



Eiropas Sociālā fonda projekts
„Izglītojamo ar funkcionāliem traucējumiem
atbalsta sistēmas izveide”
(vienošanās Nr. 2010/0330/1DP/1.2.2.4.1/10/IIPIA/VIAA/001)

Liepājas Universitātes Speciālās izglītības laboratorija
D.Bethere, A.Līdaka, A.Plostniece, J.Ponomarjova,
S.Striguna

Informatīvs materiāls vecākiem, kas audzina bērnus ar uzvedības traucējumiem

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ!

2013

Kā strādāt ar informatīvo materiālu?

Materiāls vecākiem domāts **izglītības iestādes** (pedagogu) **un izglītojamo** (bērnu) **vecāku konstruktīvas sadarbības veicināšanai bērnu uzvedības traucējumu novēršanā**

„Problēmu”, „grūtie”, „nepaklausīgie” un „neciešamie” bērni, tāpat kā bērni „ar kompleksiem”, „aizmirstie” un „nelaimīgie” bērni bieži ir rezultāts nepareizi izveidotām pieaugušo un bērnu attiecībām ģimenē.

Neveiksmīga attiecību modeļa veidošanās ģimenē nereti izraisa bērna nepiemērotas uzvedības izpausmes. Tad pieaugušajiem ir grūti.

Bērna nepiemērotā uzvedība ir apliecinājums pieaugušo kā vecāku neatbilstoši rīcībai. Lielākā daļa cilvēku savus bērnus audzina līdzīgi pieredzētajam paša bērnībā. Vai vienmēr tādi audzināšanas modeļi dod cerēto?

Jebkuram vecākam, kuram rūp sava bērna nākotne, ir grūti pieņemt apgalvojumus: „Jūsu bērna uzvedība neatbilst pieņemtajam!”, „Jūsu bērns ir neaudzināts!”, „Jūs audzināt bērnu nepareizi!”. Grūti samierināties ar bērna uzvedības radītajām problēmām sabiedrībā, apkārtējo pārmetošajiem skatieniem par vecāku bezspēcību.

Piedāvātajā materiālā autori nerunā par smagiem bērnu agresivitātes gadījumiem un likumpārkāpumiem. To seku risināšanai nepieciešams daudz sarežģītāks pasākumu komplekss, sadarbojoties vairākām institūcijām un speciālistiem kopā.

Informatīvais materiāls ietver skaidrojumus par uzvedības izpratni kopumā, par bērnu uzvedību noteicošajiem apstākļiem ģimenē, par pašu vecāku attiecībām ar sabiedrību un izturēšanos dažādās situācijās.

Pieaugušajam jābūt ļoti drosmīgam un gudram, lai atzītu savas kā vecāka radītās kļūdas audzināšanas norisē. Tas nepieciešams gadījumos, kad bērna uzvedība sāk veidoties neatbilstoši sabiedrības prasībām. Ir situācijas, kurās pieaugušajam jāizvēlas gudrākais veids attiecībām ar bērnu, lai nepieļautu neatbilstošas uzvedības modeļa nostiprināšanos. Piedāvātie ieteikumi, iespējams, rosinās pārdomāt vecākus savas darbības ietekmi uz bērna uzvedību, izprast esošo situāciju ar bērnu ģimenē, gūt apliecinājumu pozitīvi atrisinātiem notikumiem bērnu audzināšanā.

Aplūkotās dzīves situācijas mudinās lasītāju atcerēties paša pieredzēto bērnu audzināšanā, salīdzināt un novērtēt rīcību (gan bērna, gan pieaugušā) un rezultātus.

Informatīvā materiāla saturs rosina pieaugušos saprast – mainot savu izturēšanos, mainām bērna uzvedību, ne pašu bērnu. Bērni ir mūsu pašu (pieaugušo) spoguļi.

Uzvedības problēmas

„Tas ir neizturami! Viņš neko nedara uzreiz. Pat sīkumos tielējas. Kamēr neuzkliegsi vai neatvēzēsies – nekādas reakcijas. Vai arī izliekas, ka nedzird. Katra minūte kopā ar viņu ir cīņa. No rīta līdz vakaram. Es vairāk nespēju!”

„Viņa man jau ir apnikusi. Viņai vienmēr par maz uzmanības. Viņa ir gatava visu dienu man karāties kaklā, pastāvīgi pļāpā, neatiet no manis ne soli. Es pat pusstundu nevaru pasēdēt mierā, uzmācās un uzmācās, uzdod visādus muļķīgus jautājumus. Saku: ej paspēlēties, visa kā ir gana – lelles, puzzles. Nē, uzreiz „mammu, mammu!” Katru minūti. Mēs tā jau esam kopā nepārtraukti, nekur nestrādāju, sēžu ar viņu. Kā viņai trūkst? Es sajukšu prātā!”

„Melo! Nepārtraukti melo. Skatās acīs un melo. Pieķeru neskaitāmas reizes, pierādu, ka melo, skaidroju, ka vienalga pamanīsim melus, sodīsim. Nekas nelīdz. Jāpārbauda viss, zvanam skolotājai, citu bērnu vecākiem. Kauns taču! Neticu nevienam viņa vārdam. Man liekas, kad viņš saka, ka mīl mūs, arī melo.”

„Nezinu, ko lai dara! Viņam neko nevajag, nekādas neinteresē. Vispār! Vai nu sēž pie datora, vai vienkārši vērtās pa gultu. Atnāk uz virtuvi, paņem ēdienu un atpakaļ istabā pie datora. Neiet uz skolu. Paprasīsi kaut ko padarīt, viens un tas pats – „vēlāk”. Jūtos kā kalpone. Netīro veļu no met vannas istabā un viss. Mēģināju runāt, skaidrot, atcērt: „ko bāzies man virsū!”

„Viņa sākusi zagt. Vispār jau zaga arī iepriekš, bet tādas sīkas lietas un nedaudz. Pieķērām, skaidrojām, rājām, sodījām. Raudāja, solījās vairs tā nedarīt. Bet tagad –no skolotājas somas nozaga desmit latus un iztērēja vienas dienas laikā! Domāju, no kauna zemē ielīdīšu. Gandrīz piekāvu turpat skolā – man tad nebija, ko atdot skolotājai. Kā vispār tagad iet uz skolu, visi zina?”

„Mammu, kādas jums ar tēti bija nepatīšanas pirms manis?” „Kāpēc tā jautā?” „Nu tagad taču lielākā nepatīšana esmu es!”

Tā par grūtībām ar bērnu uzvedību runā paši vecāki. Iespējams, lasītājam kāda situācija ir pazīstama, bet kāda šķiet „nu gan, kas tur liels!”

Bērnu neatbilstoša uzvedība vienmēr ir grūtības kādam – vecākiem, skolotājiem, vēlāk arī citiem sabiedrības locekļiem un pašam bērnam.

Vai var kaut ko vēl mainīt?

Var, mainot savu izturēšanos un attieksmi pret bērnu. Gluži tāpat kā slikta pārtika saindē organismu, tāpat neatbilstošas attiecības bojā bērna psihi, negatīvi ietekmē viņa psihisko veselību, emocionālo labklājību un nākotni.

Ko jums nozīmē bērns?

Bērna beznosacījumu pieņemšana – mīlēt viņu ne skaistuma, gudrības, talantu, sekmju dēļ, bet gan vienkārši tāpēc, ka viņš ir, ir Jūsējais.

Vai bērna pieņemšana nozīmē, ka nekad nedrīkst uz viņu dusmoties?

Nekādā gadījumā nedrīkst slēpt savu attieksmi un negatīvās jūtas, tās vajag paust, bet paust īpašā veidā:

- drīkst paust savu neapmierinātību par bērna atsevišķām darbībām, bet ne par pašu bērnu;
- drīkst nosodīt bērna rīcību, bet ne viņa jūtas;
- neapmierinātība ar bērna rīcību nedrīkst kļūt pastāvīga un sistemātiska.

Visvairāk pieņemt bērnu „tāds, kāds viņš ir” traucē koncentrēšanās uz „audzināšanu”.

Mamma: „Kā, lai es viņu samīļoju, ja viņš vēl nav izpildījis mājas darbus? Vispirms kārtība, pēc tam mīļas attiecības. Citādi es visu sabojāšu.” Šajā situācijā pieaugušais ieņem kritizētāja, aizrādītāja, pieprasītāja pozīciju, it kā jau ar „pedagoģiskiem nolūkiem”. Skaidrs, ka bērna reakcija būs pretošanās. Konflikti attiecībās kļūst neizbēgami.

Ar ko sākt? Sākt nepieciešams ar sevi. Kāpēc ar sevi? Tāpēc, ka pieaugušajiem vairāk zināšanu, augstākas spējas kontrolēt sevi, lielāka dzīves pieredze.

Ko vajag bērnam?

- Labi justies (nejust bailes un ciešanas, nedarīt kaut ko nepatīkamu);
- Būt veiksmīgam (ģimenē, ar draugiem, rotaļās, mācībās, sportā).
- Būt pieņemtam, patikt citiem (vecākiem, vienaudžiem, skolotājiem).
- Būt sadzirdētam, saprastam, saņemt uzmanību.
- Būt vajadzīgam ģimenē.
- Augt, attīstīties, dziedēt fiziskās un dvēseles sāpes, realizēties.

Kas ir uzvedība? Kā veidojas uzvedība? Kas nosaka nepiemērotu uzvedību?

Uzvedība	Uzvedības veidošanās			Uzvedību ietekmējošie faktori
<p>„Mēs rīkojamies saskaņā ar to, kā mēs interpretējam savu pieredzi. Mērķtiecīga uzvedība ir mūsu attieksmes, uzskati un uzvedībai ir saskaņa ar tiem subjektīvajiem mērķiem, kuri, pēc mūsu izpratnes, piešķirs mums sociālu nozīmību. Saprast uzvedību nozīmē saprast mērķus, uz kuriem cilvēks virzās. (Dreikurs – Fergusons, 1984).</p>	Bērna vajadzība		<p><i>Daudziem bērniem klasē ir mobilie tālruņi. Zēns arī ļoti to vēlas, bet vecāki pagaidām noraida iespēju to iegādāties.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ģimenes vide, tuvinieku attiecības, vecāku atbalsts. • Skolas vide, pedagogu attieksme un atbalsts. • Vienaudžu vide. • Sabiedrībā pastāvošās morālās un ētiskās vērtības, mēdiji. • Garīgā un fiziskā veselība. • Vecumposmu izmaiņas. • Atbalsta un palīdzības sniegšanas kvalitāte.
	Vajadzības apmierināšana	Vajadzības neapmierināšana	<p><i>Vecāki paskaidro noraidījuma iemeslus, vienojas, kas dēlam jādara un ko viņi darīs, lai viņa vajadzību apmierinātu.</i></p> <p><i>Dēls pieņem noteikumus.</i></p> <p><i>Pēc noteiktā laika dēlam uzdāvinu mobilo tālruni.</i></p> <p><i>Zēna uzvedība nav kļuvusi nepieņemama.</i></p>	
<p>Uzvedība – indivīda rīcības ārēja izpausme, izturēšanās, attieksme, ko parasti nosaka vitālās vajadzības un vides apstākļi, kā arī tuvākajā apkārtnē vai plašākā sabiedrībā pieņemtās estētiskās, tikumiskās normas etiķete un ko, tāpat kā zināšanas, vērtē izglītības ieguves procesā. Vērtējot uzvedību, jāņem vērā konkrētie apstākļi un situācijas. (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000).</p>	Apmierinājums	Ciešanas, pārdzīvojums		
	Prieks	Bailes	Niknums	
<p>Uzvedība ir subjektīva pēc savas dabas un sociāli iestatīta. Uzvedība ir mūsu uztveres, izpratnes rezultāts. (Belkin, 1975).</p>	Pieņemama uzvedība, neagresīva uzvedība	Nepieņemama uzvedība, agresīva uzvedība		
<p>Uzvedība ir vispārējs apzīmējums novērojamu, mērāmu, eģistrējamu organisma reakciju uz notikumiem sociālajā vidē kopumam.</p>				
<p>Partnerattiecības starp pieaugušo un bērnu balstās uz personību audzinošiem noteikumiem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bērns izvēlas uzvedības modeli, un pieaugušais padara izvēli apzinātu; • izvēles brīvība ir gatavība atbildēt par sekām. 	<p>Nepiemērotu uzvedību provocē daudzas un dažādas problēmas, ko nosaka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ārējie notikumi; • tas, kā konkrētais cilvēks uztver konkrēto situāciju; iekšējam uzbudinājumam; • cilvēka individualitātei. 			

Kā atpazīt uzvedības traucējumus?

<p>Nepaklausība – visbiežāk pirmsskolas periodā un jaunākajā skolas vecumā, pretošanās prasībām, lūgumiem, padomiem, uzvedības normām.</p>	<p>Spītība – uzvedība tuva negatīvismam, neatlaidīga nepaklausība. Spītība vērojama situācijās, kad tiek turpināta darbība, kura kļuvusi pilnīgi nelietderīga un nevajadzīga. Spītība ir pamats melošanai kā arī neirotiskiem stāvokļiem: neirozēm, uzbudinājumiem, tieksmi uz tračiem. Ja šīs izpausmes kļūst hroniskas, audzināšana ir problemātiska.</p>	<p>Kaprīzes – bezmērķīga un nelietderīga darbība un rīcība, pretojoties pieaugušo prasībām, padomiem, norādījumiem, lai paliktu pie sava. Ārēji vērojams uzbudinājums, raudāšana, nemērķtiecīgu kustību aktivitāte. Kaprīzes var būt epizodiskas, bet var kļūt par rakstura iezīmi un uzvedības formu. Parasti kā cēlonis ir nenobriedusi nervu sistēma un uzbudinājuma pārsvars pār bremsēšanas procesiem – nogurums, uzbudinājums, spēcīgi pārdzīvojumi, bet būtiskākais ir nepareiza audzināšana.</p>
<p>Draiskulība – īss bērna uzvedības periods, kurā atspoguļojas aktivitāte, iniciatīva, radošums; īpašs raksturotājs ir pozitīva attieksme pret notikušo, milzīgs apmierinājums par padarīto, kas noteikti ir bez ļauna nodoma.</p>	<p>Dauzīšanās – arī uzvedības epizode, kurā atspoguļojas izdoma, aktivitāte, iniciatīva. Atšķirībā no delvera dauzoņa jau pārkāpj noteikto kārtību, apzināti un tīšām veic darbības, kuras rada nekārtības un kaitē citiem.</p>	<p>Pārkāpums – sociāli bīstama parādība, parasti atkārtojas un ir izplānota vai ar īpašu nodomu. Ja pārkāpumi atkārtojas, ir pamats uzskatīt, ka stabilizējas negatīvi uzvedības modeļi. Bieži pārkāpumus attaisno ar vecumposma īpatnībām un mirkļa iegribām, bērna neprasmi kontrolēt uzvedību.</p>
<p>Patvaļība – patstāvības un gribas veidošanās rezultāts, neprasme izvēlēties adekvātus līdzekļus pašapliecināties. Absolūta, akla prasību izpildes pieprasīšana pastiprina patvaļības izpausmes.</p>	<p>Rupjība, nekaunība – necienīga izturēšanās pret līdzcilvēkiem, nereti veidojas nepareizi realizējoties iekļūšanai pieaugušo kārtā un kautrējoties izrādīt maigumu. Rupjība raksturīga nesavaldīgiem bērniem.</p>	<p>Negatīvisms – nemotivēta un nepamatota pretošanās apkārtējo cilvēku ietekmei; mēdz būt aktīvs negatīvisms – darīt pretēji prasībām, un pasīvs negatīvisms – atteikšanās darīt prasīto.</p>
<p>Nedisciplinētība – mēdz būt ļaunprātīga un neļāunprātīga; biežāk novērojama zēniem. Ļaunprātīga nedisciplinētība atkārtojas.</p>		<p>Likumpārkāpumi – sociāli un pedagoģiski nepiemērotos apstākļos iespējama bērnu un pusaudžu iekļaušanās prettiesisku darbību veikšanā.</p>
<p>Pirmsskolas vecuma bērnu negatīvās uzvedības izpausmes raksturo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • spītība un noteikumu neievērošana, • agresija, • nošķiršanās no citiem vienaudžiem, depresīvi vai nomākti stāvokļi. 	<p>Pieaugušo cilvēku uzvedības nepilnības raksturo:</p> <p>iesaistīšanās antisociālās aktivitātēs, empātijas (līdzījušanas) trūkums pret līdzcilvēkiem, tiesisku normu pārkāpšana</p>	<p>Par uzvedības traucējumiem pirmsskolas un skolas periodā uzskata gadījumus, kad situācijai neadekvātā un nepieņemamā darbība:</p> <p>kļūst izteiktāka, nav regulējama, nostiprinās par uzvedības modeli (atkārtojas dažādās situācijās); traucē veidot sadarbību ar līdzcilvēkiem.</p>

Emocijas un bērna nepiemērota uzvedība

<p>Emocijas (to ārējās izpausmes) var ļoti daudz pavēstīt par bērnu.</p>	<p>Nepiemērotu uzvedību izraisošie emocionālie stāvokļi.</p>
<p>Pieaugušajiem tikai jāiemācās tās atpazīt, un tad bērna stāvoklis tiks pareizi saprasts. Pēc emociju ārējās izpausmes – ekspresijas varam noteikt situāciju, kurā atrodas bērns. Mīmika, ķermeņa poza, žesti, kustības, intonācija un runas temps sniedz priekšstatu par bērna iekšējo stāvokli.</p>	<p>Satraukums parasti veidojās nenoteiktās, neskaidrās situācijās. Tas veidojas bērnam apjūkot, nezinot, kā rīkoties un novērst šķēršļus. Vienīgā iespēja ir palīdzēt viņam pārvarēt šo situāciju kopā – paskaidrojot risināšanas soļus, nomierinot, parādot gala rezultātu. Bērni bez palīdzības nespēj šos stāvokļus mainīt un pārvarēt. Daudzos gadījumos šādi emocionālie stāvokļi saglabājas ilgstoši un kļūst noturīgi.</p>
<p>Uzbudinājuma stāvokli raksturo ārējās emociju izpausmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • augsts, spiedzīgs, ātrs, trīcošs balss tembrs, kas liecina par satraukumu; • runas tempa izmaiņas paužu neievērošana, vārdu nevajadzīga atkārtošana un dalīšana. <p>Savukārt līdzsvarotība – labvēlība, miers, ieinteresētība sarunā, liek domāt par bērna pozitīvu attieksmi pret situāciju.</p>	<p>Vainas sajūta rodas pieaugušajam bērna darbību un darbības rezultātus noniecinot un vērtējot kā neatbilstošus. Bērns jūt, ka tiek grauts viņa statuss, bērnu vieta ģimenē un sabiedrībā kopumā. Centīgs un sekmīgs bērns parasti vainas izjūtu mazina un kompensē ar rūpīgu darbu. Savukārt neveiksmīgs vainas sajūtu nediferencē, jo pieradis būt „vainīgs”. Bērni, tāpat kā pieaugušie, jūtas slikti, ja nepiepilda citu gaidas vai rīkojas pretēji saviem morāli tikumiskajiem priekšstatiem. Tātad, vainas sajūta var būt līdzeklis veidojot tikumiskās vērtības. Tomēr, nereti cilvēki iemācās savus pārkāpumus slēpt aiz vainas sajūtas plīvura. Ja laikus nepamana šīs situācijas, bērns iemācās būt melīgs, lišķīgs, negodīgs attiecībā pret uzdotajiem pienākumiem.</p>
<p>Ar to vien, ka pieaugušais atpazīst bērna emocionālo stāvokli, ir par maz, nepieciešama ir prasme adekvāti reaģēt uz bērna ārējām emocionālajām izpausmēm. Pieaugušā empātija, gatavība just līdzīgu un palīdzēt, pieņemt bērnu ar visiem viņa trūkumiem ir pedagoģijas augstākā virsotne.</p>	<p>Draudu apzināšanās ir stāvoklis, kuru bērns cer vēl mainīt. Bērni draudus neuztver tā kā pieaugušie, neizprot reālās sekas, kā arī cēloņu un sekas sakarības savai rīcībai. Draudu apzināšanās bērnam rada sajūtas par tūlītēju pret viņu vērstu agresiju, soda saņemšanu. Draudu apzināšanās negatīvi ietekmē bērna kopējo fizisko un psiholoģisko stāvokli, var izsaukt nervu sistēmas traucējumus. Parasti bērni no sodu draudošām situācijām izvairās slēpjoties no pieaugušajiem, aizejot no mājām.</p>
<p>Jo jaunāki bērni, jo emocijas ir atklātākas, spilgtākas. Viņu uztvere, iztēle, izziņas darbība ir saistīta ar dziļiem pārdzīvojumiem. Tikai pieaugot mēs iemācamies savas emocijas apvaldīt un kontrolēt. Pirmsskolas periodā un jaunākajā skolas vecumā raksturīga arī emociju nestabilitāte – ir viegli pāriet no viena stāvokļa citā, darbojas apkārtējās vides kairinātāji.</p>	<p>Naidis ir jūtas, kurās jebkuram ir tieksme rīkoties agresīvi pret apkārtējiem – fiziski nodarīt pāri, veikt kaitējumu. Naidīgi noskaņots bērns mēģina pret citiem rīkoties tā, lai piepildītu savas jūtas. Bērni rīkojas līdzīgi pieaugušajiem, nomierinās tad, kad sasniegts vēlams stāvoklis. Destruktīvas uzvedības izpausmes pastāvēs līdz brīdim, kamēr saglabāsies naida stāvoklis. Pieaugušā rīcība netiek vērstā uz darbības pārtraukšanu, bet gan uz bērna iekšējā stāvokļa izmaiņšanu, attiecību modeļu veidošanu. Lai naida jūtas mazinātu un novērstu, nepieciešams ilgstošs sistemātisks atbalsts, mācīšanās uztvert apkārtni, mācīšanās noņemt emocionālo spriedzi. Naida uzliesmojumus ir grūti regulēt, ne katrs pieaugušais spēj ar tiem tikt galā.</p>

Gribu, negribu!

- „Tagad ir grūts periods: tikai un vienīgi „gribu, negribu”, manī neklausās. Niknojas, kliez arī sabiedriskās vietās, velku viņu mājās tādu kliezdošu un domāju: „Pagaidi tikai, nokļūsim mājās, tad dabūsi!””
- „Viņš krīt gar zemi veikalā, sit kājas, kliez, kamēr es nenopērku to, ko viņš vēlas.”
- „Ja meitu nelaižu ārā pagalmā, tad viņa sāk elsās raudāt, neiespējami nomierināt.”

Meitene 3,5 gadi kopā ar mammu gaida pieņemšanu pie ārsta, gaidītāju daudz, jāgaida ilgi. Meitene skraida pa gaiteni, mamma aizrāda. Meitene sāk nīdēt: „Gribu mājās, iesim prom!” Mamma: „Sēdi, gaidi! Visi skatās, kāda tu nepaklausīga!” Histēriskā uzvedība sākās pieņemšanā pie ārsta. Izejot no ārsta kabineta, mamma: „Par to, ka tā uzvedies, mājās dabūsi pērienu.” Meitene sāka kliegt vēl skaļāk.

Nogurums, iespaidu uzbudinājums, izsalkums, slāpes ir biežākie histēriskas uzvedības cēloņi. Vienādās situācijās atpūties, paēdis un mierīgs bērns uzvedīsies pieņemami, būs paklausīgs. Lielveikalos, ārstniecības iestādēs, lidostās, autoostās, garos braucienos, viesībās bērnu uzvedība mēdz būt nepieņemama vecākiem. To ietekmē gan ilga gaidīšana, gan iespaidu pārpilnība, neskaidra un jauna situācija.

Histēriskas uzvedības pamatā ir konflikts starp jēdzieniem „gribu” un „vajag”: vajadzība, kuru nevar apmierināt, jo jādara kaut kas cits. Jo jaunāks bērns, jo viņam grūtāk padodas gaidīšana, viņam ir tikai „tagad”, nav „pēc tam”.

Histēriskas uzvedības gadījumā svarīgi ir nošķirt iemeslu un cēloni tādai uzvedībai.

Iemesls ir jeb kas – ne tā konfektes, ne tā krāsa zīmulim un tml.

Cēlonis ir nerealizētas vajadzības. Tās var būt:

- nogurums, izsalkums, uzbudinājums;
- sarežģīti dzīves apstākļi (dzīves vietas maiņa, jaunāka bērna piedzimšana u.c.);
- uzmanības pievēršana, manipulācijas ar pieaugušajiem.

Visaktīvāk „gribu, negribu” periods izpaužas 2 -3 gadu vecumā.

Histēriskas uzvedības sekas ir protests – slēpta nepaklausīšana, dusmošanās, agresivitāte. Bērnam kļūstot vecākam, tādi uzvedības stereotipi nostiprinās.

Pieaugušais

Bērns saprot

Pilnīgi cilvēkos nemāki uzvesties!

Man svarīgāki citi, ne tu!

Es arī esmu nogurusi, bet sēžu un gaidu.

Es esmu labāka par tevi.

Ja nenomierināsies, dabūsi pērienu.

Es tevi sodīšu par to, ka esi noguris un izsalcis.

Ja nenomierināsies, tevi paņems tas dusmīgais tēvocis.

Esmu gatava tevi atdot jebkuram.

Padoms.

Nepareizi norādīt: „Sēdi, gaidi!”

Vēlams: „Es zinu, ka esi nogurusi, bet mums jāpagaida. Es tev palasīšu grāmatiņu!”

Gribu, negribu!

Zēnam deviņi gadi, ģimene nesēn mainīja dzīves vietu. Jaunajā skolā prasības ir stingrākas, zēnam vairāk jāpavada laika, pildot mājas darbus. Problēmas sākās pēc mēneša, zēns kļuva nemierīgs, slikti gulēja, naktīs modās, raudāja. Kad vecāki mudināja mācīties, zēns kļuva kaprīzs, raudulīgs. Māte centās līdzēt mājas darbos, dažreiz izpildīja tos dēla vietā. Tomēr situācija kļuva arvien saspringtāka.

Arī bērniem mēdz būt nervozas situācijas. Nereti tā ir pārceļšanās uz citu vietu, skolas maiņa, vecāku attiecību krīze. Adaptācijas pārdzīvojumu sekas var izpausties arī pēc mēneša vai diviem, pakāpeniski tās mazinās pēc pusgada perioda. Jebkurā jaunā dzīves situācijā bērnam ir nepieciešama palīdzība.

Pieaugušais	Bērns saprot
Tu man esi apnicis ar savām problēmām!	Tu man neesi vajadzīgs, tu man esi apnicis.
Beidz mums darīt kaunu!	Es pati sev esmu svarīgāka, ne tavas jūtas.
Tā, tūlīt nomierinies un izpildi mājas darbus!	Netaisos tev palīdzēt, tiec galā pats!
Nepatīk uz tevi tādu rauduli skatīties!	Netaisos tev palīdzēt, tiec galā pats! Mēs tevi nemīlam, tu mums nepatīc.
<p>Padoms. Nepareizi norādīt: „Tu mums dari kaunu”. Vēlams: „Es saprotu, ka tev ir grūti, bet tu esi malacis un tiksi galā ar uzdevumu!”</p>	

Ieteikumi.

Pirms bērna neatbilstošas uzvedības izpausmēm.

Rūpīgi plānojiet laiku kopā ar bērnu. Ja zināt, ka bērns var būt kaprīzs un histērisks noguruma, izsalkuma, slāpju un iespaidu pārpilnības laikā, centieties nepieļaut tādas situācijas. Mācību laikā organizējiet pārtraukumus, situācijās, kad ilgi jāgaida paņemiet līdzi grāmatu. Centieties nepieļaut histēriskas uzvedības cēloņu pārklāšanos.

Precizējiet kaprīžu un histēriskas uzvedības priekšvēstnešus. Pirms emociju „eksplodēšanas” bērni dod signālus par tās tuvošanos – kļūst nemierīgi, kustības haotiskas. Šajā brīdī var novērst nepiemērotas uzvedības izpausmes, aizvest bērnu prom citā telpā, noteikti nav vēlams notāciju par uzvedību sniegšana.

Izvērtējiet iespēju apmierināt bērna vajadzības. Uzbudinātu bērnu jānomierina, izsalkušu jāpabaro, bērnu sarežģītā dzīves situācijā jāatbalsta. Ja vajadzība izpaužas vēlmē kaut ko iegūt, nepieciešams labvēlīgs skaidrojums, jokošanās, jo smaidīgs bērns reti uzvedīsies nepiemēroti.

Iemāciet bērnu emocijas paust pieņemamā veidā. Nepieciešams veidot pieņemamas uzvedības stereotipus. „Esmu izsalcis”, „esmu noguris”, „esmu dusmīgs”, „man ir bail” – tās ir frāzes, kuras bērnam jāapgūst lietot, lai kaprīzes mazinātos. Nozīmīgs ir ģimenes locekļu, īpaši vecāku piemērs.

Ja bērna uzvedība kļuvusi nepieņemama.

Saglabājiet mieru un pārliecību. Nedrīkst niknoties, kliegt, ja pateicāt „nē!”, tad tam tā arī jāpaliek, esiet labvēlīgs pret bērnu.

Atrodiet mierīgu, klusāku vietu, kur iespējams mazāk iespējama citu cilvēku klātbūtne. Svarīgi novērt kairinātājus, kas var stimulēt nepieņemamās uzvedības turpināšanos.

Neatstājiet bērnu vienu. Visbiežāk bērnam nepieciešama pieaugušo palīdzība, lai tiktu galā ar nekontrolējamām emocijām.

Runājiet ar bērnu par viņa šī brīža jūtām. Demonstrējiet izpratni, ieņemiet stāvokli, kurā ar bērnu esat vienā līmenī.

Par histērisku uzvedību nesodiet. Bērnam tā ir emociju galējā paušana.

Tagad drīkst, tagad nedrīkst!

- „Mēs ģimenē nevaram vienoties, ko atļaut mūsu dēlam un ko nē. Vienmēr strīdi par to notiek viņa klātbūtnē. Tad viņš sāk raudāt, un ir grūti viņu nomierināt.”
- „Man ļoti nepatīk, ka viņš lavierē starp mani un tēti: ja es kaut ko neatļauju, viņš slepeni iet pie tēta un saņem to, ko vēlas.”
- „Bērns nepieņem nevienu aizrādījumu, pilnīgi dara, ko vēlas gan mājās, gan dārziņā.”
- „Vecmāmiņas mobilo tālruni drīkst spēlēt vienmēr, tēta – nekad, mammās – tikai tad, kad viņa skatās seriālus.”

Ne vienmēr vecāki izprot nepastāvīgo prasību un noteikumu kaitējumu bērna uzvedības modeļu veidošanā – bērns ir nepaklausīgs, kaprīzs, izvairās no noteikumu pildīšanas.

Kļūdas pastāvīguma ievērošanā attiecībās ar bērnu vērojamas:

- vecāku un citu tuvinieku garastāvoklis nosaka prasību un noteikumu izpildi (labs garastāvoklis – ļauj, slikts – neļauj; „dari, ko gribi, tikai ļauj man strādāt”);
- viens ģimenes loceklis atļauj to, ko cits noliedzis;
- vienam bērnam ģimenē tiek ļauts tas, kas otram liegts;
- vecāki saka vienu, bet dara pretējo (pieprasa bērnam sakārtot savas rotaļlietas, piederumus, bet pašu lietas ir nekārtībā). „Nedrīkst” vienmēr bērnos izraisa pretošanos, tomēr jebkurā gadījumā viņiem ir nepieciešams norādīt noteiktas robežas. Prasību un noteikumu ievērošanas nepastāvīgums negatīvi ietekmē bērna prasmes veidot sadarbību ar līdzcilvēkiem kvalitāti.

Kāpēc vecāku prasību un noteikumu ievērošanas nepastāvīgums bīstams bērna uzvedības modeļu veidošanā?

Bērns savā uzvedībā kļūst „nevadāms”. Bērns nesaprot, ko drīkst, ko nē, viņš atrodas situācijā, kad neko konkrēti nevar zināt. Bērni parasti protestē pret šādu situāciju ar kaprīzēm, spītību un histērisku uzvedību.

Bērns iemācās būt divkosīgs, pielīšana vienam vai otram vecākam ir viņam izdevīga. Ar laiku bērns pierod izmantot visus līdzekļus (atļautos un neatļautos), lai panāktu savu, un iemācīsies izmantot situāciju, kurā vecāki nav vienoti savās prasībās, lai tos sanaidotu sev par labu.

Vecāki zaudē cieņu bērna acīs. Viņš saprot, ka jebkuru aizliegumu var apiet. Ir ļoti grūti audzināt bērnu, ja neesat viņa acīs autoritāte.

Bērnam neizveidojas atbilstoši priekšstati par sociālajām normām. Divkosību un pielīšanu bērns izmanto ne tikai ģimenē, bet arī ārpus tās. Viņš pieņem, ka noteikumi un prasības ir nestabili, tāpēc sabiedrības izvirzīto uzvedības normu apgūšanai viņam nepieciešams ilgāks laiks.

Bērnam rodas iekšējs satraukums par ģimenes kopību. Ja vecāki nespēj vienoties, tātad viņi ir katrs par sevi. Nereti bērni šādās situācijās kļūst par vienojošo elementu – mēģina vecākus samierināt, saslimst, lai piespiestu vecākus abus rūpēties par viņu.

Tagad drīkst, tagad nedrīkst!

Mamma ir pārlicināta pareizas ēšanas piekritēja attiecībā uz bērniem: jāēd noteiktā laikā, nekādi čipsi un konfektes nav pieļaujami pirms ēšanas. Tētis zina šos noteikumus, jo mamma ne reizi vien runājusi par tiem. Mammai aizejot uz visu dienu, tētis palika ar bērniem viens, viņam tika uzdots arī sagatavot pusdienas bērniem un nodrošināt savlaicīgu pašēšanu. Diemžēl tieši noteiktajā laikā televīzijā demonstrēja tēta iecienītā sporta veida spēli. Bērni spēlējās ar savām rotaļlietām, vēlāk viņi prasīja tētim kaut ko paēst, viņam negribējās pārtraukt sporta spēles skatīšanos, tāpēc ieteica: „Paņemiet pagaidām čipsus!”. Viens no bērniem norādīja: „Bet mamma taču neļauj tos ēst pirms pusdienām.” Tētis atteica: „No vienas reizes nekas nekaitēs. Jums taču garšo čipsi, vai ne? Bet mammai neteiksim, labi?” Bērni, protams, čipsus paņēma.

Situācijas, kad pieaugušie ģimenē nespēj vienoties ir biežas, viņi viens otru nesadzird un neuzklausa. Nereti dažādas prasības izvirza vecāki, kuru attiecības nav stabilas vai ir izirušas, tad nesaskaņas ir ne tikai bērnu audzināšanas jautājumos. Vienotu noteikumu izvirzīšanas strūkums mēdz būt arī starp vecākiem un vecvecākiem, piemēram, mamma neļauj, vecmāmiņa ļauj.

Iespējams, ka vecākiem katram ir savs viedoklis noteiktos jautājumos un viņi var bezgalīgi strīdēties par saviem uzskatiem un pieturēties pie tiem arī attiecībā uz bērnu audzināšanu vai arī izlikties, ka pieņem partnera noteikumus.

Aprakstītajā situācijā redzamas, ka bērni noteikumus zina labi un tos parasti pieņem. Bet te pēkšņi viņš tos atļauj nepildīt. Tātad tie nav kopējie noteikumi, bet noteikumi „kamēr mamma ir mājās”. Un, kad mamma nav mājās, drīkst darīt kā ir ērtāk: bērni saņem kārotos čipsus, bet tētis savu sporta pārraidi. Bērniem veidojas pieredze – atsevišķi, tātad izdevīgāk. Norāde „mammai neteiksim”, ja tiks lietota vēl dažas reizes, izveidos situāciju ģimenē, ka mamma prombūtnē var darīt visu liegto.

Bērni pēc piecu gadu vecuma labi atceras kur, ar ko, kad un kādi noteikumi jāievēro, un nav problēmu esot tikai ar vienu no vecākiem vai kādu citu tuvinieku. Ja ir abi vecāki kopā vai vairāki tuvinieki, bērns apjūk, satraucas, var sākt uzvesties nepieņemami (spītēties, demonstrēt kaprīzes un histērisku uzvedību). Tādā situācijā pieaugušie bērnu nostāda izvēles priekšā: „Kurš no mums? Kurš tev svarīgāks?” Bērns nevar izvēlēties, jo katrs ģimenes loceklis viņam ir svarīgs. Divkosīga, izvairīga un lišķīga uzvedība turpināsies līdz brīdim, kamēr pieaugušie vienosies par prasību un noteikumu izvirzīšanu bērnam.

Aprakstītajā situācijā mamma vienalga uzzinās, kas noticis viņas prombūtnē. Tikai skaidrot notikušo vajag ar tēti.

Pieaugušais	Bērns saprot
<i>Drīkst, tikai mammai nesaki.</i>	<i>Esmu labāks par mammu, ar mani var visu sarunāt. Man pašam nepatīk mamma aizliegumi.</i>
<i>Vienu reizi jau var, nekas briesmīgs nenotiks.</i>	<i>Mani var pierunāt pārkāpt noteikumus</i>
<i>Ja nedarīsi, kā lieku es, sodīšu tevi.</i>	<i>Esmu gatava tevi sodīt, ja nebūsi kopā ar mani, neizvēlēties mani.</i>

Tagad drīkst, tagad nedrīkst!

Tēva nostāja ģimenē ir stingra – pie datora dēlam atļauts pavadīt vienu stundu dienā un nemirklī vairāk. Lielāko dienas daļu zēns pavada ar mammu, un viņu zēnam vienmēr izdodas pierunāt atļaut laiku pagarināt. Parasti pierunāšanā tiek izmantotas kaprīzes, lūdzošs skatiens, prasības pārtraukt ignorēšana, protams, asaras. Sākumā mamma pretojās, bet pakāpeniski pakļāvās dēla manipulācijām. Ar laiku dēlam daudz nevajadzēja pūlēties, jo mamma, lai nebojātu sev garastāvokli, noteikumu ļāva pārkāpt uzreiz. Kad tēvs bija kopā ar viņiem, noteikums tika ievērots stingri – viena stunda un viss. Reizē, kad zēns bija saslimis, viņš sāka pierunāt mammu pārkāpt noteikumu tēva klātbūtnē. Mamma samulsa, bet dēls sāka izmantot jau izmēģinātos paņēmienus – asaras, histēriju. Mamma mēģināja pierunāt tēvu: „Nu atļausim šo vienīgo reizi, viņš taču ir slims!”.

Ieteikumi.

Samaziniet un precizējiet aizliegumus. Nereti šis ir paņēmieni, kas samazina dažādu prasību kaitīgo ietekmi uz bērna rakstura veidošanos, un novērš nepaklausību. Aizliegumu jābūt pēc iespējas mazāk, tad tie tiks ievēroti. Bērnā nepieciešams precīzi norādīt, kur drīkst darīt, kur nedrīkst.

Pārrunājiet. Ja viens no ģimenes locekļiem atļauj to, ko esat aizliedzis, nevajag iejaukties. Bet pēc tam pārrunājiet ar pieaugušo ģimenes locekli izveidojušos situāciju bez bērna klātbūtnes.

Pārliecinieties, vai visi ģimenes locekļi zina jūsu izvirzītos noteikumus bērnam un vai viņi tiem piekrīt. Lai novērstu iespēju bērnam būt divkosīgam un negodīgam, brīdiniet par konkrētiem aizliegumiem citus ģimenes locekļus, piemēram: „Es viņam neļāvu būt pie datora, jo viņš vēl nav izpildījis mājas darbus”.

Ieturiet pausi. Ja bērns kaut ko lūdz, bet jūs vēl neesat izlēmis par atļaujas pareizību un zināt, ka citam ģimenes loceklim varētu būt iebildumi, sakiet bērnam: „Man jāpadomā, vēlāk tev pateikšu,” vai „Man jāparunā ar mammu (tēti).” Vecākiem ar bērniem var rīkot „ģimenes apspriedi” par noteikto prasību ievērošanu.

Lai viena ģimenes locekļa izvirzītie noteikumi neradītu nesaskaņas un pašu pieaugušo darbības neveidotu neizpratni par prasību izpildes vietu un laiku, nepieciešams atpazīt situācijas, kurās vecāki var nebūt nostatīti viens pret otru.

Nosacījumi kaut kā atļaujai vai aizliegumam, piemēram: „varēsi skatīties TV, kad izpildīsi mājas darbus”.

Pieklājības ievērošana. Mājās esot drīkst būt brīvāks – atslābt pie galda, sēdēt brīvākā pozā un tml. Bērnā nepieciešams paskaidrot, ka prasības darbojas noteiktās situācijās.

Vecuma ievērošana. Ģimenē dažāda vecuma bērni var protestēt pret atšķirīgām prasībām. „Kad tu būsi skolnieks, kā māsa, arī varēsi negulēt dienas vidū”, „Kad tu biji mazs, tev neviens nelika iznest atkritumus, kad brālis paaugsies, arī viņš piedalīsies dzīvokļa sakopšanā.”

Nosacījumu izmaiņas. Bērns aug, mainās noteikumi un prasības. Pirmsskolas vecuma bērns nevar viens pastaigāties, skolnieks – var. Bērnā jāpaskaidro un jāpamato izmaiņas.

Prasību un noteikumu izpildes kvalitātes samazināšana. Ne vienmēr bērns var visu izpildīt tik pat kvalitatīvi, kā pieaugušie ģimenes locekļi, piem., sakārtot istabu, nomazgāt traukus. Arī par pūlēm ir jāpaslavē. Nevajag akcentēt vienīgi slikti paveikto.

Pieaugušais	Bērns saprot
Vecāki viens otram bērna klātbūtnē: „Kāpēc tu viņu spīdzini un neļauj?”	Tētis ir tev bīstams, es tevi izglābšu.
Vecāki viens otram: „Nu atļausim tikai šo reizi.”	Esmu ar mieru izpildīt tavas prasības, ja tu paraudāsi, paniķosies.
Vecāki viens otram bērna klātbūtnē: „Darāt kā zināt, man vienalga!”	Es neesmu ar jums kopā, jūs mani neinteresējat.
Nu un kas, ka iepriekšējā reizē atļāvu! Šodien nevar un viss!	Es pati nezinu, kā ir pareizi. Tiec galā pats!
Noteikumus te izvirzu es!	Tavs viedoklis mani neinteresē.
Nu un kas, ka viņa atļāva. Bet es neļāju!	Es esmu galvenais. Mamma nav nekas.

Bērns agresīvi uzvedas

„Par viņu visi sūdzas – skolotāji, citu bērnu vecāki: viņš kaujoties, pie vismazākā strīda sit citiem. Esmu nogurusi to klausīties!”

„Viņai ir tikai trīs gadi, bet viņa sit mani, kož, ja stingrāk satveru.”

„Audzinātāja sūdzas, ka mana meita piekaujot pat puikas, par meitenēm nemaz nerunājot.”

Bērnu agresīva uzvedība satrauc visus vecākus. Dažreiz kaušanās ir uzbrukšana, dažreiz – aizstāvēšanās. Agresija ir nepieņemama uzvedība, kas tiek vērsta pret citiem cilvēkiem vai lietām. Cietsirdība ir vērojama mums visapkārt – uz ielas, televīzijas pārraidēs, reklāmās, filmās un citur. Apzinīgos vecākus tas, protams, satrauc, jo bērni to visu redz. Bērnu cietsirdība izpaužas pret vienaudžiem, jaunākajiem bērniem, dzīvniekiem, dažreiz tiek noslēpta zem „it kā spēles” – kara spēles, ķīlnieku spēles u.c.

Kāpēc bērni var uzvesties agresīvi?

- **Agresija, lai demonstrētu fizisku diskomfortu.** Pat zīdainīši spārīgi vērē rokas un kājas, sit vecākiem pa seju, kliec, ja viņiem kaut kas spiež, ir neērts stāvoklis. Fizisku diskomfortu var izraisīt jeb kas: aukstums vai karstums, neērta apģērbs, spilgta gaisma, slimība, sāpes.
- **Agresija, lai pievērstu sev uzmanību.** Uzmanības pievēršanu nepieņemamā veidā var novērot bērniem jau pēc pusgada – sākumā uzmanību pievērš ar smaidu, dažādām skaņām, kuras pieņemamas skaļumā un iegūst dusmīgu nokrāsu, vēlāk rausta pieaugušā matus, kož.
- **Agresija kā komunikācijas veids.** Ir bērni, kuri neprot iepazīties ar vienaudžiem, kā tikai iedunkājot otru, nodarot pāri. Pamatā šādai darbībai nav ļauna nolūka - bērns uzsāk it kā spēli ar otru, neapzinoties, ka dara ļaunu.
- **Agresija savas teritorijas saglabāšanai.** Ap divu gadu vecumu bērniem var parādīties šāda agresīva uzvedība, jo šajā laikā bērni aktīvi sāk izprast vārdu „ es” un „mans” nozīmi. Viņš sāk sargāt to, kas pieder viņam: vecākus pret jaunāko bērnu, rotaļlietu no brāļa vai māsas, iesist vienaudzim, kas paņēmis viņa lietu.
- **Agresija kā aizstāvēšanās.** Jebkuram cilvēkam mēdz būt situācijas, kad viņš jūtas „ iespiests stūrī”, bērnam ir grūti pašam tikt galā ar tādām, tāpēc viņš izmisumā metas kost, skrāpēt, sist citus (vienaudžus un pieaugušos). Piemēram, tā bērns var uzvesties, ja tuvojās pieaugušais, kurš draud ar fizisku izrēķināšanos, pret vienaudzi, kurš viņu kaitina un izaicina uz konfliktu, pret ārstu, kurš vēlas apskatīt sāpošu ķermeņa vietu vai veikt injekciju.
- **Agresija kā pašapliecināšanās** izpaužas rotaļlietas paņemšanā, telpas daļas izkarošanā, vadošā lomas iegūšanā. Šāda uzvedība ir bērniem, kuri izmanto savu spēku un saprot tikai spēka pozīcijas, ne noteikumus.
- **Agresīva uzvedība mēdz būt arī fizioloģiski nosacīta.** Cilvēkiem, kuriem testosterona līmenis ir paaugstināts, serotonīna līmenis pazemināts agresivitāte ir kā patoloģiskā stāvokļa pazīme. Īpašas attīstības novirzes, traumu un pēc traumu stāvokļus dažreiz pavada agresīva uzvedība. Ja bērna agresivitāte ir nemotivēta, iespējams, nepieciešama medicīnu konsultācija.

Trīs gadu vecumā bērns sāk apzināties agresīvas uzvedības sekas un mēcās savu darbību kontrolēt. Tomēr šajā vecumā vispirms vērojama agresīva uzvedība un pēc tam kontroles darbība. Nākamajos divos gados bērns iepazīst savas agresivitātes impulsus. Tāda pēctecība ir ne tikai pieņemama, bet arī nepieciešama bērnam sevis izzināšanai un personības attīstībai.

Bērns agresīvi uzvedas

Skolotāji saka, viņš esot ļoti agresīvs bērns. Viņam ir tikai deviņi gadi, bet no viņa kaušanās cieš visi bērni klasē. Viņš rupji runā, starpbrīžos dara pāri vienaudžiem, pagrūž citus uz trepēm un smejas. Mājās viņa uzvedība ir agresīva pret mammu un vecmāmiņu, izpilda tikai tēta prasības. Tētis ir ļoti stingras dabas cilvēks, dēla audzināšanā izmanto gan siksnu, gan aizliegumus. Reiz viesībās, zēns nodarīja pāri mājas tēva dēlam, bērni nevarēja sadalīt rotaļlietas, notika kaušanās. Turpat uz vietas zēna tēvs izvilka siksnu un iesitis pāris reizes nokliedza: „Pamēģini tik vēlreiz!” Zēns neraudāja, cieta zobus sakodis, bet nākamajā dienā viņa emociju izvirdumu piedzīvoja mamma un vecmāmiņa.

No rīta pirmsskolas izglītības iestādē zēns tā vietā, lai ģērbtos, sāk spēlēties: vicina dūres, ieņem draudīgu pozu, kurā atdarina animācijas filmu varoņus. „Es esmu stiprs!” viņš uzrunā tēti. Zēnam pievienojas arī citi bērni – vēzē dūres, sper gaisā kājas. Tētis noskatās: „Malacis! Būsi varonis.” Savukārt audzinātāji sūdzas, ka bērnu grupā vērojama paaugstināta agresivitāte un bērnu spēles atgādina animācijas filmu sižetus.

Agresīvu uzvedību var ieaudzināt ģimenē.

Kas notiek aprakstītajā situācijā? Tētis: „Es tevi nopēršu par to, ka tu kaujies!” Dēls: „Tu kaujies, es arī kaušos!”

Bērni var novērot kāda ģimenes locekļa agresīvu izturēšanos pret citiem ģimenē. Gadījumos, kad tēvs sit māti bērnu klātbūtnē, viss jau ir acīmredzams. Bet, kad tēvs ir agresīvs vārdos, attiecībās, kritizē citus, nosoda, pierādāmu agresiju skaidrot ir grūti. Pieaugušais fizisko agresiju prot slēpt ar citu pieaugušo ģimenes locekļu psiholoģisku ietekmēšanu.

Piedzīvojot ģimenē uz sevi vērstu agresiju – pērienus, plaukas, raustišanu, kniebšanu, bērns pieņem to kā normu attiecību veidošanā. Pieaugušais var kliegt uz bērnu, apsaukāt, pazemot viņu, ņirgāties par viņa jūtām. Nereti tādi vecāki savu rīcību pamato: „Es taču viņu audzinu, lai izaug par kārtīgu cilvēku.” It kā tas viss tiek darīts bērnu mīlot un iemācot viņam pieklājīgu uzvedību. Jebkurā gadījumā bērns tādā situācijā sāk pārņemt agresīvo uzvedību vai pieņem upura lomu. Vieni – „per cik gribi”, turpina kauties vienmēr un visur, otri – „zemāki par zāli”, ļauj sevi sist, pazemot un izsmiet.

Cietsirdīgas rotaļas sākas ar agresīvu fantāziju. Diemžēl mūsdienās no televīzijas un datoru ekrāniem veļas vardarbība. Zēni, nereti arī meitenes, ar interesi skatās un darbojas kopā ar zīmētiem un filmētiem agresīvajiem tēliem. Turpat blakus ģimenē pieaugušie skatās asa sižeta filmas par slepkavībām, vardarbību, nežēlīgām dzīves situācijām, nemaz neiedomājoties, kādu ļaunumu tādi iespaidi nodara nenobriedušai bērna psihei. Bērni nekritiski pārņem filmu varoņu uzvedību.

ASV tika veikts eksperiments ar pirmsskolas vecuma bērniem par asa sižeta animācijas filmas ietekmi uz bērnu agresivitāti. Tūlīt pēc filmas noskatīšanās gan meitenes, gan zēni veica septiņas reizes vairāk agresīvas darbības, kā tie bērni, kuri filmu neskatījās.

Protams, visi supervaroņi principā ir domāti kā „labie”. Tikai viņu darbība ir agresīva – viņi izskatās tā, lai „sliktos” nobiedētu, viņi kaujas ar „sliktajiem”, pat tos nosit. Bērni atdarina ārējās tēla izpausmes, šādi uzvedības modeļi pakāpeniski nostiprinās. Tāpēc nepieciešams, lai pieaugušie pārrunātu ar bērniem saturu, paskaidrotu to, ko bērns patstāvīgi neuztver.

Pieaugušie arī skatās vardarbīgas filmas, bet ne jau visi tāpēc kļūst agresīvi. Tas skaidrojams ar pieaugušā cilvēka spēju kontrolēt iespaidu ietekmi un savu uzvedību. Bērniem vēl jāmacās savaldīt sevi un kritiski vērtēt citu rīcību.

Pieaugušais	Bērns saprot	Pieaugušais	Bērns saprot
„Tu esi ļauns, riebīgs puika!”	„Es tevi nemīlu!”	„Visi tavi supervaroņi nekas nav, izdomājums!”	„Man neinteresē tavas muļķības!”
„Ja tu kaujies, tu man neesi vajadzīgs.”	„Tu man neesi vajadzīgs!”	„Izaugsi tāds pats, kā viņi, nokļūsi cietumā.”	„Mācies aizstāvēties pats, es tev vienlīga nepalīdzēšu.”
„Nekas, mani arī tā audzināja, labs cilvēks izaugu. Tevi arī izaudzināšu!”	„Dari kā es!”	„Nu ja, tu man arī esi īsts supervaronis!”	„Esi tāds pats, kā viņi! Uzvedies tāpat!”

Bērns agresīvi uzvedas

Ieteikumi.

- **Pieaugušo rīcības piemērs.** Nevar iemācīt bērnu būt draudzīgam, ja blakus tuvākie cilvēki tādi nav viens pret otru un pret viņu. Vienalga, cik daudz runāsi, vārdos audzināsi, bērns izmantos uzskatāmos piemērus.
- **Rotaļas un spēles ar saviem bērniem.** Spēlē pieaugušais var iemācīt bērnam uzvedības noteikumus. Izspēlējiet dažādas dzīves situācijas ar rotaļlietām, arī traģiskas, lai iemācītu bērnam atbilstošos uzvedības modeļus un veidotu kritisku attieksmi pret apkārt notiekošo.
- **Pastāvīga pēctecība pieaugušā reakcijai uz bērna agresīvu rīcību.** Ja bērns jums iesit, iekniebj vai iekož, nepieciešams skaidri demonstrēt nepatiku un stingri pateikt: „Sist nedrīkst!” Pat ja tai brīdī bērns raud un pieglaužas, nav vēlams viņu ņemt rokās un žēlot. Nepieciešams paskaidrot, ka arī jums sāp un tas, ko bērns izdarījis, ir slikti. Svarīgi ir vienmēr reaģēt vienādi. Bērnam jāsaprot, ka pēc tādas rīcības, cilvēki no viņa attālināsies.
- **Tūlītēja pieaugušā atbildes reakcija uz bērna agresīvām darbībām.** Ja tās notiek sabiedriskās vietās, tad nepieciešams bērnu aizvest malā un paskaidrot savu neapmierinātību ar viņa uzvedību. Agresīvas uzvedības pārrunāšana un reakcijas paušana uz to vēlāk nav efektīva.
- **Bērna prasmes tikt galā ar savu agresiju atzinīga novērtēšana.** Piemēram, kāds vēlas paņemt viņa rotaļlietu, viņš to ir ļāvis, pacēlis roku sitienam, bet nav iesitis, atrisinājis konfliktu ar klases biedru.
- **Agresīvu, vardarbīgu filmu skatīšanās, datorspēļu spēlēšanas ierobežošana.** Īpaši svarīgi tas ir pirmsskolas un jaunākā skolas vecuma bērniem, jo tieši šajā vecumā ir paaugstināts risks izveidoties nepareizam attiecību stilam.
- **Agresīvas darbības apkārtnē pārrunāšana.** Bērnam vienmēr nepieciešama pieaugušo klātbūtne, īpaši situācijās, kad ārējie faktori ir spilgtāki par saturu.
- **„Veselīgas” agresijas attīstīšana.** Nelielās devās agresīvas fantāzijas bērna attīstībai ir nepieciešamas. Tās palīdz izprast „labā” un „ļauņa” attiecības.

Kā tikt galā ar agresivitāti?

Iemāciet bērnam pareizi sākt veidot un uzturēt attiecības ar citiem cilvēkiem. Mazi bērni mēdz, iepazīstoties ar vienaudžiem, iesist, atņemt rotaļlietu. Iemāciet uzdot pirmo iepazīšanās jautājumu „Kā tevi sauc?”. To var mācīties ar rotaļu dzīvniekiem, lellēm.

Iemāciet izteikt savas vēlmes un jūtas ar vārdiem.

Dūres tiek liktas lietā tad, kad trūkst vārdu. Atļaujiet bērnam paust negatīvās emocijas. Protams, labāk, ja bērns iemācīsies pateikt: „Esmu ļoti nikns!”, tomēr jebkuri vārdi ir mazāk kaitīgi kā agresīva rīcība.

Iemāciet savaldīt sevi ar apkampiem.

Paskaidrojiet bērnam, ka situācijas, kad gribas kādam sist, iespējams stipri sevi apkampt ar rokām, laist vaļā sevi drīkst tad, kad pāriet vēlēšanās otram sist. Bērni pēc sešu gadu vecuma, labi to saprot. Jaunākos bērnus apkampt un cieši turēt var paši vecāki. Šāds paņēmieni dod bērnam sajūtu, ka viņš nav viens un vecāki vienmēr būs blakus.

Iemāciet bērnam vērsties pareizi pret citu vienaudžu agresīvu rīcību.

Mēdz būt situācijas, kad ar pāridarītāju var galā tikt vienīgi ar tādu pašu rīcību, uzbrukumi var atkārtoties ilgāku laiku. Ja pret bērnu kāds vērs agresīvas darbības, iemāciet viņu uzvesties attālināti agresīvi: vispirms pajautāt „Kāpēc tu tā dari?”; ja pāridarītājs neatkāpjas, sekot var norāde: „Ja tu nepārtrauksi, es arī tev iesitīšu.” Protams, ja uzbrukums turpinās – seko atbildes reakcija. Piecgadīgām bērnam būtu jāsaprot šie trīs soļi, lai pārtrauktu agresiju.

Visi par viņu sūdzas

„Mans dēls ir ļoti mierīgs un gudrs zēns. Nesaprotu, kāpēc audzinātāja par viņu tā sūdzas.”

„Nezinu, ko darīt! Audzinātājas katru dienu lūdz ietekmēt bērnu. Varbūt viņas ir uzēdušās?”

„Nu gan tagad skolotāji! Sūdzas vecākiem, un paši nevar tikt galā ar bērniem.”

Lielākajai daļai vecāku ir kauns par bērna nepieņemamu uzvedību un negribas, ka citi domātu, it kā netiekat galā ar audzināšanu. Pie tam, ļoti gribas savu bērnu arī aizstāvēt. Tās ir situācijas, kad apkārtējie sūdzas par bērna izturēšanos. Visbiežāk tas vērojams vecāku un pedagogu attiecībās. Ar to neviens nelepojas, un tomēr ir svarīgi pareizi izturēties pret sūdzībām un saprast to cēloņus.

Audzinātāji un skolotāji mēdz teikt:

„neklausās, neievēro noteikumus”;

„nevar nosēdēt mierā, pats nestrādā un citiem traucē”;

„visu laiku kustās, skraida, visu ko salauž”;

„sit citus bērnus”;

„runā rupjības, apsūkā citus bērnus”;

„ļoti lēni strādā, neko nepaspēj izdarīt”.

Visas minētās problēmas var ietekmēt gan bērna temperaments, paaugstināta agresivitāte, jūtīgums, neprasme strādāt grupā un pakļauties sveša pieaugušā vadībai, citādiem audzināšanas paņēmieniem ģimenē. Protams, iemesli var būt arī izglītības iestādē – individuālās pieejas trūkums, neefektīvs darba režīms, neatbilstoši iekārtotas telpas, pēctecības trūkums, pārāk augstas vai pazeminātas prasības.

Audzinātājus un skolotājus var saprast: grupu un klašu piepildījums ir liels, ja viens bērns uzvedas nepieņemami, tad tas ietekmē visas bērnu grupas darbu.

Ir arī dažādi citi iemesli, kas var traucēt pedagoģiskā procesa norisi.

Vecākiem būtiski ir saprast to, kā reaģēt uz sūdzībām un kā rīkoties attiecībās ar bērnu. Pirmā vecāku reakcija ir – aizstāvēt, vecāki kļūst par sava bērna advokātiem.

Otrās klases skolnieks ir pļāpīgs stundās, ākstās, novērš citu bērnu uzmanību, traucē visas klases darbu. Skolotāja jau vairākkārt par to stāstījusi zēna mammai. Kārtējo reizi mamma tika uzaicināta uz skolu, lai „vienreiz pieliktu punktu tādiem izlēcieniem klasē”. Vakariņojot tētis ar mammu to pārrunāja, mamma noteica: „Apnikusi tā skolas dāma! Neprot atrast bērnam pieeju un tik sūdzas. Viņš ir talantīgs, un visi tādi bērni ir neuzvedīgi.” Zēns sēdēja kopā ar vecākiem un bija ļoti apmierināts. Nākošajās nedēļās skolā viņa uzvedība kļuva vēl sliktāka. Skolotāja, pēc citu vecāku iebildumiem, aicināja vecākus pie skolas administrācijas.

Daži vecāki ir pārliecināti, ka visas skolā un bērnu dārzā esošās problēmas jārisina pašiem pedagogiem: „Ja jau ir pedagogs, lai parāda, kā jāmaca un jāaudzina bērnus!” Vai vienmēr, kad pedagogi stāsta par bērnu neatbilstošo uzvedību, viņi sūdzas par bērnu? Protams, ka nē. Bieži tas ir aicinājums uz sadarbību. Tā ir informācija vecākiem par to, kā bērns uzvedas, rīkojas, veido attiecības ar citiem, kad pašu vecāku nav klāt. Tā vietā, lai izprastu saņemto informāciju, nereti vecāki kļūst dusmīgi uz pedagogiem. Tas tiek emocionāli pārrunāts ģimenē, bērna klātbūtnē. Iespējams, ka vecāki to dara, mīlot un sargājot bērnu, gribēdami parādīt, ka ir viņa pusē. Tādā veidā tiek sasniegts pavisam pretējs efekts – nostiprinās neatbilstošā uzvedība, bērns uz skolotāju skatās ar pārākumu, ignorē viņas prasības, rīcība ir izaicinoša. Viņš jūt vecāku atbalstu.

Pieaugušais	Bērns saprot
„Apnikusi man tā skolotāja ar savām sūdzībām!”	„Viņa ir sliktā, tu esi labs.”
„Tu mums esi talantīgs, bet viņa vienkārši to nesaprot!”	„Tu vari uzvesties, kā patīk. Vari skolotāju neklausīt.”
„Kas viņa par skolotāju, ja neprot tikt galā ar bērniem!”	„Tava uzvedība nav mūsu problēma.”

Visi par viņu sūdzas

Mamma ļoti sliktā garastāvoklī atgriezās no vecāku sapulces skolā. Skolotāja bija runājusi par sekmēm. Meitas sekmes bija viduvējas, daži skolotāji bija norādījuši, ka viņa ir ļoti vāja. Klases audzinātāja mammai sacījusi, ka meita ir slinka, varētu gan mācīties labāk. No skolotājas teiktā mamma saklausīja, ka meitene X klasē mācās īpaši labi. Meitai mamma teica: „man bija kauns atrasties sapulcē! Nekur tevi nepaslavēja, daži skolotāji pat kaunināja par sliņķi. Paskaties uz meiteni X, viņas mamma varēja lepoties!”

Viens no informācijas saņemšanas veidiem ir vecāku sapulces izglītības iestādēs. Vai ir ētiski visu vecāku klātbūtnē pārrunāt skolēnu sekmes? Pieņemtās normas ir runāt vispārīgi, par visas grupas vai klases kopējiem sasniegumiem. Individuālo informāciju vecāki var saņemt īpašās tikšanās reizēs. Diemžēl ne vienmēr vecākiem un pedagogiem ir iespējas organizēt tādas tikšanās, tāpēc kopējās vecāku sapulces ir vienīgais veids lai skolotājs taptu sadzirdēts. Kad apkārtējie kļūst par mūsu bērna neveiksmju lieciniekiem, tas vienmēr ir nepatīkami. Publiska bērna nosodīšana parasti izskan vecākam: „Tu netiec galā. Tu esi vainīgs.” Vecākiem iestājas aizsargreakcija: „Nē, es visu daru pareizi. Vainīgs ir pats bērns.” Vecāki pārnes mājās visas negācijas un tās pauž bērnam. Bērns kļūst aizvainots un sajutīsies vecākiem nevajadzīgs, šādā situācijā ir grūti kļūt labākam.

Pieaugušais	Bērns saprot
„Man bija liels kauns par tevi!”	„Tu esi slikts!”
„Citus slavēja, bet tevi kaunināja.”	„Citi bērni ir labāki par tevi.”
„Tu esi mūsu ģimenes kauna traips.”	„Mums nav paveicies! Citiem, redz, labi bērni...”

Ieteikumi.

- **Uzmanības pievēršana bērna problēmām.**

Ja bērns sapratīs, ka vecākiem rūp viņa uzvedība, sekmes, viņš centīsies kļūt labāks.

- **Cieņas pret bērnu saglabāšana jebkuros apstākļos.**

Bērns, kurš saprot, ka viņu mīl un ciena kā ģimenes locekli, labāk sapratīs, ko vecāki no viņa vēlas. Ir jāizslēdz sarunās ar bērnu pazemojošas, izsmejošas frāze. Nedrīkst pieļaut publisku bērna rāšanu (arī skolotāju un audzinātāju klātbūtnē). Vecāki var vienkārši pateikt: „Paldies par informāciju. Mēs to noteikti mājās pārrunāsim.”

- **Uzskatāmība.**

Jaunākiem bērniem lietderīgi ar rotaļlietām izspēlēt dažādas situācijas bērnu grupā, tādā veidā apgūstot attiecību modeļus.

- **Plāna noteikšana.**

Pārrunāt ar bērnu kopā, kā problēmu risināt.

- **Ticības vecāku atbalstam demonstrēšana.**

Bērnam ir grūti palikt vienam ar problēmu. Ja vecāki nav apmierināti ar pedagogu, nedrīkst nosodoši par to runāt bērna klātbūtnē. Problēmu jārisina, neizmantojot agresīvas metodes. Ir iespēja pāriet uz citu klasi, skolu.

- **Beznosacījumu mīlestība pret bērnu.**

Nedrīkst salīdzināt bērnu ar citiem.

Pēc informācijas no pedagoga saņemšanas:

- uzmanīgi uzklausiet pedagogu un uzdodiet precizējošus jautājumus;
- pieklājīgi izsakiet pedagogam savu viedokli;
- vienojieties ar pedagogu par kopīgu problēmas risināšanu;
- pēc divām līdz trīs nedēļām pārrunājiet ar pedagogu rezultātus.

Bērns melo

„Viņa izdomājumiem nav pamata. Tie mani biedē.”
 „Viņš aug par meli. Mums ģimenē pieņemts runāt atklāti, kur viņš iemācījies melot?”
 „Skatās man acīs un saka to, kas ienāk prātā. Pilnīgi nedomā par sekām.”
 „Skolā viņa stāsta, ka es esot aktrise, bet tētis bagāts biznesmenis. Man kauns iet u skolu.”

Rietumu pētnieki secinājuši, ka agrīni meli esot laba intelekta pazīme. Divu gadu vecumā melojot divdesmit procenti bērnu. Mānīšanās ir viens no spēles veidiem. Spēlējot paslēpes, kārtis, monopolu, bērni cenšas viens otru maldināt spēles partneri, tie arī ir meli. Pasaku tēli māca mānīt: zaķītis un kaza māna vilku, divi eži māna zaķi, trešais tēva dēls pastāvīgi apmāna „sliktos”. Vai tad mēs nemācām bērnus mānīties? Un tā meli kļūst par radošuma izpausmi, lai sasniegtu mērķi. Meli parasti nav domāti citu aizvainošanai un pazemošanai. Divu gadu vecumā mēnās piektā daļa bērnu, bet šajā vecumā pieaugušie parasti izturas lojāli pret tāda veida bērna fantāzijām. Pieaugušie pat tās stimulē – lasa priekšā grāmatas, kopā zīmē, spēlējas, skatās filmas. Rezultāts – četru gadu vecumā „mānītāju” skaits dubultojas. Bērnu fantāzijas kļūst izteismīgākas, viņi sāk apgūt manipulēšanas iemaņas: „Mammu, man sāp rociņa, es nevaru savākt savas mantiņas.” To pieaugušie vēl dēvē par „Ak, tu viltnieks!” meliem. Mānīšanās un melošānās visaugstāko virsotni sasniedz ap 12 gadu vecumu, tad melu ietekmē nokļūst arī skolotāji un klases biedri. Šajā vecumā bērni pietiekoši labi saprot melu lietderību grūti izpildāmās prasībās. Vai norakstīšana no blakus sēdētāja nav melošāna? Tradicionālās atrunas par dienasgrāmatas nozaudēšanu vai aizmiršanu, mājas darba aizmiršanu mājās. 16 gadu vecumā bērni sāk saprast, ka patiesības teikšana ne vienmēr ir izdevīga – pasaule nav tik jauka, ir daudz nepatīkšanu, bet veiklākie no tām tiek ārā. Paņēmienu ir dažādi: cīnīties un uzvarēt, riskēt un melot. Svarīgi, vai bērni izprot melu un patiesības robežas un spēj kontrolēt savas fantāzijas.

Zēnam 9 gadi, ģimene nesen mainīja dzīves vietu. Jaunajā skolā prasības ir stingrākas, zēnam vairāk jāpavada laika, pildot mājas darbus. Zēnam gribējās izskatīties labākam, tāpēc nereti skolotājam teica, ka mājas darbs esot aizmirsts, bet izpildīts, kāds nozadzis dienasgrāmatu, kaimiņš appludinājis dzīvokli un tml. Kad skolotāja uzaicināja vecākus uz sarunu, mājās sacēlās trācis. Vecāki: „Ko tu te muļķi tēlo! Melo tā vietā, lai mācītos. Izdomā simts un vienu iemeslu, nekaunīgi melo.” Dēls domāja: „Jūs gribat, lai mani par muļķi tur skolā? Neesmu vainīgs, ka iepriekšējā skolā prasības bija tik vājas.”

Vecāku atbalsts zēnam būtu bijis ļoti svarīgs, pietiktu, ja viņš dzirdētu: „Es zinu, ka tu vari labi mācīties. Nelielas neveiksmes mācībās vienmēr ir pārejot uz citu skolu, jo skolotāju prasības ir savādākas. Vienīgais ceļš ir saņemties un mācīties, darīsīm to kopā. Tu vari uz mani paļauties.”

Situācijās, kad bērnam neveicas attiecību veidošanās klasē, viņš izvēlas trīs veidus kā attaisnot savas neveiksmes:

„Ar mani kaut kas nav kārtībā, pats esmu vainīgs, man ar to jātiek galā”;

„Man traucē apstākļi: pārceļšanās, slimība, vecāku šķiršanās”;

„Vainīgi ir klases biedri un skolotāja. Ja viņi būtu draudzīgāki, es labāk mācītos”.

Visērtāk bērnam savas neveiksmes attaisnot ar apstākļiem, tas ir kompromiss – neviens it kā nav vainīgs. Tāpēc arī visbiežākie meli ir saistīti ar ikdienas sadzīves situācijām.

Pieaugušais

Bērns saprot

„Ko tik tu neizdomā, lai nemācītos!”

„Tu esi hronisks sliņķis, tev nav cerību.”

„Mūsu ģimenē neviens nekad nemelo.”

„Tu neiederis mūsu ģimenē.”

„Skaidrs, tu esi ne tikai dumjš, bet arī melis.”

„Tās ir beigas. Neviens, arī mēs nespējam tev līdzēt.”

Bērns melo.

Meitene skolā stāsta, ka viņas tētis strādā uz liela kuģa par kapteini. Tāpēc viņš bieži un ilgi neesot mājās kopā ar ģimeni. Dažreiz meitene satiekoties ar tēti brīvdienās, lidojot pie viņa uz ārzemēm. Klases biedri smējās par meiteni, neticēja stāstītajam. Skolotājiem bija meitenes žēl, jo viņi zināja, ka meiteni audzina mamma viena pati, un tētis jau sen neliekas zinīs par viņām abām. Mamma rāja meitu, bet tas maz ko līdzēja.

Mammas uzskats, ka meita viņai dara kaunu, kāpēc jāmelos, bet meita domā – „labāk tā, nekā visi zina, ka mūs tētis pameta”.

Ja bērniem kaut kā trūkst, viņi sāk izdomāt – tēlus, apstākļus, notikumus. Ja bērnu grupā ir izteikta sacensība par sociālo statusu, tad neizbēgama ir sacensība par vecāku stāvokļa prestižu. Bērni bieži dižojas ar savu vecāku iespējām, demonstrē labklājību, iespējām piedalīties „sabiedrības elites” pasākumos, kas nomāc akadēmiskos sasniegumus.

Skaidri domājošam cilvēkam ir saprotams, ka tādas izpausmes nedod vajadzīgos impulsus bērna tālākajā attīstībā, tāpēc labi, ja skolotāji izglītības iestādēs to nepieļauj.

Mēdz būt bērni, kuri neizprot jēdzienus „invaliditāte”, „bārenis”, „nabadzība”. Viņu egocentrisms raksturo pedagoģisko ielaistību. Nesot uz skolu dārgas lietas – telefonus, planšetdatorus, dārgas lietas, viņi demonstrē savas iespējas mantiskā ziņā. Tas viss veido skaudības vidi un ietekmē „apdalīto” bērnu psihi. Bērni sāk rīkoties nepieņemami – melo, izdomā, sastāsta nebijušo, mēģina „draudzēties” ar „izredzētajiem”. Daži bērni ilgstoši glābjas savās fantāzijās, netiek no tām vaļā arī pieaugušo dzīvē. Diemžēl tā ir „nelaimīga cilvēka” dzīves stratēģija.

Pieaugušais	Bērns saprot
„Kāpēc tu melo, ka tētis ir kapteinis? Kā tev trūkst? Vai tad ar mani tu neesi laimīga?”	„Tev nav un nebūs tēva. Tev varbūt viņu vajag, man nē.”
„Visi saprot, ka tu melo. Viņi smejas par tevi.”	„Emu ar viņiem. Tu esi viena savās fantāzijās.”
„Neiedrošies tā vēl melot!”	„Man vienalga, ko tu gribi un kā tu jūties.”

Melošanas iemesli.

Meli tā ir citu ietekmēšana. Dažreiz bērni melo, lai kaut ko iegūtu, izlūgtos, pievērst sev uzmanību. Tā viņi rīkojas, jo nezina citus veidus. Lai gan visbiežāk tādu rīcību nosaka spontānas vēlmes un intuīcija.

Meli bailēs. Stingras audzināšanas vidē, kur bērnu soda par katru nepareizo rīcību, bērns nesaprot, kad un ko teikt. Psiholoģiskais sasprindzinājums ir nepiemērots pamats atbilstoši uzvedībai.

Meli un fantāzijas deficīta kompensētāji. Ja bērnam pietrūkst mīlestības, viņš to izdomā. Rodas labas tantes, onkuļi – bagātnieki, draugi. Šajās situācijās dzirdami nostāsti par tētiem – varoņiem, mammām – citējām, kuras viņus atstājušas „nopietnu” iemeslu” dēļ.

Meli kā pieaugušajiem. Bērni kopē pieaugušos. Dzirdot pieaugušo sarunas, kurās ir gan meli, gan izdomājumi, gan pozitīva attieksmes pret kaut ko, bērni mācās darīt to pašu vai arī pieņem faktus kā reālus.

Meli fantāzijas. Dažreiz bērni nemelo, bet dalās savās fantāzijās. Tie var būt arī televīzijā un datorā redzēti notikumi.

Meli saskarsmes pārtraukšanai. Tāpat kā pieaugušie, arī bērni slēpti dod signālu „Liec mani mierā!”.

Ieteikumi.

Dažreiz bērni nezina, kāpēc melot slikti. Nepieciešami paskaidrojumi, pārrunas.

Melu atmaskošana viens no paņēmieniem pret ļaunprātīgu melošānu. Ļaunprātīgu melu saturs ietver aprēķinu, egoismu.

Atšķirt melus no patiesības ir grūti, tāpēc iespējams spēle „Melu detektors” var palīdzēt bērnam saprast to robežas. Spēles būtība: uzdot jautājumu „Vai tiesa, ka?”, atbilde var būt tikai: „Jā!” vai „Nē!”.

Bērns zog

„Mana meita no draudzenes paņēma lelli, izrādās bez atļaujas.”

„Starp mūsu dēla rotaļlietām šad un tad mēs atrodam viņam nepiederošas lietas: diegu spolīti, skrūves, tēta darba instrumentus, reiz pat manu telefonu. Uztraucamies, ka viņš nepierod ņemt svešas lietas – zagti!”

„Dēls paņem dažādas lietas, bet, kad vaicājam, vai nav redzējis, atrunājas, ka tas neesot viņš.”

„Meitai radušās dažas jaunas rotas lietas, viņa apgalvo, ka draudzenes uzdāvinājušas.”

Bērņībā lielākā daļa bērnu „zog”, tas nozīmē – paņem kaut ko bez atļaujas. Īsta, sistemātiska zagšana bērniem ir reta parādība. Nav pamata satraukties un domāt, ka bērns kļūš par noziedznieku, un saukt viņu par „zagli”, ja vienu divas reizes bērņībā viņš ir paņēmis kaut ko bez atļaujas.

Sīko „zādzību” epizodes ir attīstības momenti.

Kāpēc bērni tā dara?

Līdz trīs gadu vecumam bērni ņem rokās visu, ko redz. Pagaidām vēl viņi neizšķir „mans” un „svešs”. Audzināšana šajā periodā galvenokārt ietver drošību. Svarīgi, lai bērni neņemtu rokās bīstamus priekšmetus. Trīs līdz sešus gadus veci bērni mēdz paņemt svešas lietas pirmsskolas izglītības iestādē, no citiem bērniem, ciemos aizejot. Četru gadu vecumā sāk veidoties izpratne par sev piederošām un nepiederošām lietām. Bērnu egocentrisms vēl nepakļaujas iekšējai kontrolei, tāpēc viņi var gan spītīgi un neatlaidīgi nedot savas lietas, gan pieprasīt citam piederošās, paņemt tās.

Sešu līdz deviņu gadus veciem bērniem domāšanas operācijas vēl notiek salīdzinoši konkrēti un neveidojas izpratne par notikuma sekā. Bērnam grūti atturēties no impulsiem, kurus rada pēkšņa vēlēšanās pēc kaut kā. Šajā vecumā vērojamas pirmās „apzinātās zādzības”. Kā viens no biežākajiem objektiem ir nauda. Pieaugušie daudz runā par naudu, bērni zina, ka nauda sniedz iespējas kaut ko iegūt. Bērni saprot, ka dara slikti, bet viņi domā, ka arī pieaugušie saprot viņus.

Krimināli sodāma zagšana parasti saistās ar pusaudžu grupām. Vienīgi tad, ja bērns ir kopā ar par sevi vecākiem jauniešiem, kuru brīvā laika pavadīšanas veids ir klaiņošana, ir pamats uztraukumam. Tādi grupējumi var būt gan skolā, gan klasē, gan pagalmā. Bērni sāk ne tikai nest prom dažādas lietas no mājām, bet arī melot.

Kleptomānija ir uzmācīga un iekšēji nevadāma vēlme paņemt svešas lietas – zagti. Parasti pēc lietas paņemšanas, bērnam par to zūd interese. Tie ir neirotiski un psihiski traucējumi, kuri vērojami ļoti reti.

Septiņgadīgais zēns pēc vecāku šķiršanās dzīvo kopā ar mammu. Viņš ļoti satraucās, kad mamma atnāca mājās kopā ar svešu tēvoci. Zēnam bija skaidrs – viņš ir lieks, gribējās skriet prom no „svešajām” mājām. Zēns sāka „krāt naudu”. Mājās sāka zust visa neakurāti noliktā nauda (atlikuma monētas kabatās, no maka, ja tas bija nolikts redzamā vietā). Mamma to pamanīja – atrada kārbiņu ar naudu zem dēla gultas matrača. Kārbiņu mamma parādīja dēlam ar vārdiem: „Lūk, tava pateicība!”

Astoņus gadus vecā meitene kopā ar mammu bija ciemos pie paziņas. Meitenei tika ļauts paskatīties visas lietas istabā, pašķirstīt modes žurnālus. Meitenes rīcībā bija viss dzīvoklis, izņemot virtuve, kur pieaugušās draudzenes sarunājās. Meitene guļamistabā uz spoguļgaldiņa ieraudzīja daudz jauku pudelišu, kārbiņu un citu nieciņu. Viņa paņēma un noslēpa kabatā pašu mazāko flakoniņu. Vakarā mājās meitene aizmirsā par flakoniņu, aizgāja gulēt. No rīta agri devās uz skolu. Zaudējumu nepamanīja arī mamma draudzene. Kad mamma gatavojās veļas mazgāšanai, flakoniņš tika atrasts. Vakarā ģimenē bija liels tracis, vecāki nolēma „uz visiem laikiem meitu atradināt no zagšanas”. Tētis sita meitenei pa rokām, sakot: „mana meita ir zagle.”, bet mamma lika doties pie paziņas un atvainoties. No tā laika ģimenē ir iedibināta kārtība – pēc katrām ciemošanās reizēm pārbaudīt meitas kabatas.

Bērns zog

Meitenes ģimenē nav pieņemts bērnus lutināt. "Jo vairāk pūlēsies un strādās, jo vairāk iegūsi," bieži sacīja meitenes vecmāmiņa, skolotāja. „Īstai meitenei jābūt čaklai," atgādināja mamma. Ģimenē izdevumus ļoti plāno, bērniem netiek ļauts izvēlēties pirkumus. Īpašs gadījums izjauc ģimenes ierasto kārtību – meitene bija nozagusi klases biedrenei planšetdatoru. Mamma pamanīja vakarā meitas gultā zem segas gaismu, meitene aizrautīgi spēlēja spēles jauniegūtajā ierīcē. „Kur tu to ņēmi?", „Man iedeva draudzene paspēlēt." Mamma piezvanīja draudzenes vecākiem un noskaidroja patiesību. Vecāki bija satriekti, kā viņu audzināšanas – bagātību un nevajadzīgu lietu nicināšanas, rezultāts varēja būt tāds – meita zagle. „Nozagusi dārgu, nevajadzīgu rotaļlietu," pie sevis pukstēja vecmāmiņa.

„Zagšanai" nereti ir dziļi personiski motīvi.

Vientulība. Neparastas „svešas" lietas bērnam aizstāj saskarsmi ar cilvēkiem.

Nepieciešamās vecāku mīlestības trūkums. Ģimene it kā ārēji veselīga, vecāki strādā, bet ar bērnu ir vecvecāki vai auklīte. Vientulības izpausmes var būt ne tikai fiziskas, bet arī psiholoģiskas. Arī tādā gadījumā lietas aizstāj saskarsmi ar tuviem cilvēkiem (tēta instrumentu vai mamma rotas lietu paņemšana).

Uzmanības piesaistīšana. Daži bērni grib, lai pieaugušie nepārtraukti ar viņiem darbotos.

Vēlme iepatīties vienaudžiem. Dažādu priekšmetu iegūšana ir statusa apliecinājums.

Mēģinājums lietas izmantot kā naudu. Bērni nes no mājām lietas, lai iedotu citam skolas biedram par draudzību, par iespēju norakstīt mājas darbu u.c.

Vēlme piepildīt „karstāko" vēlēšanos. Dažas lietas mums iekārojas jo īpaši, tā mēdz būt arī bērniem.

Vēlme iegūt pēc iespējas vairāk lietu. Parasti tādiem bērniem ir psiholoģiskas problēmas vai pat slimību stāvokļi.

Pieaugušais

Bērns saprot

„Tu paņēmi svešu lietu, tātad izaugsi par zagli un noziedznieku, visu pieradīsi paņemt viegli."

„Viņi mani neieredz, tāpēc viņiem pat tā man ir žēl..."

„Tu apkaunoji ģimeni, neviens mūs vairs ciemos neaicinās."

„Viņu paziņas ir svarīgāki kā es."

„Tu neesi vairs mūsu dēls!"

„Viņi mani pamet."

„Tu esi zaglis un noziedznieks. Tevi ieliks cietumā."

„Viņi ir gatavi mani atdot cietumā pie pirmās izdevības."

„Tu paņēmi to, kas man nāk ļoti grūti – es strādāju, lai tikai nopelnītu naudu."

„Pelnīt naudu ir grūti. Es tā negribu."

„Kad pelnīsi pats, tad varēsi tērēt savu naudu kā patīk. Pagaidām es izlemju, vai tev vajag naudu, vai nē."

„Bērni nav nekas, viņi nedrīkst domāt un lemt."

„Tikai ar smagu darbu var nopelnīt naudu un skaistas lietas."

„Kad izaugšu, dzīve būs moka – strādāt un strādāt."

Ko darīt, ja paņemta sveša lieta?

- **Pirmā saprātīgā vecāku reakcija ir atdot paņemto lietu tās saimniekam.** Vēlams to darīt kopā ar bērnu. Nepieciešams iemācīt arī atvainoties. Ja bērns baidās, krīt panikā, pieaugušā atbalsts: rokas paturēšana, būšana blakus.
- **Aizlieguma „neņemt svešu" ieaudzinašana.** Nav nepieciešams nobiedēt vai izveidot vainas apziņu, vienkārši izveidot darbības izvēles ceļu bērnam sarežģītās situācijās.
- **Pievērst bērnam vairāk uzmanības.** Pretējā gadījumā vecākus aizstās viņu lietas.
- **Atkārtošana.** Bērniem, kuri ņem svešas lietas vairakkārt, nepieciešama pastāvīga, ilglaicīga aizliegumu atkārtošana. No vecākiem tas var prasīt pacietību ilgā laika periodā.
- **Vēlēšanās piepildīšana.** Ja vecāki redz, ka paņemta lieta ir ļoti svarīga bērnam, varbūt var rast iespēju to iegādāties.

Vai hiperaktīvs bērns?

„Viņš nevar nosēdēt ne mirkli mierā, mājas darbus visu laiku knosās, virpina piederumus, burtnīcu stūrīšus.”

„Mans dēls nepārtraukti ir kustībā, ne mirkli nesēž uz vietas.”

„mans bērns ir hiperaktīvs.” - “Kas jums to teica?” - „To taču var redzēt: nemierīgs. Skolotāja arī teica.”

Hiperaktivitāte ir slimības stāvokļa diagnoze, kuru noteikt var tikai ārsts speciālists. Bērna aktivitāte, nemierīgums, kustīgums nav apzīmējums hiperaktivitātei. Aktīvs gan var būt tāds bērns. Pilnībā diagnozes nosaukums ir *uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms*. Tādu noteikt var vienīgi ārsts neirologs vai psihiatrs. Skolotāji, audzinātāji, vecāki, citu specialitāšu ārsti var izteikt vienīgi aizdomas.

Lūk, daži fakti par hiperaktivitāti:

- ar hiperaktivitāti kā slimības stāvokli ir pieci procenti skolas vecuma bērnu, pie tam zēniem tas vērojams biežāk kā meitenēm;
- hiperaktivitāti gandrīz vienmēr pavada arī uzmanības deficīts (uzmanības traucējumi), kā arī impulsivitāte (savas darbības paškontroles pazeminājums);
- pusaudžu periodā hiperaktivitātes izpausmes samazinās;
- hiperaktivitātes pamatā ir cilvēka fizioloģijas īpatnības, to neietekmē ne „ļaudi nodomi”, ne „slikta audzināšana”, tā ir nervu sistēmas savdabība.

Kā noteikt vai bērns ir tikai aktīvs vai hiperaktīvs?

Jo vairāk apstiprinošu apgalvojumu, jo vairāk **aizdomu** par hiperaktivitāti.

- **Mājas darbu pildīšanas laikā vai ģimenes sadzīves darbībā:** grūti saglabāt uzmanību ilgāku laiku; neievēro sīkas detaļas; grūti pašam organizēties darbībai; grūti pabeigt iesākto; ātri novērš uzmanību uz blakus lietām un trokšņiem, pārtrauc iesākto; pieļauj daudz kļūdu; mēģina izvairīties no ilgstošas darbības ar kaprīzēm, uzdotā ignorēšanu, neapmierinātību.
- **Saskarsmē:** šķiet, ka bērns „nedzird”, ko viņam saka; bieži nenoklausās jautājumu līdžam, sāk atbildēt; traucē citiem, jautas viņu darbībās; iejaucas sarunās, pārtrauc tās; pļāpīgs.
- **Kustību aktivitāte:** rokas un kājas nepārtraukti ir kustībā; izskatās, ka jebkurā situācijā viņš ir kā „uzvilks motors”; nesēž mierīgi gadījumos, kad tas ir nepieciešams (mācību stundās un nodarbībās, uzgaidāmās telpās, transportā, teātrī); bezmērķīgi skraida, grozās, mēģina kaut kur uzrāpties, nepievērš uzmanību aizrādījumiem.
- **Dažādās sadzīves situācijās:** bieži zaudē savas lietas, klusas un mierīgas rotaļas ir īslaicīgas; aizmāršīgs; ar grūtībām sagaida savu kārtu; grūti ievērot spēles noteikumus, izvirzītās prasības.

Visu bērnu uzvedībā mēdz būt aprakstītās izpausmes. Pievērst uzmanību tām svarīgi tad, ja vērojumi ir ilgstoši (pusgadu) un biežāk.

Galīgais lēmums par hiperaktivitāti jebkurā gadījumā ir ārstam neirologam vai psihiatram.

Vai hiperaktīvs bērns?

Meitenei trīs gadi. Viņa ir ļoti kustīga, Viņas mazie pirkstiņi ielien visās vietās un spraugās, skatiens ieinteresēts un uzmanīgs. Dārziņā audzinātāja stāsta, ka viņa esot attapīga, visu ātri saprot. Tomēr, ja nodarbība viņai nešķiet interesanta, grūti viņu noturēt vietā. Mamma ir nogurusi, jo meitene visu laiku ir kustībā, viņu jāuzmana nepārtraukti. Jau gada vecumā pazīstama psiholoģe teica, ka meitenei varētu būt hiperaktivitāte, kopš tā laika mamma visiem žēlojas par šo problēmu. Ja meiteni kaut kas ieinteresējis, viņa pēc tā sniegsies par spīti pieaugušo atrunām un aizliegumiem, Reiz, kad meitene sniedzās pēc ģimenes fotogrāfijas stikla rāmīti pie sienas, māte uzkliedza: „Izbeidz vienreiz! Apnicis man tas hiperaktīvais bērns!” Meitene raudāja, bet pēc neilga laika tomēr fotogrāfiju paņēma, lai aplūkotu.

Maziem bērniem ir izteikta pasaules izzināšanas kāre, viņi virzās uz saviem mērķiem, neskatoties uz šķēršļiem. Uzmanība ir nenoturīga, notiek strauja pārslēgšanās uz citām interesantām lietām, savukārt piesaistīt neinteresantajam ir grūti. Kustīgums vēl nav apliecinājums hiperaktivitātei. Ja bērns noteikti virzās uz mērķi, tā ir pasaules izzināšana, Hiperaktivitāti parasti neraksturo apķērīgums un ātra jaunu iemaņu un zināšanu apgūšana. Uzmanības koncentrēšanas normas bērniem no viena līdz diviem gadiem ir 2 -5 minūtes, no diviem līdz trijiem gadiem – 10-15 minūtes, no trīs gadiem jau 15-20 minūtes.

Mazi bērni pasauli izzina ar tausti, tieši tāpēc svarīgi ir visu paņemt rokās, pataustīt.

Zēnam seši gadi, vecāki par viņu saka „vētra un meteors”. Viņš neiet, bet skrien, lec, krīt, visur aizķeras, iekrīt. Pie tam skaļi smejas, skaļi runā, klaigā, arī vienatnē savās rotaļās. Tajā pašā laikā viņš labprāt ar vecākiem spēlē galda spēles, klausās, kad mamma lasa priekšā grāmatas. Viņa patstāvīgās spēles gan esot ļoti skaļas, viņš ir gan policists, gan glābējs. Bērnu dārzā sūdzas, ka zēns nevar nosēdēt mierīgi pie galda, grozās, ceļas kājās, pārvietojas pa grupas telpu. Reiz vakarā tētis neiztur un izsaucas: „Pietiek kā jukušam lēkāt!” Zēns ir neizpratnē: „Tu neko nesaproti!”

Vai šajā gadījumā ir hiperaktivitāte, to lemt tikai ārstiem. Būtu labi, ja vecāki konsultētos ar speciālistu. Parasti hiperaktīvie bērni nespēj ilgstoši spēlēt galda spēles, viņiem par grūtu ir klausīties priekšā lasītu grāmatu. Mērķtiecīgas rotaļas (spēlēt policistu, glābēju) raksturīgas daudziem veselīgiem bērniem. Pirmsskolnieka normāls stāvoklis ir aktivitāte, nez vai vecāki samierinātos ar klusējošu, mazkustīgu, skumīgu bērnu, noteikti uztrauktos un vēl ātrāk meklētu speciālistu padomus.

Nereti pirmsskolas izglītības iestādes grupās pedagogi sūkstās, ka esot daudz hiperaktīvu bērnu. To var apšaubīt, ja zina vidējo statistiku. Iespējams grupas bērnu kustību režīms nav atbilstošs bērnu aktivitātēm, īpaši no tā cieš aktīvākie bērni. Slikti, ja arī mājās bērnam nav iespēju pietiekami izkustēties – neļauj rotaļāties uz grīdas, bet liek sēdēt pie galda, nav savas rotaļu telpas.

Deviņgadīgā zēna skolotāja stāsta vecākiem, ka skolā ir daudz problēmu: mācās vāji, rakstu darbos daudz kļūdu; stundas laikā var piecelties kājās un pārvietoties pa klasi., sēž pusguļus solā, ja klases biedri kaut ko saka, kas viņam nepatīk, metas ar dūrēm viņiem virsū. Skolotāja piemetina, ka vispār zēns esot attapīgs, labi atceras, ja grib. Tomēr ar savu uzvedību gan sev, gan citiem traucē mācīties. Individuāli ar zēnu strādājot, mācību darbs sokas labāk. Vecāki piekrīt, ka arī mājās ar zēnu ir problēmas, tomēr pie neirologa vai psihologa pagaidām atsakās iet. Gadījums mājās: sēžot pie pusdienu galda zēns grozoties sasit krūzīti. Mamma neiztur un iesaucas: „Nu, kas tu patiesi esi muļķis, ka nespēj sevi kontrolēt?” Zēns apvainojās, bet ne uz ilgu laiku un suinišanās pie galda turpinājās.

Iespējams, ka zēnam patiesi ir uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms, daudzas pazīmes par to liecina, pie tam tās ir ilgstoši un vienmēr. Tieši tāpēc būtu vēlams vecākiem konsultēties pie atbilstošiem speciālistiem.

Hiperaktīvam bērnam ir ļoti grūti. Izteiktā aktivitāte nereti kombinējas ar kustību neveiklumu – viņam viss saplīst, izirst, pazūd, izkrīt.

Hiperaktivitāte izpaužas visās dzīves situācijās, gan skolā, gan mājās. Ar bērnu nevar „sarunāt būt labam”, arī rāšanās un sodīšana stāvokli neuzlabo, dažreiz pasliktina – bērna pašapziņa pazeminās un pārliecība par savām spējām zūd.

Vai hiperaktīvs bērns?

Pieaugušais	Bērns saprot	
„Kad vienreiz sēdēsi mierā?”	„Esmu no tevis nogurusi.”	<p>Ja bērns ir aktīvs, bet nav hiperaktivitātes, pieaugušajiem jāsniedz atbalsts darbīgās izpausmes ievirzīt atbilstoši pieņemamas uzvedības prasībām. Bērnam jākustas, viņi aug un attīstās viņu kustību spējas. Ja bērniem būs dotas iespējas izkustēties atbilstoši viņu vajadzībām, tad nebūs grūti koncentrēties mērķtiecīgai darbībai svarīgās situācijās.</p> <p>Ieteikumi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sāciet dienu ar rīta vingrošanu. Bērniem svarīgi, lai kustību aktivitāte būtu sadalīta visas dienas laikā vienmērīgi. Vingrošana var būt jautra, imitējot dzīvnieku kustības, mūzikas pavadījumā. Pilnīgi pamodies bērns veiksmīgāk sakārtosies saviem dienas darbiem. • Pastaigas brīvā dabā. Pirmsskolas vecuma bērnam un jaunākā skolas vecuma bērnam nepieciešamas ik dienas trīs stundas pavadīt svaigā gaisā. Pastaigai jābūt aktīvai – atļaut uzrāpties kokā, palēkāt, noskriet no kalniņa. • Kustības mājās. Pat nelielu vietu var pārveidot atbilstoši bērna nepieciešamajām aktivitātēm. • Kustību pauzes. Ik pēc 20 minūtēm, kuras pavadītas sēžot pie galda, nepieciešams mudināt bērnu pakustēties (palēkāt, padejot). • Sporta nodarbības. Ik katram bērnam nepieciešamas sporta aktivitātes, tāpēc svarīgi organizēt iespēju bērnam apmeklēt kādu interešu izglītības programmu tīkamā sporta veidā. Ģimenē var iegādāties velosipēdus, slida, slēpes utt. <p>Ko darīt, ja aizdomas par hiperaktivitāti?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palīdziet bērnam saglabāt pašcieņu un paaugstiniet viņa pašvērtējumu. Izturieties ar cieņu pret bērnu, esiet saprotoši par viņa situāciju. • Saskarsmi ar bērnu veidojiet pacietīgi, mierīgi, iejūtīgi. Skaļi izsauceņi, rāšanās, kliegšana papildus satrauc bērnu, uzbudina viņa nervu sistēmu. Saskarsmei jābūt maksimāli pozitīvai. • Audziniet disciplīnu. Runājiet par noteikumiem, atkārtojiet tos, palīdziet tos izpildīt. Pārkāpumus pārrunājiet, paskaidrojiet sekas. • Māciet bērnu plānot gan savu spēku, gan laiku. Uzdoto sadaliet posmos, piedāvājiet darbības izvēli, palīdziet sakārtoties skolai, no rītiem ielānoņiet laiku, lai nekas nenotiek steigā. • Kustību enerģiju nepieciešams iztērēt. Organizējiet ilgas pastaigas, iekļaujiet sporta pulciņos (labāk individuālā sporta veidos). • Konsultējieties ar speciālistiem – ārstu neirologu vai psihiatru.
„Nu kas tas par bērnu, ne mirkli nav miera!”	„Tu esi tāds kā nevajag.”	
„Par ko man tāda sodība?”	„Es tevi nemīlu.”	
„Ko bizo, kā nenormāls?”	„Tu neesi tāds, kādu es gribētu savu bērnu.”	
„Tūlīt apsēdies un sēdi!”	„Man neinteresē tavas vajadzības.”	
„Kas ir ar tevi? Nelabais tevi dīda?”	„Tu man nepatīc.”	
„Visi bērni kā bērni. Kas ar tevi notiek?”	„Tu esi sliktāks par visiem citiem.”	
„Ja nepārstāsi būt lecīgs un ar visiem kausies, nokļūsi cietumā.”	„Tu kļūsi par noziedznieku.”	
„Es tevi tūlīt pie krēsla piesiešu, lai kaut brīdi esi mierīgs.”	„Tu mums esi bīstams.”	

Bērni ar deviantu uzvedību

Bērnam pievēršam uzmanību galvenokārt tad, kad viņš traucē un rada jūkli mūsu paredzētajā darbībā, mēs pamanām un atceramies galvenokārt šos momentus. Un neredzam, kad viņš ir mierīgs, nopietns, koncentrējies rezultāta sasniegšanai. Tādā veidā bērni iemācās slēpt savu patieso būtību, pielāgojas mūsu vēlmēm un prasībām. It kā viņi iekļautos mūsu prasību normās.

Uzvedības novirzes no normas mēdz dēvēt par *anomālu, asociālu, deviantu, traucētu, nepareizu, kropļotu, bojātu, delinkventu uzvedību*. Visi šie nosaukumi apzīmē vienu – bērna uzvedība neatbilst pieņemtajām normām.

Ar **deviantu** (angļu val. deviation - novirze) uzvedību jāsaprot vispārējus uzvedības noteikumu pārkāpumus, tie ir nespecifiski (t.i., nav saistīti ar iedzimtību vai citiem CNS bojājumiem) uzvedības traucējumi. Tās ir vienkāršas bērnu delverības, disciplīnas pārkāpumi, dažreiz huligāniska rīcība, kas raksturīga konkrētam bērnu vecumposmam. Parasti šo uzvedību nosaka situācijas un bērna gatavība veikt attiecīgo darbību, bet nekādā gadījumā to nesaista ar iekšējiem cēloņiem, psihiskiem traucējumiem. Devianta uzvedība ir parastas bērnu attīstības grūtības.

Visos neatbilstošās uzvedības gadījumos vērojams bērnu emocionālās spriedzes pieaugums. To raksturo pārāk sakāpinātas sajūtas, emocijas un pārdzīvojumi. Spriedze parasti veicina realitātes sajūtas zaudēšanu, paškontroles pazemināšanos, nespēju pareizi vērtēt savu uzvedību. Satrakojušos emociju iespaidā bērns tāpat kā pieaugušais pārstāj kontrolēt savu rīcību un kļūst spējīgs uz neprātīgām darbībām. Šādās situācijās viegli ir kļūt rupjam, iesist kādam, kaut ko salauzt. Ar ko citu uz situācijas pasliktināšanos lai atbild neaizsargāts, vājš cilvēks, ja ne ar savas uzvedības izmaiņām? Tādā gadījumā, deviantā uzvedība ir bērna reakcijas uz viņam nepieņemamu situācijas izmaiņu.

Deviantā uzvedība vairumā gadījumu ir nepareizas audzināšanas sekas. Nepareiza audzināšana ir gan nepietiekama audzināšana, gan pārlieku piesātināta audzināšana. To raksturo divi pamata stili: „siltumnīcas aprūpe” un „aukstā atstumšana”. Normālas, saskaņotas audzināšanas gadījumā, kad tiek ņemtas vērā bērna individuālās spējas un vajadzības, uzvedības traucējumi neveidojas.

Zēns dzīvo labklājīgā (sociāli labvēlīgā un pārtikušā) ģimenē. Viņš ir vienīgais bērns. Vecākiem viņš ir „pats, pats labākais”. Viņu pastāvīgi samīļo, aprūpē, par viņu jūsmo, atrod viņā dažādas „super” spējas un īpašības. Tajā pašā laikā zēns aug neprasmīgs, nepatstāvīgs, bezpalīdzīgs. Dienu pēc dienas veidojas egoists, ģimenes despots, kurš neprot un nevēlas neko darīt, bet pieprasa savu vēlmju izpildīšanu. Ir viegli iedomāties, kā Oskars jutīsies skolā.

Zēnam, nepieradušam pūlēt, vienkārši skolas vingrinājumi un prasības skolas ikdienas dzīvē būs nepārvaramas grūtības. Neizbēgami būs deviantas uzvedības izpausmes, kuru rezultāts ir paredzams – histērisks raksturs. Bērns negatīvi reaģē uz visu, kas prasa piepūli, viņš ilgi paliks infantils, dzīvē dosies bez vajadzīgās sagatavotības, ar smagu raksturu, nesaticību. Egoisms, patmīlība un nevēlēšanās pūlēt, ieradums dzīvot uz citu rēķina pavadīs zēnu visu dzīvi. Grūti viņam klāsies starp cilvēkiem, bet sabiedrībai būs neiespējami apmierināt viņa vēlmes.

Zēns ir pamests likteņa varā. Ar viņu neviens nenodarbojas. Audzināšanas kā tādas vispār nav. Zēns haotiski pārņem to, ko redz savā apkārtnē – vienādi gan slikto, gan labo. Diemžēl labo mazāk. Pieaugušo dzīvē zēns dodas ar jau pieņemtiem un izveidotiem negatīviem rīcības modeļiem.

Zēna uzvedība būs neatbilstoša pieņemtajām normām, jo citu uzvedību viņš nav redzējis, neviens nekad nav viņam mācījis pieņemtās uzvedības normas.

Bērni ar deviantu uzvedību

Nepieņemama uzvedība ir bērna atbilde reakcija uz situācijām, kuras neatbilst viņa paša pieņēmumiem, vērtībām, uzskatiem. Parasti tāda reakcija veido smagu pašam bērnam un apkārtējiem raksturu. Ja tādas situācijas ir biežas un dziļi skar bērna jūtas, tad reakcija uz tām iegūst pastāvīgu raksturu, darbības modeļi nostiprinās bērna apziņā, un deviantā uzvedība bērnam kļūst par normu. Sekojoši tas kļūst par traucējumu – uzvedības traucējumu.

Tādus uzvedības traucējumus var uzskatīt par dzīves laikā iegūtu uzvedības modeli. Tas nav saistīts ar pārmantotību, iedzimtību vai kādām saslimšanām, to pamatā ir noteikti cēloņi un noteiktas sekas situācijām. Parasti vispirms izveidojas situācija, kura bērnam ir sveša, nepieņemama, grūti pārvarama, pārdzīvojumu un aizvainojumu izraisoša, patmīlību aizskaroša. Situācija kļūst par kairinātāju un uzvedības izpausmju mehānismu iedarbinošu objektu. Kad kairinātājs ir sasniedzis kritisko robežu, tas izraisa atbildes reakciju, ar kuru bērns mēģina likvidēt viņam smagos pārdzīvojumus.

Dabiskā reakcija katram bērnam ir savādāka. To nosaka situācijas uztvere un izpratne (iepriekšējā pieredze), situācijas sarežģītība, bērna rakstura un temperamenta savdabība, zināšanas par situācijas risināšanas modeļiem, ierastām reaģēšanas formām. Bērni mēdz būt ar dažādiem raksturiem, dažādām manierēm, kas arī rada dažādas nesaskaņas un pat konfliktus. Lai nebūtu uzvedības traucējumu, bērnam jāiemācās patstāvīgi un apzināti tikt galā ar esošām grūtībām. Ja grūtību ir pārāk daudz, tad bērns sāk tās apiet, no tām izvairīties, meklēt iespējas darīt ko citu vai savādāk. Te arī veidojas neatbilstoša uzvedība, pareizāk sakot, neatbilstoša tā ir tikai pieaugušajiem, bet dabiska bērnam esošajā situācijā.

Arvien biežāk izskan idejas par bērna brīvās attīstības nepieciešamību – pašam visu pieredzēt, saprast, kas derīgs, kas nē, tādā veidā sekmējot brīvas un atvērtas personības veidošanos. Minēti tiek arī brīvās audzināšanas paņēmieni, kas veido radošus bērnus. Visbiežāk par to runā pedagogi, kuru darbība saistīta ar bērniem jau dzīvei sagatavotiem, augstām intelektuālajām potencēm, bez uzvedības pārkāpumiem. Iespējams, ka vienam no simta labvēlīgos situāciju sakrišanas apstākļos arī palaimēsies izaugt un izveidoties par sekmīgu personību, tomēr pārējie bērni, atstāti attīstības pašplūsmā, iegūs nemērķtiecīgu uzvedību. Bērnam nav nepieciešama brīvība, bet gan pareizi vadīta audzināšana. Ikkatram ir zināms, ka bērna nenobriedušās psihiskās funkcijas nespēj tikt galā ar dažādām dzīves situācijām patstāvīgi. Tas ir nežēlīgi „iemest” bērnu trakojošā „dzīves jūrā”.

Kuras ir tās sarežģītās situācijas, kas traumē bērnu?

Vispirms tās ir aizvainojuma situācijas, kas nereti atkārtojas un aizskar bērna patmīlību, izsmiekls par viņu pašu, vecākiem, tuviniekiem, nepieņemšana rotaļās vai grupās, konfliktsituācijas ģimenē, deprivācijas situācijas (kaut kā trūkums), kā arī bezgala daudz citu notikumu.

Devianta uzvedība nav bīstama tikai disciplīnas nozīmē. Pat vissmagākos uzvedības pārkāpumus ir iespējams pārdzīvot, būtība ir sekās. Neatbilstoša uzvedība veido raksturu, kas ietekmē visu turpmāko cilvēka dzīvi. Ja tādu uzvedību laikus nepamana un nemaina, tad sabiedrībā ir nelīdzsvarots, morāli nenobriedis, dažādām ietekmēm pakļāvīgs, bez dzīves principiem esošs, vājš un neirotsisks cilvēks. Lūk, kāpēc uzvedības nepilnību korekcija ir svarīga un ne tikai vēlāma.

Sodīt vai nesodīt?

Sodīt vai nesodīt? Kāpēc pieaugušie soda bērnus?

Soda saņemšanas laikā bērni izjūt negatīvās emocijas – nicinājumu, atriebības kāri, vainas apziņu, pazemojumu, žēlumu pret sevi.

Daudzi vecāki satraucas: „Vai tādā gadījumā bērni nekļūs par stāvokļa noteicējiem? „ un „Vai nekļūšu bezspēcīgs audzināšanā?”

Bērniem ir jāsaprot un jāizjūt savas neatbilstošās uzvedības sekas, bet ne soda veidā. Savstarpējas cieņas un rūpju attiecībās sodam nav vietas.

Sods novērš bērna uzmanību no pārkāpuma nožēlošanas, jo ir jādomā par to, kā savu vainu mazināt un nogludināt, iespējams, pat atriekt sodīšanu. Sodīšana atņem bērna personības attīstības lielu daļu, tiek liegta iespēja izvērtēt savu nodarījumu.

Kāda ir alternatīva sodam?

Veikalā mamma ar pirmsskolas vecuma bērniem: „Beidziet skraidīt ... Turieties pie ratiņiem! Kāpēc jūs visu aiztiekat? ... Noliec atpakaļ! ... Nē, to mēs nepirksim, mums jau ir. ... Jūs abi gandrīz apgāzāt to sievieti. ... Man pietiek! Par sodu neko jums nepirkšu.”

- Mājās mamma ar bērniem var izspēlēt situācijas veikalā, izmantojot mājās esošās lietas. Iejūtoties katrā gadījumā un to demonstrējot, var analizēt kļūdas uzvedībā.
- Grāmatīņas „Eju uz veikalu” sagatavošana: zīmējumi, aplikācijas un noteikumu attēlošana.
- Pirms iepirkšanās kopīgi sastādīt iepirkumu sarakstu (ar vārdiem vai attēliem), par saraksta izpildīšanu atbildību uzdot bērniem.

Tētis: „Kur tu liki manu skrūvgriezi?”

Dēls: „Es to neņēmu.”

Tēvs: „Un, kas tas tavā kastē?”

Dēls: „Vai, es aizmirsu!”

Tēvs: „Viss. Par to, ka paņēmi un nenoliki un vēl meloji, aizliedzu pieskarties manām lietām!”

Iekārtot „instrumentu lietošanas uzskaites grāmatu” – ņem, bet pieraksti, kad paņēmi, kad atdosi!

Vienošanās, ka rūpīgi izturoties pret tēva instrumentiem, vecāki nopirks instrumentu komplektu dēlam.

Sods

Alternatīva

„Dabūsi no tēta mājās!”

„Tu man palīdzētu, ja paņemtu ķekaru banānu.”

Sods

Alternatīva

„Tu uzvedies kā mežonis. Par to, šodien neskatisies televizoru!”

„Man nepatīk, tas, kā tu uzvedies. Citiem pircējiem traucē bērni, kuri skraida starp letēm.”

„Tu mani esi sakaitinājis.”

„Tu drīkst lietot manus instrumentus, bet tādā gadījumā vēlos, lai tos noliek atpakaļ.”

„Ja turpināsi skraidīt, tepat tevi nopēršu!”

„Neskraidi. Vari izvēlēties: staigāt kopā ar mani vai sēdēt ratos.”

„Nekad vairs nepieskaries maniem instrumentiem!”

„Vari izvēlēties: ņem un lieto manus instrumentus, bet noliec pēc tam uzreiz vietā, vai arī nelieto tos.”

Ja bērna uzvedība tomēr ir bijusi tāda, ka veikals jāatstāj, nākamajā iepirkšanās reizē:

Mamma: „Šodien uz veikalu iešu viena.” Bērns: „Kāpēc?”

Mamma: „Tu man pasaki, kāpēc!” Bērns nodurtu galvu: „Jo vakar slikti uzvedos.”

Ja dēls turpina ņemt un nenolikt tēva lietas:

Dēls: „Kāpēc tava instrumentu kaste ir aizslēgta?”

Tētis: „Man patīk, ka mani instrumenti atrodas vietā.”

Sodīt vai nesodīt?

Zēnam patīk pēc skolas paspēlēties ar klasesbiedriem pagalmā, to atļāvuši arī vecāki, tikai ir noteikts laiks, cikos jāierodas mājās. Viņš zina, ka viņu gaida mājās, bet nereti par to aizmirst. Vakar un aizvakar viņš pārnāca mājās ļoti novēloti. Mamma ļoti dusmojās – rājās, uzkliedza un draudēja, tāpēc šoreiz zēns nolēmis mājās būt laikus. Ik pa brīdīm zēns jautāja draugiem, cik ir pulkstenis. Tomēr vienalga zēns nokavēja. Mājās zēns atvainojās un taisnojās mammai, ka esot ļoti centies sekot laikam, bet tomēr nav izdevies.

Kāda varētu būt vecāku reakcija?

„Man ir apnikušas tavas atvainošanās! Skaidrs, tev nevar uzticēties. UN tagad tu saņemsi sodu – visu nākošo nedēļu nāksi mājās uzreiz pēc skolas. Un nedomā, ka varēsi slaistīties – nekādu datoru vai televizoru. Un vakariņas mēs jau paēdām. Ej mācies!”

„Tu taču esi pilnīgi sasvīdis, mīļais. Nāc es tevi nomazgāšu. Apsoli, ka vairs nekavēsies. Tu mani novedīsi līdz nervu sabrukumam. Ej mudīgi nomazgā rokas un nāc ēst, viss jau atdzisis. Varbūt man sasildīt?”

„Tu man solīji būt laikā. Esmu sašutusi. Negribu vairs par tevi uztraukties. Uzskatu, ja tu reiz ko saki, tad izpildi. Mēs jau paēdām, nekas nav atlicis. Ja gribi sataisi sev sviestmaizi.”

Ļoti cietsirdīga izturēšanās, bērns var sajust nicinājumu un vēlmi atbērties par pāridarījumu.

Pakļāvīga izturēšanās, bērns to var tulkot kā „varu darīt, ko gribu”.

Noteikta, bet pārāk stingra izturēšanās, tomēr, iespējams, bērns padomās: „Mamma ir ļoti dusmīga. Nākšu mājās laikus. Pie tam viņa man uzticas un tic, ka varu būt laikā. Un man nepatīk pašam gatavot sviestmaizi.”

Bērns izjūt sekas savai rīcībai.

Problēmas risināšana.

- Pārrunāt bērna jūtas un vajadzības.
- Paskaidrot savas jūtas un vajadzības.
- Izspriest, ko iespējams darīt, lai gan bērna, gan pieaugušā vajadzības būtu apmierinātas.
- Pierakstīt visas idejas.
- Izspriest, kuri varianti ir pieņemami, kuri nē, un kā tos realizēt dzīvē.

Lai nesodītu:

- tieši paskaidrojiet savas jūtas, bez uzbrūkoša toņa un draudiem;
- precīzi formulējiet savas vēlmes;
- pasakiet bērnam priekšā, kā savas rīcības sekas viņš var mazināt;
- piedāvājiet izvēli;
- rīkojieties, ļaujiet izjust bērna rīcības sekas;
- risiniet problēmu kopā.

Kā paslavēt?

Tūlīt pēc pamošanās pirmais, ko zēns dzird, ir: „Celies mudīgi augšā! Atkal nokavēsi skolu.” Saģērbies, bet vēl bez zeķēm un apaviem, zēns dodas brokastot. Mamma: „Vai tu uz skolu domā iet basām kājām? Paskat, ko viņš ir uzvilcis – to netīro kreklu! Pēc kā tu izskaties? Paēd un ej pārģērbies! Nu kā tu lej pienu? Viss nolaistīts. Nē, man vairs nav spēka ar tevi.” Zēns mēģina attaisnoties. Mamma: „ko tu tur purpini?” Zēns klusējot paēda, pārģērbās, salika lietas somā un devās uz skolu. Mamma: „Tu aizmirsi sporta tērpu! Drīz savu galvu kaut kur aizmirsīsi. Lai nebūtu sūdzību par tevi skolā!”

Tūlīt pēc pamošanās pirmais, ko zēns dzird ir : „Jau septiņi. Vai gribi nedaudz pavārtīties vēl piecas minūtes?” Saģērbies, bet vēl bez zeķēm un apaviem, zēns dodas brokastot. Mamma: „Malacis, esi jau saģērbies. Atlicis vien kājas apaut. Ak, kreklis nav visai tīrs, varbūt labāk pārģērbsi?” Zēnam izlija piens. Mamma: „Lupatiņa ir pie izlietnes.” Zēns paņēma lupatiņu saslaucīja izlieto. Brokastojot viņi nedaudz runāja. Pēc brokastīm zēns pārvilka kreklu, salika lietas somā un devās uz skolu. Mamma: „Sporta tērps!” Zēns atgriezās to paņemt, pateicās mammai, kura noteica: „Nu tad līdz pēcpusdienai!”

Protams, ir bērni, kuri, piedzīvojot pazemojumu mājās, droši jūtas skolā un sevi realizē . Un ir bērni, kurus mājās lolo, bet skolā viņi nespēj bez pamudinājuma un iedrošinājuma pastāvēt par sevi. Skaidrs, ka bērns, kuru ģimenē ciena un nepazemo, par sevi domās labāk un ticēs vairāk saviem spēkiem.

Tomēr slavēt ir jāprot, tas nav vienkārši. Dažreiz atzinīgi vārdi izsauc negaidītas reakcijas.

- Uzslava var likt šaubīties par tās teicēja zināšanām noteiktā jomā („vai nu viņa neko nesaprot, vai pielien”).
- Uzslava var izsaukt noliegumu („kā tad, bet matemātikas skolotāja mani nosauca par nejēgu”).
- Uzslava var pievērst uzmanību uz neveiksmēm („jā gan, bet tas man nesanāk”).
- Uzslava var būt kā manipulēšana („ko viņam vajag”).
- Uzslava var nomākt vēlmi pūlēties („esmu jau tā labs, man nav ko censties”).

Bērnu audzinoša slavēšana sastāv no divām daļām:

- pieaugušais ar cieņu apraksta, ko viņš redz vai jūt;
- bērns, dzirdot aprakstu, spēj pats sevi paslavēt.

Vienkārša uzslava	Bērnu audzinoša uzslava
Mamma: „Tu sakārtoji istabu. Kāda laba meitene!”	Mamma: „Redzu, ka paveikts liels darbs. Visi plaukti ir tīri un sakārtoti. Drēbes akurāti saliktas skapī. Šajā istabā ir patīkami ienākt.” Meita domā: „Jā, es protu sakārtot istabu.”
Mamma: „Šalle, kuru esi noadījusi man, tiešām ir jauka.”	Mamma: „Paskat uz šiem vienādajiem valdziņiem un precīzajām bārkstīm! Sarkanā krāsa padara to ļoti greznu. Un tā ir tik plata! Man gan būs silti.” Meita domā: „Viņai patīk.”

Lai bērni sevi novērtētu adekvāti, pieaugušajiem, uzslavā jāiekļauj viņus raksturojošie vārdi. Tādā veidā bērni mācās apzināties savas stiprās puses.

„Tu veselu stundu mācījies šos vārdiņus. Lūk, tā ir uzcītība!”

„Tu solījies būt mājās piecos, un tagad ir tieši pieci. Tā, lūk ir punktualitāte!”

Bērna un pieaugušo sadarbība

Paņēmieni, kuri uzlabo bērna un pieaugušā attiecības:

- labsirdības, uzmanības, rūpju izrādīšana,
- lūgums,
- apbalvošana,
- uzticēšanās,
- pozitīvas attieksmes demonstrēšana,
- aizstāvēšana,
- piedošana,
- apbēdinājuma demonstrēšana,
- pieaugušā saskarsmes prasmju un radošuma demonstrēšana.

Paņēmieni, kuri pamudina bērnu morāli vērtīgai rīcībai:

- pārlicība,
- uzticēšanās,
- morāls atbalsts,
- iesaistīšana interesantā darbībā,
- humānu jūtu izraisīšana,
- tikumiskie vingrinājumi.

Sadarbību bremzējošie paņēmieni:

- pieaugušā varas demonstrēšana: pārkāpuma konstatēšana, nosodījums, sods, pavēlēšana, brīdinājums, paredzamā soda aktualizēšana, vainīgā pazemojoša publiskošana;
- ignorēšanas/ vienaldzības izrādīšana, ironija, neuzticēšanās, konkrētu darbību veikšana bērna vietā, „sašutuma ilgstoša izrādīšana.

Draudzīgi pieaugušā padomi bērnam, kā pārvaldīt savas emocijas.

- Apstājies un nomierinies!
- Noskaidro problēmu un to, kā tu jūties!
- Izvirzi sev mērķi!
- Pārdomā vairākus problēmas risinājumus!
- Padomā par sekām!
- Sāc darboties un izdomā labāko plānu!

Pieaugušo uzvedības noteikumi.

- Esiet empātiski!
- Komunicējiet efektīvi un klausieties aktīvi!
- Mainiet neefektīvu uzvedību (sevī)!
- Izturieties pret bērnu tā, lai viņš justos īpašs un novērtēts!
- Pieņemiet bērnus tādus, kādi viņi ir!
- Palīdziet bērnam atrast viņa spēju jomas!
- Palīdziet bērnam apzināties, ka mēs visi mācāmies no kļūdām!
- Sniedziet bērnam iespēju dot ieguldījumu ģimenes labā!
- Māciet bērnam risināt problēmas un pieņemt lēmumus!
- Disciplinējiet bērnu tādā veidā, kas paaugstina viņa pašdisciplīnu un pašvērtējumu!

Stress un spriedze – uzvedības problēmu priekšvēstneši. **Stresa simptomi pirmsskolas periodā.**

- Kuņģa darbības traucējumi, piemēram, vēdera sāpes vai apetītes zudums.
- Miega problēmas – murgi un bezmiegs.
- Pārspīlēta aktivitāte un nespēja koncentrēties.
- Slapināšana gultā un negadījumi ar tualetes lietošanu.
- Galvassāpes.
- Dusmu lēkmes.
- Izaicinoša uzvedība un negatīvisms.
- Antisociāla uzvedība (lietu bojāšana, citu cilvēku savainošana).
- Grūtības nošķirties no vecākiem.
- Nakts bailes.
- Nespēja pieņemt disciplīnu.
- Nosliece uz negadījumiem.

Bērna un pieaugušo sadarbība

Kas traucē bērna un pieaugušo sadarbībā?

Vecāki bieži atbild un uzrunā bērnu nepadomājot par izteikto vārdu sekām.

Lūk, pieaugušo automātiskās atbildes un ko tajās saklausa bērns un kā viņš rīkojas.

Pavēles, komandas: „Tūlīt pārstāj!”, „Savāc!”, „Iznes atkritumu spaini!”, „Ātri gultā!”, „Lai vairāk es to nedzirdētu!”, „Apklusti!”

Bērns saklausa vecāku nevēlēšanos iedziļināties viņa problēmās, pārdzīvojumos, necieņu pret viņa jūtām patstāvības noliegšanu.

Brīdinājumi, paredzējumi, draudi: „Ja nepārstāsi raudāt, es iešu prom”, „Skaties, ka nav vēl sliktāk”, „Vēl reiz tā izdarīsi, ņemšu siksnu”, „Nebūsi laikā, vaino sevi”.

Draudi, brīdinājumi nepatīkamu pārdzīvojumu laikā neiedarbojas, kā to vēlas pieaugušie. Tie iedzen bērnu vēl lielākā problēmu strupceļā. Bērni ar laiku pierod pie vecāku draudiem un brīdinājumiem, un neuztver tos nopietni.

Moralizēšana, tikumības mācīšana: „Tev jāuzvedas, kā to prasa pieklājība”, „Katra cilvēka pienākums ir čakli strādāt”, „Bērniem jācieņa pieaugušie”.

Pieaugušais nepasaka bērnam neko jaunu, nekas nemainās, lai arī bērns to dzird jau kuru reizi. Bērni izjūt spiedienu, vainas apziņu, dažreiz garlaikojas.

Padomi, gatavi risinājumi: „Bet tu viņam saki tā ...”, „Kāpēc, lai tu nedarītu tā ...”, „Es tavā vietā darītu ...”

Katrs pieaugušā uzspiests padoms, bērnam liek sajusties nespējīgam risināt problēmas, nomāc patstāvību.

Pierādījumi, loģiski secinājumi, notācījas: „Laiks zināt, ka pirms ēšanas jāmazgā rokas”, „Tu visu laiku skaties pa malām, tāpēc arī daudz kļūdu”, „Vai tad es tev neteicu, tā arī ir”, „Es jau jutu, ka tā būs”.

Parasti bērni atcērt: „Liec mani mierā!”, „Pietiek!”, „Nu ko tu piesienies?” Psihologi to dēvē par „psiholoģisko kurlumu”.

Kritika, rājieni, apvainojumi: „Pēc kā tas izskatās?”, „Tas viss tevis dēļ”, „Veltīgi uz tevi paļāvos”, „Atkal tev nesanāca”.

Bērnam iestājas aizsargreakcija – uzbrūkošs tonis, noliegšana, niknums, vai nospīdība, vilšanās. Bērnam pazeminās pašvērtējums.

Apsaukšana, izsmiešana: „Raudulis!”, „Āksts tāds!”, „Kāds tu lempis!”

Bērns nesaskata vecāku rūpes par viņu un viņa jūtām. Bērni mēdz apvainoties un aizstāvēties: „Pati tāda!”, „Nu un tad!”

Minējumi: „Es jau zinu, tev atkal skola ...”, „Noteikti atkal sakāvieš”, „Es vienalga redzu, ka tu melo”, „Redzu tev caurī”.

Bērni kļūst nikni un dusmīgi, runā rupjības. Konflikts palielinās.

Iztaujāšana, izmeklēšana: „Bet tu tomēr pasaki”, „Nu kas tad tev noticis? Tāpat jau uzzināšu”, „Kāpēc tu atkal saņēmi neseismīgu atzīmi?”, „Runā! Ko tu klusē?”

Bērni sajūt pieaugušo vēsu ziņkārību. Protams, vecākiem nepieciešams uzzināt, kas notiek ar bērnu, bet ieteicams nevis jautājuma formā izteikties, bet apgalvojuma: „Jūtu, ka vēlies pats pastāstīt”.

Sarunās ar bērnu pieaugušajam jārunā pirmajā personā, par sevi, par savām jūtām un pārdzīvojumiem, bet ne par bērnu, ne par viņa uzvedību.

Ieteikumi

Padomi.

- Pieņemt bērnu nozīmē viņu mīlēt ne skaistuma, ne gudrības, ne čakluma, ne īpašu spēju dēļ, bet vienkārši tāpēc, ka viņš ir.
- Vecāki drīkst izrādīt nepatiku pret kādu bērna darbību vai rīcību, bet ne pret pašu bērnu kopumā.
- Pieaugušajiem, pārrunājot bērna rīcību, jārēķinās ar viņa jūtām.
- Neiejaucieties bērna darbībā pirms viņš to nelūdz. Tādā veidā pieaugušie demonstrē ticību bērna spējām.
- Jā bērnam ir grūti un viņš lūdz Jūsu palīdzību, noteikti palīdziet.
- Ļaujiet bērnam piedzīvot savas nepareizās rīcības vai bezdarbības sekas (saprāta robežās). Tā viņš gūs pieredzi un attīstīs sevī atbildību.
- Bērnam izvirziet izpildāmas prasības. Iespējams, nepieciešams izmainīt vidi vai apstākļus.
- Noteikumu nedrīkst būt daudz, tiem jābūt elastīgiem.
- Vecāku prasībām jāskan ar bērna vajadzībām.
- Prasību izvirzīšanas tonim jābūt draudzīgi izskaidrojošam, ne pavēlošam.
- Sodot bērnu, labāk liegt viņam, ko iekārojamu un nenodarīt ļaunu.
- Audzināšana nav dresūra.
- Neapmierinātības ar bērna rīcību izrādīšana nedrīkst kļūt sistemātiska, lai pieaugušajam neiestātos nepatika pret bērnu vispār.

Uzdevumi vecākiem.

1. Pārbaudiet, cik lielā mērā Jums izdodas pieņemt bērnu! Mēģiniet dienas laikā (divu trīs dienu laikā) saskaitīt, cik reizēs Jūs vērsāties pie bērna ar emocionāli pozitīviem izteikumiem (labvēlīgi sveicieni, mīļi vārdi, uzmundrinājumi, pateikšanās) un cik reizes ar negatīvi emocionāliem izteikumiem (aizrādījumi, norādes, kritika, rājieni). Ja negatīvie pārsniedz skaita ziņā pozitīvos, tad Jūsu saskarsmē ar bērnu nav viss kārtībā.
2. Aizveriet acis un iedomājaties, ka satiekat sen neredzētu, bet tīkamu cilvēku. Kā Jūs paudīsiet šim cilvēkam satikšanās prieku? Tagad iedomājieties, ka sagaidāt mājās pārnākam savu bērnu. Kā parādīsiet viņam, ka esat priecīgs redzēt viņu pārnākam? Pamēģiniet to realizēt dzīvē, sagaidot savu bērnu pārnākam!
3. Apkampiet, glāstiet un samīļojiet savu bērnu vismaz četras reizes dienā (neskaitot rīta modināšanu un vakara „ar labu nakti” teikšanu).
4. Veicot divus iepriekšējos uzdevumus, pavērojiet, kāda ir Jūsu bērna reakcija un kā jūtaties pats!

Izlasiet!

1. Dobrjakovs I. Kā radīt laimīgu bērnu. RAKA, 2007
2. Džeimsa M., Džongvorda D. Dzimis, lai uzvarētu. ELPA, 1995
3. Kempbels R. Kā patiesi mīlēt pusaudzi. LBJA, 1990
4. Prekopa J. Mazais tirāns. Nordik, 2004
5. Špalleka R. Māmiņ, vai tu mani mīli? Aurora, 2007
6. Špalleka R. Palīdzība maziem haotiķiem. Nordik, 2003
7. Špalleka R. Pubertāte. Tapals, 2004
8. Utināns A. DNS, matrice un cilvēka uzvedība. SIA Medicīnas apgāds, 2008
9. http://www.dvesele.lv/article/show/319/page_0

Izmantotā literatūra.

1. Reiff M. ADHD 2nd Edition. What Every Parents Needs to Know. American Academy of Pediatrics, 2011
2. Mash E., Wolf D. Abnormal Child Psychology. 2nd Edition. Wadsworth, 2002
3. Маховская О., Василькина Ю. Думай как ребенок, поступай как взрослый. Москва, 2012.
4. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. Москва, 2013.
5. Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком. Как? Москва, 2003
6. Петрановская Л. Как ты себя ведешь или 10 шагов по изменению трудного поведения. АНО «Студио-Диалог», 2009.