



MAMMAI IZVEIDOJUŠĀS JAUNAS ATTIECĪBAS. KĀ TO UZTVER BĒRNS

Mamma jūtas iemīlējusies – viņai ir izveidojušās jaunas, stabilas attiecības, un viņa gaida mazuli. Ģimene ir labi situēta, mammai no iepriekšējās laulības ir septiņus gadus vecs dēls Kārlis, kam nodrošinātas visas materiālās lietas – labs apģērbs, uzturs, pašam sava istaba. Jaunais tētis katru vakaru izdzer kādu pudeli alus, skatās televīziju, tomēr iesaistās arī mājas darbos, daudz sarunājas ar mammu. Ar Kārli jaunais tētis kopā ir bieži, viņu sarunas ir sadzīviskas, ja nepieciešams, tētis palīdz uzlikt uz galda ēdienu, uznest uz dzīvokli smago velosipēdu. Kārļa bioloģiskais tētis pret zēnu izturas jauki, taču pie sevis ņem ļoti reti, viņa finansiālā situācija nav tik laba, kādu spēj nodrošināt jaunais tētis. Kādu

dienā Kārlis veikalā pamēģināja nozagt košļājamo gumiju paciņu – viņu nepieķēra. Citu reizi viņš nozaga klasesbiedra jauno pildspalvu, kas esot nopirkta Disnejlendā.



Mammas skatpunkts:

Nesaprotu, kā tas varēja notikt. Mēs par viņu tik ļoti rūpējāmies, viņš ir labs zēns. Dēls jebkurā brīdī varēja mums paprasīt naudu, lai nopirktu tādus sīkumus kā košļenes vai pildspalvu. Man ir tāds kauns.



Jaunā tēta skatpunkts:

Ceru, ka šie bija atsevišķi gadījumi un tas vairs neatkārtosies. Mūsu nopietnajā vīru sarunā izstāstīju, ka par zādzību var nonākt cietumā. Un, ja kas tāds atkārtosies, mūsu saruna būs daudz stingrāka.



Bērna skatpunkts:

Es tās košļenes negribēju zagt, gribēju tikai paņemt – paskatīties, kā tas ir. Arī pildspalvu nezagu. Man bija interesanti vērot, kā klasesbiedrs skraida pa klasi un to meklē, un nevar iedomāties, ka tā ir pie manis.



Iespējamās vecāku grūtības

Vecāki, visticamāk, ir piemirsuši par septiņgadīgā dēla emocionālajām vajadzībām. Nereti situācijās, kad ģimenē gaidāms mazulis, vecākie bērni pārāgri tiek padarīti par „lielajiem”. Arī skolas gaitu uzsākšana un jauna tēta ienākšana ģimenē ir emocionāli grūti brīdi bērna dzīvē.

Jaunajam tētim, iespējams, ir grūtības ar emociju pārstrādi, par ko liecina regulāra alkohola lietošana. Nereti emocionāla rakstura problēmas transformējas atkarībās – alkohola lietošanā, azartspēļu spēlēšanā.

Vecākiem ir grūtības izprast bērna problēmas pēc būtības, kā arī identificēt un nosaukt bērna emocijas. Bērnu nevēlama uzvedība, piemēram, zagšana, visbiežāk jārisina no citas puses – nevis veltot tik lielu uzmanību zagšanas faktam, bet gan šīs uzvedības cēloņiem.

Vecāki nepietiekami novērtē iepriekšējo attiecību izjukšanas un jauno attiecību veidošanās izraisīto stresu bērna dzīvē. Ikvienas pārmaiņas – gan pozitīvas, gan negatīvas – kā pieaugušajos, tā arī bērnos rada trauksmi. Bērni atšķirībā no pieaugušajiem to vēl nemāk apzināties un izvērtēt, pārstrādāt pieņemamā veidā.

Vecākiem vairāk jā rūpējas par savu kā pāra attiecību stiprināšanu. Iespējams, mammas jaunajam vīram tēta un vīra loma saistās ar vienkārši būšanu mājās bez aktīvas darbības.



Iespējamās bērna grūtības

Nespēja pievērst uzmanību pozitīvā veidā. Ja bērns sāk zagt, lai pievērstu uzmanību, sākumā viņš zog dažādus šķietami nevērtīgus nieciņus, vēlāk – lielākas materiālās vērtības, arī naudu, izbaudot varas un nenotveramības sajūtu. Šīs var būt sekas vecāku uzmanības trūkumam – ja bērns jau ilgstoši nav uzklusīts, sadzirdēts, nav bijis tuvu sarunu, kurās bērnam ir bijusi iespēja dalīties kā vissāpīgākajās, tā arī vistīkamākajās emocijās. Šobrīd vecākiem ar bērnu sarunas lielākoties ir par sadzīviskām lietām – vai esi paēdis, vai tev ir silti, vai tev vajag palīdzēt nonest pa trepēm no dzīvokļa velosipēdu u.tml. –, bet iztrūkst sarunu par emocijām, par to, kā bērnam klājas ārpus mājas, kas viņu pēdējā laikā ir iepriecinājis, kas apbēdinājis.

Nespēja apzināties un pārstrādāt savas emocijas. Lai savas emocijas apzinātos un spētu tās pārstrādāt pieņemamā veidā, nepieciešama vecāku palīdzība – bērna uzklusīšana, līdzpārdzīvošana viņa likstām, izjūtu pārrunāšana.

Bērnam ir manāmas grūtības adaptēties, iedzīvoties jaunajos apstākļos.





Iespējamie risinājumi

Mammai nepieciešams pavadīt vairāk laika kopā ar dēlu, ar to saprotot nedalītu uzmanību divatā, darot lietas, kas dēlam sagādā prieku. Šim kopīgi pavadītajam laikam ir jābūt regulāram un prognozējamam. Šeit neskaitās vakara pavadīšana kopā, kad mamma gatavo vakariņas un bērns ar jauno tēti skatās televīziju. It kā ģimene ir kopā, tomēr šī nav bērnam veltītā nedalītā uzmanība.

- ✔ **Vecākiem jāstiprina attiecības ar bērnu.** Tuvas sarunas ar bērnu ir viens no lielākajiem palīgiem attiecību stiprināšanā. Šīm jābūt sarunām, kurās bērns dalās savos pārdzīvojumos un piedzīvojumos. Ja bijis kāds nelāgs gadījums, ne vienmēr vecāka uzdevums ir sniegt padomu – ja padoma nav, ir svarīgi vienkārši būt līdzās: „Man ļoti žēl, ka tev nācās to piedzīvot, bet nezinu, ko tev ieteikt. Es varu tevi samīļot.” Visi bērni dažādos periodos var piedzīvot izmisumu, bezspēcību un dažādas grūtības, tas ir normāli. Taču, lai šos posmus pārdzīvotu, nepieciešama vecāku klātesamība un atbalsts. Tāpēc ir vērtīgi piekopt rituālus, kas vērsti uz atklātām sarunām, piemēram, dienas beigās katrs – arī pieaugušais – savai dienai ieliek vērtējumu 10 baļļu sistēmā un paskaidro, kāpēc šāda atzīme.
- ✔ **Vērsties pēc padoma pie speciālista,** kas varētu palīdzēt vecākiem saprast bērna grūtību cēloņus. Problēmsituācijās vecāki var saņemt atbalstu, zvanot uz „Amigo ģimenes uzticības tālruni” 22 407 407.
- ✔ **Bērna audzināšanā vairāk iesaistīt bioloģisko tēti.** Vecāki var vienoties par regulārām un biežākām tikšanās reizēm.
- ✔ **Iezīmēt nākotnes perspektīvu bērna dzīvē.** Tas nozīmē pievērst uzmanību ne tikai tam, ka ģimenē drīz ienāks otrs bērns, bet arī tam, ka tajā joprojām liela un nozīmīga vieta būs arī lielajam bērnam. Var pārrunāt, kāda būs lielā brāļa loma mazā bērna dzīvē, kā arī iesaistīt viņu mazuļa gaidīšanā, piemēram, ļaut izvēlēties drēbītes, ko mazajam uzvilkt uzreiz pēc piedzimšanas, aicināt bērnu uzzīmēt apsveikumu gaidāmajam mazulim, kā arī paši vecāki var sarūpēt dāvanu vecākajam bērnam – vēlams, tādu, ko viņš šobrīd visvairāk kāro, un pasniegt otra bērna dzimšanas dienā, jo tajā viņš kļūst par vecāko bērnu. Vecākiem ieteicams meklēt informāciju par to, kā vecāko bērnu veiksmīgāk sagatavot ģimenē gaidāmajām pārmaiņām.
- ✔ **Ieviest jaunus, kopīgus ikdienas rituālus.** Rituāli ne tikai satuvinās ģimenes locekļus, bet arī bērna ikdienu darīs paredzamu.
- ✔ **Pārim rūpēties par savām attiecībām, to stiprināšanu.** Bērns šobrīd vēro un vērtē mammas attiecības ar partneri, un, visticamāk, paņems šo attiecību veidošanas modeli sev. Pārim ieteicams ieviest sev kādu kopīgu vaļasprieku, piemēram, vienu reizi divatā atpūsties tā, kā vēlas vīrs, citu reizi – kā sieva, ar nosacījumu, ka viens otra idejām ļaujjas bez kritikas. Šobrīd, mazuļa gaidīšanas laikā, pāris var apmeklēt kursus, lai sagatavotos dzemdībām un pēcdzemdību periodam, vai, piemēram, doties uz konsultācijām pie dūlas, kas ir speciāli apmācīta atbalsta persona grūtniecības, dzemdību un pēcdzemdību periodam. Vairāk par dūlu atbalstu var skatīt „www.dulas.lv”.
- ✔ **Vīram jāpārdomā savi alkohola lietošanas paradumi un iemesli.** To var darīt, sev uzdodot dažādus jautājumus un atbildot uz tiem: Kāpēc es dzeru? Jo citādi nevar aizmigt? Lai noņemtu stresu un aizmirstu dienas raizes? Jo man vienkārši garšo? Varbūt ir vēl kādi stresa noņemšanas veidi, piemēram, ikvakara alus pudeli var aizstāt ar krūzi tējas un kādas galda spēles uzspēlēšanu kopā ar sievu un bērnu?