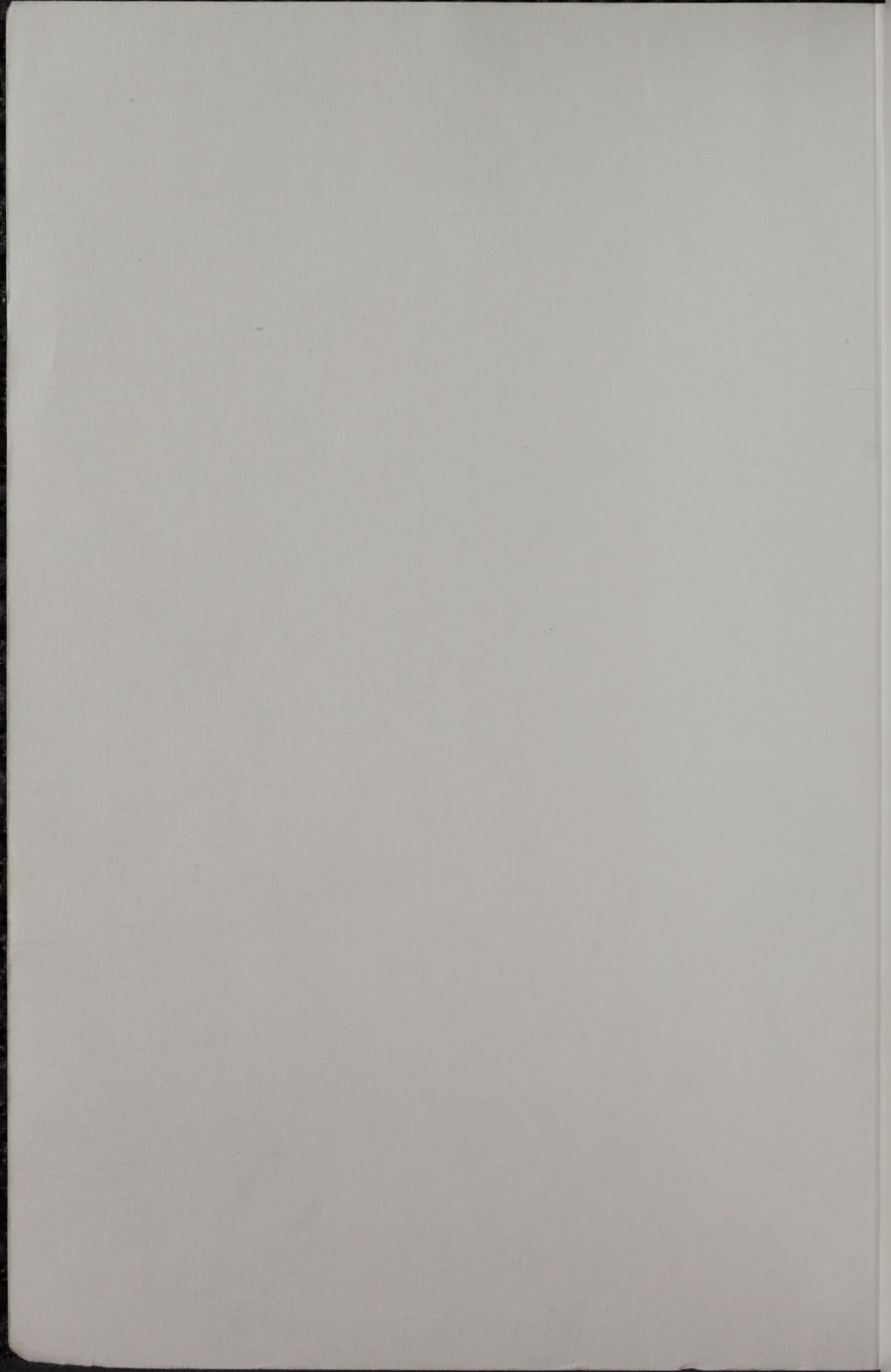


Dr. Ross Kempbels

KĀ
PATIESI
MĪLĒT
SAVU
BĒRNU



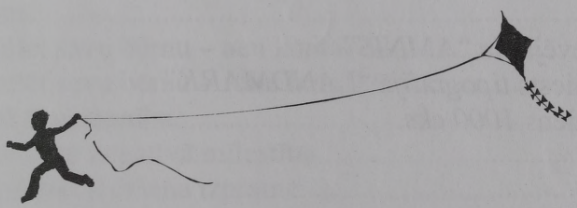


98-3
827

L
37

Dr. Ross Kempbels

Zā patiesi mīlēt savu bērnu



sia "AMNIS"
Rīga 1998

~~48~~ 23.184
0304028368

ISBN 9984-597-13-X

Dr. Ross Campbell
How to really love your child

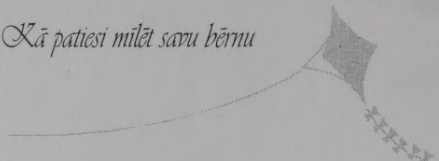
© 1977 by SP Publications, Inc. World
© 1990 Ziedone Sērmūkša, tulkojums latviešu valodā
© 1997 LBJA

| | |
|-------------|--------------|
| Tulks | Z. Sērmūkša |
| Korektore | S. Hirša |
| Mākslinieks | G. Veilands |
| Maketētājs | S. Skaidrais |

Izdevējs *sia* "AMNIS"
Iespiests *tipogrāfijā* "LANDMARK"
Metiens 1000 eks.

Saturs

| | |
|---|-----|
| Ievads..... | 4 |
| Autora priekšvārds..... | 5 |
| 1. Problēma..... | 7 |
| 2. Vide..... | 18 |
| 3. Pamats..... | 28 |
| 4. Kā mīlēt savu bērnu – acu kontakts..... | 36 |
| 5. Kā mīlēt savu bērnu – roku kontakts..... | 45 |
| 6. Nedalītā uzmanība..... | 56 |
| 7. Pozitīvā un negatīvā mīlestība..... | 67 |
| 8. Disciplīnas jēdziena izpratne..... | 78 |
| 9. Mīlestības disciplīna..... | 89 |
| 10. Disciplīna – lūgumi, pavēles, atalgojumi, sodi..... | 100 |
| 11. Īpašo problēmu bērni..... | 113 |
| 12. Kā palīdzēt bērnam pieaugt ticībā..... | 120 |



Īevads

Šī grāmata precīzi trāpa mums visvārīgākajā vietā. Tā mūs nenosoda, tikai ļoti interesanti un vienlaikus lietišķi norāda, kā kļūt par labiem vecākiem. Turklāt dara to ar izpratni un visnotaļ neuzbāzīgi.

Neviens nekad un nekur mums nav mācījis, kā kļūt par labiem vecākiem. Mēs savus bērnus audzinām bez jebkādiem stingri izstrādātiem standartiem. Un, ja kādam veicas, tad tas tiek uzskatīts par vistīrāko nejaušību; šī grāmata ir iecerēta, lai grūtajā audzināšanas darbā apzināti nodrošinātu panākumus.

Dr. Rosam Kempbelam ir ko teikt, un viņš to pasaka apbrīnojami vienkārši un skaidri. Šis psihiatrs savā grāmatā atklājas kā asredzīgs un garīgi bagāts cilvēks, kas ar vislielāko pietāti vienlīdz smalkjūtīgi izturas kā pret bērniem, tā pret viņu vecākiem. Lai ilustrētu savus apgalvojumus, viņš labprāt dalās pieredzē – kā darbā, tā paša ģimenē gūtajā.

Šī ir grāmata, kuru gribas lasīt un pārlasīt, jo tā ir bagāta kā ar derīgu informāciju, tā praktiskiem darbiem. Cerams, ka arī jūs nenoliegsiet šeit izteikto domu patiesumu.

Bens Haidens,
“Changed Lives” spīkers
Čatanuga, Tenesija

Autora priekšvārds

Mana grāmata veltīta galvenokārt vecākiem, kuru bērni vēl nav pusaudžu vecumā. Tās nolūks ir sniegt mātēm un tēviem saprotamus un derīgus padomus viņu brīnišķīgajā un godpilnajā audzināšanas darbā.

Savus uzskatus esmu centies izteikt iespējami skaidri un vienkārši. Mana galvenā rūpe ir bērns un viņa vajadzības, kā arī iespējas šīs vajadzības apmierināt.

Bērna audzināšana ir sarežģīts un riskants pasākums, kas vairumam vecāku šodien sagādā milzīgas grūtības. Un, kā par nelaimi, arī tajās grāmatās un rakstos, semināros un lekcijās, kur vecāki varētu rast zināmu atbalstu, viņi sastop vairāk neskaidrību nekā palīdzību. Tas ir bēdīgi, jo būtībā prāva daļa šo informācijas avotu nav nemaz tik peļami.

Man liekas – galvenā kļūme ir tā, ka vairums grāmatu, rakstu un lekciju aplūko tikai kādu vienu vai – labākajā gadījumā – pāris specifisku bērnu audzināšanas aspektu, aizmirstot, ka šī tēma risināma vienīgi kompleksi. Rezultātā daudzi apzinīgi vecāki, kas visā nopietnībā lasīto vai dzirdēto cenšas izmantot par pamatu savām attiecībām ar bērnu, nereti pieviļas. Taču vilšanās iemesls nebūt nav meklējams lasītās vai dzirdētās informācijas kļūdās vai nepareizā šīs informācijas izmantošanā.

Esmu konstatējis, ka vairumam vecāku vispār nav nekāda priekšstata par to, kā veidot attiecības ar bērnu. Un arī tie, kuriem kaut kāds priekšstats ir, nezina, *kad* un *kādos* apstākļos *kādu* principu pielietot. Daudzie pamācītāji gan ir pratuši ieviest, ko darīt, bet nav norādījuši, kad un – galvenais – kā darīt.

Klasiskais piemērs šai ziņā ir uzskati par disciplīnu. Grāmatās un lekcijās nereti aplūko disciplīnas rezultātā gūtos panākumus, taču netiek minēts ne vārds par to, ka disciplīna ir tikai viens no veidiem, kā izturēties pret bērnu. Tāpēc daudzi vecāki maldīgi secina, ka disciplīna ir galvenā bērnu audzināšanas metode. Šo kļūdaino secinājumu pauž arī bieži daudzīnātais teiciens: “Ja tu savu bērnu mīli, tad esi stingrs pret viņu.”

Teicienā, protams, ir daļa taisnības, tomēr nepiedodami, ka lielākā tiesa vecāku savus bērnus tikai “tur stingri”, nemaz neveltot viņiem tik ļoti nepieciešamo mīlestību. Tāpēc arī bērni mēdz apšaubīt, ka tiktu patiesi un nesavtīgi mīlēti. Tā tad nozīmīgākais ir nevis disciplīna, bet tas, kā ar disciplīnas palīdzību apliecināt bērnam savu mīlestību, turklāt nepieciešams likt to sajust arī ar citiem, maigākiem un sirsnīgākiem paņēmiem.

Esmu centies runāt par šiem jautājumiem iespējami saprotami, lai parādītu, kā vispār risināmas bērnu audzināšanas problēmas. Ceru, ka mani padomi palīdzēs vecākiem izvēlēties pareizo, katrai situācijai atbilstošo pieeju. Protams, rīkoties nekļūdīgi it visos gadījumos ir tikpat kā neiespējami, tomēr – jo tuvāk vēlamajam piekļūsim, jo labāki vecāki būs; un, jo labāki vecāki būs, jo laimīgāki būs mūsu bērni.

Liela daļa grāmatā ievietotā materiāla ņemta no pēdējos gados dažādās konferencēs lasītajām lekcijām par bērnu un vecāku attiecību problēmām.

Ross Kempbels

Problēma

– Viņš bija tik labs zēns, tik labi uzvedās, – tā parasti saka sarūgtinātie vecāki, sākdami risināt savu bēdpilno stāstu manā pieņemamajā istabā. – Jā, viņš likās apmierināts un nekad nesagādāja mums uztraukumus. Mēs bijām pārliecināti, ka viņam ir viss, kas nepieciešams, – gan skauti un beisbols, gan baznīca un pārējais. Viņš gan mūžīgi kāvās ar savu brāli un māsu, bet tā taču bija tikai parastā bērnu sacensība vecāku mīlestības dēļ, vai ne? Vispār mums ar Tomu nebija nekādu problēmu. Tiesa, dažreiz viņš izskatījās saīdzis un stundām ilgi sēdēja ieslēdzies savā istabā. Bet nekad neizrādīja mums necieņu, nebija nepaklausīgs un nerunāja pretī. Tēvs gādāja, lai tā būtu. Lai nu par ko, bet par vienu mēs esam *pārliecināti* – viņš tika stingri audzināts. Un tieši tāpēc es esmu tik ļoti pārsteigta. Kā var bērns, kurš ir ticis stingri audzināts, pēkšņi sākt biedroties ar galīgi rupjiem vienaudžiem un darīt to pašu, ko viņi. Un turklāt būt nepieklājīgs pret pieaugušajiem un saviem vecākiem. Viņi taču melo, zog un lieto alkoholu! Es vairs nevaru Tomam uzticēties. Es vairs nevaru ar viņu sarunāties, un viņš arī vairs nerunā ar mani. Viņš ir drūms un kluss. Viņš uz mani vairs nemaz neskatās. Liekas, viņš pat vairs negrib būt ar mums kopā. Turklāt šogad viņam arī skolā sāka iet slikti ar mācībām.

– Kad jūs pamanījāt šīs pārmaiņas Tomā? – es vaicāju.

– Tūlīt pateikšu, – turpina mīsis Smite. – Patlaban viņam ir četrpadsmit gadu. Vispirms pievērsām uzmanību atzīmēm. Apmēram pirms diviem gadiem. Tad viņš bija sestajā klasē, un īsi pirms mācību gada beigām mēs ievērojām, ka skola viņam galīgi apnikusi un tāpat arī daudz kas cits. Viņam vairs nepatika apmeklēt baznīcu. Vēlāk zuda interese par draugiem, un viņš aizvien vairāk laika pavadīja vienatnē, parasti savā istabā. Un aizvien retāk un retāk viņš parunājās ar mums.

Stāvoklis ievērojami pasliktinājās, kad Toms sāka apmeklēt vidusskolas pirmo klasi. Pēkšņi viņam vairs nepatika

agrāk tik iemīļotās nodarbības, pat sports. Apmēram tad viņš pilnīgi pameta arī savus vecos, uzticamos draugus un sāka klaiņot apkārt ar zēniem, kuri nereti pastrādāja visādas nelietības. Toma uzvedība mainījās un ne ar ko neatšķīrās no viņa jauno draugēļu uzvedības. Ar klasi viņam vairs nebija nekā kopīga, un arī mācīties viņš vairs nemācījās. Ar šiem jaunajiem draugēļiem viņš bieži vien iepiņķējās dažādās nepatīkšanās.

– Ko tik mēs neizmēģinājām! – misis Smite turpina savu stāstījumu. – Iesākumā mēs viņu nopērām. Tad atņēmām zināmas privilēģijas – aizliedzām skatīties televizoru, apmeklēt kino un tamlīdzīgi. Tad kādu laiku atvēlējām viņam bagātīgu ikmēneša kabatas naudu. Centāmies viņu par labu uzvedību atalgot. Es patiešām esmu pārliecināta, ka mēs izmēģinājām visus ieteikumus, par kādiem tikai bijām dzirdējuši vai lasījuši. Un tāpēc man tagad ir grūti ticēt, ka kāds vēl varētu mums un Tomam palīdzēt.

Ko mēs esam darījuši nepareizi? Vai mēs esam slikti vecāki? Dievs ir mans liecinieks – mēs patiešām centāmies. Varbūt tā ir iedzimtība? Varbūt tas ir kaut kas no senčiem pārmantots? Jeb varbūt tas ir kaut kas fizisks? Pirms pāris nedēļām viņu izmeklēja mūsu pediatrs, bet neko sliktu neteica. Varbūt mums viņu vajadzētu aizvest pie kāda endokrinologa? Varbūt vajadzētu iztaisīt EAG? Mums nepieciešama palīdzība. Un arī Tomam tā ir nepieciešama. Mēs taču milam savu dēlu, dakter Kempbel. Kas mums jādara, lai viņam palīdzētu? Kaut kas taču ir jādara.

Vēlāk, kad misters un misis Smiti bija aizgājuši, pieņemamajā istabā ienāca Toms. Viņa glītā āriene un nepiepiestā, pieklājīgā izturēšanās atstāja vislabāko iespaidu. Skatiens gan bija vērsts uz leju, un, ja arī viņš ieskatījās man acīs, tad tikai uz mirkli. Viņš runāja īsiem, aprautiem teikumiem, parupjā, piesmakušā balsī it kā norūkdams vārdus, kaut gan nenoliedzami bija attīstīts zēns. Kad pirmais mulsums bija pārvarēts, viņš savā stāstījumā uzsvēra tos pašus faktus, ko jau

bija atklājuši viņa vecāki. Nobeigdams viņš piebilda: – Īstenībā neviens par mani neliekas ne zinis, vienīgi draugi.

– Neviens? – es pārvaicāju.

– Neviens. Nu, varbūt vēl vecāki. Es nezinu. Man liekas, viņi par mani interesējās tikai tad, kad es vēl biju mazs. Bet tagad tam vairs nav nekādas nozīmes. Viņiem rūp vienīgi viņu draugi, darbs, vaļasprieki un tamlīdzīgas lietas. Un viņiem vispār nav nekādas vajadzības zināt, ko es daru. Viņiem par to nav nekādas daļas. Es gluži vienkārši nevēlos vairs būt ar viņiem kopā un gribu dzīvot, kā man pašam patīk. Kāpēc viņi tagad par mani ir tik briesmīgi norūpējušies? Agrāk taču viņi tādi nebija.

Sarunas gaitā noskaidrojās, ka Toms ir ļoti nomākts un jau sen nejūtas apmierināts ne ar sevi, ne savu dzīvi. Viņš allaž, kopš varēja atcerēties, bija ilgojies pēc tuvām, siltām attiecībām ar vecākiem, taču pēdējo mēnešu laikā cerības bija pilnīgi zaudējis. Tāpēc arī bija meklējis jaunus draugus, kuriem viņš bija vajadzīgs un kas viņu saprata, kaut arī pats jo dienas, jo kļuva nelaimīgāks.

Lūk, parasta, bet traģiska mūsdienu situācija. Agri attīstījies zēns, kurš, pēc visām liecībām, bērnībā bija uzvedies nevainojami. Līdz pat 12 – 13 gadu vecumam nevienam ne prātā nebija ienācis, ka Toms varētu būt nelaimīgs. Viņš bijis bezrūpīgs un apmierināts puika, kurš neizvirzījis nekādas īpašas prasības ne saviem vecākiem, ne skolotājiem, ne citiem cilvēkiem. Un tā nevienam nebija radušās ne mazākās aizdomas, ka Toms nejūties ne īsti mīlēts, ne saprasts. Neraugoties uz to, ka vecāki viņu mīlēja un par viņu rūpējās, viņš *nejuta* patiesu mīlestību. Jā, viņš zināja, ka vecāki viņu mīl un par viņu gādā, un – jautāts – vienmēr to arī būtu apstiprinājis. Tomēr emocionāla komforta sajūtas, ka viņu saprot un mīl patiesi un pašaieliedzīgi, Tomam nebija.

Patiešām grūti izskaidrojama situācija, jo Tomam nenoliedzami ir labi vecāki. Viņi savu bērnu mīl un iespēju robežās dara visu, lai apmierinātu viņa vajadzības. Toma audzināšanā misters un mīsis Smiti ir izmantojuši visu pieejamo informāciju. Turklāt viņu laulība noteikti vērtējama kā izdevusies. Viņi abi mīl un ciena viens otru.

PARASTS STĀSTS

Audzinot bērnus, vairums vecāku pārdzīvo smagus brīžus. Viņi dažbrīd zaudē drosmi un apmulst tajās grūtībās un sasprindzinājumā, kas ik dienas gulstas pār amerikāņu ģimeni. Pieaugošais šķirto laulību skaits, ekonomiskā krīze, izglītības kvalitātes lejupslīde un uzticības zaudēšana valdībai – tas viss atstāj dziļu emocionālu iespaidu uz ikvienu. Turklāt grūtības bērnu audzināšanā un uzturēšanā pastiprina tas, ka arī paši vecāki kļūst aizvien vairāk fiziski, garīgi un emocionāli iztukšoti. Es esmu pārliecināts, ka šo grūto laiku galveno triecienu saņem tieši bērns. Bērns mūsu sabiedrībā ir visneaizsargātākā būtne. Un tāpēc mīlestība viņam ir nepieciešama visvairāk.

Notikums ar Tomu uzskatāms par gluži parastu. Vecāki viņu patiešām no sirds mīl. Viņi ir darījuši visu, kas bija viņu spēkos, un tomēr kaut kā pietrūcis. Vai jūs ievērojāt tieši kā? Nē, ne mīlestības, jo vecāki viņu, bez šaubām, mīlēja. Pats būtiskākais, ka Toms *nejutās mīlēts*. Vai vecāki par to būtu nosodāmi? Vai tā ir viņu kļūda? Es domāju, ka nē. Jo būtībā taču mīlēja un mīlēja Smiti Tomu mīlēja, vienīgi nezināja, kā viņam savu mīlestību izrādīt. Kā vairumam vecāku, arī viņiem bija gaužām vājš priekšstats, kas bērnam bez ēdiena, pajumtes, apģērba, izglītības, apmīļošanas un zināmas uzraudzības vēl vajadzīgs. Tas viss viņiem bija, un to viņi Tomam arī deva, pietrūka tikai šīs vārdos neizsakāmās, pašai izdzīvīgās mīlestības. Un, kaut gan mīlestība – nenoliedzami – mīt vecāku sirdīs, ir tomēr svarīgi arī zināt, kā to pareizi savam bērnam parādīt.

Es ticu, ka, neraugoties uz dažādām šodienas sadzīves grūtībām, vecāki, kuri patiesi vēlas savam bērnam dot to, kas tam nepieciešams, var arī iemācīties, kā tas pareizi darāms. Bet, lai dotu bērnam to, kas tam nepieciešams šajā laika sprīdī, ko viņš pavada kopā ar saviem vecākiem, vajag zināt, kā savu bērnu patiesi mīlēt.

KURŠ SODA VEIDS IR VISPIEMĒROTĀKAIS?

– Es atceros kādu notikumu, kas atgadījās, kad man bija kādi seši vai septiņi gadi. Vēl tagad, to iedomājoties, mani pārņem izmisums un es kļūstu gandrīz vai traks, – pēc pāris dienām Toms savu stāstījumu turpināja. – Reiz es nejauši ar beisbola bumbu izsītu logu. Es jutos tik šausmīgi, ka aizbēgu uz mežu un slēpos tur tik ilgi, kamēr mamma nāca mani meklēt. Es notikušo tik ļoti pārdzīvoju, ka, atceros, pat raudāju, tāpēc ka biju tik slikts. Kad pārnāca tēvs, mamma viņam visu izstāstīja, un tēvs mani nopēra. – Toma acis pieplūda asarām.

– Un ko tu viņam toreiz sacīji? – es vaicāju.

– Neko, – Toms elsoja.

Šis notikums ilustrē vēl vienu jucekli, kas valda bērnu audzināšanā, un proti – sodus. Mēs redzam, ka šis sods zēnā bija izraisījis vienīgi sāpes, dusmas un aizvainojumu, kuru viņš nekad neaizmirsīs un saviem vecākiem nekad nepiedos.

Kaut arī ir aizritējuši jau septiņi gadi, Toms to joprojām sāpīgi pārdzīvo. Kāpēc tieši šis incidents Toma atmiņā atstājis tik nepatīkamas pēdas? Jo viņš taču tika pērts arī citās reizēs, tomēr tad problēmas neradās, dažreiz viņš par pērienu bijis pat pateicīgs. Varbūt tāpēc, ka viņš izdarīto jau pats bija dziļi nožēlojis? Varbūt tāpēc, ka, fiziskās sāpes vēl nepārcietis, viņš sava nodarījuma dēļ jau bija pietiekami cietis garīgi? Varbūt pēriens Tomā viesā domu, ka vecāki viņu nesaprot kā personību un nav pietiekami smalkjūtīgi pret viņa izjūtām? Varbūt Tomam šajā īpašajā gadījumā patiešām vairāk bija nepieciešama vecāku sapratne un sirsnība nekā stingrs sods? Bet, ja tā, kā lai Toma vecāki to būtu varējuši zināt? Kā lai viņi būtu varējuši izšķirt, kurš no soda veidiem šajā brīdī būtu vispiemērotākais?

Kā jūs domājat, vecāki? Vai, audzinot bērnu, jau iepriekš vajadzētu izlemt, kā kurā gadījumā rīkoties? Vai, pēc jūsu domām, vajadzētu būt konsekventiem? Un cik lielā mērā konsekventiem? Vai bērns būtu jāsoda katru reizi, kad tas uzvedies slikti? Vai sodam vienmēr vajadzētu būt vienam un tam pašam? Kādas gan varētu būt alternatīvas? Un kas tad galu galā ir disciplīna? Vai disciplīna un sods ir sinonīmi jēdzieni? Varbūt vajadzētu vadīties pēc kāda konkrēta principa, piemēram,

fiziskās iedarbības lietderīguma, un pie tā tad arī turēties? Varbūt vislabāk uzticēties tikai savam saprātam un intuīcijai? Varbūt var izmantot katras atziņas būtiskāko daļu, bet cik lielā mērā un kad?

Tie ir galvenie jautājumi, ar kuriem šodien saduras apzinīgi vecāki. Daudz ir grāmatu un rakstu par bērnu audzināšanas tēmu, to pēta veseli institūti. Un ieteikumi vecākiem variē plašā amplitūdā – no visparastākās iekniebšanas mīkstumos līdz konfektei kā atzinības balvai

Tātad mūs interesē, kā Toma vecākiem toreiz vajadzēja rīkoties, lai Toms gan tiktu sodīts, bet lai viņi arī saglabātu labas un sirsnīgas savstarpējās attiecības? Šo smago problēmu mēs aplūkosim nedaudz vēlāk.

Liekas, visi vecāki man piekritīs, ka šodien audzināt bērnu ir sevišķi grūti. Viens no iemesliem ir tas, ka bērns ļoti daudz laika pavada citu cilvēku sabiedrībā, piemēram, skolā, baznīcā, satiekoties ar kaimiņiem un vienaudžiem, un līdz ar to, protams, atrodas arī zināmā svešā ietekmē. Tāpēc arī daudzi vecāki uzskata, ka viņu pūlēm, lai cik labi viņi savu vecāku pienākumu veiktu, visviens nebūs diez kādi lielie panākumi.

PAREIZS IR PRETĒJAIS UZSKATS

Jā, pareizs ir tieši pretējais uzskats. Katrā apcerējumā, ko esmu lasījis, ir norādīts, ka ģimenes ietekme uzvar jebkurā gadījumā, “pat pirkstu nepakustinot”. Vecāku autoritāte tālu pārsniedz jebkura cita cilvēka iespaidu uz bērnu. Mājas atmosfēra nosaka, cik bērns ir laimīgs, drošs un stabils, kā veidojas viņa attiecības ar pieaugušajiem, vienaudžiem un cita vecuma bērniem, cik mūsu lolojums ir pārliecināts par sevi, savām spējām, cik viņš ir sirsnīgs vai atturīgs, kā rīkojas neierastā situācijā. Jā, ģimene bērnu iespaido visspēcīgāk, neraugoties uz dažādajiem satraukumiem, kas tajā nereti atgadās.

Taču tā nebūt nav vienīgā, kas nosaka mūsu pēcnācēju attīstību. Prātīgāk būs, ja izvairīsimies no kļūdas vainot ģimeni un mājas apstākļus visās problēmās un neveiksmēs, kas saistītas ar bērna audzināšanu. Tāpēc būsīm godīgi un taisnīgi un pievērsīsim uzmanību vēl vienam svarīgam apstāklim, kas atstāj uz topošo personību nenoliedzamu iespaidu.

IEDZIMTAIS TEMPERAMENTS

Pētot iedzimtā temperamenta īpatnības, noteiktas deviņas atšķirīgas grupas. Šo informāciju gūstam no zinātniskā darba, ko veikuši Stella Česa un Aleksandrs Tomass; dati ir uzrādīti viņu grāmatā "Bērnu temperaments un uzvedības pārkāpumi" (Ņujorka, Univ. prese, 1968).

Grāmata tiek uzskatīta par klasisku, un tā patiešām ir liels ieguldījums zinātnes jomā, kas pēta bērnu uzvedības īpatnības. Vajadzētu daudz laika, lai izskaidrotu, kāpēc bērniem ir tik dažādi temperamenti. Savukārt abu zinātnieku atziņas palīdz izprast, kāpēc dažus bērnus ir vieglāk audzināt nekā citus, kāpēc vieni ir jaukāki un ar tiem vieglāk tikt galā nekā ar atšķirīga rakstura bērniem, kāpēc tie, kas auguši vienā ģimenē un vienādos apstākļos, ir tik atšķirīgi.

Vislabāk S. Česai un A. Tomasam izdevies apliecināt, ka bērna veidošanos nosaka ne tikai viņa mājas apstākļi, bet arī personiskās rakstura īpašības. Šis secinājums palīdz novērst lielu tiesu apvainojumu, kas parasti tiek veltīti vecākiem, kuriem radušās problēmas audzināšanā. Daudzi, ieskaitot profesionāļus, uzskata (un tas ir patiešām neattaisnojami), ka visā negatīvajā, kas saistās ar bērnu, vainojami vienīgi vecāki. S. Česa un A. Tomass savā pētījumā pierāda, kāpēc dažiem bērniem ir lielāka nosliece uz grūtaudzināmību nekā citiem.

Īsumā iepazīsimies ar šo pētījumu. Tajā aprakstītas deviņas bērna temperamentu noteicošas iezīmes, kas vērojamas jau jaunpiedzimušajam. Tās ir temperamenta pamatiezīmes, kuras saglabājas visu mūžu. Tās nedaudz var mainīt apkārtējā vide, tomēr tās ir tik dziļi "iegravētas" bērna personībā, ka būtībā

tikpat kā nemaz nemainās. Aplūkosim šīs iedzimtā temperamenta iezīmes.

1. **Aktivitātes līmenis** ir kustību aktivitātes pakāpe, ko bērns iegūst pārmantojamības ceļā un kas nosaka, cik aktīvs vai pasīvs ir bērns.

2. **Ritmiskums** (regularitāte vai neregularitāte) ir tādu funkciju kā ēstgribas, ēšanas režīma, barības izvadīšanas, miega un nomoda cikla noteicējs.

3. **Tuvošanās vai atgrūšanās** ir bērna atbilde uz kādu jaunu ierosu, piemēram, jaunu ēdienu, jaunu rotaļlietu, svešu cilvēku.

4. **Adaptācija** ir ātrums un vieglums, ar kādu spēj mainīties bērna uzvedība atkarībā no apkārtējās vides izmaiņām.

5. **Reakcijas intensitāte** ir enerģijas daudzums, kas tiek patērēts noskaņas (garastāvokļa) izteikšanai.

6. **Atsaucības sliekšnis** ir intensitātes līmenis, kas nepieciešams, lai veidotos atbilde uz noteiktu kairinājumu.

7. **Noskaņu maiņa** (pozitīva vai negatīva): rotaļīgums, jautrība, draudzīgums kā kontrasts īgnumam, raudulībai, naidīgumam bērna uzvedībā.

8. **Uzmanības intensitāte** izteic svešu ārēju apstākļu ietekmi uz uzvedību dotajā momentā.

9. **Uzmanības noturība un ilgums** ir laika sprīdis, kurā bērns spēj nodoties kādai darbībai un veikt to, pārvarot zināmus šķēršļus.

Jūs varbūt pamanījāt, ka izšķirošais ir trešais, ceturtais, piektais un septītais nosacījums – tie rāda, vai bērns būs grūti vai viegli audzināms un aprūpējams. Iepriekšminētie faktori palīdz izprast ļoti dažāda rakstura bērnus: tos, kuri jūtīgi reaģē uz visu (ir ļoti emocionāli); bērnus, kuriem jaunā situācijā ir tieksme ierauties sevī (kautrīgie); bērnus, kas ar grūtībām pierod pie jauniem apstākļiem (nespēj panest pārmaiņas); bērnus, kuri allaž ir sliktā garastāvoklī (“īgņas”). Viņi visi parasti ir ļoti jūtīgi pret stresiem, viņus īpaši ietekmē vecāku izvīrītās augstās

prasības. Kā par nelaimi, tieši šie bērni parasti saņem mazāk pieaugušo mīlestības nekā citi.

Secinājums var būt tāds – bērna temperamenta pamatiezīmes ļoti lielā mērā ir atkarīgas no tā, kā par viņu rūpējas un kā viņu audzina.

Balstoties uz šīm deviņām iedzimtā temperamenta iezīmēm, S. Česa un A. Tomass ir izveidojuši datu skalu, pēc kuras var novērtēt jaundzimušo. Izmantojot šo tabulu, viņi spēj pārliecinoši paredzēt, kurš mazulis būs “viegls” bērns, t.i., to būs viegli aprūpēt, ar to būs viegli nodibināt kontaktu un to būs viegli audzināt. Tie bērni, kurus ir grūti aprūpēt, ar kuriem ir grūti nodibināt kontaktu un kurus ir grūti audzināt, ir “grūtie” bērni. Tie no savām mātēm prasa vairāk puļļu nekā “vieglie” bērni.

Tālāk S. Česa un A. Tomass salīdzina, kā bērni savā attīstībā progresē atkarībā no mātes rakstura. Abi zinātnieki ir apsekojuši bērnus, kurus audzina “rūpīgās” mātes (tās ir mātes, kas bērnus ir gribējušas un ir spējušas tiem radīt tādu atmosfēru, kurā mazuļi jūtas mīlēti un vajadzīgi). Viņi novērojuši arī “vienaldzīgās” mātes (kas savus bērnus vai nu apzināti, vai neapzināti atstumj un kas nav spējušas radīt tiem tādu atmosfēru, kurā viņi justos mīlēti un vajadzīgi). Zemāk minētā tabula uzrāda šī pētījuma rezultātu.

| | Rūpīgās mātes | | Vienaldzīgās mātes | |
|-----------------|---------------|---|--------------------|---|
| “Vieglie” bērni | + | + | + | - |
| “Grūtie” bērni | + | - | - | - |

Kā redzat, vislabākā kombinācija ir “vieglie” bērni un rūpīgās mātes. Šie bērni attīstās labi, nerodas nekādi sarežģījumi.

Rūpīgajām mātēm ar “grūtajiem” bērniem ir zināmas problēmas, taču lielāko tiesu tās atrisinās pozitīvi. Mīlestības pilnā atmosfēra, kuru nodrošina māte, kopumā veicina bērna attīstību.

“Vieglie” bērni, kuriem ir vienaldzīgās mātes, lielākoties tik labi neattīstās. Viņiem klājas grūtāk nekā “grūtajiem”



bērniem ar rūpīgajām mātēm. Viņu sekmes ir vairāk negatīvas nekā pozitīvas.

Kā jūs droši vien jau nojaušat, visnelaimīgākie ir “grūtie” bērni ar vienaldzīgajām mātēm. Šie nabadziņi atrodas tik kļūmīgā stāvoklī, ka parasti viņus dēvē par “augsta riska pakāpes” bērniem. Šo bērnu situācija ir neapskaužama. Viņus apdraud viss, ko vien var iedomāties, sākot ar rupju un nežēlīgu apiešanos līdz pat pilnīgai pamešanai. Tie patiešām ir augsta riska pakāpes bērni.

Un tā, saliekot kopā visu šo nepārvērtējamo materiālu, mēs nonākam pie ārkārtīgi svarīga secinājuma. Pirmkārt, tas, kā bērns veidosies, nav atkarīgs vienīgi no mājas apstākļiem un vecākiem. Otrkārt, milzīga nozīme katra bērna attīstībā, progresā un briedumā ir viņa iedzimtajām temperamenta pamatiezīmēm.

Šīs iezīmes iespaido un nereti arī nosaka, cik viegli vai grūti būs par bērnu rūpēties un cik lielā mērā viņš attaisnos vai sagraus vecāku cerības. Bet tas savukārt iespaido vecāku izturēšanos pret bērnu. Tas viss ir ciešā savstarpējā mijiedarbībā.

Šos faktus savā ikdienas praksē esmu palīdzējis iegaumēt daudziem vecākiem, kas līdz tam sevi bija uzskatījuši par bezvainīgiem.

Otra svarīga mācība, ko vecākiem derētu atcerēties, ir tā, ka, neraugoties uz iedzimto temperamentu, milzīga nozīme bērna attīstībā ir mātes tipam (un, protams, arī tēva). Izpētiet vēlreiz tabulu. Kaut arī “grūtu” bērnu – nenoliedzami – ir sarežģītāk audzināt nekā “vieglu”, gala iznākumu allaž nosaka – turklāt ļoti lielā mērā – mātes emocionālā attieksme. Tieši vecāku attieksme var vērst šīs iedzimtās rakstura iezīmes pozitīvā vai negatīvā virzienā.

Par to visu tad arī stāsta šī grāmata. Tā vēsta par to, kā labāk izturēties pret savu bērnu, lai tiktu nodrošināta optimāla viņa attīstība, kā dot viņam tik ļoti nepieciešamo emocionālo “brīvību”. Nav iespējams aplūkot visus bērna audzināšanas

aspektus. Tāpēc grāmatā esmu ietvēris tikai to materiālu, ko uzskatīju par svarīgāko.

Nenoliedzami – vairums vecāku pret saviem bērniem jūt mīlestību. Allaž uzskatām, ka vecāki to gluži dabiski prot saviem bērniem arī parādīt. Tā ir vislielākā kļūda. Vairums vecāku mūsdienās neprot savas jūtas parādīt, un iemesls ir tāds, ka viņi nemaz nezina, kā to izdarīt. Tāpēc daudzi bērni šodien nejūtas ne patiesi mīlēti, ne vajadzīgi.

Man liekas, tā ir daudzu bērnu vissāpīgākā problēma. Ja starp vecākiem un bērniem nevalda uz mīlestību dibinātas attiecības, tad arī viss pārējais ir dibināts uz kļūdaina pamata (sodi, attiecības ar vienaudžiem, sekmes skolā) un rezultātā radīsies atkal jaunas problēmas.

Šajā grāmatā izanalizētas nozīmīgākās pamatatziņas, kā veidot uz mīlestību dibinātas attiecības.

2

Vide

Pirms aplūkojam problēmu, kā patiesi milēt un kā pareizi sodīt bērnu, pieskarsimies dažiem svarīgiem priekšnoteikumiem sekmīgai bērna audzināšanai. Pirmais un pats svarīgākais no visiem ir satiecīga ģimene. Uzsvērsim tikai pāris būtisku momentu.

Vissvarīgākās attiecības ģimenē ir laulāto attiecības. Tās ir pamatattiecības, kuras nosaka bērnu un vecāku saskarsmi. No ģimenes saišu stipruma lielā mērā atkarīgas bērnu un vecāku attiecības un pašu bērnu drošība. Lasot grāmatu, jūs izpratīsiet, kāpēc ir tik svarīgi, lai starp vīru un sievu būtu iespējami labākas attiecības, pirms tie abi sāk nopietni pievērsties sava bērna audzināšanai. Droši var apgalvot – jo labākas ir laulāto attiecības ģimenē, jo efektīvāk un sekmīgāk varēs izmantot grāmatā sniegtos padomus.

Vispirms noskaidrosim, ka pastāv atšķirība starp lietišķiem (t.i., intelektuāliem vai racionāliem) sakariem un emocionāliem (t.i., jūtu) sakariem. Personas, kas sazinās pirmām kārtām intelektuālā vai racionālā līmenī, parasti iztiek ar faktiem. Viņiem patīk runāt par tādām lietām kā sports, pārtika, nauda, māja, darbs utt., izvairoties no emocionālajai sfērai piederošu tēmu apspriešanas. Viņi allaž jūtas neveikli, runājot par jautājumiem, kas skar emocijas, sevišķi negatīvas, piemēram, dusmas. Tāpēc viņi izvairās runāt arī par mīlestību, bailēm, naidu. Šīm personām grūti izrādīt saviem laulātajiem draugiem sirsnību, pieķeršanos, būt gādīgiem.

Citi turpretī sazinās vairāk emociju līmenī. Viņiem ātri apnīk sarunas par praktiskām lietām, un viņi labprāt grib dalīties savās jūtās un pārdzīvojumos, sevišķi ar laulāto draugu. Viņiem nepieciešams, lai atmosfēra ģimenē būtu iespējami brīva no

tomēr **traucē**. Un, kad kāds no tuviniekiem (teiksim, “emocionālā” sieva vai bērni) meklē pie viņa patvērumu vai vēlas saņemt zināmu mīlestības apliecinājumu, viņš ne tikai neatbild, bet ir pat sadusmots, ka tiek traucēts viņa dārgais līdzsvars.

VĪRA INICIATĪVA

– Freds allaž bija tik gādīgs, un es viņu tik ļoti cienīju, ka patlaban jūtos vienkārši briesmīgi un nemaz vairs nezinu, kā lai pret viņu izturos, – satraukta man skaidro misis Deivisa. – Esmu bezgala dusmīga, bet vienlaikus jūtos viņa priekšā arī tik vainīga, ka pati sevi ienīstu. Esmu mēģinājusi runāt ar viņu par savām izjūtām pret viņu un bērniem, bet tādās reizēs viņš kļūst savāds, ieraujas sevī kā gliemezis, bet pēcāk uz mani dusmojas. Tad arī man sabojājas garastāvoklis un es arī sadusmojos un cenšos viņam atmaksāt – es pat kļūstu frigida un neielaižos ar viņu nekādās intīmās attiecībās. Ko lai es daru? Mani mājās bažas par mūsu laulību un bērniem, bet ar viņu par to apspriesties nav nemaz ko mēģināt. Kas notiks ar mūsu dzīvi? Mēs vairs neesam spējīgi paši to iztirzāt un dalīties savās pārdomās un izjūtās.

Lūk, vecu vecais stāsts! Mistrs Deiviss ir kompetents biznesa pasaulē. Viņš savu lietu zina. Viņš orientējas faktos. Tajā sfērā, no kuras emocionālais faktors ir izslēgts un kurā bez tā vispār var iztikt, viņš jūtas ērti. Savos sakaros ar citiem cilvēkiem viņš turas “intelektuālās” pozīcijās. Bet mājās? Te viņš jūtas kā zivs uz ledus. Viņš ir apprecējis ļoti normālu sievieti ar pavisam dabiskām sievietes un sievas prasībām. Marijai Deivisai nepieciešams vīra atbalsts un siltums. Viņai vajag, lai viņš dalītos viņas rūpēs, bailēs un cerībās. Marijai ir tieksme saskarsmē ar cilvēkiem būt “emocionālai”. Viņai vajag just, ka vīrs ir gatavs uzņemties atbildību par ģimeni. Tā ir normāla vajadzība, un tas nenozīmē, ka Marija būtu vāja, pārlietu jūtīga

un nespējīga tikt galā ar saviem pienākumiem. Es neesmu redzējis patiesi laimīgu ģimeni, kur vīrs un tēvs neuzņemas atbildību par to. Ja sieva un māte nes savu daļu atbildības nastas, tad vīram noteikti jābūt gatavam ik brīdī viņai palīdzēt un atbalstīt katru viņas soli. Viens no iemesliem, kāpēc tas ir tik būtiski, ir tas, ka sievietei pretējā gadījumā grūti izrādīt vīram mīlestību – ja viņa jūt, ka tas nav gatavs vai arī nevēlas viņu simtprocentīgi atbalstīt visās ģimenes lietās – kā emocionāli, tā citādi. Protams, to pašu var prasīt arī no sievas attiecībās pret vīru. Vīram arī jābūt pārliecinātam, ka sieva nepieciešamības gadījumā būs gatava viņam palīdzēt un pat iejaukties, un viņu aizstāvēt.

Citiem vārdiem sakot, ja sievietei vienai pašai jāuzņemas visa atbildība par ģimeni tāpēc, ka vīrs gluži vienkārši ignorē, t.i., apzināti izvairās no saistībām, kuras tas uzņēmis, laulību dibinot, viņai ir grūti justies drošai un pašauties uz viņa mīlestību. Tā kāda lēdija, kas pie manis konsultējās, sūdzējās, ka viņa nejūtoties pārliecināta par sava vīra mīlestību un tāpēc nespējot būt pret to maiga. Izrādījās, ka uz viņas pleciem būtībā gulās visas ģimenes rūpes, ieskaitot dārzu un finansu jautājumus. Šāda situācija var izrādīties pieņemama, ja vīrs un sieva par to ir savlaicīgi vienojušies un abi jūtas apmierināti. Bet arī tad vīram tomēr būtu jāuzņemas vispārējā atbildība, t.i., nepieciešamības gadījumā viņam būtu jābūt gatavam labprātīgi pārņemt vadību. Vīra gatavība uzņemties pilnīgu atbildību par savu ģimeni ir viena no vislielākajām vērtībām, kas sievai un bērniem var piederēt.

Mīlēta sieviete ir burvīga, un apbrīnojama ir viņas spēja atstarot vīra mīlestību uz viņu pašu un bērniem, piepildot māju ar vārdos neizsakāmu brīnišķīgu atmosfēru. Taču vīram obligāti jābūt mīlestības ierosinātājam. Vīrs, kas šo noslēpumu ir atklājis, ir gluži vienkārši apskaužams. Mīlestība, ar kādu viņam atbild sieva, pēc manām domām, ir šīs pasaules visdārgākā manta. Iesākumā varbūt ir mazliet pagrūti būt mīlestības ierosinātājam, bet, kad vīrs, saņēmis sievas pretmīlestību (un turklāt desmitkārtšotu), jūt, ka, laikam ritot, tā kļūst aizvien dziļāka, tad viņam būtu iniciatora lomā arī kļūst aizvien vieglāk.

Ja arī varbūt ir izņēmumi, man tomēr nav nācies ar tiem saskarties. Vīrs, kurš uzņemas vispārīgu, pilnīgu un absolūtu

atbildību par savu ģimeni (un uzņemas arī iniciatīvu mīlestības izpausmē), tiks par to karaliski atalgots: viņam būs mīloša, pateicīga un atzinīga sieva un lieliski, augt un attīstīties spējīgi bērni. Personīgi es neesmu redzējis izirstam kādu laulību, ja vīrs šīs priekšrocības ir izmantojis. Turpretī katra neizdevusies laulība, ko man nācies novērot, raksturīga tieši ar to, ka šīs priekšrocības nav izmantotas. Vīri, iniciatīvai jānāk no mums!

Bet jūs iebildīsiet – kā vīrs var uzņemties iniciatīvu, ja viņš savā būtībā ir “intelektuālis” un jūtu sfērā neveikls, bet sieva emocionālā ziņā daudz kompetentāka? Mans draugs, jūs esat pieskāries vienai no mūsdienu laulības dzīves problēmām, kas visbiežāk sastopama, bet ir neizpētīta un grūti risināma. Šo samezģlojumu ir grūti atšķetināt, jo vairums vīru – līdzīgi Fredam – par to vispār neko nezina. Daudzi nespēj saprast, cik nozīmīga viņa sievai un bērniem ir viņu emocionālā dzīve, viņi to uztver vienīgi kā nepatīkamu traucējumu, no kura pēc iespējas jāizvairās. Un rezultāts, dabiski, ir tāds – tāpat kā Marijas un Freda attiecībās – cerību iziršana un sakaru sabrukums.

Šķiet, šodien katrs apzinās, cik nozīmīgi ģimenes dzīvē ir savstarpējie sakari un saprašanās. No Marijas un Freda attiecībām varam secināt, kādā purvājā iestieg savstarpējie kontakti, ja “intelektuālais” vīrs nespēj būt emocionāls, bet “emocionālā” sieva nevar dalīties ar vīru savās apslēptākajās jūtās un ilgās? Kāda dilemma! Vīri, mums drosmīgi jāatzīst šie fakti! Pierādījumu tam, ka mūsu sievas ir kompetentākas mīlestības jomā, ir pārpārēm. Un mēs taču allaž mēdzam sekot eksperta padomiem, vai ne? Nu, tad ir skaidrs, ka mums, vīriem, ir izmisīgi jācenšas, lai viņas mūs šajā relatīvi tik svešajā jūtu pasaulē vadītu.

Vīriem jābūt ne tikai gataviem cienīt savas sievas un ļauties, lai viņas pēc savas dabiskās iekšējās izjūtas vada tos emocionālajā jomā, viņas šajās ikdienas pūlēs radīt mājā emocionālo gaisotni ir arī jāiedrošina un jāatbalsta. Ja mēs viņas kavēsim vai pat varbūt stāsimies ceļā, viņas zaudēs drosmi un

galu galā sabruks. Ai, cik daudz savā pieņemamajā istabā es esmu redzējis jauku sievu, kurām vīri ir spītējuši un pretojušies, kad tās centušās būt pret viņiem un bērniem mīlas! Šīs sievas ir garīgi sabrukušas un ieslīgušas depresijā.

Bet pavērojiet ģimenes, kurās vīrs prot novērtēt sievas jūtas un viņas nepieciešamību tās darīt zināmas citiem. Šāds vīrs savu sievu ne tikai uzklausa, bet no viņas arī mācās. Mācās (patīk vai nepatīk), cik vērtīgi un cilvēciski labi ir dalīties savās jūtās. Tāda laulība ar gadiem kļūst aizvien stiprāka. Vīrs un sieva kļūst aizvien tuvāki un neaizstājami. Tāda laulība ir viena no dzīves lielākajām dāvanām.

VAI MĪLESTĪBA IR AKLA?

– Saprotiet? Viņš mani vairs nemīl. Viņš mani tikai kritizē, – sūdzas daiļā Ivonna. Viņa un viņas vīrs Džons bija ieradušies pie manis kā pie “pēdējā glābiņa”, lai konsultētos savas laulības lietā. Ivonna turpināja: – Vai tev, Džon, vairs nav neviena laba vārda, ko par mani pasacīt?

Un – man par lielu pārsteigumu – Džonam patiešām neatradās neviena cildinoša komplimenta. Bet Ivonna bija pievilcīga, inteligenta, loģiski domājoša un talantīga sieviete, taču Džons bija spējīgs norādīt vienīgi uz savstarpējām nesaskaņām. Abi bija precējušies sešus gadus. Kāpēc tāds rezultāts?

Kad iedomājamies milzīgo šķiršanās procentu, grūti pat aptvert, ka būtībā taču visas laulības sākas ar lielām cerībām, gaidām, mīlestību un brīnumjaukām jūtām starp jaunlaulātajiem. Iesākumā viss liekas burvīgs, pasaule rādās tikai rožainā gaismā. Arī Ivonnas un Džona laulība sākās tāpat. Bet tagad – kāda pārsteidzoša pārmaiņa! Kā gan tā varēja notikt?

Viens no faktoriem ir *brieduma trūkums*. Bet kas ir briedums? Tas ir nedaudz saistīts ar nodzīvotajiem gadiem, bet ne vienmēr. Grāmatas autora izpratnē brieduma trūkums nozīmē nespēju saprāta līmenī tikt galā ar konfliktējošām jūtām pret kādu noteiktu personu.

Te slēpjas teiciena “mīlestība ir akla” izskaidrojums. Kad esam pirmo reizi iemīlējušies, mēs savu iemīļoto redzam



kā pašas pilnības iemiesojumu un nespējam pieļaut, ka viņam vai viņai varētu piemist arī kādas nepatīkamas īpašības. Tāpēc mēs apspiežam sevī (noliedzam, ignorējam) visu, kas tobrīd mūsu laulātajā draugā liekas nepatīkams, jo mēs esam spējīgi uztvert vienīgi viņa vai viņas labās īpašības. Tad mēs neredzam un neņemam vērā tādas lietas kā nepilnības augumā vai sejā, pārlietu pļāpīgumu vai nerunību, noslieci uz korpulenci vai kalsnumu, pārmērīgu skaļumu vai ieraušanos sevī, īgnumu un untumainību, dotību trūkumu mūzikā, mākslā, sportā, neprasmī gatavot un izšūt.

Sākumā šāda laulātā drauga nevēlamo īpašību slēpšana pašam no sevis padodas lieliski. Bet, dzīvojot diendienā, mēnesi pēc mēneša ar savu iemīļoto kopā, mums rodas aizvien jauni atklājumi. Bet tik ilgi, kamēr mēs šos nepatīkamos atklājumus zemapziņā apspiežam un turpinām savu iemīļoto uzskatīt par gandrīz vai pilnības iemiesojumu, viss ir kārtībā.

Problēma ir tikai viena. Un proti – cik ilgi mēs spēsim sevī mānīt. Tas var ilgt tiklab dažas dienas, kā dažus gadus. Tas atkarīgs, pirmkārt, no spējas apspiest, neievērot un ignorēt nepatīkamo un, otrkārt, no mūsu brieduma pakāpes, t.i., no spējas tikt galā ar savām pretrunīgajām jūtām. Un tad kādu dienu mūsu mērs ir pilns.

Kad kritiskais moments sasniegts, mēs savas negatīvās emocijas vairs nevaram ilgāk noslēpt. Pēkšņi mēs apjēdzam, ka jau dienām, mēnešiem vai pat gadiem ilgi esam slāpējuši sevī nepatīku pret laulāto draugu. Atbilstoši brieduma trūkumam, nespējai tikt galā ar savām pretrunīgajām jūtām mēs izdarām kārtējo kļūdu pretējā virzienā. Mēs apspiežam sevī visas *labās jūtas* pret dzīvesbiedru un izceļam vienīgi sliktās. Tagad uz savu laulāto draugu mēs raugāmies no cita aspekta un redzam viņā visu slikto un neko (vai gandrīz neko) labu.

Tas viss var notikt ļoti ātri. Pirms diviem mēnešiem Džons uz Ivonnu skatījās kā uz pilnības iemiesojumu, bet patlaban viņas klātbūtni var tikko paciest. Bet Ivonna taču būtībā

nemaz nav mainījusies! Tikai Džons viņu pēkšņi uztver no pretējās puses.

Kā tikt galā ar šo tik izplatīto problēmu, kas uzbrukusi mūsu sabiedrībai kā mēris un apdraud nacionālā rakstura stiprumu? Kā parasti, atbildēt uz jautājumu viegli, realizēt to – grūti.

Pirmkārt, mums vajadzētu *beidzot saprast*, ka neviens cilvēks nav pilnība. Vai nav apbrīnojami? Mēs dzirdam šo apgalvojumu vai ik dienas un tomēr tam neticam. Neievērojot patiesos vērojumus par draugu, mēs taču pierādām, ka gribam un gaidām, lai mūsu iemīļotie būtu pilnības.

Otrkārt, mēs nekad nedrīkstam aizmirst mūsu laulāto draugu kļūdas un negatīvās tieksmes. Man jāsaprot, un es nedrīkstu aizmirst, ka manai sievai piemīt gan tādas īpašības, par kurām es esmu liktenim pateicīgs, gan arī tādas, kuras nav īpaši patīkamas, un galu galā jāatceras arī tas, ka viņa ir tāda pati kā visas citas sievietes. Man bija vajadzīgs ilgs laiks, lai iemācītos domāt par viņas jaukajām īpašībām tajos brīžos, kad jutos viņā vīlies.

Treškārt, mums vajadzētu iemācīties pieņemt savu laulāto draugu tādu, kāds viņš ir – ar visām viņa kļūdām. Cerība, ka, šķiroties vai precoties otrreiz, vai ielaižoties kādā dēkā, izdosies atrast kaut ko labāku, reti attaisnojas, jo vainas apziņa un citas ar šādu rīcību saistītas problēmas nenoliedzami atstās savu iespaidu. Neaizmirstiet un allaž atcerieties, ka jūsu vīrs vai sieva ir patiesi neaizstājami!

PAŠAIZLIEDZĪGĀ MĪLESTĪBA

“Mīlestība ir lēnprātīga, mīlestība ir laipna, tā neskauž, mīlestība nelielās, tā nav uzpūtīga. Tā neizturas piedauzīgi, tā nemeklē savu labumu, tā neskaistas, tā nepiemin ļaunu. Tā nepriecājas par netaisnību, bet priecājas par patiesību. Tā aplāj visu, tā tic visu, tā cer visu, tā panes visu.” (Pāv. 1. vēst. kor. 13. nod. 4.–7.)

Šie Svēto Rakstu vārdi vēsta par mīlestības attiecību pamatu. To varam apzīmēt ar vārdiem “pašaizliedzīgā

mīlestība”, mīlestība, kuru nosaka ne laulātā drauga ārējais izskats, ne vecums, ne svars, ne kļūdas, ne citas negācijas. Šīs mīlestības pamatatzīņa: – Es mīlu savu sievu (vai vīru), lai kāda viņa ir. Nav svarīgi, ko viņa dara, kā viņa izskatās un ko viņa runā. Es viņu tik un tā mīlu un vienmēr mīlēšu .

Jā, pašai dziedzīga mīlestība ir ideāls, un pilnībā to sasniegt nemaz nav iespējams, bet, jo vairāk es tai tuvojos, jo pilnīgāku manu sievu vērsī Tas, kurš mīl mūs visus. Jo vairāk viņa gūst no dievišķās līdzības, jo jaukāka man viņa šķiet un jo laimīgāks es ar viņu esmu.

Mēs pieskāramies tikai dažiem laulības dzīves aspektiem, par šo tēmu ir sarakstīts daudz gudru, izsmeļošu grāmatu, bet mēs turpmāk pievērsīsimies savam pamatuzdevumam – domāsim, kā iemācīties mīlēt bērnu.

Pētot bērna pasauli, nekad neaizmirsīsim, ka ģimenē vissvarīgākās ir un paliek attiecības starp vīru un sievu. Tās visspēcīgāk iespaido visu bērna mūžu.

Minēšu vienu piemēru no savas pieredzes, kas šo apgalvojumu uzskatāmi apliecinās. Pirms pāris mēnešiem pie manis griezās kāda kristīga ģimene. Vecāki atveda savu meitu Dženiferu, piecpadsmitgadīgu pusaudzi, kura bija ielaidusies seksuālās attiecībās, kas bija beigušās ar grūtniecību. Dženifera bija skaista meitene kā fiziski, tā arī garīgi – talantīga, apdāvināta. Viņai bija labs, veselīgs kontakts ar tēvu – mūsdienās visumā reta parādība – un, kā likās, arī ar māti. Sākumā biju ārkārtīgi pārsteigts par veidu, kādā Dženifera bija gājusi savu maldu ceļu. Pret zēnu, bērna tēvu, viņai nebija nekādu jūtu, ne intereses. Turklāt viņa nepiederēja pie tām meitenēm, kas meklē vīriešu uzmanības apliecinājumus. Dženifera allaž bijusi kārtīgs, paklausīgs bērns, un vecākiem ar viņu agrāk nekādu sarežģījumu nebija. Kāpēc Dženifera pēkšņi kļuva tik neapdomīga? Tas bija smags jautājums.

Es runāju ar abiem vecākiem kopā un arī individuāli. Jā, starp Dženiferas vecākiem pastāvēja citu acīm labi slēpts

laulības konflikts. Strīdi un nesaskaņas viņu starpā valdīja jau gadiem ilgi, taču ģimene turpināja šķietami stabili pastāvēt. Dženiferai jau kopš bērnības bija izveidojušās labākas attiecības ar tēvu nekā ar māti. Un māte, meitenei augot, kļuva aizvien greizsirdīgāka.

Pamazām Dženifera no bērna pārvērtās pusaudzē. Mātes greizsirdība, meitai veidojoties par sievieti, gāja dziļumā. Ar dažādiem vārdos neizteiktiem līdzekļiem (par tiem mēs runāsim vēlāk) viņa skaidri lika Dženiferai noprast, ka viņa, lūk, tagad esot sieviete un viņai vairāk vajag iedziļināties pašai sevī, bet jo sevišķi vīriešu izteiktajos uzmanības apliecinājumos. Kā daudzas meitenes tajā vecumā, arī Dženifera mēģināja tēva mīlestību aizstāt ar savu vienaudžu uzmanības apliecinājumiem, tādējādi rikodamās saskaņā ar savas mātes bezvārdu instrukciju.

Māte savu laulības dzīvi, kurā bija neapmierinošas seksuālās attiecības ar vīru, uzskatīja par neizdevušos. Viņa apskauda meitu par silto, draudzīgo kontaktu ar tēvu. Tikai viņa *neapzinājās*, cik šī skaudība ir dziļa un cik liela loma viņas nenovidībai bija meitas seksuālajā uzvedībā.

Tādos gadījumos ir veltīgi un pat kaitīgi norādīt uz katra (šoreiz sevišķi mātes) vainu vai pat noziegumu. Kaut arī ārēji tika izteikta neapmierinātība ar bērna uzvedību, būtībā bija jārisina pavisam cita – laulības attiecību problēma. Lai palīdzētu šai ģimenei, terapeitam pirmām kārtām vajadzētu sekmēt laulības saišu nostiprināšanu, nevis centrēt uzmanību uz kļūdu meklēšanu, pašāšanu un tiesāšanu. Kad laulības saites būs pietiekami stipras, nokārtosies arī satraukušās mātes un meitas attiecības.

Šis gadījums skaidri pierāda, cik milzīga nozīme bērna dzīvē ir saskanīgai vecāku laulībai. Jo stiprākas un veselīgākas būs laulības saites, jo mazāk problēmu laulātajiem būs kā vecākiem, jo efektīvāka būs šai grāmatā sniegtā informācija.

Tālāk aplūkosim vēl vienu svarīgu ģimenes attiecību aspektu.

3

Pamats

“Mīlestība ir lēnprātīga, mīlestība ir laipna, tā neskauž, mīlestība nelielās, tā nav uzpūtīga.” (Pāv. 1. vēst. kor., 13. nod. 4.p.)

Pamats stiprām saitēm ar bērnu ir nesavtīga mīlestība. Tikai tāds mīlestības veids var nodrošināt bērna spēju vispusīgu un pilnvērtīgu attīstību, pasargāt bērnu no tādām izjūtām kā bailes, aizvainojums, nedrošība.

Mēs varam būt pārliecināti, ka bērns būs īsti disciplinēts tikai tad, ja mūsu attiecību pamatā pret viņu būs nesavtīga mīlestība. Bez tās nav iespējams ne izprast bērna uzvedību, ne arī zināt, kā tikt galā ar viņu uzvedības pārkāpuma gadījumā.

Nesavtīga mīlestība būtu uzlūkojama kā vaduguns bērna audzināšanā. Bez tās mēs, vecāki, allaž rīkosimies kā tumsā, kas slēpj orientierus, pēc kuriem varam noteikt, ko mums vajadzētu sava bērna labā darīt. Šī mīlestība ir kā indikators, kas norāda, kur atrodamies mēs un atrodas mūsu bērns, un kas mums jādara jebkurā savstarpējo saskarsmju jomā, ieskaitot disciplīnu. Tikai uz nesavtīgas mīlestības pamata mēs varam celt savas pieredzes ēku bērna vadīšanā un audzināšanā. Bez šāda stipra pamata audzināšana būs tikai juceklīgs un smags slogs.

Kas tad ir nesavtīga mīlestība? Nesavtīgi mīlēt bērnu nozīmē mīlēt to, *neskatoties ne uz ko*. Nav svarīgi, kā bērns izskatās, kādas ir viņa labās un sliktās īpašības un kādi ir viņa trūkumi. Nav nozīmes tam, vai viņš attaisnos vai neattaisnos uz viņu liktās cerības. Visgrūtāk ir mīlēt bērnu arī tad, kad viņš rīkojas nosodāmi. Tas, protams, nenozīmē, ka mums jebkurā gadījumā vajadzētu samierināties ar viņa uzvedību. Nesavtīga

mīlestība nozīmē, ka mēs mīlam savu bērnu arī tad, kad viņš rīkojas nosodāmi.

Jau iepriekš, apspriežot nesavtīgas mīlestības lomu laulības attiecībās, secinājām, ka tā ir ideāls, kuru mēs nekad nevarēsim sasniegt simtprocentīgi. Un tomēr – jo tuvāk mēs tai būsim, jo apmierinātāki mēs jutīsimies kā vecāki, jo apmierinātāki un laimīgāki jutīsies arī mūsu bērni.

Es ļoti vēlos, kaut es varētu sacīt: “Es mīlu savu bērnu, neskatoties ne uz ko, arī uz viņa uzvedību ne!” Bet es to nevaru, tāpat kā to nevar daudzi citi vecāki. Taču es ticu, ka reiz pienāks tas brīdis, tas brīnišķais brīdis, kad es spēšu mīlēt nesavtīgi. Un, tam ticēdams, es sev pastāvīgi atgādinu, ka:

– viņi ir bērni,

– viņi allaž rīkosies kā bērni,

– bērnu uzvedība ne vienmēr ir patīkama,

– ja es kā tēvs viņu labā būšu darījis visu un viņus mīlējis, neraugoties ne uz kādām viņu bērnišķīgajām izdarībām, viņi labāk augs un attīstīsies un ātrāk atbrīvosies no visa negatīvā,

– ja es viņus mīlēšu tikai tajās reizēs, kad viņi man būs patīkami, viņi vairs nejutīsies patiesi mīlēti. Viņi kļūs nedroši, paši sev vairs neticēs, tiks aizkavēta viņu paškontroles attīstība un nemainīsies arī uzvedība. Tātad atbildība par viņu uzvedību gulstas uz *mani* ne mazāk kā uz viņiem pašiem,

– ja es viņus mīlēšu nesavtīgi, viņi jutīsies labi un būs mierīgi. Viņi būs spējīgi kontrolēt savas vēlmes un tieksmes, un arī savu uzvedību,

– ja es viņus mīlēšu tikai tad, kad viņu uzvedība atbildīs manām prasībām, viņi jutīsies kā mūžīgie nemākuļi. Viņi domās, ka ir veltīgi censties, jo, lai ko viņi arī darītu, nekad nekas nebūs pietiekami labi. Viņus mocīs nedrošība, mazvērtības apziņa un mūžīgs nemiers. Tiks aizkavēta viņu emocionālā attīstība. Tātad par viņu vispārējo attīstību esmu atbildīgs gan es, gan paši bērni,

– sevis paša un savu dēlu un meitu dēļ es lūdzos, lai mana mīlestība pret bērniem būtu tik nesavtīga, cik vien nesavtīga tā iespējama, jo manu bērnu nākotne ir atkarīga vienīgi no tās.

BĒRNS UN VIŅA JŪTAS

Vai atceraties vienkāršo grafiku, kas bija attēlots otrajā nodaļā? Kā jums liekas – kura tā daļa raksturo bērnu? Pareizi! Grafika kreisā puse. Bērns ierodas šajā pasaulē ar apbrīnojamo spēju visu uztvert emocionāli. Bērns ir ārkārtīgi atsaucīgs pret savas mātes jūtām. Vai esat pavērojuši, kā izturas jaundzimušais, kad to pirmo reizi atnes mātei, kas to patiesi vēlējusies? Kā viņš piekļaujas mātes ķermenim un nomierinās! Tas ir patiešām brīnišķīgi!

Bet, ja māte bērnu nav vēlējusies, tad viņu pirmās tikšanās aina ir pavisam citāda. Nabaga bērns nav apmierināts, viņš slikti ēd, pastāvīgi gražojas un ir acīm redzami nelaimīgs. Nereti tas pats vērojams, kad māti māc raizes vai kad viņa ir nomāktā garastāvoklī, kaut arī ārēji izturēšanās pret bērnu nav mainījusies.

Tātad ir ārkārtīgi svarīgi saprast, ka bērni jau kopš dzimšanas ir emocionāli ļoti uzņēmīgi. Tā kā viņu zināšanu bagāža, protams, ir pavisam niecīga, tad saskarsme ar ār pasauli norit galvenokārt jūtu līmenī. Tas ir noteicošais faktors pasaules izzināšanā. Bērns pirmos iespaidus uzņem caur jūtām. Tas ir brīnišķīgi, bet arī bīstami, kad aptveram, cik svarīgi. Tā veidosies bērna emocionālā būtība, kas noteiks, kādu viņš redzēs šo pasauli, kādus redzēs savus vecākus, savu māju un pats sevi.

Tātad tas ir visa pamatā. Ja bērns apkārtējo pasauli redz noraidošu, ļaunu, vienaldzīgu un naidīgu, tad tas, ko es uzskatu par bērna lielāko ienaidnieku – nemiers, kaitēs arī viņa valodai, uzvedībai, spējām mācīties un kontaktēties ar citiem cilvēkiem, jo bērns ir ne tikai pārjūtīgs, bet arī viegli ievainojams.

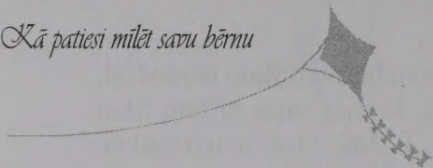
Gandrīz katrā pētījumā, ar kuru esmu iepazinies, ir norādīts, ka ikviens bērns nepārtraukti vaicā saviem vecākiem: “Vai tu mani mīli?” Turklāt lielākoties bērns šo emocionālo jautājumu uzdod ar savu izturēšanos, retāk ar vārdiem. Un atbilde uz šo jautājumu bērnam ir svarīgāka par visu pasaulē.

“Vai tu mani mīli?” Ja mēs savu bērnu mīlam nesavtīgi, viņš jūt, ka atbilde būs apstiprinoša. Ja mēs viņu mīlam tikai nosacīti, viņš ir nedrošs, viņu māc bažas, viņš ir uztraukts. Atbilde, kādu mēs sniedzam uz šo bērnam vissvarīgāko jautājumu – vai tu mani mīli –, nosaka viņa pamatattieksmi pret dzīvi. Tai ir izšķiroša nozīme.

Parasti bērns šo jautājumu uzdod ar savu izturēšanos, un mēs arī tāpat viņam atbildam – ar savu izturēšanos, t. i., ne tikai ar to, ko sakām, bet ar to, ko darām. Bērns ar savu izturēšanos dara mums zināmu, kas viņam *nepieciešams* – vai mīlestība, vai sods, vai labvēlība, vai sapratne. (Par šīm lietām runāsim detalizēti nedaudz vēlāk, bet pagaidām pievērsīsimies nesavtīgas mīlestības neaizvietojamības problēmai.) Savukārt mēs ar savu izturēšanos varam parādīt, ka esam šīs bērna vajadzības sapratuši, taču tas var notikt tikai tad, ja mūsu attieksme pret bērnu ir dibināta uz nesavtīgu mīlestību. Un šai mīlestībai ir jābūt ļoti stiprai. Es ceru, jūs sapratāt frāzi – ar savu izturēšanos. Bet ar to vien vēl nepietiek. Pēc mūsu izturēšanās bērns spriež par mūsu mīlestību pret viņu. Mūsu mīlestība pret bērnu tiek izteikta ar mūsu izturēšanos – ar to, ko mēs sakām un darām. Bet tam, ko mēs darām, ir nesalīdzināmi lielāka nozīme. Bērnu daudz vairāk iespaido darbi nekā vārdi.

Ir vēl viens svarīgs jēdziens, ko vecākiem vajadzētu zināt un izprast, un tas ir – katram bērnam ir sava emocionālā krātuve. Šī krātuve, protams, ir metaforiska, tomēr arī pavisam reāla. Katram bērnam ir savas emocionālās vajadzības, tas, kā (ar mīlestību, ar sapratni, ar sodiem) šīs emocionālās vajadzības tiek apmierinātas, vai tās vispār tiek realizētas, nosaka ļoti daudz ko. Pirmkārt, bērna pašsajūtu – viņš ir laipns vai dusmīgs, vai nomākts, vai priecīgs. Otrkārt, tās iespaido viņa uzvedību – bērns ir paklausīgs vai nepaklausīgs, vai raudulīgs, vai spītīgs, vai jautrs, vai noslēgts. Dabiski, jo pilnāka ir šī emocionālā krātuve, jo pozitīvākas ir bērna jūtas un labāka viņa uzvedība.

Šajā sakarā atļaujiet man izteikt vienu no svarīgākajiem šīs grāmatas secinājumiem. *Tikai tad, kad emocionālā krātuve ir pilna, varam gaidīt, ka bērns būs labs, ka viņš labi uzvedīsies.* Kas ir atbildīgs, lai šī emocionālā krātuve allaž būtu pilna? Jā, jūs uzminējāt – vecāki. Bērna uzvedība norāda, cik piepildīta šī



krātuve. Vēlāk mēs pārrunāsim, kā to piepildīt, bet šobrīd sapratisim kaut vai tik daudz, ka krātuvei vienmēr jābūt pilnai un ka tikai mēs, vecāki, varam to piepildīt. Vienīgi tad, kad emocionālo vajadzību apjoms ir piepildīts, bērns ir patiesi laimīgs, spēj attīstīt visas savas potences un attiecīgi atbildēt uz disciplīnas prasībām. Dievs, palidzi man apmierināt mana bērna vajadzības, kā Tu apmierini manējās! “Mans Dievs apmierinās katru jūsu vajadzību pēc Savas godības pilnās bagātības Kristū Jēzū.” (Pāv. vēst. fil., 4. nod. 19.p.)

BĒRNI ATSTARO MĪLESTĪBU

Bērns ir kā spogulis. Bērns pats ar mīlestību nenāk, viņš to atstaro. Ja bērnam tuvojas ar mīlestību, viņš arī atbild tāpat. Ja saskarsmē mīlestības trūkst, viņam nav ar ko atbildēt. Uz nesavtīgu mīlestību tiek tikpat nesavtīgi atbildēts, bet par savtīgu – tikpat savtīgi atmaksāts.

Mīlestība, kāda valdīja starp Tomu un viņa vecākiem, ir savtīgas mīlestības piemērs. Tomam augot, pieauga arī viņa ilgas pēc tuvām, siltām attiecībām ar vecākiem. Bet vecāki, kā par nelaimi, domāja, ka viņi Tomam savu mīlestību, uzslavas un siltumu dāvās tikai tad, kad viņš būs izcili labi uzvedies un kad varēs ar viņu lepoties. Citiem vārdiem – viņi stingri turējās pie uzskata, ka pārāk daudz mīlestības un uzslavu Tomu samaitās un apslāpēs viņa cenšanos kļūt labākam. Viņi Tomu mīlēja vienīgi tad, kad Toms ar kaut ko izcēlās. Iespējams, ka šāda pieeja attaisnojās, kamēr Toms vēl bija maziņš. Taču auga un pamazām sāka apjaust, ka vecāki patiesībā viņu nemaz nemīl, bet rūpējas tikai paši par savu labumu un cieņu.

Ap to laiku, kad Toms kļuva pusaudzis, viņa mīlestība pret vecākiem jau stipri vien līdzinājās tai, kādu viņš bija no tiem saņēmis. Viņš jau labi zināja, kā mīl savtīgi. Viņš uzvedās tā, kā patika vecākiem tikai tad, kad vecāki izdarīja kaut ko,

kas viņam patika. Protams, abas puses – Toms un vecāki – spēlējot šādu spēli, nesteidzās ar mīlestības izrādīšanu, jo katrs gaidīja, lai otrs to darītu pirmais, t.i., izdarītu kaut ko patīkamu. Šādā situācijā visi kļuva aizvien īgnāki un satrauktāki. Un rezultātā depresija, dusmas un aizvainojums, kas pamudināja Smitus meklēt palīdzību.

Kā jūs rīkotos šajā situācijā? Daži droši vien ieteiks vecākiem pastāvēt uz savām vecāku tiesībām – pieprasīs cieņu, paklausību utt. Citi droši vien kritizēs Toma attieksmi pret vecākiem un pieprasīs, lai viņš tos godātu. Vēl kāds ieteiks Tomu bargi sodīt. Padomājiet!

Mūsdienās ir ļoti daudz bērnu, kas nejūt, ka vecāki viņus mīlētu īsti un patiesi. Tomēr man nācās sastapt pavisam nedaudzus vecākus, kas savus bērnus sirsnīgi nemīlētu. Tas nav vienīgi akadēmisks jautājums, par ko padomāt un pēc tam izsaukties – ak, cik slikti! Situācija ir satraucoša. Tūkstošiem jaunu cilvēku prātus ir piesaistījuši neskaitāmi ticīgo grupējumi un citas maldīgas organizācijas. Kāpēc tām ir izdevies šos bērnus tik viegli pievilināt un pavērst pret saviem vecākiem un citām autoritātēm? Galvenokārt tāpēc, ka šie bērni nekad nav jutuši patiesu vecāku mīlestību un rūpes par sevi. Viņi jūt, ka viņiem kaut kas ir atņemts un ka vecāki nav devuši viņiem to, kas viņiem bijis nepieciešams. Kas tas ir? Jā, tā ir nesavtīga mīlestība. Kad padomājam, cik maz bērnu jūtas patiesi mīlēti un aprūpēti, tad nav brīnums, ka šīs organizācijas un grupējumi gūst tik lielus panākumus.

Kāpēc šāda drausmīga situācija ir izveidojusies? Es nedomāju, ka vainojami būtu vienīgi vecāki. Sarunās ar vecākiem es iepriecināts esmu konstatējis, ka vairums mīl ne tikai savus bērnus, bet ir patiesi ieinteresēti darīt kaut ko, lai palīdzētu arī *visiem* bērniem. Taču vēl un vēlreiz esmu pārliecinājies, ka vecāki gluži vienkārši nezina, kā savu mīlestību bērniem parādīt.

Es neesmu pesimists. Lasot lekcijas, esmu sapratis, ka vecāki ne tikai uzmanīgi klausās, bet ļoti labprāt arī ziedotu sevi un līdzekļus bērnu labā. Šo vecāku attiecībās ar bērniem jau ir daudz kas mainījies, viņi ir ceļā uz Svētajos Rakstos sludināto nesavtīgo mīlestību. Ja tas ir noticis, viņi redz, ka

bērnu emocionālā krātuve pirmo reizi mūžā piepildās. Savukārt tas rāda, ka viņu darbs sāk attaisnoties, tas tiek atalgots un ir interesants. Šie vecāki ir atraduši ceļvedi, kas norāda, kad un kā vadīt un audzināt savus lolojumus.

KĀ APLIECINĀT MĪLESTĪBU

Padomāsim, kā apliecināt bērnam mīlestību. Kā atceraties, bērni ir emocionālas būtnes, viņi arī sazinās emociju līmenī. Turklāt bērni savas jūtas pārraida ar savu uzvedību (un, jo jaunāki, jo izteiktāk). Nav grūti pateikt, kā bērns jūtas un kāds ir viņa garastāvoklis, – tas redzams, tikai viņu pavērojot. Līdzīga spēja noteikt mūsu garastāvokli pēc uzvedības piemīt bērniem, ko vairums, kļūstot pieauguši, zaudē.

Mana sešpadsmit gadus vecā meita man nereti uzdod šādu jautājumu: “Par ko tu, tēt, dusmojies?” – kad es pats apzināti to nemaz nejūtu. Bet, kad es padomāju, izrādās, ka viņai ir pilnīga taisnība.

Tādi ir bērni. Viņi ārkārtīgi smalki pēc mūsu rīcības nojauš, kā mēs jūtamies. Tāpēc, ja mēs gribam, lai viņi zina, ka mēs viņus mīlam, *mums ar savu rīcību jārāda, ka mēs viņus mīlam*. “Bērniņi, nemīlēsīm ar vārdiem, nedz ar mēli, bet ar darbiem un ar patiesību.” (Jāņa 1. vēst. 3. nod. 18.p.)

Šis grāmatas mērķis ir noskaidrot, kā vecāki var savas mīlestības jūtas apliecināt ar darbiem. Tikai ar darbiem var apliecināt mīlestību, lai bērns justos mīlēts, vajadzīgs un cienīts un lai viņš pats arī varētu mīlēt un cienīt citus. Tikai tā var iemācīt saviem bērniem nesavtīgi mīlēt citus, sevišķi savu nākamo dzīvesdraugu un bērnus.

Pirms sākam risināt problēmu, kā mīlēt bērnu, ir jāpieņem – ka vecāki savu bērnu mīl un vēlas izmantot iegūtās zināšanas. Ir starpība, vai vecākiem ir tikai siltas jūtas pret savu bērnu, vai viņi ir gatavi tā labā ziedot visu. Būtu bezjēdzīgi

lasīt šo grāmatu tālāk, ja mēs netaisāties nopietni pārdomāt tajā sacīto un pielietot to savā praksē. Tas būtu tikpat kā pavirši to pāršķirstot, paziņot, ka tajā sniegtā informācija ir naiva un nereāla.

Mīlestību bērnam var apliecināt četros veidos: ar skatienu – acu kontaktu, ar fizisku – roku kontaktu, ar uzmanības pievēršanu un disciplīnu. Visi četri varianti ir vienādi nozīmīgi. Daudzi vecāki varbūt pievērsīsies tikai vienam vai diviem, pārējos uzskatot par maznozīmīgiem. Pašreiz vislielākā uzmanība – un pat pārlietu centīgi – tiek pievērsta disciplīnai. Man nācies sastapt kristīgu vecāku bērnus, kas gan priekšzīmīgi uzvedas, taču nejūtas mīlēti. Šie vecāki nelaimīgā kārtā bija sajaukuši disciplīnu ar sodu, it kā šie jēdzieni būtu sinonīmi. To vēl varētu saprast, ja palasītu grāmatas un avīžu rakstus. Bet man ir nācies dzirdēt pat autoritatīvas personas iesakām vecākiem lietot ne tikai žaģarus, bet pat citus fiziskus sodus; par mīlestību tur netika minēts ne vārda. Tāpat netika domāts, kā palīdzēt bērnam pareizi izturēties pašam pret sevi, saviem vecākiem un citiem cilvēkiem. Šādas autoritātes nemaz nerunā par to, kā darīt bērnu laimīgu.

Šādus pieejas rezultātus mēs redzam katru dienu. Šie bērni labi uzvedas, ārēji izskatās mierīgi, bet drūmi un sevī noslēgušies. Viņiem trūkst bērniem raksturīgās spontanitātes, ziņkāres, no viņiem nestaro tā bērnišķīgā enerģijas pārpilnība, kas tik raksturīga mīlētiem bērniem. Un, kad tuvojas pusaudžu vecums, šo bērnu uzvedība parasti izvēršas par problēmu, jo viņiem nav stipru emocionālu saišu ar saviem vecākiem.

Tāpēc mums, vecākiem, jāpievēršas visiem veidiem, kā izrādīt un apliecināt savu mīlestību bērniem.

4

Kā mīlēt savu bērnu – acu kontakts

Pirmajā brīdī acu kontakts ar bērnu var likties relatīvi mazsvarīgs. Taču, strādājot ar bērniem, novērojot bērnu un vecāku attiecības un studējot zinātnisko literatūru, jāsecina, ka tam tomēr ir būtiska nozīme. Acu kontakts ir izšķirošais, ne tikai nodibinot attiecības ar bērnu, bet arī apmierinot tā emocionālās vajadzības. Acu skatiens ir pirmais, ar ko mēs apliecinām mīlestību – un sevišķi jau bērnam. Bērns ar acu kontaktu palīdzību emocionāli uzlādējas. Jo biežāk vecāki ar acīm izteiks savu mīlestību un jo vairāk bērns to uzņems, jo pilnāka būs viņa emocionālā krātuve.

Kas ir acu kontakts? Acu kontakts ir raudzīšanās tieši otra cilvēka acīs. Vairums cilvēku pat nesaprot, cik tas ir nozīmīgs. Vai esat kādreiz runājuši ar cilvēku, kas neraugās vis acīs, bet citā virzienā? Pagrūti, vai ne? Un tas noteikti iespaido mūsu attieksmi pret šo cilvēku. Mums labāk patīk tādi, kuriem var skatīties acīs. Un vēl patīkamāk, protams, ja skatienu pavada labi vārdi, mīla sejas izteiksme un laipns smaids.

Kā par nelaimi, vecāki, paši to nemaz neapzinoties, ar acīm liek bērnam saprast pavisam ko citu. Viņi savu atvasi mīļi uzlūko vienīgi tad, kad bērns īpaši labi uzvedies un sagādājis vecākiem apmierinājumu. Mazais šādu acu kontaktu uztver kā savtīgas, aprēķina mīlestības izpausmi. Kā jau minēts iepriekšējā nodaļā, bērns nevar normāli augt un attīstīties šādos apstākļos. Viņu nedrīkst uzlūkot liekuļojot, nedrīkst ar acu skatienu pievilt, ja mēs viņu patiešām mīlam. Tad bērnam rodas nepareizs priekšstats par vecākiem un viņš nejūtas patiesi (nesavtīgi) mīlēts.

Vecākiem mēdz izveidoties nelāgs paradums skatīties bērnam acīs tikai tad, kad gribam tam izteikt kādu stingru

aizrādījumu, sevišķi negatīvu. Mēs zinām, cik bērns ir uzmanīgs, ja viņam skatās cieši acīs. Parasti vecāki to dara bērnam kaut ko pavēlot vai izsakot stingru rājienu, vai kritizējot. Tā ir *milzīga* kļūda. Šādu acu kontaktu varbūt drīkst atļauties tikai tad, kad bērns vēl ir pavisam maziņš.

Neaizmirstiet, ka acu kontakts ir viens no galvenajiem bērna emocionālās uzlādēšanās avotiem. Ja vecāki šo kontaktu izmanto negatīvā nozīmē, arī bērns viņus nevar vērtēt citādāk kā tikai negatīvā veidā. Šim negatīvajam kontaktam varbūt ir savi panākumi, kamēr bērns vēl ir mazs, tāpēc ka tas paklausa aiz bailēm. Lielākam bērnam bailes nomaina naidis, aizvainojums un depresija. Izlasiet vēlreiz Toma stāstījumu – tieši par to viņš arī runā.

Ak, ja Toma vecāki to būtu zinājuši! Viņi Tomu gan mīlēja, bet neapzinājās, ka reti runāja ar viņu skatienu valodā, un, ja arī runāja, tad vienīgi, lai dotu viņam kādus norādījumus vai strostētu. Toms iekšēji, intuitīvi juta, ka vecāki viņu mīl, bet – atbilstoši šiem nosodošajiem un kritizējošajiem skatieniem – viņam radās divējādas, pretrunīgas domas par savu vecāku jūtām pret viņu. Atcerieties, kā viņš sacīja: “Īstenībā neviens neliekas par mani ne zinis, vienīgi draugi.” – Un, kad es iebildu: “Neviens?” – viņš piemetināja: “Nu, varbūt vēl vecāki. Es nezinu.” Toms zināja, ka viņam vajadzētu justies mīlētam, taču tā nejutās.

Vēl ļaunāks ir vecāku paradums piemērot kā sodu vairīšanos uzlūkot bērnu. Tas ir gluži vienkārši nežēlīgi. Tā mēs, pieaugušie, nereti izturamies pret saviem laulātajiem draugiem (nekautrējieties un atzīstieties, ka tā ir). Apzinīga acis neskatīšanās bērnam ir vēl sāpīgāka nekā miesas sods. Tam var būt postošas sekas. Tas ir viens no tiem incidentiem bērna dzīvē, kuru viņš nekad neaizmirst.

Vecāku un bērnu starpā var izveidoties vairāki riskanti momenti, kas uz abiem spēj atstāt mūžīgu iespaidu. Viens no tiem ir šī apzinātā acu novēršana, kad mēs izrādām savu neapmierinātību ar bērna rīcību un kas ir īsts aprēķina mīlestības apliecinājums. Gudri vecāki darīs visu, kas ir viņu spēkos, lai no tāda apliecinājuma izvairītos.

Mums mīlestībā pret bērnu nevajadzētu vadīties no tādām izjūtām kā patīk vai nepatīk. Mīlestība bērnam jāapliecina pastāvīgi, nešauboties un neraugoties ne uz kādiem apstākļiem un situācijām. Bet bērna kļūdas vajadzētu prast novērtēt ar citiem līdzekļiem, ar tādiem, kas nebūtu pretrunā ar mīlestības apliecināšanu.

Tālāk runāsim par disciplīnu, par iespējām to nodrošināt, nepārraujot ar bērnu mīlestības saites. Šajā sakarībā mums vajadzētu iegaumēt, ka acu kontakts nozīmē nepārtrauktas mīlestības apliecināšanu un tas nekādā gadījumā nav uzskatāms par soda līdzekli.

MĒS ESAM PARAUGS

Mēs labi zinām, ka bērni mācās atdarinot, tas ir, viņi veido sevi pēc mūsu parauga. Tieši tāpat viņi apgūst un izmanto arī acu kontakta mākslu. Ja mēs bērnam vienmēr veltīsim tikai pozitīvu jūtu pilnus skatus, viņš darīs līdzīgi. Ja mēs uz viņu skatīsimies ar īgnumu, viņš atkal darīs tāpat.

Vai esat pamanījuši bērnu, kurš liekas nepatīkams vai pat pretīgs? Tāds, pirmo reizi jūs ieraugot, uzmetīs jums tikai īsu skatienu, bet pēc tam – ļoti iespējams – paskatīsies vienīgi tādā gadījumā, ja būsiet pateicis vai izdarījis kaut ko īpaši interesantu. Pārējā laikā viņš izvairīsies uz jums skatīties. Šāda vairīšanās ir kaitinoša, nepatīkama un varbūt pat izaicinoša. Bet pavērojiet arī šī bērna vecākus, kā viņi uz mazo skatās? Vai nav zināma līdzība?

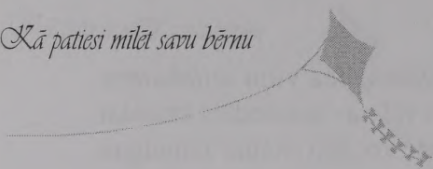
Un tagad pieņemiet, ka šis trūkums bērnam piemīt ne tikai šobrīd, bet visu mūžu. Iedomājieties, cik grūti viņam tāpēc būs nodibināt draudzību un citas tuvas attiecības, kā viņu atstums un nievās vienaudži nepārredzami ilgu laiku, jo izredzes mainīt kaut ko šai gadījumā ir ļoti niecīgas. Pirmkārt, tāpēc ka bērns pats šo savu trūkumu nemaz neapzinās, un, otrkārt, *atmest šo*

aizgūto paradumu bez vecāku palīdzības, bez viņu attieksmes maiņas pret acu kontaktu, pirms bērns vēl nav sasniedzis kritisko vecumu, ir absolūti neiespējami. Tāpēc vecāku rīcības izmaiņas ir bērna vienīgā cerība.

Šis traģiskās atziņas apstiprinājums tika iegūts zinātniska pētījuma rezultātā kādas slimnīcas pediatrijas nodaļā. Zinātnieks sēdēja koridora vienā galā un atzīmēja, cik reižu māsiņa vai kāds cits darbinieks ieiet katra bērna palātā. Tika konstatēts, ka daži bērni tiek apmeklēti biežāk nekā citi. Rezultāts bija pārsteidzošs. Izrādījās, ka šiem apmeklējumiem ir tiešs sakars ar bērna slimības gaitu, tā kopšanu. Bet ne tikai slimība un nepieciešamā kopšana izskaidroja starpību starp vienu bērnu biežāku un citu retāku apmeklēšanu. Varbūt jūs jau esat uzminējuši? Jā, patīkamākajiem, jaukākiem bērniem tika pievērsta lielāka uzmanība. Kad māsiņam radās brīvs brīdis vai iespēja izvēlēties, kurā palātā iegriezties lieku reizi, viņas dabiski devās pie tā bērna, ar kuru varēja izveidoties patīkamas attiecības.

Kas nosaka faktu, ka viens bērns ir vairāk un cits mazāk patīkams? To nosaka vairāki apstākļi – tādi kā bērna uzmanība, runātīgums, spontanitāte, bet galvenokārt viņa spēja kontaktēties ar acuskatiem. Ir bērni, kas pirmajā brīdī jums uzmetīs īsu skatienu, bet tūlīt pat acis nodurs vai raudzīsies kaut kur prom vai sāņus; šie bērni, protams, nav tik patīkami. Līdz ar to, ka viņi izvairās no acu kontakta, ir grūtāk nodibināt ar viņiem saprašanos. Pieaugušajiem ar šādiem bērniem, pats par sevi saprotams, nav diez cik ērti. Un māsiņas, pašas to neapzinādamās, cik liela ir viņu personiskā loma sakaru nodibināšanā ar šādu bērnu, viņus parasti pārprot un domā, ka bērni vēlas, lai viņus gluži vienkārši liek mierā vai arī, ka viņiem šī māsiņa nepatīk. Rezultātā no šiem bērniem māsiņas izvairās, bet bērni jūtas vēl jo vairāk nemīlēti, negribēti, atstumti un nevērtīgi.

Līdzīga situācija ir izveidojusies ļoti daudzās ģimenēs. Tāda bija izveidojusies arī Toma mājā. To var labot vienīgi paši vecāki, veltot saviem bērniem siltus, nesavtīgus mīlestības pilnus skatienus. Ja Toma vecāki to būtu zinājuši, viņiem ar zēnu nebūtu bijis nekādu problēmu.



AUGŠANAS UN ATTĪSTĪBAS AIZTURES SINDROMS

Mūsu pētījumos tika fiksēts vēl viens nozīmīgs atklājums, šoreiz universitātes slimnīcas pediatrijas nodaļā. Mēs pētījām savādo augšanas un attīstības aiztures sindroma parādību. Bērns, kas saslimis ar šo slimību, parasti vecumā starp sesto un vienpadsmito dzīvības mēnesi pārstāj aug un attīstīties. Viņš atsakās ēst, līdz ar to vairs neaug, kļūst apātisks un miegains un var arī bez redzama iemesla nomirt. Turklāt visas analīzes un apskates uzrāda normu. Kāpēc bērns zaudē dzīvotgribu? Vairumā gadījumu tika konstatēts, ka vecāki – bieži neapziņoties – bija no šī bērna novērsušies ar savu izturēšanos. Šie vecāki izvairījās kā no acu kontakta, tā fiziskas saskarsmes ar savu bērnu. Viņi izpildīja tikai apkalpojošas funkcijas – apgādāja to ar ēdienu, apģērbu utt.

Augšanas un attīstības aiztures sindroms ir pārsteidzoša parādība, bet pastāv arī vēl cits, turklāt vēl pārsteidzošāks. Otrā pasaules kara laikā, kad vācieši bombardēja Londonu, no pilsētas tika izvesti bērni un kopā ar pieaugušajiem izvietoti laukos. Mazuļu vecāki palika Londonā. Materiāli šie bērni tika apgādāti labi, bija arī apkopti, paēduši un vispār fiziski jutās apmierināti. Bet garīgi viņi jutās slikti, jo nebija pietiekami personāla, kas spētu viņus uzlādēt emocionāli – ar acu vai roku kontaktu.

Lielākā daļa šo bērnu nesaņēma pietiekamu emocionālo atbalstu un jutās izsisti no ierastā līdzsvara. Nesalīdzināmi labāk būtu bijis, ja viņi būtu palikuši kopā ar savām mātēm. Emocionālā ievainojuma briesmas bija lielākas par varbūtējā fiziskā ievainojuma briesmām.

Briesmas, kuras apdraud emocionāli trauslu bērnu, ir daudzveidīgas. Vecāki stipriniet savus bērnus ne tikai fiziski, bet arī garīgi! Un jūsu varenākais darbarīks ir nesavtīga mīlestība.

ACU KONTAKTS UN MĀCĪBU PROCESS

Es labprāt stāstu skolotājiem par acu kontakta un fiziska pieskāriena nozīmi un to, kā šie paņēmieni iespaido bērna vēlēšanos mācīties un pašu mācību procesu.

Par trīs četrus gadus veca bērna emocionālo stāvokli skolotājs parasti spriež pēc tām grūtībām, kas bērnam jāpārvar, lai nodibinātu acu kontaktu. Jo šis bērna emocionālais stāvoklis nelīdzsvarotāks, jo grūtāk kontaktu nodibināt.

Turklāt ļoti bailīgam bērnam vēl pastāv problēma, kā vispār skolotājam (un bieži vien arī saviem vienaudžiem) tuvoties. Normāli emocionāli audzināts bērns savam skolotājam tuvojas droši, skatās tam tieši acīs un saka, kas uz sirds, piemēram: "Vai var paņemt papīru?" Jo bērns ir emocionāli nelīdzsvarotāks, jo viņam grūtāk veikt šo vienkāršo darbību.

Katrā klasē bez lielām pūlēm var atrast vismaz vienu tik bailīgu bērnu (parasti tas ir zēns), kas gluži vienkārši nav spējīgs paskatīties skolotājam acīs, viņš runā stostīdamies (un bieži tikai tad, kad viņu vairākkārt uzaicina to darīt) un pat tuvojas skolotājam sāniski. Dažreiz šāds bērns ir spējīgs skolotājam tuvoties tikai atmuguriski. Pats par sevi saprotams, ka mācības viņam sagādā milzīgas grūtības, jo pārvarēt bailes un saspringtību viņam pašam neizdodas.

Kad man klasē ir darīšana ar kādu nelaimīgu bērnu, es palūdzu skolotāju, lai viņš tam kaut ko māca, sēdot pie galda tieši pretī. Pēc tam es uzaicinu skolotāju šim bērnam pieskarties un šad tad runājot ieskatīties viņam acīs. Vēl pēc kāda brīža es lūdzu bērnam kaut ko iemācīt, visu laiku viņu pieturot. Parasti skolotājs ir ļoti izbrīnīts – un es pats ne mazāk – cik viegli bērnam padodas mācības, kad ir apmierinātas viņa emocionālās vajadzības. Ar acu kontaktu un fizisku saskarsmi skolotājam izdevās mazināt bērna bailes un saspringtību un palielināt tā drošības sajūtu un pašapziņu. Bet drošības sajūta un pašapziņa veicināja domāšanu un uztveri. Vienkārši, vai ne? Protams! Nu, tad kāpēc mēs tā nerīkojamies? Kā liekas, daudzu iemeslu dēļ – sākot ar bailēm, ka mūs varētu uzskatīt par neprofesionāliem un ka tādējādi mēs nez kāpēc bērnu varētu izlutināt, līdz bailēm, ka mēs viņu kaut kādā neizskaidrojamā veidā varētu sabojāt. Ja

ir kaut kas, par ko mums nevajadzētu uztraukties, tad tikai par vienu – *bērns nekad nevar būt mīlēts par daudz.*

JAUNĀ VIETĀ

Es esmu pateicīgs liktenim, ka man bija iespēja uzziņāt, cik svarīga parādība ir acu kontakts. Par to es pārliecinājos pats pie saviem bērniem. Es nekad neaizmirsīšu mūsu pārceļšanos uz tagadējo māju. Mūsu zēniem toreiz bija seši un divi gadi, un viņi bija dzīvespriecīgi, enerģiski un visumā patstāvīgi bērni.

Apmēram nedēļu pēc pārvākšanās mēs ar sievu ievērojām, ka abi zēni manāmi pārvērtušies. Viņi bija kļuvuši raudulīgāki, visu laiku turējās kopā, par katru sīkumu uztraucās, bieži kāvās, nepārtraukti maisījās mums pa kājām un vispār bija stipri uzbudināti. Mēs ar sievu tobrīd trakā steigā centāmies savest kārtībā māju, lai paspētu to izdarīt līdz mana darba sākumam jaunajā vietā. Mūs abu zēnu uzvedība bija diezgan sakaitinājusi un padarījusi īgnus, un mums likās, ka tas viss saistās ar šo pārkārtošanos.

Kādu vakaru, domājot par abiem puikām, man ienāca prātā iztēloties sevi viņu vietā. Un pēkšņi es atradu izskaidrojumu viņu savādajai uzvedībai. Mēs gan bijām ar viņiem kopā kā dienu, tā nakti un bieži ar viņiem arī sarunājāmies. Taču bijām tā aizņemti ar darbiem, ka gluži vienkārši neiznāca laika pievērst viņiem ierasto uzmanību, netikām arī nekad tā īsti ieskatījušies acīs un vēl retāk bijām apmīļojuši. Un viņu emocionālā krātuve bija iztukšota. *Ar savu uzvedību viņi mums vaicāja* – vai jūs mīlat mūs? Viņi vaicāja pavisam bērnišķīgi un uztraukti: “Vai tu mani mīli arī tagad, kad esam jaunajā vietā? Vai viss būs tāpat kā agrāk? Vai tu mani vēl aizvien mīli?” Tas taču ir tik raksturīgi bērniem noteiktu pārmaiņu laikā!

Tiklīdz man šī problēma bija skaidra, dalījos savās pārdomās ar sievu. Iesākumā viņa man tā kā negribēja ticēt, bet tobrīd viņa bērnu dēļ bija gatava uz visu.

Nākamajā dienā mēs ar zēniem pastāvīgi apmainījāmies acu skatieniem – gan tad, kad viņi runāja ar mums (mēs aktīvi klausījāmies), gan tad, kad mēs runājām ar viņiem. Kad vien bija izdevība, mēs viņus apmīļojām un vispār pievērsām viņiem lielāku uzmanību. Pārmaiņa bija pārsteidzoša. Tiklīdz viņu emocionālā krātuve bija pilna, viņi kļuva atkal dzīvespriecīgi, starojoši un delverīgi un vairs nemaisījās mums pa kājām, bet rotaļājās savā nodabā un izskatījās apmierināti un laimīgi.

Mēs ar sievu bijām vienisprātis, ka tagad darbi mums šķīrās raitāk. Kad bērni vairs nemaisījās pa kājām, mēs padarījām daudz vairāk, taču svarīgāka par visu bija atziņa, ka puikas jutās atkal laimīgi.

NEKAD NAV PAR AGRU

Ļaujiet man minēt vēl vienu piemēru, kas apstiprināja acu kontakta nozīmi. Jaunpiedzimušā acis sāk fokusēt apmēram divu trīs nedēļu vecumā. Viens no pašiem pirmajiem priekšmetiem, kas piesaista bērna uzmanību, ir cilvēka seja, bet jo īpaši acis.

Vecumā no sešām līdz astoņām nedēļām var novērot, kā zīdaiņa acis visu laiku nemitīgi grozās, it kā kaut ko meklētu. Tās atgādina divas radara antenas, kas, nepārtraukti kustēdamās, meklē kādu konkrētu lietu. Vai jūs nojaušat, ko šīs acis meklē? Domāju, ka esat uzminējuši, tās meklē citas acis. Divu mēnešu vecumā maza bērna acis jau stingri raugās pretējā acu pāri. Tas nozīmē, ka bērns emocionāli uzlādējas un ka viņam jau šajā agrīnajā vecumā nepieciešams, lai viņa emocionālā krātuve tiktu piepildīta.

Vienreizēji, vai ne? Tāpēc nav brīnums, ka tas, kā bērns izturēsies pret pasauli, viņa jūtas pret to, spēj izveidoties jau tik agrīnā vecumā.

Pētījumi apstiprina, ka pamatos bērna personība, viņa domāšanas veids, runas stils un citas rakstura iezīmes pilnībā



izveidojas apmēram līdz piecu gadu vecumam. Tāpēc nekad nav par agru izrādīt savas jūtas un mīlestību. Jo bērnam, lai viņš spētu pastāvēt mūsdienu pasaulē, ir gluži vienkārši vitāli nepieciešams saņemt šīs jūtas un mīlestību. Un mēs viņam tās varam izrādīt ar visefektīvāko metodi – ar acu kontaktu. Taču acu kontakts, kā jau tikām noskaidrojuši iepriekš, var tikt izmantots arī nepareizi – kā kontroles, vadības un pārbaudes līdzeklis. Tāpēc tas ir pilnīgi vecāku ziņā, kā viņi pauž savu mīlestību un jūtas.

Kā mīlēt savu bērnu – roku kontakts

Liekas, visnepārprotamākais veids, kā izrādīt bērnam savu mīlestību un jūtas, ir fiziskais kontakts. Bet, lai cik neticami tas arī būtu, pētījumi rāda, ka vairums vecāku pieskaras saviem bērniem tikai nepieciešamības spiesti – tos apģērbjot, izģērbjot vai ieceļot satiksmes līdzeklī. Citās reizēs vecāki maz izmanto šo patīkamo veidu, kā izrādīt saviem bērniem tik ārkārtīgi nepieciešamo mīlestību, kas turklāt taču neprasa nekādu piepūli. Jūs reti redzēsiet vecākus, kas paši pēc savas iniciatīvas, tāpat vien pieskartos savam bērnam.

Ar pieskaršanos es nebūt nedomāju parastu apkampšanu un tamlīdzīgas izdarības. Es runāju par jebkuru fiziska kontakta veidu. Jo kas gan var būt vienkāršāk, kā noglāstīt bērna plecu, iebikstīt viegli sānos vai pabužināt matus. Bet pavērojiet uzmanīgāk vecākus – un jūs redzēsiet, ka daudzi īstenībā pūlas pēc iespējas mazāk būt fiziskā kontaktā ar savu bērnu. Tā vien liekas, ka šie nabaga vecāki domā, ka viņu bērni ir kaut kas līdzīgs mehāniskām lellēm, kurām jāapgūst tikai māka staigāt un pieklājīgi uzvesties. Viņi pat neapzinās, kādu fantastisku izdevību viņi palaiž garām. Tikai no viņiem vien ir atkarīgs, cik viņu bērni jutīsies emocionāli stabili un cik lielas vai niecīgas būs viņu kā vecāku sekmes.

Pretstatā šādiem vecākiem ir tik iepriecinoši redzēt tos, kas atklājuši kā acu, tā arī fiziskā – roku kontakta noslēpumu.

Pagājušajā vasarā mans astoņgadīgais dēls piedalījās beisbola sacīkstēs un es sēdēju tribīnēs un skatījos, kā viņš spēlē. Sacensību laikā es ar interesi vēroju kādu tēvu, kurš bija atklājis kā acu, tā roku kontaktu noslēpumu. Reizēm pie viņa pieskrēja dēlēns, lai kaut ko pasacītu. Bija acīm redzams, ka starp abiem pastāv stipras, sirsnīgas attiecības. Sarunājoties acu kontakts bija tiešs un nesvārstīgs. Abu sarunāšanās notika arī ar atbilstošu fizisko saskarsmi, sevišķi, kad tika pieminēts kaut kas jocīgs.



Šis tēvs bieži uzlika savu roku uz dēla rokas vai arī aplika to ap zēna pleciem, dažreiz viegli uzsita pa puisēna celi. Viņš šad tad noglāstīja arī dēla muguru un, kad abi runāja par kaut ko smieklīgu, pievilka sev bērnu klāt. Var sacīt, ka šis tēvs izmantoja roku kontaktu, kad vien tas bija iespējams, kamēr abi jutās omulīgi un kamēr tas atbilda situācijai.

Laiku pa laikam brāļa spēlē paraudzīties atnāca arī šī tēva pusaudze meita. Viņa sēdēja vai nu tēvam blakus, vai tieši pretim. Un arī pret meitu šis rūpīgais un zinošais tēvs izturējās ļoti piemēroti. Starp abiem pastāvēja ciešs roku un acu kontakts, taču, ņemot vērā meitas vecumu, tēvs viņu neturēja klēpī, ne arī skūpstīja (kā to būtu darījis, ja meita būtu mazāka). Viņš tikai bieži viegli pieskārās viņas rokai, plecam, mugurai. Reizēm arī paplikšķināja pa celi vai uz mirkli aplika rokas ap pleciem un pievilka sev klāt, kad atgadījās kaut kas komisks.

DIVAS DĀRGAS DĀVANAS

Roku un acu kontaktu vajadzētu iekļaut visās ikdienas attiecībās ar bērnu. Šai saskarsmei vajadzētu būt dabiskai, neuzkrītošai un nepārspīlētai. Bērns, kurš aug mājā, kur vecāki atzīst roku un acu kontaktu, parasti ir mierīgs un apmierināts kā ar sevi, tā apkārtējiem cilvēkiem. Viņš viegli un nepiespiesti sadarbojas ar citiem un ir allaž tiem patīkams, un viņam piemīt arī veselīga pašcieņa. Piemērots un ne pārāk biežs acu un roku kontakts ir divas visdārgākās dāvanas, ko mēs varam sniegt saviem bērniem. Tie (kopā ar fokusēto uzmanību, sk. 6. nod.) ir visefektīvākie veidi, kā uzpildīt bērna emocionālo krātuvi un palīdzēt viņam parādīt sevi no vislabākās puses.

Par nelaimi, Toma vecāki nebija atklājuši acu un roku kontakta noslēpumu. Viņiem likās, ka tie piedien tikai attiecībās ar meitenēm, jo tām “vajadzīga mīlestība”. Mistery un mistry Smiti uzskatīja, ka ar zēniem jāapietas kā ar vīriešiem. Viņi

domāja, ka mīlestība padarīs Tomu sievišķīgu un pārvērtīs par mīkstčauli. Šie sarūgtinātie vecāki nezināja, ka tieši pretējais uzskats ir pareizais, ka, jo vairāk Toma emocionālās vajadzības tiks apmierinātas ar acu un roku kontaktu – sevišķi no tēva puses –, jo vairāk viņš identificēsies ar vīriešu dzimumu un kļūs vīrišķīgāks.

Tāpat misters un mīsiņa Smiti domāja, ka zēnam, kļūstot vecākam, vajadzība pēc mīlestības, sevišķi ārēja tās apliecinājuma, nav tik izteikta. Īstenībā zēnam vajadzība pēc mīlestības apliecinājuma nebeidzas nekad, jāmaina vienīgi tās izpausmes veidi.

Kamēr zēns vēl ir mazs, viņš grib, lai viņu biežāk paņem klēpī, noglāsta un apmīļo; kā saka mans astoņgadīgais dēls, viņš gribot būt "luteklītis". Šāds fiziskas mīlestības apliecinājuma veids puikam ir ļoti nozīmīgs, pat izšķirošs līdz septiņu gadu vecumam. Es pasvītroju – pat izšķirošs! Kā liecina pētījumi, mazas meitenes vecumā līdz divpadsmit mēnešiem tiek apmīļotas piecas sešas reizes vairāk nekā tāda paša vecuma zēni. Esmu pārlicināts, ka tieši tas ir viens no iemesliem, kāpēc ar puisēniem (no trim gadiem līdz pusaudžu vecumam) rodas daudz vairāk problēmu nekā ar meitenēm. Visās mūsu valsts psihiatriskajās klīnikās ārstējas piecas sešas reizes vairāk zēnu nekā meiteņu. Bet pusaudžu vecumā šī proporcija vēl dramatiski pieaug.

Tātad acīm redzams, ka puikām šajā agrīnajā dzīves periodā saņemt mīlestību ir tikpat svarīgi kā meitenei (un bieži vien zēnam šī mīlestība ir vairāk nepieciešama). Vienīgi mazinās vajadzība pēc mīlestības apliecinājuma ārējās izpausmes (apmīļošana, skūpstīšana), bet nemazinās vēlme pēc fiziska kontakta vispār. Bijušais luteklītis tagad alkst pēc "vīrišķīga" fiziskā kontakta, viņš grib lauzties, grūstīties, daudzīties, boksēties, viņam patīk rotaļas un spēles, kurās var izrādīt fizisku spēku un izveicību. Un šie jaunie fiziska kontakta veidi viņam ir tikpat nepieciešami, kā reiz bija nozīmīga apmīļošana un skūpstīšana. Neaizmirstiet, ka bērns nekad neizaug no nepieciešamības pēc acu un fiziskā kontakta veidiem.

Kad mani dēli kļuva vecāki un aizvien retāk izjuta vajadzību pēc apmīļošanas, bija tomēr reizes, kad viņiem tā

bija nepieciešama – un arī man ne mazāk –, un tāpēc es allaž biju modrs, lai īstajā brīdī būtu līdzās. Šādi mirkli parasti radās tad, kad viņiem bija kādi sāpīgi pārdzīvojumi – vai nu fiziski, vai garīgi – vai kad puikas bija noguruši vai slimi, kā arī kādos noteiktos laika posmos, piemēram, vakarā pirms gulētiešanas.

Vai atceraties, par kādiem īpašiem momentiem mēs runājām ceturtajā nodaļā? Par tik svarīgiem, ka bērni tos nemēdz aizmirst nekad? Tās reizes, kad izrādām saviem bērniem mīlestību ar roku kontaktu, kad tie jau vairāk pieauguši, ir šie īpašie momenti. Tie ir brīži, kurus bērns atcerēsies tad, kad viņu pārņems dziļās un neizprotamās pusaudža sāpes, kad šis padsmitgadnieks atradīsies it kā krustugunīs starp savām dumpīgajām izjūtām un mīlestību pret vecākiem. Jo vairāk bērnam būs šādu īpašu atmiņu mirkļu, jo stingrāk viņš spēs turēties pretī tiem vētrainajiem procesiem, kas noris viņa pusaudža būtībā.

Taču šo īpašo momentu skaits ir stipri ierobežots. Bērns no vienas stadijas otrā pāraug gaužām nemanot, un nereti izdevība pierādīt viņam savu mīlestību ir pazaudēta, pirms mēs esam paguvuši paspēt atjēgties. Drūmi, vai ne?

Es gribētu parunāt par kādu faktu, kas saistīts ar attieksmi pret zēniem. Ir viegli izrādīt savas jūtas puisītim, kad viņš ir maziņš – sevišķi no divpadsmitā līdz astoņpadsmitajam dzīvības mēnesim. Kad zēns kļūst vecāks, to izdarīt ir daudz grūtāk. Kāpēc? Viens no iemesliem, kā jau iepriekš minēts, ir kļūdainas pieņēmums, ka mīlestības izrādīšana padarīs zēnu mīkstcūlīgu. Man gribētos sacīt, ka vairums zēnu pieaugot kļūst mazāk pievilcīgi. Ļoti daudzi septiņus astoņus gadus veci puisēļi liekas neveikli, pārlietu stūraini un pat groteski. Lai neaplaupītu zēnu emocionāli, mums jātiek skaidrībā, vai mūsos ir šī negatīvā attieksme, jācenšas tā nomākt un rīkoties, kā jau vecākiem pieklājas.

Tagad parunāsim par meitenēm un viņu emocionālajām vajadzībām. Meitenes pirmajos septiņos astoņos gados nenomāc

tik stipri emocionālo kontaktu trūkums, viņas tik atklāti neizrāda nepieciešamību pēc mīlestības apliecinājumiem. Esmu redzējis ārkārtīgi daudz emocionāli apzagtu bērnu, un parasti nebija grūti noteikt, kurš tobrīd cieta visvairāk, jo tas bija acīm redzams, – un tas allaž bija zēns. Meitenes, liekas, pašas kaut kā tiek ar sevi galā, un viņas vispār mazāk iespaido emocionālā nabadzība – vismaz līdz pusaudžu vecumam. Taču neļaujieties apmānīties. Ja arī meitenes varbūt neizrāda savas jūtas, kamēr vēl ir mazas, toties vēlāk viņas no šī jūtu trūkuma neizsakāmi cieš. Un, jo lielākas viņas aug, jo skaidrāk tas kļūst redzams, sevišķi pusaudža gados. Viens no šiem ciešanu iemesliem ir fiziskā kontakta trūkums. Atcerieties, ka fiziskais kontakts zēniem vairāk svarīgs ir bērnībā. Jo zēns ir jaunāks, jo dziļāku emocionālo kontaktu viņš vēlas. Turpretī meitenei fiziskā kontakta nepieciešamība *pieaug* līdz ar gadiem, bet zenītu sasniedz apmēram vienpadsmit gadu vecumā. Nekas mani neaizkustina vairāk kā šāda vienpadsmitgadīga meitene, kuras emocionālā krātuve ir tukša. Cik bīstams vecums!

PĀRMAIŅAS ŠERONAS PERSONĪBĀ

– Es gluži vienkārši nespēju tam ticēt! It kā Šerona būtu doktors Džekils vai misters Haidis, – teica misis Fransisko par savu piecpadsmitgadīgo meitu, kad bija ieradusies pirmo reizi pie manis vizītē. – Viņa allaž bija tik klusa un kautra meitene un nekad neko tamlīdzīgu nebija darījusi. Bet tagad man viņu nereti nākas skubināt, lai viņa vispār kaut ko darītu, sevišķi pēdējo mēnešu laikā. Dažu labu reizi man tā arī neizdodas viņu izkustināt no vietas. Tā vien liekas, ka dzīve viņai ir galīgi apnikusi. Viņa ir pilnīgi zaudējusi jebkādu interesi par visu, arī par saviem skolas pienākumiem. Izskatās, ka viņai vairs nemaz nebūtu spēka. Es aizvedu Šeronu pie mūsu pediatra, bet viņš neko sliku nekonstatēja. Esmu aprunājusies arī ar skolas padomi un Šeronas skolotājiem. Viņi arī ir uztraukušies par Šeronas izturēšanos un nomāktību. Draugi gan man iesaka pārāk nenervozēt, jo tās esot tikai pārejas perioda parādības. Un es ļoti ceru, ka viņiem varbūt izrādīsies taisnība, taču zināmas

šaubas mani tomēr nomāc. Kādu dienu man piezvanīja draudzene, kurai arī ir meita Šeronas vecumā, un teica, ka viņas meita domājot, ka Šerona lietojot tabletes. Es, protams, negribēju ticēt, jo uzskatīju, ka Šerona nav no tādām meitenēm, bet, pārmeklejot reiz viņas istabu, es atradu paciņu marihuānas.

Viņa pirmo reizi mūžā uzvedās neciešami. Viņa sāka kliegt un lamāties, paziņodama, ka es esot ložņa un ka man neesot nekādu tiesību jaukties viņas privātajā dzīvē. Es par tik izaicinošu izturēšanos jutos galīgi šokēta.

Ar to tad es arī ievēroju pirmās pārmaiņas viņas personībā. Patlaban viņa pastāvīgi ir īgna, pat naidīga, biedrojas ar vislielākiem palaidņiem; man pat bail iedomāties, ko viņi tur visi kopā dara.

Tagad viņu interesē vienīgi tas, kā tikt ātrāk laukā no mājas un nokļūt pie tiem saviem stubajiem draugēļiem. Kas ar viņu, dakter Kempbel, notiks? Mums vairs nav pār viņu nekādas ietekmes.

– Vai pret tēvu Šerona izturas tāpat kā pret jums? – es jautāju.

– Pret tēvu viņa izturas daudz labāk, taču arī viņš saka, ka viņam kļūstot aizvien grūtāk ar viņu saprasties. Bet viņš jau ir tik reti mājās, ka no viņa es nekādu lielo palīdzību nevaru gaidīt. Viņš ir pastāvīgi aizņemts. Lielāko tiesu kaut kur prom. Un, ja arī ir mājā, viņš daudz uzmanības mums nevelta. Bērni gan viņu dievina un ļoti grib būt viņa tuvumā, bet viņš tādās reizēs atrod kādu iemeslu, ar ko atrunāties. Viņš sakoncentrē uzmanību uz to, ko bērni esot izdarījuši nepareizi, un sāk ar viņiem bārties. Īstenībā viņš rūpējas par mazajiem un mīl viņus. Es zinu. Bet tādš nu viņš reiz ir.

Trāģisks stāsts, bet ikdienišķs. Šerona ir normāla, labi attīstīta, apdāvināta meitene, kas līdz trīspadsmit gadu vecumam bija atklāta, paklausīga un mīloša. Kā vairumam bērnu, arī viņai bija tikai viena rūpe – vai vecāki viņu mīl? Gandrīz trīspadsmit gadus vecākiem bija izdevība atbildēt uz šo jautājumu un darbos

pierādīt savu mīlestību. Kā jau meitenēm vispār, arī Šeronai nepieciešamība pēc mīlestības apliecinājumiem ar gadiem pieauga un maksimumu sasniedza apmēram vienpadsmit gadu vecumā, tajā kritiskajā vecumā, kad meitenes māc gandrīz vai izmisīga nepieciešamība pēc acu kontakta, koncentrētas uzmanības un roku kontakta, sevišķi ar tēvu.

GATAVOŠANĀS KĻŪT PAR JAUNIETI

Kāpēc meitenēm agrīnajos pusaudža gados ir tik svarīgi just tēva mīlestību? Atbilde var būt tikai viena – tāpēc, ka viņas drīz kļūs par jaunietēm. Katra meitene ieiet šai jaunietes vecumā zināmā mērā sagatavojusies – viena varbūt labāk, bet cita sliktāk.

Ir divi ļoti svarīgi aspekti, kuriem šajā periodā tiek pievērsta vislielākā vērība, un tie ir – meitenes paštēls un seksuālā identitāte. Šobrīd aplūkosim jautājumu par augošas meitenes seksuālās identitātes apzināšanos. Atcerēsimies – meitenei augot, pieaug viņas vajadzība pēc vecāku mīlestības apliecinājumiem. Jaunībai tuvojoties, viņa intuitīvi, neapzināti nojauš, ka no tā, kā viņa jutīsies, būs atkarīgs, kā viņa pārcietīs priekšā stāvošos trausmainos agrās jaunības gadus. Viņai ir ārkārtīgi svarīgi justies labi kā sievietes dzimuma pārstāvei. Ja viņa, sasniedzot pusaudža gadus (parasti tas ir vecumā no trīspadsmit līdz piecpadsmit), jutīsies labi kā “sieviete”, tad arī viņas tīneidžera vecums ritēs relatīvi mierīgi, skaisti un patīkami ar visiem neizbēgamajiem kāpumiem un kritumiem. Jo stabilāka un veselīgāka būs viņas seksuālā identitāte, jo vieglāk viņai būs izturēt vienaudžu spiedienu. Jo sliktākās domās viņa būs par savām sievišķīgajām iezīmēm, jo viņai klāsies grūtāk. Viņa būs uzņēmīgāka, t.i., jūtīgāka pret vienaudžu zēnu vērtējumu un nebūs spējīga balstīt savu pašapziņu vecāku dotajā vērtējumā.

Seksuālā identitāte nozīmē apzināties sevi par topošo sievieti, un meitene šajā vecumā savu pirmo pašapziņu veicinošo novērtējumu saņem no tēva. Ja tēvs ir miris vai citu iemeslu dēļ nevar būt kopā ar savu meitu, meitenei jāatrod cits tuvs cilvēks,

kas varētu šo nepieciešamību kompensēt. Ja tēvam ar meitu ir labas attiecības, viņš ir pirmais, kas palīdz meitai sarežģītajā ceļā uz agro jaunību. Tā ir milzīga atbildība!

Tēvs, dodams pirmo vērtējumu, palīdz meitai tikt skaidrībā ar sevi, palīdz viņai pašai sevi pareizi novērtēt. Tēvs vērtē meitu ar visiem agrāk minētajiem paņēmieniem – paužot nesavtīgu mīlestību ar acu kontaktu, ar roku kontaktu, ar koncentrētu uzmanību. Nepieciešamība saņemt šādu tēva uzmanību meitene instinktīvi jūt jau no apmēram divu gadu vecuma. Un šī vajadzība, kas tik svarīga jau agrā bērnībā, meitenei augot, kļūst aizvien lielāka, kritisko robežu sasniedz ap trīspadsmit gadu vecumu.

Viena no sāpīgākajām mūsu sabiedrības problēmām ir tā, ka tēvs, meitai pieaugot, parasti sāk justies aizvien neērtāk, kad desmit vienpadsmit gadus vecai meitai jāizrāda savas jūtas. Un, jo tuvāk nāk brīdis, kad meitai šis atbalsts visvairāk nepieciešams, jo neērtāk tēvs jūtas. Tā nereti izveidojas ārkārtīgi kļūmīgas situācijas. Tēvi, mums jāpārvar sava neērtības sajūta un jāsniedz meitai tik nepieciešamā palīdzība, kas var izrādīties izšķiroša visā viņas turpmākajā dzīvē!

MŪSU JAUNIEŠU TIESNESIS

Kā vairumam vecāku, arī man sagādā grūtības apmierināt savu bērnu emocionālās vajadzības, sevišķi manas piecpadsmitgadīgās meitas prasību pēc roku kontakta un ciešākas uzmanības. Vakaros es parasti pārrodos mājās fiziski un garīgi iztukšots. Pavadu visu dienu darbā, kur lai es vēl ņemtu enerģiju, lai nodarbotos ar savu ģimeni, kaut arī es viņiem esmu ļoti nepieciešams? Meitai es pēdējā laikā esmu sevišķi vajadzīgs. Viņai radušās zināmas domstarpības ar vienaudžiem. Kāda meitene esot greizsirdīga un tāpēc izturoties ļoti naidīgi. Bet mana meita neizprot šīs greizsirdības iemeslu un meklē vainu

sevi. Šajā gadījumā es zinu, ko man vajag darīt. Man vajag ieiet viņas istabā, izrunāties par visu, kas patlaban nomāc viņas prātu, palīdzēt ar acu un roku kontaktu un pacietīgi nogaidīt, kamēr viņa saņemas un sāk dalīties savās bēdās un uztraukumā. Un tad varam mierīgi noskaidrot radušos situāciju. Pēc brīža viņa noteikti sapratīs, ka nav rīkojusies nepareizi un tālab sevi ne pie kā nav jāvaino. Viņa lieliski pratīs visu pielāgot, lai līdzīgā situācijā spētu no šādām grūtībām izvairīties.

Katrā gadījumā man ir *vēlēšanās* tā rīkoties, bet, kā jau sacīju, man reti ir tādi enerģijas uzplūdi un tik pacilāts garastāvoklis, lai spētu šādu vēlmi piepildīt. Parasti man ir tikai viena vēlēšanās – paēst vakariņas, apsēsties iemīļotajā atzveltnes krēslā ar avīzi rokās un atpūsties.

Bet es jums pastāstīšu, kas man deva ierosmi pārvarēt šo inertumu.

Kad esmu vajadzīgs savai meitai (vai kādam no dēliem), bet mans ķermenis tieši tajā brīdī jūtas kā salauzts un kā ar magnētu piesaistīts pie krēsla vai gultas, es iedomājos savu draugu, mūsu jauko tiesnesi, kas strādā pusaudžu tiesā. Es viņu dziļi cienu un ļoti augstu vērtēju. Bet nekas ļaunāks, pazemojošāks un traģiskāks nevarētu atgadīties ģimenē, ja man vienā jaukā dienā vajadzētu ierasties pie viņa tiesā, teiksim, “tablešu lietā”. Un tad es sev saku: “Kempbel, tiesā nokļūst katrs sestais bērns. Ja tu gribi būt pārliecināts, ka tavi bērni nebūs to skaitā, tad vienīgais ceļš, kā no tā izvairīties, ir iet un dot viņiem to, kas tiem nepieciešams, un nevis rūpēties par savu labsajūtu.” Jau doma vien, ka man ar savu bērnu būtu jāierodas tiesā, vienalga, kādā apsūdzībā, man ir neizturama. Un tas parasti iedarbojas. Es izraujos no savas nevarības un rīkojos, kā man ir jārikojas.

Taču atgriezīsimies pie roku kontakta. Es esmu daudz par to domājis. Esmu domājis, cik tas ir nozīmīgs un būtisks un cik daudz tomēr ir vecāku, kas to uzskata par mazvērtīgu un par naivu; mēs pieņemam, ka mēs jau ik dienas esam ar bērnu fiziskā kontaktā, bet faktiski mēs saskaramies bezgala reti. Atceros kādu raksturīgāku gadījumu, kas šo manu apgalvojumu apstiprinās. Mana sieva parādīja kādu neparastu rakstu, iespiestu “The Saturday Evening Post” slejās (augusts 1976.). Rakstā bija

stāstīts par dažādiem reliģioziem grupējumiem, arī par kādiem “sapņotājiem”, visu žēlotājiem. Kāds jauns cilvēks sniedza interviju, kurā paskaidroja, kā tie mēģinājuši uz viņu iedarboties.

Viņu galvenā metode esot šāda, turklāt iespaidīga. Emocionāli pārsātinātā atmosfērā, cieši no visām pusēm šo žēlotāju ielenktam, jaunajam cilvēkam likuši atcerēties kādu sāpīgu brīdi no viņa bērnības. Viņš tiem pastāstījis, kas reiz noticis, kad viņam bijuši tikai trīs gadiņi. Viņš juties ļoti vientuļš un nelaimīgs un centies atrast mierinājumu pie mātes. Bet mātei tajā brīdī nav bijis laika ar viņu noņemties, un viņam licies, ka viņš nevienam nav vajadzīgs un ka viņu neviens nemīl. Tad žēlotāji ņēmušies viņu apkampt un glāstīt (fiziskais – roku kontakts), apgalvodami, ka *viņi* jaunekli mīl (ar to likdami saprast, ka māte viņu patiešām nav mīlējusi).

Diezgan briesmīgi, vai ne? Fakts, ka visā mūsu valstī pastāv dučiem šādu reliģiozu grupējumu, kas jebkuriem līdzekļiem pūlas piesaistīt mūsu bērnu prātus, ir patiešām uztraucošs. Pats ļaunākais – viņiem tas izdodas vienīgi tāpēc, ka vecākiem nav laika apmierināt savu bērnu emocionālās vajadzības, nav laika savus bērnus mīlēt. Statistika šo manu apgalvojumu apstiprina pilnībā.

Protams, vairums ir vecāki, kas savas atvases mīl. Taču pamatproblēma tik un tā paliek – mēs neapzināmies, ka šī mīlestība bērniem ir jāaplicina, – tai ir lielāka nozīme nekā skološanai, mācīšanai, personīgajam piemēram, disciplīnai. Mīlestībai jābūt galvenajai saiknei attiecībās ar bērnu, citādi viss pārējais kļūs neredzams, sevišķi viņa attieksme pret mums un viņa uzmanība.

Tomēr nebūsim pesimisti. Jo tagad mums ir drošs pamats, uz kā balstīties, – mūsu zināšanas; mēs zinām, kāda ir šī pamatproblēma, un zinām, kā to atrisināt, ir atrastas arī saprātīgas atbildes. Es esmu pārliecināts, ka lielajam vairumam vecāku, kas savus bērnus patiešām mīl, var iemācīt, kā šo mīlestību dēliem un meitām parādīt. Vienīgais kavēklis – kā šīs zināšanas

nodot visiem vecākiem vai vismaz iespējami lielākam skaitam?
To mums visiem kopā vajadzētu pārdomāt. Cerams, ka atbildes
meklēšana sekmēs daudzu iesaistīšanos un līdzdarbošanos.

6

Nedalītā uzmanība

Acu un roku kontakts reti no vecākiem prasa īpašu piepūli vai uzpūrešanos. Ar nedalīto uzmanību ir citādāk, tā prasa zināmu laiku, nereti pat ļoti ilgstoši. Tas nozīmē, ka vecākiem dažreiz nākas atteikties no viena otra pasākuma, kurā tie labprāt piedalītos. Mīloši vecāki zina, ka bieži vien bērnam viņu uzmanība nepieciešama tieši tādā brīdī, kad pašiem vismazāk iespēju to izdarīt.

Kas ir nedalītā uzmanība? Nedalītā uzmanība nozīmē pievērsties bērnam tā, ka viņam nerodas ne mazāko šaubu par savu vecāku mīlestību. Bērns jūtas nozīmīgs, saprot, ka *viņam ir tiesības* pieprasīt nedalītu vecāku vērību, izpratni un bezkompromisa uzmanību. Nedalītā uzmanība ļauj mazajam just, ka viņš saviem vecākiem ir visdārgākais pasaulē.

Varētu likties, ka savos apgalvojumos es esmu aizgājis mazliet par tālu, bet ielūkojieties Svētajos Rakstos – un jūs sapratīsiet, cik augstu tajos tiek vērtēts bērns. Ievērojiet, kādu vērību bērnam piešķir Kristus (Marka ev. 10. nod. 31.–16.), to vērtība ir uzsvēta arī psalmos (Ps. 127, 3.–5.). Arī Mozus grāmatās tiek runāts par bērniem kā par debesu dāvanu.

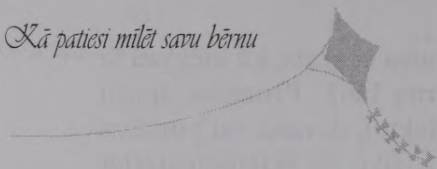
Bērnam ir jājūt, ka viņš ir savdabīgs un atšķirīgs no citiem. Īstenībā tā jūtas tikai pavisam nedaudzi bērni, bet kāda milzīga nozīme tam ir mazās būtnes dzīvē, kad tā sāk apzināties, ka ir kaut kas īpašs. Šo apziņu var nodrošināt tikai vecāku nedalītā uzmanība. Tai ir izšķiroša loma bērna pašapziņas attīstībā. Tā fundamentāli iespaido bērna attieksmi pret citiem cilvēkiem un viņa spēju tos mīlēt un cienīt.

Cik es spriežu pēc savas pieredzes, tad nedalītā uzmanība bērnam ir visvairāk nepieciešama, bet mēs, vecāki, ne vienmēr to apzināmies. Ir vairāki iemesli, kāpēc tas ir tā. Viens no

galvenajiem un kļūdainākajiem ir mūsu uzskats, ka mēs jau tā darām pietiekami daudz sava bērna labā. Protams, īpaša labvēlības zīme (saldējums vai konfekte), dāvana vai pozitīva atbilde uz kādu neparastu lūgumu uz laiku var šķietami aizstāt nedalīto uzmanību. Taču, lai cik jaukas lietas arī šīs laipnības būtu, izmantot tās kā aizvietotāju ir nopietna kļūda. Pasniegt dāvanu ir nesalīdzināmi vieglāk, un tas arī prasa mazāk laika, tāpēc šis uzmanības parādīšanas veids var patiešām izrādīties īsti kārdinošs. Bet es neskaitāmas reizes esmu pārliecinājies, ka mani bērni nedz labāk uzvedas, nedz labāk mācās, ja es neesmu pasniedzis viņiem pašu dārgāko dāvanu – savu nedalīto uzmanību.

NEATLIEKAMĪBAS TIRĀNIJA

Kāpēc ir tik grūti pievērst bērnam nedalīto uzmanību? Tāpēc, ka tā prasa *laiku*. Ir izdarīti neskaitāmi pētījumi un ir uzrakstītas daudzas grāmatas, kas pierāda, ka laiks ir mūsu vērtīgākais īpašums. Ja mūsu rīcībā ir tikai divdesmit četras stundas diennaktī un septiņas dienas nedēļā, tad faktiski mēs nevaram tikt galā ar visiem saviem pienākumiem. Šis konstatējums nav apstrīdams un piespiež mani padomāt. Es nevaru izpildīt visus pienākumus un saistības, kuras savā mūžā vēlos izpildīt. Ar šo faktu man ir jāsamierinās. Ja es nesamierināšos, tad būšu naivs, domādams, ka gan jau viss kaut kā nokārtosies, bet, ja es tomēr tā domāšu, nokļūšu tās tirānijas kontrolē, ko sauc par neatliekamību. Tad manu dzīvi un laiku sāks noteikt un vadīt neatliekamās vajadzības. Tas nebūtu nekas peļams, ja šīs neatliekamās vajadzības visas būtu nozīmīgas un svarīgas. Bet, kā par nelaimi, parasti tās visas ir nenozīmīgas un mazsvarīgas. Nu, kaut vai tas pats “svētais” telefons. Es saku “svētais” tāpēc, ka tas taču ir pārāks par visu un visiem. Uz telefona zvani jāatbild, neraugoties ne uz laiku, ne vietu, ne situāciju, kad tas atskan. Kad mūsu ģimene vakariņo, mēs visi kopā pavadām dažus jaukus atpūtas mirkļus. Man personiski šie mirkļi ir ārkārtīgi svarīgi. Bet, lūk, atskan šis neatliekamais telefona zvans, kuram ir dotas tiesības visur iejaukties, visu



pārtraukt un pat izjaukt ģimenes laimi, un es vēlreiz pārlicinos, ka virsroku guvis nevis tas, kas man dzīvē liekas vissvarīgākais, bet šis nejaušais neatliekamais faktors.

Bet mūsu dzīvītes ir par īsu, lai tā vienkārši ļautos šī neatliekamā tirānijai, jo tajā pašā laikā mēs paspētu izdarīt to, ko uzskatām par svarīgu. Nevar nošaut divus zaķus ar vienu šāvienu. Tātad – ko lai darām? Atbilde var būt tikai viena, bet tā nav ne vienkārša, ne viegli izpildāma. Mums ir jāizlemj, kam mēs taisāmies dot priekšroku, jāuzstāda konkrēti mērķi un jāsaplāno savs laiks tā, lai varētu šos mērķus sasniegt. Mums ir jāprot kontrolēt savu laiku, lai spētu paveikt svarīgo un nozīmīgo.

GALVENĀS PRIORITĀTES

Kam jūsu dzīvē ir prioritāte? Kādu vietu jūsu dzīvē ieņem bērns? Vai pirmo? Otro? Trešo? Ceturto? To jums obligāti vajadzētu zināt! Citādi jūsu bērns var izrādīties tik zemu novērtēts, ka cietīs no uzmanības trūkuma.

Neviens cits jūsu vietā nevar izsvērt šos jautājumus. Arī jūsu dzīvesbiedrs nevar noteikt ne savu, ne bērna vietu jūsu dzīvē. To nevar ne jūsu ministrs, ne advokāts, ne darba devējs, ne draugs. To varat tikai jūs pats. Tātad – kas ir tas, dārgie vecāki, kam pieder prioritāte jūsu dzīvē? Darbs? Baznīca? Dzīvesdraugs? Māja? Vaļasprieks? Televizors? Sadzīve? Karjera?

Lūdzu, atļaujiet man atkal atsaukties uz personīgo pieredzi. Dzīvodams šajā pasaulē, es esmu novērojis sekojošo. Gandrīz visās ģimenēs, kurās esmu jutis valdām apmierinātību, gandarījumu, laimi un īstu savstarpēju pateicību, vecāki ir turējušies pie līdzīgas prioritāšu sistēmas. Parastī galvenajai prioritātei šajās ģimenēs ir ētisks raksturs. Tā ir vai nu stingra reliģiskā pārlicība, vai morāles kodekss. Vairumā gadījumu

pirmajā vietā tiek likts Dievs, kas nodrošina pozitīvas ģimenes locekļu attiecības. Otrajā vietā ir dzīvesdraugs, bet bērnam tiek ierādīta godpilnā trešā vieta. Kā redzat, īsta, reāla laime balstās uz tikumīgu orientāciju – pirmajā vietā ir garīgā, otrajā – fiziskā kopība. Dievs, dzīvesdraugs, bērns. Tas ir būtiski. Protams, arī citas prioritātes ir svarīgas, bet šīs tomēr ir noteicošās.

Es esmu runājis arī ar tādiem cilvēkiem, kas laimi un mierinājumu meklējuši tādās pasaulīgās lietās kā nauda, vara un prestižs. Taču, dzīves pieredzei krājoties, viņi atklājuši, kas ir īstās vērtības, un apbēdināti beigās secinājuši, ka nebija pareizi orientējuši sevi. Esmu saticis arī tādus, kas labākos mūža gadus pavadījuši, “taisot” naudu. Traģiski, bet arī viņiem bija jāmeklē palīdzība, kad aptvēra, ka, neraugoties uz naudu un tās nodrošināto varu, dzīve bijusi tukša. Neviens nepriecāsies, bet uzskatīs savu dzīvi par neizdevušos, ja bērni noklidīs no ceļa vai laulātais draugs pametīs. Un tikai tad viņš sapratīs, ka vienīgā vērtība dzīvē ir otra cilvēka mīlestība un rūpes par to, kas ar viņu notiek. Tātad šādas prioritātes – Dievs, dzīvesdraugs, bērns.

Esmu ticis arī ar ļoti slimiem cilvēkiem, īstenībā uz nāvi nolemtiem, un viņu dziļākā pārliecība par dzīves jēgu ir gluži tāda pati. Atskatoties uz savu nodzīvoto mūžu, viņi ir secinājuši, ka tikai divām lietām šajā pasaulē ir kaut kāda vērtība un tās ir – nesavtīga mīlestība un nesavtīgas rūpes. Ja tev ir ko mīlēt, tu esi laimīgs. Ja tev nav ko mīlēt, tu esi nožēlojams.

Nesen man bija saruna ar kāda ministra sievu, skaistu sievieti, bet neglābjamu vēža slimnieci. Tomēr no viņas starot staroja veselīgs prieks. Viņa sacīja, ka kopš tā brīža, kad uzzinājusi par savu slimību, viņas uzskati par dzīvi esot pilnīgi mainījušies. Dzīvojot nenovēršamās nāves ēnā, esot mainījusies viņas prioritāšu sistēma. Pirmo reizi mūžā viņa esot sapratusi, ka nevienam cilvēkam, ja viņš neatvirza otrā plānā mazsvarīgās lietas un darišanas, nav iespējams nodrošināt ne sava laulātā drauga, ne bērnu emocionālās vajadzības. Tagad šī sieviete prioritāti piešķīra savam vīram un bērniem, un kāda pārmaiņa bija iestājusies šo cilvēku dzīvē! Viņus vairs nemaz nevarēja pazīt! Protams, tas nebūt nenozīmē, ka mums vajadzētu novērsties no visa pārējā, vajadzētu tikai iemācīties labāk

kontrolēt laiku, ko tērējam mazsvarīgām lietām, un apjēgt, kā šīs nenozīmīgās lietas ietekmē mūsu dzīvi un domas.

GARĀMSLĪDOŠIE MIRKĻI

Nākamais piemērs būs sāpīgs apliecinājums tam, cik nozīmīgs faktors bērna dzīvē ir nedalītā uzmanība. Nesen man gadījās lasīt šādu aprakstu. Kādu dienu savā istabā vienatnē sēdējis tēvs. Bijusi viņa piecdesmitā dzimšanas diena, un viņš nav bijis labā noskaņojumā. Negaidot istabā iebrāzies viņa vienpadsmitgadīgais dēlēns Riks, iemeties tēvam klēpī un sācis to skūpstīt uz vaigiem. Tēvs saīdzis asi vaicājis, ko tas nozīmējot, un zēns atbildējis: “Es tev tavā piecdesmitajā dzimšanas dienā dāvinu piecdesmit bučas.” Protams, ka tēvam par šādu mīlestības apliecinājumu vajadzēja būt aizkustinātam. Bet, tā kā viņam bija slikts noskaņojums, viņš zēnu atgrūdis un noskaldījis: “Citā reizē!” Dēls bijis satriekts. Viņš izskrējis no mājām, uzlēcis uz velosipēda un aizdrāzies prom. Pēc pāris mirkļiem viņu notriekusi mašīna un viņš nomiris. Nav grūti iedomāties šī tēva sirdsapziņas pārmetumus un sāpes.

No šādiem piemēriem mēs varam diezgan daudz ko mācīties. Kaut vai to, ka dzīvē nekas nav iepriekš paredzams un nosakāms, un tāpēc mēs nevaram ne zināt, ne plānot, cik daudz iespēju savus bērnus mācīt un audzināt mums vēl ir atvēlēts, cik mirkļu mēs vēl varēsim tiem dāvāt savu uzmanību. Tāpēc vajag izmantot katru mazāko izdevību, jo to ir mazāk, nekā mēs varam aptvert. Bērni taču aug!

Turklāt šādi piemēroti mirkļi nerodas katru dienu. Vai atceraties tos brīžus, kas uz jūsu bērnu atstājuši vislielāko iespaidu? Rikam tāds būtu bijis mirklis, kad viņš centās noskūpstīt tēvu piecdesmit reizes. Ja tēvs tobrīd būtu spējis veltīt savam dēlam šo īso laika sprīdi, Riks to būtu atcerējies līdz pat sava mūža galam, sevišķi tajos brīžos, kad būtu radies kārdinā-

jums rīkoties pretēji vecāku padomam. Ja Riks nebūtu gājis bojā, viņš nemūžam nebūtu aizmirsis arī tajā mirklī pārdzīvoto pazemojumu un sāpes.

Aplūkosim vēl vienu gadījumu, kas pierāda nedalītās uzmanības milzīgo nozīmi. Kāda izcila humānista tēva dienasgrāmatā tika atrastas rindas, kurās viņš apraksta dienu, kuru pavadījis kopā ar savu dēlu zvejojot. Tēvs žēlojas, ka diena bijusi “pilnīgi pazaudēta”, jo dēls viņam licies garlaicības pārņemts, izklaidīgs un mazrunīgs. Aprakstam seko piezīme, ka viņš droši vien vairs nekad neņemšot dēlu līdzī uz zveju.

Pēc vairākiem gadiem kāds vēsturnieks atradis šo dienasgrāmatu un salīdzinājis tēva ierakstu ar dēla atmiņām par šo dienu. Dēls to bija nosaucis par “burvīgu dienu”, jo tēvs bija piederējis tikai viņam vien. Viņš apraksta arī, cik tā viņam bijusi dziļi nozīmīga un svarīga.

NEDALĪTĀS UZMANĪBAS UZDEVUMS

Kāds tas ir? Nodrošināt bērnam sajūtu, ka viņš un māmiņa (vai tētis) ir vienoti, ka viņam vienīgajam pieder māmiņa (vai tētis) un ka viņš savai māmiņai (vai tētim) ir visdārgākais pasaulē.

Nedalītā uzmanība nav kaut kas tāds, ko var veltīt bērnam savā brīvajā laikā, tā katram bērnam nepieciešama jebkurā brīdī. Kā bērns izturēsies pret sevi un kā pret viņu reaģēs apkārtnē, to nosaka veids, kā tiek uzklautā bērna vajadzība pēc uzmanības. Ja šī uzmanība netiek pievērsta vai tiek pievērsta pavirši, bērnam rodas bažas un satraukums, jo viņš jūt, ka vecākiem citas lietas ir svarīgākas par viņu. Bērns kļūst nedrošs, un līdz ar to tiek kavēta viņa emocionālā un psihiskā attīstība. Šādu bērnu viegli pazīt starp citiem jebkurā klasē vai bērnudārzā. Viņš nav tik attīstīts kā tie, kuru vecāki ir atraduši laiku, lai apmierinātu savu bērnu vajadzību pēc nedalītās uzmanības. Šie nelaimīgie cilvēciņi parasti ir sevī ierāvušies, un viņiem ir grūti nodibināt attiecības ar saviem vienaudžiem. Konfliktsituācijās viņi allaž ir zaudētāji. Viņi ir pilnīgi atkarīgi no saviem skolotājiem vai citiem pieaugušajiem, ar kuriem iznāk būt saskarsmē.

Bet mēdz būt arī citādāk. Daži bērni, sevišķi meitenes, kurām pietrūkst tēva uzmanības, uzrāda gluži pretēju reakciju. Viņas ir pļāpīgas, izdarīgas, nereti bērnišķīgi valšķīgas un teatrālas, un bērnodārzu audzinātājas un pirmo klašu skolotājas viņas parasti uzskata par pārgudrām un pāragri attīstītām. Vēlāk šīs viņu uzvedības veids nemainās un pakāpeniski kļūst nepiedienīgs. Mācoties trešajā ceturtajā klasē, viņas jau kļuvušas nepatīkamas kā skolotājiem, tā klasesbiedriem. Bet arī šajā periodā vecākiem, sevišķi tēviem, pievērsot bērnam lielāku uzmanību, vēl ir iespējams novērst pieļauto kļūdu – tas palīdzēs meitenei atbrīvoties no iekšējā sasprindzinājuma, novērsīs izaicinošo izturēšanos un mazinās satraukumu, kas savukārt sekmēs normālu viņas attīstību.

KAD UN KĀ PIEVĒRST UZMANĪBU

Kad nu esam pārliecinājušies, cik vitāli nepieciešama bērnam mūsu nedalītā uzmanība, rodas jautājums, kā un kad viņam to veltīt? Es esmu secinājis, ka vispareizāk ir rezervēt noteiktu laika sprīdi, kuru obligāti jāpavada ar bērnu vienatnē. Varu derēt, ka jūs jau iebilstat, ka tas ir absolūti neiespējami. Un jums ir taisnība. Atrast laiku, lai pabūtu ar bērnu vienatnē, es uzskatu par vissarežģītāko problēmu bērna audzināšanā, sevišķi, ja gribam būt labi tēvi un mātes. Jūs teiksiet, ka tas jau arī atšķir labus vecākus no pārējiem: tos vecākus, kas uzpurējas, no tiem, kas neuzpurējas, tos, kas par saviem bērniem rūpējas, no tiem, kas nerūpējas, tos, kas ievēro prioritātes, no tiem, kam prioritāšu nav. Protams, atrast laiku mūsu superaktīvajā sabiedrībā nav viegli, it īpaši, kad bērni nereti ir tā nodevušies televizoram, ka dod priekšroku tam, nevis vecākiem. Un tas ir vēl viens nozīmīgs arguments, kāpēc nedalītajai uzmanībai ir tik izšķiroša nozīme. Mūsu dienās spēcīgāk kā jebkad cilvēces vēsturē bērnus iespaido ārēji, no ģimenes neatkarīgi apstākļi.

Tāpēc ir jāpieliek patiešām milzīgas pūles, lai pārslogotā dienas ritējumā atrastu brīvu brīdi, taču atalgojums, ko saņemsim par šīm pūlēm, ir nepārvērtējams. Jo nav taču lielāka gandarījuma, kā redzēt savu bērnu laimīgu, pārliecinātu un drošu, patīkamu kā vienaudžiem, tā pieaugušajiem, zināt, ka viņš labi mācās un priekšzīmīgi uzvedas. Bet ticiet man, dārgie vecāki, – tas nenāk pats no sevis. Par to ir jāmaksā! Mums ir jāprot atrast laiku, ko pavadīt vienatnē ar katru bērnu.

Džonam Aleksandram ir četri bērni. Nesen kādā apspriedē viņš stāstīja, cik grūti bijis atlicināt laiku katram no tiem. Viņš nolēmis, ka vienīgā izeja ir ziedot vismaz pusstundu ik svētdienas pēcpusdienā. Katram no mums jāatrod pašam savs ceļš pie saviem bērniem.

Arī man nav viegli sadalīt savu laiku. Bet es cenšos pēc iespējas vairāk no tā atlicināt bērniem. Kādu laiku mana meita ik pirmdienas pēcpusdienu apmeklēja stundas netālu no mana kantora. Es centos savu darbu ieplānot tā, lai pēc nodarbības varētu aiziet viņai pakaļ. Pa ceļam uz māju mēdzām iegriezties kādā restorānā un ieturēt kopīgi vakariņas. Šajās reizēs, kad mani neierobežoja ne laiks, ne darīšanas, es visu savu uzmanību varēju veltīt vienīgi meitai un viņa savukārt varēja izteikt man visu, kas bija uz sirds. Tikai šādos apstākļos – brīvā un nepiespiestā divvientulībā – var nostiprināties tās īpašās bērnu un vecāku saites, kurām ir tik milzīga nozīme brīžos, kad nākas sastapties ar dzīves realitātēm. Tie ir mirkļi, kurus bērns atcerēsies tad, kad dzīve kļūs grūta, sevišķi trausmainajā pusaudža vecumā, kad noris nepieciešamā cīņa par patstāvību.

Saprotams, jo ģimenē vairāk bērnu, jo grūtāk atrast laiku nedalītas uzmanības izrādīšanai. Atceros, reiz man bija saruna ar kādu septiņgadīgu meiteni, kurai bija radies milzumdaudz problēmu kā skolā, tā mājā. Uztraukumus sagādāja gan skolas uzdevumu izpilde, gan attiecības ar skolasbiedriem, brāļiem un māsām, gan meitenes uzvedība. Jūs droši vien jau būsiat uzminējuši nepatīkšanu cēloni. Jā, viņai bija deviņi brāļi un māsas, un mīļajiem vecākiem gluži vienkārši neiznāca laika pievērst viņai speciālu uzmanību, kas mazajai bija ārkārtīgi nepieciešama. Īstenībā vecāki nemaz nenojauta, ka meitene cieš no šī uzmanības trūkuma, jo pārējie bērni pie tā bija pieraduši.

Meitenes vecāki bija laucinieki un darbdienās – slaucot govis, barojot lopus un pļaujot zāli – pavadīja pietiekami daudz laika kopā ar katru bērnu, lai tiem nekādas īpašas problēmas nerastos. Bet ar šo meiteni tas bija citādi. Tāpēc viņa jutās nemīlēta un atstumta. Un, kaut arī vecāki viņu no sirds mīlēja, viņa to nejuta un tāpēc domāja, ka viņu nemīl.

RŪPĪGA PLĀNOŠANA ATMAKSĀJAS

No iepriekšminētā piemēra redzams, cik svarīgi ir saplānot laiku tā, lai katram bērnam tiktu kāds mūsu nedalītās uzmanības brīdis. Tas ir ļoti grūti. Ja ģimenē ir tikai divi bērni, vecāki var daudz vairāk laika veltīt katram no tiem. Bet, jo bērnu ir vairāk, jo problēma smagāka. Un, ja ģimenē ir tikai viens no vecākiem, tad manevrēšanas māksla kļūst jau pavisam sarežģīta. Taču rūpīga laika saplānošana atmaksājas. Piemēram, kādu dienu (teiksim, nākamo piektdien) jūs iekārtojaties tā – viens bērns tiek ielūgts uz dzimšanas dienu, otrs dodas apciemot vecvecākus, bet trešais paliek ar jums mājās. Saprātīgi vecāki, kam bērns ir prioritāte, šo laiku uzskatīs par lielisku izdevību, lai visu savu uzmanību veltītu tikai šim vienam mājās palikušajam bērnam. Savos plānos mums noteikti jāietver visu bērnu emocionālās vajadzības, citādi var izveidoties tāda situācija kā tikko pieminētajā desmit bērnu ģimenē. Grūti šādu plānošanu izdarīt tad, ja ģimenē ir gan prasīgāki, gan mazāk prasīgi bērni. Tikai nedrīkst aizmirst, ka emocionālās vajadzības ir katram bērnam, vai nu viņš prasa, lai tās tiktu apmierinātas, vai ne. Īpaši viegli ievainojami šajā ziņā ir mazprasīgie, pasīvie bērni. Ja citi viņa brāļi un māsas ir prasīgāki, tad vecāki pasīvo nereti it kā piemirst, līdz problēmas samilzušas tā, ka nepieciešama nopietna iedziļināšanās.

Ļoti ieteicams izmantot arī katru nejaušu izdevību. Piemēram, bieži gadās brīži, kad viens no vecākiem palicis ar

bērnu vienatnē, kamēr citi ārā spēlējas. Tad nu rodas papildus iespēja uzpildīt šī bērna emocionālo krātuvi un aizkavēt problēmas, ko var radīt tās iztukšošanās. Šis brīdis var būt pavisam īss, bet arī pāris mirkļu var darīt brīnumus. Nozīmīgs ir katrs moments. Tik ilgi, kamēr līdzsvars būs veselīgs, arī bērna emocionālā dzīve būs pilnvērtīga, un viņam būs mazāk problēmu. Tas ir arī ieguldījums uz nākotnes rēķina, sevišķi neizbēgamiem pusaudža gadiem.

Katrs krājums ir iedrošinājums tam, ka pusaudža gadi aizritēs gludi, mierīgi un patīkami un atmaksāsies kā pašam bērnam, tā vecākiem. Jo likmes ir augstas. Kas var būt nepatīkamāks par untumainu un niķīgu pusaudzi dēlu vai meitu?

Protams, vēlams ir arī ilgāku laika posmu veltīt nedalītās uzmanības izrādīšanai. Bērnam augot, pieaug arī viņa vajadzība pēc emocionālā kontakta. Jo bērns vecāks, jo ilgāks laiks viņam nepieciešams, lai atslābinātu sasprindzinājumu un varētu noskaņoties attiecīgai sarunai, lai justos brīvi un spētu dalīties savās dziļākajās jūtās un pārdomās, it visā, kas viņu uztrauc un nomoka.

Jo agrāk bērna dzīvē šādi nedalītās uzmanības brīži ienāk un jo dabiskāk viņš tos uztver, jo vieglāk viņam dalīties ar vecākiem savos emocionālajos pārdzīvojumos. Un otrādi – ja šādu brīžu viņam vispār nekad nav bijis, kā lai bērns iemācās darīt vecākiem zināmas savas izjūtas? Kas var būt vēl sliktāk, ja bērns nomākts bērns nespēj jums uzticēt savus pārdzīvojumus? Un kas var būt vēl jaukāk, ja bērns spēj nākt pie jums un pārrunāt visu, kas nospiež viņa sirdi un prātu?

Tas viss, protams, sagādā neērtības un prasa laiku. Taču es esmu sastapis daudz vecāku, kas sekojuši manam padomam. Reiz es dzirdēju rakstnieku Džo Beiliju stāstām par savu pieredzi. Viņš savā darba kalendārā atzīmējot laiku, kuru esot paredzējis pavadīt kopā ar savu ģimeni, un, ja kāds šajā laikā viņam zvanot un lūdzot uzņemties tādu vai citu uzdevumu, viņš zvanītājam pieklājīgi atbildot, ka jau esot aizņemts ar cita pienākuma pildīšanu.

Sevišķi mani ieinteresēja viena Džo Beilija ideja. Katram viņu ģimenes loceklim ir savs personīgais karodziņš. Katrs karodziņš ir piemērots tā īpašniekam, uz tā skaidri salasāms

viņa vārds. Bērnam to parasti pasniedz dzimšanas dienā. Pēc tam noteiktos gadījumos to izkar pie mājas, piemēram, kad bērns atgriežas no kāda izbraukuma vai ekskursijas, dzimšanas dienā vai arī tad, kad viņš dodas prom uz attālāku mācību iestādi. Es šo paņēmienu uzskatu par brīnišķīgu netiesās nedalītās uzmanības parādīšanas piemēru.

CITU KLĀTBŪTNĒ

Tātad, kā jau minēju, vislabāk nedalīto uzmanību bērnam pievērst vienatnē, kad pārējo ģimenes locekļu nav klāt. Un, kaut tas ir pareizi, var gadīties, ka uzmanību vajag pievērst arī tad, kad citi ir klāt. Tās ir reizes, kad bērns ir slims, kad viņš ir pārcietis zināmas emocionālas grūtības vai kāda cita nepatīkama iemesla dēļ slikti uzvedies.

Kādudien pēc padoma ieradās vecāki, kuri bija uztraukti par savu divpadsmitgadīgo dēlēnu Timu. Viņu ģimenē sāka dzīvot Tima vienaudzis brālēns. Šis puika bija ļoti prasīgs, aizēnoja Timu; visa vecāku mīlestība tika veltīta jaunienācējam. Tims jutās atstumts, viņu pārņēma depresija, puika kļuva mazrunīgs un izvairīgs. Es ieteicu vecākiem pievērst nedalītu uzmanību gan Timam, gan viņa brālēnam atsevišķi, kad citu nav klāt. Tomēr mazais, kaprīzais radnieks joprojām visās situācijās centās pārspēt Timu, nomākt viņu. Nākošais padoms bija tāds – veltīt katram zēnam nedalītu uzmanību arī tādās situācijās, kad atkal bija izcēlies brālēns. Vecāki to darīja, vērsoties tieši pie Tima, kad bija viņa kārta runāt, palīdzot viņam ar acu un roku kontaktu. Kad bija brālēna kārta izteikties, vecāki tikpat nedalīti pievērsās viņam. Tas palīdzēja atrisināt konfliktu.

Nedalītās uzmanības izrādīšana ir ļoti laukietilpīga, tai nevar nodoties pastāvīgi, jo tā ļoti apgrūtina nogurušos vecākus. Bet tā ir visefektīvākais līdzeklis, kā uzturēt pilnu bērna emocionālo krātuvi un radīt drošu pamatu veselīgam bērnam nākotnē.

Pozitīvā un negatīvā mīlestība

Tagad aplūkosim *pārāk lielas mīlestības* pretrunīgo raksturu. No vienas puses, mēs sakām, ka *pārāk liela mīlestība* bērnu samaitā, bet no otras – uzskatām, ka bērnu nekad nevar mīlēt par daudz. Katram no šiem apgalvojumiem ir savi aizstāvji, un tie parasti ieņem galējas pozīcijas. Daudzi pirmā uzskata piekritēji iestājas par bargu disciplīnu un sodiem, kurpretī otrā uzskata piekritēji atzīst vienīgi iecietību un izdabāšanu.

Es gribētu aicināt jūs pārskatīt šo jautājumu *pozitīvās mīlestības* jēdziena gaismā. Man liekas, ka aina kļūs skaidra, ja šo pozitīvo mīlestību definēsim kā tādu mīlestību, kas nodrošina veselīgu audzināšanu un veicina bērna emocionālo attīstību, pašapziņu un pašpaļāvību. Tad mēs varam droši turēties pie principa, ka bērnam nepieciešama tikai un vienīgi pozitīvā mīlestība un nemaz nav vajadzīga negatīvā.

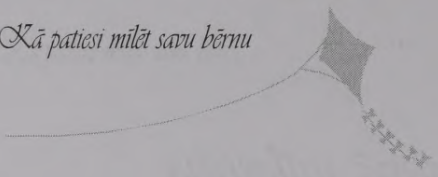
NEGATĪVĀ MĪLESTĪBA

Es domāju, ka *negatīvo mīlestību* mēs varam definēt kā tādu, kas kavē bērna emocionālo attīstību, jo neatbilst tā jūtu pasaules vajadzībām, un veicina aizvien pieaugošāku atkarību no vecākiem, apgrūtina bērna pašapziņas un pašpaļāvības attīstību.

Visparastākie negatīvās mīlestības veidi ir *privātīpašnieciskums*, pavadināšana, godkāre un izmantošana. Aplūkosim tos pēc kārtas.

PRIVĀTĪPAŠNIECISKUMS

Privātīpašnieciskums ir vecāku tieksme padarīt bērnus pilnīgi atkarīgus no sevis. Pauls Turnjē, slavens zviedru zinātnieks, dalās savās domās par šo parādību rakstā "Privātīpaš-



nieciskuma nozīme”. Viņš uzsver, kamēr bērns ir mazs, tā atkarība no vecākiem ir “neizbēgama un gandrīz pilnīga”. Bet, ja bērnam augot, šī atkarība nemazinās, tā kļūst par šķērslī bērna emocionālai attīstībai. Diemžēl tādu vecāku, kas cenšas turēt savus bērnus atkarībā un pakļautībā ir ne mazums. Un viņi, kā secina P.Turnjē, šo atkarību un pakļāvību panāk, gan iespaidojot bērnu vārdiem, gan emocionāli šantažējot, gan izmantojot savu autoritāti, kategoriski pieprasot bērnam viņiem paklausīt. Bērns taču viņiem pieder. Un tāpēc viņiem ir uz to tiesības. Šādus vecākus dēvē par “privātipašniekiem”, jo tiem ir tieksme apieties ar bērnu kā ar sev piederošu mantu, nevis kā ar personību, kurai ir tiesības pašai augt un attīstīties un pakāpeniski kļūt neatkarīgai un patstāvīgai.

Vecākiem ir jārespektē bērna tiesības būt pašam un patstāvīgam. Tas, protams, nenozīmē, ka bērnam nav jāievēro zināmi ierobežojumi un ka viņam nevajadzētu būt paklausīgam. Katrs bērns ir jāvada un jādisciplinē. Tas nozīmē, ka bērnu allaž jāmudina domāt un spriest pašam, būt atraisītam un izprast, ka viņš pats ir personība, ka viņam ar katru brīdi jākļūst aizvien patstāvīgākam un atbildīgākam par sevi un savu rīcību.

Ja mēs, vecāki, neievērosim šīs bērna tiesības pakāpeniski kļūt neatkarīgam, rezultāts var būt divējāds. Vai nu bērns kļūst tik glēvs un padevīgs, ka vispār bez mūsu atbalsta nespēs šajā pasaulē eksistēt un vēlāk kļūs viegls laupījums tādām stipras gribas autoritatīvām personām vai grupām kā iepriekšminētie “žēlotāji”, vai arī mūsu saites ar bērnu izirs un, viņam kļūstot vecākam, notiks pilnīga atsvešināšanās.

Kā iesaka P.Turnjē, mums vajadzētu, rīkoties tā, lai bērns mums “piederētu nepiederot”. Tāda ir gudrā Bībeles mācība. Cilvēkam nekas nevar īsti piederēt, jo viņam pieder tikai tas, ko viņam atvēlējis Dievs, kuram pieder šī zeme ar visu, kas uz tās rodams.

Nenoliedzami – katram no mums piemīt zināma privātipašnieciskuma tieksme. Bet jāmācās šo tieksmi apzināties

un atšķirt no patiesām rūpēm par bērna vispārējo labklājību, sevišķi par viņa nepieciešamību kļūt patstāvīgam. Mums allaž jābūt uzmanīgiem pret šo privātipašnieciskuma tieksmi un jāpretojas tās ietekmei visiem dvēseles spēkiem.

PAVEDINĀŠANA

Otrs negatīvās mīlestības izpausmes veids ir pavināšana. Jāsaka, ka par to ir ļoti grūti rakstīt, grūti definēt. Ar šo jēdzienu var apzīmēt visu iespējamo gradāciju skalu, sākot ar kārdināšanu un beidzot ar apgānīšanu.

Es domāju, ka varam definēt pavināšanu kā apzinātu vai neapzinātu cenšanos rast no saskarsmes ar bērniem juteklisko vai seksuālo jūtu apmierinājumu.

Nesen kādā seminārā par bērna psiholoģijas jautājumiem analizēja šādu gadījumu. Psihiatriskajā klīnikā tika uzņemta septiņgadīga meitene, jo viņa ļoti bieži izdarīja masturbāciju, uztraukumu radīja arī sliktas sekmes skolā. Izmeklēšanā noskaidrojās, ka bērns daudz laika pavada fantazējot – kā būtu, ja māte nomirtu un viņa viena pati varētu dzīvot kopā ar tēvu. Tika konstatēts, ka tēvs bieži meitu auklējis, glāstījis un mīlinājies ar to tādā veidā, kas abiem sagādājis nepārprotamu juteklisku baudu. Kad tēvam uz šiem faktiem tika smalkjūtīgi norādīts, viņš atbildējis, ka patiešām esot konstatējis, ka ik reizes, kad abi ar meitu dušā mazgājušies un viņš tai mazgājis nost ziepes, meitene allaž uz to ir reaģējusi kā pieaugusi sievietē.

Šajā gadījumā tēvs rīkojās kā noliedzams pavadējs. Iespējams, ka viņš pats neapzinājās savas rīcības sekas. Kā gandrīz visos līdzīgos gadījumos, arī šajā laulības attiecības nebija normālas. Bet, pastāvot neveselīgām laulības attiecībām parasti ir risks, ka var izveidoties pavidinošas attiecības, lai gan ne vienmēr tik bīstamā pakāpē kā aprakstītajā gadījumā.

Interesanti izlasīt vēstuli, kas adresēta Annai Landersai un 1976. gada 28. decembrī publicēta avīzē:

“Cienītā Anna Landersa, es pat nezinu, vai tā ir problēma vai nav. Esmu nobažījiesies par mūsu skaisto meitu, kurai patlaban ir divpadsmit gadu. Es esmu redzējusi meitenes, kuras

ir kā trakas pēc sava tēva, bet neko tamlīdzīgu neatceros. Donna izmanto katru iespēju, lai tikai varētu apstēties viņam līdzās (vai pat uz muguras). Viņi spēlējas viens ar otra rokām un rotaļājas gluži kā tādi dumji kaķēni. Pastaigājoties Donna iekaras viņam elkonī vai arī abi iet rokas viens otram ap vidu apskāvuši. Vai tas ir normāli? Esmu uztraukusies.”

Vai arī jums ir pusaudze meita? Ko jūs par šo gadījumu domājat? Vai jūs arī uztrauktos? Kā jūs rīkotos?

Bet tagad ielūkosimies Annas Landersas atbildē.

“Cienītā misis V., man liekas, ka starp viņiem tiešām pastāv pārāk cieša fiziska saskarsme. Šodien divpadsmit gadus veca meitene ir vairāk sieviete nekā bērns. Ar Donnu noteikti vajadzētu parunāt, bet vēlams būtu, lai to darītu kāds cits, nevis jūs. Varbūt kāds zinošs radnieks vai kāda pieaugusi Donnas draudzene varētu viņai paskaidrot, ka jaunai meitenei nepiedien un nav arī pareizi būt tik ciešā fiziskā kontaktā ar tēvu. (Gan jau to būs ievērojuši arī citi.) Ja nav neviena, kas varētu pietiekami taktiski ar Donnu aprunāties, griezieties pēc padoma skolā. Man liekas, ka jārūnā ar Donnu, nevis ar jūsu vīru. Vīrs jutīsies aizvainots un meklēs visādus attaisnojošus argumentus.”

Es gribētu komentēt Annas Landersas atbildi. Pirmkārt, no vēstules var secināt, ka starp tēvu un meitu pastāv pārāk ciešs fizisks kontakts, un tas patiešām izklausās pēc pavadināšanas. Taču tas ir mātes viedoklis, un var izrādīties, ka viņas laulības attiecības ar vīru ir diezgan bēdīgā stāvoklī. Mēs nevaram būt pilnīgi pārliecināti (un arī A.Landersa ne), vai tēva un meitas attiecības raksturojamas kā seksuāla pavadināšana vai ne. Satraukuma iemesls var būt mātes greizsirdība uz savu meitu sirsnīgo attiecību dēļ, kas pastāv starp tēvu un meiteni.

Ja mēs pieņemtu, ka šajā gadījumā patiešām starp tēvu un meitu pastāv pavadinošas attiecības – vai mēs varētu iet pie šīs divpadsmitgadīgās meitenes un apgalvot, ka viņas tēvam pret viņu ir seksuāli nepieklājīgi nodomi? Cieņa pret vecākiem

šodien jau tā ir tik reti sastopama parādība, ka nevajadzētu sekmēt tās graušanu ar nepamatotām aizdomām.

Man gribētos izteikt vienu principiālu piezīmi par A.Landersas atbildi, kas pauž šodienai vispār raksturīgu attieksmi pret bērnu mīlēšanu. Pēc viņas ieteikuma, tēvs, kurš reiz savu mīlestību izrādījis nepiedienīgā veidā, vispār vairs nedrīkst izrādīt jūtas pret bērnu. Bet mēs jau pārliecinājāmies, cik vitāli nepieciešams meitenei pirmspusaudža vecumā ir roku kontakts ar tēvu. Jā, šis konkrētais tēvs uzvedās nekorekti. Bet vai tas nozīmē, ka fiziskais kontakts vispār būtu aizliegams?

Diemžēl šāds uzskats mūsu sabiedrībai jau kļuvis gandrīz vai vispārpieņemts. Ja jau ir vecāki, kas pret bērniem izturas pavadinoši, tad fiziskajiem kontaktiem jābūt minimāliem vai no tiem vispār labāk izvairīties. Tas ir tikpat aplami kā šāds apgalvojums: tā kā es redzēju vienu resnu cilvēku, es vairs neēdīšu.

Viens no iemesliem, kāpēc daudzi vecāki izvairās no roku kontakta ar saviem bērniem, ir tas, ka viņi patiešām var just zināmu seksuālu tieksmi. Tas var atgadīties ar jebkuru no vecākiem pret jebkuru bērnu, bet jo sevišķi tēvam pret vecāko meitu. Šādā gadījumā mēs no tiesas varam atrasties dilemmas priekšā. No vienas puses bērnam ir vitāli nepieciešams justies mīlētam un fiziskais kontakts viņam ir būtiski svarīgs, no otras – vecāki nereti jūtas neērti, jo baidās, ka šāds roku kontakts var nodarīt bērnam ļaunu vai pat to samaitāt.

Es domāju, ka daudzi mīloši vecāki atradīs izeju no šīs kļūmīgās situācijas, ja sapratīs, ka pozitīvs fiziskais kontakts nepieciešams katram bērnam neatkarīgi no viņa vecuma, ka pārejošas seksuālas izjūtas vai fantāzijas pret savu bērnu ir pavisam normāla parādība un ka vecākiem šīs pārejošās negatīvās jūtas gluži vienkārši jāignorē un jāsniedz savam bērnam viss, kas tam nepieciešams, ieskaitot fizisko (pozitīvo, nepavedinošo) kontaktu.

Valdot šādam uzskatu sajaukumam, nav brīnums, ka tik maz bērnu jūtas patiesi un nesavtīgi mīlēti.

Vecākus bieži māj vēl vienas bailes – bailes no homoseksualitātes. Pastāv maldīgs priekšstats, ka to var sekmēt mātes pārāk liela mīlestība pret meitu un tēva pārliets mīļums pret dēlu, bet īstenībā ir tieši otrādi!

Kad es strādāju par skolotāju, man nereti par to jautāja. Nesen kāda skolotāja sacīja: “Doktor Kempbel, es tik ļoti mīlu savu meitu, ka bieži viņu skūpstu un dažreiz arī uz lūpām. Vai es viņu nepadarīšu par lezbieti?” Kad viņa lūdza vēl papildus informāciju, lai pārliecinātos, ka viņas attiecības ar meitu bija pareizas, es atbildēju: “Turpiniet mīlēt savu meitu tikpat stipri!”

DIVI PIEMĒRI

Ļaujiet minēt vēl divus piemērus. Otrais piemērs rādīs, ko bērnam nozīmē pozitīva mīlestība, ieskaitot roku kontaktu, viņa seksuālās identitātes veidošanā. Bet pirmais liks saprast, kas notiek, ja šī kontakta nav.

Man ir draugs Rastijs, cieta rakstura cilvēks, “īsts vīrietis”, ASV Jūras korpusa ierindas apmācības instruktors. Viņi ar sievu, burvīgu, maīgu, smalkjūtīgu sievieti, audzina četrus dēlus, citu par citu lielāku. Rastijs bija ieņēmis galvā, ka viņa dēliem jābūt tādiem pašiem kā viņš – cietiem un stingriem vīriem. Viņš apgājās ar puikām kā ar jaunkareivjiem, pakļaudams zēnus nelokāmai disciplīnai, neatļaudamies ne mazāko mīlestības izpausmi, prasīdams bezierunu paklausību bez jautājumiem un paskaidrojumiem.

Kā jums liekas, kas no šiem zēniem iznāca? Varbūt viņi sekoja sava tēva pēdās? Varbūt no viņiem patiešām izveidojās “īsti vīrieši”?

Kad es zēnus pēdējo reizi redzēju, viņi visi bija izteikti mīkstčaulji. Manieres, āriene un pat valoda gluži kā meitenēm. Esat pārsteigti? Es ar tādu parādību saskaros katru mīļu dienu. Zēni, kurus audzina rupjš, ass, bezsirdīgs tēvs, parasti kļūst sievišķīgi mīkstčaulji.

Un otrs piemērs. Pirms pāris gadiem mūsu draudzi vadīja liela auguma mācītājs, vīrs ar raupjiem, bargiem sejas vaibstiem. Viņa āriene atstāja skarbu iespaidu, taču sirds viņam bija

atsaucīga un laba. Viņa dēlēnam tolaik bija trīs gadi – tikpat vecs kā mans Deivids, taču augumā par galvas tiesu garāks un arī smagnējāks, ļoti līdzīgs tēvam. Mācītājs dēlu ļoti mīlēja, allaž ar viņu nodarbojās, apmīļoja, skūpstīja un veica kopā dažādus fiziskus vingrinājumus.

Kā jums liekas, kā zēns attīstījās? Vai kļuva tāds kā viņa tēvs? Jā! Zēns pilnībā apazinājās savu seksuālo identitāti, bija pārliecināts, laimīgs un drošs, kā saka – vīrs no galvas līdz kājām. Ar tādu tēvu viņam pasaulē klāsies labi.

Ja šie divi piemēri jūs vēl nav pārliecinājuši, ka īstas pozitīvas mīlestības nekad nav par daudz, ka tā ne tikai attaisnojas, bet ir vienādi nepieciešama kā meitenei, tā arī zēnam, minēšu vēl vienu faktu. Nekad neesmu lasījis vai personīgi pieredzējis, ka sirsnīgam, mīlošam un maīgam tēvam bērni būtu ar seksuālām novirzēm.

Tāpat šo maldīgo priekšstatu iespaidā, par kuriem tikko runājām (un arī citiem), nav daudz tādu vecāku, kas būtu spējīgi nodrošināt saviem bērniem pilnvērtīgu emocionālo audzināšanu. Kaut arī sirds viņiem varbūt ir mīlestības pārpilna, viņi nezina, kā to izrādīt un apliecināt. Es tomēr ceru, ka šie aplamie priekšstati reiz tiks izskausti un vecāki sapratīs, kas bērnam nepieciešams, vairums no viņiem spēs pierādīt savu nesavtīgo, pozitīvo mīlestību.

SAVTĪGĀ LĪDZINTERESE. GODKĀRE

Trešais visizplatītākais negatīvās mīlestības veids ir savtīgā līdzinterese. Tas nozīmē izdzīvot savas apslēptākās domas un vēlmes caur savu bērnu. Viens no viskaitīgākajiem savtīgās līdzintereses paveidiem ir mātes tieksme izdzīvot savas seksuālās emocijas, pārlieku interesējoties par meitas intīmo dzīvi. Šāda māte apzināti virza savu meitu uz tādām attiecībām un situācijām, kādās viņa pati vēlas atrasties. Šīs parādības galvenā pazīme ir mātes maniākālā interese par meitas intīmo attiecību detaļām; klausoties meitas stāstījumā, viņa pārdzīvo juteklisku satraukumu. Šī procesa postošās sekas ir acīm redzamas. Meitene tiek ievadīta situācijās, ar kurām viņai nav ne pieredzes,

ne māka tikt galā. Viens no iespējamiem rezultātiem parasti ir grūtniecība. Otrs – meitenes sliktā reputācija. Bet slihta reputācija var iedragāt viņas pašcieņu un visu mūžu.

Līdzīgas attiecības mēdz izveidoties arī starp tēvu un dēlu, turklāt ar līdzīgām sekām. Tēvs, kurš iztēlojas savas seksuālās veiksmes caur sava dēla uzvarām, šai jomā nodara ļaunu ne tikai savam dēlam, bet arī citiem ar viņu saistītiem cilvēkiem. Tā tēvs dēlam veido priekšstatu, ka sievietē galvenokārt ir tikai seksuāls objekts. Vēlāk dēls vairs nespēs pret sievieti izturēties kā pret personību un kā pret līdzīgu būtni.

Protams, savtīgai līdzinteresei ir daudz variāciju. Tikko aprakstītie veidi ir vispostošākie.

Vēl viens piemērs ir tēva vēlēšanās izmantot dēlu kā savas sportiskās godkāres apmierinājumu. Ja vēlaties redzēt šo parādību dabā, aizejiet uz tuvāko sporta klubu. Šādi orientēti tēvi, vērojot dēla spēli, parasti tā iekarst, it kā paši tajā piedalītos. Ja dēls zaudē, tad pār tiesneša galvu nolīst pamatīgs lamu lietus. Taču briesmīgākais ir tas, ka visvairāk zākāts un pazemots tiek pats dēls, ja tam gadās kļūdoties.

Ko tas mums atgādina? Protams, savtīgo mīlestību. Ja bērns nav apmierinājis vecāku godkāri, ja nav sevi parādījis viņiem patīkamā veidā, tad nav arī nesavtīgas mīlestības.

Man liekas, ka zināmā mērā mēs visi esam godkāriģi. Pagājušajā vasarā es konstatēju, ka mans astoņgadīgais dēls ir diezgan labs beisbolists. Sēdēdams un vērodams viņa spēli, es atcerējos tos laikus, kad pats ar to nodarbojos. Prātā nāca, cik izmisīgi es toreiz vēlējos iekļūt augstākajā līgā. Un tagad, redzot, cik labi spēlē Deiviss, mani pēkšņi pārņēma toreizējās sāpes un vilšanās. Kāpēc? Kas tā būtu par nelabojamu kļūdu, ja es savu zaudēto sapni censtos piepildīt ar sava dēla palīdzību! Vajag kontrolēt savas jūtas!

Godkāri var uzskatīt par privātipašnieciskuma paveidu, ja tā mudina mūs redzēt savā bērņā vienīgi mūsu nepiepildīto ilgu realizētāju. Kā lai šādā situācijā bērns spēj pareizi attīstīties,

iemācīties patstāvīgi domāt un paļauties uz sevi un saviem spēkiem?

Mums jāmācās bērnu mīlēt nesavtīgi. Mums ir jāmīl tā, lai viņš varētu piepildīt Dieva nolemtos, nevis mūsu godkāres plānus.

AČGĀRNA IZMANTOŠANA

Šo parādību ir aprakstījuši M. A. Moriss un R. V. Gulds Bērnu labklājības līgas izdevumā 1963. gadā. Viņi to definē kā apmainīšanos ar lomām, kad vecāki griežas pie saviem bērniem un mazbērniem, lai tie viņus aprūpētu un aizstāvētu.

B. Stīls un K. Polloks grāmatā "The Battered Child" šo tēmu apraksta sekojoši: "Šie vecāki ir ārkārtīgi uzstājīgi un prasīgi. Taču viņu prasības ir nevien grūti izpildāmas un nepārdomātas, bet bērnam arī pilnīgi neizprotamas. Šie tēvi un mātes ar bērniem apietas tā, it kā viņš būtu daudz vecāks nekā ir īstenībā. Novērojot šādas savstarpējas attiecības, rodas iespaids, ka vecāki nav pārliecināti par bērna mīlestību un tāpēc meklē pie tiem mierinājumu, atbalstu un atsaucību. Varētu pat sacīt, ka šie vecāki uzvedas kā iebiedēti, nemīlēti bērni, jo uz savu bērnu skatās kā uz pieaugušu, kas ir spējīgs nodrošināt viņus ar komfortu un mīlestību... Šajā gadījumā vērojama absolūta nerēķināšanās ar bērna paša vajadzībām, viņa ierobežotajām spējām un prasmī, un bezpalīdzīgumu, kā arī pret viņu izvirzīto augsto prasību neatbilstību."

Visnotaļ satraucoša ir parādība, ka vecāki savus bērnus izmanto ļaunprātīgos nolūkos. Šādi cilvēki uzskata, ka bērnam jā rūpējas par viņu emocionālo vajadzību apmierināšanu, jā rūpējas par viņu miesīgo un garīgo komfortu. Un, kad bērnam tas neizdodas, tāds uzskata, ka viņam ir tiesības bērnu sodīt.

Bērna ļaunprātīga izmantošana ir augstākā šādu aplamu attiecību forma, un līdz zināmai pakāpei to dara visi vecāki. Dažreiz mēs vēlamies, lai bērns uzlabotu mūsu noskaņojumu. Tas ir tādās reizēs, kad mēs vai nu fiziski vai garīgi nejūtamies labi. Mēs esam vai nu nomākti vai slimi, vai iztukšoti un nevaram sniegt savam bērnam nekādu vai tikpat kā nekādu emocionālu barību. Mums sagādā grūtības kā acu, tā roku

kontakts un nedalīta uzmanība. Kad mūsu emocionālie un fiziskie resursi ir izsīkuši, mums pašiem ir nepieciešams uzpildīties. Ir grūti dot otram, kad tev pašam nav nekā. Un šādā situācijā vislielākā kļūda ir gaidīt, lai bērns kļūtu par mūsu mierinātāju un drošinātāju, kļūtu padevīgi paklausīgs, vispār rīkotos kā pieaudzis. Tas gluži vienkārši nebūtu normālam bērnam raksturīgi. Bet, ja bērnu piespiedīs uzņemties šo neveselīgo lomu, viņš attīstīsies nenormāli. Iespējamo garīgo traucējumu saraksts var būt bezgalīgs.

Mēs vecāki, nedrīkstam pieļaut šādu situāciju izveidošanos. Jāsaprot, ka devēji esam mēs, bērns ir tikai ņēmējs. Bet tādās reizēs, kad to nespējam darīt, mums jāatgūst spēki, cik ātri vien varam. Mēs nedrīkstam pieļaut, ka bērni uzņemas pār mums aizbildniecību. Protams, ja mēs esam slimi, viņi savu spēju robežās var palīdzēt kaut ko atnest un pasniegt, bet nedrīkstam gaidīt, lai bērni kļūtu par mūsu emocionālo vajadzību apmierinātājiem.

Mums jāpieliek visas pūles, lai šādu reizi, kad mēs nevaram būt savu bērnu drošais balsts, būtu pēc iespējas retāk. Tas nozīmē, ka mums labāk jā rūpējas par savu ķermeni, lai pasargātu to no slimībām un pārpūles, ka jāievēro, piemēram, saprātīga diēta, pienācīgi jāatpūšas un jānodarbojas ar sportu un fiziskiem vingrinājumiem. Lai izvairītos no depresijas un garīgas iztukšošanās, lai mēs būtu emocionāli veseli, der atrast kādu interesantu vaļasprieku vai citu garu un miesu atspirdziņošu nodarbi. Bet vissvarīgākais – stiprināt laulības saites. Vīrs vai sieva ir otrā, bet bērns trešā prioritāte stabilā ģimenē. Atcerieties – jo mēs paši būsim garīgi un emocionāli bagātāki, jo vairāk spēsim dot saviem bērniem. Tāpēc jābūt skaidram, kas ir mūsu prioritātes un kāds ir mūsu mērķis.

IZMANTOJIET SAPRĀTĪGI GŪTĀS ATZIŅAS!

Mēs esam aplūkojuši četrus negatīvās mīlestības veidus un dažus kļūdainos priekšstatus. Dabiski, ka mums no tiem vajadzētu izvairīties, jo tie nedod neko labu ne bērnam, ne vecākiem.

Tomēr, vairoties no šīm kļūdām, būsīm apdomīgi un saprātīgi. Centīsimies neizdarīt vēl vienu – neatņemsim bērnam arī pozitīvo mīlestību. Tā ir viena no parastākajām audzināšanas kļūdām. Nesalīdzināmi vairāk ir bērnu, kas cieš no pozitīvas mīlestības trūkuma nekā no negatīvās mīlestības.

Pozitīvā mīlestība kalpo bērna labklājībai. Negatīvā – tikai vecāku savtīgām tieksmēm.

Kas mums būtu noteikti jāsaprot? Tas, ka mūsu bērniem ir būtiskas vajadzības, kuras apmierināt var vienīgi vecāki. Ja mēs apzināmies, ka nevaram tās apmierināt, ja nespējam turēt bērna emocionālo krātuvi allaž pilnu, ja nevaram nodrošināt pienācīgu acu kontaktu, roku kontaktu, veltīt bērnam savu nedalīto uzmanību, tad vispareizāk būtu meklēt palīdzību. Turklāt, jo ātrāk, jo labāk.

8.

Disciplīnas jēdziena izpratne

Es regulāri lasu lekcijas par bērnu un vecāku attiecībām gan draudzēs, gan privātpersonu grupās. Lekcijās pārrunātais materiāls aptver to, kas izklāstīts šajā grāmatā. Gandrīz vienmēr, pirms es pieskaros jautājumam par disciplīnu, uzrodas kāds, kas, noklausījies manu stāstījumu par to, kā bērnu mīlēt, saka: “Man jūsu lekcija ļoti patika, bet kad mēs sāksim runāt par disciplīnu? Man šajā jomā ir nepieciešamas atbildes, jo mani māj zināmas problēmas.”

Šis nabaga cilvēks parasti nesaprot, ka, pirmkārt, pastāv noteikts sakars starp mīlestību un disciplīnu un, otrkārt, neizprot disciplīnas nozīmi. Viņš savā prātā ir atdalījis mīlestību no disciplīnas, it kā tie būtu divi dažādi jēdzieni. Vai tad kāds brīnums, ka viņš ir uztraukts un viņam ir problēmas bērna rīcības kontrolē? Šādi vecāki parasti uzskata, ka disciplīna nozīmē to pašu, ko sods (daži disciplīnu uzskata par sava veida pārmācīšanu).

Abi šie uzskati ir nepareizi. Es allaž šādiem vecākiem uzsveru un piekodu arī jums, dārgie kolēģi vecāki, ka mīlestība un disciplīna nav atdalāmas viena no otras un ka sods ir tikai necīga disciplīnas daļiņa. Ja jūs vēlaties, lai bērns būtu disciplinēts, *ļaujiet viņam justies mīlētam*. Protams, tas vēl nav viss, bet svarīgs priekšnosacījums gan.

Viss grāmatā iepriekš minētais ir pats nozīmīgākais disciplīnas aspekts, un, vadoties no tā, mēs varam gaidīt vislabākos rezultātus. Bet, ja jūs neesat vadījušies pēc tā, ko esat jau izlasījuši, un ja jūs neesat gādājuši, lai jūsu bērna emocionālā krātuve allaž būtu pilna, tad jums nav nozīmes lasīt tālāk. Lūdzu, nelasiet tālāk arī tādā gadījumā, ja jūs neesat ļāvuši savam bērnam justies mīlētam ar acu un roku kontakta un

nedalītas uzmanības palīdzību, jo tad rezultāts jūs tikai pievils. Izmantot uzvedības kontroles tehniku bez nesavtīgas mīlestības ir barbariski un neatbilst Svētajiem Rakstiem. Jūsu bērns, kamēr vēl ir mazs, varbūt uzvedīsies tīri ciešami, bet vēlāk rezultāti var būt pavisam bēdīgi. Tikai uz nesavtīgas mīlestības saitēm dibinātas attiecības uzvarēs visus dzīves pārbaudījumus.

KAS IR DISCIPLĪNA?

Vispirms mums vajadzētu noskaidrot, kas tad ir disciplīna. Bērnu audzināšanā disciplīna nozīmē: veidot bērna prātu un raksturu tā, lai viņš varētu kļūt par savaldīgu un lietišķu sabiedrības locekli. Ko šī disciplīnas izpratne ietver? Tā ietver sevī visdažādākā veida sakarus un sazināšanos: sekošana paraugam, atdarināšana, mutiskas instrukcijas, rakstiskas instrukcijas, mutiski lūgumi, rakstiski lūgumi, mācīšana, skolas apmācības, rotaļas un spēles. Saraksts ir diezgan garš.

Jā, šajā sarakstā ietilpst arī sods, bet tas ir tikai viens no daudziem disciplīnas veidiem, turklāt visnegatīvākais un primitīvākais. Diemžēl dažreiz mēs esam spiesti to pielietot, un tāpēc tā jēgu aplūkosit nedaudz vēlāk. Bet pagaidām es vēlteiz uzsvēršu, ka vadīt bērna domāšanu pareizā virzienā un mācīt to rīkoties saprātīgi ir nesalīdzināmi vērtīgāk nekā sodīt bērnu par aplamu rīcību.

Paturot prātā šādu disciplīnas definīciju, apsvērsim tās saiti ar nesavtīgo mīlestību. *Jo bērns jutīsies patiesāk mīlēts, jo disciplinētāks viņš būs.* Bērns taču grib būt līdzvērtīgs saviem vecākiem. Un, ja viņš jūt, ka ir patiesi mīlēts un vajadzīgs, viņš pieņem vecāku pamācības un aizrādījumus bez naida un pretošanās. Bet, ja bērns nejūtas patiesi mīlēts un vajadzīgs, viņš nejūtas arī vecākiem līdzvērtīgs un noraida viņu priekšstatus par labo un slikto. Ja starp vecākiem un bērniem nepastāv stipras un veselīgas mīlestības saites, bērns uz vecāku vadību reaģē ar dusmām, naidu un aizvainojumu. Viņš katru vecāku lūgumu, aizrādījumu uztver kā ierobežojumu vai sodu un ar laiku iemācās tiem pretoties. Smagākos gadījumos bērns jau ikvienu vecāku lūgumu uztver ar tādu aizvainojumu, ka orientācija uz vecāku

(un vēlāk uz jebkuru) autoritāti kļūst absolūti negatīva – bērns runā un dara tieši otrādi, nekā no viņa tiek prasīts. Šāds bērns emocionālais stāvoklis mūsu zemē sāk pieņemt aizvien draudošākus apmērus, un izņēmums nav arī kristīgo ģimeņu bērns.

Ceru, ka esat sapratuši, cik būtiska nozīme disciplīnas nostiprināšanai ir nesavtīgai mīlestībai. Jo pilnāku mēs turēsim bērna emocionālo krātuvi, jo atsaucīgāks viņš būs uz mūsu disciplinārajām prasībām. Jo tukšāka būs šī krātuve, jo bērna atsaucība būs mazāka.

Vēl viens iepriekš minēts nesavtīgas mīlestības izpausmes veids ir uzmanīgā jeb aktīvā klausīšanās. Tas nozīmē uzklaut bērnu tā, ka viņš ir pārliecināts, ka jūs zināt, ko viņš grib jums pateikt. Kad bērns zina, ka jūs saprotat, kā viņš jūtas un ko viņš vēlas, viņam ir daudz labāka patika atbildēt uz jūsu disciplinārajām prasībām, īpaši tādos gadījumos, kad jūs neesat ar viņu vienprātis. Nekas tā nesagrauj bērna cerības un pašāvēību uz jums kā pavēle darīt kaut ko tādā brīdī, kad viņš jūt, ka jūs nesaprotat viņa viedokli. Tas nenozīmē, ka būtu jāiztop bērna iegribām un kaprīzēm; tas tikai nozīmē ieklausīties bērnam, lai viņam neliktos, ka jūs, izmantojot savu autoritāti, ignorējat viņa domas un izjūtas. Vai tas būtu nesaprātīgi? Ja jūs tā uzskatāt, tad acīmredzot domājat, ka jūsu bērns nav vērtīga, individuāla personība.

Padomājiet par to. Kad jūsu bērns jūt, ka esat ņemuši vērā viņa viedokli un izjūtas, jūs esat nodzēsuši to dusmu un aizvainojuma ugunsgrāvu, kas vēlāk būtu varējis jums nodarīt lielu postu. Vai mūsu Debesu Tēvs jau nav to mācījis? Kristus saka:

“Lūdziet, tad jums taps dots. Meklējiet, tad jūs atradīsiet. Klaudzīniet, tad jums taps atvērts. Jo ikviens, kas lūdz, dabū, un, kas meklē, atrod, un tam, kas klausina, taps atvērts. Jeb vai ir kāds cilvēks no jums, kas savam dēlam, kad tas maizi lūdz, dotu akmeni? Jeb kad tas zivi lūdz, tam dotu čūsku? Ja tad nu jūs, ļauni būdami, protat saviem bērniem dot labas

dāvanas, vai tad jūs Tēvs debesīs nedos daudz vairāk laba tiem, kas viņu lūdz?" (Mat. evaņģ. 7. nod. 7.–11.)

Lai bērnu aktīvi uzklausi, ir nepieciešams acu, arī roku kontakts un nedalīta uzmanība. Atzīt, ka jūs bērnu saprotat (arī tad, ja jūs nepiekrītat), ir allaž svētīgi. Atkārtot bērna domas ir vislabākā garantija tam, ka viņš sapratīs, ka jūs viņu saprotat. Turklāt bērna domas un izjūtas var iespaidot arī jūsu pašu domāšanu un rīcību.

Es atceros kādu incidentu ar savu sešpadsmitgadīgo meitu. Mēs atļāvām viņai kopā ar trim citiem bērniem apmeklēt skolas sporta sacīkstes. Mājās viņai bija jāatgriežas tūlīt pēc sacīkstēm. Tās varēja beigties apmēram desmitos. Lai nokļūtu līdz mājai, vajag trīsdesmit līdz četrdesmit piecas minūtes. Ap pulksten vienpadsmitiem es jau sāku uztraukties; ceturksni pāri vienpadsmitiem es zvanīju vienam no zēniem, ar kuru kopā viņa bija aizgājusi. Tas teica, ka visi esot pie viņa un gaidot, kamēr mašīnai uzlikšot sniega ķēdes (bija sācies sniegunis), un vecāki bija piedāvājuši bērniem vakariņas. No turienes visi aizgāja desmit minūtes pāri vienpadsmitiem. Meita pārradās mājās vienpadsmitos un trīsdesmit minūtēs.

Es biju nikns. Nolasīju meitai lekciju par atbildību, aizsūtīju viņu gulēt un noteicu turpmākai nedēļai dažus ierobežojumus. Kāpēc es neuzklausīju, ko man pa telefonu bija paskaidrojies zēns? Es domāju vairāk par sevi nekā par patiesajiem apstākļiem. Es tajā vakarā nejutos labi un vēlējos doties pie miera daudz ātrāk. Nākošajā dienā bija daudz darāmā. Turklāt mana meita bija pārnākusi vēlāk nekā runāts, un nebija piezvanījusi un brīdinājusi par radušos situāciju. Es uzskatīju, ka viņa rīkojas absolūti nevērīgi.

Bet man ir gudra meita. Viņa nogaidīja, kamēr es otrā dienā biju atguvis pašsavaldību, un tad man visu paskaidroja. Viņa zināja arī to, ka es vērīgāk klausos tad, kad neesmu dusmīgs. Izrādījās, ka zēni bija braukuši pa apkārteļu, un tas bija aizņēmis vairāk laika. Sniegs un ledus ceļu bija padarījuši slidenu. Viņa stāstīja patiesību, viss saskanēja. Viņas vienīgā kļūda bija tā, ka nebija piezvanījusi. Es atvainojos par pārsteidzīgo rīcību, atcēlu noteiktos ierobežojumus, ieteikdams tomēr notikušo pārdomāt.

Mēs varam apgūt divus secinājumus. Pirmais – ja bērns kaut ko stāsta, viņš ir obligāti jāuzklausā. Es būtu varējis novērst gan savu dusmu izvirdumu, gan aiztaupīt meitai aizvainojuma pilnu brīdi, ja būtu viņu savlaicīgi uzklausījis.

Otrā mācība – ir ārkārtīgi svarīgi šādās reizēs kontrolēt savas jūtas. Esmu pārliecināts, ka nespēja kontrolēt savas jūtas, sevišķi dusmas, ir vecāku ļaunākais ienaidnieks. Līdzīgos momentos mēs varam pateikt un izdarīt daudz ko tādu, kas vēlāk dziļi jānožēlo. Lielas dusmas, sevišķi nevaldāmas, iesākumā bērnu izbiedē. Var pat likties, ka tās bērna uzvedību iespaido pozitīvi, bet tikai īslaicīgi. Bērnā pieaugot, vecāku lielās dusmas (slikta garastāvokļa uzliesmojumi) radīs viņā vienīgi necieņu pret vecākiem un pakāpeniski arī bērnā iedegs aizvainojuma un naida liesmu. Nedrīkst aizmirst, ka nekontrolēti jūtu uzplūdi allaž izsauc tikai necieņu.

Jūs iebildīsiet, ka reizēm mēs visi zaudējam pašsavaldīšanos. Tādos gadījumos der atcerēties, ka vēlāk, kad dusmas pārgājušas, noteikti vajag atvairīties. Vienīgi tā, kas ļauni sācies, var atkal laimīgi beigties. Un ir gluži vienkārši pārsteidzoši, cik jaukas un sirsnīgas var izveidoties ģimenē attiecības, ja vainīgais spēj būt tik gudrs un atzīt, ka viņam tomēr nav bijusi taisnība. Ticiet vai ne, bet tas siltais tuvības brīdis, kas seko šādam atzīšanās momentam, bērna (un arī vecāku) atmiņā saglabājas uz mūžiem. Tas ir nepārvērtējams.

Ja šādas atvairošanās un atzīšanās nesejo, tad emocionālus pārspīlējumus ģimene spēj paciest tikai līdz zināmai robežai. Tādēļ no tiem vajadzētu izvairīties. Kā to izdarīt?

VALDIET SAVAS DUSMAS!

Svarīgi atcerēties, ka noteiktos apstākļos dusmas ir grūti valdīt. Īpaši tad, kad cilvēks ir nomākts, kad viņu pārņēmušas

bailes, kad viņš ir nevesels, kad ir garīgi un fiziski pārpūlēties, kad garīgā dzīve nerit veselīgā gultnē.

Par katru no šīm problēmām un tās risinājumu varētu uzrakstīt grāmatu. Tāpēc brīdināsim vecākus, ka svarīgi būt veselam gan miesīgi, gan garīgi, gan emocionāli. Jebkura neveselīga novirze šajās sfērās var traucēt kā bērnu un vecāku, tā laulāto draugu un visas pārējās attiecības, jo mēs nebūsim spējīgi valdīt savas dusmas. Neapvaldītas dusmas traucē disciplinēt bērnu.

DISCIPLĪNA UN SODS

Jūs sapratāt, ka jāņem vērā daudzi nosacījumi, lai bērns uz mūsu disciplīnas prasībām atbildētu pozitīvi. Nopērt palaidni var katrs, kas žagaru uzskata par galveno bērna uzvedības koriģēšanas līdzekli, jo tas neprasa ne smalkjūtību, ne saprātu, ne izpratni un arī īpašu talantu. Uzskatīt miesas sodu par galveno disciplīnas mācīšanas metodi nozīmē izdarīt smagu kļūdu – pieņemt, ka disciplīna ir tas pats, kas sods. Bet disciplīna nav ekvivalenta sodam. Disciplinēt nozīmē *mācīt* bērnu uzvesties. Sods ir tikai viena no disciplīnas apgūšanas metodēm, un, jo to mazāk lietojam, jo labāk. Atcerieties: *jo bērns ir disciplinētāks, jo mazāk nākas viņu sodīt*. To, kā bērns reaģē uz disciplīnu, nosaka viņa emocionālais stāvoklis, cik mīlēts un vajadzīgs viņš jūtas. Tā kā mūsu pamatzdevums ir viens – ļaut bērnam justies mīlētam un vajadzīgam.

Ir vairāki iemesli, kāpēc tik daudz vecāku uzskata, ka svarīgākais disciplīnas komponents ir sods.

Viens no iemesliem, kāpēc vecāki iekļūst šajās aplamo uzskatu lamatās, ir neskaitāmajās grāmatās, rakstos, semināros, institūtos, radio programmās, sprediķos un laikrakstos aizstāvētais un propagandētais miesassods, kamēr visas citas bērna vajadzības, sevišķi vajadzība pēc mīlestības, tiek pilnīgi apietas un noklusētas. Neviens neaizstāv bērnu un viņa patiesās vajadzības. Šodien atskan pārāk daudz prasību bērnu sodīt, saukt pie atbildības un pielietot visrupjākās un varmācīgākās pārmācīšanas formas. Pats satraucošākais ir tas, ka vairums šo sodu

aizstāvju atsaucas uz Bībeli. Lai attaisnotu bērnu sišanu viņi mēdz citēt trīs pantus no Salamana Gudrības grāmatas (23:12; 29:15; 13:24). Viņi ne ar pušplēstu vārdu nepiemin tās Svēto Rakstu rindas, kas sludina mīlestību, līdzjūtību, smalkjūtību, sapratni, piedošanu, audzināšanu, mācīšanu, laipnību, sirsnību un piekāpšanos, it kā bērnam šādas jūtu izpausmes nav vajadzīgas vai ir nepieciešamas minimāli.

Miesassodu aizstāvji aizmirsuši, ka gans savu rīksti, par kuru runāts Svētajos Rakstos, lieto, lai avis vadītu pa vajadzīgo ceļu, nevis lai tās *sistu*. Gans avīm, bet jo sevišķi jēriņam aizsprosto ceļu ar rīksti rokā tikai tāpēc, lai tās neaizklīstu nepareizā virzienā, un tad, viegli piebīkstīdams, vada tās uz pareizo pusi. Ja rīkste bija (un ir) rīks, ar kuru var tikai sist, tad man šodien grūti izskaidrot 23. psalmu “Tava rīkste un Tavs zizlis mani iepriecina”.

Neesmu manījis, ka kāds no šiem pēršanas aizstāvjiem būtu teicis, ka sodīšana var nodarīt arī lielu ļaunumu. Tieši otrādi – no viņu sapulcēm un priekšlasījumiem vecāki aiziet ar pārliecību, ka miesassods ir noteicošais vai pat vienīgais attiecību veids, kāds var pastāvēt starp viņiem un bērniem.

ŠĀDAS PĀRLIECĪBAS REZULTĀTI

Šādas pieejas rezultātus esmu redzējis. bērni, kas mazi bija pasīvi, padevīgi, rātni, sevī ierāvušies un viegli vadāmi, pieaugot pamazām kļūva izaicinoši, naidīgi, nevadāmi, egocentriski, skaudīgi, ļauni, nejutīgi, atriebīgi, cietsirdīgi, nepakļāvīgi un rupji tikai tāpēc, ka bērnībā nebija no vecākiem saņēmuši ne vismazāko mīlestības apliecinājumu.

Atkal derētu ieklausīties Svētajos Rakstos. Apustulis Pāvils saka: “Bet jūs, tēvi, nemođiniet savos bērnos naidu, bet audziniet tos tā Kunga mācības gaismā.” Taču, kas bija noticis ar nule pieminētajiem bērniem? Ar skarbu, rupju disciplīnu un

sodiem viņi tika audzināti bez mazākās mīlestības tā, ka viņos gribot negribot pamostas naids.

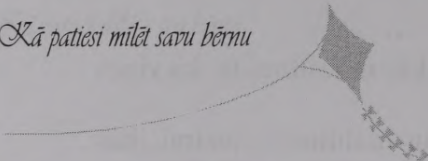
Vai esat ievērojuši to vienu maldinošo iezīmi, kas raksturo visus ar sodiem audzinātos bērnus? Jā, viņi ir šķietami viegli vadāmi. Un tas ir otrs iemesls, kāpēc tik daudz vecāku kļūdās šajā jautājumā. Kamēr bērns ir mazs, viņa uzvedību ir samērā viegli regulēt ar miesassodu palīdzību, ja jūs, protams, uzskatāt padevīgu pakļaušanos, pilnīgu spontanitātes, pašapziņas un patstāvības trūkumu par labu uzvedību.

Jūs varbūt būsit pārsteigti, bet man nācies sastapt daudz mazu bērnu, kas audzināti ar sodiem, sevišķi pēršanu, un kas tik un tā bija stūrgalvīgi un nepaklausīgi. Šie nelaimīgie bērni tika sisti, taču sišana uz viņiem nebija atstājusi nekādu iespaidu, viņi pat pēriena laikā neraudāja. Pirms šo bērnu vecāki meklēja manu palīdzību, viņi bija izmēģinājuši neskaitāmus citus ieteikumus, sākot ar padomu pielietot vēl drakoniskākus fiziskās sodīšanas veidus un beidzot ar ievietot bērnu noteikta tipa stingra režīma skolā. Katrā no šiem gadījumiem bija vērojama viena un tā pati parādība – starp vecākiem un bērniem nepastāvēja nekādas mīlestības saites. Bet, ja bērns mazotnē neizjūt vecāku mīlestību, tad dusmas un aizvainojums spēj attīstīties līdz tādiem apmēriem, ka pat miesassodi vairs nespēj piespiest viņu pakļauties.

JŪDZIET ZIRGU RATIEM PRIEKŠĀ!

Tātad vispirms mīliet bērnu un tad prasiet disciplīnu! Tad attiecības ar bērniem izveidosies tik labas, ka vajadzība pēc tādiem palīg līdzekļiem kā miesassodi samazināsies līdz minimumam! Ievērojiet – es neticu, ka mīlestība spēs likvidēt vajadzību pēc miesassodiem. Lai kā es arī to gribētu, tā tomēr nebūs. Es tikai saku – jo patiesāka un nesavtīgāka ir vecāku mīlestība pret bērniem un jo labākas ir viņu attiecības, jo mazāka ir vajadzība pēc soda. Par nelaimi, reizēm tie tomēr ir neizbēgami, bet šai tēmai mēs pievērsīsimies nedaudz vēlāk.

Rezumējot varam sacīt: ja vēlamies, lai bērns uz mūsu disciplīnas prasībām atsauktos pozitīvi, mums, vecākiem,



vispirms viņš jānodrošina ar visu nepieciešamo. Bērns mācīsies labi tikai tad, ja būs laimīgs, jutīsies drošs, būs apmierināts, pašapzinīgs, mīlēts un vajadzīgs. Gaidīt, lai bērns mācītos, būtu disciplinēts bez mūsu mīlestības, ir nežēlīgi. Un kur nu vēl sist mazo, ja viņam nav izdevies apmierināt mūsu godkāri! Ar dzīvniekiem mēs taču apejamies saudzīgāk, vai ne?

Atļaujiet minēt vēl vienu piemēru ilustrācijai. Kāds agresīvi noskaņots skolas futbola komandas treneris reiz draudēja piekaut manu toreiz trīspadsmiitgadīgo meitu tikai tāpēc, ka viņa, ēdot skolas kafejnīcā lenču, bija sarunājusies. Es griezos pie direktora un vaicāju, vai viņu skolā patiešām ir pieļauta skolēnu piekaušana (turklāt, ja skolotājs ir vīrietis). Direktors atbildēja: "Jā!" Kad es jautāju, vai viņš piekauj arī savu suni, direktors atbildēja: "Nē."

Es vairs nebrīnos, kāpēc bērni aizvien mazāk ciena autoritātes un aizvien mazāk paklausa tām. Vai arī jūs saprotat, kāpēc?

MIESASSODU PĀRMĒRĪGA LIETOŠANA

Viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc miesassods kā uzvedības kontroles līdzeklis ir bīstams, ir tas, ka radikāli mazinās bērna vainas apziņa. Miesassods degradē, dehumanizē un pazemo. Un rezultātā bērns uzskata, ka pēršana pati par sevi ir pietiekams sods. Turklāt, ja pēršana atkārtojas bieži un ir smaga, tad bērns vispār vairs nespēj apzināties, par ko tiek pērts. Ja sodu nediktē vecāku mīlestība, notiek nenovēršama bērnu atsvešināšanās, kas noved pie tālākas apziņas kropļošanas.

Daudzi aizmirst, ka vainas apziņa ir pozitīvs faktors, un uzskata to par nevēlamām jūtām. Protams, pārāk dziļa vainas apziņa var izrādīties kaitīga, taču saprāta robežās tā ir nepieciešama normālas sirdsapziņas veidošanā un saglabāšanā. Normāla, veselīga sirdsapziņa, kas notur bērna uzvedību pieklājības

līmenī, ir nesalīdzināmi vērtīgāka par baiļu kontroli, sliktu kontroli vai tās trūkumu. Kas ļauj laimīgam, līdzsvarotam bērnam vai pusaudzim kontrolēt savu uzvedību? Viņa apziņa. Ja jūs nevēlaties, lai jūsu bērnam būtu attīstīta normāla, atsaucīga apziņa, kas spētu nodrošināt paškontroli, tad veidojiet savas attiecības ar viņu uz soda bāzes. Kontrolējiet un vadiet viņa uzvedību ar pāršanu un rāšanu, bet jo sevišķi ar pāršanu. Iznākums būs ļoti bēdīgs.

Vēl cits traģisks sodu sistēmas rezultāts ir t. s. *identificēšanās ar sodītāju*, kad bērns iztēlojas sevi sodītāja vietā. Kad šis cilvēks ir pieaudzis un viņam ir bērni, viņš apietas ar tiem tāpat, kā reiz apgājās ar viņu. Viņš ir nežēlīgs tikai tāpēc, ka bērnībā viņa vecāki bija tādi pret viņu. Un tā miesassods (vai draudēšana ar to) kā galvenais bērna audzināšanas līdzeklis pāriet no vienas paaudzes otrā. Tas ir nožēlojami. Ja ņem vērā tos drausmīgos vardarbības apjomus, kas vērojami visa veida masu informācijas līdzekļos un jo sevišķi televīzijā, vai kāds brīnums, ka bērnu cietsirdība un citas ļaunprātības formas jau kļuvušas par nacionālu kaunu un negodu? Ja mēs, vecāki, neiestāsimies par bērna nozīmīgākajām tiesībām, un proti, par tiesībām uz nesavtīgu mīlestību un tādu disciplīnu, ko diktē mīlestības jūtas, tad situācija vēl vairāk pasliktināsies. Mums, vecākiem, ir jāprotestē pret to kritiķu prasībām, kas uzstāj, ka pāršanai jābūt primārai attiecībās ar bērnu. Starp citu – dažam labam šādam cilvēkam pašam bērnu nemaz nav. Kamēr mēs nenodrošināsim bērnu ar visu, kas viņam vitāli nepieciešams, viņš cietīs (un mēs līdz ar viņu).

Dārgie vecāki, es aicinu jūs ielūkoties katrā pieejamā statistikas rādītājā, kas var sniegt ziņas par mūsu bērnu un pusaudžu izglītību, uzvedību, cieņu pret autoritātēm, emocionālajiem traucējumiem, narkomāniju, noziedzību un tā joprojām. Situācija ir draudoša. Es uzskatu, ka galvenais iemesls jaunatnes degradācijai ir tas, ka mūsu bērni nejūtas patiesi mīlēti, vajadzīgi un aprūpēti. Turklāt vecākus mulsina uzskatu karš, kas plosās starp sodu sludinājumiem, no vienas puses, un miglainu, grūti izpildāmu programmu aizstāvjiem, no otras.

Sekot šīm programmām, kas balstās uz uzvedības modifikācijas tehniku kā *noteicošo* attiecībās ar bērniem, arī

būtu kļūda. Lai gan zināma vieta bērnu audzināšanā tām varētu būt, tomēr, tāpat kā sodi, *izšķirošo lomu tās nedrīkstētu ieņemt.*

Dažas no programmām ir diezgan labas, bet visbiežāk tās tiek lietotas nesavtīgās mīlestības un mīlošas audzināšanas aizstāšanai. Tā ir kļūda. Šīm mācībām var būt liela nozīme atsevišķās situācijās, bet galvenais ir – vecāku attieksme pret bērnu. Ja bērna emocionālā krātuve ir pilna, ja viņš ir saņēmis viņam nepieciešamo mīlestību un ja ar mīlestību viņš ir mācīts labi uzvesties, tad vecākiem reti nākas meklēt palīdzību programmās un sodos. Jā, dažreiz sodi ir nepieciešami un pat visumā noderīgi, bet palūkosimies patiesībai acīs – tie tomēr nav visefektīvākie; toties īsta mīlestība allaž ir vislabākā audzinātāja.

Mēs vēlamies veidot ar saviem bērniem pēc iespējas sirsnīgākas attiecības. Mēs gribam, lai viņi būtu savaldīgi un rīkotos savu iespēju robežās (atbilstoši vecumam, attīstībai utt.). Lai šīs abas vēlmes varētu piepildīties, vecākiem jānodrošina bērniem divas lietas – pirmkārt, nesavtīga, īsta mīlestība un, otrkārt, disciplīna, t.i., bērni jā māca, jāaudzina un jāvada pēc vislabākās sirdsapziņas, lai pieaugtu bērnu pašcieņa un netiktu mazināta viņu pašapziņa. Labāk saprātīgi vadīt uz pieklājību nekā nesaprātīgi sodīt par nepieklājību.

Tomēr, lai cik labi mēs veiktu savus vecāku pienākumus, dažreiz bērns var būt arī neuzvedīgs. Tas ir neizbēgami, jo nav nedz paraugvecāku, nedz paraugbērnu.

Tātad – kā lai tiekam galā ar bērnu, ja viņš nav uzvedies kā nākas?

Mīlestības disciplīna

Līdz šim mēs runājām par to, kā izteikt bērnam mīlestību ar pareiza acu un roku kontakta, nedalītas uzmanības un disciplīnas palīdzību. Mēs noskaidrojām, cik svarīgi būt pārlicinātiem, ka bērna emocionālā krātuve ir pilna, jo tikai tāda gadījumā viņš var pienācīgi attīstīties. Tikai tad var veidoties pašapziņa un pašdisciplīna. 8. nodaļā mēs uzzinājām, ka labāk ir vadīt bērnu uz pareizu rīcību nekā sodīt par nepareizu. Nodaļu nobeidzām ar secinājumu, ka reizumis katrs bērns uzvedas slikti. Tagad padomāsim, kā tikt galā ar neapmierinošu uzvedību.

Lai saprastu, kā risināt jautājumu par bērna uzvedību, jāzina, ka visi bērni domā iracionāli. Šis fakts ir ļoti rūpīgi jāizanalizē. Visiem bērniem ir nepieciešama mīlestība, un visi grib, lai viņus mīl. Mazuļi zina, ka mīlestība ir nepieciešama, un grib, lai viņus mīl, taču veids, kā bērni savu gribu izrāda, ir iracionāls, bērnišķīgs.

Vispirms izprātīsim, kāds ir racionāls mīlestības iegūšanas veids. Teiksim, Džims mīl Karlu. Kā lai Džims izpelnās Karlas mīlestību? Varbūt viņam piesist kreiso kāju, pinkšķēt, uzvest lūpu, gražoties un uzsākt ķildu, un prasīt, lai viņu mīl? Protams, ne! Džims ir pieaudzis cilvēks, un viņš centīsies parādīt sevi no vislabākās puses. Viņš būs rāms un mierīgs, centīsies būt jauks un izpalīdzīgs, laipns un uzmanīgs. Ja viņš par Karlas jūtām nebūs pārlicināts, viņš nebūt nesāks uzvesties kā mazs bērns; visdrīzāk viņš visiem spēkiem mēģinās meitenes mīlestību nopelnīt. Viņš centīsies viņas acīs izrādīties šo jūtu cienīgs. Lūk, tāds ir racionālais mīlestības iegūšanas veids.

Bet bērns tā nerīkojas. Jo viņš ir mazāks, jo bērnišķīgāks viņš ir. Un, jo bērnišķīgāks viņš ir, jo iracionālāk viņš pieprasīs uzmanību. Bērns gan instinktīvi (no dabas) jūt (un zina), ka mīlestība viņam nepieciešama, taču viņš instinktīvi nebūt necenšas to iegūt vai nopelnīt. Šāda loģika pagaidām ir pāri

viņa saprašanaī. Varbūt viņš varētu iemācīties šo mīlestību iegūt? Diemžēl, tā nav iedzimta spēja, to apgūst vēlāk.

Kā šādā gadījumā rīkojas mazs bērns? Viņš sazinās un dara zināmu savu pašsajūtu ar uzvedību. Viņš nepārtraukti uzdod vienu un to pašu jautājumu: "Vai tu mani mīli?" No tā, kā mēs uz šo jautājumu atbildam, ir atkarīgs ļoti daudz kas. No tā ir atkarīga bērna pašcieņa, viņa attieksme pret apkārtējo pasauli un cilvēkiem, viņa jūtas, attiecības ar vienaudžiem utt. Ja bērna emocionālā krātuve ir pilna, tad to var redzēt pēc viņa uzvedības. Ja tā ir tukša, tad to arī apliecina bērna rīcība. Citiem vārdiem sakot, bērna uzvedība ļoti lielā mērā ir atkarīga no tā, cik mīlēts viņš jūtas.

Te tad arī slēpjas bērna iracionalitāte. Bērns nevis cenšas nopelnīt mūsu mīlestību, bet instinktīvi pārbauda nepārtraukti ar savu uzvedību mūsu mīlestību. "Vai tu mani mīli?" Ja uz šo vissvarīgāko jautājumu atbildam: "Jā, es tevi mīlu!" – tad gavilēm nav gala. No bērna sirds ir novēlies pats lielākais smagums, un viņa uzvedība kļūst daudz vieglāk vadāma un kontrolējama. Bet, ja bērns nejūtas mīlēts, viņš instinktīvi ir spiests jautāt vēl neatlaidīgāk ar savu uzvedību. Mums šāda rīcība var nepatikt, jo tās ārējās izpausmes ir ļoti ierobežotas, un daudzas no tām mums tajā brīdī var likties nepiemērotas. Bet mēģināsim tādā mirklī atcerēties, ka izmisumā ikviens no mums var uzvesties nepiemēroti. Un bērnu nekas tā nedzen izmisumā kā mīlestības trūkums.

Tātad mīlestības trūkums ir pats galvenais iemesls bērna sliktai uzvedībai. Kad bērna emocionālā krātuve ir tukša, viņš ar savu "nepiemēroto uzvedību" mums kliegdam vaicā: "Vai tu mani mīli?"

Tātad vai ir taisnīgi un gudri prasīt no bērna labu uzvedību, pirms neesam pārliecināti, ka viņš jūtas mīlēts, pirms neesam piepildījuši viņa emocionālo krātuvi?

KAS BĒRNAM VAJADZĪGS?

Ļaujiet pastāstīt par šādu gadījumu. Pagājušajā vasarā mana sešpadsmitgadīgā meita Kerija aizbrauca uz nometni. Mans deviņus gadus vecais dēls Deivids tobrīd mājā bija vecākais bērns, un tas viņam bija ļoti pa prātam. Viņa rīcība kļuva noteiktāka, viņš visu darīja ar daudz lielāku atbildības sajūtu. Deividam acīm redzami patika būt vecākajam. Viss ritēja lieliski.

Vienīgā problēma bija tā, ka reiz taču Kerijai būs jāatgriežas mājā. Un vienā jaukā dienā viņa arī atgriezās. Deivida uzvedība krasī pasliktinājās. Pēkšņi viņš kļuva nez ar ko neapmierināts, staigāja īgns un sabozies, lūpu uzmetis un tāds kā dusmīgs, niņojās un beidzot ierāvās sevī.

Kas bija noticis? Kāpēc tāda pēkšņa, strauja pārmaiņa? Kā man vajadzēja rīkoties? Sodīt Deividu par sliktu uzvedību? Sūtīt Keriju atpakaļ uz nometni? Teikt Deividam, ka viņa piecgadīgais brālītis uzvedas labāk par viņu? Ko būtu darījuši jūs?

Paskaidrošu, ko es darīju un kāpēc tā rīkojos. Protams, tas, ka Kerija bija atgriezusies un atkal kļuvusi mājā par vecāko bērnu, atstāja uz Deividu smagu iespaidu. Septiņgadīgajam zēnam to nav viegli pārdzīvot. Ar visu savu uzvedību viņš lūdza atbildēt uz būtiskiem jautājumiem: "Vai tu mani mīli? Vai tu mani mīli arī tagad, kad Kerija ir mājā un es vairs neesmu vecākais? Vai tava mīlestība pret viņu ir lielāka nekā pret mani? Vai viņa ir labāka par mani? Vai tu viņu mīli vairāk nekā mani?" Ak, kā bērniem šādos gadījumos sāp sirds!

Ja es Deividu toreiz būtu sodījis, kā viņš būtu izpratis šādu atbildi? Tiklīdz man radās izdevība, es ievedu Deividu viņa istabā, piekļāvu sev klāt un mēs kādu brīdi parunājāmies. Laiku pa laikam puikam pieņemamā veidā izrādīju, ka viņu ļoti mīlu. Ieskatījos acīs, noglāstīju. Tiklīdz viņa emocionālā krātuve bija piepildīta, atgriezās arī agrākais priecīgais garastāvoklis. Nebija pagājušas ne piecpadsmit, divdesmit minūtes, kad viņš jau bija pie savām spēlēm. Deivids jutās laimīgs un uzvedās labi. Tas, lūk, bija viens no tiem īpašajiem mirkļiem, par kuriem mēs jau runājam iepriekš. Man liekas, viņš šo mūsu kopā pavadīto brīdi neaizmirsīs nekad. Un es arī ne.

Tikai, lūdzu, nedomājiet, ka es esmu ideāls tēvs. Nebūt ne. Es ļoti bieži arī kļūdos. Taču šajā situācijā, kā rādās, tiku galā godam.

Tas viss vedina uz pārdomām, vai tik ikreiz, kad bērns uzvedas slikti, mums nevajadzētu sev pavaicāt: "Kas tam bērnam vajadzīgs?" Bet, kā par nelaimi, vecākiem piemīt tieksme pajautāt: "Kā panākt, lai viņš uzvestos labi?" Un tad rodas domas par sodīšanu. Bet pēc tam jau ir grūti uzzināt, kas bērnam īsti bija vajadzīgs, un mēs savu akciju varam nobeigt vai nu ar pērienu, vai iedzišanu istabā. Bērns nejutisies mīlēts, ja mēs ar viņa slikto uzvedību gribēsim tikt galā šādā veidā.

Mums vienmēr vajadzētu sākt ar jautājumu: "Kas tam bērnam vajadzīgs?" Atraduši atbildi, varam loģiski risināt problēmu tālāk. Tikai tad, kad esam apmierinājuši bērna vajadzību un ļāvuši viņam justies patiesi mīlētam, varam sākt runāt par sliktas uzvedības koriģēšanu.

Nākamais solis būtu noskaidrot: "Varbūt viņam nepieciešams acu vai roku kontakts? Varbūt viņam nepieciešama nedalīta uzmanība?" Īsi sakot, vai nav nepieciešams uzpildīt bērna emocionālo krātuvi? Mums, vecākiem, vispirms būtu jāpārliciecinās, vai viņa slikto uzmanību nav izraisījusi kāda no šīm vajadzībām. Ja tā, tad šī vajadzība steidzīgi jāapmierina. Kamēr tā nav apmierināta, mēs nedrīkstam sākt koriģēt bērna slikto uzvedību.

Nāk prātā kāds atgadījums ar manu piecgadīgo dēlēnu. Biju uz vairākām dienām izbraucis ārpus pilsētas. Kad atgriezos mājās, Deila uzvedība tobrīd mani ārkārtīgi sakaitināja (un ne tikai mani). Viņš visādi šķobījās un ķēmojās, lai satracinātu savu deviņgadīgo brāli. Starp citu, Deils lieliski zina, kas viņam jādara un kas jāpasaka, lai Deivids kļūtu aiz dūsmām vai traks. Un, protams, Deivids arī zina, kas viņam jādara un jāpasaka, lai tieši tas pats notiktu ar Deilu. Vārdu sakot, kad mūsu dēli sāk viens otru kaitināt, mēs abi ar sievu zinām, ka vienu no emocionālajām krātuvēm nepieciešams piepildīt.

Tomēr tai dienā Deila izdarības man likās īpaši kaitinošas. Viņš ne vien visādi bakstīja un kaitināja savu brāli, bet izteica visādas nepamatotas prasības. Pirmajā bridī es viņu, protams, gribēju pamatīgi sarāt, aizsūtīt viņu uz savu istabu vai aizdzīt gulēt, domāju pat iepērt. Bet tad es aprimu un jautāju: “Kas šim bērnam ir vajadzīgs?” Un atbilde radās acumirkli. Es taču ilgi nebiju mājās! Trīs dienas viņš nebija mani redzējis, un es joprojām nebiju pievērsis viņam nekādu uzmanību! Vai kāds brīnums, ka bērns sāka uzdot to pašu mūžveco jautājumu “Vai tu mani mīli?” ar savu uzvedību? Būtībā Deils vaicāja: “Vai tu mani vēl joprojām mīli, kad tik ilgi biji prom, un kāpēc tagad izturies tā, it kā manis te nemaz nebūtu?” Pēkšņi man viņa uzvedība bija pilnīgi skaidra, es tajā saskatīju zināmu jēgu. Viņam gluži vienkārši bija briesmīgi vajadzīgs tētis, bet šis tētis viņa vajadzību neapmierināja. Ja es tobrīd būtu sācis rīkoties citādāk un nebūtu pievērsis viņam uzmanību, nebūtu apmierinājis šo vajadzību, viņa uzvedība būtu kļuvusi vēl neciešamāka. (Jā, pat ja es būtu viņu nopēris.) Viņam būtu nodarīts pāri, viņš justos aizvainots, un es būtu pazaudējis vienu no tiem īpašiem tuvības mirkļiem, par kuriem jau runājām agrāk.

Es nevaru izteikt, cik esmu pateicīgs liktenim, ka neizdarīju muļķību un nepalaidu šo mirkli garām. Mēs aizgājām abi uz guļamistabu, es viņu paņēmu klēpī un pievilku sev cieši klāt, un tā klusēdami kādu laiku pasēdējām. Šis parasti tik kustīgais puika man klusi un rāmi pieglaudās, sēdēja un tvēra to vārdos neizsakāmo, kas viņam bija tik nepieciešams. Pamazām viņa emocionālā krātuve piepildījās un viņš atkal atdzīvojās. Viņš sāka runāt – kā allaž spontāni, pašapzinīgi, jautri un pacilāti. Vēl nedaudz parunājies par manu braucienu, viņš aizskrēja. Uz kuriem? Dabiski uzmeklēt savu brāli. Kad es atgriezos viesistabā, abi puikas apmierināti un satīcīgi spēlējās.

No šī gadījuma mēs skaidri secinām, cik vitāli svarīgi ir allaž sev pavaicāt: “Kas tam bērnam ir vajadzīgs?” Ja mēs tā nedarīsim, zaudēsim jebkādu iespēju tikt galā ar sliktu uzvedību un palaidīsim garām izdevību pabūt ar savu bērnu kopā tik ārkārtīgi svarīgajos mirkļos. Sodīdami bērnu šādās reizēs, mēs viņu tikai sāpināsim, bet sāpes savukārt radīs vienīgi dusmas un aizvainojumu.

Mīlie vecāki, ja jūs neiegaumēsiet šo padomu, tad būsiet veltī tērējuši laiku, lasot šo grāmatu. Protams, sliktu uzvedību nedrīkst piedot, bet, ja jūs ar to nespējat tikt galā pienācīgā veidā, ja jūs esat spiesti reaģēt vai nu pārāk bargi, vai pārāk pieļāvīgi, tad jums ar šo bērnu nākotnē radīsies vēl lielākas problēmas. Jā, slikta uzvedība ir jākontrolē, to mēs *nedrīkstam* pieciest. Taču pirmais solis uz kontroli *nedrīkst būt* sods. Sods gan šad tad ir neizbēgams, bet tas pieļaujams tikai kā *pēdējais* (ļauņākā gadījumā vienīgais) glābiņš, jo, pārmērīgi pielietots, spēj radīt tikai negatīvas sekas. Būtu daudz labāk, ja jūs sliktu uzvedību spētu labot ar pozitīviem līdzekļiem, ar patiesu mīlestību un patiesu sirsnību, nevis sodot, turklāt ar miesassodu. Tāpēc jebkurā situācijā mums vispirms vajadzētu pārliecināties, vai bērna emocionālās vajadzības ir apmierinātas. Tikai tad, kad esam pārliecināti, ka bērna emocionālā krātuve ir pilna, mēs, mīlošie vecāki, drīkstam ķerties pie citiem līdzekļiem.

VARBŪT CĒLONIS IR KĀDA FIZISKA KAITE?

Nākamais jautājums, kas mums būtu jāuzdod sev, kad bērns nav piedienīgi uzvedies, būtu šāds: “Varbūt bērnam ir slikta pašsajūta un tā veicina šo sliktu uzvedību?” Jo bērns ir mazāks, jo stiprāk viņa uzvedību iespaido fiziski faktori. Varbūt bērns ir izsalcis? Varbūt viņš ir noguris? Varbūt viņš ir saslimis? Varbūt viņš ir saaukstējies? Varbūt viņam kaut kas sāp, vai mazo māc kādas citas bēdas?

Tas nebūt nenozīmē, ka, pastāvot kādiem no šiem nosacījumiem, slikto uzvedību vajadzētu piedot. (Pēc manām domām, slikto uzvedību *nekad* nevajadzētu piedot.) Tas tikai nozīmē, ka mums jā rūpējas ne vien par to, lai slikta uzvedība tiktu novērsta, bet lai tiktu uzveikti arī tās *cēloņi*. Un noteikti būs labāk, ja mēs šo sliktu uzvedību novērsīsim, apmierinot

bērna vajadzības – ar acu un roku kontaktu, ar nedalītu uzmanību, pabarojot, paaugstinot, remdinot sāpes un ārstējot, nevis viņu sodot. Sods var noderēt, taču vispirms mums jāpārlicinās, vai bērns ir saņēmis visu nepieciešamo, lai būtu apmierinātas viņa fiziskās un emocionālās vajadzības.

Kā noteikt, kad sods būtu vietā un kad no tā tomēr labāk atturēties? Lielisks jautājums! Tas ved mūs tālāk problēmas risinājumā.

MĀCIETIES PIEDOT!

No savas pieredzes varu secināt, ka viskaitīgāk bērnu sodīt par sliktu uzvedību tad, kad mazais jau pats to no sirds ir patiesi nožēlojis. Izšķirošais šādā gadījumā ir vārds “patiesi”. Ja bērns dziļi nožēlo savu nepareizo vai nepiedienīgo rīcību, tad sods (sevišķi miesassods) var nodarīt milzīgu ļaunumu. Un šis ļaunums var izpausties divējādi.

Pirmkārt, ja bērns pārdzīvo savu slikto uzvedību, tad ar viņa sirdsapziņu viss ir kārtībā. Bet tieši to taču mēs vēlamies! Tas nozīmē, ka viņš jau kaut ko no savas kļūdas mācījies. Dzīva, modra sirdsapziņa ir visdrošākā ķīla pret tālākiem uzvedības pārkāpumiem. Sods, sevišķi pēršana, šos sirdsapziņas pārmetumus var pārvērst aizvainojumā un paātrināt iespēju aizmirst šo jūtu radīto diskomfortu, izraisīt vēlēšanos uzvedības pārkāpumu atkal atkārtot.

Otrkārt, sodīt bērnu šādā gadījumā nozīmē izraisīt viņā dusmas. Ja viņš savu rīcību patiešām no sirds nožēlo, tad taču viņu moka sirdsapziņas pārmetumi. Tātad viņš jau pats sevi soda. Viņam vajag un viņš meklē kādu, kas apliecinātu, ka viņš, kaut arī šoreiz slikti uzvedies, tomēr ir labs bērns. Un viņam šis apliecinājums ir svarīgāks par visu pasaulē. Ja jūs tad, kad viņam tik bezgala nepieciešama mīlestība, viņu nopērsiet, viņš jutīsies dziļi sāpināts, bet jūs izdarīsiet liktenīgu kļūdu. Viņš domās, ka vispār ir slikts bērns un ka jūs, vecāki, arī esat tādā pašā pārliecībā. Rezultātā viņā uzvirmos gan dusmas un sāpes, gan aizvainojums un nereti pat rūgtums, ko bērns var saglabāt sevī ļoti ilgi, varbūt visu mūžu.

Kā vecākiem vajadzētu rīkoties, kad bērns ir izdarījis kaut ko sliktu, bet pats jau ir nožēlojis padarīto un cieš lielus sirdsapziņas pārmetumus? Te mums padomu varētu sniegt Svētie Raksti. Kad mēs, pieaugušie, esam rīkojušies aplami vai netaisni un to dziļi nožēlojuši, ko dara mūsu Debesu Tēvs? Viņš mums piedod! Ieklausieties, kas teikts psalmā: “Kā tēvs apžēlojas par bērniem, tā tas Kungs apžēlojas par tiem, kas Viņu bīstas.” (Ps. 103:13) Kā gan mēs, kas līdzīgā gadījumā esam saņēmuši no mūsu Debesu Tēva vienīgi maigumu, līdzjūtību un piedošanu, varam vērsties pret savu bērnu un viņu sodīt?

Apustulis Pāvils tieši no šādas kļūdas mūs ir brīdinājis, teikdams: “Tēvi, nekaitiniet savus bērnus, bet audziniet un pamāciet tos būt paklausīgiem tam Kungam.” (Efez. 6:4) Es nezinu postošāku paņēmieni, kā izraisīt bērņā dusmas, aizvainojumu un rūgtumu, kā viņu sodot, sevišķi fiziski, kad viņš jau patiešām no sirds nožēlojis padarīto. Šādās reizēs mums noteikti vajag mācēt piedot.

Vēl viens svarīgs iemesls, kāpēc šādā gadījumā nepieciešams piedot, ir vajadzība bērnam ļoti agri iemācīt izjust, kā ir, kad tiek piedots, citādi vēlāk viņš neprātis tikt galā ar savu vainas apziņu. Palūkojieties apkārt, cik daudz mums šodien ir tādu cilvēku, kurus nomoka vainas apziņa! Šiem nabaga ļaudīm Dievs un varbūt arī līdzcilvēki jau sen ir piedevuši, taču viņi joprojām jūtas vainīgi, kaut arī zina, ka viņiem ir piedots. Tas ir tikai tāpēc, ka viņi nekad netika mācīti izjust, kā ir kad piedod. Mēs varam pasargāt savus bērnus no daudzām problēmām, kas saistītas ar vainas apziņu, ja iemācīsim viņiem izjust piedošanu. Un to mēs varam iemācīt tikai piedodot, kad bērns no sirds un patiesi ir nožēlojis savu kļūmīgo rīcību.

IZSISTAIS LOGS

Šajā sakarībā man nāk prātā kāds atgadījums no paša pieredzes, tikai es vēlreiz lūdzu jūs atcerēties, ka nebūt neesmu ideāls tēvs, kaut arī, pēc šī piemēra spriežot, man izdevās tikt galā ar savu pienākumu. Gluži vienkārši man kā rakstniekam ir vieglāk izvēlēties paša pārdzīvotu momentu, lai ilustrētu savu domu.

Tajā vakarā atgriezos mājās pēc garas, smagas un samērā neveiksmīgas dienas. Biju noguris un jutos nejauki. Tikko izkāpu no mašīnas, pie manis pieskrēja mans deviņgadīgais dēlēns Deivids. Parasti viņa seju rotā plats smaids un viņš man tūlīt metas ap kaklu. Bet šoreiz viss bija citādāk. Seja viņam bija "izstiepusies gara" un izskatījās pagalam nelaimīga. Viņš raudzījās manī savām debeszilajām acīm un sacīja: "Tēt, man tev kaut kas jāpastāsta."

Nebiju labā omā un tobrīd nejutos spējīgs risināt kādu lielu problēmu, tāpēc noteicu: "Parunāsim par to vēlāk, Deivid, labi?"

Bet Deivids nenovērsa no manis savu nopietno skatienu un turpināja: "Varbūt mēs tomēr varam par to parunāt tūlīt pat, tēt?"

Biju jau sasniedzis virtuves durvis, kad pamanīju, ka viens logs izsists. Nodomāju, ka tas droši vien būs mūsu sarunas iemesls, taču biju tā saērcināts, ka nolēmu labāk ar šo jautājumu nodarboties vēlāk, kad būšu nedaudz atguvies. Taču Deivids sekoja man pa pēdām līdz uz guļamistabu un lūdza parunāties ar viņu tūlīt pat.

Ko es varēju atbildēt, redzot viņa lūdzošo skatienu? Es piekritu: "Labs ir, Deivid, ko tu man vēlies pastāstīt? (It kā es to jau nezinātu.)"

Un Deivids pastāstīja, kā viņi ar draugiem mājas tuvumā spēlējuši beisbolu, kā viens nejaušs sitiens trāpījis tieši logā un izsitis stiklu. Viņš apzinājās, ka bija pastrādājis nedarbu un acīm redzami jutās briesmīgi nelāgi. Ar visu savu uzvedību viņš man it kā jautāja: "Vai tu mani arī tagad vēl mīli?"

Es viņu paņēmu klēpī, pieglaudīju uz brīdi klāt un sacīju: "Viss kārtībā, Deivid! Gan jau mēs to atkal iestiklosim. Tikai turpmāk spēlējiet drusku tālāk no mājas, labi?"

Tas tik bija mirklis! Pēkšņi Deivida sasprindzinājums atslāba. Viņš īsi iekliedzās un vēl kādu minūti klusēdams pasēdēja manās rokās. Man pat likās, ka es jūtu no viņa sirsnības uz sevi plūstam mīlestību. Tas bija viens no visbrīnišķīgākajiem brīžiem manā mūžā. Deivids bija atkal tas pats agrākais laimīgais un starojošais zeņķis. Viņš atvieglots aizskrēja.

Es no šī gadījuma esmu daudz mācījies, jo tādas izdevības nerodas katru dienu. Bērns ne vienmēr apzinās, ka ir slikti uzvedies, un, ja arī apzinās, ne vienmēr to nožēlo. Tāpēc mums allaž jāuzmanās, ka nepalaižam šādu momentu garām. Šādos gadījumos mums ir iespēja bērnam pierādīt, ka, neraugoties uz viņa slikto uzvedību, mēs viņu tomēr mīlam. Mēs mīlam viņu nesavtīgi.

Taču tas, ka bērns saņēmis piedošanu, nebūt nenozīmē, ka viņam vairs nav jāatbild par šīs rīcības sekām. Bērnam noteikti jānorāda kas, un kā viņam būtu jādara. Šajā gadījumā, kad Deivids izsita logu, būtu lietderīgi likt viņam par stiklu samaksāt, atstrādājot tā vērtību. Vienīgi jāņem vērā, ka šai atlīdzībai jāatbilst bērna vecumam, attīstības līmenim un fiziskajām iespējām.

Tikai nebūsim lētticīgi. Man liekas, jūs nereti esat dzirdējuši bērnu sakām “Es nožēloju”, kad viņš itin neko nenožēlo. Bērns jūt, ka tiks sodīts, un tāpēc grib lēti atpirkties. Protams, mums jāmacās atšķirt, kad bērns mānās un kad ne, kad patiešām nožēlo un kad tikai izliekas. Par laimi, to nemaz nav tik grūti pateikt. Visuzskatāmākais pierādījums bērna negodīgumam ir līdzīgas rīcības atkārošanās. Ja Deivids pēc mūsu sarunas būtu turpinājis spēlēt beisbolu turpat mājas tuvumā, man būtu jāsecina, ka esmu piemānīts, un būtu jārikojas citādi.

Ja bērns bieži mēģina savus vecākus mānīt un izliekas, ka nožēlo padarīto, tad jāķūst uzmanīgiem. Jebkura mānīšanās ir pirmais apliecinājums, ka bērna patiesības izjūta attīstās kroplā veidā. Iespējams, ka viņš frāzi “es nožēloju” saka tikai tāpēc,

lai izbēgtu no soda. Bērns ir secinājis, ka melojot var iegūt zināmu labumu. Tas pierāda, kas iznāk, ja vecāki savā attieksmē pret bērnu balstās galvenokārt uz sodiem, nevis uz mazā emocionālo vajadzību apmierināšanu; tad bērns izmanto visa veida blēdības, lai no sodiem izvairītos. Viena no tādām blēdībām, kad vecāki ir dusmīgi un uztraukušies, ir šis glābjošais teikums “es nožēloju”.

Tā ir bīstama situācija. Bērns pamazām apgūst prasmi būt nepatiess, negodīgs, iemācās aprēķināt un pamazām kļūst nejutīgs. Un ir tikai viens līdzeklis, kā labot šo kļūdu un pavērst bērna attīstību citā virzienā. Tā ir nesavtīgā mīlestība.

Līdzīgā situācijā izšķirošais ir vecāku saprāts. Viņiem ir jāspēj atšķirt, kad bērns ir patiess un runā patiesību. Ja bērns melo un mānās bieži, tad nākotnē gaidāmas vēl lielākas nepatīšanas un būtu vēlams meklēt palīdzību.

Tomēr reizēm katrs bērns var melot un mānīties gluži tāpat, kā reizēm katrs bērns no sirds nožēlo savu slikto uzvedību un jūtas vainīgs par padarīto nedarbu. Gudri, uzmanīgi vecāki pratīs to novērtēt un katrā atsevišķā gadījumā rīkoties atbilstoši.

Piedodiet bērnam, kad viņš patiešām nožēlo savu pārkāpumu un kad viņu moka sirdsapziņas pārmetumi. Šādi brīži ir nepārvērtējami un ļauj bērnam nešauboties ticēt, ka jūs viņu saprotat, patiesi par viņu interesējaties un dziļi mīlat, neraugoties ne uz ko. Šī piedošana ir nesavtīgā mīlestība.

10

*Disciplīna – lūgumi, pavēles,
atalgojumi, sodi*

Iepriekš iztirzājām tēmas, kas ir pašas svarīgākās un nozīmīgākās bērna audzināšanā. Saprātīgi vadoties pēc aprakstītajiem principiem, var novērst vairumu ar bērna audzināšanu saistītu problēmu. Apmierinot bērna emocionālās vajadzības un tuvojoties viņam ar mīlestības diktētām prasībām, var nodrošināt labas, veselīgas un stipras bērnu un vecāku attiecības. Lai kāda problēma būtu radusies, vispirms jānoskaidro bērna vajadzības un jācenšas tās apmierināt, pirms ķerties pie citiem līdzekļiem.

Lūdzu paturiet prātā iepriekšējās nodaļas analizēto materiālu, jo tam, ko es aplūkošu nākamajā, man ir nepatīkami pieskarties. Kāpēc? Tāpēc, ka ir ne mazums vecāku, kas no šādā satura grāmatām atlasa vienīgi to, kas noder, lai attaisnotu savus aizspriedumainos uzskatus par bērna audzināšanu. Baidos, ka šie vecāki izmantos savā praksē tikai šo nodaļu, pilnīgi ignorējot faktu, ka sodu var pielietot vienīgi kā pēdējo līdzekli.

Es ļoti ceru, ka jūs neesat šādi vecāki. Domāju, ka jūs savā dzīvē vadīsieties pēc deviņās iepriekšējās nodaļās izteiktajām atziņām, pirms ķersieties pie desmitajām pieminētajiem līdzekļiem. Lūdzu, mīliet savus bērnus nesavtīgi un atklāti, sirsnīgi un mīļi uzlūkojiet, noglāstiet viņus biežāk, veltiet viņiem vairāk laika un uzmanības. Tomēr esiet piesardzīgi, lai jūsu mīlestībā neiezagtos negatīvas novirzes. Vadiet un māciet bērnus ar labestīgām metodēm, ar piemēru, ar pamācībām, ar aizrādījumiem. Ja bērns uzvedas slikti, vaicājiet sev, vai viņam nav nepieciešams jūsu acu un roku kontakts, uzmanība, vai viņš nevēlas ēst, dzert un atpūsties, un vispirms apmieriniet šīs

vajadzības. Ja bērns ir nožēlojis padarīto un acīm redzami pārdzīvo savu kļūdu, piedodiet viņam un ļaujiet izjust, ka viņam ir piedots.

Ja jūs sekosiet šiem ieteikumiem un ja arī pārējie apstākļi, teiksim, jūsu laulības dzīve, būs veiksmīga, tad ar jūsu bērnu viss būs labi. Viņš būs laimīgs, atsaucīgs, uzvedīgs un paklausīgs (gatavs izpildīt jūsu prasības atbilstoši savam vecumam un attīstības līmenim) bez īpašām grūtībām. Es neapgalvoju, ka viss būs vislabākajā kārtībā, bet ar savu bērnu jūs varēsiet būt apmierināti.

Būtu traģiska kļūda gaidīt, ka sods spēs nodrošināt citu rezultātu kā vienīgi negatīvu. Sods, ja tas nebalstās uz nesavtīgu mīlestību un gudri vadītu disciplīnu, nevar radīt neko citu kā tikai sliktas attiecības starp vecākiem un bērniem. Par nožēlošanu, šodien sods tiek uzskatīts par visparastāko bērnu audzināšanas līdzekli. Tas ir viens no iemesliem, kāpēc bērnu dzīvē rodas nekad agrāk nepieredzētas problēmas jebkurā sfērā, sākot ar tīri teorētiskām un beidzot ar personiskām, individualitāti, raksturu un personību skarošām.

LŪGUMI

Lai bērns pieklājīgi uzvestos, vajag palūgt viņu tā darīt. Lūgums ir visdrošākais veids, kā panākt pieklājīgu uzvedību. Ļoti svarīgi, ka lūgums iedveš bērnam personīgās atbildības nepieciešamību. Bērns jūt, ka uzvesties pieklājīgi ir viņa pienākums, bet vecāku pienākums ir raudzīties lai viņš tā rīkotos. Bērns instinktīvi jūt, ka var izvēlēties, kā rīkoties. Ja vecāki *lūdz* bērnu labi uzvesties, mazais nojauš, ka vecāki atzīst viņa spēju domāt un izlemt, kontrolēt savu uzvedību un līdz ar to uzņemties atbildību par savu rīcību. Ja vecāki vērsas pie bērna ar lūgumu (un nevis ar pavēli), viņš uztver savus vecākus kā sabiedrotus, kas viņam palīdz veidot uzvedību un stāju. Un tieši tas ir pats nozīmīgākais bērnu un vecāku attiecībās.

Ja vecāki prasību labi uzvesties izteiks pavēles formā, bērns gan būs paklausīgs un rātns, bet viņā vienlaikus attīstīsies arī atziņa – pieklājīgi uzvesties vajag tikai tāpēc, ka tētis vai

mamma tā liek darīt, nevis tāpēc, ka tā diktē viņa paša atbildības sajūta un stāja. Bērns nejutīs savus vecākus kā sabiedrotos, kas pavēli izteikuši viņa interesēs. Viņš izpratis, ka vecāki pavēl viņam uzvesties pieklājīgi tikai kārtības, klusuma un miera labad, savas sociālās labklājības labad, tātad faktiski tikai paši savās interesēs.

Ir ļoti svarīgi saprast, ka lūgums ir visefektīvākais prasības izteikšanas veids. Lūgums nepadara mūs ne pieļāvīgākus, ne mazāk stingrus. Tas gluži vienkārši ir patīkamāks, gudrāks un taktiskāks paņēmieni prasības izteikšanai, it sevišķi tādos gadījumos, kad jūs vēlaties, lai bērns jūsu norādījumu izpildītu bez iebildumiem.

Reiz mazgājoties, es pamanīju, ka vannasistabā nav neviena dvieļa. Tieši tobrīd garām gāja mans piecgadīgais dēls, es izmantoju izdevību un viņam palūdzu: “Deil, vai tu nebūtu tik labs un neatnestu man divi?” Deils bija priecīgs man pakalpot un vienā rāvienā bija ar divi klāt.

Cits piemērs. Mana deviņgadīgā dēla svētdienas skolas skolotājs sūdzējās, ka zēni nodarbībās esot ļoti trokšņaini. Man bija divas iespējas atrisināt šo problēmu – vai nu izrādīt savu autoritāti un pieprasīt, lai Deivids “uzvedas kā pieklājas”, vai arī pārspriest ar viņu kopā radušos stāvokli, noskaidrot domstarpības un pēc tam palūgt prātīgi darboties tālāk. Es izvēlējos kopīgo apspriešanos un mūsu sarunu nobeidzu ar lūgumu: “Būtu labi, ja tu pievērstu vairāk uzmanības skolotājam, aktīvāk iesaistītos diskusijās un mācītos, cik labi vien iespējams. Ar mieru, Deivid?” Līdz šim viss ir vislabākajā kārtībā.

TIEŠIE RĪKOJUMI

Nenoliegsim faktu, ka ar lūgumiem vien ne vienmēr var iztikt. Šad tad vecākiem jābūt arī stingrākiem un savi norādījumi jāizsaka nevis lūguma, bet tieša rīkojuma (pavēles) veidā. Tas

jādara tad, kad bērns iepriekš izteikto lūgumu nav izpildījis. Tomēr, pirms ķerties pie stingrākiem paņēmieniem, vecākiem vajadzētu pārlicināties, vai viņu lūgums ir bērnam piemērots, atbilstošs vecumam, saprašanai un fiziskajām iespējām to izpildīt. Visbiežāk vecāki kļūdās, prasot izdarīt ko tādu, kas it kā būtu bērnam pa spēkam, bet īstenībā tomēr nav.

Šajā sakarībā klasisks kļūdīšanās piemērs ir prasīt, lai četrgadīgs bērns pats paceltu no zemes visas savas rotaļlietas. Ja jāpaceļ vairāk par diviem trim priekšmetiem, prasība ir nesaprātīga. Šis uzdevums ir jāveic kopā ar bērnu. Nereti vecāki kļūst dusmīgi, kad bērns atsakās vai nespēj izpildīt rīkojumu un nevis palīdz mazulim tikt galā ar pienākumu, bet bērnu soda.

Lūguma veidā izteikta prasība palīdz noskaidrot, vai bērnam uzliktais uzdevums ir saprātīgs vai nav. Jūs savu bērnu pazīstat labāk nekā jebkurš cits. Ja viņš agrāk jau neskaitāmas reizes labprāt ir izpildījis kādu uzdevumu, bet pēkšņi atsakās to darīt, tad nebūtu ieteicams dusmoties un bērnu par to sodīt. Ja līdz šim viņam līdzīgs uzdevums nesagādāja nekādas grūtības, tad tagad acīmredzot kaut kas nav kārtībā. Vai jūs nevēlētos noskaidrot, kas tieši? Es noteikti vēlētos. Es darītu visu iespējamo, lai noskaidrotu, kāds šķērslis ir radies, jo tas var izrādīties kaut kas ļoti svarīgs. Es labāk izanalizētu radušos apstākļus un pēc tam priecātos, ka mans bērns labprāt pilda savu uzdevumu, nekā piespiestu viņu to darīt ar varu, neizprotot situāciju. Ja mana bērna nepaklausības iemesls būtu pamatots, tad mani būtu jāsoda par varmācību pret savu bērnu.

Man ir tiesības gaidīt, lai mans bērns uzvedas pieklājīgi, bet man ir arī pienākums rūpēties par sava bērna vispārējo labklājību. Jo vairāk vecāki bērniem pavēl, jo vairāk viņus rāj un paļā, un kliedz uz viņiem, jo mazāki rezultāti. Tas ir kā pasakā, kad ganuzēns sauca: "Vilks aitās!" – tik daudz reižu, ka īstajā brīdī neviens vairs viņu neuzklausīja. Ja vecāki parasti savus lūgumus izsaka patīkamā, laipnā balsī, tad vienreizēja pavēle var izrādīties ļoti ietekmīga. Taču, jo valdonīgākā tonī vecāki savas pavēles izsaka, jo vājāk bērns uz tām reaģē. Ja pieaugušie turklāt ir arī dusmīgi, naidīgi un pat histēriski, tad vispār nav ko cerēt uz vēlamu rezultātu.

Vai jums ir gadījies būt mājās, kur valda saspringta atmosfēra? Šādās mājās vecāki savus bērnus ikdienā māca un audzina būtībā tikai ar savu spēku un varu. Ja izveidojas kāda neparastāka un patiešām nopietna situācija, kad šis spēks un vara var būt izšķirošs, nabaga vecākiem vairs nav rezervē nekādu ietekmīgu līdzekļu. Viņu bērni arī nopietnā situācijā reaģēs tāpat, kā paraduši reaģēt uz vecāku pavēlēm ikdienā.

Vecāki, spēcīgākus ietekmēšanas līdzekļus vajadzētu pataupīt svarīgiem gadījumiem! Bet ikdienā ar bērnu, izsakot savus lūgumus un prasības, runāsim laipnā balsī.

Es pats pavisam nesen izdarīju kļūdu, uzstājīgi pavēlēdams, kad būtu pieticis vienkārši palūgt. Mēs ar abiem zēniem bijām nolēmuši sestdien, kamēr sieva nav atgriezusies no konferences, savest kārtībā māju. Mēs iesākām labi. Es palūdzu, lai zēni iztīra savu guļamistabu, un pats devos sakārtot savējo. Kad pēc brīža atgriezos, zēni bija iegrimuši darbā. Taču es ievēroju skapī sasviestus apģērbus, kurus viņiem vajadzēja uzlikt uz pakaramiem. Deils un Deivids parasti ir paklausīgi bērni, un mēs ar viņiem saprotamies lieliski, arī šoreiz būtu pieticis ar pāris vārdiem un vienkāršu lūgumu. Bet es biju aizkaitināts un tāpēc pārsteidzos. Es uzkliežu, ka drēbes vajag pienācīgi pakārt, nevis nomest kaut kā pa roku galam. Vai saprotat manu kļūdu? Es nedrīkstēju izrādīt savu spēku, pietiktu ar vienkāršu paskaidrojumu, kāpēc drēbes nedrīkst nomest, un ar lūgumu tās attiecīgi novietot.

Man vajadzēja pataupīt savu spēku tam brīdim, kad patiešām būs nepieciešama strauja bērnu reakcija. Tā kādā svētdienā bijām tikko iebraukuši mašīnu mūsu baznīcas mašīnu novietnē. Deils, jau izkāpis, gāja tai apkārt, bet no novietnes ārā brauca kāds cits auto. Deils mašīnu neredzēja, situācija bija bīstama. Es uzkliežu puikam, lai skrien ātri pie manis. Paldies Dievam, viņš manā balsī saklausīja brīdinājumu un nekavējoties reaģēja. Ja man būtu paradums Deilam ikdienā uzkliegt, esmu pārliecināts, ka viņš uz manu brīdinājuma saucieni nebūtu reaģējis.

Citreiz mēs spēlējām basketbolu. Tam veltījām krietnu laiku, visi bijām aizrāvušies, jo spēle bija jautra un interesanta. Galu galā visi tomēr piekusām. Kāds nejauši uzskrēja Deividam virsū, un viņš pakrita. Viņam tika viegli ieskrābāta potīte, taču sāpes tajā brīdī tik mazam un turklāt tik nogurušam bērnam šķita nepanesamas. Deivids sāka dusmīgi rāties. Es redzēju, ka dēls uzvedas nepieklājīgi, un sapratu, ka šis gadījums var kalpot viņam par labu mācībstundu.

Pirmkārt, es biju pārliecināts, ka viņa emociju krātuve ir pilna. Tajā pēcpusdienā es biju viņam veltījis gan uzmanību, gan mīlestību, gan acu un roku kontaktu. Otrkārt, es griezos pie viņa ar lūgumu. Es lūdzu viņu pāiet sānis, lai mēs varētu divatā parunāt. Taču viņš joprojām dusmojās un man pat neatbildēja. Un tad es izmantoju savu varu, lai kontrolētu viņa rīcību. Nākamais solis jau bija pavēle. Es stingri noteicu: "Deivid, nāc man līdzi," – un viņš tūlīt pat paklausīja. Kad bijām vieni un viņš nomierinājās, mēs pārrunājām gadījumus, kad cilvēks kļūst tik dusmīgs, ka vairs nespēj valdīt pār savu uzvedību. Spriedām, kā no tādām dusmām izvairīties. Deividam šī saruna lieti noderēja, jo viņš uzzināja, kas ir paškontrolē, kā tā palīdz apvaldīt nevajadzīgas emocijas. Pieņemsim, ka Deivids nebūtu rikojies tā, kā es vēlējos, nebūtu nomierinājies un savaldījis savas dusmas pat pēc mana stingrā aizrādījuma. Tad man viņš būtu jāaizved sānis, lai zēns varētu pabūt viens. Ja es nevarētu viņu ietekmēt ar mutisku pavēli, tad man būtu jāķeras pie nākamās spēka pielietošanas pakāpes, pie fiziskā spēka. Bet arī tad būtu ieteicami pēc iespējas saudzīgāki paņēmieni. Es viņu paņemtu pie rokas, otru apliktu ap plecu un aizvestu uz kādu mierīgāku vietīņu. Tas būtu pats pareizākais un gudrākais paņēmieni, kā kontrolēt un vadīt bērna uzvedību.

SPĪTĒŠANĀS

Pilnīgi iespējams, ka Deivids varēja palikt kurls pret vārdisko ietekmēšanu. Viņš varēja atteikties rīkoties tā, kā es tajā situācijā vēlējos. Mūsu attiecības varēja pārvērsties divu gribu sadursmē. Tad to jau sauktu par bērna *spītību*.

Spītība ir viens no nedaudzajiem iemesliem, lai bērnu sodītu. Tā ir atklāta pretošanās un izaicinājums autoritātei – vecāku autoritātei. Tā ir stūrgalvīga atteikšanās paklausīt. Un tā, gluži tāpat kā slikta uzvedība, nav pieļaujama. Kad bērns spītējas, viņš bieži vien tiek sodīts, un diemžēl, neraugoties uz mūsu pūlēm, šādas reizes laiku pa laikam atkārtojas. Vecākiem būtu vēlams no šādām nepatīkamām situācijām izvairīties, nevis, izdabājot bērna iegribām un untumiem, bet pastāvīgi pārvērtējot mazulim izvirzītās prasības, pārbaudot, vai tās ir saprātīgas, atbilst viņa vecumam, attīstības līmenim un izpildes spējām. Jā, tādas reizes, kad sods ir neizbēgams, noteikti būs, bet, ja tās gadās pārāk bieži, tad prātīgāk būtu vēlreiz pārskatīt savas attiecības ar bērnu, prasības pret viņu.

Iedomāsimies situāciju, kad bērns acīm redzami spītējas. Viņa spītībai turklāt nav nekāda sakara ar viņa emocionālo prasību apmierināšanu. Bērns nereaģē ne uz jūsu lūgumu, ne stingri izteiktu prasību (pavēli) un turpina spītēties. (Atļaujiet man vēlreiz atgādināt, ka šādām situācijām jābūt iespējami retām. Ja tādas tomēr izveidojas, tad, pirms izlemjat bērnu sodīt, pārlicinieties, vai esat izmēģinājuši visus citus līdzekļus.) Bērns ir jāsoda, bet kā?

ATBILSTOŠĀKAIS SODA VEIDS

Noteikt visatbilstošāko soda veidu nav nemaz tik viegli. Sodam par pārkāpumu jābūt atbilstošam. Bērns instinktīvi jūt, kas ir taisnīgi un kas ne. Mazulis zina, kad vecāki pārspilē un apietas ar viņu pārāk bargi. Viņš arī apjauš, kad vecāki uz sliktu uzvedību raugās “caur pirkstiem” un samierinās ar to. Bērns saprot atšķirības savstarpējās attieksmēs – kā vecāki izturas pret viņu salīdzinājumā ar citiem bērniem, sevišķi brāļiem un māsām. Tieši šī iemesla dēļ vecākiem pret savu bērnu jābūt stingriem, prasot, lai viņš vienmēr uzvestos pieklājīgi, bet vienlaikus nav

jābaidās viņu arī mīlēt un mācīt. Vecākiem attieksmē pret bērnu jābūt elastīgiem, īpaši izvēloties soda veidu.

Elastība nepieciešama vairāku iemeslu dēļ. Pirmkārt, vecāki mēdz kļūdīties. Ja jums liekas, ka reiz izvēlēto disciplīnas sistēmu nav jāmaina, tad jūs paši iedzenat sevi strupceļā. Vecākiem *noteikti vajadzētu* mainīt savus uzskatus par sodiem, samazinot vai palielinot tos atbilstoši gadījumam. (Atcerieties, ka tieši šajā apstākļī slēpjas miesassoda ļaunums – tas allaž paliek nemainīgs lielums.)

Dabiski, ka vecākiem nepatīk pārāk bieži mainīt savus lēmumus, jo tā viņi bērnu acīs var izrādīties tukši pļāpas, un tas var mazuļus mulsināt. Taču es uzskatu, ja ir izraudzīts sods palikt uz vienu stundu istabā un ja vēlāk vecāki ir atklājuši vainu mīkstinošus apstākļus, kas pierāda, ka izraudzītais sods ir bijis pārāk bargs, tad būtu loģiski un pareizi to bērnam paskaidrot un uzlikto sodu mīkstināt. Ja bērns jau reizi ir ticis netaisnīgi sodīts vai kāda iemesla dēļ izcietis neatbilstošu sodu, tad būtu lieliski, ja vecāki bērnam atvainotos un mēģinātu situāciju labot.

Vecākiem jābūt elastīgiem, lai tad, kad izveidojas zināmi apstākļi, spētu mainīt savu attieksmi pret bērnu, lai spētu savam bērnam atvainoties. Nepieciešamība mainīt savus lēmumus un atvainoties bērnam var rasties katrā ģimenē.

Būt elastīgiem un spēt atbilstoši mainīt savu attieksmi pret disciplinārajām metodēm, un būt stingriem – ir divas dažādas lietas. Abas ir būtiskas un svarīgas. Stingrība pirmām kārtām nozīmē panākt bezierunu pakļaušanos visām mūsu prasībām. Bet, ja tās ir pārāk nelokāmas (piemēram, lai divgadīgs bērns konsekventi atsauktos uz pirmo aicinājumu), tad mēs varam izrādīties vienkārši nesaprātīgi. Normāla divgadīga mazuļa dabiskā reakcija vairumā gadījumu būs negatīva, un viņš mums liksies nepaklausīgs un spītīgs. Bet tas ir normāls attīstības posms, sauksim to par “divgadīgā negativismu”. Sodīt par to ir nepieļaujami. Mīloši divgadīga bērna vecāki, protams, var būt stingri, taču *noteiktās robežās*. Šie vecāki sava bērna uzvedību regulēs, uzmanīgi virzot un vadot viņu ķermeniski – pieceļot, pagriežot vajadzīgā virzienā, vedot pie rokas vai novietojot pareizajā vietā vai stāvoklī.

Šis “divgadīgo negatīvisms” normāla bērna attīstībā ir izšķirošs faktors. Tas ir viens no paņēmienu, kā mēs katrs esam mācījušies psiholoģiski atšķirt sevi no saviem vecākiem. Šis negatīvisms var izrādīties arī spītība, tikai ļoti savdabīga spītība. Jāizprot starpība starp divgadīga bērna negatīvismu un spītību; spītība parasti ir nepakļāvība. Divgadīga bērna negatīvisms ir normāla parādība un nav sodāma. Nepakļāvīga spītība turpretī nav pieļaujama un pret to vajag attiecīgi rīkoties.

Bērnā augot, viņa spējas atsaukties mutiskam lūgumam palielinās, kad mazais sasniedz apmēram četrarpus gadu vecumu (tas ir atkarīgs no katra bērna attīstības īpatnībām), vecākiem jau ir tiesības prasīt, lai viņš reaģē uz pirmo aicinājumu. Es esmu pilnīgi pārliecināts, ka mani bērni atsaucas uz pirmo aicinājumu. Ja viņi neatsauktos, tad tiktu sodīti. Protams, viņi drīkst manu prasību komentēt, ja viņiem pret to ir kādi iebildumi. Bet, ja es neesmu to atsaucis, viņi zina, ka tā obligāti jāpilda.

Ļoti svarīgi atcerēties, ka būt stingram nenozīmē būt nelaiņam. Mums jābūt savās prasībās stingriem un jāpastāv, lai tās tiktu realizētas, bet mūsu panākumi būs jo lielāki, ja darīsim to laipni. Stingrība neprasa, lai mēs būtu dusmīgi, skaļi, valdonīgi vai nelaiņi.

Un vēl svarīgi atcerēties, ka katram bērnam vajag izjust visus mīlestības veidus *vienlaicīgi* – nepieciešamas gan acu un roku kontakts, gan mūsu nedalīta uzmanība, gan sodi un disciplīna. Bērnā nepieciešama mūsu stingrība un mūsu mīlestība. Šīs lietas viena otru neizslēdz. Stingrība noliedz mīlestību, bet mīlestība nemazina prasīgumu un neveicina visatļautību. *Visatļautību veicina stingrības un ierobežojumu trūkums, nevis mīlestība.*

Kad vecāki ir nodrošinājuši bērnu ar visiem mīlestības apliecinājumiem un disciplīnas veidiem, bet bērns tomēr paliek spītīgi nepaklausīgs, tad viņš ir jāsoda. Šāda spītība ir jāsalauž. Un sodam ir jābūt pietiekami bargam, lai panāktu vajadzīgo efektu, bet arī iespējami saudzīgam, lai nerastos problēmas,

kuras jau esam pārrunājuši. Ja šo spītību var salauzt ar pavēli vai izskaidrošanos, tad sodīt vairs nebūtu vēlams. Ja varbūt pietiek ar bērna ieraidīšanu istabā uz noteiktu laiku, tad ir pavisam jauki. Ja spītību var pārvarēt, ierobežojot vai atņemot kaut kādas privilēģijas, tad dariet arī tā. Iegaumēsim – miesassodu, kas dažreiz patiešām ir nepieciešams, lai uzveiktu uzkrītoši spītīgu nepaklausību, drīkstam lietot pašā ļaunākajā gadījumā un kā pēdējo audzināšanas līdzekli.

ESIET PIESARDZĪGI

Pielietojot miesassodu, vajadzētu ievērot trīs nosacījumus. Pirmkārt, bērnam ir ļoti precīzi jāzina, par ko viņš tika sodīts. Tāpēc vienkāršiem un saprotamiem vārdiem jāpaskaidro viņam, kas šādā uzvedībā vai rīcībā nebija pareizs. Tādi apzīmējumi kā “slikts zēns” var tikai ievainot bērna pašcieņu, un no tiem vajadzētu izvairīties.

Otrkārt, vecākiem jābūt ļoti piesardzīgiem, lai sodot bērns netiktu fiziski traumēts

Treškārt, tūlīt pēc sodīšanas, kamēr bērns raud, viņš ir jāatstāj viens. Tomēr vecākiem vajadzētu atrasties kaut kur tuvumā, lai dzirdētu, kad raudāšana mitējusies. Kad bērns izraudājies un sāk lūkoties apkārt, tad viņš ar visu savu būtņi jums it kā prasa: “Vai tu mani mīli? Vai tu mani vēl aizvien mīli?” Tad vecākiem bērns noteikti ir jāapmiļo un jānomierina, ka viņu patiešām ļoti, ļoti mīl.

UZVEDĪBAS PĀRMAIŅAS

Noslēgumā, man liekas, būs vietā pieminēt tādu līdzekli kā *uzvedības pārmaiņas*. Šis jēdziens ietver veselu uzskatu sistēmu, kas šodien tiek pielietota bērnu audzināšanā. Uzvedības pārmaiņas var izraisīt pozitīvs pamudinājums (bērnam tiek piedāvāts pozitīvs ietekmēšanas līdzeklis), negatīvs pamudinājums (bērnam tiek atņemts pozitīvs ietekmēšanas līdzeklis) un sods (bērnam tiek piedāvāts negatīvs ietekmēšanas līdzeklis).

Kā pozitīva pamudinājuma piemēru var minēt konfektes vai kāda salda augļa pasniegšanu bērnam par labu uzvedību. Kā negatīva pamudinājuma piemēru – televizora skatīšanās aizliegumu par sliktu uzvedību. Bet negatīvais ietekmēšanas līdzeklis – sods – var būt visparastākais pēriens par nepieklājīgu uzvedību.

Runāt par šo tēmu dziļāk un plašāk nav manas grāmatas uzdevums. Taču pieskartiess dažiem raksturīgākiem momentiem mēs tomēr varam.

Vispirms jāsaka, ka šodien uz uzvedības pārmaiņas izsaucošiem faktoriem tiek likts pārāk liels uzsvars, tie nereti aizstāj emocionālo audzināšanu. Ja uzvedības pārmaiņas veicinoši līdzekļi tiek pielietoti pārāk bieži, bērns vairs nejūtas mīlēts. Kāpēc? Pirmkārt, tāpēc, ka pārmaiņas uzvedībā ir dibinātas uz nosacītību. Bērns saņem atalgojumu vienīgi tad, ja ir attiecīgi uzvedies. Otrkārt, tāpēc, ka pārmaiņas neizraisa jūtas vai bērna emocionālās vajadzības (mīlestība). Rezultātā vecāki, balstot savas attiecības ar bērnu vienīgi uz uzvedības pārmaiņas veicinošiem faktoriem, zaudē iespēju apliecināt viņiem savu patieso mīlestību.

Piemēram, atcerieties gadījumu, kuru es pieminēju iepriekšējā nodaļā. Es vispirms piepildīju Deila emocionālo krātuvi, kad pēc trīs dienu prombūtnes atgriezos mājā, bet viņa uzvedība tobrīd mani bija sakaitinājusi. Burta kalps būtu teicis, ka es Deilu tādā brīdī par sliktu uzvedību apbalvoju ar mīlestību. Vai jūtat starpību? Vecākiem nav iespējams vispirms piedāvāt bērnam uzvedības pārmaiņas veicinošus līdzekļus un tad savu nesavtīgo mīlestību.

Balstot savas attiecības ar bērnu tikai uz uzvedības pārmaiņu veicinošiem līdzekļiem, rodas vēl viena problēma – bērnam attīstās nepareiza vērtību izjūta. Viņš iemācās visu darīt vienīgi atalgojuma dēļ. Attīstās orientācija uz ieguvumu, kas viņam par to būs. Lūk, uzskatāms piemērs. Mans draugs savus bērnus audzina stingri pēc šiem principiem. Kādu vakaru, kad

mēs kopā vakariņojām viņa mājās, mans draugs teica: “Džerijam ir tikai trīs gadiņi, bet viņš jau prot skaitīt līdz simtam.” Viņš piegāja pie dēla un sacīja: “Džerij, izskaiti līdz simtam, un tu dabūsi konfekti.” Bet Džerijs viņam atteica: “Es negribu konfekti.”

Ja mēs vēlamies, lai bērns kaut ko dara mums par prieku vai lai mēs varētu ar viņa darbu palepoties, tad labāk iztikt bez šiem “veicinošajiem” līdzekļiem.

Un pēdējā problēma. Ja vecāki šos pārmaiņas veicinošos līdzekļus izmantot pārāk bieži, bērns iemācās iegūt sev vēlamu rezultātu, ar šo pašu metodi vērsdamies pie saviem vecākiem. Viņš uzvedīsies, kā vecākiem patīk, lai dabūtu to, ko pats grib. Parasti šādu parādību sauc par krāpšanu. Ja jūs vēlaties, lai bērns kļūst viltīgs un blēdīgs, tad vadieties pēc šīs metodes.

Kad nu mēs esam aplūkojuši uzvedības pārmaiņas metodes negatīvo pusi, pārrunāsim tās pozitīvo kodolu, jo tai ir tomēr sava vieta bērnu audzināšanā, kaut arī ne galvenā.

Šo metodi var pielietot gadījumos, ja rodas īpašas uzvedības problēmas, kad bērns neizrāda ne spītību, ne nepaklausību. Lūk, praktisks piemērs. Apmēram pirms pusgada mūsu abi zēni bija pasākuši kauties. Protams, viens otram neko īpašu nebija nodarījis. Viens otru arī neizaicināja, bet lūgumi izbeigt kautiņus arī nelīdzēja. Pavēles līdzēja labi ja uz pāris stundām. Sodiem panākumu nebija. Vai zināt, kas līdzēja? Uzminējāt – atalgojumu sistēma. Mēs ieviesām žetonus – viena zvaigznīte par piecpadsmit minūtēm miera un klusuma, pakāpeniski klusuma intervālus palielinot līdz kaušanās mitējās. Turklāt katrs saņēma attiecīgu balvu par noteiktu zvaigznišu skaitu. Panākumi bija brīnīšķīgi, un drīz vien mājās valdīja miers.

Tomēr man jūs arī jābrīdina, ka šāda metode prasa gan laiku un neatlaidību, gan arī zināmu piepūli un konsekvenci. Ja neesat tam gatavi, labāk nesāciet – var neizdoties.

Par šo tēmu sarakstīts daudz labu grāmatu, kurās jūs par šo metodi varat uzzināt arī ko vairāk.

Kā jūs paši saprotat, bērna audzināšanā nepieciešams ievērot līdzsvaru. Bērnam ir vajadzīgs viss, par ko esam runājuši: acu un roku kontakts, nedalīta uzmanība, disciplīna, lūgumi,



stingrība, elastība, pavēles, piedošana, sodi, norādījumi, vadība, vecāku piemērs un aktīva uzklausišana. Taču tas viss bērnam jāpasniedz līdzsvarotās devās. Es ceru, ka mūsu pārrunas palīdzēs jums šo līdzsvaru ievērot un jūsu bērns jutīsies nesavtīgi un patiesi mīlēts.

Špašo problēmu bērni

Kāpēc ar bērniem, kam ir zināmas specifiskas novirzes (cukurslimība, kurlums vai garīga atpalicība) parasti rodas ievērojami lielākas emocionālas un uzvedības problēmas? Atbilde uz šo jautājumu ir ārkārtīgi sarežģīta. Izskaidrot, kāpēc bērniem ar šīm novirzēm ir tieksme uz emocionāliem un uzvedības traucējumiem, neietilpst manā kompetencē. Tomēr dažas raksturīgākās atbildes, kas varētu noderēt šādu bērnu vecākiem, varbūt mēģināsim rast.

UZTVERES PROBLĒMAS

Vispirms noskaidrosim, kas ir uztveres problēmas? Uztveri ir grūti definēt, bet mēģināsim. Uztvert nozīmē kaut ko uzzināt vai iegūt informāciju ar sajūtām, kas uztverto noraida tālāk uz smadzenēm. Bērnam ar uztveres traucējumiem šo informāciju no apkārtējās vides ir grūti iegūt un grūti noraidīt tālāk uz smadzenēm. Rezultātā, kad tāda informācija kā vizuālie tēli, skaņas un pieskārieni tomēr nonāk bērna smadzenēs, viņš tos lāgā neizprot, jo viņa izpratni par apkārtējo vidi sagroza viņa specifiskā novirze.

Lietojot šādu samērā vienkāršotu un izplūdušu uztveres definīciju, mēs redzam, ka tā ietver sevī vairākas problēmas. Tās ir redzes un dzirdes, noteiktu neiroloģisku slimību izraisītas, kā arī atmiņas un mācīšanās traucējumu problēmas. Tām visām piemīt kaut kas kopējs: bērniem ar šiem traucējumiem ir nepareizs priekšstats par savu apkārtējo vidi, jo informācija tiek saņemta izkropļotā veidā.

Vai redzat, cik milzīgs ļaunums ir uztveres traucējumi. Ja mēs gribam izrādīt saviem bērniem mīlestību, mums nepieciešams viss jutekļu arsenāls. Acu kontaktā izmantojam bērna spēju uztvert vizuālu tēlu. Roku kontaktu varam nodibināt, balstoties uz taustes sajūtu, kas pati par sevi ir ārkārtīgi sarežģīta. Bet

nedalitās uzmanības uztveršana prasa sakopot visus jutekļus. Tātad, ja bērna uztvere kādā no šīm sfērām ir traucēta, arī viņa izpratne par mūsu mīlestību var būt kropla – un mums šo mīlestību apliecināt ir jo grūtāk.

Tas, ka bērns ar uztveres traucējumiem nejūtas mīlēts, nosaka viņa zemo pašapziņas līmeni. Tas ir viens no iemesliem, kāpēc pieaugot viņš parasti kļūst aizvien nomāktāks. Šī nomāktība bieži vien beidzas ar diezgan nopietniem emocionāliem un uzvedības traucējumiem, sevišķi agrīnajā pusaudža vecumā.

Bērns ar uztveres traucējumiem un likumsakarīgās nespējas mācīties netiek līdzī saviem vienaudžiem ne teorētiskajās, ne citās disciplīnās. Viņam ir ne tikai sliktas atzīmes, viņš ir spiests nepārtraukti ciest arī citādus pazemojumus, ko pats diezgan labi apzinās. Ar laiku viņa nomāktība padziļinās, sevišķi tuvojoties pusaudža vecumam. Un šī pusaudža vecuma nospiestība nav līdzīga neviena cita vecuma depresijai. Parasti šie bērni nedz izskatās, nedz uzvedas kā depresijas pārņēmti, kamēr tā nav sasniegusi noteiktu robežu. Šāda divpadsmit līdz četrpadsmit gadus vecu pusaudžu depresija izpaužas grūtībās koncentrēties darbam klasē, kas beidzas ar lejupslīdi zināšanu līmenī. Pēc tam iestājas ilgstoša vienaldzība un pilnīgs intereses trūkums par fiziskām aktivitātēm. Šajā periodā pusaudzis ir patiesi nelaimīgs.

Ja šī vienaldzība nepāriet, pusaudzis sāk rīkoties, lai no šī nomācošā stāvokļa izrautos. Smagas depresijas un vienaldzības māhta meitene var kļūt nemierīga, sākt lietot narkotikas, aizbēgt no mājām un var mēģināt kā citādi slikti un izaicinoši uzvesties. Zēnam līdzīgā stāvoklī ir tieksme rīkoties gluži tāpat, tikai viņam vēl ir nosliece uz vardarbību – zagšanu un kaušanos.

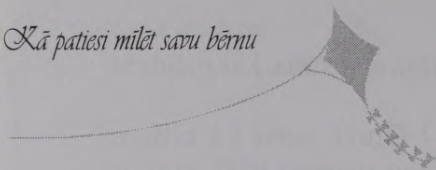
Mēs zinām, ka bērni ar uztveres traucējumiem parasti ir disponēti uz depresiju un viņus mājās, ka viņus neviens nemīl un ka viņi nevienam nav vajadzīgi. Kā mēs varam viņiem palīdzēt? Es esmu stingri pārliecināts, ka palīdzēt viņiem var

vienīgi mīlestība – īsta, patiesa, nesavtīga mīlestība, kas palīdzēs viņiem uzveikt savu nelaimi.

Kā šo mīlestību apliecināt? Gluži tāpat kā citiem bērniem, vienīgi paturot prātā, ka viņu uztvere dažā ziņā ir traucēta, bet ne vienmēr ir traucēta viņu sensuālā jūtība. Lai šie bērni justos mīlēti, viņiem vecāku sirds siltums nepieciešams daudz lielākās devās. Turklāt tas jāizrāda daudz tiešākā, vienkāršākā, nemākslotākā un atklātākā veidā – un arī spēcīgāk. Tas viss jādara, lai mēs varētu būt droši, ka šie bērni nav pārpratuši mūsu jūtas, lai viņi *skaidri* justu mūsu mīlestību. Attiecībām ar šādiem bērniem jābūt tiešām un atklātām.

CITAS MEDICĪNISKAS PROBLĒMAS

Bērniem, kas slimo ar hroniskām, ieilgušām kaitēm, arī ir nosliece uz emocionāliem un uzvedības traucējumiem. Tas jo īpaši attiecas uz slimībām, kas prasa stingru uzraudzību un nepārtrauktu kopšanu, piemēram, pusaudzū cukurslimība. Rūpes par mazajiem cukurslimniekiem aizņem tik ārkārtīgi daudz laika un pūļu, ka vecākiem parasti nemaz nav iespējas vienlaikus domāt arī par citām bērna vajadzībām, īpaši par emocionālajām. Rūpīgie tēvi un mātes tā aizraujas ar precīzas insulīna devas injicēšanu, diētas ievērošanu, glikozes noteikšanu produktos un tamlīdzīgām procedūrām, ka šīs patiešām absolūti nepieciešamās procedūras aizēno dabisko mīlestību. Taču, lai cik nepieciešamas, šīs procedūras nevar aizstāt to mīlestību, ko bērns saņem ar acu un roku kontakta un nedalītās uzmanības starpniecību. Un tāpēc vēlāk bērni, sevišķi pusaudzū gadus, sāk ienīst savu slimību. Viņi ienīst ne tikai slimību, bet arī vecākus, kas mīlestību aizvietojuši ar ārstēšanu. Pusaudzū kļūst naidīgi un izturas izaicinoši ne tikai pret saviem vecākiem, bet vispār pret jebkuru cilvēku. Viņus pamazām pārņem depresija ar visām no tās izrietošajām sekām. Un pats ļaunākais ir tas, ka viņi nereti savu veselības stāvokli izmanto, lai vecākus turētu nepārtrauktās bailēs – ieņem pārāk lielu insulīna devu, apēd pārāk daudz ogļhidrātu un tamlīdzīgi. Dažs labs šādā naidā un dusmu uzplūdā sevi pat nogalina.



Protams, ir arī vēl citi iemesli, kas sekmē šīs sarežģītās kaites slimnieku naidīgo attieksmi pret vecākiem. Man nācies saskarties ar diviem. Pirmais ir tikko pieminētais – vecāki mīlestību aizvieto ar ārstnieciskajām procedūrām. Otrais iemesls ir vecāku nespēja ierobežot un kontrolēt šī bērna uzvedību. Vecākiem, protams, ir sava bērna žēl. Viņi jūtas it kā vainīgi par bērna slimību, viņus māj gan bailes, gan nereti arī depresija. Ja šādi vecāki nespēj kontrolēt slimā bērna uzvedību – un proti – ar visparastāko stingrību, tad mazais slimnieks sāk kontrolēt savus vecākus. Īpaši viegli tas ir hroniski slimajiem bērniem. Viņi izmanto savu slimību, lai vecākus “dancinātu” – spekulējot ar vecāku vainas apziņu un žēlumu, tur tos pastāvīgās bailēs, ka viņu veselības stāvoklis var krasī pasliktināties, pat atklāti draud vairs neārstēties.

Līdzīgi uzvesties var ikviens bērns, kurš ilgstoši slimo. Te būtu minama astma, hroniskais bronhīts, sirdskaites, fiziska deformācija, garīga atpalcība, neiroloģiskas slimības, dentāli traucējumi un pat mācīšanās grūtības. Šo sarakstu var turpināt vēl un vēl.

Dārgie vecāki, ja jūsu bērnam ir kādi veselības traucējumi, ja ar viņa attīstību ir saistīta kāda smaga problēma, neaizraujieties vienīgi ar medicīnisku jautājumu risināšanu, atstājot novārtā pašu bērnu. Visvairāk viņam vajadzīga jūsu mīlestība – vairāk par jebkurām zālēm, lai cik vitāli nepieciešamas tās arī būtu, vairāk nekā cita veida dziednieciskie palīgīdzekļi, treniņi un vingrinājumi. Jūs paši un jūsu nesavtīgā mīlestība viņam, šim slimajam bērnam, ir nepieciešamāka vairāk par visu, jo vienīgi tā spēj palīdzēt viņam, dot spēku cīnīties un uzveikt savu slimību.

BEZJŪTĪGIE BĒRNI

Es vēlētos parunāt arī par to, kā palīdzēt bezjūtīgajiem bērniem, tas ir, tiem bērniem, kas nav spējīgi uztvert jūtas un reaģēt uz tām. Jā, ticiet vai ne, bet tādu mazuļu, kas jau no dzimšanas (iedzimti) nespēj uztvert un reaģēt uz dabisku mīlestību, ir ļoti daudz. Viņi vairās no acu kontakta, nevēlas, ka viņiem pieskaras, nejūt vajadzību pēc nedalītās uzmanības.

Šī parādība var izpausties dažādi. Vieni jūt tikai vieglu nepatiku, kad pie viņiem vēršas ar zināmu jūtu izpausmi, citus turpretī pārņem nepārvarams riebums. Daži bērni spēj pieņemt kādu vienu jūtu izpausmes veidu un absolūti nespēj pieņemt citu. Katrs bērns ir unikāls.

Šis bezjūtīgais bērns vecākiem ir pastāvīga mīkla. Tie, kas par saviem bērniem rūpējas un uztraucas, instinktīvi nojauš, ka arī šim mazulim nepieciešama mīlestība un citi emocionālās kontaktēšanās veidi. Kad vecāki cenšas šīs vajadzības apmierināt, bērns atrod visdažādākās iespējas, kā no piedāvātajām jūtām izvairīties. Kāda dilemma! Beigās vairums vecāku ar šādu stāvokli samierinās, secinādami, ka "tas bērns pats nezina, ko grib". Viņi pieņem, ka šim bērnam acīmredzot nav nepieciešama ne viņu mīlestība, ne uzmanība, – un briesmīgi kļūdās.

Pat šķietami visbezjūtīgākajam bērnam ir nepieciešama nesavtīgā mīlestība. Tikai bērns jūtas ārkārtīgi neveikli un tāpēc nespēj šo mīlestību pieņemt, un mums, vecākiem, ir jādara viss, lai pakāpeniski viņam šo neveiklības sajūtu mazinātu.

Vispirms mums vajadzētu zināt, ka ir piecas īpašas situācijas, kad bērns spēj vairāk vai mazāk reaģēt un uztvert mīlestību. Tai laikā viņa jūtu aizsargsistēma darbojas vājāk un viņš atrodas pietiekami tuvu stāvoklim, lai būtu spējīgs uztvert otra cilvēka emocijas. Protams, katrs bērns ir citādāks. Vienā situācijā viņš ir uztvertspējīgāks, bet otrā absolūti nereaģēs. Tāpēc vecāku pienākums ir zināt, kad viņu bērns ir visvairāk atvērts jūtām un mīlestībai.

Kā pirmo es minēšu tādu situāciju, kad bērnam kaut kas licies komisks. Piemēram, bērns skatās televizoru un redz kādu jocīgu notikumu. Šajā brīdī vecākiem, izskaidrojot redzēto joku, jāizmanto izdevība ielūkoties bērnam acīs, pieskerties tam un

noglāstīt. Turklāt to jāpaspēj izdarīt ļoti veikli, jo parasti šāda bērna jūtu aizsargsistēma atslābinās tikai uz īsu brīdi. Tad nu mums vajadzētu paspēt pārvarēt šīs barjeras nemanot, pretējā gadījumā bērns nākamreiz pret līdzīgu “uzbrukumu” būs jau attiecīgi apbruņojies.

Otra labvēlīga situācija var izveidoties tad, kad bērns ir paveicis kaut ko tādu, par ko no sirds lepojas. Paveiktajam noteikti jābūt nozīmīgam, ko pats bērns uzskata par īpaši labu un izdevušos. Šādā reizē, bērna veikumu uzteicot un slavējot, vajag lūkoties viņam acīs, apkampt, pabužināt matus, noglāstīt. Bet jābūt ļoti piesardzīgiem un nepārspīlēt, sevišķi nevelkot šo brīdi garumā.

Trešā situācija var rasties tad, kad bērns cieš fiziski – ir slimš vai ievainots. Šādās reizēs nav iespējams iepriekš paredzēt, kā viņš reaģēs uz jūsu jūtu izpausmi. Dažreiz slimība vai sāpes bērnu atmaidzina, un mazulis spēj atsaukties uz jūsu izrādīto mīlestību, bet var gadīties, ka viņš vēl vairāk “aizslēdzas”. Vecākiem bērns nepārtraukti jānovēro, lai varētu izmantot jebkuru izdevību un slimības vai sāpju brīdī mazo apmīļotu. Šādus īpašus gadījumus bērns nekad neaizmirsīs.

Ceturtā situācija var izveidoties tad, kad bērns ir emocionāli sāpināts. Viņam bieži rodas domstarpības ar saviem vienaudžiem, tie savukārt nereti viņu piekrāpj. Šādos pārdzīvojumu brīžos daudzi šķietami bezjūtīgie bērni ir spējīgi pieņemt mūsu mīlestības apliecinājumus.

Piektās situācijas izveidošanās iespēju lielā mērā nosaka iepriekšējās reizēs gūtā pieredze. Piemēram, ir bērni, kuriem mīlīgu pārdzīvojumu un prieku sagādā ilga pastaiga kopā ar vecākiem. Ļoti iespējams, ka viņi uztvers un reaģēs uz vecāku izrādīto mīlestību tieši kopīgo pastaigu laikā. Citam bērnam turpretī patīkamus pārdzīvojumus sagādā gulētiešanas laiks, kad vecāki palasa kādu grāmatu, noskaita vakarlūgšanu un vispār parunājas. Šis bērns visatvērtāks jūsu izrādītajai mīlestībai būs tieši vakara stundās. Tāpēc ir tik svarīgi padarīt ierasto dienas

ritmu pēc iespējas interesantāku, lai jums ar savu atvasi būtu pēc iespējas vairāk kopīgu patīkamu pārdzīvojumu.

Visiem bērniem vajadzīga mīlestība, lai kādā veidā tā arī tiktu izrādīta – ar acu kontaktu, ar glāstu un pieskārienu, ar uzmanību, rūpību un gādību. Ja bērns nesaņem to pietiekami, tad vispirmām kārtām vaina meklējama pieaugušajos; mums jānoskaidro, kāpēc ir tā, un jācenšas situāciju labot.

Mēs esam pārsprieduši tikai dažus visizplatītākos iemeslus, kas traucē bērnam uztvert viņam tik bezgala nepieciešamās jūtas un reaģēt uz tām. Es vēlos kādreiz parunāt arī par bērniem, kurus piemeklējušas vēl citas nelaimes, – par šķirto vecāku bērniem, par depresijas māktajiem, par tiem, kuri savas dienas vada nenovēršamas nāves paēnā, par grūtsirdības vajātajiem un mūžam problēmu pārņemtajiem tīneidžeriem.

Kā palīdzēt bērnam pieaugt ticībā

Viena no galvenajām sūdzībām, ko šodien visbiežāk dzird no pusaudžiem, ir tā, ka vecāki nespēj nodrošināt viņus ar ētiskajiem un morālajiem principiem, pēc kuriem viņi varētu dzīvot. Jaunie cilvēki pauž šīs ilgas visdažādākajos veidos. Vieni apgalvo, ka viņiem nepieciešama izpratne par “dzīves jēgu”. Citi meklē un grib atrast kādu “paraugu, kam sekot”. Vēl cits meklētājs alkst pēc kādas “augstākas vadības”, pēc kaut kā, “kam var pieķerties” vai “kas parādītu, kā dzīvot”.

Šie izmisuma pilnie saucieni neatskan tikai no kādas nelielas nelaimīgu un neapmierinātu pusaudžu sajiņas. Tādas pašas ilgas un vēlmes jūt un izsaka vairums jauniešu, jo viņi eksistences cīņas pārņemtajā pasaulē ir briesmīgi apmulsuši. Ir pilnīgi neiespējami atrast kādu jaunu cilvēku, kuram par dzīves mērķi un jēgu viss būtu skaidrs un kurš būtu apmierināts ar sevi un apkārtējo vidi, kurš saskatītu perspektīvu un saprastu, kā dzīvot šajā sajukušajā, mūžam mainīgajā un briesmīgajā mūsdienu pasaulē.

Bērns vispirms tādu ceļa rādītāju meklē savos vecākos. Vai viņš atrod nepieciešamo, atkarīgs no diviem apstākļiem. Pirmkārt, vai vecāki paši zina, kurp un kāpēc viņi iet. Un, otrkārt, vai bērns spēj tā identificēties ar saviem vecākiem, ka var bez ierunām pieņemt un atzīt viņu vērtību mēru. Bērnam, kurš nejūtas mīlēts, tas ir absolūti neiespējami.

PIRMAIS NOTEIKUMS

Aplūkosim pirmo nepieciešamo noteikumu, lai mēs varētu apmierināt sava bērna ilgas pēc dzīves jēgas izpratnes.

Pašiem vecākiem ir jābūt noteiktam pamatam, uz kura celt savu dzīvi, kurš var izturēt laika pārbaudi. Ir jābūt skaidrām atziņām, kas spēj mūs balstīt un dot spēku visos mūža posmos: bērnībā, jaunībā, brieduma gados, vecumā, kas ļauj pārvarēt laulības krīzes, finansiālos sarežģījumus, fiziskā vārguma brīžus, kritiskus stāvokļus bērnu audzināšanā, bet jo sevišķi orientēties mūsdienu nepastāvīgajā sabiedrībā, kurā tik ātri un tik viegli zūd garīgās vērtības. Mums ir jāatrod šāds pamats, pamatatziņa, uz kuru spējam balstīt savas dzīves ēku un kuru varam nodot tālāk saviem bērniem. Pēc manām domām, tā būtu pati lielākā vērtība, ko atstāt saviem pēcnācējiem.

Kas tad ir šis nepieciešamais pamats, kas spēj dot dzīvei jēgu un radīt mērķi un ko mēs varam nodot tālāk saviem bērniem? Daudzi to ir meklējuši kopš civilizācijas sākuma, bet tikai dažiem to ir izdevies atrast. Filozofi jau gadsimtiem ilgi meklējuši atbildi uz šo jautājumu. Nereti valdību vadītāji apgalvo, ka viņiem zināms šis noslēpums, taču rūpīgi izstrādātā likumdošana joprojām atstāj cilvēku sirdis tikpat tukšas un ilgu pilnas kā agrāk, vienīgi vēl atkarīgākas no šo pašu valdību uzraudzības un kontroles. Arī garīgās veselības dziednieki piedāvā savus padomus, kā tikt galā ar emocionālajām problēmām, garīgiem traucējumiem, psiholoģiska rakstura sarežģījumiem, adaptācijas problēmām un laulības disharmoniju.

Vienīgais, kas spēj sniegt dvēselei mieru un pēc kā ilgojas katra sirds, ir Dievs. Viņš var piederēt tikai tev vienam un tajā pašā laikā arī visiem. Viņš var stiprināt tevi pretrunu brīdī un mierināt nelaimē, apskaidrot tevi, kad tevi māt mulsums, un novērst no kļūdu un maldu ceļa. Viņš var sniegt palīdzību jau šodien, sola to darīt rīt, Dievs virza un vada mūs ik brīdī un ik mirkli, un nekad nepamet vienus – Viņš allaž ir tuvāk par miesīgu brāli.

Viņš dod mums savus norādījumus, lai mēs tos pildītu, un sola brīnumus tiem, kas labprātīgi Viņam paklausa. Dažreiz Viņš liek mums ciest un zaudēt, taču allaž visas brūces sadziedē un zaudējumu atlīdzina desmitkārtīgi. Viņš neuzspiež atzīt Sevi ar varu, bet pacietīgi gaida, kad tiks aicināts. Viņš nepieprasa, lai tiktu pildīta Viņa griba, bet ir dziļi sāpināts, ja mēs aizejam

pa maldu takām. Viņš grib, lai mēs Viņu mīlam, jo Viņš pirmais mīlēja mūs, taču Visuvarenais ļauj mums brīvi izvēlēties – atzīt Viņu vai noliegt. Viņš grib rūpēties un gādāt par mums, Viņa karstākā vēlēšanās – būt mūsu Tēvam. Ja mēs patiesi vēlamies to pašu, ko vēlas Viņš – lai starp mums pastāvētu siltas mīlestības apstarotas Tēva un bērnu attiecības –, tad mums Viņa piedāvājums jāpieņem. Viņš ir gudrs un nenāk ar spēku. Viņš gaida tevi un mani, kamēr mēs kļūsim Viņa bērni. Protams, Viņš var būt tikai katra vienīgais Dievs.

Šīs dziļi personiskās, intīmās attiecības ar Dievu caur Viņa dēlu Jēzu Kristu ir tas obligātais, nepieciešamais pamats, kas spēj dot dzīvei jēgu un radīt tai mērķi. Tās ir tuvās, siltās attiecības, pēc kurām ilgojas visi jaunie cilvēki, tās ir gan “dzīves jēga”, gan “kaut kas, uz ko paļauties”, gan “augstākā vadība”, gan “kaut kas, kur meklēt mierinājumu, kad apkārt viss brūk un jūk”. Tajās ir viss, ko mēs meklējam.

Vai jūs esat atradis ceļu pie Dieva? Ja vēl ne, lūdziet palīdzību savam mācītājam vai draugam, kas to jau ir atradis.

OTRAIS NOTEIKUMS

Otrais noteikums, kuru nepieciešams izpildīt, lai mēs varētu savam bērnam nodot mantojumā dzīves pamatatziņas, ir panākt viņa atzīšanu un mīlestību, lai mūsu atvase bez ierunām var pieņemt vecāku vērtību mēru.

Mēs noskaidrojām – ja bērns nejūtas mīlēts, tad tas ir absolūti neiespējami. Ja starp vecākiem un bērniem nepastāv stipras, veselīgas, uz mīlestību dibinātas attiecības, tad uz vecāku mēģinājumiem viņu virzīt un vadīt bērns atbild tikai ar dusmām, aizvainojumu un pat naidu. Katru vecāku lūgumu (vai pavēli) viņš uzskata par varmācību un pamazām iemācās tiem pretoties. Smagākos gadījumos bērns jebkuru lūgumu uztver jau ar tik lielu aizvainojuma sajūtu, ka rezultāts ir pilnīgi pretējs

gaidītajam – bērns tišām dara visu otrādi, jo neatzīst ne savu vecāku, ne citu cilvēku, ne arī Dieva autoritāti.

Ja starp vecākiem un bērniem pastāv tādas attiecības, tad nodot bērnam tālāk savu morālo un ētisko vērtību mēru kļūst pavisam neiespējami.

Lai bērns varētu atzīt vecāku vērtības un tās pieņemt par savām, viņam jājūtas patiesi un nesavtīgi mīlētam. Lai tuvinātu bērnu Dievam, vecākiem jābūt pārliecinātiem, ka viņu lolojums jūtas nesavtīgi mīlēts. Kāpēc? Tāpēc, ka tā – nesavtīgi – mūs mīl Dievs. Bērnam, kurš nejūtas savu vecāku nesavtīgi mīlēts, ir grūti izjust Dieva mīlestību. Daudziem tas ir lielākais un arī visparastākais šķērslis ceļā pie Dieva. Tāpēc vecākiem vajadzētu pielikt visus spēkus, lai to novērstu.

Kā vecāki var pārliecināties, ka viņu bērns ir sagatavots pieņemt Dieva mīlestību? Vienīgi apzinoties, ka viņi ir apmierinājuši sava bērna emocionālās vajadzības un allaž uzturējuši pilnu tā emocionālo krātuvi. Vecāki nevar cerēt, ka bērns atradīs ceļu pie Dieva, ja nebūs rūpējušies par viņu ar patiesu sirds siltumu un ja bērnam nebūs tādu pašu jūtu pret tēvu un māti.

Jā, es esmu redzējis arī tādus bērnus, kas par kristiešiem audzināti ar rīkstes palīdzību. Un tieši tādēļ, ka viņi tika audzināti ar sodiem, nevis ar nesavtīgu mīlestību, viņu attiecības ar Dievu palika vēsas un formālas. Vēlāk viņi paši, izlikdamies, ka “palīdz”, pret citiem izmantoja reliģijas mācību kā iebiedēšanas un soda līdzekli. Viņi citēja Bībeles baušļus un Svētos Rakstus, lai attaisnotu savu skarbo un nelaipno izturēšanos. Viņiem piemita arī tieksme uzdoties par garīgiem audzinātājiem un diktēt citiem pieklājības un uzvedības likumus. Protams, ir pilnīgi iespējams, ka katrs bērns tomēr atrod savu īsto ceļu pie visumīlošā Dieva un pieņem Viņa žēlastību, jo ar Dieva palīdzību viss ir iespējams. Bet, par nožēlošanu, šī bērna izredzes būs ievērojami mazākas, ja vecāki viņu uz šo ceļu nebūs virzījuši ar savu mīlestību.

Tātad vecākiem jāizpilda divi noteikumi, lai palīdzētu savam bērnam garīgi: jābūt pašiem sirsnīgās, siltās attiecībās ar Dievu un jānodrošina bērnam pārliecība, ka viņš tiek nesavtīgi mīlēts.

BĒRNA ATMIŅA

Ļoti svarīgi zināt un saprast, kā darbojas bērna atmiņa. Atcerieties, ka mazuli pārsvarā vada emocijas, nevis zināšanas. Tāpēc viņš daudz labprātāk patur prātā izjūtas nekā faktus. Bērnam vieglāk atcerēties, kā viņš kādā noteiktā situācijā juties, nekā to, kas tajā noticis.

Ļaujiet minēt ļoti raksturīgu piemēru. Parasti svētdienas skolas audzēknis vēl ilgi atceras, kā viņš nodarbībās juties, turpretī pilnīgi aizmirst, par ko tajās runāja un ko mācīja. Tas nozīmē, ka bērnam daudz svarīgākas ir viņa patīkamās vai nepatīkamās izjūtas, nevis skolotāja mācītie fakti. Ar to es nevēlos sacīt, ka skolotājam vajadzētu bērniem izdabāt un tos uzjautrināt, stāstot visādas patīkamas blēņas. Es tikai gribu uzsvērt, ka pret bērniem jāizturas ar cieņu, laipnību, interesi un sapratni. Skolotājam jāpanāk, lai audzēknis viņa nodarbībā justos labi. Nedrīkst mazo personību kritizēt, pazemot un citādi viņu aizskart. Protams, ir milzīga nozīme tam, ko skolā māca, bet, ja tas bērnu garlaiko vai pat pazemo, viņš, iespējams, noraidīs pat visgudrāko skolotāju, ja tas mācīs kaut ko saistītu ar morāli un ētiku. Tieši šādas situācijas bērnā izraisa nepatiku pret reliģiju, un viņš sāk uzskatīt visus baznīcai piederīgos par liekuļiem. Šo uzskatu vēlāk ir grūti labot, tas var saglabāties visu mūžu. Ja mācības bērnam būs patīkamas, ja atmiņas par reliģijas nodarbībām saglabāsies ilgu laiku, tad ticība var kļūt par bērna gara pasaules neatņemamu sastāvdaļu.

Ilustrācijai vēl viens piemērs: mūsu draugiem ir astoņgadīgs dēlēns Maikls, kuram kādreiz ārkārtīgi patika apmeklēt svētdienas skolu un mācīties garīgos priekšmetus. Nebija nekādu problēmu arī ar baznīcas apmeklēšanu. Skumji, bet kādu svētdienas rītu skolotāja stāstījuma laikā Maikls bija kopā ar kādu citu tikpat enerģisku zēnu sarunājies un smējies. Varbūt no skolotāja puses tas bija neapdomīgi, bet viņš abus plāpas aizveda uz kādu mazu istabiņu, uzdeva viņiem rakstīt "Tev būs

savu tēvu un māti godāt” līdz tam brīdim, kamēr pēc abiem atnāks vecāki, un, telpu aizslēdzis, aizgāja. Šī netaisnīgā un pazemojošā soda bezjēdzīgums atstāja dramatisku iespaidu. Tas Maiklā iedvesa tādu aizvainojumu, ka viņam radās naids pret visu, kas bija saistīts ar reliģiju. Viņš kategoriski atteicās atgriezties svētdienas skolā, un viņa priekšstats par Dievu bija stingri iedragāts. Tikai pēc vairākiem mēnešiem Maikla vecākiem izdevās zēnu pārliecināt, ka reliģijas vērtībām tomēr var uzticēties. Šāda parādība lielākā vai mazākā mērā vērojama allaž, kad skolotājs sevi un savu priekšmetu nostāda augstāk par bērnu emocionālo labsajūtu. Emocijas un gars ir atšķirīgi jēdzieni, bet savstarpēji saistīti un atkarīgi. Tāpēc, ja vecāki grib sniegt savam bērnam garīgu palīdzību, viņiem pirmām kārtām jā rūpējas par sava lolojuma emocijām, jo bērns pārdzīvojumu atceras ilgāk nekā faktus; un tāpēc mazulim vajadzētu uzkrāt pēc iespējas vairāk šādu pārdzīvojumu, kas saistās ar patīkamām atmiņām, sevišķi ar atmiņām par kādu garīgu faktu vai notikumu.

IZPLATĪTS, BET MALDĪGS UZSKATS

Daudzi vecāki pauž izplatītu, bet maldīgu uzskatu, kas skan apmēram šādi: “Es savam bērnam esmu atklājis visus noslēpumus un gribu, lai viņš pats iemācās tos izvērtēt un nonākt pie secinājumiem. Es negribu, lai viņš domātu, ka viņam jātic tam, kam ticu es. Es gribu, lai bērns tagad iepazīstas ar visām reliģijām un filozofijām, bet, izaudzis liels, pats izlemj, kurai no tām pievērsties.”

Tie, kas sludina šādu uzskatu, ir neticami neizglītoti vai savā muļķībā neapjēdz, kādā sabiedrībā mēs dzīvojam. Pēc šāda uzskata audzināts bērns ir no sirds jānožēlo – bez pastāvīgas vadības un ētisku, morālu un garīgu jautājumu izskaidrošanas viņš var nonākt pilnīgā apjukumā. Bet mēs taču spējam atrast saprātīgas atbildes uz ļoti daudziem šķietami pretrunīgiem jautājumiem! Tāpēc viena no visvērtīgākajām dāvanām, ko vecāki var savam bērnam pasniegt, ir mācīt skaidru izpratni par pasauli un tās samudžinātajām problēmām. Ja bērnam šādas

izpratnes un zināšanu nav, tad nav ko brīnīties, ka daudzi saviem vecākiem pārmet: “Kāpēc jūs man par to agrāk neko neteicāt? Ko tas viss nozīmē?”

Otrs iemesls, kāpēc šāds uzskats vērtējams kā nepiedodami nevērīgs pret bērna garu, ir tāds, ka uzrodas daudz dažādu grupējumu, organizāciju un kultu, kas piedāvā maldinošas, ačgārnas un kļūdainas atbildes uz dzīves izvirzītajiem jautājumiem. Šie ļaudis meklē nenobriedušus jauniešus, kuri kļūst par šo grupējumu un organizāciju vieglu laupījumu, jo “nesavtīgie draugi” jebkurā brīdī ir gatavi piedāvāt konkrētas atbildes, lai cik ačgārnas tās arī būtu.

Mani pārsteidz fakts, ka vecāki ir gatavi tērēt tūkstošus un ielaisties visdažādākajās politiskajās mahinācijās, lai tikai viņu bērns lielajai dzīves cīņai tiktu nodrošināts ar labu izglītību. Bet nereti pietrūkst līdzekļu tam, lai viņš šai cīņai tiktu sagatavots garīgi, lai spētu pats atrast savas dzīves jēgu; bērns bezatbildīgi tiek atstāts savā vaļā garīgo problēmu jomā.

VISIEM BĒRNIEM PATĪK STĀSTI

Kā vecāki var sagatavot garīgi savu bērnu lielajām dzīves cīņām? Organizētas reliģiskās mācības un nodarbības, protams, topošai personībai ir ļoti nozīmīgas. Taču vislielāko iespaidu uz bērnu atstāj ģimene un tajā valdošie apstākļi. Tas attiecas arī uz garīgajiem iespaidiem. Vecākiem jāņem aktīva daļība bērna garīgajā audzināšanā. Viņi nedrīkst atstāt šo audzināšanas jomu citiem, pat ne vislabākajiem baznīcas darbiniekiem.

Pirmkārt, vecākiem pašiem jāpaskaidro bērnam reliģiskie jēdzieni. Viņiem ne tikai jānorāda uz reliģiskajiem faktiem, bet arī jā māca, kā tos pielietot savā ikdienas dzīvē. Un tas nav viegli izdarāms.

Nav sarežģīti pārrunāt kopā ar bērnu Svēto Rakstu pamatfaktus, piemēram, kas bija šie Bībelē minētie cilvēki un ko viņi paveica. Bet ne jau tādēļ mēs studējam šos rakstus. Mēs tos apgūstam tādēļ, lai bērns saprastu, kāds sakars bībeliskajiem raksturiem un principiem ar viņu pašu. Iemācīt bērnam šo sapratni mēs varam vienīgi tad, ja upurējam darbam visu savu uzmanību. Mums jābūt gataviem pavadīt kopā ar bērnu tādu laika sprīdi, lai varētu apmierināt tiklab viņa emocionālās, kā garīgās vajadzības.

Vispiemērotākais šim nolūkam parasti ir gulētiešanas laiks, jo vairumam bērnu tieši tad ir vislielākā vēlēšanās būt kopā ar vecākiem. Nav svarīgi, vai tas ir tādēļ, ka bērniem nepieciešams uzpildīt savu emociju krātuvi, vai viņi vēlas attālināt gulētiešanas brīdi. Tieši šajā vakara stundā ir vislabāk iespējams apmierināt bērna emocionālās vajadzības, “pabarot” viņu garīgi tādā atmosfērā, ka viņš to vēl ilgi ar mīlestību atcerēsies. Ar kādiem līdzekļiem vecāki var to izdarīt?

Visiem bērniem patīk stāsti. Es allaž iesāku ar kādu stāstu pēc bērna vēlēšanās. Dažreiz tas ir laicīga satura, citā reizē – garīga. Stāstu izlasījuši, mēs to parasti pārrunājam. Kad bērns atbild uz maniem jautājumiem, atbildēs es bieži vien saklausu līdzību ar notikumiem un problēmām, kas risinās viņa paša dzīvē. Visgrūtāk bērnam ir izprast reliģijas filozofisko būtību, un vecāki, nejudzami paši stipri šajā jomā, nereti no šīs tēmas izvairās, it sevišķi, ja arī bērnam tā nelielas interesanta. Taču tā nevajadzētu rīkoties! Jūs varat būt pārliecināti – iespaidu jūsu stāstījums noteikti būs atstājis, lai arī bērns ne visu būs sapratis. Ar bērnu kopā pavadītais laiks nebūs veltīgs – tam būs tālejošas sekas. Ja jūs šodien neievadīsiet savu bērnu dievišķā izpratnē, tad rīt to izdarīs kāds cits un varbūt ne tā, kā jūs to vēlētos.

DALĪETIES AR BĒRNU SAVĀ RELIĢIJAS IZPRATNĒ

Es gribētu pārrunāt vēl vienu jautājumu – un proti – kā palīdzēt bērnam reliģisko jūtu attīstīšanā. No tām zināšanām, ko iegūst baznīcā, svētdienas skolā un mājās, bērnam veidojas garīgo atziņu pamats. Taču viņam jāmācās šīs zināšanas lietderīgi un pareizi izmantot. Un tas var notikt vienīgi tad, ja bērns arī savā ikdienā būs allaž kopā ar Dievu un iemācīsies ik solī uz Viņu paļauties.

Šajā ziņā jūs vislabāk bērnam varat palīdzēt, daloties ar viņu savā personiskajā pieredzē. Protams, tas, ko un cik daudz jūs viņam atklāsi, atkarīgs no bērna vecuma, attīstības līmeņa un spējas uztvert un izmantot jūsu sniegto informāciju.

Jo bērns kļūst lielāks, jo mēs, vecāki, aizvien vairāk vēlamies viņu iepazīstināt ar to, kā mēs mīlam Dievu, kā jūtam Viņu sev ikdienā blakus, kā uz Viņu paļaujamies, kā lūdzam Viņa palīdzību, kā pateicamies Viņam par žēlsirdību, mīlestību, rūpēm un gādību, un piepildītajām lūgšanām.

Mēs vēlamies to atklāt saviem bērniem tieši tajā brīdī, kad tas notiek, nevis vēlāk, jo tikai tā bērns var iegūt praktisku pieredzi. Daloties ar bērnu agrāk uzkrātā pieredzē, mēs sniedzam tikai papildus informāciju, ko bērns spēj pārbaudīt praksē. Vecajā Derībā teikts: “Pieredze ir vislabākais skolotājs.” Tāpēc ļaujiet, lai bērns to apgūst kopā ar jums. Jo ātrāk bērns iemācīsies uzticēties Dievam, jo stiprāks viņš kļūs.

Bērnam jāzina, kā Dievs apmierina visas mūsu personiskās un ģimenes vajadzības, finansiālās ieskaitot. Viņam jāzina, ko vecāki Dievam lūdz, kad aizlūdz par citu vajadzībām. Tāpat bērnam jābūt informētam par tām problēmām, kuru dēļ jūs lūdzat Dieva palīdzību. Neaizmirstiet izskaidrot, kā Dievs vada jūsu dzīvi un kā caur jums palīdz citiem. Bērnam jāzina arī tas, kā jūs lūdzat par viņu un viņa vajadzībām.

Un visbeidzot – ar savu personisko piemēru bērnam jā māca piedot un izpelnīties Dieva un cilvēku piedošanu. Pirmām kārtām jūs to varat mācīt, piedodot paši. Ja esat kļūdijušies un bērnu sāpinājuši, tad jums jāatzīst sava kļūda, jāatvainojas un jālūdz bērnam piedošana. Šāda rīcība ir vienkārši nepārvērtējama. Šodien daudzus nodarbina vainas problēma. Viņi nespēj piedot, un arī paši nejūt, ka viņiem tiktu piedots. Kas var būt vēl nožēlojamāk? Laimīgs ir ikviens, kurš mācījies piedot tiem, kas viņu nepatiesi apvainojuši, un ir spējīgs kā lūgt, tā saņemt piedošanu. Tāds cilvēks ir garā liels un neievainojams.

Es ceru, ka jūs, vecāki, nopietni pārdomāsi šīs grāmatas saturu, jo to ir sarakstījis tēvs, kura lielākā vēlēšanās ir redzēt savus un jūsu bērnus izaugam par laimīgiem, stipriem, veseliem un neatkarīgiem cilvēkiem. Es ceru, ka šo sējumiņu pārlasīsiet ne reizi vien, jo arī es pats sev nepārtraukti atgādinu, kā man jā mīl bērni.

1.29

ORIGĀTAIS
EKSE

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0304028368

98-3
L 827

