no kura nav nemaz tik viegli tikt vaļā, jo viņš neko neprot, viņš nav patstāvīgs nevienā dzīves sfērā.

Parādību intensitāte

Jebkuru parādību dažādi cilvēki uztver atšķirīgi, un atkarībā no intensitātes jebkuru parādību var uztvert gan kā patīkamu, gan kā kairinošu vai pat graujošu. Kas ir par skaļu vienam cilvēkam, var būt iedvesmojošs citam. Viens cilvēks virtuozi runā rupjā valodā un tādējādi ļoti skaidri formulē savas domas, cits runā ļoti izmeklētā, smalkā valodā un arī labi formulē vai – gluži otrādi – jūk skaistos vārdos. Viens cilvēks atļaujas pieskarties sarunas partnerim, cits sarunā jūtas drošs tikai tad, ja sarunu biedrs stāv metra attālumā no viņa. Tas viss ir informācija par mūsu robežām: kas ir normāli vienam, otram nav pieņemami.

Taču, ja personiskās robežas cilvēkam ir diezgan stipras, viņš var izdarīt tā, lai pats neciestu no notiekošā: palūgt pagriezt skaņu klusāk vai aiziet no šīs vietas; pateikt cilvēkam, ka viņu mulsina rupja valoda, vai vienkārši nedraudzēties ar tādu cilvēku; jau iepriekš nostāties no sarunu biedra sev ērtā attālumā un, ja viņš centīsies samazināt distanci, brīdināt cilvēku, ka nejūtas droši.

Robežas jāprot aizstāvēt

Robežas tiek pārkāptas regulāri, un tās nemitīgi ir jāatjauno, ir jāpastāv par tām. Galvenās problēmas sākas tad, ja cilvēks neprot apzināties savas robežas, jo aizstāvēt var tikai to, ko apzinās, redz. Veselīgas robežas apzināties ir viegli. Ja robežas ir traucētas, tās apzināties nav iespējams – jo to nav. Tādas robežas ir jāveido.

Diezgan bieži to nevar izdarīt bez palīdzības no ārpuses, piemēram, bez psihoterapijas. Palīdz pašanalīze. Kontakta sporta veidi palīdz tikt pie robežām caur ķermeņa iespēju izzināšanu. Taču vienmēr ir jābūt uzmanīgam pret savu psihisko pašsajūtu.

FOTO: http://blog.participaction.com

KĀ VEICINĀT VALODAS UN KOMUNIKĀCIJAS SPĒJU ATTĪSTĪBU?

Linda Hofmane,
Mg. psych., Sociālo interešu institūta lektore

„Mums jātiecas izmantot bērna pozitīvās emocijas, lai iesaistītu viņu mācībās, kas viņam palīdzēs izkopt savas spējas."

(*Hovards Gārdners*)

Bērnam vissvarīgākais faktors sarunas veicināšanā ir sarunas ar vecākiem, tuviniekiem, aprūpētājiem. Bērniņa spēja apgūt valodu ir iedzimta, bet tā neattīstās, ja netiek saņemta atgriezeniskā saite, viens no paņēmieniem, kā var apzināties sevi un savu uzvedību, kā arī uzzināt, kā citi cilvēki uztver bērnu. Valodas attīstība bieži ir saistīta ar bērna emocionālo stāvokli. Bērnam, kurš ir audzis sliktos apstākļos un piedzīvojis vardarbību, bieži ir runas traucējumi, kaut gan viņa attīstība citās jomās ir šķietami normāla. Emocionāli līdzsvarota vide un saskarsme ar tuviniekiem veicina pozitīvu bērna komunikācijas spēju attīstību.

Valodas attīstības posmi

Ir svarīgi saprast, ka pastāv vairāki komunikācijas veidi – verbālā un neverbālā komunikācija, kura ir iedalāma atsevišķās kategorijās. Ar neverbālo komunikāciju jeb ķermeņa valodu mēs sazināmies nepārtraukti visas dzīves garumā. Bet verbālajā komunikācijā varam izšķirt divas ar valodu saistītas spējas – receptīvā valoda (bērnam saprotami vārdi, kurus viņš vēl neizrunā) un ekspresīvā valoda (vārdi, kurus bērns jau izrunā). Bērns jau divu gadu vecumā saprot apmēram 500 vārdu, bet lieto tikai apmēram 50–300 vārdu. Taču, tā kā valoda sāk strauji attīstīties, ar katru dienu bērns spēj izteikt aizvien vairāk un vairāk vārdu, tādējādi pilnveidojas bērna komunikācijas spēja.

Valoda strauji attīstās pirmajos sešos dzīves gados, un šo attīstību var sadalīt četrās stadijās jeb posmos: pirmsvalodas posms, pirmie vārdi jeb valodas sākums, pirmie teikumi un gramatiski pareiza valoda. Nozīmīgi sasniegumi ir vērojami apmēram 18 mēnešu vecumā, kad ļoti strauji pieaug vārdu krājums, un trešajā dzīves gadā, kad bērns sāk lietot pareizas gramatiskās formas teikumu uzbūvē.

Valoda ir arī bērnā radītas skaņas. Tāpat kā citi attīstības procesi, arī valodas attīstība katram bērnam notiek savā tempā, bet attīstības posmu secība ir nemainīga.

Pirmos vārdus, kuri apzīmē kādu priekšmetu vai dzīvu būtni, bērns pasaka apmēram gada vecumā. Tomēr dažkārt to var uztvert tikai kontekstā ar žestiem un situācijām.

Pirmos teikumus bērns veido apmēram divu gadu vecumā, kad vārdu krājums ir sasniedzis apmēram 200–300 vārdu. Kaut gan vārdu krājums pieaug, teikumos saglabājas gramatiskā vienkāršība.

Gramatiski pareizu valodu bērni ir apguvuši apmēram 4–5 gadu vecumā. Šis ir īstā kāpēcīša un spriedelētāja vecumposms.

Vārda un rīcības sakritība

Ir svarīgi, ka bērna vecāku un tuvinieku verbālā valoda saskan ar neverbālās valodas jeb ķermeņa valodas signāliem, piemēram, balss intonācija, ķermeņa zīmju valoda u. c. Dažkārt pieaugušie vārdos izsaka domu, kura nesakrīt ar neverbālo valodu, tā paužot pretēju piemēru, piemēram, raugoties uz bērna izdarītu pārkāpumu un ar ironiju sakot: „Ai, cik tu esi labs bērns!" Ir svarīgi, lai verbālā un neverbālā valoda sakristu, būtu kontekstā, tā sniedzot bērnam priekšstatu par vārda un rīcības sakritību.

Nosaukt bērna izjūtas vārdos

Ir svarīgi atrast paņēmienus, kas veicinātu bērna runas, valodas un komuni-

> Dažkārt mēs mēdzam uzdot jautājumus, bet neieklausāmies atbildēs. Tā gadās, arī komunicējot ar bērnu, un nereti viņš to jūt.

> Ir svarīgi, lai verbālā un neverbālā valoda sakristu, būtu kontekstā, tā sniedzot bērnam priekšstatu par vārda un rīcības sakritību.

FOTO: http://www.sii.lv/index.php/linda-linda-linda, http://www.betterparenting.com

Bērna teiktais	Vecāku atbilde, kas neveicina sarunu	Vecāku atbilde, kas veicina sarunu
Es šodien mājās aizmirsu savus cimdus – un man bija auksti.	Un kāpēc tu atkal aizmirsi? Tu vienmēr tā dari!	Man ļoti žēl. Tev noteikti bija grūti. Es arī šorīt ļoti steidzos.
Man Jānītis nepatīk. Viņš vienmēr strīdas.	Bet Jānītis ir tavs vislabākais draugs. Pamēģini ar viņu draudzīgi spēlēties!	Vai šodien kaut kas notika? Vai Jānītis kaut ko darīja? Mēģināsim visu labot!

kācijas spējas. Vislielākā nozīme bērna valodas attīstībā ir bērna un vecāku saskarsmei pirmajos bērna dzīves mēnešos. Šajā periodā bērna emocionālajā un valodas attīstības veicināšanā ir liela nozīme vecākiem. Viņiem ir jācenšas atspoguļot bērna izjūtas, un, bērnam pamazām mācoties savas izjūtas nosaukt vārdos, veidojas vecāku un bērnu savstarpējā izpratne un pieņemšana. Vecākiem šādi rīkojoties, uzlabojas bērna uzvedība. Bērnam vairs nav, piemēram, jākož, lai parādītu, ka viņš ir dusmīgs. Vecāki dusmas var iemācīt izteikt vārdos, atspoguļojot bērna izjūtas: „Jā, es redzu, ka tu esi dusmīgs, tu to vari man teikt ar vārdiem… Nākamajā reizē vari teikt: „Es esmu dusmīgs.““Tātad veidojas spoguļa efekts.

- Ir svarīgi atcerēties, ka valodas attīstībā būtiska ir vecāku un bērnu savstarpējā sadarbība.
- Runāt par lietām, kuras interesē bērnu.
- Atdarināt skaņas, kuras bērns veido.
- Sadarbojoties ar bērnu, būt labā, pozitīvā noskaņojumā.
- Uzklausot bērnu, reaģēt uz viņa vajadzībām.
- Lasīt un pārrunāt lasīto, uzklausot arī bērna teikto.
- Dot bērnam iespēju piedalīties ģimenes sarunās, piemēram, dzerot tēju, vai citos ģimenes pasākumos.

Kā panākt, lai bērns klausās manis teikto

Katrs bērns ir individualitāte, tāpēc katrā ģimenē var būt individuāli veidi, paņēmieni, kuri veicina bērna runas un valodas attīstību, ievērojot, protams, atbilstīgo bērna vecumposmu. Ir svarīgi, lai vecāki un citi bērna aprūpētāji pārliecinātos, vai bērns ir uztvēris un sapratis jūsu teikto. Ir

Dot bērnam iespēju piedalīties ģimenes sarunās, piemēram, dzerot tēju, vai citos ģimenes pasākumos.

vairāki padomi, kuri palīdzēs jums nodrošināt to, ka bērns klausās:

- pārliecinieties, vai, pirms sākat ar viņu runāt, bērns ir pievērsis jums uzmanību. Nosauciet viņu vārdā;
- runājiet klusā, mīļā un draudzīgā balsī. Nekliedziet un nekomandējiet. Izrādiet, ka pieņemat savu bērnu, un pasakiet kādus mīļus vārdus;
- skatieties acīs un esiet vienā acu līmenī ar bērnu, piemēram, sēdiet pie galda vai pietupieties. Kad uzsākat sarunu, nesēdiet istabas otrā pusē un nestāviet bērnam draudīgā pozā;
- ja bērns neklausās vai nedzird jūsu teikto, izslēdziet televizoru vai radio;
- reizēm maigs pieskāriens palīdz bērnam pievērst uzmanību teiktajam;
- runājiet skaidrā un vienkāršā valodā. Daži bērni var saprast un atcerēties tikai vienu ieteikumu, nevis daudzus uzreiz;
- nerunājiet gari, bet pasakiet sakāmo īsi un kodolīgi. Nemitīgi neaizrādiet;
- ja vēlaties, lai bērns jūs uzklausa, nekliedziet uz viņu, bet runājiet noteiktā balsī un izskaidrojiet, kāpēc jums ir šāda vēlēšanās. Mēģiniet neizrādīt dusmas un uzrunā-

FOTO: http://www.redorbit.com, http://www.ontopvisibility.com

jiet bērnu ar siltumu balsī. Dariet bērnam zināmu, ka gaidāt atbildi.

Pašam klausīties bērna teiktajā

Lielisks veids, kā komunicēt ar bērnu, ir pārvērst to abpusējā sarunāšanās un klausīšanās procesā. Dažkārt mēs mēdzam uzdot jautājumus, bet neieklausāmies atbildēs. Tā gadās, arī komunicējot ar bērnu, un nereti viņš to jūt. Šādai rīcībai var būt vairāki iemesli:

- vecāki ir ļoti aizņemti, un viņiem nav laika apsēsties un veltīt uzmanību bērnam;
- vecāki domā par to, ko viņi paši teiks, nevis klausās to, ko bērns saka;
- vecākiem ir svarīgi izpaust pašu jūtas, nevis pievērst uzmanību bērna jūtām;
- bērns saka kaut ko, kas sadusmo vecākus, un tad viņi vairs nespēj uzklausīt bērnu;
- ja ģimenē ir vairāk nekā viens bērns, ir grūti atrast laiku katram.

Sarunai jāved uz risinājumu

Svarīgi ir sarunu rezultātā rast risinājumus kādai situācijai vai problēmai. Ir ļoti svarīgi atšķirt pārmetumu no risinājuma, jo pārmetuma gadījumā var pazemināt bērna pašvērtējumu, bet risinājuma gadījumā – gluži otrādi – veicināt bērna paškontroli, kas nozīmē arī pašapziņas veicināšanu. Daži piemēri.

Noliegumu aizstāt ar padomu, kā rīkoties

Vecākiem un bērnu aprūpētājiem reizēm nākas bērnu pamācīt un izteikt aizrādījumus. Šādās situācijās ir svarīgi, ka tiek saglabāta cieņa pret bērnu. Dažkārt aizrādījumu var izteikt pozitīvā veidā: tā vietā, lai pateiktu bērnam, ko nedarīt, varam dot padomu, kā rīkoties. Esmu novērojusi, ka bieži vecāki lieto vārdu „ne": neskrien pa istabu, nekāp peļķē! Rekomendēju tā vietā dot padomu: tu drīksti skriet ārā; apej peļķei apkārt, lai apavi būtu sausi.

Sarunas ģimenē

Ar valodu bagātā vidē augstu tiek vērtētas sarunas. Ir svarīgi, lai mājas vide, kuru jūs veidojat, būtu valodas un dažādu diskusiju bagāta. Sarunas un diskusijas ģimene var padarīt par būtisku savas dzīves sastāvdaļu.

Tas noteikti palīdzēs bērnam komunicēt ar saviem vienaudžiem, bet, ja tomēr būs radušās grūtības, ir dažādi speciālistu ieteikumi, kā veicināt bērna komunikāciju ar vienaudžiem. Iesaku vecākiem iemācīt bērnam frāzes, kuras viņš var lietot, lai iesaistītos citu bērnu spēlēs, piemēram: „Vai es drīkstu piedalīties?"; „Jāni, vai es drīkstu tēlot ugunsdzēsēju?". Bērniem arī jāmāca, ka ir svarīgi dalīties ar rotaļlietām un katram ir jāgaida sava kārta.

Tekstā izmantoti materiāli no Sāras Lendijas un Edītes Ozolas izveidotās vecāku apmācības programmas „Bērnu emocionālā audzināšana".

FOTO: http://cdn.sheknows.com, http://ww1.prweb.com, http://ww1.prweb.com, http://dingo.care2.com

VEĻU LAIKS

Paldies par gudrību un uzmanību, ko aizsaulē gājušie veltījuši mums

Laila Avotiņa

Ir iestājies laiks, kad kamolos migla veļas un, kā senajie teikuši, mūsu senču gari nāk apraudzīt mūs un tiem, kas meklē atbildes uz sev nezināmo, atnes tās. Apcerīgākā garastāvoklī, kļūstot rāmākiem, domas sāk vērsties uz iekšu, pie paša, un meklē mieru. Senie latvieši mirušās dvēseles mieloja. Mūsdienās pietiktu vienkārši ar paldies par to gudrību un uzmanību, ko aizsaulē gājušie tika veltījuši mums. Atminēties vecvecāku un vecvecvecāku devumu – un, kas zina, varbūt pašos ieplūst skaidrība un miers. Miers, ko atkal dot tālāk…

Atceroties savus vecvecākus, ne vienam vien nākas atzīt, ka viņi ir ienesuši mūsu dzīvē īpašu svētību un dzīvesgudrību. Kādu vectēvs iedrošināja ļaut vaļu asarām, apliecinot, ka to var atļauties tikai stipri vīri. Citu vecvecāki iedrošināja sekot saviem sapņiem, vairāk smieties, vienmēr atlikt naudu nebaltai dienai, dzīvot saticībā, nebaidīties utt. Lūk, dažas vērtības, kuras vienmēr aicinājuši turēt godā mūsu senči.

PATEICĪBA. Izrādās, dzīvē nekas nenotiek tāpat vien. Ir vērts būt pateicīgiem par ikvienu dzīves mirkli, par katru mācību un par līdzcilvēkiem mums blakus. Dzīve šķiet daudz saprotamāka un skaistāka, ja protam novērtēt to, kas mums ir, nevis žēlojamies par to, kā nav.

GUDRĪBA UN VIEGLUMS. Ir tik svarīgi meklēt un prast atrast prieku ikdienišķās lietās, reizēm prast pasmieties pašiem par sevi, mirkli padomājot, vienmēr dzīvē atrast ceļu uz priekšu.

MĀCĪTIES NEKAD NAV PAR VĒLU. Ikviena prasme dzīvē var būt noderīga un sagādāt prieku. Un princips – ja kas ir salūzis, salabo – māca apzināties un novērtēt lietu un darba vērtību.

VESELĪBA. Dzīvē daudz ko var nopirkt par naudu, tikai ne veselību.

> Veselība. Dzīvē daudz ko var nopirkt par naudu, tikai ne veselību.

VĒSTURE. Vecvecāku dzīvesstāsti ir lieliska pieredze, kā mācīties savas zemes vēsturi, saprast savus senčus un viņu ideālus, zināt viņu pieredzi un dzīves patiesību, skatoties nākotnē. Dzimtas stāsti palīdz saprast ģimenes vēsturi un reizēm pat risināt konfliktus un pārvarēt neizskaidrojamas grūtības.

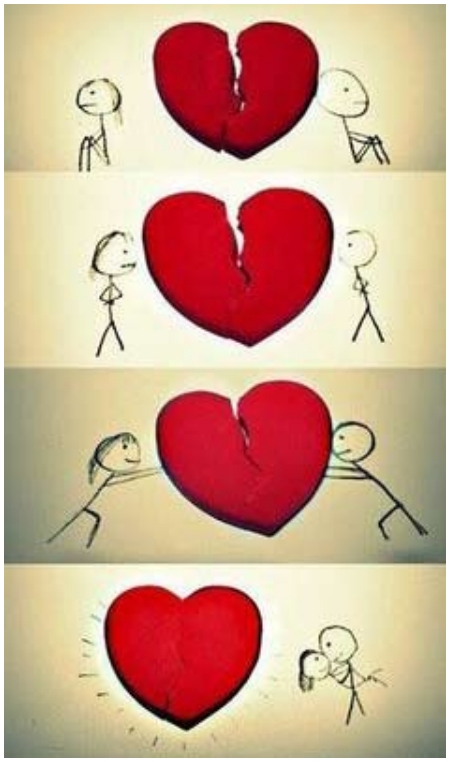
> Vecvecāku gudrības un caur paaudzēm atstātās zināšanas folklorā, arī dainās, parāda ticību kaut kam augstākam. Un, dzīvojot saskaņā ar augstākajiem likumiem, izdodas dzīvot harmonijā ar sevi, otru un dabu.

MĪLESTĪBA UN CIEŅA PRET LĪDZCILVĒKIEM. Pazīt savas dzīves līdzgājējus un cienīt viņu darbu ir ikviena cilvēka godalieta. Vecvecāki māca just un runāt no sirds.

PRASME KLAUSĪTIES. Tā ir svarīga ne tikai attiecībās ar bērniem, bet ar ikvienu līdzcilvēku. Ir apbrīnojama spēja ne tikai pacietīgi klausīties ar ausīm, bet sadzirdēt arī ar sirdi. Klausoties vecvecāku dzīvesstāstus, iemācāmies, kā klausīties un saprast otru.

BŪT KOPĀ. Nekad nenovērtēt ģimeni par zemu. Tuvinieku atbalsts daudzās dzīves situācijās var būt vitāli nozīmīgs. Tieši ģimene palīdz pārvarēt neskaitāmas dzīves grūtības. Būt kopā, saprast vienam otru ģimenē ir svarīgs dzīves uzdevums, kas ir jāiemācās ikvienam, jo citādi daudzām lietām un notikumiem zūd jēga. Daudziem no mums kā burvīgi bērnības mirkļi atmiņās ir ģimenes

FOTO: https://lh6.googleusercontent.com, http://www.miglo.net, http://24.media.tumblr.com, https://s-media-cache-ak0.pinimg.com, http://www.studying-in-us.org, http://static1.squarespace.com



albumu pārlapošana kopā ar vecvecākiem – tā arī ir savas dzimtas stāstu iepazīšana un kopābūšana ar senčiem.

VIŅI ZINA, CIK ĀTRI AIZIET BĒRNĪBA. Šī attieksme ļauj bērniem izbaudīt bērnību, cik vien ir iespējams. Cilvēks ar nobriedušu dzīves pieredzi neliek bērnam ātrāk kļūt pieaugušam, nenodarbina bērnus ar pieaugušo darbiem un jautājumiem. Un, pat ja liek, – tas nereti izvēršas par jautru procesu.

APSKĀVIENI. Vecvecāki zināja, ka ir brīži, kad mums blakus ir nepieciešams kāds, kas vienkārši var uzklausīt un kura atbalstu varam izjust. Vecāki cilvēki paši ļoti ilgojas pēc apskāvieniem un mīl tos, tāpēc ir dabiski, ka viņi tos sniedz saviem mazbērniem jau kopš mazotnes.

NERAIZĒŠANĀS PAR SĪKUMIEM. Vecvecāki ir dzīvojuši pietiekami ilgi, lai saprastu, ka dzīve ir pārāk īsa, lai raizētos par katru nieku.

Dievatziņa

Vecvecāku gudrības un caur paaudzēm atstātās zināšanas folklorā, arī dainās, parāda ticību kaut kam augstākam. Un, dzīvojot saskaņā ar augstākajiem likumiem (mēdz teikt arī – saskaņā ar Dieva likumiem), izdodas dzīvot harmonijā ar sevi, otru un dabu. Izrādās, ka liels garīgs spēks ir domas, jūtu un vārda apvienošana – tā rodas formula, ar kuru var pateikt nē visam, kas mūs iznīcina, piemēram, naidam, vājumam, bēdām.

Mūsu senči dzīvoja, apzinoties šo patiesību. Cilvēki domas un vārda spēku izmantoja ikdienā gan sevis un dabas harmonizācijai, gan dažādu ļaunumu novēršanai, gan dziedināšanai, gan laikapstākļu uzlabošanai, gan attiecību ar citu dimensiju smalkajām būtnēm nodibināšanai. Pēc dainām spriežot, cilvēki centās un arī dzīvoja saskaņā gan ar sevi, gan viens otru, gan dabu, gan kosmosu.

Neraizēšanās par sīkumiem. Vecvecāki ir dzīvojuši pietiekami ilgi, lai saprastu, ka dzīve ir pārāk īsa, lai raizētos par katru nieku.

Mīklu minēšana

Ir interesanti, ka Latvijā veļu esamību īpaši neviens neapstrīd – visbiežāk cilvēki tic, ka mirušo senču gari ir nomodā pār dzīvo pasaulē notiekošo. Tāpēc veļu laiks ir sava veida jauna gada sākums mūsu dvēseles kalendārā.

Agrāk klusajā veļu laikā bija dažādi liegumi. Cilvēki pulcējās, uzturējās mājās, strādāja, atminējās aizgājušos dzimtas cilvēkus, stāstīja pasakas un minēja mīklas. Kā Nītaures pusē ir pierakstīts, mīklas bija jāmin, lai cilvēks nekļūst aizmāršīgs. Arī šodien kopā ar bērniem mīklu minēšana ir gluži priecīga nodarbe. Vēl labāk – pieaugušajiem nemaz nav jāmeklē grāmatas, bērni paši labprāt izdomā mīklas. Piemēram:

- Liels, liels skapis, iekšā mazi cilvēciņi. (Māja)
- Pašai cimdu nevajag, citiem dod. (Aita)
- Liels, liels aplis, apkārt mazi cilvēciņi. (Zemeslode)
- Zaļš, zaļš aplis, iekšā melni cilvēciņi. (Arbūzs)
- Tās ir visās krāsās, arī melnas un pelēkas. Nav ne dzīvas, ne ēdamas. (Nagu lakas)
- Tas ir cilvēks. Viņš uz papīra un auduma daudz ko taisa. Tas ir ļoti skaists. (Gleznotājs)
- Tā lieta ir no koka. Viņa ir ļoti liela, citreiz viņa var būt maza, citreiz viņa var būt pa plauktiem. Viņu var nokrāsot. Viņa ir taisnstūrveidīga, var noslēpties arī. (Skapis)
- Tā ir sarkana bumba ar zaļu cepuri un pumpām. (Zemene)
- Zila un zaļa bumba, iekšā ļoti daudz lietu. (Zemeslode)
- Kas ir tāds kā čūska, aizmugurē mazas kājas un priekšā tādas lielas? (Ķirzaka)
- Tas ir brūns, maziņš, vidējs var būt, abi gali spici. (Skabarga)
- Viena kāja, trīs acis. Dažreiz ir cepure galvā. (Luksofors)

Satikšanās ar sevi

Ir vēl kas veļu laikam zīmīgs. Kad senāk gatavoja mielastu veļiem, katrs drīkstēja velim dot tikai to, kas viņa paša saimniecībā bija izaudzis. Svarīgi bija gatavot no tā, kas tev ir pašam, nevis aizņemties. Tas ir tāds skaists atgādinājums – nostājies savu senču priekšā tāds, kāds tu esi – ne vairāk un ne mazāk. Tā ir arī godīga satikšanās pašam ar sevi. Mūsdienās šī satikšanās ar saviem aizgājējiem simboliski notiek kapos. Daudzviet Latvijā šis laiks ir saplūdis ar svecīšu vakariem, jo tos abus tuvina gaisma un aizgājušo pieminēšana.

Ar sveces liesmas aizdegšanu mēs varam aizdedzināt arī savu iekšējo liesmu un tiekties uz gaišumu. Uguns vienmēr ir tikusi uztverta kā kaut kas svēts un maģiski netverams. Sveces gaisma padara spēcīgākas domas un jūtas, tāpēc jau tās iededzinām – lai radītu īpašo, mierpilno izjūtu, ko sniedz dzīvas uguns dvēsele. Tā tik patīkami piepilda vidi ar skaistu, mierīgu gaismu, pastiprina siltuma, mājīguma, miera un harmonijas izjūtu. Svece ir garīgās gaismas simbols un uguns stihijas apvienojums mūsu materiālajā pasaulē.

Šajā brīnišķīgajā un svētsvinīgajā laikā, kad migla kamolos veļas, ir kaut kas ļoti dziļš, sargājošs un sirdssilts. Lai izdodas sajust to plaukstu, kura jūs tur, un dot miera un drošības izjūtu tālāk – saviem bērniem!

Izmantotie avoti:

http://maija.ucoz.lv/publ/sis_un_tas/musu_sencu_zinasanas_sodien_seit_ik_dienu/59-1-0-218

http://laisma.1w.lv/816-sveces-nozimigums-3/

http://www.rezeknesbiblioteka.lv/index.php/centrl-bibliotka/izstazu-apskati/289-velu-laiks

http://valoda.ailab.lv/folklora/ticejumi/velu.htm#velu3

http://www.pasakas.net/miklas/2-sadala/emils/

FOTO: https://positivethoughtsonlife.files.wordpress.com

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*; *www.izglitiba-kultura.lv*
Redaktore: Vita Pļaviņa
E-pasts: *vecakiem@izglitiba-kultura.lv*

Korektore: Zigrīda Purvlīce
Maketētāja: Daiga Dzene
Vāka foto: *https://wisconsinknowschildrensmentalhealthmatters.files.wordpress.com*