



## VĪRS AIZBRAUCIS PEĻŅĀ UZ ĀRZEMĒM. SITUĀCIJAS IETEKME UZ ĢIMENES ATTIECĪBĀM

Ģimene pieņēmusi lēmumu, ka tētim jādodas strādāt uz ārzemēm, un tiek apsvērta doma, ka pēc kāda laika tētim pievienosies arī mamma, bērnus – 8 gadus veco Ilzi un 11 gadus veco Kārli – atstājot pie omītes un opīša. Vecāki bērniem skaidro, ka Latvijā tik daudz naudas viņi nespēj nopelnīt. Komunikācija ar tēti notiek, izmantojot „Skype”, mājās viņš ierodas reizi pusgadā. Mamma tētim sūdzas, ka bērniem pienācis tāds vecums, kad viņi visu laiku savstarpēji konfliktē – pat plēš viens otra mantas, kaujas. Dažkārt kāds no bērniem dusmās apsūk arī mammu, cenšas viņai iesist. Reizēm, kad mammai šie

konflikti šķiet pārāk nopietni, viņa zvana un sūdzas tētim, tomēr viņš bieži nav sazvanāms. Mamma nereti izplūst asarās, un pēdējā laikā viņai pasliktinājusies veselība.



### Mammas skatpunkts:

Mūsu ģimenei vēl mazliet jāpaciešas, un tad gan jau arī mēs tiksim „uz zaļa zara”. Jātur īkšķi, lai arī es tieku strādāt uz ārzemēm pie vīra. Tikai nespēju izturēt pusaudžu vecumu, kas pienācis bērniem.



### Tēta skatpunkts:

Pie dzīves ārpus Latvijas jau esmu pieradis, taču bērni nesaprot, ka vecākiem kādu laiku ir jābrauc peļņā, lai nomaksātu kredītu par dzīvokli – tas taču paliks viņiem.



### Bērnu skatpunkts:

Cik labi būtu, ja arī mēs varētu braukt uz ārzemēm pie tēta un tur varētu mācīties! Latvijas skola mums galīgi nepatīk. Mamma neko nesaprot, visu laiku kliez uz mums un saka, ka mums būs jāpaliek Latvijā pie omītes un opīša.





## Iespējamās vecāku grūtības

**Pāris pārdzīvo atšķirtības krīzi.** Abiem trūkst emocionālā piepildījuma, fiziskā kontakta un mīļuma. Iespējams, papildu spriedzi kādam no partneriem rada aizdomas, ka otram var parādīties citas attiecības.

**Mamma dzīvo hroniska stresa stāvoklī.** Šis paaugstinātais stress, kā arī neatrisinātas emocionālās grūtības var izraisīt biežu slimošanu – ne tikai pieaugušajam, bet arī bērniem.

**Mammai ir grūtības disciplinēt bērnus.** Viņa nespēj atrast piemērotākos audzināšanas paņēmienus. Veidojas „riņķa dancis” – bērni ir dusmīgi un nobijušies, tāpēc uzvedas slikti, savukārt mamma uz bērnu uzvedību reaģē ar vēl stingrākām disciplinēšanas metodēm, lai gan tā jau ir ciņa ar sekām. Mammai būtu „jāatkāpjas soli atpakaļ”, lai ieraudzītu situāciju kopumā un izprastu, ka bērnu slikto uzvedību izraisa viņu bailes, satraukums par nākotni un šā brīža ģimenes situācija. Tā vietā, lai kļūtu stingrāka, mammai būtu jāizrunājas ar bērniem, viņiem ir kopīgi jādalās savās emocijās un jāsamīļo citam citu. Ja bērni sajūt, ka mamma izprot viņu sajūtas, viņiem kļūst vieglāk un viņu agresija mazinās.

**Vecāki nav pārdomājuši, kā šādā sarežģītā ģimenes situācijā – kad viens vecāks ir ārzemēs – tiks apmierinātas bērnu vajadzības,** piemēram, sniegta nedalīta uzmanība katram bērnam no vecāku puses.



## Iespējamās bērnu grūtības

**Bērni piedzīvo paaugstinātu trauksmi, dusmas** par to, ka tētis ir aizbraucis (līdzīgas emocijas, it kā vecāki būtu šķīrušies), kā arī neziņu par nākotni, kas bērnos vairo bailes un rada iemeslu nevajadzīgām fantāzijām, piemēram, ka viņi varēs mācīties skolā ārzemēs.

**Netiek apmierinātas bērnu emocionālās pamatvajadzības** – no abu vecāku puses. Bērna emocionālā pamatvajadzība ir iespēja brīvi paust savas emocijas. Vienmēr ir jābūt kādam, kas viņu uzklausa – cienot, nevērtējot un nesodot. Tiem būtu jābūt vecākiem, kas uzklausa un palīdz šīs emocijas saprast, atspoguļojot: „Tu jūties vilies, jo...”, „Tu esi aizkaitināts, tāpēc ka...”. Šādā veidā bērni iemācās izteikt savas emocijas pieņemamā veidā, kontrolējot tās un netraumējot citus. Ja tie nav vecāki, kas šīs emocijas uzklausa, tad pārnestā nozīmē to dara, piemēram, skola situācijās, kad bērns ir citus aizvainojis vai citiem iesitis. Vienvārdsakot, jābūt kādam, kam bērns var izkratīt sirdi, bet diemžēl daudzi vecāki neizprot vai nezina šīs vajadzības nozīmīgumu bērna dzīvē.

**Bērnu uzvedība ir impulsīva un vērsta uz konfliktiem, jo bieži viņi ir dusmīgi un trauksmes pilni.** Gribas strīdēties ar vecākiem, taču vecāki ir autoritātes, līdz ar to vieglāk konfliktus uzsākt un turpināt ar citiem – brāli/māsu, klasesbiedriem u. c.

**Kontaktēšanos ar tēti panāk, izmantojot mammas bezspēcības sajūtu.** Bērni ir novērojuši, ka izmisuma un bezpalīdzības brīžos mamma zvina tētim, un viņi ātri iemācās, kā mammu līdz šādam stāvoklī novest, – šis ir veids, kā saņemt papildu iespēju kontaktēties ar tēti.



## Iespējamie risinājumi

Vecākiem jāievieš skaidrība par nākotni – konkrēti jāvienojas, cik vēl ilgi vīrs piepelnīsies ārzemēs vai arī kad tieši viņam pievienosies sieva un vai pievienosies bērni. Ilgstoša atšķirtība attiecībām ir neveselīga, taču palīdz, ja ir skaidri nākotnes plāni, – vieglāk gaidīt un pieņemt situāciju, ja ir zināms konkrēts laiks, kad ģimene satiksies. Šobrīd stresa avots mammai ir pati situācija – atšķirtība no vīra, papildu grūtības bērnu audzināšanā un neziņa par nākotni, kas ir grūti pieaugušajiem, taču dubultgrūti bērniem. Vislabvēlīgākais risinājums ir, ja ģimene būtu kopā – vienalga, Latvijā vai ārzemēs.

- ✓ **To emocionālo piepildījumu, ko pāris var gūt, esot fiziskā kontaktā, nevar aizvietot, tomēr ir jādoma par attiecību stiprināšanu arī esošajos apstākļos.** Tipiskās sarunas, kādas mēdz iezagties ikdienas steigā, ir: „Kā jums iet? Vai pietiek naudas? Kā bērniem?” Taču pārim jāatrod laiks tuvākām sarunām divatā, vairāk sakot mīļus vārdus, atklājot sajūtas, domas – ar cieņu un izpratni. Piemēram: „Es ilgojos tevi apskaut, reizēm ir ļoti vientuļi. Kā tev bez manis klājas?”
- ✓ **Labāka pašsajūta un mazāka trauksme abiem partneriem būs, ja tiks atrisinātas tās problēmas, kas ir šobrīd.** Uzreiz varam palīdzēt bērniem, palīdzot viņiem izprast savas emocijas un pielāgoties šai mūsu ģimenes situācijai. Ko vēl tagad varam izdarīt?
- ✓ **Kad norisinās sarunas ar tēti „Skype”, arī viņam vajadzētu aktīvi iesaistīties bērnu audzināšanas pasākumos,** piemēram, izrādot patiesu interesi par bērnu sekmēm, kas nedrīkst aprobežoties tikai ar jautājumu: „Kā tev šodien gāja skolā?”. Ja bijis pārbaudes darbs, tētis noskaidro, kuri uzdevumi sagādājuši lielākās grūtības. Sarunas un dzīva interese no vecāku puses vairo motivāciju mācīties.
- ✓ **Gan mammai, gan tētim ir jāslavē bērni par konkrētām lietām.** Nevis vienkārši: „Tu esi foršs puika!”, bet katru dienu jārod konkrēts iemesls uzslavai. Jāslavē ne tikai par rezultātu, bet arī par procesu: „Es redzu, ka tu centies mammai palīdzēt mājas uzkopšanas darbos, un tev labi sanāk.” Vecāki noteikti katram bērnam var uzticēt viņu vecumam atbilstošu pienākumu un slavēt par tā izpildīšanu.
- ✓ **Vecākiem nepieciešams veltīt īpašu laiku katram bērnam un samīļot viņu.** Nevis visi ar tēti „Skype” runā tikai kopā, bet ir arī sarunas atsevišķi ar katru bērnu. Pretējā gadījumā bērni var piedzīvot individuālo vientuļību: jā, bērns jūt piederību ģimenei, bet nesaprot, ko viņš nozīmē mammai un ko – tētim? Tāpat bērniem ir nepieciešama samīļošana, glāsti, paņemšana klēpī, neraugoties uz to, ka viņi nu jau mācās pamatskolā.
- ✓ **Ar bērniem mazāk ir jārunā un jāstāsta par naudas un mantiskām vērtībām, bet vairāk – par izjūtām.** Arī vecāki var dalīties savās emocijās: „Jā, man šobrīd ir grūti, bieži jūtos noskumis, jo ilgojos apskaut mammu un jūs, bērnus. Un kā jūties tu?”
- ✓ **Vecākiem jā māca bērniem konfliktu risināšanas prasmes – bērni paši to neprot.** Arī bērniem nepatīk strīdēties, taču viņi vēl nav apguvuši veidus, kā rast kompromisu. Tāpēc brīdī, kad bērni konfliktē vai sāk kauties, vecākiem strīds ir jāizšķir. Bērniem var likt, piemēram, katram palikt savā istabā 15 minūtes, un šajā laikā vecāks ar katru bērnu pārrunā notikušo. Taču sarunai nav jābūt par to, kurš kuram ko izdarīja un kurš ir vainīgs. Jārunā par emocijām, kas vecākam jāatspoguļo: „Tātad tu biji dusmīgs un māsa jutās nobijusies...” Jāizrunā, kā šādā situācijā rīkoties nākamreiz. Mammai un tētim skaidri jāvienojas un jāpauž saviem bērniem, ka fiziska strīdu risināšana nav pieļaujama un ka strīdus jā mācās risināt sarunu ceļā. Ja, piemēram, ir konflikts par to, kurš spēlēs datoru, tad ģimene dienas kārtībā var ieviest, ka brālis darbdienās pie datora ir vienā laikā, savukārt māsa – citā.
- ✓ **Ja bērns dusmās vai satraukumā sāk sist mammai, viņš ir jāaptur un jāstāsta viņam, kāpēc to nedrīkst darīt,** kā arī vecāki nedrīkst sist pretī, purināt vai citādi fiziski ietekmēt bērnu. Tā vietā ir jārunā par bērna emocijām, palīdzot apzināties, ka viņš šobrīd ir dusmīgs, satraukts, tāpēc sit. Šādā veidā bērns labāk iemācīsies atpazīt un saprast savas emocijas un turpmāk prātīs tās izpaust pieņemamāk, proti, nevis sitot, bet sakot: „Mammu, es esmu ļoti dusmīgs, jo...”

