



BĒRNUS INTERESĒ TIKAI DATORSPĒLES. KĀDI IR RISINĀJUMI?

Visiem trim ģimenes bērniem (6, 9 un 11 gadus veci) mīļākās nodarbes ir televīzijas skatīšanās vai datorspēļu spēlēšana. Dažkārt vecāki dusmojas un pārmet, ka tas ir vienīgais, kas bērnus interesē. Citkārt, kad kāds no bērniem aicina mammau vai tēti kopīgi uzspēlēt kādu galda spēli vai atrisināt krustvārdu mīklu, vecāki lūdz ļaut viņiem pēc darba atpūsties. Tāpat mammai noteiktā laikā gribas noskatīties savu TV seriālu. Vakariņas ir ģimenes kopīgs rituāls, taču parasti kāds no ģimenes locekļiem vakariņu laikā kaut ko skatās telefonā vai datorā – tētis dažkārt lasa ziņas, brālim nepieciešams atjaunināt spēli vai noskaidrot, kas ir uzdots. Kad mamma vakarā grib iedzert glāzi vīna, viņa ļauj bērniem

skatīties animācijas filmas bez laika ierobežojuma. Vīrs ar sievu ikdienā pārsvarā runā par sadzīviskām lietām, sarunās ir maz mīļuma, arī vienkārša apskaušanās un glāsti starp viņiem nav bieži novērojami.



Mammas skatpunkts:

Īsti nesaprotu, kas mūsu ģimenē noticis. Kādreiz kopā braucām ekskursijās, pavadījām laiku ārpus mājas, bet tagad nekur vairs nedodamies kopā – nevienam vairs nav intereses. Bērnus šobrīd spēj aizraut tikai dators un telefons. Varbūt vienkārši viņi ir izauguši.



Tēta skatpunkts:

Bērnus dzenu ārā, lai uzspēlētu bumbu vai pabraukājas ar jaunajiem velosipēdiem, taču viņi visu laiku trinas pa istabu. Es bērniņā līdz tumsai dzīvoju pa āru, knapi biju dabūjams iekšā. Sieva pārmet, ka sen nekur neesam bijuši, bet šobrīd man saspringts posms; darbs ir saistīts ar datoru, daudz strādāju arī mājās brīvdienās. Pēc tam varēsim ar ģimeni kaut kur aizbraukt atpūsties.



Bērnu skatpunkts:

Mums riebjas, ka mamma bieži izslēdz datoru tieši spēles vidū. Vecāki apgalvo, ka mēs pārāk daudz sēžam pie datora, taču paši visu laiku ir pie datora.





Iespējamās vecāku grūtības

Tētīm ir manāmas grūtības novilkt skaidras robežas starp darbu un ģimeni – laikam starp vienu un otru ir jābūt sadalītam proporcionāli. Ievērojami vairāk bērni un pāra attiecības iegūst no regulāras laika pavadīšanas kopā, nevis no vienām garām kopīgām brīvdienām. Iespējams, tēta situācijā vainojams darbaholisms vai arī neprasīga laika plānošana.

Ģimenē nav noteiktas kārtības, kad un cik daudz atļautas datorspēles un televīzijas skatīšanās, kad ir ģimenes kopā sanākšanas laiks u. c. nodarbes.

Vecāki neapmierina bērnu emocionālās vajadzības, proti, nepieciešamību pavadīt laiku kopā, katru dienu veltot katram bērnam nedalītu uzmanību vismaz 10–15 minūtes. T.i., tādu laiku, ko vecāks pavada ar bērnu sarunās vai darot to, ko vēlas bērns, un paralēli nenotiek ieskatīšanās telefonā vai tml. Tāpat nepieciešams uzklaustīt vienam otru, dalīties izjūtās, domās un vēlmēs.

Vecāki nenovērtē sava rādītā piemēra ietekmi uz bērnu rīcību. Bērni ir vecāku spogulis – šī atziņa nav tukši vārdi, bērni patiesi kopē savu vecāku rīcību, šajā gadījumā, izvēloties brīvo laiku pavadīt, spēlējot datorspēles, skatoties televīziju un tamlīdzīgos veidos.

Ir notikusi pāra atsvešināšanās, attiecībās iestājies atsalums un vērojama pasivitāte pāra attiecību veidošanā.



Iespējamās bērnu grūtības

Vecāki pārāk maz laika pavada kopīgās aktivitātēs ar bērniem, kuru laikā tiktu stiprinātas savstarpējās attiecības un ierādītas brīvā laika daudzveidīgas pavadīšanas iespējas.

Bērniem manāmas datorspēļu atkarības pazīmes, piemēram, grūtības pārtraukt spēlēt, zudusi interese par cita veida izklaidēm.

Iespējams, bērniem parādījusies pastiprināta kāre uz saldumiem – šādas pasīvas nodarbes kā datorspēles, telefonspēles u.tml. ir liela piepūle smadzenēm, tāpēc ir vēlme pēc papildu enerģijas. Turklāt, ja tiek ēsts datorspēļu vai televīzijas skatīšanās laikā, cilvēks to nekontrolē.

Ienāc



un izvēlies kādu no 50 idejām kopīgai laika pavadīšanai darbdienu vakaros.



Iespējamie risinājumi

Ģimenei nepieciešami savi rituāli, vienojošas tradīcijas. Piemēram, ieviest, ka vakariņas ir ģimenes kopīgs rituāls, kad sapulcējas visa ģimene un norisinās sarunas par to, kas šodien piedzīvots, kā katrs ir juties. Tāpat vakariņu laikā var kopīgi plānot nedēļas nogali, ļaujot bērniem piedalīties lēmumu pieņemšanā, kā arī izdomāt jaunas nodarbes garo darbdienu vakaru jaukai pavadīšanai. Piemēram, ģimene var veikt vienkāršus eksperimentus. Viens no tādiem: vienu vistas olu uz nakti ielikt etiķī, otru kokakolā, trešo apelsīnu sulā un vērot, kas ar to notiks. Citas ģimenes tradīciju idejas darbdienām, brīvdienām un svētkiem var skatīt „www.laimigamgimenem.lv”.

- ✓ **Kopā ar bērniem jāizveido darbdienu plāns**, skaidri vienojoties, kad ir laiks pienākumiem, kad – atpūtai un cik no atpūtas laika drīkst izmantot datorspēlēm. Dienas plānu nepieciešams ne tikai izveidot, bet arī uzraudzīt, lai tas tiktu ievērots, piemēram, lai nenotiek spēļu spēlēšana telefonā vakaros zem segas. Tāpat vecākiem ir jāseko līdzi, kādas spēles tiek spēlētas. Piemēram, pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem var ierādīt dažnedažādas spēles ar izglītojošiem elementiem.
- ✓ **Lai bērniem ierādītu, ka rotaļas ārā ir aizraujoša nodarbošanās, vecākiem nepieciešams līdzdarboties**, piemēram, doties kopīgos izbraukumos ar velosipēdiem, uzspēlēt ģimenes futbolu, doties uz dažādiem skatu torņiem Latvijā vai pastaigās pa purvu takām. Vecāki bērniem var apstiprināt, ka iespējas, ko mūsdienās sniedz dators, ir lieliskas, taču visam ir jābūt ar mēru, turklāt pastāv vēl daudzas dažādas lieliskas aktivitātes, kas nav pat izmēģinātas. Šīs aizraujošās nodarbes bērniem ir jāpalīdz atrast – ja nedrīkst spēlēt datorspēles, ko citu lai dara? Ja vecāki uzņemsies iniciatīvu un iesaistīs bērnus visdažādākajās aktivitātēs, atrasisies arī bērnu bagātīgā izdoma. Ja vecāki brīvo laiku pavada pasīvi, t.i., sēžot pie televizora vai datora, bērni to redz un atdarina. Ja viņiem iepriekš nav piedāvātas daudzveidīgas izklaides un nu kāds jautā – ko jūs gribētu darīt? –, tad bērnu atbilde, visticamāk, būs par labu iepriekšminētajām pasīvajām izklaidēm, jo citas nodarbes, kas dotu prieku, viņi nevis negrib, bet nespēj iedomāties. Vecāki ir brīnumdari un esošo situāciju ātri vien spēj mainīt, ja vien vēlas.
- ✓ **Visai ģimenei vienoties, kur un kādos apstākļos mājās drīkst darboties ar telefonu, datoru, planšeti u. c. tehnoloģijām.** Piemēram, tētīm jāstrādā ar datoru tikai pie darba galda. Ir svarīgi, lai ieviestos noteikumus ievēro arī paši vecāki. Bērni var uzrakstīt vai uzzīmēt norādi, kurās vietās mājās ar „gadžetiem” ir aizliegts būt, piemēram, virtuvē un vecāku guļamistabā.
- ✓ **Vienoties, vai un ko drīkst ēst, sēžot pie TV vai datora.** Piemēram, svaigus burkānus un ābolus drīkst, turpretī čipsi, saldumi u. c. neveselīgi našķi šādos apstākļos ir aizliegti.
- ✓ **Pārim jāapdomā, kas šobrīd viņus vieno, kurā brīdī un kādu iemeslu dēļ ir notikusi atsvešināšanās, iestājusies pasivitāte pāra attiecību veidošanā.** Jāatrod laiks pāra attiecību uzlabošanai, laiks intīmajām attiecībām. Dažkārt cilvēku izpratne par attiecībām ir, ka tās ir kaut kas pabeigts līdz ar laulības reģistrāciju. Taču, raugoties no ilgtermiņa perspektīvas un lai attiecības neizjuku, tās ir jākopj, un vietā ir salīdzinājums ar ābeli. Sākumā tā aug pati, taču pēc tam ir jāveido vainags, jānovāc augļi, jā rūpējas par to. Attiecību stiprināšanai, saliedēšanai jānotiek regulāri, nevis kampaņveidīgi. Vērtīgi ir, ja pāris atrod kādu kopīgu vaļasprieku, kas patiešām aizrauj abus. Piemēram, mācīties jāt ar zirgu, apgūt kādu jaunu valodu, apmeklēt deju kursus vai, piemēram, par godu dažādiem dzīves notikumiem stādīt kokus – tie raisīs gaišas emocijas katru reizi, kad sanāks iet tiem garām. Tāpat katru reizi, kad pāris ir pie jūras, var salasīt dažus akmentiņus un gliemežvākus, ko krāt cilindriskā stikla vāzē – kā nelielas mīļas atmiņu ainiņas.