



## BĒRNI VIENKĀRŠI NEKLAUSA. IESPĒJAMIE IEMESLI UN RISINĀJUMI

Ģimenē aug divi bērni – 4 gadus vecā meita Laura un 7 gadus vecais Aleksis –, un abi vecāki uzskata, ka viņu bērni ir „izlaisti” – bieži runā pretī vecākiem, slikti uzvedas sabiedriskās vietās. Piemēram, nesen meita lielveikalā uztaisīja traci, pieprasot nopirkt lelli, un, kad vecāki atteicās to darīt, sāka sist tētim un kliegt. Savukārt dēls pēdējā ciemošanās reizē ignorēja vecāku lūgumus uzvesties klusāk. Viņš ignorē arī lūgumus palīdzēt mājas darbos – regulāri aizmirst ienest malku un sakārtot savas drēbes.



### Mammas skatpunkts:

Es daru, ko varu, lai audzinātu bērnus pēc labākās sirdsapziņas. Es patiešām mēģinu bērniem „uzlikt stingrus rāmjus”, taču tētis bieži vien pa kluso atļauj bērniem to, ko es esmu aizliegusi. Dažreiz rodas sajūta, ka nespēju visiem izdabāt.



### Tēta skatpunkts:

Es daudz strādāju, lai visi būtu paēduši un apgādāti ar vislabāko – rotaļlietām, izklaidi, saldumiem. Un te pēkšņi atkal tracis, ka kaut ko atsakos nopirkt. Dēlam laikam visa kā ir par daudz, ja jau nespēj veikt savus ikdienas mājas pienākumus. Sieva man nespēj paskaidrot, kāpēc bērni ir tik „izlaisti”.



### Bērnu skatpunkts:

**Dēls:** Es jau tā daru visu, ko mamma un tētis liek, bet tik un tā nekad nav labi. Mamma un tētis daudz dusmojas uz mani.

**Meita:** Man patīk, ja mamma un tētis man pērk visādas lietas, bet dažreiz nepērk. Es nesaprotu, kāpēc, un tad es raudu.

Piezvani

 ĢIMENES  
ATBALSTA TĀLRUNIS

22 407 407

speciālisti Tevi uz klausīs un ieteiks, kā pozitīvā disciplinēšana var uzlabot attiecības ģimenē.



## Iespējamās vecāku grūtības

Iespējams, vecākiem pret bērniem ir viņu vecumposmiem neatbilstīgas prasības, jo trūkst zināšanu par šo vecumposmu īpatnībām.

**Vecāki, iespējams, nespēj tikt galā ar emocionāli sakāpinātiem brīžiem,** kad bērni izrāda savas tūlītējās dusmas un neapmierinātību. Tas vecākos var radīt līdzīgas emocijas, ar kurām viņi nemāk tikt galā, tāpēc viņos rodas vēlēšanās bērnus ignorēt vai arī pieņemt viņu izvirzītos nosacījumus, impulsīvi pakļaujoties viņu iegribām.

**Nekonkvences audzināšanā.** Parasti tas nozīmē, ka brīžiem vecāki bērniem kaut ko ļauj, brīžiem neļauj, vienreiz pērķ, citreiz ne, sākotnēji saka nē, pēc brīža piekāpjas, vienu dienu liek saklāt gultu, citā reizē tam nepievērš uzmanību. Nereti šādās situācijās vērojama vecāku savstarpēja nevienprātība bērnu audzināšanas jautājumos.

**Pieļaujams, ka vecākiem ir nepietiekama izpratne par pozitīvas disciplinēšanas metodēm.** Bieži vien disciplinēšana notiek ar tādām metodēm kā aizliegumi, draudi, sods, kritika, nosodījums, fizisks sods, neatstājot vietu uzslavai, pateicībai, atzinībai, beznosacījumu mīlestībai.

**Vecākiem ir grūtības izprast, kādi ir bērnu uzvedības iespējamie iemesli.** Pastāv iespēja, ka vecāki bērnus audzina, ievērojot konsekventas prasības, izmantojot pozitīvu disciplinēšanu, esot atbalstoši, tomēr bērni rīkojas agresīvi, vecākos neieklausās un kopumā viņiem ir nevēlama uzvedība. Šāda uzvedība var nebūt tikai audzināšanas sekas, tai var būt arī medicīniski cēloņi – psiholoģiski, neiroloģiski u. c., ko var noteikt speciālists.

**Iespējams, vecākiem ir grūtības kritiski izvērtēt savu rīcību un uzskatus.** Bieži šādās situācijās vecāki vaino viens otru, bet neizvērtē, kur un kādas kļūdas bērnu audzināšanā paši ir pieļāvuši.



## Iespējamās bērnu grūtības

Iespējams, bērni nespēj orientēties vecāku prasībās un rīkojumos, jo vienā gadījumā konkrēta prasība vai rīkojums tiek pasniegts kā būtisks, citā – ne.

**Bērni, iespējams, nejūtas droši attiecībās ar vecākiem** – viņi bieži saskaras ar vecāku dusmām, neapmierinātību un citām negatīvām emocijām.

**Bērniem ir grūtības apzināties vēlamās un nevēlamās uzvedības robežas,** jo tās līdzīgās situācijās mēdz būt atšķirīgas.

**Dēls jūtas nenovērtēts.** Lai ko viņš darītu, saņem kritiku, bet par labi padarītu darbu uzslavu nesaņem.

**Nav piemēra, no kā mācīties atpazīt un regulēt savas emocijas.** Pēc aprakstītās situācijas bērni emocijas vai nu impulsīvi izliek uz āru, piemēram, kaujoties, vai arī vaino citus.

**Iespējams, bērniem ir medicīniska rakstura problēmas, un tas rada grūtības ievērot vecāku prasības attiecībā uz uzvedību.**



## Iespējamie risinājumi

Lai secinātu, kādi ir iespējamie iemesli bērnu uzvedībai, vecākiem jāapdomā sava rīcība dažādās situācijās. Vecāki sev var uzdot dažādus jautājumus: Vai esam bērniem pietiekami tuvi? Varbūt esam pārāk tuvi, un bērni ir par daudz aprūpēti? Varbūt rūpējamies tikai par viņu fiziskajām vajadzībām – lai ir paēduši, veseli un apgērbti? Kad pēdējoreiz ar bērniem runājām par to, kā viņi jūtas ģimenē? Ko viņi vēlas? Vai ļaujam izvēlēties lietas, ko darīt kopā? Varbūt mūsu ģimenei bija kāds jauks rituāls, kura vairs nav? Vai mēs kā vecāki turam bērniem dotos solījumus un ko lielākoties darām ar tiem, kurus nesanāk izpildīt? Vai mēs saviem bērniem atvainojamies? Ja jā, kad pēdējo reizi to darījām? Kad pēdējoreiz katru bērnu paslavējām? Ne tikai par lieliem sasniegumiem, bet arī par ikdienišķām lietām, piemēram: „Tev skolā bija gara diena, tu esi izturējies” vai „Paldies, ka ieliki izlietnē netīro šķīvi”. Varbūt bērns ir piedzīvojis kādus sāpīgus mirkļus un viņam nav palīdzēts tos pārdzīvot, piemēram, ir nomirusi vecmāmiņa, un šī trauma nav pārstrādāta? Vai brīžos, kad bērnam ir stipras emocijas, piemēram, kaut kas sāp, atturamies no kārdinājuma teikt: „Nekas, nekas, līdz kāzām sadzīs!” vai sāpes pārvērst par joku? Vai tā vietā vienkārši esam blakus, samīļojam un palīdzam šīs emocijas pieņemt, izturēt, vai runājam nomierinoši par sāpju izraisītajām sajūtām, ļaujot bērnam pašam dalīties savās emocijās? Emocijas ir dabiska reakcija uz notikumu, un tās ir nevis jāapspiež vai jānoraida, bet jādzīvo, jāpieņem. Dažkārt vecāki paši neprot savas emocijas pieņemt un nezina, ka tas ir svarīgi.

- ✔ **Informācijas iegūšana par raksturīgo katrā no bērnu vecumposmiem.** Bērnam katrā no attīstības posmiem var būt atšķirīgas vajadzības, uzvedības īpatnības un grūtības, un vēlams, lai vecāki būtu par tām informēti, pretējā gadījumā viņi var izvirzīt bērna vecumam neatbilstošas prasības. Piemēram, pirmsskolas vecuma bērniem patīk un ir nepieciešams būt kustībā, tāpēc jāizvērtē, vai šāda vecuma bērns būtu jāņem uz klasiskās mūzikas koncertu, kur ilgstoši jāievēro klusums.
- ✔ **Papildu informācijas iegūšana par bērnu emocionālo audzināšanu.**
- ✔ **Vecākiem – konsultācija pie speciālista.** Ja vecākiem neizdodas izprast bērnu nevēlamās uzvedības iemeslus, ir vērts doties uz konsultāciju pie speciālista, piemēram, pie psihologa, kas palīdzētu apzināties viņu grūtības bērnu audzināšanā, palīdzētu rast piemērotākos un bērniem saudzīgākos paņēmienus audzināšanas procesa uzlabošanai vai arī nosūtītu pie atbilstoša speciālista, kas veiktu medicīniskos izmeklējumus, lai izslēgtu medicīniskos cēloņus.
- ✔ **Vecākiem savstarpēji jāvienojas par saskaņotām audzināšanas metodēm un prasībām.** Konsekvence ir viens no būtiskākajiem aspektiem, kam jāpievērš uzmanība, lai bērni justos droši attiecībā ar vecākiem.
- ✔ **Ieviešot pārmaiņas audzināšanā, būt pacietīgiem un negaidīt rezultātus jau nākamajā dienā.** Bērniem ir nepieciešams laiks, lai saprastu jaunās prasības, pieņemtu un īstenotu tās. Tāpat ieteicams pārmaiņas ieviest pakāpeniski, sākumā izvēloties vienu jauninājumu. Piemēram, vienojieties, ka bērna izvēlēts pirkums tiks iegādāts reizi nedēļā, un šo solījumu izpildiet; attiecīgi bērns zinās, ka citās veikala apmeklējuma reizēs speciāli viņam nekā netiks iegādāts. Kad jaunā norma ir nostiprinājusies, var ieviest pozitīvas izmaiņas kādā citā jautājumā. Piemēram, izstāstiet, ka vakarā pēc zobu tīrīšanas turpmāk konfektes vairs neēdīsiet, jo tas bojā zobus. Sekojiet līdzi, lai šī vienošanās netiktu pārkāpta. Arī vecākiem pašu izvirzītie nosacījumi ir jāievēro.
- ✔ **Novērtēt labos darbus, ko veic bērni.** Vecākiem vajadzētu vairāk pamanīt un akcentēt bērnu labi padarītas lietas. Arī tad, ja tas ir bijis ikdienas pienākums, vajadzētu pateikt paldies par pūlēm visas ģimenes labā.
- ✔ **Pateikt meitai paldies, ja uzturēšanās ārpus mājas noritējusi bez skandāliem.**
- ✔ **Kritiku bērniem (arī partnerim) izteikt komplektā ar risinājumu.** Piemēram, dēla drēbes atkal atrodas uz gultas, krēsla, galda, arī grīdas. Tā vietā, lai nosodītu, ka drēbes mētājas visās malās, teikt: „Lūdzu, salasi netīrās drēbes un aiznes uz vannasistabu, jo plānoju likt tās mazgāties.”
- ✔ **Pārim atrast laiku kopā būšanai ar mērķi** stiprināt savstarpējās attiecības un veidot tās arvien emocionāli tuvākas.