Jums, vecāki

S. KOVAĻOVS

Ģimenes attiecību psiholoģija

Jums, vecāki

S. KOVAĻOVS

Ģimenes attiecību psiholoģija

RĪGA «ZVAIGZNE» 1990

Педагогика — родителям
Ковалев Сергей Викторович
ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ
Москва, издательство «Педагогика», 1987

No krievu valodas tulkojusi *L. Kovtuna*

Redaktore *S. Gehtmane*

Sērijas redkolēģija:

M. Mieze, I. Plotnieks, A. Skalbergs, S. Strautmane, A. Studente (vadītāja), *A. Vilciņa*

Sērija iznāk kopš 1986. gada

К $\frac{4312000000-080}{М802(11)-90}$ 11—90

ISBN 5—405—0342—5

Priekšvārds

«Ļoti liela nozīme ir jūsu personiskajai uzvedībai. Nedomājiet, ka jūs audzināt bērnu tikai tad, kad ar viņu sarunājaties, pamācāt viņu vai viņam kaut ko pavēlat! Jūs audzināt viņu katrā savas dzīves brīdī, pat tad, kad neesat mājās. Kā jūs ģērbjaties, kā sarunājaties ar citiem cilvēkiem un kā runājat par viņiem, kā jūs priecājaties vai skumstat, kā jūs izturaties pret draugiem un kā pret ienaidniekiem, kā jūs smejaties, kā lasāt grāmatu — tam visam ir liela nozīme bērna dzīvē. Vismazākās pārmaiņas jūsu rīcībā bērns tūlīt redz un jūt, pa neredzamiem ceļiem viņš uztver ikvienu jūsu domas pagriezienu. Jūs to pat nepamanāt. Bet, ja jūs mājās esat rupjš vai lielīgs, ja jūs žūpojat vai, vēl ļaunāk, apvainojat māti, jūs nodarāt milzīgu ļaunumu savam bērnam, jūs viņu slikti audzināt un jūsu niecīgajai rīcībai sagaidāmas visbēdīgākās sekas,» tā pirms vairākiem desmitiem gadu vecākiem rakstīja A. Makarenko, parādīdams ģeniālu gaišredzību, kuru apliecina rezultāti, kas iegūti mūsdienu pētījumos par audzināšanas problēmām ģimenē.

Jau sen pierādīts, ka audzināšana ir sarežģīts, komplekss un, ja tā var teikt, daudzplākšņains process, ko īsteno visdažādākie sabiedriskie institūti. Par audzināšanu varam runāt gan plašākā nozīmē — saistībā ar visu sabiedrisko attiecību kopumu, kad tieši un netieši tiek veidota sabiedrības locekļa personība, gan arī šaurākā nozīmē — kā par konkrētu paņēmienu un iedarbību sistēmu, kas ļauj panākt nepieciešamo audzināšanas efektu.

Taču kā pirmajā, tā otrajā gadījumā audzināšanas centrs, bez šaubām, būs ģimene, jo sabiedrību bērns pirmām kārtām iepazīst ģimenē un savā tuvākajā apkārtnē, no kuras viņš izaug, arvien vairāk iekļaujoties dzīvē. Arī sabiedriskās attiecības viņam sākotnēji atklājas ģimenes attiecību veidā. No tā, cik veiksmīgas ir šīs attiecības, cik precīzi tās tiek pārņemtas, ir atkarīgs audzināšanas galvenais mērķis — vispusīgi attīstīta sabiedrības locekļa veidošana. Visbeidzot — tieši ģimenē bērns sastopas arī ar audzināšanas metodēm un no tās saņemtais pedagoģiskais impulss papildina (dažkārt diemžēl arī labo) citu audzināšanas institūtu sniegto.

Bet kas ir nepieciešams, lai audzināšana ģimenē norisētu sekmīgi? Pirmkārt, pati ģimene kā vienots veselums un psiholoģisks kopums. Tas nozīmē, ka ģimene ir jārada un jāsaglabā. Otrkārt, normāls mikroklimats ģimenē, labas pieaugušo ģimenes locekļu savstarpējās attiecības. Treškārt, optimāla audzinošā gaisotne, kas labvēlīgi ietekmē bērna attīstību, attiecības starp pieaugušajiem un bērniem. Ceturtkārt, noteikta audzinošo ietekmju sistēma, mērķtiecīga un konkrēta audzināšanas metožu izmantošana.

Šajā grāmatā, kas iekļauta sērijā «Jums, vecāki» pastāstīts, kā veidot un saglabāt ģimeni, kā padarīt attiecības tajā pēc iespējas labvēlīgākas visiem ģimenes locekļiem, kā, ņemot vērā un izmantojot šīs attiecības, veidot bērnus par harmoniskām, vispusīgi attīstītām personībām.

Tā ne tikai aplūko bērnu audzināšanu, bet arī pievēršas vecākiem, kas turklāt ir laulātie, kā arī šo vecāku vecākiem, kuriem viņu pieaugušie bērni vienmēr būs bērni, bet strauji augošie bērnubērni — mazbērni.

Iedrošinos apgalvot vēl vairāk: šī grāmata ir veltīta ģimenes laimei. Tai pašai laimei, kas ir tik nepieciešama gan laulātajiem, gan vecākiem, gan mūsu bērniem — nākamajiem vecākiem. Manas grāmatas mērķis ir pastāstīt par šo tik vienkāršo un vienlaikus tik sarežģīto laimi;

iepazīstināt ar tās svarīgākajiem komponentiem un likumiem; iemācīt atbilstoši tiem veidot savas ģimenes attiecības, paturot prātā pazīstamo aforismu «Ja gribi būt laimīgs, topi tāds!». Lai šo mērķi īstenotu, grāmatā izraudzīti un aprakstīti tie ģimenes attiecību momenti, bez kuriem ģimenes laime nav iedomājama.

Pirmajā nodaļā aplūkoti daži nozīmīgākie laulības un ģimenes teorētiskie jautājumi: ģimenes funkcijas; ģimenes attiecību veidi un to raksturs; ģimenes labklājības problēma, kas šeit raksturota trijos aspektos: sabiedrības, pašas ģimenes un zinātnieku — pedagogu un psihologu — skatījumā; mūsdienu sociālpsiholoģiskās ģimenes attiecību teorijas jautājumi un no tiem izrietošās praktiskās rekomendācijas.

Otrajā nodaļā sīkāk apskatīta tāda svarīga ģimenes dzīves sastāvdaļa kā laulāto savstarpējās attiecības: to optimālas izveides likumības; konflikti un to novēršanas principi; mīlestība un tās saglabāšana visai dzīvei, kā arī intīmo attiecību psiholoģija.

Trešajā nodaļā stāstīts par to, kāpēc bērnus gan var, gan nevar dēvēt par ģimenes spoguli, iztirzāts, kas ir bērna audzināšana un attīstība, ja šo problēmu aplūko no stingri zinātniska viedokļa, un kādu praktisku labumu no šā skatījuma var gūt. Te runāts arī par to, kā bērns pakāpeniski kļūst par pieaugušu cilvēku, kā viņš noiet šo ceļu no dzimšanas līdz jaunības gadiem.

Ceturtā nodaļa veltīta ļoti svarīgām problēmām: mākslai būt par vecākiem, bērnu tikumiskās audzināšanas un darbaudzināšanas principiem, kā arī vairāku paaudžu kopīgajai dzīvei ģimenē un audzināšanas procesam tajā.

Piektajā nodaļā, kas ir visīsākā, stāstīts par mājas darbu sadali, par ģimenes budžetu un šo ģimenes attiecību ietekmi uz jaunās paaudzes ekonomisko audzināšanu un darbaudzināšanu.

Bet tagad par to, kā labāk strādāt ar šo grāmatu. Pareizāk sakot, sākumā par to, kā nevajag rīkoties. Es negribētu, lai jūs to ātri izlasītu kā detektīvu un noliktu

malā vai arī izmantotu kā mācību grāmatu pirms eksāmena — pāršķirtu lapas, censtos iegaumēt, kaut kā nokārtotu pārbaudījumu un visu aizmirstu. Nevajag to arī lasīt fragmentāri, meklējot «gardākos kumosiņus». Lai gan grāmatas nodaļas ir samērā patstāvīgas, lasītājs nevarēs pilnībā izprast katras atsevišķas nodaļas saturu, ja neiepazīsies ar pārējām.

Pēc manām domām, no visiem viedokļiem optimāla būtu iepazīšanās ar grāmatu trīs posmos. Pirmajā — ātri, taču pietiekami vērīgi pārlasīt visu no sākuma līdz beigām. Otrajā — no jauna atgriezties sākumā un pārlasīt visas nodaļas, turot zīmuli rokās. Bet trešais posms būs nedaudz vēlāk, kad, mēģinādami īstenot dzīvē to, kas izlasīts, jūs atkal atgriezīsieties pie šīs grāmatas.

Un vēl viena piebilde pie tā, kā strādāt ar šo grāmatu. Jūs nedrīkstat būt individuālists. Ikvienu no šiem posmiem var uzskatīt par pabeigtu tikai tad, kad visu, kas grāmatā prasīts, izpilda visi jūsu ģimenes locekļi.

Izsaku sirsnīgu pateicību visiem, kas tieši vai netieši palīdzējuši tapt šim izdevumam: psihologiem un pedagogiem, kuri savos pētījumos apgaismojuši sarežģītus ģimenes attiecību pedagoģijas un psiholoģijas jautājumus, lasītājiem, kuri ar savām vēstulēm nodrošinājuši ikvienai darbībai tik nepieciešamo atgriezenisko saikni, kā arī manu lekciju klausītājiem, kuri ar saviem jautājumiem palīdzējuši noteikt galveno, par ko bija vajadzīgs rakstīt.

PIRMĀ NODAĻA

Es+Es+Es=Ģimene

Ģimene zinātnes spogulī

Novgorodā ir atrasti raksti uz bērza tāss. Tajos cauri gadsimtiem līdz mūsdienām atskan tālās pagātnes balsis. Mīlestības balsis. Ģimenes laimes balsis. Taču dzīvē tās ne vienmēr ir tikai liriskā tonalitātē.

«Ja cilvēks, paņēmis sievu, nenoslēdz ar to līgumu, tad šī sieviete neskaitās viņa sieva,» šis bargais noteikums ierakstīts dokumentā, kas sastādīts gandrīz pirms četriem tūkstošiem gadu un ir viens no Babilonijas valdnieka Hammurapi dinastijas likumiem. Šajā dokumentā, domājams, pirmoreiz izteikta nepieciešamība tiesiski reglamentēt laulības un ģimenes attiecības. Tas pats likums vēlāk atdzima K. Marksa precīzajā formulējumā, ka neviens netiek piespiests noslēgt laulību, taču ikvienam ir jābūt spiestam pakļauties laulības likumiem, ja jau viņš ir stājies laulībā. Minēto domu pilnībā saprotam tikai tad, ja precīzi apjēdzam kādu vienkārši izsakāmu, bet ne tik viegli apzināmu noteikumu. Ģimenei jāpakļaujas sabiedrības likumiem, jo tā ir sabiedrības pamatšūniņa, pilntiesīgs sociālais institūts.

Mūsdienu zinātnē ģimene tiek vērtēta kā vēsturiski konkrēta laulāto, vecāku un bērnu savstarpējo attiecību sistēma (šeit izmantojam ievērojamā sociologa A. Harčeva terminoloģiju), kā mazā grupa, kuras locekļus saista laulības vai radniecības attiecības, kopīga sadzīve un savstarpēja morālā atbildība, kuras sociālo nepieciešamību nosaka sabiedrības vajadzība atražot fiziski un garīgi pilnvērtīgus cilvēkus. Ja iedziļināsimies šajā visai ietilpīgajā skaidrojumā, sapratīsim, ka ģimenes vēsturiskās konkrētības būtība ir tāda, ka ģimene laika gaitā mainās, pielāgojoties sabiedriskajām attiecībām, kas mainās (kaut arī tās ir viens no pašiem stabilākajiem sociālajiem institūtiem). Par savstarpējo attiecību sistēmu

zinātnieki ģimeni uzskata tāpēc, ka tajā attiecību ir diezgan daudz. Ģimeni var dēvēt par mazo grupu tāpēc, ka tā pilnībā atbilst šim ikvienas sabiedrības pamatelementa apzīmējumam, atšķiroties vienīgi pēc apvienošanās rakstura (tas ir ļoti personisks). Sociālo nepieciešamību pēc ģimenes nosaka tas, ka, izzūdot ģimenei, var tikt apdraudēta cilvēces pastāvēšana. Tieši tāpēc nevienā sabiedrībā ģimene nekad nav bijusi «personiska lieta», jo ikvienai sabiedrībai ir tiesības gaidīt no ģimenes, lai tā izpildītu noteiktas funkcijas, pirmām kārtām divas svarīgākās funkcijas, kas savā starpā ir cieši saistītas, — audzināšanu un reproduktīvo darbību.

Pakavēsimies pie audzinātājfunkcijas. Tās būtība ir pietiekami skaidra, jo tieši no ģimenes bērni ienāk sabiedrībā. Ģimenē bērns sper pirmos soļus apkārtējās īstenības izzināšanā. Ģimenē viņš saņem paaudžu pieredzes stafeti, kas viņam jānes tālāk, lai nodotu saviem bērniem, tātad — nākotnei. Ģimenē tiek likti bērna idejiskās, estētiskās, tikumiskās, filozofiskās pieredzes pamati, veidojas priekšstati par to, kas ir labs un kas — ļauns, kas ir godīgi, kas — negodīgi, kas ir labi un kas — slikti, top nākamā mūsu sabiedrības pilsoņa garīgais, morālais un fiziskais veidols. Kāpēc tieši ģimenē? Tāpēc, ka visā savas vēstures gaitā cilvēce nav radījusi un droši vien arī nekad neradīs labāku audzināšanas institūtu. Pedagogi un psihologi savos speciālajos pētījumos ir pārliecinoši pierādījuši, ka neviena audzināšanas iestāde nespēj dot bērnam to, ko dod normāla ģimenes gaisotne, bērna saskarsme ar tēvu un māti. Šajās iestādēs audzinātie bērni, tāpat arī tie (lai gan mazāk), kas agri zaudējuši tēvu un māti un auguši nepilnās ģimenēs, kaut kādā ziņā atpaliek no saviem vienaudžiem, kuriem ir pilnvērtīga ģimene, turklāt viņiem daudz grūtāk sokas ar savas vietas meklējumiem dzīvē. Ņemot to vērā, pastāvīgi atcerēsimies, ka audzinām ne tikai bērnu, bet arī pilsoni, cilvēku. Sabiedrība ir mums uzticējusi šo ārkārtīgi nozīmīgo uzdevumu, un mūsu pienākums ir attaisnot tās cerības.

Tagad pievērsīsimies otrai svarīgākajai ģimenes funkcijai — reproduktīvajai darbībai. Tā galvenokārt ir saistīta ar vecāku skaitlisko ataudzi. Dabiski, šī ataudze pilnvērtīgi var noritēt tikai ģimenē. Sabiedrības mērogā vienkāršas (pat paplašinātas) iedzīvotāju ataudzes nolūkā (t. i., lai mūsu skaits nekļūtu mazāks) ir nepieciešams, lai ikkatrām divām pretēja dzimuma personām būtu vismaz divi bērni. Tā kā ne visas sievietes un vīrieši stājas laulībā un veido ģimeni, ir vēlams, lai vairākumā ģimeņu būtu pa trim bērniem. Diemžēl tikai reta ģimene uzņemas šo «sabiedrisko slodzi».

Mūsdienās ģimenes reproduktīvās funkcijas efektivitātes paaugstināšana, dzimstības stimulēšana ir viena no svarīgākajām problēmām. Ne velti šim jautājumam pašlaik tiek pievērsta liela uzmanība.

Bet tagad atgriezīsimies pie audzināšanas jautājumiem un atcerēsimies A. Makarenko vārdus, ar kuriem tika ievadīta šī grāmata, — vārdus par to, ka bērnu veidošanās noris, apbrīnojami precīzi un secīgi pārņemot ģimenes pieredzi, raksturu un dzīves veidu. Tātad, runājot par audzināšanu ģimenē, mums pirmām kārtām jārunā par ģimenes attiecību pedagoģiju.

Pēc ievērojamā padomju ģimenes pētnieka V. Solovjova domām, visu ģimenes attiecību kopumu var sadalīt septiņos veidos. *Sociāli bioloģiskās attiecības* ietver dzimumvecuma struktūru, ģimenes locekļu skaitu, dzimstību, higiēnu, dzimumu un dzimumdzīvi, fizisko pilnveidi un iedzimtību, kā arī ģimenes locekļu radnieciskās saites. *Saimnieciski ekonomiskās attiecības,* kas veido ģimenes dzīves materiālo pamatu, ir saistītas ar mājsaimniecību, ģimenes budžetu, pienākumu sadali mājās un tamlīdzīgām «laicīgām» lietām, vārdu sakot, ar to pašu sadzīvi, kas ne tikai pēc dzejnieka vārdiem vien, bet arī pēc sociologu datiem itin bieži «sadragā ģimenes laivu». Atšķirībā no šīm «bāzes» attiecībām visas pārējās ģimenes attiecības veido savdabīgu virsbūvi. *Juridiskās attiecības* raksturo laulības noslēgšanas un šķiršanas tiesisko regulāciju, laulāto personiskās un mantiskās tiesības un pienākumus, attiecības starp vecākiem, bērniem un citiem radiniekiem, mantošanas un adoptēšanas jautājumus. *Tikumiskās attiecības* aptver ģimenes jūtu sfēru, pirmām kārtām mīlestību un pienākumu, tikumiskās vērtības, idejiski tikumisko audzināšanu ģimenē un citus jautājumus, tai pašā laikā veidojot pamatu bērna izaugsmei par pilnvērtīgu cilvēku, pilsoni. *Psiholoģiskās attiecības* saistās ar psihiska rakstura mijiedarbību starp ģimenes locekļiem un ietekmē to saderību, veido psiholoģisko klimatu ģimenē, regulē jūtu un savstarpējo attiecību veidošanos, bērna personības attīstību. *Pedagoģiskās attiecības* (tās diemžēl ne vienmēr tiek īpaši izceltas) vistiešāk skar ģimenes pedagoģijas un tās audzinātājfunkciju jautājumus. Visbeidzot — *estētiskās attiecības* nosaka uzvedības, runas, apģērba, mājokļa estētiku, literatūras un mākslas sasniegumu izmantošanu un tādējādi veido ģimenes kultūras pārmantojamības pamatu.

Kā redzams, ģimenes attiecības sastāv no visai daudzveidīgiem komponentiem. Lai visu šo savstarpēji cieši saistīto, mijiedarbībā esošo attiecību klāstā neapjuktu, lai ģimenes pedagoģisko un psiholoģisko attiecību problēmas padarītu vienkāršāk, lietišķāk risināmas, speciālisti parasti izdala trīs svarīgākās jomas — saimnieciski ekonomisko, tikumiski psiholoģisko un intīmo. Tieši šīs trīs attiecību jomas visvairāk ietekmē ģimenes eksistenci, nosaka tās stabilitāti un apstākļus bērnu audzināšanai. Minētās jomas būs arī šās grāmatas uzmanības centrā. Bet par to — vēlāk. Pagaidām atzīmēsim, ka te aplūkots tikai ģimenes attiecību satura aspekts. Visi šie tik atšķirīgie attiecību veidi var būt itin līdzīgi pēc sava rakstura.

Pirms aplūkojam šo otro ģimenes esamības dimensiju, jānorāda uz to ciešo saikni. Mūsdienu psihologi ir atklājuši, ka ģimenē ir vērojama tā sauktā ģimenes attiecību *savstarpējās cēlonības jeb kauzalitātes likuma* darbība. Tā būtība ir diezgan vienkārša: visas savstarpējo attiecību jomas ģimenē citu ar citu saista zināma cēlonība. Taču šā likuma sekas ir visai svarīgas, jo no tām izriet, ka attiecības dažādās jomās arī ir savstarpēji saistītas. Ja attiecības kādā no jomām mainās, līdzīgas pārmaiņas agri vai vēlu būs vērojamas arī citās. Labākajā gadījumā tās būs pozitīvas pārmaiņas. Tā, piemēram, pēc ilgiem meklējumiem atrasts optimāls variants mājas darbu un ģimenes budžeta sadalē (saimnieciski ekonomiskajā jomā), un drīz vien likumsakarīgi uzlabojas tikumiski psiholoģiskās attiecības un pat intīmās attiecības. (Jūs taču piekritīsiet, ka ir grūti būt maigam un mīļam, ja pirms tam bijis divu stundu ilgs konflikts par to, kuram jānovāc un jānomazgā trauki.) Sliktākajā gadījumā (diemžēl tas ir biežāk izplatīts) pārmaiņas būs negatīvas. Piemēram, tās pašas materiālā un sadzīviskā rakstura nesaprašanās var sagraut harmoniju, kas valdījusi citās attiecību jomās. Šāda varianta sekas ģimenē un bērnu attīstībā ir viegli paredzamas — tās ir visai bēdīgas. Tātad allaž jāatceras, ka saskaņā ar savstarpējās cēlonības likumu ģimenes harmoniju nosaka harmoniskas attiecības visās ģimenes dzīvesdarbības jomās. Ir nepieciešams iemācīties veidot tāda rakstura attiecības, kas ir optimālas ģimenes mikroklimatam.

Sociālpsiholoģijā apgalvo, ka it visi cilvēku savstarpējo attiecību veidi ir saistīti ar diviem (visai vispārinātiem) polāriem tipiem — kooperāciju un (vai) konkurenci. Ja mēģināsim nedaudz «pagarināt» un «graduēt» šās klasifikācijas Prokrusta gultu, savstarpējo attiecību veidi ģimenē var būt šādi.

Sadarbība — savstarpējo attiecību ideāls variants, kura pamatā ir savstarpēja palīdzība un atbalsts. *Paritāte* — vienlīdzīgas sabiedroto attiecības, kas balstās uz savstarpēju izdevīgumu. *Sacensība* — vēlēšanās panākt vairāk un labāk salīdzinājumā ar citiem, saglabājot labas savstarpējās attiecības. *Konkurence* — tieksme būt noteicējam, pārspēt pārējos kādā jomā. Un, visbeidzot, *antagonisms* — krasas pretrunas grupas biedru vidū, turklāt apvienībai nepārprotami ir piespiedu raksturs, un tā saglabājas tikai spēcīgu ārēju apstākļu ietekmē.

Diemžēl ikviens no šiem pieciem attiecību veidiem var kaut kādā mērā izpausties ģimenē, veicinot tās stabilitāti vai, gluži otrādi, kaitējot tai. Ideāls attiecību veids katrā ziņā ir sadarbība. Savstarpēja izpalīdzība un atbalsts, patiesa līdzjūtība un sapratne ir absolūti nepieciešama ne tikai ģimenes saglabāšanai. Tieši šādā gaisotnē bērna attīstība un audzināšana noris gludi un bez problēmām. Diemžēl ne vienmēr ģimenē izdodas šādu sadarbības gaisotni saglabāt.

Ja laulāto jūtas daļēji apdziest, viņi sāk izjust pagurumu vai pieradumu vai arī ja laulības pamatā ir nevis dziļa mīlestība un vēlēšanās būt kopā, bet gan cenšanās izvairīties no vientulības, tad laulāto, bet pēc tam arī pārējo ģimenes locekļu starpā var rasties paritātes attiecības. Bet tas jau nemaz nav tik slikti. Tomēr paritātei nepieciešamais savstarpējā izdevīguma moments palaikam var būt pārlieku ass: nebūt ne vienmēr tas, kas ir izdevīgi vienam, ir ērti arī otram (sadarbības attiecībās, kuru pamatā ir mīlestība, izdevīguma momenta vietā ir vēlēšanās sagādāt prieku mīļotajam cilvēkam). Vēso paritātes gaisotni nevar atzīt par ideālu arī bērnu dēļ — viņiem taču tik ļoti ir nepieciešama emocionālā saikne ar vecākiem, bet tieši emociju šādos apstākļos nepietiek. Tomēr vēlreiz atzīmēsim, ka paritāte nebūt nav pats sliktākais attiecību veids. Gluži tāpat kā sacensība starp ģimenes locekļiem, protams, ja tā ir saistīta ar ģimeni un sabiedrībai patiesi vajadzīgu un derīgu mērķu sasniegšanu (cik brīnišķīgi būtu, ja laulātie sacenstos, kurš vairāk mīl un atbalsta otru!). Taču sacensība ģimenē nereti rada nervozitāti, kas ne vienmēr nāk par labu bērnu attīstībai. Turklāt, ja trūkst savaldības, takta vai — gluži vienkārši — pārliecības par sevi, tā var pāraugt konkurencē. Un tas nemaz vairs nav labi. Vai gan iespējams nodrošināt bērna attīstībai nepieciešamo, labvēlīgo gaisotni, saglabāt ģimeni kā vienotu kopumu, ja laulātie visus spēkus veltī savu personisko mērķu sasniegšanai un ignorē citu mērķus, pat apspiež tos pēc «ģimenes džungļu» likumiem? Tāpēc jāvairās no konkurences it visur — pat tur, kur tā liekas maza un nenozīmīga, jo tā, līdzīgi vēža slimībai, spēj pavisam īsā laikā sagraut veselīgo ģimenes organismu. Konkurence rada nesamierināmas pretrunas, kas kā neredzama, bet stipra siena šķir ģimenes locekļus citu no cita. Un nekādi mierīgas līdzāspastāvēšanas principi — nedz deklarēti, nedz īstenoti — nespēs apslēpt skumjo faktu, ka ģimenes kā vienota kopuma vairs nav...

Gan konkurence, gan antagonistiskas attiecības postoši ietekmē ģimeni — tā ļoti reti spēj izturēt iekšējo pretrunu radīto spriegumu un parasti arī izjūk. Bet vēl briesmīgāk šādas attiecības ietekmē bērnus — šādā ģimenē to gluži vienkārši var nebūt vai arī tie pastāvīgi izjūt tik smagus satricinājumus, ka viņu attīstība kļūst neiespējama. Tātad ģimenes attiecībām ir jāpievērš milzīga uzmanība, jo tieši to raksturs nosaka ģimenes svarīgāko funkciju izpildi un ģimenes labklājību šā vārda visplašākajā nozīmē. Taču šī tēma ir tik nopietna, ka tai veltāma atsevišķa saruna.

Par ģimenes labklājību

Gredzeniem, lentēm un ziediem greznotās mašīnas sevišķi bieži var redzēt sestdienās, kad jaunie pāri, viņu tuvinieki un viesi dodas uz jaunās ģimenes dzimšanas vietu. Un ikreiz, tās redzot, mēs ar vieglu smeldzi atceramies paši savu kāzu dienu, domās novēlot jaunajiem laimi un labklājību...

Kas ir ģimenes laime un labklājība? Aplūkosim to no trim aspektiem, kas savstarpēji papildina cits citu: no sabiedrības, no ģimenes un no zinātnieku viedokļa.

Sabiedrības attīstības intereses mudina pievērst aizvien lielāku uzmanību ģimenes materiālā un sociālā stāvokļa uzlabošanai. Taču, lai nodrošinātu bērnu normālu attīstību, lai palīdzētu mātēm, kuras strādā, un lai radītu labvēlīgus apstākļus jauno ģimeņu sadzīvei, vēl daudz darāmā. Atsevišķie vispārīgie lēmumi, kas pieņemti līdz šim, drīzāk bijuši kā ielāpi, kas nosedz izdilumu. Tomēr, kamēr nav kardinālu izmaiņu, saimnieciskās reformas apstākļos ikviena iestāde un uzņēmums, kas domā par nākamību, var atrast iespējas, kā uzlabot savu darbinieku ģimeņu labklājību.

Bet mēģināsim noskaidrot, kas tad ir ģimenes labklājība. Var teikt, ka no sabiedrības viedokļa labklājīga ģimene ir tāda, kurā radīti visi apstākļi tās normālai dzīvei un darbībai, ģimenes funkciju optimālai īstenošanai, pirmām kārtām, protams, audzinātājfunkcijas un reproduktīvās darbības īstenošanai. Tāds ir ģimenes labklājības problēmas dabiskais, sociālais aspekts, kas likumsakarīgi izriet no tā fakta, ka *ģimene ir sabiedrības pamatšūniņa, sabiedrības locekļu garīgās un fiziskās ataudzes svarīgākais institūts.* Tāpēc ikvienas ģimenes labklājība nozīmē visas sabiedrības labklājību. Jāpievērš uzmanība arī tam, ka šāds sabiedrības uzskats par ģimenes labklājību pilnībā sakrīt ar mūsu pašu viedokli.

Tomēr mūsu priekšstati par ģimenes laimi un labklājību ir plašāki.

Sociologi izdala vienpadsmit ģimenes laimes un labklājības veidotājkomponentus: laulāto savstarpēja saprašanās, atsevišķs dzīvoklis, materiālā labklājība, bērni, pārliecība par laulības stabilitāti, brīvā laika interesanta pavadīšana ģimenē, interesants darbs, atbilstoša izglītība, labs stāvoklis darbā, labi draugi, laulāto patstāvība. Starp šiem komponentiem ir tādi, kas nepieciešami ikvienai ģimenei. Pēc Ļeņingradas zinātnieku domām, galvenie ģimenes labklājības priekšnoteikumi ir laulāto savstarpēja saprašanās, atsevišķs dzīvoklis, materiālā labklājība, bērni un interesants darbs abiem laulātajiem. Jāpiebilst gan, ka šo vērtību secība vīriešiem un sievietēm ir nedaudz atšķirīga. Praktiskie vīrieši pirmajā un otrajā vietā izvirza atsevišķu dzīvokli un materiālo labklājību, tad —

saprašanos starp laulātajiem, bērnus un interesantu darbu. Savukārt sievietes par primāro nešaubīgi uzskata saprašanos, bērnus, tikai pēc tam nosauc dzīvokli, materiālo labklājību un interesantu darbu.

Nepārmetīsim mūsdienu ģimenēm merkantilismu, turklāt tās taču priekšgalā neizvirza materiālās vērtības, bet normālas ģimenes «bāzei» ir nepieciešams, lai optimāli funkcionētu tās «virsbūve».

Tai pašā laikā pavaicāsim sev, vai tomēr nepārspīlējam materiālā faktora nozīmi. Lai atbildētu uz šo jautājumu, aplūkosim zinātnieku speciālo pētījumu rezultātus, kas objektīvi atklāj ģimenes laimes un labklājības patieso ainu.

Kā zināms, Ļevs Tolstojs romānā «Anna Kareņina» apgalvo, ka visas nelaimīgās ģimenes ir nelaimīgas katra citādi. Ja jau nelaimīgās ģimenes tā atšķiras cita no citas, tad droši vien mazākas nav atšķirības starp laimīgajām un nelaimīgajām ģimenēm. Atbildi uz jautājumu par to, kādas ir šīs atšķirības, meklējuši amerikāņu pētnieki V. Metjūzs un K. Mihanovičs. Jums liekas, ka viņu pētījumu rezultātus nevar visā pilnībā attiecināt uz mūsu sabiedrību? Gluži otrādi. Veicot plašus kapitālistiskās sabiedrības ģimenes dzīves realitāšu pētījumus, viņi atklāja desmit nozīmīgākās atšķirības, turklāt tās visas ir saistītas nevis ar ģimenes dzīves apstākļiem, bet gan ar laulāto savstarpējām attiecībām un viņu rīcību. Vēl piebildīsim, ka, pamatojoties uz šīm atšķirībām, var izvirzīt pašus vienkāršākos laimīgas kopdzīves priekšnosacījumus.

Pirmkārt, nelaimīgajās ģimenēs laulātie atšķirībā no dzīvesbiedriem laimīgajās ģimenēs dažādi reaģē uz daudziem dzīves jautājumiem un problēmām (tātad, ja jūsu ģimenē ir domstarpības, mēģiniet tās nevis izcelt, bet gan notušēt, meklējiet saskares punktus, atceroties A. de Sent-Ekziperī trāpīgo teicienu par to, ka mīlēt nozīmē skatīties vienā virzienā).

Otrkārt, nelaimīgajās ģimenēs laulātie slikti izprot viens otra jūtas (katrā ziņā iemācieties raudzīties pasaulē otra cilvēka acīm; lai to iemācītos, biežāk iedomājieties sevi viņa vietā!).

Treškārt, laulātie runā to, kas nav otram tīkami (te komentāri lieki).

Ceturtkārt, viņi bieži vien jūtas nemīlēti (nekautrējieties no savām jūtām, biežāk aplieciniet tās ar savu uzvedību).

Piektkārt, dzīvesbiedri nepievērš viens otram pietiekamu uzmanību (bet laulātais draugs vai draudzene taču nav sadzīves priekšmets!).

Sestkārt, laulātie nejūtas pietiekami aplaimoti ar uzticību (uzticieties viens otram!).

Septītkārt, laulātie izjūt vajadzību pēc cilvēka, kuram var uzticēties (pierādiet, ka šis cilvēks nav neviens cits kā jūs!).

Astotkārt, dzīvesbiedri reti izsaka komplimentus viens otram (kompliments, burtiski tulkojot, ir «papildinājums», taču tik ļoti vajadzīgs!).

Devītkārt, viens no laulātajiem piekāpjas biežāk nekā otrs (neatņemiet saviem ģimenes locekļiem balsstiesības!).

Desmitkārt, laulātie vēlas vairāk mīlestības (dāvājiet mīlestību un jūs pretī arī saņemsiet to pašu!).

Un te rodas jautājums — vai gan daudz vajag, lai ģimene būtu laimīga?

Pēc psihologu datiem, ģimenes laimei nemaz nevajag tik daudz. Ir vajadzīga *orientācija uz otru cilvēku* (māka saprast viņu, būt uzmanīgākam pret otru, ņemt vērā viņa gaumi, intereses un vēlmes). *Normāla saskarsme bez konfliktiem. Uzticēšanās un empātija* (patiesa līdzdzīvošana otram, emocionāla atsaucība attiecībā uz viņa likstām, aktīva palīdzība). *Otra cilvēka dziļa izpratne* (tas ir vairāk nekā parasta savstarpēja sapratanās!). Normāla intīmā dzīve. Un Mājas — jā, tieši ar lielo burtu rakstāmās: nevis apdzīvojamā platība, bet gan vieta, kur var atpūsties gan visa ģimene kopā, gan katrs no tās locekļiem, t. i., viss, kas pilnā mērā izpaužas ģimenes attiecībās.

Labvēlīgu ģimenes attiecību nozīme harmoniskas ģimenes izveidē atklājas vēl skaidrāk, ja vērīgi ielūkojamies laimīgas ģimenes «portretā», ko izveidojuši igauņu sociologi un ko plašam lasītāju lokam saprotamā valodā izklāstījis šo rindu autors.

Vīrs šai ģimenē ir tikai dažus gadus vecāks par sievu. Viņa izglītības līmenis ir augstāks. Dzīvesbiedri laulībā stājušies mīlestības vadīti, tiecoties pēc maiguma, vēloties bērnus un kopīgas mājas. Dzīves apstākļi laulības pirmajos gados bijuši tikai mazliet labāki nekā vairākumam citu jauno ģimeņu. No paša sākuma atteikušies no vecāku aizbildniecības. Tagad pilnībā apmierināti ar to, kas viņiem ir. Kopīgi plāno izdevumus, turklāt relatīvi nedaudz tērē savām personiskajām vajadzībām. Mājsaimniecībā piedalās abi, uzskatot, ka tas vieno, taču ir savstarpēji norūpējušies par to, ka otrs ir par daudz noslogots ar mājas darbiem. Attiecībā uz smēķēšanu — mēreni. Ir divi bērni (ja ir viens, vēlas ne mazāk kā divus). Ir vienoti uzskati par audzināšanu, augstu vērtē viens otra pedagoģisko prasmi.

Brīvo laiku pavada tikai kopā un ir pilnīgi apmierināti ar to. Ja gadās atpūsties atsevišķi, katrā ziņā informē viens otru par sevi, ir norūpējušies par sava partnera pārlieko noslodzi. Ir apmierināti ar savu ārieni, atzīst savu raksturu saderību, jau no paša laulības sākuma jūtas atbildīgi, ir ļoti prasīgi pret sevi. Dažkārt rodas konflikti, galvenokārt otra noslodzes un nekārtības dēļ, taču ar katru gadu tie kļūst aizvien retāki. Vispār uzskata, ka laulības laikā kļuvuši pieļāvīgāki, nosvērtāki un ... uzticamāki. Sieva augstu

vērtē vīra sabiedrisko stāvokli un izglītotību, uzskatot to par atzīstamu. Savukārt vīrs pilnībā ir apmierināts ar sievas ārieni. Abi laulātie uzskata viens otru par tikpat pievilcīgiem kā agrāk, viņiem liekas, ka tie atbilst viens otra jaunības ideālam.

Vēl aizvien atzīstas viens otram mīlestībā. Negaužas par otra paradumiem, atbalsta viens otra iniciatīvu. Laulātajiem raksturīga augsta saskarsmes kultūra, nosvērtība, piekāpīgums, godīgums, taktiskums, maigums, mīļums un uzticība. Gandrīz nemaz nekritizē viens otru. Nav greizsirdīgi un sīkumaini, prot just līdzi, atbalstīt viens otru grūtā brīdī. Labestīgi, atsaucīgi otra rūpēs un bēdās. Tai pašā laikā prot arī dalīties priekā. Izjūt savstarpēju apmierinājumu intīmajās attiecībās. Ir pārliecināti par otra dzīvesbiedra krietnumu un neizjūt uz sevi vērstas aizdomas.

Jūs lasījāt laimīgas ģimenes raksturojumu. No tā izriet tas pats secinājums — ģimenes attiecībām ģimenes labklājībā ir nesalīdzināmi lielāka nozīme nekā materiālas dabas priekšnoteikumiem. Bet tas varbūt ir raksturīgi tikai relatīvi jaunām ģimenēm, taču laulātajiem ar solīdu stāžu sadzīve ir un paliek godpilnā vietā? Iepazīsimies ar ilggadēju ģimeņu viedokli šai jautājumā.

Ļeņingradā notika, mūsuprāt, ļoti interesants pētījums, kurā piedalījās apmēram 100 laulāto pāru, kas bija nosvinējuši sudrabkāzas. Pētījuma dalībniekus, kuru laulības stāžs bija 25 gadi, lūdza atbildēt uz trim jautājumiem: 1) «Kādas jūsu vīra (sievas) rakstura iezīmes bijušas pašas nozīmīgākās jūsu ilggadējās laulības saglabāšanā?», 2) «Kas visvairāk stiprina jūsu savstarpējās attiecības?», 3) «Kas pirmām kārtām nepieciešams jūsu bērniem, lai viņi savā ģimenē kopā spētu nodzīvot līdz sudrabkāzu un zelta kāzu svinībām?».

Par vissvarīgākajām tika atzītas šādas īpašības: gatavība palīdzēt otram (pirmajā vietā); labestība, spēja ātri izlīgt (otrajā vietā); iecietība attiecībā uz otra raksturu (trešajā vietā); humora izjūta (ceturtajā). Interesanti, ka gandrīz pēc visu aptaujāto vienprātīga atzinuma racionālismam, praktiskumam, ekonomiskumam līdzekļu tērēšanā nav būtiskas nozīmes ģimenes attiecību stiprināšanā. Atbildot uz otru jautājumu, pirmajā vietā tika minēti bērni (kopīgas rūpes par viņu audzināšanu un izglītošanu); otrajā — kopīgas ikdienas rūpes, kopīga darbība (te ietilpst gan rūpes par bērniem un mazbērniem, gan arī palīdzība un atbalsts draugiem, radiniekiem, dzīvesbiedram). Trešo un ceturto vietu dalīja seksuālā saderība un ģimenes vaļasprieks (kopīgas intereses, aizraušanās, kopīgi draugi). Par galveno faktoru savu bērnu ģimeņu ilggadībā vecāki uzskata vīra un sievas garīgo tuvību un psiholoģisko saderību. Visbiežāk tika izvirzīti tādi ģimenes stabilitātes priekšnoteikumi kā saprašanās, interešu kopība, prasme palīdzēt otram grūtā brīdī, iecietība, spēja saglabāt uzticību, neierauties šaurā ģimenes

lokā, uzticami un labi draugi, neaizraušanās ar mantu kultu un krāšanu.

Kādi secinājumi no tā izriet? Šķiet, tie ir nepārprotami, jo šajā gadījumā, tāpat kā laimīgās ģimenes «portretā», varam saskatīt, ka primārās ir garīgās vērtības, savstarpēja saprašanās. Materiālās intereses, ģimenes dzīves apstākļi paliek otrajā plānā. Ņemot to vērā, tuvāk iepazīsimies ar ģimenes attiecību psiholoģiju.

Ģimenes attiecību psiholoģija

Kādā jautrā krustvārdu mīklā apgalvots, ka kāzas ir divu optimistu svinīgs starts ceļā uz nezinkurieni. Ja atmetam šajā apgalvojumā ietverto nenopietnību, atklāsies visai nozīmīga patiesība, jo laulībā taču apvienojas nevis divi cilvēki, bet gan divas unikālas (sarežģītības ziņā) psiholoģiskās pasaules, divi ģimeņu klani, kuriem mijiedarbojoties turpmāk noritēs jaunās ģimenes dzīve.

...Pavisam nesen nosvinētas kāzas, vēl atmiņā smieklīgie un aizkustinošie pirmskāzu «aplidošanas» brīži, vēl jauno kopdzīvei ir medus garša, bet laulības dzīlēs jau briest jaunās ģimenes dzīves veida un tās locekļu attiecību sistēmas iedīgļi... Paies vēl pavisam neilgs laiks, un visi pretmeti kļūs redzami, sāksies ģimenes izturības pārbaude.

«Tas nevar būt, mēs taču mīlam viens otru!» — tā parasti atbild jaunlaulātie uz šādiem pesimistiskiem spriedumiem. Bet ko lai dara! Gan konflikti, gan nesaprašanās, gan arī mīlestības apsīkums bieži ir neizbēgams, jo to nosaka pati ģimenes attiecību psiholoģija, kuras ārkārtīgi sarežģīto būtību mēs sākam iepazīt.

Sociologi un sociālpsihologi mēdz atsaukties uz V. Šekspīru, kurš apgalvojis:

Viss pasaulē ir teātris,
Kur sievietes un vīri — visi aktieri.
Ir viņiem savi uznācieni, noiešanas,
Un katrs spēlē ne jau vienu lomu vien...[1]

Tiesa gan, Šekspīrs šos vārdus liek teikt ne visai cienījamam personāžam, taču, kā zināms, idejas vērtība nav atkarīga no tā, kas to izteicis. V. Šekspīrs te paudis vienu no mūsdienu sociālpsiholoģijas atziņām — to, ka ikviens cilvēks dzīvē izpilda noteiktas lomas. Aplūkosim to sīkāk!

Mēs piedzimstam, dzīvojam un nomirstam sabiedrībā. Bez tās mūsu dzīve nemaz nav iedomājama. Pat jaunpiedzimušais ir sociāla būtne: jebkuras viņa attiecības ar apkārtējo pasauli īstenojas

[1] Atdzejojis J. Butūzovs.

ar vecāku starpniecību. Jau kopš mūsu ierašanās šai pasaulē mēs ieņemam noteiktu pozīciju sabiedrībā — zīdainis, jaunākā pirmsskolas vecuma bērns, pirmsskolas vecuma bērns, skolēns, arodskolas vai tehnikuma audzēknis, students, strādnieks, inženieris vai kalpotājs utt. Te uzskaitītas tikai dažas galvenās pozīcijas, kādas mums nākas īstenot savas dzīves gaitā. Īstenībā to ir vairāk — atcerēsimies, cik bagāta un daudzveidīga ir mūsu dzīve. Ik dienas mēs gluži automātiski kļūstam te gājēji, te pasažieri, te priekšnieki, te padotie, te pircēji, te skatītāji. Īstenojot kādu noteiktu pozīciju sarežģītajā sabiedrības attiecību sistēmā, mēs vienlaikus izpildām arī kādu funkciju, ko mums īstenot uzdevusi sabiedrība un kas pilnībā atbilst šai pozīcijai. Turklāt mēs to izpildām diezgan stingri noteiktā veidā, jo funkcija taču ir sabiedriska, tāpēc sabiedrībai ir tiesības kontrolēt, kā mēs to darām. Sabiedrība to veic ar saviem kontroles institūtiem: sākot ar ģimeni un tuvāko apkārtni un beidzot ar tiesību aizsargāšanas sistēmu.

Šo pozīciju, funkciju un ar tām saistīto normatīvi atzīto rīcību psihologi apzīmē ar terminu «sociālā loma». Kāpēc tas jāzina? Tāpēc, ka vīrs un sieva, vecāki un bērni arī ir sociālās lomas. Un tās var izprast dažādi — atbilstoši saviem priekšstatiem par to, kā var un kā vajag rīkoties noteiktā pozīcijā. Savukārt šie priekšstati ir veidojušies personības tapšanas gaitā. Ja šie priekšstati krasi atšķiras, rodas tas, ko psihologi dēvē par «priekšstatu konfliktu». Tas ir dziļš, iekšējs konflikts, kas norisinās, saskaroties neredzamajām dažādu personību psiholoģiskajām pasaulēm. Taču, neraugoties uz to, ka šie konflikti briest «pazemē», tie neizbēgami paceļas virspusē «ģimenes zemestrīču» veidā — rodas konflikti, kas izpaužas strīdos un nesaskaņās. Kā gan citādi, jo jūs taču atšķirīgi izprotat katrs savu lomu, rīkojaties atbilstoši saviem priekšstatiem, gaidāt tiem atbilstošu rīcību arī no otra cilvēka un esat patiesi sašutis, kad otrs rīkojas «pretēji noteikumiem». Tai pašā laikā viņu kaitina jūsu «pareizā» rīcība.

Tieši šādi priekšstati nosaka (sākumā) ģimenes psiholoģisko klimatu. It visos gadījumos, kad priekšstati atšķiras, konflikti ir gandrīz neizbēgami. Gandrīz — jo praktiski ikvienā ģimenē ir reāli iespējams izvairīties no šādiem konfliktiem. Ja arī nav iespējams pilnībā izsargāties no šiem konfliktiem, tad samazināt to skaitu un intensitāti gan var katrā ziņā. Pirmām kārtām to var izdarīt, dabiski un obligāti tuvinot savus priekšstatus, kad laulātie, vecāki un citi ģimenes locekļi godīgi, atklāti un secīgi sper soļus cits citam pretī. Un vēl — negrozāmi īstenojot tā sauktās adaptīvās pieejas principus attiecībā uz ģimenes saderību, kurus ievērojot iespējams vieglāk pārvarēt savstarpējo attiecību vārīgākās vietas un panākt bezkonfliktu saskarsmi. Par visu to mēs vēl runāsim. Bet tagad atgriezīsimies pie sarežģītajām laulāto lomām ģimenes attiecībās,

ielūkosimies priekšstatu konflikta atmosfērā. Gūt skaidrību par to mums ir nepieciešams, jo, pēc pētnieku vispārinātajiem datiem, tikai vienam no trim pāriem, kas stājas laulībā, ir saderība jau laulības sākumā. (Tātad pārējiem diviem nāksies panākt šo saderību kopdzīves laikā.) Turklāt priekšstati par vīrieša un sievietes lomu ģimenē ir visai tāli no ideāla.

Viļņā veiktie sociālpsiholoģiskie pētījumi parādīja, ka priekšstati par lomām ģimenē bieži vien aprobežojas ar kādu vienu ģimenes dzīves jomu — galvenokārt ar saimnieciski sadzīvisko vai seksuālo. Interesanti, ka vairākumā gadījumu aptaujātie sīki apsprieda, kādi pienākumi ir nevis tam dzimumam, kura pārstāvji bija viņi paši, bet gan pretējam dzimumam. Mums interesantākas likās tās atšķirības (pētījumā tās bija vislielākās), kuras atklājās jauniešu priekšstatos par to, kā saglabāt labvēlīgas psiholoģiskās attiecības ģimenē. Stiprā dzimuma pārstāvji par galveno uzdevumu uzskatīja materiālo nodrošināšanu, gandrīz pilnīgi aizmirstot par morālā un emocionālā atbalsta sniegšanu sievai. Atšķirībā no viņiem vājā dzimuma pārstāves uzsvēra šāda atbalsta nozīmi un sīki apsprieda to.

Līdz šim esam aplūkojuši tikai priekšstatu konflikta vispārīgo mehānismu. Konkrētu šā mehānisma izpausmes sfēru ir diezgan daudz. Šāda konflikta cēlonis pirmām kārtām var būt atšķirības laulības motivācijā, laulāto priekšstatos par laulības mērķiem. Laulībā stājas, pamatojoties (tieši pamatojoties, jo zināmā mērā arī visi citi motīvi ir raksturīgi ikvienai laulībai) uz atziņu, ka laulība ir galvenokārt saimnieciski sadzīviska savienība, — laulātie uzskata, ka galvenais ģimenē ir labi noregulēta sadzīve un mājsaimniecība. Var arī balstīties uz atziņu, ka tā ir tikumiski psiholoģiska savienība (laulātie vēlas rast uzticamu draugu un pavadoni visai dzīvei), pedagoģiska savienība (laulātie uzskata, ka ģimenes galvenā funkcija ir bērnu radīšana un audzināšana) vai arī intīma personiska savienība (mērķis ir rast vēlamu un mīlamu intīmās dzīves partneri).

Protams, neviens no šiem mērķiem neizslēdz citus. Taču, ja par galveno uzskatāt vienu no tiem, bet jūsu laulātais draugs (draudzene) — citu, mājinieki — vēl kādu citu, konflikti jūsu ģimenē ir neizbēgami, it īpaši lūzuma vai krīzes posmos, kad atklājas un saduras dziļi slēptie galvenie motīvi. Tātad jums vajag pietiekami precīzi noskaidrot šos motīvus (tie taču ne vienmēr ir apzināti), bet pēc tam ar pārējiem ģimenes locekļiem pārrunāt laulības motivāciju, ne tikai saliekot punktus uz «i», bet arī meklējot šo punktu saskari, noskaidrojot domstarpības un nonākot pie kopīga viedokļa.

Konflikts var rasties arī sakarā ar jūsu nesaskanīgajiem priekšstatiem par ģimenes struktūru (ģimenes funkcijām) un ģimenes pienākumu raksturu un sadali. Te jau lomu nesaskaņu diapazons

kļūst ļoti plašs. Lomu taču var būt diezgan daudz. Lai tās kaut kādā veidā apkopotu, pētnieki iesaka dažādas klasifikācijas. Tā, piemēram, padomju psiholoģe T. Jacenko, pamatojoties uz saviem pētījumiem, izšķir četras laulāto lomas: seksuālais partneris, draugs, aizbildnis, gādnieks. Šajās lomās īstenojas atbilstošas vajadzības: seksuālā vajadzība, vajadzība pēc emocionālās tuvības un siltuma savstarpējās attiecībās, kā arī vajadzība pēc aizbildniecības un, visbeidzot, sadzīviskās vajadzības. Bet laulības attiecību raksturu nosaka šo lomu apvienojums. Ja, piemēram, sievai ir ļoti spēcīgi izteikta vajadzība pēc emocionālās tuvības un siltuma savstarpējās attiecībās, vīram jābūt drauga lomā, lai šo vajadzību apmierinātu. Savukārt vīram jaunības kaismē prevalējošā var būt seksuālā vajadzība. Tad sievai biežāk jābūt intīmā partnera lomā. Taču tas vēl nebūt nav viss. Lai laulības dzīve ritētu normāla, nepieciešamas, pirmkārt, visas šīs lomas (lai gan kāda no tām var būt galvenā), citādi laulība cilvēkam nāk par ļaunu. Otrkārt, nedrīkst būt papildlomu (izņemot gadījumus, kad tās saskaņotas laulāto starpā un neizraisa protestu). Tā, piemēram, laulātais draugs sarežģītā situācijā nevis izpilda drauga vai aizbildņa lomu, bet izturas kā bērns («Liec mani mierā! Es nezinu, ko darīt!») vai arī nonāk tēva lomā («Es taču jau brīdināju, ka tad, ja tu arī turpmāk rīkosies tik muļķīgi, nekā laba nebūs!»).

T. Jacenko viedoklis par lomām nebūt nav vienīgais. Amerikāņu sociologs K. Kirkpatriks uzskata, ka iespējami trīs galvenie lomu veidi, ko raksturo tradicionālās biedriskās un partneru attiecības. Pirmais laulības saderības priekšnoteikums ir tas, ka laulātajiem jāizraugās (vai galu galā jāvienojas par šādu izvēli) viens un tas pats, kaut vai jauktais lomas tips (t. i., lai neiznāktu šķelšanās un nesaskaņotība: viņa — par tradicionālu laulību, viņš — par biedrisku). Otrais priekšnosacījums — lai ikviens no kādas lomas komponentiem ģimenes iekšējās un ārējās attiecībās vīram un sievai savstarpēji atbilstu. Tā, piemēram, saskaņā ar tradicionālajām lomām sieva dzemdē un audzina bērnus, rūpējas par sadzīves jautājumiem, apkalpo ģimeni, uzticīgi pakļauj savas intereses vīram, ievēro atkarības attiecības un samierinās ar savas darbības jomas ierobežotību. Lai saglabātu harmoniskas ģimenes attiecības, vīram šai gadījumā nepieciešams (turklāt, stingri ievērojot secīgumu) būt uzticīgam savu bērnu mātei, ekonomiski nodrošināt un aizsargāt ģimeni, vadīt un kontrolēt ģimenes dzīvi, pieņemt svarīgākos lēmumus, emocionāli pateikties sievai par pakļāvību un atkarību, nodrošināt alimentus šķiršanās gadījumā.

Ja laulībā valda biedriskas attiecības, sievas uzdevums ir saglabāt savu ārējo pievilcību, nodrošināt morālo atbalstu un seksuālo apmierinātību vīram, uzturēt dzīvesbiedram nozīmīgus sociālos kontaktus, rūpēties par dzīvu un interesantu garīgo saskarsmi ar vīru

un viesiem. Vīra pienākums ir jūsmot par sievu un bruņnieciski izturēties pret viņu, dāvāt romantisku pretmīlu sievai, būt maigam, gādāt līdzekļus tērpu iegādei, izklaidēšanās, garīgās pilnveides vajadzībām un sociālo kontaktu nodrošināšanai un, protams, pavadīt brīvo laiku kopā ar sievu.

Partneru loma kā vīram, tā arī sievai uzliek par pienākumu sniegt noteiktu ekonomisko ieguldījumu ģimenes dzīvē atbilstoši saviem ienākumiem, uzņemties kopīgu atbildību (arī tiesisko atbildību) par bērniem un piedalīties mājas darbos. Vīram turklāt jāatzīst sievas vienlīdzība un jāpiekrīt viņas līdzdalībai jebkādu lēmumu pieņemšanā, bet sievai jābūt gatavai uz to, ka vīrs var atteikties no bruņnieciskas rīcības (viņi taču ir vienlīdzīgi!), no vienādas atbildības par ģimenes statusa saglabāšanu, bet šķiršanās gadījumā, ja nav bērnu, arī no materiālās palīdzības.

Kā redzams, tas viss ir diezgan sarežģīti. Lomas taču var gluži vienkārši nesakrist, tās var būt sarežģītas un jauktas. Un, visbeidzot, jūsu partneris var neatbalstīt jūsu lomu un ar to saistīto uzvedību.

Ja jau reiz ir tā, tad pamēģiniet atbildēt uz dažiem jautājumiem, ņemot vērā iepriekš teikto. Kādu lomu jūs pašlaik īstenojat? (Atgādināšu, ka tā var būt arī jaukta, tāpēc nosauciet nevis kādu no trim lomām, bet gan uzvedības veidu!) Vai jūsu partnera uzvedība atbilst jūsu uzvedībai? Kādu lomu jūs gribētu uzņemties? Kas jūs kavē to darīt — dzīves apstākļi vai partnera uzvedība? Visbeidzot, vai iespējams sasniegt, iegūt, piepildīt to, kā visvairāk trūkst? Bet pēc tam kopā apsēdieties un sāciet secīgi analizēt atklājušās domstarpības, slēptās savstarpējās pretenzijas, kas grauj jūsu ģimenes attiecības! Iztirzājiet tik ilgi, kamēr atradīsiet saskaņotu risinājumu, vai vismaz paliatīvu (vārds «paliatīvs» nozīmē līdzekli, kas atvieglina slimību, taču nedziedē; bet labāk taču paliatīvs nekā pastāvīgi konflikti)! Tomēr nesteidzieties uzreiz tvert zīmuli un papīru! Labāk dariet to tad, kad būsiet izlasījuši visu grāmatu un labi apguvuši bezkonfliktu saskarsmes principus, citādi jūsu analīze tikai ielies eļļu ugunī, bet mūsu piedāvātais līdzeklis no zālēm pārvērtīsies par indi.

Droši vien lasītājs, kurš ticis līdz šīm rindām, tagad izjūt pamatīgu neizpratni un pat bažas — vai patiesi visu, ko es iepriekš izlasīju, nepieciešams zināt, lai izprastu ģimenes attiecību psiholoģiju? Jā, ir nepieciešams! Šai nodaļā mēs gribam pastāstīt par tiem cēloņiem, kas ir ģimenes harmonijas vai disharmonijas pamatā. Varētu jau, protams, iztikt ar piemēriem vien, taču tas katrā ziņā ietekmētu jūsu izpratni par tiem jautājumiem, kurus apspriežam, — labāk taču paliek prātā (kā arī īstenojams darbībā!) tas, kas labi apjēgts.

Tātad daudzu mūsu lomās īstenoto priekšstatu saderības (vai arī diemžēl nesaderības) pakāpe ir pats galvenais, pats būtiskākais moments, kas nosaka ģimenes attiecību raksturu. Gribētos uzsvērt — tieši ģimenes attiecību raksturu, kaut gan analīzes gaitā biežāk pievēršamies laulāto attiecībām, kas ir ikvienas ģimenes pamatā. Taču jāņem vērā, ka tādi paši priekšstati taču ir arī visiem citiem ģimenes locekļiem, pat skolas vecuma bērniem. Un cik gan bieži visi mūsu labie audzināšanas nodomi un pasākumi izčib tāpēc vien, ka mēs nemaz neatbilstam mūsu jau izaugušo bērnu priekšstatiem par vecākiem, savukārt viņi — mūsu novecojušajiem uzskatiem par saviem bērniem.

Viss iepriekš teiktais ir attiecināms uz ģimenes attiecību saturu. Taču to skaidrojums nekādā ziņā nebūs pilnīgs, ja neskarsim emocijas, kas allaž ir cieši saistītas ar šīm attiecībām.

... Liekas, ir noticis kaut kas briesmīgs. Vēl pavisam nesen viņš bija tik maigs un mīļš, dāvāja ziedus un jaukus nieciņus. Tagad tas viss liekas kā brīnišķīgs sapnis — nu viņš ir vēss un vienaldzīgs, dažkārt pat rupjš savā nepārprotamajā tieksmē izvairīties no saskarsmes. Jo tālāk, jo skaidrāk jūs varat viņa acīs izlasīt frāzi, ko drīz vien arī izdzirdēsiet: «Liec mani mierā! ..»

Vai šī situācija jums ir labi zināma? Droši vien, jo ikviens cilvēks, ja vien viņš ir godīgs, var atzīt, ka viņa attiecībās ar pārējiem ģimenes locekļiem ir gan kāpumi, gan kritumi, gan pacēlumi, gan apsīkums. Taču nebūt ne katrs zina, ka šo skaidri redzamo pasliktināšanos ģimenes attiecībās neizraisa nekas cits kā tā sauktais ritma likums, kas pēc būtības ir objektīvs, bet pēc satura — subjektīvs. Likums nosaka, ka pozitīvās un negatīvās emocijas periodiski svārstās. Šis svārstīgums ir ārkārtīgi svarīgs, dažreiz pat iznīcinošs moments ģimenes attiecību psiholoģijā. Jūsu pamanītais atsalums un tam sekojošie traucējumi ģimenes attiecībās savā ziņā ir pat dabiski.

Pat vislaimīgākajās ģimenēs tās locekļu savstarpējās attiecībās periodiski (vēlreiz uzsvērsim — *periodiski*) var būt vērojamas piecas stadijas, ko izdalījis padomju filozofs un sociologs V. Zacepins.

Pirmajai stadijai raksturīga dziļa un kaislīga iemīlēšanās, kad otram cilvēkam (laulātajam draugam, bērnam) nedalīti tiek pievērsta ja arī ne visa jūsu uzmanība, tad lielākā tās daļa gan, bet viņa tēls, atmiņas par viņu izraisa pozitīvas emocijas (jūs droši vien zināt, ka gluži vienkārši ir patīkami atcerēties, ka viņš ir).

Otrajai stadijai raksturīgs zināms atsalums, otra cilvēka tēls aizvien retāk nāk prātā brīžos, kad viņa paša nav klāt, un ne vienmēr izraisa pozitīvas emocijas, kaut gan viņa parādīšanās (normālā stāvoklī, protams) parasti uzlabo garastāvokli.

Trešajā stadijā vērojams aizvien lielāks atsalums attiecībās. Garastāvoklis neuzlabojas no viņa ierašanās vien — vajag vairāk uz-

manības. Rodas pieradums, pastāvīgā saskarsme sāk likties vienveidīga. Šo šķitumu nevar pārvarēt tikai ar dāvanām un glāstiem vien — pie tiem jau arī pierod. Pareizākais šādā situācijā būtu krasi samazināt saskarsmes intensitāti, vislabāk kaut kur aizbraukt, lai jūsu tēls prombūtnes laikā iegūtu jaunas krāsas, lai otrs saprastu, ka viņa daļējais vienaldzīgums ir tikai šķitums, ka jūs esat stingri ieaudzis viņa dvēselē. Lai jūs drīz vien saņemtu telegrammu: «Mīlu, brauc mājās!» Diemžēl šāds padoms savā ziņā ir tīri retorisks. Nebūt ne katrs no mums gluži objektīvu apstākļu dēļ var atļauties šādā veidā atsvaidzināt attiecības. Vienīgais padoms, ko var dot, — nepalieliniet (lai gan ļoti to vēlaties), bet gan samaziniet jūsu ģimenes saskarsmes intensitāti! Taču nekādā ziņā nepametiet to novārtā! Un vēl kas. Pamēģiniet kaut ko grozīt savās attiecībās — to stilu, raksturu u. tml. (Protams, tā, lai būtu labāk.) Centieties pats mazliet pārmainīties, turklāt ne tik daudz pārmainīties, cik atklāt kādas jaunas šķautnes savā personībā. Mainiet kaut ko savā ārējā izskatā! Atklājiet savu ģimeni apkārtējai pasaulei, lai jums abiem būtu saturīgi vaļasbrīži (taču uzmanīgi ielaidiet tajā citus jūsu dzimuma pārstāvjus, jo tie atšķirībā no jums «atmirdz jaunās krāsās», bet viss jaunais, kā atzīmējis I. Sečenovs, uz bērnu un uz pieaugušo iedarbojas tikpat spēcīgi kā viss pārsteidzošais)! Esiet neuzmācīgi, iecietīgi, saprātīgi savās prasībās! Ja to visu ievērosiet, jūsu attiecības atkal uzlabosies un nonāks līdz pat pirmajai stadijai. Pretējā gadījumā drīz vien iestāsies *ceturtā* stadija.

Šai stadijā otra cilvēka klātbūtne izraisa neapzinātu uzbudinājumu, viņš tiek uzlūkots nevis caur pozitīvo iezīmju, bet gan nepilnību prizmu. Rodas un veidojas negatīva ievirze: sākas piekasīšanās un kritiskas piezīmes, ikviena rīcība tiek kvalificēta kā pārkāpums, bet visā, kas bijis un kas ir, tiek meklēti (un tiek atrasti!) ļauni nodomi . . .

Pēc tam iestājas *piektā* stadija, kurā šī negatīvā ievirze pilnībā pārņem cilvēku. Otra cilvēka tēls ne mirkli nezūd no apziņas, turklāt — cik negatīvs ir šis tēls! Viens vienīgs nepilnību iemiesojums. Dzīvais velns! Ir aizmirstas visas otra cilvēka pozitīvās īpašības. Gribas gan aizbēgt, gan, gluži otrādi, traukties pie viņa, lai izteiktu visu, kas uz sirds, turklāt pēc iespējas vairāk iedzeltu, kaut arī nepatiesi, nomelnotu viņu un līdz ar to arī sevi pašu. Vārdu sakot, šīs stadijas būtība parasti izpaužas apmēram šādās laulāto frāzēs: «Beidzot parādīji gan savu īsto seju!», «Kur gan es skatījos, kad precējos ar tevi!».

Šajos apstākļos, pirmkārt, patiesi nepieciešama prombūtne — nē, ne jau uz visiem laikiem, ne jau došanās katram uz savu pusi un nepavisam ne šķiršanās. Gluži vienkārši vajadzīga intensīva atpūta vienam no otra. Pēc tam parasti attiecības atkal uzlabojas, apgrieztā secībā izejot visas tās pašas stadijas. Otrkārt, nepieciešama

savaldība, lai patiesi neizdarītu kaut ko nelabojamu. Pat tad, ja jūs nesarausiet savas attiecības, piektā stadija var tās pamatīgi sabojāt. Vēl jo vairāk tajos gadījumos, kad pēc labi zināmās dialoga sistēmas «tu esi šāds, bet tu — tāda» laulātie draugi izsaka viens otram tik daudz pretenziju, ka tas viss var uz ilgu laiku sagandēt ģimenes attiecības.

Gribētos pievērst jūsu uzmanību arī kādai savdabīgai likumsakarībai, ko atklājuši psihologi: jau pēc pāris dienām jūs aizmirstat, ko esat sarunājis, un drīz vien no visas tiesas uzskatāt, ka «pretējā puse» ir bijusi konflikta vaininiece. Tai pašā laikā šī «otra puse» ir pārliecināta par pretējo. Kādu padomu šai ziņā var dot?

Pirmkārt, jāatceras, ka tajos brīžos, kad jūs kādu no savas ģimenes locekļiem uzskatāt par visu cilvēcisko trūkumu iemiesojumu, kad viņam, kā par spīti, viena nepilnība nomaina otru, vainīgs, iespējams, ir nevis pats cilvēks, bet gan jūsu negatīvā ievirze, piektā stadija, ko rada ritmiskums jūsu attiecībās un kas liek jums uztvert viņu no naidīgām pozīcijām, mudina ikkatru, pat pašu nevainīgāko rīcību uztvert kā naidīgu un nepieņemamu.

Otrkārt, jāmēģina aptuveni noteikt, kāds cikliskums ir iepriekš aprakstītajām stadijām, kas, pēc zinātnieku domām, ir diezgan noturīgas. Teorētiski mērķtiecīgs ir tāds savienojums, kad «kritumi» viena ģimenes locekļa psiholoģiskajā stāvoklī izlīdzinās ar otra cilvēka «smailēm» un uz pirmā nebeidzamajiem apvainojumiem otrs mēģina atbildēt ar bezgalīgu iecietību. Diemžēl ģimenēs šo principu vēl tomēr neievēro. Taču jebkurā gadījumā iegūtie dati palīdzēs jums vērīgāk izturēties pret savām jūtām.

Treškārt, allaž jābūt optimistam. Ticiet saviem mīļajiem māji-niekiem, aplieciniet viņiem šo ticību un ziniet, ka piekto stadiju nomainīs pirmā, ja vien jūs mazliet papūlēsieties un nepieļausiet kļūdas. Ja vajag, atpūtieties viens no otra un sāciet visu no gala!

Ceturtkārt, jāraugās, lai jūs kā ģimeni vienotu ne tikai mīlestība, bet arī vēl kas cits ļoti svarīgs — kopīgas intereses, kopīgi mērķi, bērni utt., lai nogurums, ko rada savstarpējā saskarsme, nebeigtos traģiski, kad tikai pēc ģimenes iziršanas beidzot sākam apzināties, ka abi bijām laimīgi un varētu tādi būt arī turpmāk.

Piektkārt, centieties allaž būt savaldīgi un nekonfliktēt! Nevajag teikt rupjības otram, domājot, ka tādā veidā jūs apliecināt savu pašcieņu! Gluži otrādi, jūs to zaudējat. Labāk saskaitiet līdz desmit, pirms esat nolēmis otram pateikt kaut ko sliktu. Un nesakiet neko! Ja nelīdz, skaitiet līdz simtam! Ja arī tas nelīdz, — līdz tūkstotim. Pirms kaut ko sakāt otram, labi padomājiet, vai jūs pats to gribētu dzirdēt! Ja ne, tad nevajag domāt, ka otram tas būs patīkami...

Bet tagad apkoposim šos ģimenes attiecību psiholoģijas analīzes rezultātus. Tātad — jūs jau droši vien būsiet sapratuši, ka attiecību

bāzi (filozofiskajā nozīmē) veido visdažādāko lomu noteiktās attiecības starp ģimenes locekļiem. Šīm attiecībām jābūt (vai vismaz jākļūst) harmoniskām, lai priekšstatu konflikts, kas radies disharmonijas dēļ, neizkropļotu virsbūvi — jūsu mājinieku savstarpējās attiecības. Tomēr, lai gan šo virsbūvi nosaka bāze, tā ir relatīvi neatkarīga, un tas precīzi atklājas attiecību sinusoīdā. Vēl vairāk — virsbūve var zināmā mērā pat ietekmēt bāzi, pārkārtojot jūsu ģimenē izveidojušās attiecības (uz labo vai uz slikto pusi — tas atkarīgs no virsbūves rakstura). Ja savstarpējās attiecības ir veidotas pareizi, tā spēj ja ne gluži likvidēt lomu neatbilstību, tad mīkstināt gan.

Ģimenes locekļu savstarpējo attiecību izveides principus aplūkosim vēlāk, bet tagad izanalizēsim laulības attiecības.

Laulības attiecības vislabvēlīgāk ietekmē pastāvīga orientācija uz otru cilvēku — spēja (vai vēlēšanās!) saprast viņu, būt uzmanīgam pret viņu, respektēt viņa intereses, vēlmes, paradumus un gaumi. Un vēl — pastāvīga labestība, savdabīga «nevainības prezumpcija» attiecībā uz pārējiem ģimenes locekļiem, prasme nesteigties ar secinājumiem par viņu rīcību un nodarījumiem, spēja pilnībā izprast tos, kā arī iecietība pret sīkiem ģimenē pieņemto normu pārkāpumiem. Svarīga nozīme ir arī savstarpējam prasīgumam un atbildībai, kurai jāizpaužas nevis piekasīgumā un apvainojumos, bet gan sadarbībā un izpalīdzībā. Visbeidzot — harmonisku ģimenes dzīvi nosaka pastāvīga cenšanās izprast citam citu, uzticēšanās, ticība otram cilvēkam un tam labajam, kas mīt ikvienā no mums, patiesa līdzjūtība, emocionāla atsaucība, kas mudina palīdzēt, ja otram neveicas, bezkonfliktu saskarsme, kuras intensitāte un raksturs nedrīkst būt apgrūtinošs kādam no ģimenes locekļiem.

Lai būtu vieglāk īstenot visus šos ārkārtīgi nozīmīgos principus, jums un jūsu mājiniekiem nepieciešams apgūt dažas speciālās prasmes, kuras palīdzēs jums sadzīvot ar visiem cilvēkiem. Kas tās ir par prasmēm?

Var piekrist psihoterapeitam A. Dobrovičam, ka svarīgākās no tām ir šādas: 1) prasme saglabāt smaidu (*«keep smiling»* — allaž laipna sejas izteiksme); 2) prasme pievērst uzmanību citiem cilvēkiem; 3) prasme uzklausīt citus; 4) prasme neapvainojot pateikt «nē»; 5) prasme nekonfliktēt; 6) prasme uzmundrināt citus cilvēkus.

Prasme saglabāt smaidu nepieciešama tāpēc, ka tieši seja, sejas izteiksme ir cilvēka vizītkarte. Jebkāda cita sejas izteiksme, izņemot laipnu un labestīgu, spēj atgrūst jūsu mājiniekus, visus cilvēkus, ar kuriem krustojas jūsu dzīves ceļi. Patiesi, nepavisam nav viegli būt smaidīgam un laipnam tādos brīžos, kad gribas raudāt. Tomēr tas ir nepieciešams. Lai tas jums labāk izdotos, centieties pirms tam, kad kontaktējaties ar kādu cilvēku, domāt patīkamas domas! Vai arī atcerieties kādu jautru atgadījumu! Ļaunākajā gadījumā

gluži vienkārši parādiet pats sev spogulī mēli — tas jūs katrā ziņā piespiedīs pasmaidīt. Pavingrinieties! Dariet to divos posmos — pirmajā posmā izmantojiet brīdi, kad esat labā noskaņojumā, un uzvedieties tā, lai apkārtējie jums vaicātu: «Kas noticis? Kāpēc tev tik drūma sejas izteiksme?» (Labā noskaņojumā jums tas labi izdosies.) Otrajā posmā trenējieties tajos brīžos, kad jūsu noskaņojums ir tuvu absolūtai nullei. Uzvedieties tā, lai apkārtējie jums vaicātu tikai vienu: «Ko tu tā staro?»

Prasme pievērst uzmanību citiem cilvēkiem diemžēl nepiemīt ikvienam no mums, lai gan tieši mūsu neuzmanību apkārtējie nespēj mums piedot. Arī šai jomā jāpatrenējas. Iejūtieties izlūka lomā! Iedomājieties, ka no tā, kā jūs pārzināt mājiniekū psiholoģiju (arī to cilvēku psiholoģiju, ar kuriem jūs kaut kādā veidā esat saistīts), ir atkarīgi kādas ārkārtīgi nozīmīgas akcijas panākumi (tā jau patiesi arī ir, jo uz kārts taču likta jūsu ģimenes laime)! Iztēlojieties, ka jums šai nolūkā jāievēro viss, kas ar viņiem notiek! Atbilstoši arī rīkojieties, katrā ziņā atzīmējot visas pozitīvās pārmaiņas!

Prasme uzklausīt citus ir tik nepieciešama un tik reti sastopama, ka tai jāpievērš īpaša uzmanība. Bieži vien nesaskaņas un ķildas ar mājiniekiem rodas tāpēc, ka jūs gluži vienkārši neuzklausāt viņus, dodat priekšroku nevis dialogam, bet savam monologam, kas dažkārt ir bezgala apnicīgs un nomācošs. Prasmi uzklausīt citus ieteicams apgūt, vingrinoties ārpus ģimenes (citādi jūsu ģimenes locekļi var apvainoties par jūsu klusēšanu, turklāt ģimenē taču ir par ko runāt). Draugu pulkā, kur jūs parasti apspriežat ļoti dažādus tematus — sākot no tikko izlasītās grāmatas satura un beidzot ar jaunākā žiguļa modeļa priekšrocībām —, pamēģiniet nerunāt, klusējiet un klausieties! Piekrītiet, mājiet ar galvu, bet klusējiet un klausieties, lai gan tas ir neiedomājami grūti — nebilst ne vārda! Tāpēc, lai atvieglotu šo treniņu un paaugstinātu savu psiholoģisko jutīgumu, klusējot, mājot ar galvu un visam piekrītot, vienlaikus domās atbildiet uz četriem visai interesantiem jautājumiem: 1) «Kāpēc viņš to saka?», 2) «Ko viņam no manis vajag?», 3) «Vai viņš domā, ko runā?», 4) «Vai viņš runā to, ko domā?». Par šāda treniņa sekām nebēdājiet: jau pēc nedēļas jums būs apbrīnojami patīkama sarunbiedra slava...

Arī *prasme neapvainojot pateikt «nē»* diemžēl nepiemīt mums visiem, tāpēc mēs parasti vai nu tieši neatsakām, vai arī atsakām tā, ka cilvēku vēl ilgi nomoka jautājums: «Par ko?» Pamēģiniet apgūt «paildzinātā atteikuma» tehniku! Tā formula: humors+informācija par atteikuma iespējamību. Piemēram, jūsu sieva vaicā, vai iesiet uz kino, bet jums gribas palikt mājās. Savelciet ārkārtīgi nopietnu seju un sakiet: «Vispārīgi ņemot, man negribētos iet, bet par tavu vērtīgo priekšlikumu tomēr derētu padomāt. Zini, ko? Uzraksti

man iesniegumu trijos eksemplāros!» Dabiski, iestāsies klusuma brīdis, un jums jau būs daudz vieglāk atteikt, ja šī pauze ieilgs. Jūs jau būsiet licis sievai saprast, ka negribat iet uz kino, un viņa pieradīs pie šīs domas. Pēc tam varat arī pasacīt atteikuma iemeslus, tikai nevajag to darīt gari un apnicīgi. Atcerieties, ka viens ieganst ir ticamāks nekā divi, bet trīs un vēl vairāk iemeslu vispār izskatās kā salti meli.

Prasme nekonfliktēt ir apgūstama tikai «kaujas laukā» (pašos konfliktos). Taču, lai neiznāktu tā, ka, cenšoties radīt atbilstošam treniņam nepieciešamos apstākļus, jūs palielināt ģimenes ķildu skaitu, mēģiniet veidot raksturu ārpus mājas — tramvajos, trolejbusos, autobusos, veikalos. Mācieties klusēt un neļauties nekādām «pretējās puses» provokācijām!

Visbeidzot, *prasme uzmundrināt citus*. Ikvienam no mums ir nepieciešams emocionāls atbalsts, it īpaši grūtos brīžos un jo sevišķi no mājiniekiem! Taču mēs nezin kāpēc kautrējamies izrādīt līdzjūtību un, ja arī nekautrējamies, tad bieži vien neprotam sniegt savu atbalstu. Bet vīriem allaž vajadzētu atcerēties, ka daudzu vīriešu panākumu pamatā ir prasme teikt komplimentus, jo sievietes taču mīl ar ausīm. Bet sievām jāatceras, ka pat visgudrākais vīrietis labprāt uzklausa vismuļķīgākos glaimus. Mācieties taktiski uzmundrināt un paslavēt apkārtējos, iegūtās prasmes lieciet lietā savā ģimenē, sakot komplimentus sievai un sievasmātei...

Tas arī ir viss, ko es šai nodaļā gribēju pastāstīt par ģimenes attiecību psiholoģiju. Taču šis temats nebūt nav izsmelts. Turpinājums sekos nodaļā «Laulība: zinātne un māksla».

OTRĀ NODAĻA

Laulība: zinātne un māksla

Māksla būt laulātajiem

«...Viņi dzīvoja ilgi un laimīgi. Un nomira vienā dienā...» Nezinu, kā jums, bet mums ar sievu — piedodiet mūsu sentimentalitāti! — šie vārdi, ar kuriem beidzas kāds no Aleksandra Grīna stāstiem, allaž liek kaklā savilkties kamolam, rada skumjas un vienlaikus arī patiesu sajūsmu.

Vēlēšanās būt laimīgam ar savu sievu (vai vīru) taču ir tik brīnišķa un dabiska ikvienai ģimenei. Bet cik grūti ir saglabāt šo vienkāršo laimi, sastopoties ar reālo dzīvi un ikdienas sīkumiem; cik sarežģīti ir saglabāt savu mīlestību līdz mūža galam! Ar vēlēšanos vien ir par maz, vajadzīgs vēl arī tas, ko mēs mēģinājām ietvert sarežģītajā un daudzšķautņainajā jēdzienā «māksla būt laulātajiem».

Šī māksla nepieciešama ne tikai laimīgu laulības attiecību saglabāšanai. Laulība ir ģimenes smaguma centrs, spēks, kas vai nu padara visu ģimeni par vienotu, nedalāmu veselumu, vai arī — gluži otrādi — izsvaida tās locekļus pa vientulības orbītām. Tāpēc harmoniskām laulības attiecībām ir milzīga nozīme gan ģimenes saglabāšanā, gan personiskajā laimē, gan arī ģimenes svarīgāko funkciju īstenošanā.

Kas tā ir par mākslu — būt laulātajam draugam? Sāksim ar teoriju. Tāpat kā ģimenes attiecību pamatā, arī laimīgu laulības attiecību pamatā ir laulāto saderība, kurai ir ļoti sarežģīts, salikts un daudzplākšņains raksturs. Pēc zinātnieku domām, šī saderība veidojas no laulāto kā ģimenes partneru saderības (saskaņu priekšstatos par ģimenes funkcijām un pienākumu sadali raksturojām jau iepriekš), no laulāto kā personību savstarpējās saderības, kā arī no dzīvesbiedru saderības intīmi seksuālajā jomā. Bet tā patiesi ir tikai bāze (šo terminu lietoju filozofu pieņemtajā izpratnē). Māksla, kā zināms, allaž ir bijusi virsbūves elements, ko šai gadījumā

veido laulāto savstarpējās attiecības. Tāpēc, sevišķi negrēkojot attiecībā uz patiesību, var apgalvot, ka māksla būt laulātajiem veidojas galvenokārt no prasmes psiholoģiski pareizi regulēt savas attiecības un saskarsmi, izvairīties no konfliktiem. Šo mākslu veido arī paškontroles iemaņas, jo mūsu noskaņojums un emocijas bieži vien kļūst par iemeslu krīzes brīžiem laulībā (vienlaikus nepieciešama arī prasme saglabāt laulāto jūtas, spēja uzturēt harmoniskas intīmās attiecības, bet par to — vēlāk).

Tagad aplūkosim pirmo šās mākslas komponentu — laulāto draugu *savstarpējās attiecības*. Jau sen ir pierādīts, ka tām jābalstās uz augstu savstarpējo sapratni, cieņu un izpalīdzību, jāveicina visu to grūtību un problēmu atrisināšana, kuras vīram un sievai rodas darbā vai sadzīvē. Laulāto saskarsmei jāveic (uzsvērsim — jāveic!) savdabīga psihoterapeitiskā funkcija — tai jādod atslodze un mierinājums. Tāpēc, ja gribat veidot harmoniskas laulāto attiecības un saglabāt ģimeni, nekādā ziņā nepieļaujiet vienu no visbūtiskākajām kļūdām — «norobežošanos» no otra cilvēka, it īpaši grūtā brīdī.

Sarežģītā situācijā ikviens no laulātajiem gaida, lai ģimene vairotu viņa pašpaļāvību. Šādās situācijās vairāk nekā citkārt izjūtam, cik dārga mums ir ģimene, gaidām atbalstu no sava laulātā drauga, alkstam pēc tādas palīdzības, kuru apkārtējie nespēj sniegt. Laulātā drauga atbalsts palīdz izkļūt no sarežģīta stāvokļa. Neiejūtība vai novēršanās kritiskā brīdī ir kļūda, ko vēlāk visai grūti labot un piedot. Taču arī itin mierīgos laulības dzīves posmos cilvēkam bieži vien ir tādi brīži, kad svarīgi ir apzināties, ka viņš var atgriezties mājās drošā, labestīgā un stabilā gaisotnē, un kad gribas zināt, ka laulātais draugs samierinās ar visām tavām vājībām, ka ar dzīvesbiedru vari būt tāds, kāds esi, un tas nekādi neietekmēs savstarpējās attiecības. Cilvēkam ir nepieciešama apziņa, ka viņam ir kur aiziet ar savām neveiksmēm un kļūmēm, kuru nasta vienam ir pārākā smaga, ka viņš var griezties pie drauga, kurš nebūs vienaldzīgs, bet saprotoši uzklausīs un būs gatavs palīdzēt, tāpēc ka pazīst un mīl tevi vienīgo visā pasaulē ar visiem taviem trūkumiem.

Tagad atcerēsimies: ja gribam, lai apkārtējie cilvēki mūs atzītu, pirmām kārtām *vajag cienīt pašam sevi*. Šāda pašcieņa nav izveidojama uzreiz. Ja mēs vēlamies, lai apkārtējie mūs cienītu, mums pašiem jāciena viņi. Graut laulātā drauga ticību saviem spēkiem ar atklātiem uzbrukumiem un maskētiem mājieniem ir ārkārtīgi bīstami, un tam var būt bīstamas sekas.

Atcerieties (pamatojoties uz to, veidojiet savas attiecības ar apkārtējiem!), ka mīlestība un harmonija pastāv tikai tad, ja laulātie respektē viens otra cieņu un rūpējas par to! Cieņa veido tikumisko augsni laulāto simpātijām, kas stiprina viņu vienotību. Taču, runā-

jot par cieņu, uzreiz jāatzīmē, ka tai nav nekā kopīga ar lielmanību, tieksmi izcelties un uzsvērt savu «es» — vienalga, vīrieša vai sievietes «es». Mūsdienās vīrieša pašcieņa tās vispatiesākajā nozīmē ir saistīta ar nepieciešamību pārvarēt vīriešu seno psiholoģiju, saskaņā ar kuru sieviete ir zemāks (kaut vai nedaudz) radījums, kam lemts apkalpot vīrieti.

Viena laulātā pašcieņai nevis jāmazina, bet gan jāvairo un jāatbalsta otra dzīvesbiedra pašcieņa. Sievietes pazemošana ir aizvainojoša ne tikai viņai pašai, bet arī vīrietim. Šāda izturēšanās iznīcina viņas jūtas. Ja tiek pazemots vīrietis, tiek iznīcināta laulība vispār, jo nekādā ziņā nedrīkst graut cilvēka labās domas pašam par sevi.

Lai jūsu savstarpējās attiecības un saskarsme neapdraudētu jūsu ģimenes stabilitāti, jums *jābūt labi informētiem vienam par otru.* Psihologi ir pierādījuši, ka zināšanām par laulātā drauga vajadzībām, interesēm, tieksmēm un garīgo pasauli ir ārkārtīgi svarīga nozīme cilvēcisku, uzticības pilnu attiecību veidošanā. Tāpēc centieties nebūt viens otram «slēgta sistēma», nebalstieties uz maldīgo priekšstatu par to, ka pārāk liela atklātība varētu jums kaitēt! Neraizējieties — jūs nebūsiet zaudētājs! Tomēr izvairieties no nevērīgas «pašatmaskošanās» — iespējams, ka ne jau visas jūsu personības īpašības, domas un darbības ir tādas, ko var cienīt! Atklājiet sevi no pozitīvās puses!

Esiet komunikabli! Runājieties viens ar otru, dalieties iespaidos, interesējieties par sava laulātā drauga darba problēmām! Mūsdienu ģimenēs ļoti bieži vīram un sievai ir ne tikai atšķirīgas darbavietas, bet arī dažādas profesijas. Nereti, «atpūšoties» viens no otra darbā, viņi vakarā to vien dara kā viens otru nogurdina ar mājas un sadzīves problēmām. Tādējādi ģimenē drīz vien var kļūt ļoti garlaicīgi. Tāpēc rūpējieties par vienotām interesēm un kopīgiem vaļasbrīžiem. Pastāvīgi interesējieties par to, kā klājas laulātajam draugam, centieties būt savstarpēji informēti! Un vēl — neierobežojiet savas ģimenes saskarsmi ar ārpasauli, neieraujieties savā čaulā! Atcerieties: ja diviem mīlētājiem liek bez pārstājas lūkoties vienam uz otru, ar to pietiek, lai viņi visai drīz sāktu ienīst viens otru...

Veidojot savstarpējo saskarsmi, paturiet prātā, ka *jūs esat divas personības, nevis ģimenes funkciju īstenotāji!* Jūsu partnerim pastāvīgi jājūt, ka viņš ir vienīgais un neatkārtojamais savā individualitātē, nevis viens no daudziem iespējamiem laulātā lomas izpildītājiem! Tāpēc nekautrējieties no savām jūtām! Gluži otrādi, centieties tās izrādīt pēc iespējas biežāk! Nekādā gadījumā savā ģimenē nepārņemiet tās pozīcijas un saskarsmes formas, kas vērojamas citā vidē — jauniešu pulkā («Esi gan tu veca muļķe!»), ražošanas

kolektīvā («Tu neiekļaujies pusdienlaikā!») vai arī vecāku ģimenē («Gluži kā bērns — tu gribi, lai visu pasaka priekšā! Domā pati!»).

Esiet allaž korekti saskarsmes procesā! Nenonieciniet labas manieres! Pēc iespējas biežāk uzslavējiet viens otru un izvairieties no negatīvisma izpausmēm jebkurā no tā parastajām formām — neesiet rupji, netaktiski un vienaldzīgi, nepieļaujiet formāli dzēlīgu piekļāvību!

Izkopiet sevī to, ko psihologi dēvē par *orientāciju uz otru cilvēku,* kura ietver gan māku izprast citus, gan prasmi izturēties uzmanīgi pret apkārtējiem, gan prasmi respektēt viņu gaumi, intereses, vēlmes un paradumus. Taču nav pieļaujama arī savas personības nerespektēšana: to jūs droši vien nepiedosiet nedz sev, nedz citiem. Un, protams, neprasiet tādu pašuzupurēšanos no otra cilvēka — viņš jums to nepiedos!

Nepieļaujiet atsvešināšanos jūsu attiecībās! Nebaidieties samazināt psiholoģisko distanci starp sevi un viņu, raugieties, lai tā nebūtu pārāk liela! Biežāk speriet soli pretī viens otram!

Nekļūstiet uzmācīgs un pārlieku prasīgs savstarpējās attiecībās! Lai tajās saglabājas zināma brīvība. Respektējiet sava laulātā drauga tiesības kādreiz pabūt vienatnē! Ja vajag, ļaujiet viņam kādreiz atpūsties no jums! Taču arī tad nenovērsieties no viņa!

Nebūs par ļaunu vēlreiz atkārtot — *esiet vienmēr gatavs aktīvai empātijai, emocionālajai atsaucībai,* ja otram neklājas labi! Esiet līdzjūtīgs, sniedziet palīdzību savam laulātajam draugam visās ikdienas problēmās! Lai jūsu ģimenē valda izpalīdzības gars!

Šo uzskaitījumu varētu turpināt, bet tas diezin vai ir nepieciešams — jūs droši vien ievērojāt ciešo savstarpējo saikni starp visiem šiem nosacījumiem. Taču, lai jums būtu vieglāk tos īstenot ikdienas saskarsmē ar laulāto draugu (draudzeni), uzaicinu jūs iepazīties ar būtībā ļoti vienkāršiem, taču visai efektīviem ģimenes bezkonfliktu attiecību principiem.

Neesiet īgņa! Kašķīgums vispirms nogalina mīlestību, bet pēc tam sagrauj arī laulību!

Necentieties pāraudzināt savu laulāto draugu (draudzeni)!

Nekritizējiet savu vīru (sievu)!

No visas sirds sajūsminieties viens par otra pozitīvajām īpašībām!

Pastāvīgi pievērsiet viens otram uzmanību!

Esiet allaž laipni!

Lasiet literatūru par laulību un ģimeni!

«Dīvaini gan,» teiks skeptiski noskaņots lasītājs. «Tik tikko jūs plaši stāstījāt par to, kādām jābūt ģimenes un laulības attiecībām, bet te pēkšņi cenšaties mani pārliecināt, ka visa pamatā ir septiņi elementāri noteikumi.»

Esiet bez bažām! Gluži vienkārši tas, par ko jau rakstījām, un tas, par ko vēl rakstīsim, vēl nav pat maksimālā programma. Taču to, ka septiņi iepriekš minētie noteikumi ir minimālā programma, kuru katrā ziņā nepieciešams ievērot ikvienai ģimenei, var apgalvot pavisam noteikti. Tomēr sniegsim dažus komentārus šai programmai.

«Neesiet īgņa!» — šis princips parasti neizraisa noraidošu reakciju, lai gan nevar neievērot to, ka mēs īgņojamies itin labprāt, neatlaidīgi un bieži vien bez jebkāda iegansta. Tāpēc centieties uz visiem laikiem atbrīvoties no īgnuma jūsu attiecībās — ne tikai laulības, bet arī ģimenes attiecībās!

«Necentieties pāraudzināt savu laulāto draugu (draudzeni)!» — tas gan izraisa zināmu protestu, jo mūsdienu laulātie draugi, liekas, ir labi apguvuši kādreiz tik populārās dziesmas vārdus:

«Kļūsti tāds, kādu tevi vēlos redzēt es!» Protams, mērķtiecīga sevis un otra cilvēka audzināšana, ņemot vērā iespējamo priekšstatu konfliktu, ir ļoti vēlama ģimenes kā vienota veseluma saglabāšanas nolūkā. Tikai vai jūs protat audzināt? Vai pārāk bieži jūsu audzināšana neaprobežojas ar apnicīgo sentenci «Redzi, cik labs vīrs ir Kalniņai (Bērziņai...), — gan produktus pērk, gan veļu mazgā, gan par bērniem gādā!», kuru izdzirdējis jūsu vīrs (tas pats, kuru vienīgo jūs savulaik izvēlējāties no simtiem vīriešu!) dusmās var atbildēt: «Nu, tad ej par sievu pie Kalniņa (Bērziņa...)!» Vai vienmēr atceraties, ka jūs taču mēģināt pāraudzināt pieaugušu cilvēku, kurš ciena sevi kā visnotaļ izveidojušos personību un kurš ir gatavs uz visu, lai tikai saglabātu savu savdabību. Diemžēl nedz pirmo, nedz arī otro nosacījumu neievēro visās ģimenēs, tāpēc kaismīgā audzināšanas dziņa itin bieži kļūst par iemeslu nopietnām domstarpībām.

«Nekritizējiet savu vīru (sievu)!» — šis princips parasti tiek uztverts visai asi. Par pretargumentu parasti tiek izmantota tēze: «Bet kā tad es viņu audzināšu?» Šai sakarā vēlreiz izlasiet otro principu! Labāk jau nemaz neaudzināt nekā audzināšanas nolūkā izmantot kritiku. Droši vien jūs vienkārši neprotat kritizēt. Profesionāli psihologi izdala vairāk nekā 20 kritikas formas un sīki apraksta, kā un kad tās izmantot, lai neizraisītu apvainojumu vai naidīgumu. Jūs, iespējams, zināt tikai vienu formu, kurai dots ne visai poētisks raksturojums: «Kā ar āmuru pa pieri.» Jūs parasti izmantojat šo formu tik dedzīgi, ka pat vīrs, kuram patiešām nav taisnības, ir spiests nikni atvairīt jūsu uzbrukumus. Viņš kļūst vēl niknāks no apziņas par kritikas patiesumu un savu nepatiesumu. Tas viss ir tkai tāpēc, ka jūs par daudz aizraujaties, sākat pārāk sāpīgi aizskart viņa patmīlību un cieņu, aizmirstot, ka ikvienam no mums ir noteikts priekšstats pašam par sevi kā par diezgan labu cilvēku un ka šo priekšstatu mēs parasti dedzīgi aizstāvam.

Taču baidos, ka tomēr nebūšu jūs pārliecinājis. Tad savās kritizējošajās runās ņemiet vērā vismaz trīs momentus. Pirmkārt, kritizējiet konkrētu rīcību, nevis personību! «Tu mani šodien ļoti sarūgtināji ar savu nesaprātīgo uzvedību» — tas taču skan labāk nekā izteikums «Muļķis tāds!». Ikviens no mums zina un atceras, ka muļķība — tā ir nelaime uz ilgiem laikiem. Ja mums savukārt saka, ka neesam gudri tikai šodien (domājot, ka vispār jau jūs, protams, esat gudrs cilvēks), tad mūsos rodas dabiska un liela vēlēšanās laboties. Otrkārt, centieties pareizi izvēlēties vietu un apstākļus kritikai, t. i., pēc iespējas nekritizējiet otru kāda cita cilvēka klātbūtnē! Tikai ārkārtējos gadījumos kritizēšanā iesaistiet vīramāti vai sievasmāti (viņas, kā zināms, ir visai tendenciozas)! Visbeidzot, nekad un nekādā veidā neiesaistiet savus bērnus — nedz kā lieciniekus, nedz arī kā ietekmēšanas līdzekļus. Tam var būt briesmīgas pedagoģiskās sekas.

Treškārt, centieties pareizi izvēlēties laiku kritizēšanai! Sieva, kas steigšus metas «apstrādāt» iedzērušo vīru, rīkojas gluži bezjēdzīgi, jo viņš šai brīdī neko neuztver un nespēj iegaumēt (toties atbildēt gan var). Daudz pareizāk šajā situācijā būtu izmantot klusēšanu, izturēties ar lielu traģisma apziņu, atstāt vīru bez vakariņām — tad no rīta jūsu neveiksminiekam būs tāda vainas apziņa, ka jums nemaz nebūs jālauza galva, kādus audzināšanas paņēmienus izmantot. Tikai neļaujiet viņam klusi un nemanot aiziet uz darbu — tur, vīru sabiedrībā, viņš visai drīz aizmirsīs savu vainu.

«No visas sirds sajūsminieties viens par otra pozitīvajām īpašībām!» — šis princips var izraisīt gan vīriešos, gan sievietēs skeptisku neizpratni. «Par ko tad lai sajūsminos — viņš (viņa) taču ne ar ko neizceļas!» Ja tā patiešām arī ir, tad jājautā — kur gan jūs skatījāties, kad izraudzījāties sev dzīvesbiedru? Taču tā droši vien nemaz nav — jūsu laulātajam draugam ir daudz pozitīva, taču jūs to gluži vienkārši neievērojat dabiska pieraduma dēļ. Šajā gadījumā pacentieties pozitīvās īpašības ieraudzīt no jauna un katrā ziņā sajūsminieties par tām, jo jūsma viņam ir vajadzīga kā gaiss. Ja pozitīvā patiesi palicis maz, jums ir brīnišķīga iespēja izraudzīties pozitīvās īpašības, kuru vīram nav, bet kuras jūsu laulībā ir ārkārtīgi nepieciešamas, un sākt intensīvi jūsmot par tām (it īpaši tādu cilvēku klātbūtnē, kuri jūsu laulātajam draugam ir nozīmīgi). Viņš būs nonācis visai interesantā situācijā: mums taču allaž ir jāattaisno citu cilvēku ilgas pēc kaut kā, un viņam neatliks nekas cits kā kļūt tādam, kādu jūs viņu vēlaties redzēt (tas diemžēl ir vienīgais pieauguša cilvēka audzināšanas paņēmiens). Turklāt, neraugoties uz to, ka šis princips adresēts galvenokārt sievām, arī vīri nedrīkst to ignorēt. Taču visvairāk uz viņiem attiecas noteikums *«Pastāvīgi pievērsiet uzmanību savai laulātajai draudzenei!»*. Nekādā ziņā neuztveriet viņu kā ierastu apkārtējās vides

elementu! Allaž interesējieties par visu, kas ar viņu notiek! Centieties pamanīt, atzīmēt un atbalstīt visas pārmaiņas viņas dzīvē, uzvedībā, ārējā izskatā (ja tās, protams, ir pozitīvas). Un, visbeidzot, gluži vienkārši uzmundriniet savu sievu — uzslavējiet, sakiet komplimentus un neaizmirstiet par dāvanām (necentieties «atpirkties» tikai divas reizes gadā — 8. Martā un sievas dzimšanas dienā!)! Jūsu uzmanībai jābūt pastāvīgai! Jāpiebilst, ka arī sievai vienmēr jāpievērš jums uzmanība.

«Esiet allaž laipni!» — to gan vīri, gan sievas uzskata par dabisku un saprātīgu noteikumu. Diemžēl tikai uzskata, jo ārpus mājas (kā gan citādi: to nosaka sociālā loma!) mēs parasti esam daudz laipnāki nekā mājās, kur rīkojamies saskaņā ar principu «Es vēlos atspriegoties un būšu tāds, kāds esmu!». Tas ir absolūti nepieļaujami. Tāpēc vēlreiz atgādināsim padomu: pirms sakāt kaut ko otram cilvēkam, padomājiet, vai jums pašam būtu patīkami to dzirdēt. Ja ne, tad nedomājiet, ka otram tas būs tīkami! Labāk klusējiet un atcerieties austrumnieku gudro teicienu «Ja gribi pateikt savai sievai kaut ko sliktu, dodies pie arika un izrunā savu sakāmo. Ūdens visu aizskalos...»!

«Lasiet literatūru par laulību un ģimeni!» Te komentāri nav vajadzīgi, jo visi droši vien būsim sapratuši, ka cilvēkam ir jāmācās veidot savu ģimenes laimi. Ja jau jūs lasāt šo grāmatu, tātad esat sākuši mācīties. Taču šis ir tikai sākums...

Ko vēl varētu piebilst? Pirmkārt, būtu labi, ja šos septiņus principus jūs izrakstītu un izliktu redzamā vietā, lai, pamatojoties uz kopīgu norunu, konfliktsituācijās nevis strīdētos, bet gan abi kopā ieinteresēti censtos noskaidrot, kuru no tiem šobrīd pārkāpjat. Uzsvērsim — abi kopā, citādi jūsu savstarpējās attiecībās var rasties visai nepatīkama iezīme, kuru psihologi dēvē par «regulēšanu». Tā izpaužas tādā veidā, ka jūs sākat augstprātīgi pamācīt otru, nevis runājat kā līdzīgs ar līdzīgu.

Otrkārt (un tas ir ļoti svarīgi), ievērot visas šīs rekomendācijas jums dažkārt būs ļoti grūti (lai gan ir nepieciešams censties tās īstenot pilnībā!), tāpēc mēģiniet izpildīt vismaz daļu no tām, jo tas gan palīdzēs uzlabot gaisotni ģimenē, gan arī katrā ziņā mudinās īstenot «nerealizētās» rekomendācijas, jo tās visas ir cieši saistītas...

...Vēl vakar kaimiņi un paziņas sajūsminājās par jūsu ģimeni un uzskatīja to par draudzīgas un saskanīgas ģimenes paraugu. Taču šodien dažās minūtēs visu šo saskaņu sagrāva viens vienīgs sīkums — pārsālītā zupa, kas ne no šā, ne no tā kļuva jūsu vīram par pēdējo pacietības mēra pilienu. Un nu, viens otru apvainojuši un savstarpēji apvainojušies, jūs sēžat katrs savā dzīvokļa kaktā un izjūtat ne tikai dabisku aizvainojumu, bet arī kaut kādu nomā-

cošu neveiklību un mokošu neapmierinātību ar visu un visiem, bet visvairāk — ar jūsu ģimenes dzīvi.

Šai sakarā pienācis laiks parunāt par otro komponentu, kas veido mākslu būt laulātajiem, — par prasmi konfliktos netraumēt citam citu. Tas attiecas ne tikai uz laulātajiem, bet arī uz citiem ģimenes locekļiem. Tāpēc to, kas teikts turpmākajās lappusēs, der zināt ne tikai vīram un sievai vien, bet arī visiem pārējiem ģimenes locekļiem.

Var pilnībā piekrist Tallinas psihologiem, kuri apgalvo, ka konflikts parasti rodas tad, ja kaut kādas pretrunas starp cilvēkiem sāk saasināties, tiek apzinātas (nebūt ne pilnīgi) un prasa atrisinājumu. Interesanti un vienlaikus arī skumji, ka konflikts pats par sevi nebūt nav nedz pieņemamākais, nedz arī efektīvākais pretrunu atrisināšanas līdzeklis. Kāpēc? Gluži vienkārši tāpēc, ka ikviens konflikts saistās ar visai spēcīgām tā dalībnieku emocijām, prasa daudz garīgo spēku, turklāt ievērojamā mērā degradē mūsu galveno atšķirību no dzīvnieku pasaules — prātu — un liek darboties visai primitīviem psihes slāņiem.

Ko darīt? Gadās, ka pati bezkaislīgākā analīze pilnīgi objektīvi apliecina, ka izejas nav un konflikts ir neizbēgams, vēl vairāk — gadās, ka konflikts kļūst par vienīgo kādas būtiskas problēmas atrisināšanas līdzekli. Šādos gadījumos nebaidieties no konflikta! Gluži otrādi — centieties būt tā iniciators! Apzināti uzsākot konfliktu, jūs varat vadīt to daudz efektīvāk nekā tajos gadījumos, kad jums tas tiek rupji uzspiests. Attiecībā uz populāro tēzi par nervu šūnām, kuras neatjaunojas, ņemiet vērā, ka konflikts var kaitēt veselībai tikai tad, ja to izmanto ļoti lielās devās. Toties izvairīšanās no nobrieduša konflikta nozīmē tā novadīšanu iekšienē (jūsu pašu psihes iekšienē), un tas allaž var tālejoši ietekmēt gan jūsu veselību, gan darbību, gan arī darbaspējas. Turklāt hroniska izvairīšanās no pretrunu atrisināšanas var izkropļot jūsu personību, pārvērst jūs par «cilvēku ar mīnuszīmi».

Tātad jums liekas, ka konflikts ir neizbēgams. Šajā gadījumā paškontroles nolūkā pamēģiniet godīgi un tieši atbildēt pats sev uz šādiem jautājumiem: «Vai ir iespējams un vai ir vēlams novērst pretrunas (tās taču ir progresa virzītājas)?», «Varbūt ir miermīlīgāki, ekonomiskāki un «tīrāki» to atrisināšanas ceļi?», «Vai jums pietiks spēka uzvarēt konfliktā?», «Cik ilgi konflikts var vilkties (tas ir svarīgi tāpēc, lai konfliktu atrisinātu ar garīgo un fizisko spēku minimālu patēriņu)?».

Kā regulēt neizbēgamu konfliktu? Pirmkārt, stingri kontrolējot savas emocijas, kuras dažkārt traucē mums pareizi novērtēt notiekošo. Otrkārt, izanalizējot konflikta patiesos cēloņus, kurus jūsu oponenti var slēpt, t. i., noskaidrojot šos cēloņus, uzmanīgi vērojot «pretinieku» un rūpīgi apdomājot viņa darbību un rīcību iepriekš

un tagad. Treškārt, lokalizējot konfliktu, stingri iegrožojot to, lai gan jums būs liels vilinājums sākt uzbrukumu visā frontē un nežēlot neko (un nevienu), lai gūtu uzvaru par katru cenu. Ceturtkārt, atsakoties no pārmērīgas koncentrēšanās aizsardzībai, jo aizraušanās ar pašaizsardzību var traucēt jums saskatīt pārmaiņas apstākļos un oponenta rīcībā. Piektkārt, citiem vārdiem izsakot oponenta argumentus. Diezin vai ir vērts noliegt tos tādā secībā un proporcionalitātē, kādā tie ir izklāstīti. Labāk «pārtulkojiet» tos jums saprotamā valodā, izdalot jēgas balstpunktus!

Sestkārt, ar aktīvu rīcību vai pat atkāpšanos stingri saglabājot iniciatīvu savās rokās — nosakot emocionālo toni jūsu attiecībām («Mieru, tikai mieru!»), sarunas tematu («Mēs esam novirzījušies no temata. Atgriezīsimies pie...») un valodas stilu («Iztiksim bez rupjībām un banalitātes!»), kā arī pievēršot uzmanību tādām nozīmīgām lietām kā lomu sadale un spēles noteikumu stingra ievērošana. Par to parunāsim īpaši. Konfliktu regulēšanas mākslas būtību nosaka tā dalībnieku spēja pārvērst konfliktu par spēli ar noteikumiem, par kaut ko līdzīgu teatrālai darbībai ar noteiktām lomām un ampluā, no kuras ideālā variantā var pat iemācīties gūt gandarījumu.

Izklausās pārāk kategoriski? Tomēr tā tas ir. Pamēģiniet paši atrisināt konfliktu, izvirzot elementārus noteikumus spēlē, kurā izmantojat «melnu» un «baltu» krēslu! (Šai nolūkā nav jāsteidzas uz mēbeļu veikalu — noderēs jebkādi krēsli. Uz krēslu atzveltnēm uzlieciet melnu vai baltu drēbi, kaut vai iztēlē!) Jūsu oponentam, pirms viņš atsēžas melnajā krēslā un izsaka jums adresētas pretenzijas, jāapsēžas baltajā krēslā un jāpasaka viss labais, ko viņš par jums domā (jums, protams, jādara viss tas pats). Radušās domstarpības varat arī risināt saskaņā ar diplomātiskas sarunas noteikumiem, iejūtoties tādu nevainojami pieklājīgu un ļoti saprātīgu diplomātu lomās, kuri pārstāv naidīgas valstis. Ja jūs nodarbojaties ar sportu, «izspēlējiet» šo konfliktu kā tenisa vai futbola maču, skrupulozi skaitot iegūtos punktus vai vārtus, kā arī neprecīzos sitienus un vienlaikus sodot viens otru vai arī «paceļot» dzelteno vai sarkano kartīti par sportista necienīgu rīcību.

Pamēģiniet izdarīt tā, kā es jums stāstīju, pamēģiniet arī atrast savas spēles, kurās jums būs vieglāk atveidot strīdus vai nesaskaņas, un neizbēgamie konflikti jums, ļoti iespējams, atrisināsies bez sāpēm.

Visbeidzot — tieciet skaidrībā par to, ko jūs vēlaties panākt konflikta rezultātā, atcerieties, ka konfliktam var būt četru veidu iznākumi. Otra cilvēka pilnīga pakļaušana — tas prasa ārkārtīgi lielu sasprindzinājumu un spēku pilnīgu mobilizēšanu. Kompromiss — jūs gūstat uzvaru vai zaudējat, soli pa solim atkāpjoties no sākotnējām prasībām, kas, kā izrādās, bijušas par augstām.

Strīda pārtraukšana — jūtot, ka draud sakāve, jūs pārvēršat vai maskējat konfliktu, piemēram, izvēloties šķietamu pamieru. Integrācija — tas ir vislabākais iznākums: kopā meklējat tādu atrisinājumu, kas apmierinātu jūs abus.

«Pagaidiet, pagaidiet,» bildīs kašķīgs lasītājs. «Jūs tik pārliecināti spriežat par neizbēgamiem, kā jūs izsakāties, konfliktiem, ka rodas priekšstats par to patieso neizbēgamību ģimenē! Tā taču nav!» Bet vai jūs patiesi esat par to pārliecināts? Ja esat, tad jāatzīst, ka neuzmanīgi būsiet lasījis nodaļu «Ģimenes attiecību psiholoģija». Patiesībā jums gluži vienkārši nav taisnība, jo jūs pamatojaties uz plaši izplatīto priekšstatu par to, ka ideālā ģimenē nekad nevar būt konfliktu. Tie ir maldi, turklāt skumji maldi, jo laulātie (it īpaši gados jauni), kuru ģimenē laiku pa laikam uzliesmo konflikti, kas nebūt nav kritiski, var nospriest, ka viņu laulība ir neveiksmīga. «Romantiskās mīlas mītu radījusi ilūzija par to, ka cilvēki, kuri patiesi mīl viens otru, nekad nestrīdas,» — tā teikts kādā mūsdienu ģimenes socioloģijai veltītā darbā. «Tas nav tiesa! Viņiem dažbrīd var pat rasties vēlēšanās nožņaugt vienam otru.»

Lai gan šis izteikums ir visai kategorisks un ekstravagants, tomēr tajā slēpjas dziļa patiesība. Patiešām, mīlestība taču var būt gan kaprīza, gan greizsirdīga, gan ļauna, pat nežēlīga. Būtība ir tā, ka mīlestība allaž pretendē uz absolūtu un nedalītu varu pār mīļotā cilvēka domām un jūtām. Tieši šis mīlestības egoisms bieži vien rada auglīgu augsni laulāto domstarpībām. Lūk, tāpēc arī diezin vai ir pareizi laimīgu laulību pielīdzināt laulībai bez konfliktiem. Turklāt ikkatrā ģimenē taču vienlaikus ir «avanscēna», kur konflikti neparādās, un arī «aizkulises», kur notiek šie konflikti. Mums parasti ir iespēja spriest par ģimeni pēc tā, kas notiek «priekšplānā». Tātad laimīgām ģimenēm raksturīgs ir nevis tas, ka konfliktu nav vai arī ir zema domstarpību frekvence (atcerieties: kas vienam inde, citam — zāles), bet gan tas, ka šie konflikti neietiecas ģimenes dziļākajos slāņos, netraumē tās locekļus un norisinās bez tālejošām sekām.

Konflikti neapdraud laulību, ja tajos netiek aizskarta otra cilvēka cieņa, ja jūs esat spējīgi spert soli pretim, lai panāktu samierināšanos, ja spējat paraudzīties uz sevi no malas, laikā attapties, būt augstsirdīgi, iecietīgi un paškritiski, ja jums ir humora izjūta.

Ir tādi gadījumi, kad konflikti var būt pat... noderīgi. Tas notiek tad, ja tie, piemēram, palīdz atklāt kādu situāciju vai atsvaidzina laulības jūtas. Tai pašā laikā ikviens konflikts ģimenē grauj tās vienotību un galu galā var izrādīties nāvējošs. Tāpēc tagad, kad esam noskaidrojuši konfliktu teorijas galvenās tēzes, mums gluži vienkārši ir nepieciešams noskaidrot konfliktu cēloņus un analīzes gaitā sniegt attiecīgas rekomendācijas.

Diemžēl vistipiskākajiem laulību konfliktiem raksturīgs liels daudzveidīgums, turklāt tos bieži vien identificē ar laulības iziršanas cēloņiem. Tā, piemēram, kādas socioloģiskās aptaujas rezultātā iegūtie dati liecināja, ka vīrieši, neraugoties uz savu piederību stiprajam dzimumam, jūtīgāk uztver sadzīves neērtības un fiziskās adaptācijas grūtības. (Kā gan lai te neatceras ārkārtīgi patieso franču parunu «Ceļš uz vīrieša sirdi iet caur vēderu», kura, protams, jāuztver plašāk par virtuves problēmu loku.) Savukārt sievietes izrādīja lielāku satraukumu sakarā ar savu laulāto draugu nepietiekamajām mīlestības un cieņas jūtu izpausmēm (no vājā dzimuma pārstāvju viedokļa) un pirmslaulības attiecību romantiskās noskaņas izzušanu. Te jāatzīmē, ka plašākā nozīmē traktētu pazīstamās dziesmas vārdu «dāvājiet mīļotajām ziedus» aktīva īstenošana katrā ziņā ir nepieciešams laimīgas laulības priekšnoteikums (te taču kārtējo reizi izpaužas tā pati mums visiem tik nepieciešamā emocionālā saikne un atbalsts, par ko jau runājām un vēl runāsim turpmāk).

Viļņas laulības un ģimenes konsultācijas darbinieki, pamatojoties uz savā darbā gūto pieredzi, ir konstatējuši piecus galvenos laulības konfliktu iemeslus.

1. *Neatbilstība ideālam.* Pēc būtības šo neatbilstību izraisa priekšstatu konflikti, kas izzūd līdz ar to tuvināšanos un «realitātes principa» īstenošanos. Visbīstamākais laulības jūtām šis konflikts ir tad, ja laulātais draugs, kurš šo neatbilstību izjūt, pirmkārt, netaktiski, nevietā un nelaikā par to paziņo otram, un, otrkārt, pārmērīgi aktīvi cenšas pietuvināt otru šim ideālam. Par to, cik nepatīkamas sekas var rasties, ja cenšamies pāraudzināt pieaugušu cilvēku, jau runājām. Tāpēc, pāraudzinot otru, allaž centieties apveltīt viņu ar uzslavām — tās ļoti labvēlīgi ietekmē cilvēka dvēseli. Un vēl — ja jūs patiesi vēlaties pārveidot cilvēku, atcerieties, ka vislabākais paņēmiens ir izturēties tā, it kā viņš jau būtu tāds, kādu jūs viņu vēlaties redzēt. Tad otram neatliks nekas cits kā kļūt tādam.

2. *Tieksme pakļaut sev otru cilvēku.* Tā ir visai izplatīta parādība, ko ļoti viegli pārvarēt, ja atsacīsimies no tieksmes būt līderim un sadalīt ģimenē ietekmes sfēras. Ņemiet vērā, ka sievietes, pēc zinātnieku iegūtajiem datiem, labprāt izvēlas nevis ģimenes galvas, bet gan mājas saimnieces lomu. Lai gan laimīgi laulātie visbiežāk apgalvo, ka ģimenes galva ir vīrs, bet nelaimīgie —, ka sieva, izrādījās, ka vislielākā nozīme ir laulāto draugu viedokļu saskaņai šajā jautājumā.

3. *Neiecietība pret otra paradumiem.* Diemžēl pat tāds nevainīgs paradums kā avīzes lasīšana pēc vakariņām var kļūt par nopietnu domstarpību cēloni. Taču tas var arī neko nemainīt laulāto attiecībās, ja vīrs un sieva būs savstarpēji iecietīgi un piekāpīgi, ja

viņi spēs apspriest un vienoties, kurus no paradumiem atļauties kopdzīvē, kurus — ne.

4. *Patērētāja attieksme pret mīlestību.* Šai parādībai var būt visnopietnākās sekas, jo tieši to mīlestība nepiedod. Te var dot tikai vienu padomu: nekādā gadījumā neizmantot otru cilvēku kā kaut kādas lomas izpildītāju. Saprotiet, ka daudz labāk un patīkamāk ir pašam sniegt prieku nekā gaidīt to no citiem.

5. *Nepietiekamas zināšanas par intīmajām attiecībām.* Arī te padoms gluži vienkāršs: lasiet speciālo literatūru par visiem šiem jautājumiem!

Viss iepriekš teiktais ir ģimenes locekļu domstarpību analīzes rezultāts. «Empīrisko» iemeslu uzskaitījumu varētu vēl turpināt, turklāt ikviens no tiem ietver noteiktas rekomendācijas. Taču, lai nerastos sajukums, pievērsīsimies laulāto draugu domstarpību teorijai un konfliktu klasifikācijai, ko piedāvā padomju pētnieks V. Sisenko. Pēc V. Sisenko domām, visus ģimenes konfliktus var apvienot trīs grupās.

1. Konflikti, kas rodas sakarā ar nesaskaņotību un netaisnīgumu mājas darbu sadalē, ar atšķirībām laulāto tiesību un pienākumu izpratnē, kā arī sakarā ar to, ka kāds no laulātajiem nepietiekami iesaistās mājas darbos un pašapkalpošanā. Pēc dziļākās būtības šādu konfliktu pamatā ir mūsu priekšstati par reālajām ģimenes attiecībām, un šie konflikti laulībā izpaužas kā milzīga leduskalna virsotne, kura septiņas astotdaļas ir zem ūdens un kuru dēvē par priekšstatu konfliktu.

2. Domstarpības, kas rodas, pamatojoties uz to, ka hroniski netiek apmierinātas viena vai abu laulāto vajadzības, arī seksuālās. Jāatzīmē, ka psiholoģiskajā ziņā šādi konflikti nebūt nav «virspusēji». Laulātie tos ne vienmēr skaidri apzinās, taču šie konflikti pietiekami skaidri izpaužas pārdzīvojumos, kurus izraisa emocionālā neapmierinātība ar laulību vai kādu no tās aspektiem.

3. Konflikti, kuru pamatā ir nepilnības un defekti audzināšanā, raksturā un citās psiholoģiska rakstura parādībās, kuru nozīme mūsdienās nereti tiek krietni pārspīlēta. Laulības saderībā pārāk liela nozīme tiek piešķirta lomu mijiedarbībai un ar to saistītajiem priekšstatiem un vajadzībām, lai gan visai skumjajos laulības šķiršanas iesniegumos laulātie draugi ar apskaužamu nemainību par šķiršanās iemeslu norāda raksturu nesaderību. Tā ir klaji virspusēja motivācija, aiz kuras tiek slēpti patiesie laulības iziršanas cēloņi.

Lai iegūtu pilnīgu skaidrību par laulības domstarpību cēloņiem, der iepazīties ar vēl vienu klasifikāciju, kuru izstrādājis V. Sisenko un kura ir psiholoģiski dziļāka, turklāt visai praktiska. Tajā izdalītas astoņas «domstarpību zonas».

1. Konflikti, nesaskaņas un slēpta psihiskā spriedze, kuras pamatā ir viena laulātā seksuālā neapmierinātība.

2. Konflikti, nesaskaņas un slēpta psihiskā spriedze, kuras pamatā ir viena laulātā neapmierināta vajadzība apliecināt sava «es» vērtību un nozīmīgumu, aizskartas pašcieņas jūtas, kā arī otra partnera nevērīga, necienīga attieksme. Apvainojumi, aizvainojumi un pastāvīga kritika.

3. Psihiskās spriedzes, depresijas, konflikti, strīdi, kuru pamatā ir viena partnera vai abu partneru neapmierināta vajadzība pēc pozitīvām emocijām: attiecībās trūkst mīļuma, maiguma, uzmanības un sapratnes. Laulāto psiholoģiska atsvešinātība.

4. Konflikti, strīdi un nesaskaņas, ko izraisa viena laulātā aizraušanās ar alkoholu, azarta spēlēm un līdz ar to ģimenes līdzekļu neekonomiska, neefektīva un nelietderīga tērēšana.

5. Laulāto finansiālās nesaskaņas jautājumos, kas skar kopīgo budžetu, ģimenes uzturēšanu, katra partnera ieguldījumu tās materiālajā nodrošināšanā.

6. Konflikti, strīdi un nesaskaņas, ko izraisa laulāto neapmierināta vajadzība pēc laba ēdiena, apģērba, ģimenes pavarda labiekārtotības, kā arī līdzekļu patēriņš personiskajām vajadzībām.

7. Konflikti, kuru pamatā ir vajadzība pēc palīdzības, atbalsta, vajadzība kooperēties un sadarboties, kura saistīta ar darbu sadali ģimenē, ar mājsaimniecību un bērna kopšanu.

8. Konflikti, strīdi un nesaskaņas, kuru pamatā ir atšķirīgas aizraušanās, nevienādas prasības un intereses attiecībā uz atpūtu un brīvā laika pavadīšanu.

Šīs klasifikācijas praktisko nozīmi, mūsuprāt, nosaka tas, ka laulātie var diezgan viegli (vienlaikus arī ņemot vērā cēloņu un seku likumu ģimenes attiecībās) noskaidrot «bīstamos pagriezienus» savā laulībā. Tas ir nepieciešams, tāpēc neatlieciet uz vēlāku laiku savas ģimenes vārīgo vietu noskaidrošanu un tūlīt pēc tam izpētiet, kā atrisināt konfliktus, lai jūsu un citu ģimenes locekļu zaudējumi būtu minimāli.

Jūs droši vien man piekritīsiet, ka labākais veids, kā atrisināt konfliktu, ir gluži vienkārši censties nepieļaut to, laikus pamanīt strīda draudus un iespējamās nesaskaņas pārvērst par joku, ar jaunu, laulātajam draugam nozīmīgu un interesantu informāciju, ar viņa uzmanības pēkšņu pārslēgšanu uz kaut ko citu (ja iespējams, patīkamu). Briestošu konfliktu var novērst ar spēcīgu, savā ziņā negaidītu emocionālu «izlīgumu» — ar mīlestības apliecinājumu (tas var būt arī, piemēram, dāvanas veidā, tomēr galvenais ir un paliek emocionālais atbalsts).

Ja rīcības konflikts tomēr ir radies, pirmām kārtām centieties neiesaistīties tajā. Šāda rīcība visvairāk attaisnojas tajos gadījumos, kad domstarpībām nav reāla pamata, kad tās ir, piemēram, noguruma un uzbudinājuma radītas. Šāds ugunsgrēks nodzisīs pats. Taču izvairīties no konflikta vajag bez liekiem asumiem,

pacietīgi un prasmīgi. Sākumā ieteicams uzklausīt otru (katrā ziņā uzklausīt!), pēc tam, neiesaistoties strīdā, pārslēgt viņa uzmanību — palūgt aiziet pie kaimiņiem vai uz veikalu.

Protams, ja laulātais draugs rīkojas patiešām nepareizi, jūs no konflikta varat arī izvairīties demonstratīvi, taču tad šāda izturēšanās vairāk būs līdzīga konfrontācijai (konflikta apzinātai saasināšanai, kam seko atklāta viedokļu apmaiņa). Šo metodi var izmantot, taču tas jādara reti un uzmanīgi. Ja jūs slikti pārvaldāt bezkonfliktu saskarsmes principus, konfrontācija itin viegli var pārvērsties viedokļu apmaiņā pēc sistēmas: «Bet tu pats (pati)?»

Vēl uzmanīgāk izmantojama trešā metode, kas diemžēl ir ļoti plaši izplatīta laulāto vidū, proti, otra cilvēka piespiešana darīt sev vēlamās darbības. Uzmanīgi jārīkojas tāpēc, ka ikviena piespiešana aizvaino pašcieņu un ir verdzības pamats. Taču vergi, kā zināms, allaž ir sacēlušies.

Labus rezultātus dod ceturtais variants — domstarpību izlīdzināšana, t. i., otra cilvēka pierunāšana vai pārliecināšana, ka nav nekā briesmīga, ka nav īpaša iemesla konfliktam utt.

Optimālus rezultātus nopietnos gadījumos (un ne tikai tādos) dod domstarpību kopīga apspriešana un tāda lēmuma pieņemšana, kas apmierina abas puses (amerikāņu autori bieži vien šo metodi attiecina uz konfrontāciju, lai gan šai gadījumā tam ne visai var piekrist). Dabiski, jūsu sarunai jārit pilnīgā saskaņā ar savstarpējas laipnības principu, abiem laulātajiem jābūt objektīviem, iecietīgiem un taisnīgiem. Centieties runāt nevis par otra personību, bet gan par viņa rīcību (atcerieties, ko iepriekš runājām par kritiku!); pirms uzskaitiet otra kļūdas, pamēģiniet pastāstīt par savējām, sarunu sāciet ar uzslavām, draudzīgā tonī! Un, protams, mēģiniet saprast, kurā stadijā pašlaik ir jūsu attiecības (atcerieties, ka ir piecas stadijas, kas periodiski atkārtojas!)!

Ko vēl var pateikt par konfliktiem? Droši vien jums būs interesanti uzzināt, kā ģimenes konfliktus ietekmē laulāto personiskās īpašības: visbiežāk konfliktus rada pārlieku maigie, izsmalcinātie, «sievišķīgie» vīrieši, bet konflikti mazāk raksturīgi sievietēm, kurām ir bagāta iztēle un radošs prāts, un kuras īpaši neakcentē ikdienišķas lietas. Ir arī zināms, ka laulātajiem, kuriem raksturīga orientācija uz ģimenes ārējo aktivitāti, ir mazāk konfliktu sadzīves jomā. Ir pierādīts, ka pastāv atgriezeniska saikne starp laulāto noslieci uz konfliktiem un to, vai viņi pareizi uztver viens otru. Taču tas viss ir tikai papildinājums iepriekš teiktajam. Tomēr vēl ar vienu būtisku momentu jums katrā ziņā jāiepazīstas.

Liekot roku uz sirds, ikviens no mums var godīgi atzīties, ka konfliktu bieži vien izraisām mēs paši. Precīzāk sakot, mūsu garastāvoklis. Kaut kas nav kārtībā darbā, priekšnieks izteicis aizrādījumu, taču viņam neko neiebildīsi, viņam taisnība, bet līdzās ir

vīrs (sieva), kam saskaņā ar viņa (viņas) lomu ir jāuzklausa dzīvesbiedrs. Lai gan visiem ir skaidrs, ka izgāzt dusmas uz uzticamo dzīvesbiedru ir nepieklājīgi, tikai daži no mums zina, kā labāk rīkoties līdzīgos dvēseles diskomforta brīžos. Tāpēc parunāsim par to.

...Todien jau no paša rīta neveicās. Sākumā pārskrēja pāri piens, piedega omlete, tad pēkšņi bērnu kaprīzes un strīds ar vīru. Pēc tam braukšana autobusā, spiešanās, kas beidzās ar nemanot norautu pogu (pēdējo šajā komplektā). Vēlāk noskaidrojās, ka tas, ko jums katrā ziņā vajadzēja padarīt un kas bija tik nepieciešams nākamajam darba posmam, nebija pat sākts, bet termiņi tuvojas. Tad sekoja negaidīts uzaicinājums ierasties pie priekšnieka un gluži neplānoti viņa aizrādījumi, kuri, jūsuprāt, bija ne visai patiesi. Un tā, lūk, apkārtējā pasaule rādās tumšās krāsās, un neatkāpjas doma par savu nederību.

Vai jums tas ir labi zināms? Droši vien ir, jo mūsu dzīve jau nesastāv tikai no patīkamiem pārsteigumiem vien. Drīzāk jau otrādi: pārsteigumi lielākoties ir nepatīkami. Ne velti mēdz teikt, ka dzīve bez jaunumiem dažkārt ir patīkams jaunums, bet pesimists gluži vienkārši ir padzīvojis un labi informēts optimists.

Ko iesākt šādos dvēseles diskomforta brīžos? Pirmām kārtām nepieciešams atbrīvoties no psihiskās spriedzes, kas liedz jums pareizi novērtēt notiekošo. Vajag nedaudz atslēgties, atbrīvoties un pārslēgties. Varat, piemēram, sakopt savu darba vietu vai dzīvokli vai iziet cilvēkos (ja jūs smagi izjūtat vientulību), lai viņu darbi un rūpes palīdzētu jums aizmirst savas grūtības. Var arī rīkoties otrādi (ja jums ir tieksme būt vienam): pabūt vienatnē, kādu brīdi paslēpjoties no apkārtējiem, pasūkstīties tuviniekiem vai sev pašam, apzināti (ja gadījums ir visai sāpīgs) novedot sevi līdz pilnīgai iztukšotības izjūtai. Daba nemīl tukšumu, un varat būt droši, ka jūsu tukšais optimisma trauks katrā ziņā atkal sāks piepildīties. Vai nomierinājāties? Un tagad nesteidzīgi un bezkaislīgi atcerieties, ka mūsu psihe, šī visnotaļ apbrīnojamā dabas dāvana, diemžēl tomēr nav pati pilnība. Konkrēti runājot, psihe pakļaujas mums jau labi zināmajam ritma likumam, tāpēc mūsu tonuss regulāri svārstās no drudžaina mundruma līdz pilnīgai pasivitātei, bet garastāvoklis — no eiforijas līdz vismelnākajai depresijai. (Piemēram, izraudoties līdz iztukšotības izjūtai, jūs šo svārstu atvēzējat līdz mīnusa maksimumam, un tagad tas virzīsies atpakaļ uz plusu.) Bieži vien tieši mūsu emocijas piespiež mūs būt galīgi neobjektīviem īstenības uztverē. Kaut kur smadzenēs ir aizcirtušies tā sauktie depresijas vārti, un visa apkārtne rādās tumšās krāsās. Bet tas taču nav nekas cits kā mūsu garastāvokļa savdabīga projekcija. Atcerieties angļu gudro izteicienu, ka piedzīvojums ir pareizi uztverts negadījums. Un otrādi. Un tad, atkal atguvuši spēju veselīgi spriest, nosakiet jūsu

pašreizējo galveno problēmu, izplānojiet turpmāko darbību un nekavējoties sāciet to īstenot!

Jūs uzzinājāt par konkrētu rīcību dvēseles vājuma brīžos. Vispārīgāk un nopietnāk runājot, jāuzsver, ka cīņai ar dzīves nepatikšanām un stresiem, ko tās izraisa, jāgatavo sevi laikus un pastāvīgi. Pirmām kārtām iemācieties ja ne pilnībā novērst, tad katrā ziņā novest līdz minimumam tā sauktos stresogēnos faktorus, izvairoties no pārliekas spriedzes, pareizi organizējot dzīvi, pamatīgi iepazīstot sevi. Ne jau obligāti jāiedziļinās psiholoģijas grāmatās (kaut gan arī tas ir vēlams). Turklāt godīgi un pietiekami bieži atbildiet sev uz dažiem vienkāršiem jautājumiem: *«Kas mani nomāc?», «Ko es daru aplam?», «No kā es baidos?», «Kāda problēma man šobrīd ir pati galvenā?», «Kāds ir mans galvenais mērķis šobrīd?», «Kas man jādara, lai to sasniegtu?»*. Jums jātiek skaidrībā un jāsāk rīkoties. Turklāt, iepazīstot sevi, katrā ziņā noskaidrojiet ne tikai to, kas jūs visvairāk sarūgtina un nomāc, bet arī to, kas iepriecina! Izvairieties no sarūgtinājumiem, krājiet sevī prieku — dienas laikā jums katrā ziņā būs iemesls kādam priekam! Un vēl — sekojiet jūsu un apkārtējo cilvēku kontaktu kvalitātei! Esiet pietiekami uzmanīgs pret sarunbiedru (ja jūs paudīsiet ieinteresētību, arī viņš būs uzmanīgs pret jums!), esiet sirsnīgs (arī te ir garantēta savdabīga atgriezeniskā saikne) un, protams, izvairieties no bezmērķīgiem strīdiem un konfliktiem, kuros mēs dažkārt ikdienā ar tādu skubu iesaistāmies!

Apgūstiet arī māku sastapties ar nepatikšanām! Skumjas un satraukumu efektīvi var uzveikt ne tikai ar iepriekš izkoptu līksmi, bet arī ar muskuļu spēcīgu sasprindzinājumu, ar fizkultūru un sportu. Ir taču zināms, ka dvēsele nesmeldz tad, kad sāp ķermenis. Vai arī gluži otrādi — spēji jāatslābina muskuļi, un tad parasti iestājas arī psihisks atslābums. (Cīņā pret stresiem ārkārtīgi liela nozīme ir šai sasprindzinājuma un atslābuma mijai.) Svarīga ir arī brīvā laika organizācija — tas jāpavada saturīgi un mērķtiecīgi (atcerieties, ka cilvēks atpūšas, nevis «atslēdzoties», bet gan «pārslēdzoties», tāpēc atpūtieties, mainot darbības veidus!). Stingri ievērojiet dienas režīmu! Pietiekami daudz fizisko kustību un svaiga gaisa! Miegam veltiet nepieciešamās stundas!

Kas vēl? Jūtu audzināšana. Turklāt ne tikai ar prātīgumu un racionālumu. Ideālā variantā vajag (un to var!) panākt, lai nepatīkamais gluži vienkārši saistītos arī ar pozitīvajām emocijām. Sākumā ar varu noskaņojiet sevi no nepatīkamā uz tīkamo («Jā, tas man neizdevās. Žēl gan, tomēr man izdevās panākt...»), mazpamazām radinot sevi palūkoties uz grūtībām no kāda negaidīta redzespunkta (vēlreiz atgādināsim, ka starpība starp nepatikšanām un piedzīvojumu ir itin nosacīta), pārliecinot sevi, ka viss, kas noticis, ir labi domāts. Vēlāk pēc zināmas ievingrināšanās viss noritēs

gluži automātiski. Un vēl — ļoti svarīgi ir iemācīties izjust gandarījumu ne tikai par mērķa sasniegšanu, bet arī par tā sasniegšanas procesu, par tiem mazajiem priecīņiem un atklājumiem, kuri šo procesu veido. Nenīkstiet vilcienā, gaidot savu staciju, bet centieties gūt prieku no paša ceļojuma! Lai rītdienas prieks apstaro jūsu dzīves ceļu, taču lai tas nemazina šīsdienas prieku! Tikai tā jūs varēsiet baudīt prieku nākotnē. Ne velti austrumniekiem ir šāds novēlējums: lai vēlamais piepildītos, bet tas, kas piepildījies, būtu vēlams!

Pašaudzināšanā aktīvi izmantojiet elementāras autogēnā treniņa metodes. Viens no pašiem vienkāršākajiem tā paņēmieniem ir šāds: pirms gulētiešanas un uzreiz pēc pamošanās monotoni un atbrīvoti atkārtojiet V. Levi izteikto formulu: «Es esmu vesels, mierīgs, es mīlu dzīvi, esmu gatavs uz visu.»

Pamēģiniet arī noteikt sava tonusa un garastāvokļa svārstību periodus un atbilstoši virzīt iespējamos kāpumus un kritumus. Turklāt atcerieties, ka pēc pārmērīgi augsta kāpuma var būt visai spējš kritums!

Visbeidzot — it visos neplānotajos vai jūsu pašu neizprovocētajos konfliktos (kaut vai transportlīdzekļos) pirmām kārtām pacentieties neiesaistīties vārdu pārmaiņās! Vēl jo vairāk — neapdomīgi nemētājaties ar vārdiem! Novērtējiet savu uzvedību iepriekš un, ja tajā nesaskatāt neko kļūmīgu, atslēdzieties, domājiet par kaut ko patīkamu vai — gluži vienkārši — klusējiet un piekrītoši pamājiet, bet ne vairāk! Kaut arī tomēr nevarat izturēt, vienalga, neiesaistieties konfliktā, bet domājiet par kaut ko citu un atspriegojieties! Tā, piemēram, iedomājieties, ka jūsu oponents ir liels zīdainis. Vai arī iedomājieties sevi augsta kalna virsotnē, bet skandālistu — zemu lejā! Viņa kliedzieni nemaz nesasniedz jūsu dzirdi. Varat arī iztēloties sevi par lidojošu kaiju. Pēc tam gluži fiziski noskurinieties, it kā nometot no sevis visu nejauko un nepatīkamo!

Galvenais nu ir pateikts. Lai gan būtu vēl daudz, ko piebilst, kaut kas tomēr ir jāatstāj nepateikts, jo, kā ļoti pareizi atzīmējis Voltērs, garlaicīgs ir tas, kas visu pasaka. Tāpēc pāriesim pie citas svarīgas laulības un ģimenes attiecību sastāvdaļas — jūtu saglabāšanas.

«Bez mīlestības nedzīvojiet...»

Šī vārsma, kas likta nodaļas virsrakstā, jau labi sen ir visiem zināma un kļuvusi patstāvīga. Turklāt tik patstāvīga, ka ļoti daudzi no mums, te pamācošā tonī, te ar rūgtumu un skumjām atkārtojot to kā neapstrīdamu patiesību, aizmirst nākamo rindiņu. Atsaucoties uz nodzīvotajiem gadiem, mēs rūpes par mīlestības saglabā-

šanu un nosargāšanu sākam uzskatīt par nevajadzīgu, nogurdinošu un bezmērķīgu rīcību, aizmirstot (iespējams, nezināšanas dēļ), ka mīlestības gaisotne ģimenē ir viens no pašiem nepieciešamākajiem priekšnoteikumiem tās saglabāšanai, normālai funkcionēšanai un bērna audzināšanai.

Mīlestības gaisotne (tā, dabiski, pirmām kārtām tiek veidota ģimenē) ir ārkārtīgi vajadzīga cilvēka dzīvē, viņa personības veidošanā. Bieži vien tā ir gan nepieciešams, gan arī pietiekami efektīvs audzināšanas nosacījums. «Vecāku savstarpējā mīlestība,» raksta pedagoģijas zinātņu doktors A. Kočetovs, «var kļūt par galveno audzinātājfaktoru, kas iedarbojas uz viņu. Tieši vecāku savstarpējā mīlestība, nevis viņu mīlestība pret bērniem. Jauni cilvēki, uzsākot ģimenes dzīvi, pieļauj daudz kļūdu, taču neviena no tām nav tik kaitīga bērnam kā neuzmanība pret savām savstarpējās mīlestības jūtām. Ja tēvs un māte mīl viens otru, no viņu mīlestības visvairāk gūst bērns. Bez šādas mīlestības visa pasaule zaudē krāsainību, un nekādi pedagoģiskie paņēmieni nespēj aizstāt tās ietekmi uz bērnu.» Mīlestības nozīme sekmīgā bērnu audzināšanā ir izskaidrojama ne tikai ar to, ka tās ietekmē rodas labvēlīgs morālpsiholoģiskais klimats. No psiholoģijas ir zināms par emociju un jūtu milzīgo nozīmi cilvēka uzvedības regulēšanā un tās veidošanā. Tā sauktais pamatojuma likums, kas ir viens no audzināšanas stūrakmeņiem, balstās uz rīcības emocionālās pamatošanas principu: atzīstamā un vēlamā rīcība tiek balstīta uz pozitīvām emocijām un tādējādi tiek nostiprināta. Savukārt negatīva rīcība tiek pamatota uz negatīvām emocijām, tāpēc tā tiek izstumta no rīcības aktu repertuāra. Šis ir universāls likums, lai gan tā izmantošana allaž ir saistīta ar dažbrīd visai sarežģītas problēmas risināšanu — kā pamatot, nostiprināt to, ko esi centies ieaudzināt? Šīs problēmas konkrētajiem risinājumiem dažkārt ir klaji kroplas formas, nereti pat tiek maksāts par labām sekmēm mācībās u. tml. Toties mīlestības gaisotnes radīšana, saglabāšana un kultivēšana ģimenē ļauj to atrisināt efektīvi un tikumiski. Mīlestība pamatojas uz savstarpēju vēlēšanos sagādāt otram prieku. Šādos apstākļos bieži vien pietiek pat ar netiešu kādas rīcības nosodījumu, lai cilvēks censtos kļūmīgo soli neatkārtot. Savukārt prieks, ko pauž mīļotais, lielā mērā sekmē tādas rīcības nostiprināšanos, kas sagādājusi otram šo prieku. Tieši tāpēc audzināšana bez mīlestības parasti ir visai darbietilpīga, mazefektīva un nav iedomājama bez specifiskiem pedagoģiskajiem paņēmieniem. Audzināšana ar mīlestību norisinās it kā pati no sevis, bez īpašas piepūles. Ģimenes mīlestības gaisotnē dabiski un organiski veidojas vislabākās cilvēka īpašības. Tāpēc šo tik ļoti nepieciešamo *mīlestības gaisotni vajag radīt, kopt un sargāt.*

Tieši tā — radīt, kopt un sargāt. Iespējams, kaut kas no tā, kas tiks teikts turpmāk, daudziem liksies vispārzināma patiesība; kaut

arī tā, tomēr ikviens no mums savā dzīvē sastopas ar šiem jautājumiem. Laulāto mīlestība ir pašas spilgtākās, visaptverošākās jūtas, kuras tiek veltītas vienam vienīgajam cilvēkam; tās apvieno vīrieti un sievieti vienotā veseluma un rada pilnvērtīgu ģimeni — vienu no vislielākajām laimēm, kas dāvāta cilvēkiem. Taču ar mīlestības uzplaiksnījumu vien ir par maz — lai cik spēcīga būtu šī liesma, tā jāsargā no vēja pūsmas. Mīlestība dzimst pati, taču tā ir mirstīga. Nāves cēloņi visbiežāk nav dabiski, tās pamatā ir mūsu nevērība, neprasme un nevēlēšanās, jo to, kas mums sniegts kā vislielākā dāvana, t. i., otra cilvēka mīlestību un savu mīlestību uz otru cilvēku, mēs tiecamies uzskatīt par pašsaprotamu un pēc būtības tādu, kam nav pievēršama īpaša uzmanība. Taču, lai saglabātu mīlestību, pirmkārt, nedrīkst to aizmirst ģimenes dzīves ikdienībā, nepieciešams sargāt un kopt gan savas, gan otra cilvēka jūtas kā brīnišķu, dārgu un neatkārtojamu ziedu. Otrkārt, svarīgi ir izprast mīlestības būtību un galvenos likumus, kuriem tā pakļaujas. Treškārt, nepieciešams zināt zemūdens akmeņus, kas sākumā iedragā «ģimenes laivu», bet pēc tam pilnībā sašķaida to. Par visu to arī mēs mēģināsim parunāt.

Sāksim ar mīlestības būtību. Diemžēl, neraugoties uz gadsimtiem ilgajiem mēģinājumiem izsmeļoši definēt mīlestību (bet varbūt tieši pateicoties tiem), līdz pat mūsdienām nav izveidots tās pilnīgs raksturojums. Turklāt šīs definīcijas ir ļoti dažādas, tāpēc nevar nepiekrist K. Kirkpatrika ironiskajam izteicienam (to citē A. Harčevs), ka romantiski noskaņotam cilvēkam mīlestība ir kaut kas romantisks un neprātīgs bez jebkādas naturālistiskas ievirzes, bet zinātniekam tās skaidrojums pamatojas uz atziņu par endokrīnās sistēmas darbību.

Vācu sociologs R. Kēnigs uzskata, ka mīlestība ir augstākā, dažiem domātājiem un dzejniekiem pat visaugstākā cilvēciskās tuvības izpausmes forma. Pēc amerikāņu psihologa V. Huda domām, mīlestība ir jaunekļa spēcīgas simpātijas pret meiteni vai arī pieauguša vīrieša un sievietes simpātijas vienam pret otru, ja viņiem turklāt ir arī kaut vai minimāla iekāre vai dzimumdziņa. Kāds humorists par mīlestību uzskata labu attieksmi pret kaut kādu priekšmetu. Liekas, viens no vislabāk «izmantojamiem» mīlestības definējumiem ir tas, kas izlasāms kādā senindiešu traktātā par mīlestību. Tā būtība ir šāda. Cilvēka dziņu pamatā ir trīs avoti: dvēsele, prāts un miesa. Prāta dziņas rada cieņu. Dvēseļu dziņas rada draudzību. Miesas dziņas rada vēlēšanos. Triju dziņu apvienojums rada mīlestību.

Pievērsiet uzmanību tam, ka ir vajadzīgs visu triju dziņu apvienojums, lai rastos mīlestība! Mīlestība prasa absolūtu harmoniju, un, lai nosargātu šīs jūtas, tās nepieciešams kopt bez izņēmuma

visās laulības dzīves jomās. Ja atstāj novārtā kaut vai vienu no tām, mīlestība var izzust.

Ir gluži saprotams, ka mīlestības jūtas izpaužas atbilstošās mīlestības attiecībās. Kur izpaužas to būtība? Rīcībā un uzvedībā. Kā pareizi atzīmējis padomju psihologs J. Orlovs, pašā vispārīgākajā nozīmē mīlestības attiecības ir tāda rīcība, kas orientēta uz otru cilvēku un izraisa prieku un gandarījumu par to, ka viņam tiek sagādāts prieks vai arī tiek samazinātas ciešanas. Mīlestības un mīlestības attiecību mērķis nav egoistisks pašapmierinājums, bet gan prieks par otra cilvēka prieku, bauda, kas gūta, sagādājot baudu otram. Tātad mīlestības formula ir itin vienkārša: ja man ir labi tāpēc, ka tev ir labi, ja es gribu, lai tev būtu vēl labāk, tad es attiecīgi rīkojos, es tevi mīlu. Ja otrs cilvēks pret mani izturas saskaņā ar šo formulu, tad viņš mīl mani.

Vai pievērsāt uzmanību darbības momentam, kas ietverts šai formulējumā? Tas nav nejauši, jo mīlestības pamatā ir aktīva orientācija uz tās objektu, jūtu un darbības cieša savstarpējā saistība. Mīlestība, kas neizpaužas rīcībā, kas mīt tikai mūsos «pati par sevi», nevar nedz darīt otru laimīgu, nedz — vēl jo vairāk — rosināt jaunas jūtas vai atbalstīt jau esošās. Plaisa starp jūtām un darbību, savu jūtu neapstiprināšana ar reālu rīcību neizbēgami rada disharmoniju ģimenes attiecībās. Ja mīlestība dzīvo tikai paša apziņas noslēgtajā pasaulītē un neizpaužas rīcībā, mīļotais cilvēks neuztvers to un izjutīs ciešanas.

Mīlestības mākslas būtību raksturo prasme dāvāt prieku. Un tas nebūt nav nejauši. Uz mīlestību attiecas arī jau minētais pamatojuma likums, saskaņā ar kuru tās darbības, kurām nav pozitīva emocionālā pamatojuma, tiek izslēgtas no rīcības. Tātad mīlestību nevar saglabāt bez rīcības, kurā tā izpaustos (protams, tādā veidā, lai mīlestību jaustu arī otrs), turklāt teiktais attiecas uz visām ģimenes dzīves jomām. Bez tam ir svarīgi, lai visas šīs darbības laikus pamanītu cilvēks, uz kuru tās ir vērstas, un lai viņš tās pozitīvi novērtētu.

Saskaņā ar pirmo domu *jūtas iespējams saglabāt tikai tajās ģimenēs, kur valda aktīva tieksme dāvāt prieku, atbalstīt un palīdzēt.* Vīrs, kurš tīksminās ar savu sievu un pat teic viņai mīlas vārdus brīdī, kad viņa nogurusi izgriež veļu pēc tās mazgāšanas (kurā viņš nemaz nav piedalījies), nevis pauž aktīvu mīlestību, bet gan ņirgājas par to — nevaldāmās jūtas būtu daudz lietderīgāk paust, palīdzot savai mīļotajai.

Toties *ikviena darbība, kas kaut kādā mērā ir saistīta ar mīlestību vai pamatojas uz to, ir jāatalgo, dāvājot otram prieku.* Tas jāievēro vienmēr, lai arī cik neveikla jums liktos šī cilvēka rīcība. Ja jūsu dēls (vai meita), vēloties paust savas jūtas pret jums, vecākiem, ir centies izgludināt bikses, taču neprasmes dēļ sabojājis tās,

nekādā ziņā nerājiet viņu, jo šie aktīvās mīlestības dīgsti, kas sāk attīstīties viņa sirdī, viegli var iznīkt! Savaldieties un pēc tam, kad esat uzslavējis dēlu par vēlēšanos sagādāt jums prieku, palīdziet viņam apgūt to darbību, kurai bijušas bēdīgas sekas! Turklāt tieši šai gadījumā jūs maksimāli pilnīgi varat atrisināt veselu audzināšanas uzdevumu kompleksu, kuri saistīti ne vien ar jūtu veidošanu, bet arī ar nepieciešamo iemaņu izkopšanu jūsu bērnam, ar viņa iniciatīvas un patstāvības attīstību.

Te jārunā par mīlestības pazīmēm un kritērijiem. Līdz pat šim laikam par šiem jautājumiem teorijā nav vienotu uzskatu. Sakarā ar to pētnieki pamatojas galvenokārt uz priekšstatiem, kas izveidoti tā sauktajā ikdienas apziņā. Tā, piemēram, saskaņā ar amerikāņu koledžu studentu priekšstatiem mīlestības pazīmes ir tieksme vienam pēc otra, draudzība un saderība, gatavība uzupurēties, nosvērtība, reālisms un praktiskums (šā vārda vislabākajā nozīmē).

V. Morguns, pamatojoties uz saviem priekšstatu pētījumiem, kurus viņš veicis mūsu zemes studentu un jauno strādnieku vidū, izšķir šādus īstas mīlestības kritērijus: vēlēšanās turpināt dzimtu, slieksme (hipotētiskas iespējamības gadījumā) iemiesoties savā iecerētajā; gatavība dalīt visus priekus un bēdas līdz mūža galam; pašuzupurēšanās (gatavība aiziet no mīļotā, ja ir pārliecība, ka viņš vai viņa vairs nemīl); kopīgs skatījums uz pasauli (skatīšanās nevis vienam uz otru, bet abiem vienā virzienā); «Romeo un Džuljetas» kritērijs (gatavība būt kopā ar mīļoto pat tad, ja visi radi un apkārtējie ir pret jūsu izvēli), kā arī «kristalizācija» (atcerēsimies Stendāla vārdus: «Viss man atgādina par mīļoto, es domāju par viņu un nevaru sagaidīt tikšanos!»).

Protams, šīs mīlestības pazīmes nebūt nav vienīgās iespējamās. Pēc būtības ikviens no mums savas personības veidošanās procesā «radoši reproducē» pats savu sistēmu, kas kaut kādā ziņā līdzinās citām, tomēr ir neatkārtojama. Tas viss ir dabiski. Tomēr no mīlestības saglabāšanas un kopšanas viedokļa ir *nepieciešams noskaidrot, kā šo jūtu pazīmes un kritērijus izprot jūsu izraudzītais. Ja esat to noskaidrojis, centieties pēc iespējas biežāk apliecināt to savā ricībā.* Šis mīlestības saglabāšanas priekšnoteikums, protams, attiecas uz abiem laulātajiem un visiem ģimenes locekļiem.

Diemžēl joprojām nav vienotas mīlestības teorijas. Tomēr visus daudzos teorētiskos ieskatus, pēc padomju psihologa L. Gozmaņa domām, nosacīti var apvienot divos galvenajos modeļos: «pesimistiskajā» un «optimistiskajā». Saskaņā ar pirmo modeli mīlestība padara cilvēku trauksmainu un atkarīgu, traucē viņa personības attīstību un var pat novest līdz patoloģijai. Iemesls — atkarība no mīlestības objekta un ar to saistītie nepatīkamie pārdzīvojumi (kaut vai bailes zaudēt!). Saskaņā ar otro modeli, mīlestība, gluži otrādi, atbrīvo no trauksmainības un sniedz psiholoģisku komfortu,

padara cilvēku laimīgu un nodrošina viņa personības izaugsmi, jo mīlošais ir neatkarīgs no savas mīlestības objekta, taču viņa attieksme pret mīļoto, dabiski, ir pozitīva.

L. Gozmanis apgalvo, ka tajā gadījumā, kad cilvēks ir pārliecināts, ka otra cilvēka attieksme pret viņu ir pozitīva (vai arī ja viņam pašam ir pietiekami augsts pašvērtējums), ir pamats piekrist mīlestības «optimistiskajam» modelim. Sekas, kas izriet no šāda secinājuma, ir viennozīmīgas: lai jūsu ģimenes locekļi savā mīlestībā justos kā «laimīgi optimisti» un neizjustu trauksmi un spriedzi, nepieciešams veidot un saglabāt (un atkal aktīvi!) viņos pārliecību, ka uz jūsu mīlestību var paļauties.

Bet tagad parunāsim par vissvarīgākajām mīlestības likumsakarībām, kuras ir jāzina, lai šīs jūtas saglabātu. Pirmā no tām pēc būtības dod atbildi uz jautājumu, kas jums droši vien radās pašā lasīšanas sākumā, — «Vai patiesi var nosargāt mīlestību?».

Cilvēku prātos kaut kā neviļus ir iesakņojies kaitīgs un nepareizs priekšstats par to, ka laiks neizbēgami apdzēš pat viskarstākās jūtas. Kaitīgs tāpēc, ka atsalums laulāto attiecībās tiek uztverts kā kaut kas gluži dabisks. Nepareizs tāpēc, ka tā nenotiek vienmēr, bet, ja arī notiek, tad visbiežāk to kļūdu dēļ, kuras laulātie paši pieļāvuši. Kādas socioloģiskas aptaujas rezultāti liecina, ka ģimenes dzīves laikā vairāk nekā 50% laulāto jūtas nevis atsalušas, bet gan kļuvušas spēcīgākas.

Protams, šie dati, kas pilnībā atbilst anekdotēm par pesimistu un optimistu (atcerieties — pesimists, recenzējot izrādi, uzrakstīja, ka zāle bija pustukša, toties optimists atzina, ka zāle bija pa pusei pilna), ir dažādi interpretējami. Bet vai gan tas ir maz, ja vairāk nekā pusei laulāto ģimenes dzīvē jūtas kļuvušas spēcīgākas? Nē, drīzāk tas ir negaidīti daudz, ņemot vērā, cik nesagatavoti laulībai dažkārt mēdz būt vīrs un sieva un cik steidzīgi dažbrīd tiek noslēgta laulība. Taču piebildīsim, ka apmēram 11% laulāto (saskaņā ar tiem pašiem datiem un vidēji), kuriem ģimenes dzīvē jūtas ir kļuvušas vājākas vai izzudušas pavisam, arī nav maz.

Tomēr atļaušos uzdot kādu varbūt savā ziņā pārāk polemisku jautājumu — «Vai patiesi viņiem jūtas kļuvušas vājākas vai izzudušas pavisam?». Ir taču pilnīgi iespējams, ka atbildi, kas sniegta uz sociologa jautājumu, izraisījis nevis mīlestības daļējs vai pilnīgs izzudums, bet gan kāda fundamentāla likumsakarība, kas saistīta ar psihes funkcionēšanu un pilnā mērā var izpausties arī jūtu jomā, t. i., tā sauktā interiorizācija — psihes iekšējo struktūru veidošanās.

Būtībā mīlestība ar gadiem neizzūd, ja jūs to, protams, neesat izšķieduši sīkos strīdos, ķildās, nesaskaņās. Laika gaitā visbiežāk zūd iespaidu novitāte, cilvēks pierod pie jūtām. Gadās, ka mēs tās gluži vienkārši neievērojam. Parasti visvairāk uzmanības mīlestī-

bai mēs pievēršam pirmslaulības posmā, kad savas jūtas pret otru cilvēku uzskatām par vienu no viskrāšņākajiem ziediem savu pozitīvo īpašību buķetē, ar kuru gribam pārsteigt otru, piesaistīt viņa uzmanību, izraisīt mīlestību. Vēl kādu laiku pēc kāzām mēs tīksmināmies par mīlestību, tad ar lielāku vai mazāku ziņkāri vērojam tās izpausmes, pēc tam jau tik tikko fiksējam kaut kādu jūtu esamību, līdz visbeidzot pieraduma dēļ mīlestību vairs nepamanām, un tā mūs atstāj. Taču nebūt ne visus un nebūt ne vienmēr.

Visbiežāk mīlestība iegrimst mūsu apziņas dzīlēs, aiziet tās perifērijā un tur vai nu pamazām dziest (reti), vai (itin bieži) klusi jo klusi gaida savu laiku. Un, kad šis laiks pienāk, mīlestība atdzimst no jauna. Psihologi apgalvo, ka ģimenēs ar ievērojamu kopdzīves stāžu, kurās, kā varētu likties, mīlestība ir jau bezcerīgi izzudusi, brīdī, kad tiek zaudēts laulātais draugs viņa aiziešanas vai nāves dēļ, tā uzplaiksnī ar jaunu un triumfējošu, bet diemžēl jau dvēseli mokošu liesmu...

Ir pilnīgi iespējams, ka šāda dziļa jūtu interiorizācija ir notikusi tiem 11% laulāto, kuri apgalvo, ka ģimenes dzīves laikā viņiem mīlestība ir apdzisusi vai pavisam izzudusi. Tāpat iespējams, ka tas šobrīd notiek ar kādu no jums, dārgie lasītāji. Atcerieties, ka mīlestība neizzūd! Mīlestības kokam ir saknes, stumbrs un zaru vainags. Un pat tad, kad vainags, kas kādreiz bija tik kupls un kam jūs pievērsāt visvairāk uzmanības, sāk palikt arvien retāks, saknes ieaug arvien dziļāk dvēselē. Un, kad pienāk šķiršanās rūgtais brīdis, izrādās, ka šo sakņu ir tik daudz un ka tās ir tik stipras, ka nocirst koku ir ārkārtīgi sāpīgi. Sāpīgi abiem, jo šīs saknes jau ir saaugušas vienotā veselumā...

Šis ir pirmais jūtu funkcionēšanas likums (un minēto 11% fenomena pirmais skaidrojums). Bet otrais likums (un otrais skaidrojums) jums jau ir samērā labi zināms. Tas ir jau mūsu grāmatā pieminētais ritma likums: pozitīvo un negatīvo fāžu mija savstarpējās attiecībās, piecas iepriekš aprakstītās stadijas, kas pilnā mērā izpaužas laulāto un pārējo ģimenes locekļu jūtās. Tāpēc, lai neatkārtotos, pateiksim, ka visi mūsu padomi attiecībā uz jūsu uzvedību šā likuma izpausmes sakarā paliek spēkā arī attiecībā uz ģimenes jūtu saglabāšanu. Tie ir obligāti jāievēro, lai valdītu normāla pedagoģiskā gaisotne jūsu bērna jūtu kultūras audzināšanas jomā.

Ģimenes attiecību bīstamos pagriezienus, kuri jums aizvien ir jāatceras, lai ģimenei tik nepieciešamā mīlestības gaisotne saglabātos pēc iespējas ilgāk, jūs jau zināt. Tie ir iepriekšējā nodaļā itin sīki aplūkotie konflikti — priekšstatu un rīcības konflikti, kas bieži sadragā trauslo ģimenes mīlestības trauku. Tāpēc, ja jūs patiesi vēlaties saglabāt un izlolot šīs brīnišķīgās jūtas, nežēlojiet ne spēkus, ne laiku, lai īstenotu iepriekšējās nodaļās sniegtos padomus

un rekomendācijas, padarītu tos par jūsu ģimenes dzīves un darbības programmu.

Mēs jau runājām, ka mīlestības mākslas vispatiesākā nozīme izpaužas prasmē dāvāt prieku. Dāvāt to it visur — sīkumos un lielās lietās. Taču dāvāt aktīvi, nekrājot mīlestību sevī, bet gan — gluži otrādi — sniedzot to savstarpēji aktīvā mīlestībā. Bet tāds var būt ikviens rīcības akts, kas pamatojas uz vēlēšanos sagādāt prieku mīļotajam. Tieši prasmīga reālā rīcība un darbība spēj radīt un saglabāt ģimenē mīlestības gaisotni. Vai arī sagraut to ar savu neracionālismu. Šai sakarā atcerieties, ka saglabāt mīlestības jūtas iespējams tikai tādā ģimenē, kur pareizi un saprātīgi organizēta visu ģimenes locekļu dzīve un darbība. Taču par to sīkāk runāsim citās mūsu grāmatas nodaļās.

Intīmās dzīves psiholoģija

Reiz kāds zēns, gribēdams atmaskot prātnieku, paslēpis rokā mazu putnēnu un vaicājis: «Kas man ir rokā — dzīvs vai nedzīvs?» Pats pie sevis nodomājis — ja prātnieks teiks, ka dzīvs, viņš saspiedīs roku un putnēns būs beigts, bet, ja teiks, ka nedzīvs, atlaidīs roku un putnēns aizlidos. «Kā tu pats gribēsi,» mierīgi atbildējis prātnieks.

Kāpēc es to atcerējos? Tāpēc, ka jūsu attieksmi pret šajā nodaļā aplūkoto problēmu pilnā mērā var raksturot ar prātnieka vārdiem. Kā tad jūs paši gribat?

Psihoterapeits A. Dobrovičs ir pareizi atzīmējis, ka cilvēku apziņā bieži vien mierīgi sadzīvo divi polāri viedokļi par intīmajām attiecībām. Liekulība — seksuālie jautājumi vispār nav uzmanības cienīgi, jo pēc savas būtības tiem ir dzīvniecisks un fizioloģisks raksturs. Cinisms — tas ir kaut kas līdzīgs spēlei ar pieņemtiem noteikumiem, kuri jāizpilda līdz pēdējam brīdim, kad beidzot var atmest konvencionalitāti un apmierināt savas fizioloģiskās vajadzības. Vai arī jūs pamanījāt šo viedokļu apbrīnojamo līdzību? Kaut arī pirmā nostādne neko negrib zināt par intīmo, bet otrā cenšas izzināt visu, tās vieno uzskats par seksuālo attiecību dzīvniecisku un pretcilvēciskumu. Lai gan pirmais viedoklis var pilnībā noliegt to lomu, bet otrais — visnotaļ uzsvērt, viss tomēr tiks vērtēts no «divu anatomiju spontānas apvienības» pozīcijām.

«Jūs vispār velti iesākāt šādu sarunu,» izlasījis šīs rindas, teiks tas pats skeptiski noskaņotais lasītājs. «Turklāt tas neder grāmatā, kas domāta vecākiem. Ja jau te gribat runāt par seksu, tad pievērsiet uzmanību nevis intīmo attiecību tehnikai, bet gan bērnu dzimumaudzināšanai!» Tomēr viņam nebūs taisnība. Pirmām kār-

tām tāpēc, ka mēs nedomājam rakstīt par intīmo attiecību tehniku, jo tā pietiekami plaši aprakstīta speciālajos izdevumos un tās sīka analīze šai grāmatā, maigi izsakoties, būtu nevietā. Taču par šīs ļoti svarīgās laulības dzīves jomas psiholoģiju ir nepieciešams runāt. Un ne tikai no intīmo attiecību harmonijas pozīcijām, bet arī sakarā ar bērnu dzimumaudzināšanu. Neviens nekad taču nav varējis iemācīt otram to, ko neprot pats. Bet dzimumaudzināšanas galamērķis taču ir izveidot mūsu bērniem veselīgu un dabisku attieksmi pret šo cilvēka dzīves jomu, lai viņiem neizveidotos pusaudžiem raksturīgais uzskats, ka mīlestība ir cildenas jūtas, bet sekss — kaut kas netīrs. Jau labu laiku pirms tam, kad jums nāksies savus zinātkāros bērnus apgaismot dzimuma jautājumos, viņi būs daudz ko paspējuši uzzināt, vērojot jūs. Protams, jūsu noslēpumiem nekādā ziņā nevajadzētu priekšlaikus nonākt viņu apziņā. Bet par to, ka šādi noslēpumi ir, mūsu bērni uzzina daudz agrāk, nekā mēs, vecāki, to domājam. Viņi ar vērīgu uzmanību sāk pētīt mūsu attieksmi pret tiem, cenšas izzināt šīs pagaidām vēl mīklainās vecāku uzvedības sekas ģimenes dzīvē. Tādā veidā viņiem veidojas sākumā visai izplūdis, bet pēc tam aizvien konkrētāks viedoklis par šo problēmu. Ja viņi jūsu ikdienas dzīvē nav vērojuši dabisko veselīgumu, ja viņi nav auguši tādā gaisotnē, kur valda laulāto priekpilna mīlestība vienam pret otru, maigums un glāsti, tad informācija par to, kas ir sekss (turklāt, ja tā tiks saņemta kāpņu telpā vai pagalmā), neizbēgami radīs spēcīgu šoku, ideālu sabrukumu, zemiskuma un netīrības izjūtu.

Tātad pirmais moments, kas ietekmē gan intīmās dzīves harmoniju, gan arī bērnu dzimumaudzināšanu, ir jūsu attieksme pret šiem jautājumiem.

Kā jāizturas pret intīmo attiecību sfēru? Droši vien tāpat kā pret visu citu, t. i., saskaņā ar zelta vidusceļa principu. Nekādā ziņā nemazinot šīs sfēras nozīmi, taču arī nefetišizējot to. Seksuālā disharmonija, intīmo jūtu zudums rada ārkārtīgi nepatīkamas un smagas sekas, sākot ar vilšanos, laulības reālu vai nominālu iziršanu un beidzot ar veselības traucējumiem (īpaši nopietnos gadījumos). Tas notiek pirmām kārtām tāpēc, ka intīmās attiecības ir ikviena cilvēka dzīves neatņemama sastāvdaļa, jebkuras laulības dabisks elements. Tās ir mums tik ļoti nepieciešamo pozitīvo emociju avots un vienlaikus arī bauda un laime mīlestībā. Seksuālais kontakts pats par sevi jau sen ir zaudējis tiešu fiziloģisko nozīmi un kļuvis par personības izpausmju krāšņu, daudzveidīgu buķeti. Saskaņā ar ievērojamā padomju zinātnieka I. Kona iegūtajiem datiem seksuālais kontakts var būt, piemēram, par relaksācijas (vispārējās spriedzes mazināšanas) līdzekli; dzimumsasprindzinājuma atslābināšanas līdzekli; prokreācijas (dzimtas turpināšanas) līdzekli; bērnu radīšanas līdzekli; rekreācijas (atjaunošanās) līdzekli; jutek-

liskā apmierinājuma radīšanas līdzekli; ziņkāres apmierināšanas līdzekli; saskarsmes (kad tuvība sasniedz visdziļāko intimitāti) līdzekli; dzimumapliecināšanas līdzekli; savu iespēju pārbaudes (vai demonstrācijas) līdzekli; kaut kādu neerotisku mērķu sasniegšanas līdzekli; noteikta rituāla izpildes vai kādu emocionālā apmierinājuma radīšanas paņēmienu aizstāšanas līdzekli. Pavērojiet, cik daudz psiholoģisku, dziļi personisku, nevis fizioloģisku momentu ir šai uzskaitījumā! Tieši tāpēc intīmo jūtu disharmonija laulībā var izraisīt ļoti negatīvas sekas. Turklāt pretēji vispārpieņemtajam uzskatam, ka vīrieši vairāk interesējas par dzimumjautājumiem un ir vairāk atkarīgi no to risinājuma, Ļeņingradas zinātnieki savos pētījumos ir noskaidrojuši, ka seksuālo disharmoniju smagāk pārdzīvo sievietes. Vīriešiem tā parasti izraisa neapmierinātību, kurai vairākumā gadījumu nekādu nopietnu seku nav. Sievietēm šāda disharmonija izraisa spēcīgu psihisku sasprindzinājumu, asu neapmierinātību, mīlestības jūtu zudumu pret vīru un var kļūt par neirožu un somatisku traucējumu cēloni. Tā var radīt uzbudinātību un kašķīgumu, kas savukārt rada konfliktus.

No tā izriet otrais secinājums, kas neļauj noniecināt, bet, gluži otrādi, mudina pienācīgi novērtēt laulāto intīmo attiecību jomu. Seksuālā disharmonija pati par sevi var novest līdz laulības iziršanai. Taču pat tad, ja laulātie cenšas nepievērst uzmanību šim skumjajam faktam savās attiecībās, seksuālā disharmonija nemanot saskaņā ar cēloņu un seku likumu var izraisīt grūtības visās pārējās jomās, radot nopietnus šķēršļus bērnu sekmīgai audzināšanai.

Taču intīmo dzīvi nedrīkst arī fetišizēt, jo seksuālo attiecību harmonija nav vienīgais un ne vienmēr ir galvenais laimīgas laulības priekšnoteikums. Pēc pētnieku iegūtajiem datiem, diezgan daudz sieviešu, kuras nekad nebija guvušas seksuālo apmierinājumu, tomēr atzina, ka viņas ir laimīgas laulībā. Turklāt seksuālā disharmonija ir novēršama. Ļeņingradas zinātnieki apgalvo, ka vairāk nekā 80% laulāto, kas griezušies pēc padoma vai medicīniskās palīdzības, guvuši pozitīvus rezultātus. Un pats galvenais — ja intīmo attiecību nozīme tiek absolutizēta, tad tām tiek pievērsta nevajadzīgi liela uzmanība, rodas to fetišizācija un beigu beigās dabiskais sāk šķist pārāk salkans. Rezultāts — laulības harmonijas traucējumi intīmajā jomā, intīmo jūtu, savstarpējo dziņu izzudums. Lai to visu pārvarētu, laulātie meklē speciālo literatūru, kur cenšas iegūt receptes ģimenes laimei. Taču atcerēsimies pantiņus par simtkājīti, kas lieliski pārvietojās ar visām savām kājiņām, līdz viņam pajautāja, ar kuru kāju viņš sāk iet. Simtkājis padomāja un... vairs neprata iet. Lūk, tāds pats «simtkāja efekts» var rasties arī tad, ja cilvēks ir par daudz salasījies dažādas grāmatas. Šis efekts bieži vien kļūst par intīmo attiecību disharmonijas cēloni. Kaut gan visbiežāk disharmoniju izraisa nolaišanās līdz kailas fizioloģijas

līmenim, intīmā akta uzskatīšana par «muskuļu prieku», elementāras cilvēciskās cieņas un uzmanības trūkums.

Nē, mēs nebūt neesam pret seksuālajām zināšanām un to izplatīšanu. Tās patiešām ir nepieciešamas intīmo attiecību harmonijas sasniegšanā un saglabāšanā. Taču ar tām vien nepietiek. Seksuālās zināšanas ir tikai intīmo attiecību saglabāšanas un harmonijas pamats. Jo, kā pareizi norādījusi ģimenes attiecību psiholoģijas speciāliste A. Augustinavičūte, seksuālo kultūru nosaka ne tik daudz anatomijas, fizioloģijas un seksoloģijas zināšanas, cik prasme līdzpārdzīvot, būt maigam un iejūtīgam. Intīmo attiecību kultūra ir nesaraujami saistīta ar augstu jūtu kultūru un nosaka to. Emocionāli nenobriedusi personība un neiejūtīgs pedants nevar kļūt par maigu un harmonisku partneri laulības dzīves intīmajā jomā.

Bez tam vai atceraties par cēloņu un seku sakarību ģimenes attiecībās? Tātad, ja vēlaties, lai jūsu intīmās attiecības būtu harmoniskas, centieties, lai arī visās citās ģimenes dzīves jomās valdītu harmonija! Vispirms tas attiecas uz psiholoģisko jomu. Ģimenē jānodrošina normāla, atklāta, cieņpilna, dziļi emocionāla, draudzīga saskarsme. Jā, tā pati saskarsme, par ko jau vairākkārt runājām, ir nepieciešama arī intīmo attiecību harmonijas saglabāšanā.

Maskavas zinātnieki ir atklājuši kādu pirmajā mirklī pārsteidzošu faktu. Vairākumā gadījumu seksuālo nesaskaņu pamats laulības dzīvē un intīmo attiecību disharmonijas cēlonis ir gluži parastas... nesaskaņas individuālajā (un ne tikai seksuālajā) saskarsmē. Visbiežāk viena partnera emocionālā saskarsmes distance neatbilst tai distancei, kas nepieciešama, lai partneris izjustu psiholoģisku komfortu. Turklāt izrādījās, ka sievietēm vērojama izteiktāka prasība pēc tuvākas emocionālās (psiholoģiskās) distances. Distance, kas vīrietim liekas normāla, sievietei tāda nebūt nešķiet. Ļoti interesanti, ka spriedze, kas bija radusies šo uzskatu dēļ, bieži vien tika skaidrota ar disharmoniju seksuālajā jomā, respektīvi, bija radies mīts par to, ka spriedze savstarpējās attiecībās radusies seksuālās neapmierinātības ietekmē, taču patiesībā ir gluži otrādi. Patieso apstākļu atklāšana radīja apjukumu un tieksmi aizstāvēt «cildenos maldus». Pacienti pat pārtrauca ārstēšanos un vairs neapmeklēja ārstu. Acīmredzot nepieciešams arī atzīmēt, ka psihoterapija laulātajiem, kas griezās pēc seksoloģiskās palīdzības, tika veikta divos virzienos. No vienas puses, partneriem palīdzēja apjēgt, ka zināmas personības iezīmes un īpašības var būt par cēloni defektīvām saskarsmes formām un paņēmieniem saskarsmē, bet tas savukārt var novest līdz savstarpējo attiecību krīzei. No otras puses, tika pierādīts, ka par savstarpējo attiecību optimālu modeli var uzskatīt laulību, kas veido emocionālu apvienību (no mērķu aspekta) un laulāto dzīvesbiedru dialogu (no šo mērķu sasniegšanas līdzekļu aspekta).

Tātad ārkārtīgi svarīgs intīmās dzīves harmonijas priekšnoteikums ir laulāto draugu savstarpējo attiecību «tīrība» un emocionalitāte. Vēlreiz uzsvērsim emociju lomu: tās patiesi ir nepieciešamas. It īpaši sievietēm. Jāņem vērā, ka sieviešu seksualitāte (gluži tāpat kā sievietes stils vispār) psiholoģiskā ziņā ir emocionālāka un ekspresīvāka salīdzinājumā ar vīrieša, ja tā var teikt, lietišķi instrumentālo stilu. Sieviete augstāk vērtē attiecību emocionālo pusi, mīl vīrietī pirmām kārtām cilvēku. Sievietei ir ārkārtīgi nepieciešams intīmajās attiecībās just, ka viņa ir mīlēta, neatkārtojama un vienīgā. No tā izriet dabiskas sekas un vienlaikus arī intīmo jūtu saglabāšanas nosacījumi.

Pirmkārt, savstarpēja saprašanās, altruisms un pastāvīga pašsavaldība, arī intīmā akta laikā.

Otrkārt, absolūta un neapstrīdama atteikšanās no jebkāda piespiedu momenta intīmajās attiecībās. Maksimāla orientācija uz pretmīlestību.

Treškārt, uzticēšanās un patiesums.

Ceturtkārt, patiesi normāla intīmā dzīve, kad tās biežums, raksturs un apkārtējie apstākļi nevar būt apgrūtinoši kādam no partneriem.

Piektkārt, uzticība, jo tās sagraušana var smagi traumēt otru laulāto, rupji sabradāt vienreizējības izjūtu.

Sestkārt, tādas pārliecības veidošana sevī, ka tikai tad iespējams gūt dziļu gandarījumu, ja tiek radīts apmierinājums otram cilvēkam.

Septītkārt (pareizāk gan laikam būtu to dēvēt par «pirmkārt»), pastāvīga un neierobežota savas mīlestības un emocionālās pieķeršanās apliecināšana, savdabīga mīlestības kulta radīšana.

Un vēl astotkārt, devītkārt utt. Taču neaizrausimies, jo galu galā šie septiņi minētie nosacījumi, kā arī viss iepriekš teiktais pietiekami skaidri atklāj intīmo attiecību harmonijas saglabāšanas problēmas galvenos momentus. Tie ir ļoti vienkārši un vienlaikus ļoti sarežģīti. Lai būtu vieglāk orientēties, minēšu kādus visai svarīgus un efektīvus priekšnoteikumus, kurus formulējis A. Dobrovičs. Šis autors pareizi apgalvo, ka seksuālā harmonija vairākumā gadījumu ir katrā ziņā panākama arī tad, ja sākumā tās nav bijis, un izveidojama no jauna, ja tā ir zaudēta. Laulātajiem ir nepieciešama laba griba, saprāts un zināšanas intīmo attiecību jomā. Tomēr galvenais ir spēja savas seksuālās attiecības padarīt patiesi intīmas. Taču intimitāte ir drīzāk psiholoģisks, nevis fizioloģisks jēdziens. Tas saistās nevis ar dzimumaktu, bet gan ar laulāto draugu savstarpējo orientāciju (lūk, nu jau arī intīmo attiecību jomā svarīgu nozīmi iegūst orientācija uz otru cilvēku, tāpēc to pamatoti var uzskatīt par vienu no galvenajiem ģimenes attiecību saglabāšanas priekšno-

teikumiem). Lai šī orientācija izpaustos, jāievēro četras kārtulas, četri liķumi, kas nodrošina harmoniskas intīmās attiecības.

Pirmā kārtula. Jūs jūtat pats un dodat iespēju izjust otram, ka viņš jums — pašlaik un tuvākajā nākotnē — ir pats nozīmīgākais, pats simpātiskākais un pats vēlamākais cilvēks.

Otrā kārtula. Jums gribas sagādāt prieku otram cilvēkam, bet, ja tas nav iespējams, tad tuvība nesagādās prieku arī jums pašam. Otra ciešanas izdzēš jūsu prieku, bet viņa bauda dubulto to.

Trešā kārtula. Jūs apzināties, liekat saprast savam partnerim, ka jums nav jākaunas vienam no otra; it visās izpausmēs partneris ir jums mīļš un dārgs, un gribas ticēt, ka jūs viņam arī.

Ceturtā kārtula. Jūs abi zināt, ka jūsu attiecībās ir noslēpums, kuru nekad neuzzinās citi.

Liekas, visas šīs kārtulas ir ļoti vienkāršas, tāpēc tās nepavisam nav obligāti jāievēro. Taču pamēģiniet ignorēt kaut vai vienu no tām! Pirmās kārtulas neievērošana neizbēgami sabojās jūsu attiecības, jo seksuālā harmonija nav iedomājama bez vienreizējības izjūtas. Atteikšanās no otrās kārtulas izpildes atriebsies jums, radot atsalumu, jo, tāpat kā kaisle rada kaisli un maigums — maigumu, arī vēsums izraisa vēsumu. Trešās kārtulas ignorēšana, liekulība, kauns par to dabisko, kas saistās ar mīlestību, bailes izdarīt kaut ko nepiedienīgu atmaksāsies ar spriedzi un harmoniska dabiskuma zudumu. Attiecībā uz ceturto kārtulu var teikt, ka pat nejauša doma par divu cilvēku noslēpuma iespējamo izpaušanu var iznīcināt pašas kaismīgākās jūtas.

Ar to arī noslēgsim stāstījumu par laulības attiecību psiholoģiju. Ir pienācis laiks pavisam konkrēti runāt par vissvarīgāko ģimenes funkciju — jaunās paaudzes audzināšanu.

TREŠĀ NODAĻA

Ģimenes pedagoģija

Vai bērni ir vecāku spogulis

Arī jūs droši vien esat redzējuši filmu, kuras viena epizode joprojām satrauc mani. Psihologi uzaicināja bērnudārza vecākās grupiņas bērnus attēlot, kā pieaugušie svin svētkus. Uzklāja galdus, uzlika limonādi un saldumus, sasēdināja bērnus... Pārsteigto pieaugušo cilvēku acu priekšā pavērās briesmīga aina. «Iedzēruši» limonādi un «uzkoduši» saldumus, bērni sāka uzvesties tieši tā, kā pie svētku galda izturas krietni iedzēruši pieaugušie: uzsāka muļķīgus strīdus un pat kautiņus «viesu» starpā...

Cik gan mūsu bērni ir līdzīgi mums! Mēs nebeidzam sajūsmināties, kad atklājam, ka mūsu mazajam zīdaiņītim, šim rožainajam kamoliņam, ir mūsu actiņas, austiņas vai deguntiņš. Vēlāk, kad mūsu bērns paaugas, mēs bieži jo bieži notraušam sajūsmas asaras, pamanījuši, ka mūsu mīlulim ir mums raksturīgie žesti, ka viņš rīkojas tāpat kā mēs, pasaka pieaugušam cilvēkam raksturīgu frāzi. Bet pēc vēl dažiem gadiem, slaukot aukstus sviedrus, cenšamies tikt skaidrībā, kā gan varēja notikt, ka bērnam ir ne tikai mūsu labās iezīmes, bet arī tas, ko mēs nebūt nebijām domājuši reproducēt savos pēcnācējos...

Pamatojoties tieši uz šo līdzību, daudzi no mums sarunās par audzināšanu dziļdomīgi, bet dažkārt ar nopūtu atkārto frāzi «Bērni — vecāku spogulis». Taču tas vienlaikus gan ir, gan arī nav tā. Patiesi, viens no socializācijas (bērna pārtapšana par pilsoni, sabiedrības locekli) psiholoģiskajiem mehānismiem ir tā sauktā identifikācija, t. i., līdzināšanās pieaugušajiem, viņu atdarināšana, viņu rīcības izmantošana par savas darbības paraugu. Identifikācijas mehānisms pirmām kārtām, protams, aktivizējas pāra (bērns — vecāki) mijiedarbībā, jo tieši vecāki ir bērnam visvairāk «pieejami». Tieši no mums, zinātkāri vērojot mūsu rīcību un darbību

(lai arī cik nenozīmīga mums tā liktos), bērni pārņem uzvedības paraugus un modeļus, kurus vēlāk īsteno savā pieauguša cilvēka dzīvē. Tieši kontaktā ar mums veidojas viņu individuālās lomas un priekšstati par visu apkārtējās īstenības parādību daudzveidību un attieksmi pret tām.

Taču tas ne vienmēr notiek pēc spoguļatspulga likumiem. Ģimenes pedagoģijas aizspogulijā ir savi, dažbrīd ļoti sarežģīti likumi, un jūsu personības un uzvedības tiešu atspoguļojumu bērna apziņā var izjaukt I. Koņa aprakstītie mehānismi. Nereti, piemēram, var novērot pretdarbību. Tā izpaužas tais gadījumos, kad jūs bezgala ierobežojat sava dēla brīvību un viņš pretēji jūsu gribai izaug par «nihilistu» vai kad jūs dodat dēlam pilnīgu patstāvību un viņš izveidojas par paklausīgu un atkarīgu cilvēku, kas pilnībā atrodas kādas autoritātes varā. Iespējama arī lomu papildināšana — rūpīgu un taupīgu cilvēku ģimenē izaug patērētājs un izšķērdētājs (kā gan citādi — viņam taču nav bijis nepieciešams būt tādam kā vecāki, jo viss taču ritēja normāli un labi) vai, gluži otrādi, daudzbērnu ģimenē vecākie bērni kļūst par īstiem saimniekiem. Gribu pievērst jūsu uzmanību tam, ka «spoguļa efekta» izkropļojumus šajos gadījumos rada noteikti ģimenes attiecību momenti.

Turklāt nevar neatzīmēt, ka šis spogulis allaž ir dubults, jo jūsu bērns ir ne vien audzināmais, bet arī audzinātājs. Padomju psihologi A. Harašs un O. Derjabina, kuri pirmie pievērsa uzmanību šīm bērna audzinātājfunkcijām, apgalvo, ka mūsu bērni, pirmkārt, piedāvā mums tādus rīcības paraugus, kas atbilst augstākajiem ētikas etaloniem: nesavtīgu un pašaizliedzīgu koncentrēšanos uz pētāmo priekšmetu (mums tās bieži vien pietrūkst), kā arī uzticības pilnu dialoģisko saskarsmi, kurā nav mums, pieaugušajiem, raksturīgo aizsargmehānismu. Otrkārt, tie sniedz mums retu iespēju paraudzīties uz pasauli pa jaunam, skatīt to no bērnu viedokļa, bez izkropļojumiem, ko radījuši mūsu uztveres stereotipi un aizspriedumi. Treškārt, uztverot mūs tieši un nepastarpināti, bez mums, pieaugušajiem, raksturīgajiem «izlīdzināšanas» momentiem, bērni atklāj mums patiesi precīzu mūsu pašu, vecāku spoguļattēlu, kas ir brīvs no dažādiem «pieaugušo cilvēku» sagrozījumiem. Ļoti svarīgi ir tas, ka, pēc autoru domām, ģimenes audzināšanas disfunkcija, kas bieži vien pamatojas uz to, ka vecāki nepieņem savu bērnu tādu, kāds viņš ir, izriet no vecāku nespējas atzīt savu «Es», kas atklājas bērna pasaules izpratnē un uzvedībā, un bērna audzināšanā var iegūt jo mazāk panākumu, jo mazāka ir bērna audzinošā ietekme uz pieaugušo.

Tātad formula «bērni — vecāku spogulis» tikai daļēji atbilst īstenībai, tāpēc pieaugušais, kas to akli izmanto, var nonākt tādā situācijā kā Alise Aizspogulijā. Var pilnībā piekrist I. Koņam, kas apgalvo, ka bērna personības konkrētas iezīmes principā nav

izsecināmas nedz no vecāku personības iezīmēm, nedz arī no atsevišķām audzināšanas metodēm.

«Ļoti dīvaini,» droši vien bildīs kašķīgs lasītājs. «Tā vien liekas, ka autors grib apstrīdēt gadsimtu gaitā nostiprinājušās pedagoģiskās patiesības par ģimenes nozīmi bērna personības veidošanā un par vecāku personisko paraugu kā audzināšanas pamatu.»

Šim lasītājam, protams, nav taisnība. Ģimene bija, ir un būs pats svarīgākais audzināšanas, bērna personības socializācijas institūts, jo tā ir sabiedrības pamatšūniņa, dabiska vide, kurā attīstās jaunais cilvēks un kura ļoti spēcīgi ietekmē bērnu. Viss komplekss, kas veido ģimenes vidi un morālpsiholoģisko klimatu, — pat tādi šķietami formāli rādītāji kā vecāku sociālais stāvoklis, nodarbošanās un izglītība, ģimenes sastāvs un tās materiālā nodrošinātība — ilgāka laika gaitā nosaka bērna personības veidošanos, viņa uzvedību un darbību. Taču ģimenes vides un tās komponentu ietekmei ir tik sarežģīts, daudzfunkcionāls un turklāt vēl sistēmisks raksturs, ka viennozīmīga prognoze attiecībā uz kādu komponentu ne vienmēr var izrādīties pareiza. Tomēr attiecībā uz dažiem komponentiem iegūtie rezultāti gluži vienkārši apliecina mūsu ierasto priekšstatu nepareizību.

Aplūkosim tādu, kā varētu likties, neitrālu momentu kā sekmes mācībās. Agrāk tās bija atkarīgas no ģimenes materiālās nodrošinātības. Tagad tās saistās galvenokārt ar vecāku izglītību. Tiesa gan, saglabājas arī atkarība no ienākumu līmeņa. Taču šī atkarība ir ieguvusi negatīvu raksturu. Tā, piemēram, pēc Habarovskas pētnieces T. Čerkaskas iegūtajiem datiem, starp bērniem, kuru ģimenē bija visaugstākais ienākumu līmenis — 150 rubļu un vairāk uz vienu ģimenes locekli —, izrādījās visvairāk nesekmīgo — 36,8%.

Ģimenes sastāvs. Jau sen esam pieraduši vainot nepilnās ģimenes, ka tās ir galvenās «defektīvo» bērnu veidotājas. Tomēr šī saistība ne vienmēr ir viennozīmīga, un to ļoti būtiski ietekmē ģimenes tikumiskais un psiholoģiskais klimats.

Ne velti socioloģe N. Gavrilova, kura apsekoja 372 ģimenes, kuru bērni ir milicijas bērnu istabas uzskaitē, atklāja, ka 60,6% dzīvo pilnās un tikai 39,4% — nepilnās ģimenēs (ģimenēs, kuras raksturo formula «māte+ārlaulības bērni», dzīvo vēl mazāk šādu bērnu — 32,2%). Šie dati liek apšaubīt vispārpieņemtos priekšstatus.

Vecāku personība. Nav šaubu, ka šā ģimenes vides komponenta ietekme uz bērna attīstību ir ļoti liela. Taču tā ir arī bezgala grūti prognozējama. Būtība ir tāda, ka sākumā, kad bērns vecākus uzskata par etalonu un ideālu, viņu pedagoģiskā ietekme ir milzīga. Laika gaitā šī ietekme mazinās, jo mainās bērnu un vecāku savstarpējās attiecības saskaņā ar psihologiem labi zināmo formulu «apņem mani ciešāk — palaid — liecies mierā!». Taču bērna un ve-

cāku identifikācijas prognozējamība ir visai zema, jo to nosaka daudz blakusfaktoru.

«Kā tad sanāk?» teiks skeptiķis. «No vienas puses, jūs sakāt, ka visu nosaka ģimene, bet, no otras puses, cenšaties pierādīt, ka tā nemaz nav.»

Šai sakarā gribu jums atgādināt, ka ir taču kāda ļoti svarīga daudzkārt jau pieminēta ģimenes dzīves joma, kura, pirmkārt, nosaka audzināšanas un bērna attīstības efektivitāti, bet, otrkārt, pastarpina visu pārējo ģimenes vides komponentu ietekmi uz šo efektivitāti. Tās ir attieksmes un savstarpējās attiecības. Jā, jā, tieši tā. Jūsu — pieaugušo attieksme pret apkārtējo īstenību, pret darbu, ģimeni, mājiniekiem un bērniem un jūsu savstarpējās attiecības ar cilvēkiem, kas ietilpst jūsu «ģimenes lokā», ar ģimenes locekļiem un, protams, ar bērniem. Tā pati ģimenes attiecību psiholoģija, kura savukārt veido tās pedagoģiju. Piemēru te ir daudz.

Maskavas zinātnieks L. Abramjans, kurš pētījis pirmsskolas vecuma bērnu emocionālo diskomfortu — neapmierinātību un ar to saistītos pārdzīvojumus, pašcieņas aizskārumu, greizsirdību, satraukumu u. tml. — ir noskaidrojis, kādas vecāku un ģimeņu īpatnības rada šo diskomfortu. Pie tām pieder stihiskums audzināšanā sakarā ar to, ka vecākiem nav priekšstata par tās rezultātu, neatbilstība starp vecāku audzinošajām tieksmēm un pedagoģiskajām darbībām; nevienādas prasības bērnam; vienpusīga orientācija uz intelektuālo attīstību un sociālā aspekta atstāšana novārtā; stingri reglamentēta audzināšana un pārmērīga stingrība vērtējumos, kura noved līdz nevajadzīgam pedantismam; «siltumnīcas apstākļu» radīšana, kuras dēļ bērns mājās un bērnudārzā nonāk atšķirīgās pozīcijās; saturīgas vecāku un bērnu saskarsmes deficīts, nepietiekama saskarsme ar vecākiem agrīnā bērnībā. Tas viss attiecas uz ģimeni. Attiecībā uz vecāku personību jāatzīmē, ka emocionālo labklājību negatīvi ietekmē tāda iezīme kā noslēgtība savā ģimenes lokā — neinteresēšanās par citu cilvēku dzīvi un atturēšanās no saskarsmes ar viņiem, šauri selektīvas attiecības ar citiem un uzsvērti negatīvs to cilvēku vērtējums, kuri «dzīvē neko nav sasnieguši», despotisms, kas maskēts ar mīlestību pret bērnu, neprasme saskatīt viņā vērtīgas īpašības un vājības, vecāku godkāre, kas izraisa viņos tieksmi forsēt bērna attīstību un izvirzīt nepamatoti augstas prasības.

Kā redzams, vairākums no uzskaitītajiem bērnu attīstības defektu cēloņiem pamatojas uz savstarpējām attiecībām un attieksmēm. Turklāt te daudz ko vēl var piebilst papildinājumam, taču bez konkrētām norādēm uz autoriem.

Padomju pedagogi un psihologi ir noskaidrojuši, ka tādas svarīgas cilvēka personības iezīmes kā emocionālā atsaucība, komunikācijas potenciāls (saskarsmes prasmes un iemaņas), virzība un

spēja apzināti regulēt savu darbību, kā arī daudz citu, ne mazāk svarīgu iezīmju daudzējādā ziņā ir atkarīgas no ģimenes attiecību stila un ģimenes attieksmes pret apkārtējo īstenību: no ģimenes orientācijas uz cilvēku, nevis uz mantām, no emocionāli labvēlīgām savstarpējām attiecībām starp vecākiem un bērniem, no viņu pozitīvas attieksmes citam pret citu, no bērnu normāla psiholoģiskā stāvokļa ģimenē (nav fetišizācijas vai, gluži otrādi, atstumšanas).

Visas šīs savstarpējās attiecības ģimenē un to raksturs ļauj samērā precīzi prognozēt bērna attieksmi pret saviem vienaudžiem un viņa stāvokli grupā: ja ģimenē viss šai ziņā ir labvēlīgi, tas automātiski pāriet arī uz citām savstarpējo attiecību jomām. Patiesas dvēseļu tuvības trūkums vecāku un bērnu attiecībās, saskarsmes nabadzība visbiežāk arī izraisa bērna attīstības un audzināšanas defektus. Nepilngadīgo likumpārkāpēju ģimenēs parasti vērojamas klajas ačgārnības gan attieksmē pret bērnu (hipertrofēti mātes centieni aprūpēt bērnu; absolūta vecāku vienaldzība pret bērnu; cietsirdība un agresivitāte, kas raksturīga vienam no vecākiem), gan savstarpējās attiecībās un attieksmē pret apkārtējo pasauli (materiālā labklājība apvienojas ar pilnīgu garīguma trūkumu, ar mietpilsoniskām un alkatiskām interesēm, nav normālu emocionālu kontaktu starp vecākiem un bērniem).

Domāju, ka dzīvē ir ļoti daudz piemēru, kas apstiprina to. Tie viennozīmīgi apliecina savstarpējo attiecību un attieksmju nozīmi ģimenē. Ja, izmantojot jau labi zināmo analoģiju, audzināšanas procesu iedomāsimies bāzes un virsbūves veidā, tad izrādīsies, ka bāzi veido visi šie attiecību un attieksmju momenti. Virsbūvi veido īpašās audzināšanas metodes, ko izmanto «audzināšanas procesa subjekti» — skola, ģimene, bērnu iestādes un sabiedriskās organizācijas. Kā zināms, virsbūve ir relatīvi neatkarīga no bāzes un var pat ietekmēt cilvēku apziņu, šai gadījumā — audzināšanu. Taču tās rezultātu un efektivitāti daudz lielākā mērā nosaka attiecību un attieksmju bāze, pirmām kārtām to sistēma jūsu ģimenē. Viens no elementiem, kas nosaka šo attiecību un attieksmju saturu un raksturu, protams, ir to cilvēku personības īpatnības, kuri veido «ģimenes loku», pirmām kārtām jūsu — vecāku personības īpatnības, jo jūs taču esat bērnam paši tuvākie un «pieejamākie» pieaugušie cilvēki. Tieši tāpēc nedrīkst ignorēt vecāku parauga nozīmi. Ja paraugāmies uz identifikāciju no psiholoģijas viedokļa, jāatzīst, ka tās pamatā ir ikvienai dzīvai būtnei raksturīgā tieksme atdarināt.

Atdarināšanas iemesli var būt visai dažādi: gan parastā identificēšana (vecāku parauga atveidošana), gan tā sauktā empātiskā atdarināšana, ko izraisa atdarināšanas objekta uzslava vai nosodījums («Ja es tā darīšu, tad arī dabūšu konfekti!»).

Atdarināšanas raksturu nosaka ne tikai dabiskā mīlestība pret vecākiem, bet arī skaudība par to, ka viņš ir pieaudzis cilvēks, tiek-

sme iegūt bērnam tik vilinošo varas apziņu, bet dažkārt varbūt arī bērna greizsirdība uz brāļiem un māsām. Tāpēc šī saikne pastāv, taču vairāk attiecas nevis uz bērna personību, bet gan uz viņa rīcību. Ja tas ir tā, tad pirmais priekšnoteikums labvēlīgai audzināšanai ir stingra atbilstība starp jūsu rīcību un tām prasībām, ko jūs izvirzāt bērniem.

Daudzu pētījumu gaitā ir pierādīts, ka tajos gadījumos, kad ģimenē ir divējādas noteikumu sistēmas: pieļāvīga — vecākiem, bet nelokāmi stingra — bērniem, jaunā paaudze, ilgi nedomājot, apgūst pieļāvīgo sistēmu. Šis pirmais un galvenais nosacījums īstenojas trijos itin vienkāršos likumos.

Pirmais likums — jums jārada tādas situācijas, respektīvi, tādi priekšnoteikumi un apstākļi, lai jūsu bērns pievērstu uzmanību jūsu rīcībai. Dabiski, ja visas jūsu labās izpausmes paliek ārpus bērna redzesloka un ja viņš tās gluži vienkārši neievēro, uz efektīvu identifikāciju nav ko cerēt.

Otrais likums — jums allaž jāraugās, lai būtu cieša saikne starp jūsu rīcību un pieeju bērnu rīcības novērtējumam. Atlaides sev un neobjektivitāte attiecībā pret bērniem radīs ģimenē divējādas morāles situāciju. Tikai aktīvi atbalstot tos noteikumus, pēc kuriem vadāties jūs paši, var gūt sekmes audzināšanā.

Trešais likums — jūsu personiskajam paraugam jābūt biežam, skaidram un nozīmīgam. Par biežumu viss it kā ir skaidrs — nevar audzināt bērnus ar vienu varoņdarbu mēnesī. Skaidrība, izpratne un nozīmīgums saistīts ar to, ka bērnam ir jāapjēdz savas rīcības nozīme un sekas. Ja ar principu «dari tāpat kā es» ir par maz, nežēlojiet spēkus, lai bērnam visu saprotami izskaidrotu!

Tas arī ir viss, ko gribēju pateikt par tēzi «Bērni — vecāku spogulis». Nu ir pienācis laiks ģimenes pedagoģijas un psiholoģijas zinātniskai analīzei.

Audzināšanas pamati

Līdz pat šim laikam nespēju bez smaida (un rūgtas ironijas) atcerēties, kā mūs, astoņus gadus vecus puišeļus un meitenes, kas pirmoreiz bijām aizbraukuši uz pionieru nometni, pulciņa vadītāja sasauca korpusa verandā, lai svinīgi paziņotu: «Bērni! Šodien beidzot sāksies jūsu audzināšana!»

Domāju, ka jūs pasmaidījāt, cienījamo lasītāj! Parasti, noklausījušies šo notikumu, smaida arī mani studenti, diezin kāpēc aizmirsdami, ka jaunā audzinātāja vienīgi izteica vienu no tik daudziem cilvēkiem raksturīgiem maldiem, ka audzināšanu var sākt un var beigt. Iemesls šai un citām līdzīgām pedagoģiskajām aplamībām visbiežāk ir tas, ka mēs ne vienmēr varam precīzi pateikt, kas

ir audzināšana. Pat skaidrojot tās ābeces patiesības, mēs reti kad saistām teorētiskos jautājumus ar savas ģimenes audzināšanas praksi.

Termins «audzināšana» tiek lietots šaurākā un plašākā nozīmē. Šaurākā nozīmē audzināšana raksturo audzinātāja (zinātniskā valodā runājot, audzināšanas procesa subjekta) mērķtiecīgu iedarbību uz otru cilvēku, izmantojot zināmu metožu kopumu, lai izveidotu viņam noteiktu priekšstatu, jēdzienu un normu sistēmu. Šādu audzināšanu mēs vairāk vai mazāk secīgi īstenojam attiecībā uz saviem bērniem, cenšoties sasniegt savus dažkārt visai izplūdušos pedagoģiskos mērķus.

Taču ir arī cits jēdziena «audzināšana» skaidrojums — plašākā nozīmē: visas sabiedrisko attiecību sistēmas iedarbība uz cilvēku, arī ģimenes attiecību iedarbība, kas it kā nosaka toni visai šai audzināšanai. Šo ģimenes attiecību pedagoģiju nekad nedrīkst aizmirst, pat tad, ja izmantojam pašus mūsdienīgākos un pašus efektīvākos audzināšanas paņēmienus, jo to «šaurākā nozīme» ir niecīga salīdzinājumā ar milzīgo spēku, kāds piemīt audzināšanai ar attiecību un attieksmju palīdzību, bērna iekļaušanai tajās.

Tieši tāpat jūs jau pirmajā tuvinājumā itin viegli varēsiet atbildēt uz jautājumu, kas tad īsti audzina. Protams, jūs, vecāki, precīzāk — ģimene, pēc tam pirmsskolas bērnu iestāde, bet, kad sasniegts skolas vecums, — skola un tās kolektīvs, vienaudžu pulks. Pedagoģijā un psiholoģijā to apzīmē ar vienotu terminu — «audzināšanas institūti». To nozīme bērna tapšanā par personību un pilsoni nav viennozīmīga, un, kā jūs jau zināt, cilvēce pagaidām vēl nav izgudrojusi par ģimeni pilnīgāku audzināšanas institūtu. Taču tās nozīme, bērnam augot, mainās. Ģimene pilnībā nosaka viņa veidošanos līdz skolas vecumam (lai gan aktīvi palīdz arī bērnu iestādes), taču vēlāk audzināšanas procesā valdonīgi ielaužas skola, diemžēl bieži vien tikai tāpēc, lai ar lielākiem vai mazākiem panākumiem izlabotu mūsu iepriekš pieļautos trūkumus un nepilnības. No šā brīža bērns nonāk divu audzināšanas institūtu ietekmē, un, ja to starpā nebūs saskaņas (tā taču mēdz būt), pilnīgi iespējams, ka piepildīsies sakāmvārds «Kur daudz pavāru, tur putra piedeg». Pusaudža vecumā mūsu bērni pilnībā «aiziet» kā no ģimenes, tā arī no skolas, un par galveno audzināšanas institūtu šai laikā kļūst vienaudžu kolektīvs (labi, ja to veido skolas biedri), lai gan arī jums un skolotājiem vēl ir reālas «balsstiesības» audzināšanas procesā.

Svarīgs audzināšanas institūts jaunākajā skolas un pusaudža vecumā ir sabiedriskās organizācijas — ne tikai pionieru un komjauniešu organizācijas, bet arī sekcijas un pulciņi, ko jūsu bērns regulāri apmeklē. Īpašos gadījumos jūsu pedagoģijā iejaucas sabiedrība un speciālas organizācijas (piemēram, jau minētā nepilngadīgo

lietu inspekcija un atbilstošas izpildkomitejas komisijas) — pilntiesīgi audzināšanas institūti, kuri savu iespēju robežās cenšas labot tās kļūmes audzināšanā, ko pieļāvusi skola un ģimene.

Padomju pedagoģijā un psiholoģijā audzināšana tiek aplūkota pirmām kārtām no cilvēka personības veidošanas viedokļa. Tas ir ļoti būtiski. Mūsu valsts zinātnieki izdala tādas relatīvi patstāvīgas audzināšanas formas kā darbaudzināšana, tikumiskā audzināšana, estētiskā audzināšana un fiziskā audzināšana. Taču tās tiek aplūkotas kā vienota un nedalāma vispusīgi attīstītas personības audzināšanas procesa dažādi aspekti. Tas ir dabiski, jo cilvēka personība ir patiesi harmoniska tikai tad, ja tajā apvienota apzinīga attieksme pret darbu, augsti morāles un tikumības principi, pilnvērtīga estētiskā attīstība un fiziskā pilnība. Zināma prioritāte šai kompleksā ir darbaudzināšanai un tikumiskajai audzināšanai, jo tieši darbā tiek kaldinātas labākās cilvēka īpašības, turklāt darba mīlestība un attīstīta pašapziņa ir pietiekami droša garantija tam, ka cilvēks apgūs estētisko un fizisko kultūru.

Psiholoģiskajā aspektā audzināšana nozīmē visu bērna aktivitātes ārējo regulatoru pakāpenisku pārvēršanu viņa rīcības un darbības iekšējos determinantos. Šādas pārejas nosacīta shēma ir diezgan vienkārša — sākumā jūs sakāt bērnam, lai viņš dara tā un tā, vēlāk viņš pats to atgādina sev, bet tad jau atbilstoši rīkojas, jo nepieciešamība darīt tieši tā un ne citādi ir kļuvusi par viņa iekšēju vajadzību. Tas pamatojas uz psihologu atklāto faktu, ka ikviena uzvedības forma, kas sākotnēji radusies, lai apmierinātu kādu vajadzību (kaut vai tādēļ, lai radītu labas attiecības ar vecākiem, saglabātu viņu mīlestību), pati beidzot var kļūt par vajadzību un no līdzekļa var pārvērsties par patstāvīgu mērķi. No psiholoģijas aspekta darbības, kas virzītas uz kādas vajadzības apmierināšanu, personības veidošanas gaitā pārtop par patstāvīgām darbībām, kurām ir no šīs sākotnējās vajadzības neatkarīga vērtība.

Darbība te nav minēta nejauši, jo padomju audzināšanas psiholoģijā šī ir gandrīz vai centrālā kategorija. Mūsu zinātnieku darbos bērns nebūt nav aplūkots kā kaut kāds pasīvs reaģents, uz kuru iedarbojas apkārtējā vide. Vēl vairāk — saskaņā ar vienu no pamattēzēm ikviens personības jaunveidojums (iezīme, īpašība, iemaņa utt.) tiek pilnībā aprobēts tikai tad, ja tas atbilst paša bērna vēlmēm un tieksmēm. Attiecīgi arī jebkura audzināšanas metode var tikt sekmīgi izmantota tikai tad, ja tā pamatojas uz bērna vajadzībām. Tieši saistībā ar šo svarīgo, audzināšanas procesā veidojamo personības komponentu aplūkojama bērna vajadzību un motīvu sfēra. Tomēr viņa personību visvairāk izkopj un audzina aktīva līdzdalība daudzveidīgās attiecībās, paša darbība, kuru audzinātājs, protams, ir organizējis tā, lai rastos tieši tās personības īpašības, vajadzības un motīvi, kuri nepieciešami ikvienam sabied-

rības loceklim. Turklāt darbībā veidojas arī šo īpašību, vajadzību un motīvu īstenošanas paņēmieni, respektīvi, stabilas uzvedības formas. Jāpiebilst gan, ka bērnam tas ir arī jāmāca, jo viņa vēlēšanās izdarīt kaut ko labu katrā ziņā ir jānostiprina ar attiecīgām prasmēm.

Ar audzināšanu šā vārda plašākā nozīmē mūsdienu psihologi bieži vien apzīmē divpusīgo procesu, kas ietver, no vienas puses, indivīda sociālās pieredzes apguvi, kura notiek, viņam iekļaujoties sociālajā vidē, sociālo saikņu sistēmā, un, no otras puses (par to audzināšanā bieži vien piemirst), — sociālo saikņu sistēmas aktīvu reproducēšanos, ko īsteno indivīds, aktīvi darbojoties un iekļaujoties sociālajā vidē (pazīstamās sociālpsiholoģes G. Andrejevas apzīmējums). Tātad galvenais atkal ir tas, ka cilvēks nevis vienkārši apgūst sociālvēsturisko pieredzi, bet arī pārveido to par savu vērtību, orientāciju un pārliecību sistēmu. Audzināt nenozīmē piepildīt cilvēka galvu ar vispārzināmām patiesībām, lai viņš, ilgi nedomādams, vienā elpas vilcienā varētu noskaitīt, «kas ir labi». Audzināt nozīmē rosināt audzēknī aktivitāti un gādāt par pēctecību sociālās pieredzes apguvē. Tad, kļuvis par pieaugušu cilvēku, viņš pacels šo pieredzi jaunā līmenī.

Vēl viena piebilde. Šo procesu var aplūkot trijos galvenajos aspektos: bērna darbību loka paplašināšana (zināt un prast arvien vairāk); viņa saskarsmes padziļināšana, aizvien plašāka iekļaušana sociālo attiecību sistēmā; pašapziņas, sava «es» izkopšana, neremdināmas pašizpētes tieksmes attīstīšana. Turklāt visiem šiem trim aspektiem jābūt jūsu uzmanības centrā, tie secīgi jāīsteno audzināšanā.

Īpaši jārunā par tiem mehānismiem, kas nodrošina bērna iekļaušanos dzīvē, lai šo jautājumu jūs varētu aplūkot caur savas ģimenes pedagoģijas prizmu. Pamatojoties uz I. Kona piedāvāto viedokli par to, kā vecāki ietekmē savus bērnus, var izdalīt trīs šādus mehānismus.

Pirmām kārtām, protams, jārunā par *pamatojumu.* Uzslavējot bērnu par pareizu rīcību un taktiski sodot par aplamu rīcību, jūs pakāpeniski veidojat viņa apziņā noteiktu normu sistēmu, kuru bērnam katrā ziņā nāksies radoši pārveidot par savu nemainīgu uzvedības un darbības likumu kopojumu. Savukārt šo likumu izpildei jākļūst par ierastu iekšējo vajadzību.

Otrais mehānisms ir jau pieminētā *identifikācija,* kas pamatojas uz jūsu bērna cieņu un mīlestību pret jums, uz jūsu autoritāti, uz viņa tieksmi atdarināt savus vecākus. Akcentēsim: identifikācija balstās uz bērna cieņu un mīlestību pret vecākiem, un, ja jūs gluži vienkārši nav par ko cienīt, ja jūsu autoritāte balstās uz rungas disciplīnu, tad identifikācija vai nu neveic savas nozīmīgākās funkcijas, vai arī šā mehānisma darbība var radīt neparedzamas sekas.

Trešais mehānisms — *izpratne.* Tikai patiesi labi zinot, kas norisinās bērna iekšējā pasaulē, bez kavēšanās un iejūtīgi iedziļinoties viņa problēmās, jūs varēsiet izaudzināt pilnvērtīgu pilsoni un personību.

Tagad parunāsim par audzināšanas principiem. Tie dažādiem autoriem atšķiras gan skaita, gan arī nosaukumu ziņā. Taču, ja neņemam vērā šīs atšķirības un aplūkojam jautājumu kopumā, varam uzskatīt, ka svarīgākie no tiem ir šādi.

Mērķtiecīgums. Audzināšana ir process, kurā bez diviem galvenajiem elementiem — audzēkņa un audzinātāja — obligāti iekļaujas arī trešais, kas nav mazāk svarīgs par diviem nosauktajiem, — pedagoģiskā procesa konkrēto mērķu sistēma, kas izriet no vispārīgajiem audzināšanas mērķiem. Visi «nopietnie» audzināšanas institūti, kas pastāv sabiedrībā, ļoti precīzi zina savas darbības galamērķus, turklāt ne tikai vispārīgos, bet arī konkrētos. Taču vecāki, kas pārstāv vienu no pašiem svarīgākajiem audzināšanas institūtiem, diemžēl bieži vien nespēj konkretizēt savas ģimenes pedagoģijas mērķus, kaut gan tādējādi neiespējama kļūst audzināšanas formu un metožu prasmīga atlase un pedagoģiskais process sāk līdzināties biljarda spēlei ar aizsegtām acīm...

Zinātniskums. Protams, atsevišķos gadījumos audzināšana sekmīgi izdodas (jā, tieši tā — izdodas), ja tajā pamatojas uz personiskajām domām un vērojumiem. Tomēr vai ir vērts no jauna izgudrot velosipēdu un audzināt pēc mēģinājumu un kļūdu metodes? No mūsu meklējumiem cietīs bērni un pēc tam saskaņā ar atgriezeniskās saiknes principu cietīsim arī mēs paši. To ir svarīgi uzsvērt tāpēc, ka mēs visi bez izņēmuma uzskatām sevi par itin kompetentiem audzinātājiem. Taču viss ir jāapgūst. It īpaši pedagoģija, jo mēs taču veidojam cita cilvēka personību.

Plānveidīgums. Liekot roku uz sirds, mēs, vecāki, visi kā viens varam atzīties kādā ļoti būtiskā grēkā — mēs esam nepacietīgi. Esam uz visu gatavi, lai tikai uzreiz pēc principa «galdiņ, klājies!» iegūtu rezultātus audzināšanā. Nereti savus bērnus audzinām it kā ar «kavalēristu uzbrukumiem». Saskaņā ar audzināšanas plānveidīguma principu nepieciešams pakāpeniski iedarboties uz bērnu, pastāvīgi izmantot noteiktus pedagoģiskās ietekmēšanas līdzekļus un formas, jo audzināšana ir ilgstošs process. Audzināšanā nepieciešams pastāvīgums. Ja audzināšana notiek epizodiski, tad tā bieži vien tieši seko kārtējam pārkāpumam un galvenais pedagoģiskais paņēmiens ir siksna un paziņojums vaininiekam: «Man ir piecas minūtes laika, un es tās veltīšu tevis audzināšanai!» Labākajā gadījumā audzināšana aprobežojas ar pamācībām.

Plānveidīgums nozīmē arī stingru un secīgu audzinošās darbības plānošanu saskaņā ar jūsu ģimenē izvirzītajiem audzināšanas mērķiem un konkrētajām audzināšanas metodēm un paņēmieniem.

Diemžēl tā gan ir laba, bet gandrīz nereāla vēlēšanās, jo tādu ģimeni, kurā šāds plāns būtu izveidots un arī tiktu īstenots, diezin vai izdotos atrast. Taču bez tā mēs pedagoģiskajos ceļos uz tālo un vēlamo mērķi — izaudzināt cilvēku un pilsoni — esam kā ceļinieki bez kompasa un kartes, tāpēc itin viegli varam nomaldīties.

Sistēmiskums un kompleksums. Audzināšanā ir vairāki virzieni — darbaudzināšana, tikumiskā, estētiskā un fiziskā audzināšana. Padomju pedagoģijā tos visus aplūko vienotā kompleksā kā relatīvi patstāvīgus, bet cieši saistītus un nedalāmus vienotā audzināšanas procesa jautājumus, vispusīgi attīstīta cilvēka veidošanas aspektus. Skola un citi audzināšanas sabiedriskie institūti savā darbībā īsteno šo svarīgo principu, taču vecāki ģimenes pedagoģijā par to bieži vien piemirst. Tā, piemēram, viņi visas pūles veltī bērna estētiskajai un fiziskajai audzināšanai (mūzikas skola, tēlotājas mākslas studija un vēl daiļslidošana), pilnīgi atstājot novārtā tikumisko audzināšanu un darbaudzināšanu. Tāpēc uzaicinu jūs atbildēt uz dažiem jautājumiem: «Vai jūsu ģimenes audzināšanā ir noteikta sistēma?», «Vai tā nav vienpusīga?», «Kādiem audzināšanas veidiem jūs veltījat visu savu pedagoģisko degsmi?».

Konkrētums. Neraugoties uz nepieciešamo kompleksumu un sistēmiskumu, audzināšana tomēr nevar būt abstrakta. Nevar audzināt vispār, tāpat kā nevar pagatavot ēdienu, domājot tikai par taukiem, olbaltumvielām un ogļhidrātiem (kompjūters, kas pēc amerikāņu programmistu «lūguma» sastādīja optimālu uztura devu, «ieteica» cilvēcei lietot vai nu tikai etiķi, vai arī, ņemot vērā garšas īpašības, kafiju ar pienu). Jūsu pedagoģiskajai koncepcijai (protams, ja jums tāda ir), audzināšanas mērķiem un plāniem jābūt konkretizētiem, un tajos jāatspoguļojas stingriem, viennozīmīgiem un praktiski izmantojamiem pasākumiem. Bet kā ir jums, cienījamo lasītāj? Vai nav tā, ka viss jūsu ģimenes pedagoģijas konkrētums ir ietverts visai retos un īslaicīgos nodomos («aprunāties ar dēlu par divniekiem», «sabārt meitu par saplēsto tasīti»)? Protams, nav jau viegli panākt šo konkrētumu, taču tas ir nepieciešams un arī iespējams, ja jūs tam atlicināsiet laiku.

Diferencētība. Jau sen ir atzīts, ka audzināšana ir māksla. Tāpat kā ikviena radoša darbība, tā necieš dogmas un reglamentus. Tas, protams, nekādā ziņā nenozīmē, ka pedagoģiskajā darbībā nav pieņemamas nekādas rekomendācijas. Gluži otrādi, tās ir nepieciešamas tāpat kā kompass un karte. Taču tās izmantot, bruģēt ceļu uz mērķi vajag, ņemot vērā «vietējos apstākļus». Ģimenes pedagoģijā tādi ir divi.

Ikviena bērna individuālo īpatnību ievērošana, jo tas var krasi pastiprināt audzinošās iedarbības efektivitāti. Toties jūsu bērna neatkārtojamās individualitātes «iespiešana» pedagoģisko shēmu Prokrusta gultā var pilnībā iznīcināt audzināšanas rezultātus.

Bērna vecumīpatnību ievērošana, jo ikvienā no viņa attīstības posmiem nepieciešama ģimenes pedagoģijas pārorientēšana. Vecumposma respektēšana audzināšanas metožu izvēlē ir personības sekmīgas izveides nepieciešams priekšnoteikums. Šai sakarā atļaujiet uzdot jums dažus jautājumus.

Vai jūs labi pazīstat savu bērnu? Kāds ir viņa temperaments, vai jūsu bērns ir holeriķis, melanholiķis, sangviniķis vai flegmatiķis? Kāda ir viņa galvenā virzība — individuālistiska, lietišķa vai kolektīvistiska? Vai viņš dažkārt nav neirotisks (ar paaugstinātu nervozitāti) vai, gluži otrādi, emocionāli noturīgs? Vai vērojamas intraverta iezīmes (noslēgtība un ieslēgšanās savu pārdzīvojumu pasaulē), vai viņš ir ekstraverts?

Ko jūs zināt par bērnu attīstības vecumīpatnībām? Vai jūs tās ņemat vērā jūsu ģimenes pedagoģijā?

Pareizās (pārliecinoši pozitīvās) atbildes uz visiem šiem jautājumiem ir ārkārtīgi nozīmīgas, jo tās ir sekmīgas audzināšanas garantija. Ņemot vērā to, ka literatūras par bērnu individuālajām īpatnībām un vecumīpatnībām pagaidām vēl ir ļoti maz, iespēju robežās aplūkosim tās turpmāk.

Audzināšanas institūtu saskaņotība. Vai atceraties pasaku par rāceni? Vecmāmiņa aiz vectētiņa, mazmeitiņa aiz vecmāmiņas utt. Vilka, vilka, kamēr izvilka. Bet kā būtu gājis, ja katrs vilktu uz savu pusi? Bērns jau, protams, nav rācenis, taču cik gan bieži audzināšanas efekta nav vai tas ir negatīvs tikai tāpēc vien, ka skola «velk» uz vienu pusi, vecāki — uz otru, bet neformālais vienaudžu kolektīvs — uz trešo. Un te atkal rodas jautājumi. Vai jūs zināt, kas ir jūsu dēla vai meitas draugi, kāda ir viņu pārliecība, vērtīborientācija, virzība? Vai esat konstatējuši, kāda ir viņu ietekme uz jūsu bērnu? Vai esat spējīgi ietekmēt viņus? Kad jūs pēdējo reizi apmeklējāt skolu vai bērnudārzu (nevis svētkos vai tādēļ, lai uzklausītu pedagogu kārtējo vēstījumu par bērna nodarījumiem, bet gan tādēļ, lai noskaidrotu viņu viedokli par jūsu bērna audzināšanas īpatnībām un izveidotu kopīgu, varbūt vismaz pašam savu, pedagoģiskās darbības programmu)? Lietišķas atbildes uz šiem jautājumiem ir nepieciešamas, lai gūtu panākumus audzināšanā.

Ir vēl viens svarīgs moments, kas jāievēro ģimenes pedagoģijā. Ikviena ģimene sastāv ne jau no mājiniekiem, bet no Pedagogiem ar lielo burtu, un tai jāveido vienots pedagoģiskais kolektīvs. Taču ļoti bieži mēdz būt tā, ka tēvs saka bērnam vienu, māte — otru, bet vectētiņš ar vecmāmiņu kaut ko gluži pretēju. Iznāk atkal kā pasakā par rāceni, tikai minivariantā. Sakiet, lūdzu, vai jūsu ģimenes iekšējā pedagoģijā valda saskaņotība? Ja ne, tad uz panākumiem jūsu bērna personības veidošanā nav ko cerēt. Panākt saskaņotību ģimenes pedagoģijā ir sarežģīti, taču tā ir nepieciešamība.

Par to, kā tas labāk izdarāms, pastāstīsim vienā no turpmākajām nodaļām.

Tādi ir audzināšanas pamatprincipi. Secinājumi, manuprāt, komentārus neprasa. Savā ģimenes pedagoģijā jācenšas (patiešām jācenšas, jo nelokāmi īstenot visus sešus audzināšanas pamatprincipus nebūt nav viegli, dažkārt ir gandrīz neiespējami) neaizmirst par patiesi daudzpusīgu bērna personības veidošanu; radīt noteiktu audzināšanas mērķu sistēmu; īstenot šos mērķus, izmantojot kompleksu, pietiekami konkrētu plānu; pamatot jūsu ģimenes pedagoģiju uz zinātnes atziņām; ņemt vērā bērnu individuālās īpatnības un vecumīpatnības; audzināt stingrā saskaņā ar citiem audzināšanas institūtiem un jūsu ģimenes pedagoģiskās padomes locekļiem. Visu šo principu īstenošana (protams, ja viss ir kārtībā ar jūsu ģimenes attiecību pedagoģiju) būs droša garantija tam, ka jūsu bērni izveidosies par vispusīgi attīstītām personībām.

Tomēr mūsu saruna par audzināšanas psiholoģiju nebūs pilnīga, ja neveiksim iepriekš apsolīto ceļojumu no agrās bērnības līdz jaunībai...

No agrās bērnības līdz jaunībai

...Un atkal ir noticis brīnums. Parasts brīnums. Mazulītis, jūsu mīlas auglis, par kuru jūs, iespējams, pirms gada vēl nemaz pat nedomājāt, bet kuru tagad bezgala gaidījāt, jūsu nemirstības ķīla, ir ieradies pasaulē. Ir ieradies gluži bezpalīdzīgs, jo, lai cik dīvaini tas arī būtu, cilvēks — bioloģiskās evolūcijas virsotne — piedzimst visbezspēcīgākais no visām dzīvajām būtnēm uz zemes. Agrās bērnības sākumposmā bērna psihiskā dzīve veido emocionāli ietonētu un visai izplūdušu izjūtu kompleksu, kas pamatojas uz dažiem iedzimtiem beznosacījuma refleksiem — zīšanas un tā saukto labirinta refleksu, kurš dod iespēju no paaudzes uz paaudzi pārņemt divus kliedzoša zīdaiņa nomierināšanas paņēmienus — māneklīša ielikšanu mutē un šūpošanu. Un vēl — bērnam ir vajadzība pēc ēdiena, dzēriena, siltuma... Šīs vajadzības viņš pats nevar apmierināt, tāpēc ar kliedzieniem signalizē pieaugušajiem par savu diskomfortu. Taču tieši savas bezpalīdzības dēļ zīdainis ir un paliek sociāla būtne. Sociāla ir arī ikviena viņa attieksme pret īstenību, jo tā allaž ir nesaraujami saistīta ar pieaugušo. Tas sāk izpausties jau itin drīz. Sākumā pēc pirmo 2—3 nedēļu snaudas rodas diezgan spēcīga emocionālā reakcija. Dzīvas, rosīgas kustības, ieraugot pieaugušos, guldzināšana un smiekli — šis tā sauktais rosmes komplekss iezīmē pāreju no jaunpiedzimušā perioda uz patstāvīgu zīdaiņa periodu. Tajā rodas vajadzība pēc jauniem iespaidiem, kas ir visas turpmākās bērna attīstības pamats zīdaiņa vecumā (un ne

tikai tajā). Lai šo vajadzību apmierinātu, ir nepieciešama saskarsme... Rosmes komplekss kļūst selektīvs (attiecībā uz seju un balsi). Bērns sāk atšķirt savējos no svešiem, tiekties pēc savējiem, kā prazdams vēršas pie viņiem. Psihes plastiskuma un iespaidu alku dēļ viņš burtiski uzsūc aizvien jaunus iespaidus.

Kā audzināt zīdaini? Pirmajā mirklī, liekas, atbildi zina gandrīz visi vecāki, jo šajā vecumā kopšana un audzināšana ir kā viena ābola divas puses. Audzināt zīdaini nozīmē veidot viņam veselīgus paradumus, radināt pie pareiza režīma un kārtības. Un vēl — pastāvīga saskarsme, maigums un mazmazlietiņ lutināšanas. Saskarsme ar pieaugušajiem, emocionālais kontakts ar māti ir ārkārtīgi nepieciešams zīdaiņa vecumā, jo šajā periodā viņam noteicošā ir sociāli ekspresīvā darbība. Turklāt vecāki nekādā ziņā nedrīkst aizmirst vēl vienu ļoti svarīgu momentu zīdaiņa attīstībā — ir nepieciešams organizēt viņam jaunus iespaidus par apkārtējo īstenību, kuru viņš itin drīz sāks visai aktīvi apgūt.

Tālāk seko nākamā nozīmīgā pāreja no zīdaiņa vecuma uz agrīnās bērnības (1—3 gadi) vecumu, uz vecumposmu, kurā bērnam jānoiet patiesi gigantisks psihiskās attīstības ceļš: jāiemācās staigāt, runāt, jāattīsta praktiskais intelekts, jāapgūst daudz paradumu, pirmās pašapkalpošanās prasmes utt. Uzreiz pēc šās pārejas (apmēram 1 gada un 2—3 mēnešu vecumā) rodas arī pirmais ļoti nozīmīgais mūsu mazuļa psihes jaunveidojums (tieši jaunveidojums, jo parādās tas, kas līdz šim vēl nav bijis): tēli un priekšstati, kas neatkarīgi no tiešās vides spēj motivēt viņa darbību un uzvedību. Bērnam rodas atmiņa, kas ļauj būt neatkarīgam no ārējās situācijas: agrāk piesaistīja tikai tas, kas bija nonācis redzeslokā, tagad — arī tas, ko bērns atceras.

Šai vecumā jūsu loma bērna dzīvē mainās. Jūs vairs neesat viņa vajadzību apmierinātājs, drīzāk gan sociāli lietišķās pieredzes, praktiskās darbības un specifisko cilvēciskās saskarsmes formu īstenotājs un tālāknesējs. Agrīnā bērnība taču ir minētās praktiskās darbības periods, kad bērns apgūst priekšmetisko īstenību un saskarsmi ar pieaugušajiem.

Kam jāpievērš īpaša uzmanība? Pirmām kārtām runai — par to tagad jārūpējas vairāk nekā zīdaiņa vecumā. Pastāvīgas saskarsmes organizēšanai un vārdu krājuma aktīvas izmantošanas nepieciešamības radīšanai. Sākumā vārdus ietver mazulim interesantās darbībās, rotaļās ar dažādiem priekšmetiem, kuri viņam ne tikai jāizpēta, bet arī jāprot nosaukt. Vēlāk apmēram 1,5 gadu vecumā sākas runas saskarsme, kas saistās ar noteiktas nozīmes vārdiem un ar pāreju no vārdiem, kuri raksturo vairākus priekšmetus vai situāciju kopumā, uz viennozīmīgiem vārdiem, respektīvi, jūs pacietīgi cenšaties atradināt bērnu no paraduma ar kādu viņam ērtu

skaņkopu nosaukt gan lelli, gan bumbiņu, gan grabulīti un darāt to, vairākkārt izrunājot īsto nosaukumu.

Kam vēl jāpievērš uzmanība? Priekšmetiskās darbības organizācijai. Ja bērns izjūt vajadzību pēc šīs darbības, to vajag izmantot pēc iespējas labāk un daudzveidīgāk, liekot lietā visdažādākos «Konstruktorus» un tamlīdzīgas attīstošās rotaļlietas.

Vienlaikus veidojiet bērnam pašapkalpošanās iemaņas, prasmi apkopt sevi! To ieteicams darīt, izmantojot priekšmetiskās manipulācijas spēles! Nekādā gadījumā neiegrožojiet bērna patstāvību, bet gan apzināti vadiet to, pietiekami precīzi kontrolējot dažādās «Es pats!» izpausmes un tikai nepieciešamības gadījumā palīdzot. Jāatceras, ka agrīnā bērnībā rodas vēl kāds svarīgs jaunveidojums — sevis kā subjekta apzināšanās. Līdz ar to rodas jauna, spēcīga vajadzība — vajadzība pēc patstāvības. Sākumā tā var nomākt visas citas vajadzības. Šī vajadzība ir ne tikai jāņem vērā, bet arī jāapmierina — saprātīgi, necenšoties piepildīt visas bērna vēlmes, taču arī nenomācot tās. Drīzāk gan jāmēģina pārslēgt bērna uzmanību uz kaut ko interesantāku, kas vienlaikus veicina sociālo normu apzinātu uztveri. Mazuļa «Es pats!» saistās arī ar viņa pašcieņas jūtām, ar sava nozīmīguma apzināšanos, ar lepnumu par savām spējām un daudz ko citu. Ja tas viss netiek pietiekami respektēts, bērnam dziļas neapmierinātības ietekmē rodas spītība un negatīva attieksme pret pieaugušo, pēc kura viņš vēl nesen bija tā tiecies, izveidojas tā sauktā triju gadu vecuma krīze, kas sagādā daudz rūpju pieaugušajiem un bieži vien iezīmē pāreju no agrīnās bērnības uz pirmsskolas vecumposmu.

Šis nākamais ļoti nozīmīgais vecumposms bērna attīstībā, kā jūs jau noprotat, var sākties ne visai veiksmīgi. Taču spītība un nevēlēšanās izpildīt pieaugušo norādījumus pāries diezgan ātri, ja vien jūs pareizi veidosiet savas (un atkal — jaunās!) attiecības ar bērnu, ja beigsiet ierobežot viņa iniciatīvu un patstāvību, ja samierināsieties ar to, ka bērns jāatbrīvo no jūsu — vecāku — varas, un ja pareizi izmantosiet šā vecumposma īpatnības. Šajā periodā bērna dzīvē centrālo vietu ieņem viņas augstība lomu rotaļa, kurā galveno nozīmi iegūst nevis priekšmeti, bet gan attiecības starp cilvēkiem un pieaugušo cilvēku funkcijas.

Šis svinīgais tonis nav nejaušība. Šai vecumā pašos pamatos mainās bērna sociālā situācija un viņa attiecības ar apkārtējo pasauli. Agrāk jūs viņu vedāt šajā pasaulē, toties tagad viņš tajā grib ieiet pats. Taču nopietnai darbībai bērns vēl nav nobriedis. Tāpēc likumsakarīgi rodas cita izeja no situācijas — lomu rotaļa, kurā bērni iegūst iespēju iedziļināties pieaugušo dzīves loģikā, vispārinātā formā reproducējot viņu darbības un savstarpējās attiecības.

Lai lomu rotaļas pirmsskolas vecumposmā sekmīgi veiktu savas funkcijas, pirmām kārtām nepieciešams radīt tādus apstākļus, kas sekmētu šo rotaļu rašanos.

Šai ziņā svarīgu nozīmi iegūst četri momenti. Pirmkārt, daudzveidīgi iespaidi, kas iegūti no apkārtējās īstenības (organizējiet tos!). Otrkārt, dažādas rotaļlietas un audzināšanas (pareizāk sakot, audzinošie) līdzekļi (dodiet tos bērniem!). Treškārt, reālas attiecības starp bērniem kolektīvā (neieslēdziet savu bērnu četrās sienās!), kā arī pieaugušā un viņa darbības tēls (veidojiet to!). Ceturtkārt (un tas ir gandrīz vai galvenais, kas savieno visus iepriekšējos momentus), jūsu mazuļa bieža un regulāra saskarsme ar citiem pieaugušajiem, no kuriem viņš gūst savām rotaļām nepieciešamās ziņas. Izmantojiet ikkatru iespēju, lai iesaistītu bērnu pieaugušo dzīvē! Turklāt stāstiet par savu darbu un savu dzīvi, atklājot visu labo, kas tajā ir, atsedzot pozitīvo, lai bērnam neveidotos priekšstats, ka pieaugušo dzīve nemaz nav tik interesanta un ka darbs ir kaut kas grūts un apnicīgs! Uzmanīgi vērojiet vidi, kurā atrodas jūsu bērns, arī rotaļas, lai nepieciešamības gadījumā taktiski iejauktos! Rūpīgi kontrolējiet sevi: savus vārdus, rīcību, darbību! Atcerieties, ka jūs vēl arvien esat etalons savam bērnam! Esiet šī augstā apzīmējuma cienīgi!

Neaizmirstiet arī rotaļas nozīmi bērna tikumiskajā izveidē! Tieši tajā mazulis pats tieši saskaras ar tiem likumiem un normām, kas pieņemtas apkārtējā pasaulē. Vecākiem nepieciešams izmantot ikvienu iespēju, lai veidotu sociāli vērtīgus rīcības etalonus un organizētu to izmantošanu lomu rotaļā.

Ko vēl var pateikt par pirmsskolas vecumposmu? Pirmām kārtām droši vien to, ka lomu rotaļa, būdama galvenā darbība šai vecumā, tomēr nav vienīgā. Pirmsskolas vecuma bērns iesaistās dažādās organizētās nodarbībās, radinās izpildīt režīmu un vienkāršus darbības veidus, pirmām kārtām sadzīvē. Tas ir ļoti svarīgi, jo ir pierādīts, ka pareizi organizētas audzināšanas apstākļos sadzīves darbu patstāvīga izpilde veido stabilu pozitīvu attieksmi pret jebkādu darbu.

Pirmsskolas vecumposma beigās, pamatojoties uz pašizziņas attīstību, pašvērtējuma un vispārīgu jēdzienu rašanos, rodas centrālais šā vecumposma jaunveidojums — iekšējā pozīcija. Šo pozīciju nosaka bērna attieksme pret savu objektīvo stāvokli šai pasaulē, kā arī pret to, kādā stāvoklī viņš gribētu būt. Savukārt iekšējās pozīcijas pamatā ir tas, ka bērns apzinās sevi par subjektu, kas ieņem noteiktu vietu dzīvē.

Tad jūsu bērna dzīvē pienāk vēl viens svarīgs notikums, kas iezīmē pirmo soli pilsoniskajā briedumā — pirmā skolas diena. Sākas jaunākais skolas vecums.

Ar šo vecumu kā vecāki, tā bērni visos laikos ir saistījuši milzīgas cerības. Vecāki patiesi cer, ka skola viņu bērnus izveidos par apzinīgiem pilsoņiem, bet bērni —, ka mācības plaši atvērs viņiem durvis uz pieaugušo cilvēku pasauli. Diemžēl ne visas šīs cerības piepildās. Tas notiek tāpēc, ka vecāki ir pieļāvuši kļūdas pirmsskolas, bet pēc tam arī jaunākajā skolas vecumā. Kam tad jāpievērš uzmanība? Audzināšanai un apzinīgās uzvedības veidošanai, kā arī zinātnisko jēdzienu apguves kvalitātei.

Ar apzinīgo uzvedību saprot ikviena pieauguša cilvēka dabisku prasmi vadīt savu rīcību un uzvedību. Šīs prasmes pietrūkst jaunākajiem skolēniem, kuri, kā liecina speciāli pētījumi, dažkārt gluži vienkārši nespēj apzināti regulēt savas vēlmes, sasniegt iecerēto mērķi. Kāpēc? Tāpēc, ka šai vecumā bērni nevar paredzēt savas rīcības un darbības sekas. No tā arī izriet divi galvenie virzieni apzinīgās uzvedības veidošanā: ieaudzināt bērnam prasmi paredzēt savas uzvedības sekas (pirmām kārtām attiecībā uz citiem cilvēkiem) un attīstīt viņam emocionālās atsaucības un līdzjūtības spējas.

Apzinīgās uzvedības regulēšanā milzīga nozīme ir cilvēka spējai izvirzīt skaidru mērķi, apzināties savus nodomus, kuri laika ziņā ir tālāki nekā mērķis un kurus īstenojot jāsasniedz vairāki starpposmu mērķi, un, protams, realizēt tos. Šās spējas jaunākajiem skolēniem vēl nav, turklāt viņu emocionalitāte bieži vien rada negatīvas sekas — spēcīgas vajadzības un emocijas it kā nobloķē visu bērna intelektu, un viņš pieņem neīstenojamu lēmumu. Ņemot vērā to, bērniem ārkārtīgi nepieciešama ir pieaugušo palīdzība.

Šādos gadījumos pirmām kārtām nevajag rāt bērnu par nepadarīto. Labāk uzmundriniet viņu un palīdziet pieņemt jaunu lēmumu, kurā tiek ņemts vērā «realitātes princips» (ja bērns, cenzdamies kļūt spēcīgs, gandrīz sastiepies ar desmit kilogramu hantelēm, ievirziet šo viņa labo nodomu mierīgākā gultnē, uzaicinot katru rītu izpildīt visiem tik noderīgo rīta rosmi!).

Allaž meklējiet apstākļus, kuros jūsu jaunāko klašu skolēns patiesi izvirzīs reālu mērķi, kas atbilst viņa aktuālām vajadzībām (kādā no savām grāmatām rakstnieks A. Markuša stāsta, kā jauns grāfa Monte Kristo pielūdzējs, kuram bijis šausmīgs rokraksts, dažos mēnešos kļuvis par kaligrāfu, pārliecinājis sevi, ka tas vajadzīgs brīnišķajai Mersedesai)!

Iemācieties mērķus izmantot, piemēram, tādam nolūkam, lai pārslēgtu bērna uzmanību uz kaut ko citu (šai gadījumā izvirza kādu «ierobežojošu mērķi» — «Palasi vēl desmit minūtes, bet pēc tam palīdzi man virtuvē!») vai arī lai it kā saīsinātu bērnam šķietami bezgalīgo mājas darbu gatavošanas laiku — sadalītu to vairākās daļās un katru veikumu novērtētu ar atzīmi, t. i., pārvērstu šo darbu par atsevišķu, pārskatāmu un nebūt ne grūti sasniedzamu mērķu

virkni. Mērķus var arī izmantot, lai bērnu mudinātu atturēties no nevēlamām darbībām («Pacenties neraudāt, kad es tavu rētu apstrādāšu ar jodu, — tu taču esi vīrietis!»). Stingrs režīms ir izmantojams par līdzekli jaunāko klašu skolēna uzvedības organizēšanai — visi tā komponenti bērnam kļūst par rosinošiem mērķiem. Turklāt, lai bērns savus nodomus īstenotu līdz galam, tēlaini, emocionāli un regulāri pamatojiet (pamudiniet) bērna nodomus, rosiniet tieši, bez kavēšanās pievērsties šo nodomu īstenošanai, kopā ar bērnu izveidojiet precīzu un stingru darbības plānu, jo šādā veidā fiksēts nodoms iegūst daudz noteiktāku raksturu, sistemātiski kontrolējiet un sniedziet palīdzību, ja radušās grūtības nodomu īstenošanā, atzinīgi novērtējiet visus īstenošanas posmus un, visbeidzot, palīdziet bērnam apgūt paškontroles iemaņas, jo tās garantē bērna prasmi pārvaldīt savu uzvedību! (Te ļoti svarīgi ir izveidot zināmu «atbalsta punktu» un vienlaikus arī rādītāju sistēmu, pēc kuras viņš varētu kontrolēt savu uzvedību un darbību: «Sākumā padari to, bet pēc tam...»)

Tagad pievērsīsimies kādam svarīgam momentam, ar ko saistīta jaunāko klašu skolēna sekmīga attīstība un audzināšana: zinātnisko jēdzienu apguves kvalitātei, jēdzieniskās domāšanas izveidei. Līdz ar skolas gaitu sākumu mainās viņa pasaules izziņas raksturs. Agrāk viņš apkārtējo īstenību iepazina ar tā saukto sadzīves jēdzienu palīdzību, izdarot savus, ne gluži apzinātus vispārinājumus, ar kuriem itin vienkārši varēja orientēties apkārtnē, toties tagad, skolā, bērns sāk apgūt pasauli precīzu un noteiktu zinātnisko jēdzienu sistēmas ietvaros, kuri ne tikai rada vienotu un nepretrunīgu īstenības ainu, bet arī kļūst par daudzu pārmaiņu avotu bērna psihē. Taču bieži vien zinātnisko un sadzīves jēdzienu sistēmas bērniem mierīgi dzīvo līdzās (viena — skolai, otra — mājai) un līdz ar to var mazināties interese par mācībām. Tam ir trīs galvenie iemesli.

Pirmkārt, daudziem bērniem mācību sākumā vēl nav izveidojies vajadzīgais intelektuālo iemaņu un izziņas procesu patstāvības līmenis. Viņi vēl it kā nav nobrieduši mācībām. Šajā gadījumā centieties nemanāmi iesaistīt bērnu mācībās, pamatojoties uz to, kas viņam jau ir zināms, un tādējādi veidojiet šīs prasmes un izziņas intereses! Visvienkāršāk tas izdarāms, izmantojot rotaļas, kam vēl arvien ir svarīga nozīme, kā arī organizējot interesantus pasākumus bērna brīvajā laikā. «Tātad jūs ar brāli ejat uz kino. Tava biļete maksā desmit kapeikas, bet brāļa biļete — par divdesmit kapeikām vairāk. Cik naudas man jums abiem jādod?»

Otrkārt, skolu programmas ir piesātinātas ar konkrētām zināšanām un vingrinājumiem, kas noslogo nevis bērna intelektu, bet gan atmiņu un samazina interesi par mācībām, rada formālu pieeju zinātnisko jēdzienu apguvei. Vecākiem ir jātic jaunāko klašu skolēna spējai apgūt sarežģītus abstraktus jēdzienus, turklāt jāizmanto

ikkatra iespēja parādīt bērnam, ka skolas sniegtās zināšanas, kas liekas garlaicīgas un abstraktas, īstenībā veido vispārīgu priekšstatu par milzīgo un sarežģīto pasauli, ka zinātniskie jēdzieni ir it kā šīs pasaules ekstrakts, ka visās konkrētajās zināšanās, ko bērns apgūst, ir kaut kas vispārīgs. Ir jārada bērnam izpratne par viņa iemantotās sadzīves jēdzienu sistēmas pretrunīgumu un nepilnīgumu.

Treškārt, notiek mācīšanās sociālās motivācijas pavājināšanās. Jau trešās klases sākumā bērns ir pieradis pie skolēna pozīcijas, ar ko agrāk tik ļoti lepojās. Mācības zaudē savu nozīmīgumu no viņa personības viedokļa. Pieaugušo — skolotāju un vecāku — autoritāte pamazām krītas. Toties pieaug tā neformālā bērnu kolektīva nozīme, kura loceklis viņš ir; bērnu kolektīva sabiedriskā doma, ja tā ir aplam organizēta, nestimulē un neveicina zināšanu sekmīgu apguvi. Mācību un bērna paša autoritāte ir jāsargā. Protams, ir jāiejaucas bērnu kolektīva vērtīborientācijas veidošanā un viņu darbības organizācijā, taču tas jādara ļoti delikāti, it īpaši attiecībā uz to mikrogrupu, kuras loceklis ir jūsu dēls vai meita un kura pagaidām vēl laprāt sapulcētos pie jums mājās, ja vien jūs to atļautu. Atļaujiet to! Nepalaidiet garām iespēju izmantot šīs tikšanās pedagoģiski psiholoģisku mērķu īstenošanai!

Noslēgumā aplūkosim vēl kādu nozīmīgu jautājumu, kam jāpievērš uzmanība jaunāko klašu skolēna audzināšanā. Tā ir uzvedības tikumisko motīvu veidošana. Veidojiet šos motīvus, attīstiet pienākuma jūtas, kas ir viens no visspēcīgākajiem tikumiskajiem motīviem, kurš rosina bērnus rīkoties saskaņā ar «vajag», nevis ar «es gribu», un centieties panākt, lai rīcība saskaņā ar šo «vajag» sniegtu gandarījumu, emocionālu labsajūtu un komfortu! Īpaši jāorganizē tādas bērna darbības un savstarpējās attiecības, kurās viņš var izmantot to tikumisko paraugu, kas viņam jāapgūst. Svarīga nozīme ir audzināšanai kolektīvā un ar kolektīva starpniecību, ikvienas skolēna darbības tikumiskajai motivācijai. Katrā ziņā konkrēti, uzskatāmi un regulāri jānovērtē jebkuras bērna darbības tikumiskā jēga.

Apmēram divpadsmit gadu vecumā bērna attīstībā sākas nākamais vecumposms, ko pamatoti uzskata par pašu grūtāko. Protams, grūts tas ir tikai vecākiem, kuri agrāk kaut ko ir izlaiduši no sava redzesloka. Pusaudža vecums jeb tā sauktais pubertātes periods ir viens no viskritiskākajiem posmiem organisma attīstībā. Šajā laikā norisinās galvenie ar dzimumnobriešanu saistītie procesi, kas gluži fizioloģisku iemeslu dēļ rada daudzus sarežģījumus un problēmas. Lai cik paradoksāli tas būtu, pilnīgi normāliem pusaudžiem šai periodā parasti vērojamas tādas emocionālās reakcijas, kas pieaugušam cilvēkam tiek uzskatītas par psihiskas slimības simptomiem. Tikai fiziloģiskā uzbudināmība un pārmērīga aktivitāte vien

pusaudža vecumā bieži var būt par pamatu avantūrām, apšaubāmai rīcībai, aplamai paziņu izvēlei.

Psiholoģiskās izmaiņas nav vienīgais šo parādību cēlonis. Šajā vecumposmā notiek ilgstoša pāreja no bērnības uz pieauguša cilvēka dzīvi, pilnībā izveidojas jaunā cilvēka personība, pusaudzim nākas pārvarēt mokošu pretrunu starp sevis apzināšanos par pieaugušu cilvēku un nespēju īstenot šo pieaugušā cilvēka izjūtu apkārtējā īstenībā, jo mācības skolā vairs neapmierina viņu.

Pusaudža psihes galvenais jaunveidojums ir refleksija, sevis kā personības apzināšanās, savas neatkārtojamības izjūta. Šāda savas iekšējās pasaules «atklāsme» rada savdabīgu ideālismu — pusaudzis pats sev dažkārt liekas daudz reālāks nekā apkārtne un apkārtējie. Ar to izskaidrojama viņa milzīgā interese pašam par savām iekšējām problēmām, domām un jūtām. Sava reāluma pārspīlējums un savdabīgas, visaptverošas un siltas vientulības izjūta ir šīs iekšējās dzīves rašanās sekas. Parādās spēcīgi izteikta abstraktas spriedelēšanas un teoretizēšanas tieksme — dabiska šā vecumposma īpatnība, kad vispārīgais gūst virsroku pār konkrēto, kad rodas paša izgudrotas teorijas un formulas visiem dzīves gadījumiem. Jaunāko klašu skolēns domā galvenokārt īstenības kategorijās, toties pusaudzis domā iespējamības kategorijās, un viņa intelektuālās spēles, operēšana ar tēliem rada tādu interesantu parādību kā savdabīgu domāšanas egocentrismu, kad pusaudzis vai jaunietis uzvedas tā, it kā pasaulei būtu jāpakļaujas viņa izgudrotajām sistēmām, nevis šīm sistēmām — īstenībai.

Līdz ar refleksiju parādās jaunas, asas, šim vecumam specifiskas vajadzības: pašapliecināšanās un pašizteikšanās vajadzības. Pusaudzis domā par sevi, par savām attiecībām. Savas personības apzināšanos papildina pašvērtējums, sevis salīdzināšana ar citiem, tieksme atrast atdarināšanas cienīgu paraugu un audzināt sevi atbilstoši tam. Veidojas ideāls — ne tik daudz konkrēta cilvēka izskatā, cik tādu prasību formā, kas koncentrētā veidā ietver konkrētas, pusaudža uztverē vērtīgas īpašības. Rodas arī jaunas prasības pašam pret sevi, un atbilstoši tām viņš parasti arī rīkojas. Tas ir otrs uzvedības iekšējās motivācijas komponents, kas bieži vien var nesakrist ar pirmo — ar ārējo komponentu.

Pusaudža spēcīgā tieksme pierādīt, ka viņš vairs nav bērns, bet ir pieaudzis, un vienlaikus arī pietiekami precīzā apziņa, ka viņam vēl krietni jāpaaugas, lai kļūtu par pieaugušu cilvēku, rada rakstura un rīcības paradoksu. Pusaudzim vienlaikus var būt tieksme pēc pašapliecināšanās, patstāvības un neticība sev; tieksme pēc sev līdzīgiem un vajadzība pēc vientulības; skarbums, rupjība un viegla ievainojamība, kautrība, kas bieži vien ir par iemeslu aplamām pašapliecināšanās formām — bravūrai, vaļībai, disciplīnas pārkāpumiem, konfliktiem ar pieaugušajiem, spītībai un negatīvismam. Visa

pamatā var būt neapjausta vai arī apzināta neticība saviem spēkiem un no tās izrietošā tieksme pierādīt gan sev, gan arī citiem pretējo — neatkarību, bezbailību utt. Svārstības pusaudžu pašvērtējumā ir tik lielas, ka vienkāršāk tās būtu ietvert formulā «ģēnijs+niecība». Nespēja apliecināt sevi citā, nozīmīgākā, svarīgā un patstāvīgā dzīvē rada tās ilūziju — ideālu, subjektīvu pašizteikšanos.

Pusaudža vecumposma beigās parādās orientācija uz nākotni, vajadzība pēc pašnoteikšanās nākotnē gan sociālajā, gan personības aspektā. Veidojas noturīgi motīvi un intereses, kam raksturīga ir nepiesātinātība. Pilnībā nostiprinās augstākās jūtas — pienākuma, empātijas, solidaritātes, draudzības un mīlestības jūtas. Cilvēks apzinās sevi par sabiedrības locekli. Noslēdzas pasaulsuzskata izveide — rodas vienota sistēma, kas ietver personiskos dzīves uzskatus, prasības u. c. Visbeidzot, emocionālie stāvokļi kļūst vairāk diferencēti, bet jūtas — noturīgākas un vairāk apzinātas, sākas personības pašnoteikšanās.

Pēc kādiem principiem jāveido ģimenes attiecību pedagoģija šai bīstamajā vecumā? Sākumā dažas vispārīgas atziņas.

Tā kā pašapliecināšanās tieksme ir galvenā šā vecuma īpatnība, necentieties iznīdēt to, bet gan izmantojiet savu audzināšanas mērķu sasniegšanai! Dodiet pusaudžiem un jauniešiem aizvien lielāku patstāvību, paveriet viņiem plašāku darbības lauku un aplieciniet savu uzticēšanos šai patstāvībai, pastāvīgi akcentējiet viņu pašu atbildību par savu rīcību un paveikto!

Ar pacietību vadiet pusaudzi no sapņu pasaules reālajā dzīvē, palīdzot īstenot viņa neskaidros ideālus! Nekādā gadījumā nesagraujiet tos — brīvo vietu it viegli var aizņemt ielas vērtības un normas. Ieteicams taktiski iesaistīties šās ideālās pasaules veidošanā.

Nekādā ziņā nepazemojiet savu pieaugušo bērnu patmīlību! Cieniet un atbalstiet visu pozitīvo, kas ir viņos! Taču vienlaikus rosiniet viņos tieksmi sacensties ar jums un citiem vajadzīgu darbu un nodomu īstenošanā!

Parūpējieties, lai pusaudžu un jauniešu pašapliecināšanās būtu sociāli nozīmīga; piemēram, pacietīgi un pārliecinoši pierādiet, ka nevis pārgalvība, kas liek pamirt pieaugušo sirdīm, bet gan cītība mācībās nesalīdzināmi vairāk veicina viņu tik iecienītā gribasspēka veidošanos!

Pamazām gatavojiet pusaudžus nākamās profesijas izvēlei, veidojot noturīgas intereses un balstoties uz viņu teoretizēšanas un patstāvības centieniem!

Centieties, lai jūsu dēls vai meita par nozīmīgām uzskatītu garīgās, nevis materiālās vajadzības un intereses, jo tas piešķir cilvēkam cildenumu un veido viņā orientāciju uz tālākiem mērķiem.

Visbeidzot, tieši šai vecumā attiecības ar vecākiem kļūst par vienu no svarīgākajām problēmām, kuras pareizam risinājumam ir milzīga nozīme jauniešu un pusaudžu sekmīgā audzināšanā. Lai nerastos nepārvarama barjera starp jums un jūsu bērnu šai vecumā, pirmkārt, iemācieties cienīt viņu! Otrkārt, paraugieties uz problēmu ar jūsu dēla vai meitas acīm! Treškārt, protams, uzklausiet, ko viņi jums saka, jo pusaudži ļoti bieži un patiesi sūdzas, ka vecāki viņos neklausās!

Tā nu esam beiguši īso ceļojumu no zīdaiņu vecuma līdz jaunībai.

Cerams, jūs sapratāt galvenās dažādu bērna attīstības posmu pedagoģiski psiholoģiskās īpatnības un secinājāt, ka pareizi veidotām savstarpējām attiecībām ģimenē ir ļoti liela nozīme jaunā cilvēka attīstībā. Tas pirmām kārtām, protams, jāsaka par attiecībām starp vecākiem un bērniem visās trīs paaudzēs, kuras veido mūsdienu ģimeni (atcerieties, ka jūs saviem vecākiem aizvien vēl esat bērni, un tas, kā jūs veicat šo lomu, nepaliek ārpus jūsu bērnu uzmanības). Tāpēc šim jautājumam tiks veltīta nākamā nodaļa.

CETURTĀ NODAĻA

Vecāki un bērni

Māksla būt vecākiem

Var droši apgalvot, ka šai mākslai ir veltītas ļoti daudzas grāmatas, tāpēc man gribētos pievērsties tikai tiem šīs mākslas komponentiem, kas vēl nav pietiekami detalizēti aplūkoti populārajos izdevumos.

Pirmais no tiem — attieksme pret bērnu un savstarpējās attiecības ar viņu, jo savstarpējās attiecības ar jebkuru cilvēku taču ir atkarīgas no mūsu attieksmes pret viņu. Protams, precīza un stingra audzināšanas principu un metožu izmantošana saistībā ar bērna vecumīpatnību un individuālo iezīmju ievērošanu ir nepieciešams priekšnoteikums savstarpējo attiecību sekmīgai veidošanai. Taču ikviens vispārinājums allaž ir bīstams tieši tāpēc, ka ārpus uzmanības loka paliek konkrētais un izņēmumi. Apgalvojot, ka jūsu attiecības ar bērnu var nostiprināt tikai bezgalīga pacietība, saprātīga, nenogurstoša mīlestība, sapratne un cieņa, es nebūt negrēkoju pret īstenību.

Taču, lai jūsu bērns normāli augtu un attīstītos, jums vēl līdz viņa piedzimšanai jāapgūst daži pamatnoteikumi.

Pirmais. Jūsu mazulis nekādā ziņā nav vainīgs jūsu priekšā nedz par savu ierašanos pasaulē, nedz par jums sagādātajām papildu rūpēm, nedz par to, ka viņš nav sniedzis cerēto laimi vai nav attaisnojis jūsu ilgas. Tāpēc jums nav nekādu tiesību prasīt, lai viņš atrisinātu jūsu problēmas.

Otrais. Bērns nav jūsu privātīpašums, bet ir patstāvīgs cilvēks. Jums nav nekādu tiesību iejaukties viņa liktenī, pēc sava prāta iegrozīt viņa dzīvi. Jūs varat tikai palīdzēt izvēlēties dzīves ceļu, izpētot viņa spējas un intereses, radot visus apstākļus to attīstībai un īstenošanai.

Trešais. Jūsu bērns ne vienmēr būs mīļš un paklausīgs. Bērna kaprīzes, spītība un negatīvisms ir tikpat neizbēgams kā fakts par viņa klātbūtni ģimenē.

Ceturtais. Jūs paši esat bērna kaprīžu un palaidnību vaininieki, jo laikus neesat sapratuši viņu, neesat veltījuši visus savus spēkus bērna audzināšanai, esat lūkojušies uz viņu caur nepiepildītu cerību prizmu vai esat bijuši nervozi. Jūs esat prasījuši no bērna to, ko viņš jums nevar dot sava vecuma vai rakstura dēļ. Tātad jūs neesat gribējuši pieņemt viņu tādu, kāds viņš īstenībā ir.

Piektais. Jums jātic labajam, kas bērnā ir, un labajam, kas viņā būs. Jums jābūt pārliecinātiem, ka šis labais katrā ziņā liks sevi manīt, un jāsaglabā optimisms it visās pedagoģiskajās neveiksmēs.

Kāpēc šie pieci principi ir tik svarīgi? Tāpēc, ka tie nosaka audzinošo mikroklimatu jūsu ģimenē un arī jūsu bērna personības ievirzi.

K. Markss ir precīzi norādījis, ka, tikai ielūkojoties otrā cilvēkā kā spogulī, var atpazīt pats sevi. Tieši tāds spogulis jūs, vecāki, esat savam bērnam. Jūsu attieksmi viņš pastāvīgi uztver kā vērtējumu, kā savas darbības sekas, nemaz nenojaušot, ka to samērā spēcīgi ietekmē arī citi apstākļi, kas nemaz nav saistīti ar šo attieksmi (pat jūsu garastāvoklis). Tagad iedomāsimies, ka jūs neņemat vērā pirmo principu attieksmē pret bērnu. Šajā gadījumā bērns pastāvīgi izjūt, ka viņš ir vainīgs jūsu priekšā un neatbilst jūsu kvēlākajām cerībām, līdz pārvēršas personībā ar mīnuszīmi. Ja atteiksieties no otrā principa, jūsu nerimtīgā tieksme pārveidot bērna dzīvi pēc sava ģīmja un līdzības, īstenot ar viņa līdzdalību to, kas nav izdevies jums pašam, var novest bērnu līdz nervu sabrukumam. Ja izslēgsiet trešo principu, tad bērna noskaņojuma dabiskās svārstības, kā arī krīzes viņa attīstībā, kuras jūs uzskatīsiet par patoloģijas izpausmēm un tāpēc centīsieties par katru cenu novērst, pārvērtīs jūsu bērnu par nomāktu vergu. Ja atstāsiet bez ievērības ceturto principu, atteikšanās no «nevainības prezumpcijas», nevēlēšanās redzēt savu bērnu tādu, kāds viņš ir, iznīcinās visus jūsu pedagoģiskos pūliņus. Ja atteiksieties no piektā principa, jūsu «pedagoģiskais pesimisms» kļūs par cēloni bērna pazeminātam pašvērtējumam un neticībai saviem spēkiem. Turklāt šīs ir tikai dažas no sekām, kas rodas, ja netiek ievēroti pieci galvenie principi attieksmē pret bērnu.

Pēc iespējas biežākai jābūt jūsu saskarsmei ar bērnu. Uzklausiet līdz galam visu, ko viņš saka, un ieklausieties viņa domās! Centieties allaž būt prasīgi, taču vienmēr arī paskaidrojiet savas prasības! Nenorobežojiet no bērniem pieaugušo cilvēku dzīvi! Izskaidrojiet bērnam visu atbilstoši viņu vecumam, taču bez norādēm uz to! Biežāk palūkojieties uz pasauli ar bērna acīm! Cieniet bērna patstāvīgumu un visu pozitīvo, kas viņā ir! Cieniet ne tikai paklausību,

bet arī neatkarību! Nekļūstiet nervozi un neburkšķiet! Esiet allaž labvēlīgi! Nekautrējieties paust savu mīlestību, taču arī nepārcentieties: apzinājies savu vērtību, bērns var sākt jūs izmantot! Ņemiet vērā bērna vēlmes, taču akli nesekojiet tām, nenogurstoši izskaidrojiet atšķirību starp «gribu» un «vajag»! Radiet bērnam iespēju sasniegt aizvien jaunas robežas savā attīstībā! Bērnu ieteicams sodīt, samazinot uzmundrinājumus viņam, turklāt pirms sodīšanas katrā ziņā jānoskaidro rīcības motīvi — varbūt bērns tā rīkojies vislabāko nodomu vadīts.

Turpinot sarunu, jāatzīmē, ka jūsu un bērna attiecību saturu pirmām kārtām nosaka to emocionālais tonis. Ja izmantosim I. Kona ieteikumu un izveidosim savdabīgu skalu, izrādīsies, ka vienā ass galā būs ļoti tuvas, sirsnīgas un labvēlīgas attiecības, bet otrā — vēsas, tālas un naidīgas attiecības. Nepieciešamību izveidot sirsnīgas attiecības ar bērniem ir apliecinājuši daudzi pētījumi, kuri parādījuši, ka vecāku mīlestība ir vajadzīga, lai bērnam attīstītos pašcieņas jūtas, rastos labas savstarpējās attiecības ar citiem cilvēkiem un nostiprinātos pozitīvs priekšstats pašam par sevi. Ja sirsnības nav, rodas nervu un psihiskās darbības traucējumi, naidīgums un agresivitāte attieksmē pret citiem cilvēkiem. Visai būtiski ir tas, ka sākotnēji jūsu attiecību saturs un emocionālais tonis īstenosies, izraugoties audzināšanas līdzekļus — uzmanības apliecinājumus un pamudinājumus vai stingrību un sodus.

Uzmanības apliecinājumu izmantošana parasti vainagojas ar harmoniskas personības izveidi. Savukārt stingrība un sodi nelabvēlīgi ietekmē personības izveidi. Tas notiek tādēļ, ka emocionālais tonis un audzināšanā izmantotie līdzekļi raksturo arī ģimenes kontroles un disciplīnas tipu: viena daļa vecāku orientējas uz aktivitāti, patstāvību un iniciatīvu, bet otra — uz atkarību, pasivitāti un aklu paklausību, un tas pilnībā atklājas bērnā vai nu pēc līdzības, vai kontrasta principa.

Par visu to jau ir rakstīts un tiks rakstīts vēl. Arī par to, ka mūsu, vecāku, mīlestība, sirsnība un maigums pret bērnu, spēja pat zīdainī saskatīt cilvēku, pacietīga, saudzīga, neuzmācīga, bet nenogurstoša audzināšana, uzmanības apliecinājumi un pamudinājumi, neatkarības piešķiršana, uzticēšanās un patiesīgums var veikt pedagoģiskus brīnumus. Ja es tomēr atkārtojos, tad tikai tāpēc, lai pierādītu, ka jūsu attiecības ar bērnu, attieksmi pret viņu nosaka arī visi pārējie komponenti, kas veido mākslu būt vecākiem, arī ģimenes audzināšanas stils.

Visus daudzveidīgos audzināšanas stilus psihologi iedala trīs galvenajās grupās: demokrātiskajā, autoritārajā un pašplūsmas stilā. Ģimenē, kur valda demokrātiskais stils, sarunas ar bērnu norisinās biedriskā tonī, viņa uzvedība tiek korekti virzīta, vecāki izsaka uzslavas un nopēlumus, sniedz padomus un ieteikumus, pieļauj disku-

sijas par saviem norādījumiem un neuzsver savu vadošo stāvokli. Autoritāro saskarsmi raksturo tas, ka vecāki aprobežojas ar īsiem, lietišķiem rīkojumiem (bez jebkādiem paskaidrojumiem), izturas pret bērnu asi, nelaipni, izsaka aizliegumus bez jebkādām atlaidēm, ir bargi, neņem vērā viņa emocijas un jūtas, cildina vai rāj bērnu atkarībā no sava garastāvokļa un ne mazums pūļu veltī distances saglabāšanai starp sevi un bērnu. Pašplūsmas stilam piemīt tādas iezīmes, ka vispār netiek doti nekādi norādījumi un rīkojumi; netiek tērēts nedz laiks, nedz spēki uzslavām un sodiem, vecāki jau iepriekš it kā samierinās ar jebkuru bērnu rīcību un ģimenē tiek ievērots princips «ne mana cūka, ne mana druva».

Nosakot šo audzināšanas tipu ietekmi uz bērna personības veidošanos un attīstību, jau sen ir pierādītas demokrātiskā stila priekšrocības, kurš maksimāli veicina tādu harmoniskas personības īpašību izveidi kā iniciatīva, atbildība, patstāvība un aktivitāte. Izmantojot šo stilu, audzināšana noris stingri un secīgi, tomēr elastīgi un racionāli, vecāki izskaidro prasību motivāciju un veicina to apspriešanu, varu lieto tikai ārkārtīgas nepieciešamības gadījumā, neizvirza dogmatiskus likumus un nepretendē uz patiesību pēdējā instancē. Varētu likties, ka viss ir ļoti vienkārši. Taču mēs piemirsām savstarpējo attiecību saturu un emocionālo toni. Lai tos iztēlotos grafiski, uzzīmējiet horizontālu asi, kuras labajā galā uzrakstiet: «Ierobežojošā audzināšana». Savukārt kreisajā galā norādiet: «Iecietīgā audzināšana». Uz ass atzīmējiet punktu, kas atbilst jūsu ieskatiem par audzināšanu! Tas raksturos jūsu un bērna savstarpējo attiecību saturu. Tad caur šīs horizontālās ass centru novelciet vertikālo asi, kuras augšējā galā uzrakstiet: «Sirsnīgas attiecības.» Apakšējā galā norādiet: «Vēsas attiecības.» (Tas attiecas uz emocionālo toni.) Pēc tam atzīmējiet uz ass punktu, kas atbilst jūsu uzskatiem! Tad no šiem abiem punktiem novelciet perpendikulāras līnijas, līdz tās krustojas. Novilkāt? Tagad jūs varat noteikt savu audzināšanas stilu. Ja krustpunkts atrodas kreisajā augšējā sektorā, jūs audzināt demokrātiski, esat sirsnīgs un iecietīgs. Ja tas ir vertikālās ass augšdaļā, jūs esat sirsnīgā audzināšanas stila piekritējs, ja labajā augšējā sektorā, — jūsu stils ir maigs, ierobežojošs. Ja punkts atrodas horizontālās ass labajā pusē, jūs dodat priekšroku ierobežojošajai audzināšanai, ja labajā apakšējā sektorā, — diemžēl esat autoritārā, vēsā, ierobežojošā stila pārstāvis. Ja punkts atrodas vertikālās ass apakšējā daļā, jūsu audzināšana ir vēsa. Ja šis punkts novietots kreisajā apakšējā sektorā, jūs dodat priekšroku vēsajam, iecietīgajam stilam. Punkta atrašanās horizontālās ass kreisajā daļā liecina par to, ka jums vispieņemamākā ir iecietīgā audzināšana. Tātad astoņi audzināšanas stili — vēl seši papildus tīri demokrātiskajam un tīri autoritatīvajam stilam (vismazāk efektīvo audzināšanas stilu «dari, kā gribi» nemaz neaplūkojām, jo tad

īznāktu divpadsmit). Kāda ir to izmantošanas efektivitāte? Dabiski, «sirsnība» ir vērtīgāka par «vēsumu», bet «iecietība» — labāka par «ierobežošanu». Jauktajos stilos demokrātiskais, sirsnīgais, iecietīgais stils neapšaubāmi ir efektīvāks par autoritāro, vēso, ierobežojošo stilu. Sirsnīgais, ierobežojošais un saltais, iecietīgais stils ir apmēram vienādi efektivitātes ziņā. Tomēr viss ir atkarīgs no jūsu bērna individuālajām īpatnībām, tāpēc pievērsīsimies to analīzei.

Varētu likties, ka vecāki savu bērnu pazīst vislabāk. Taču šīs zināšanas parasti ir vienpusīgas, stereotipiskas un nekonkrētas. Turklāt tās ir ne visai zinātniskas un samērā reti ļauj izdarīt secinājumus par to, kādas atšķirības raksturīgas jūsu lolojumam.

Atkal novelciet horizontālu asi un tās kreisajā galā uzrakstiet: «Noslēgtība.» Savukārt labajā galā norādiet: «Komunikabilitāte.» Tad uz šīs ass atzīmējiet punktu, kas raksturo, cik lielā mērā abas šīs polārās īpašības piemīt jūsu dēlam vai meitai (salīdzinājumā ar daudzām citām īpašībām)! Ņemiet vērā, ka asu centrā ir norma, kaut kas vidējs starp noslēgtību un komunikabilitāti. Jo tālāk pa kreisi novietots šis punkts, jo vairāk pamata ir domāt, ka jūsu bērns ir intraverts — kluss, noslēgts, sevī vērsts un savaldīgs, ar labi attīstītu iekšējo kontroli. Jo tālāk pa labi atrodas punkts, jo vairāk pamata uzskatīt, ka bērns ir ekstraverts — sabiedrisks, bezrūpīgs, nedaudz vieglprātīgs, ar noslieci uz agresivitāti, nesavaldīgs, ar vāju iekšējo kontroli. Ekstravertu bērnu ieteicams audzināt ar ierobežojumiem un kontroli (ierobežojošais audzināšanas stils), intravertu — ar pamudinājumiem un piekāpību (iecietīgais audzināšanas stils), ņemot vērā, ka pirmais no viņiem jūtīgāk uztver pamudinājumus, bet otrais — nosodījumu.

Tad caur horizontālās ass centru novelciet vertikālu taisni un tās augšējā galā uzrakstiet: «Neirotisms.» Savukārt apakšējā galā norādiet: «Emocionālais noturīgums.» Uz šīs ass atzīmējiet punktu, kas atbilst attiecīgo personības īpašību izpausmēm! Ņemiet vērā, ka augšdaļā ir nervozie, nenoturīgie un grūti vadāmie personības tipi, bet apakšdaļā — ārkārtīgi stabilas personības ar augstu piemērošanās spēju! Centrā, kā parasti, ir norma. Vai atzīmējāt? Jo tālāk no centra uz augšu pa vertikāli atrodas jūsu atzīmētais punkts, jo mierīgākai, sirsnīgākai un labvēlīgākai jābūt jūsu attieksmei pret bērnu, turklāt audzināšanā katrā ziņā jāievēro pakāpenība. Jo zemāk no centra ir šis punkts, jo mazāk bērnam nepieciešama šāda sirsnīga attieksme (taču tas ir nosacīti, jo sirsnīgums attiecībās ir vajadzīgs ikkatram). Šajā gadījumā jārūpējas par jūsu dēla vai meitas psiholoģiskā jūtīguma paaugstināšanu.

Tāpat kā iepriekšējo reizi no šiem diviem atzīmētajiem punktiem novelciet perpendikulāras līnijas un nosakiet, kurā sektorā tās krustojas! Ja krustpunkts atrodas labajā augšējā sektorā, tad, visticamāk, jūsu bērns ir holeriķis (visu temperamenta tipu raksturojumus

jūs varat izlasīt jebkurā psiholoģijas grāmatā) un viņam nepieciešama maiga, bet stingra un, galvenais, ļoti līdzsvarota un mierīga audzināšana (citādi nebūs iespējams tikt galā ar šim augstākās nervu darbības tipam raksturīgo nevaldāmību). Šāda bērna audzināšanā jāizmanto uzmundrinājumi, kad viņam neizbēgami iestājas depresīvs garastāvoklis, un zināma piespiešana, kad iestājusies holeriķim tik parastā pacilātība.

Ja krustpunkts atrodas kreisajā augšējā sektorā, tad jūsu bērns droši vien ir melanholiķis un viņam nepieciešama maiga un stimulējoša audzināšana, lai viņa ievainojamība, jūtīgums un atsaucība nekļūtu par iemeslu grūtsirdībai, skumjām, krīzēm un neradītu dabiskas aizsardzības refleksu.

Ja šis punkts atrodas kreisajā augšējā sektorā, tad jūs, visticamāk, audzināt flegmatiķi — visai mierīgu personību, kurai ir nepieciešams papildus veidot aktivitāti, emocionalitāti un spēju strauji pārslēgties. Audzināšanai jābūt stimulējošai, iecietīgai, lai jūsu bērns varētu attīstīt aktivitāti, kuras viņam nepietiek.

Ja punkts novietots labajā apakšējā sektorā, jūsu bērns ir dzīvespriecīgs sangviniķis, un galvenā uzmanība audzināšanā jāpievērš tikumisko īpašību un morālās pašapziņas veidošanai, jo dzīvespriecīgajiem sangviniķiem ne vienmēr piemīt šīs iezīmes. Ņemot to vērā, izmantojams vēsais, ierobežojošais audzināšanas stils.

Visam iepriekš teiktajam, protams, ir nosacīts raksturs, un ir pieļaujami atsevišķi izņēmumi. Taču divu minēto jautājumu loku salīdzināšana (pat gluži vienkārša samērošana) rosinās jūs uz nopietnām pārdomām par jūsu audzināšanas stila atbilstību bērna individuālajām īpatnībām.

Tagad pavisam īsi parunāsim par dažiem citiem jūsu bērna personības aspektiem. Vadošo orientāciju diezgan viegli var noskaidrot kolektīvo rotaļu laikā. Ja tajās bērns visu (rotaļlietas, lomas utt.) cenšas iegūt sev, tad viņam dominē personiskā virzība un jums jāpapūlas pārorientēt bērnu uz lietišķu un kolektīvu darbību. Ja bērns, aizmirsdams visu, aizraujas ar kaut ko konkrētu, tad viņam noteicošā ir lietišķā virzība, un jums jāraugās, lai bērns neatstātu novārtā sevi un kolektīvu. Ja bērns aktīvāk darbojas kolektīvajās rotaļās, ja viņš ir ar mieru upurēt savas personiskās intereses, tad dominējošā ir kolektīvistiskā virzība. Šajā gadījumā jāraugās, lai tā nenoslāpētu jūsu bērna personības pašnoteikšanos.

Gribētos atzīmēt vēl kaut ko svarīgu: neviens no trim galvenajiem psihologu noteiktajiem personības virzības veidiem nav uzskatāms par labu vai sliktu. Ideāla ir to saprātīga sabalansētība personībā, un tieši uz to jums jātiecas ģimenes pedagoģijā.

Rotaļās un citās bērnu kopīgās darbības formās jūs varat noteikt vēl vienu svarīgu personības iezīmi — aktivitātes līmeni rīcībā

un savstarpējās attiecībās (t. i., vai jūsu bērns ir iniciators, izpildītājs vai inerts saskarsmes loceklis). Jūs varat arī konstatēt, kādus pedagoģiskos paņēmienus izvēlēties, lai šo aktivitāti (ja tās ir par maz) paaugstinātu. Turklāt jāņem vērā, ka aktīvu bērnu audzināšanā vispiemērotākā ietekmēšanas forma ir rosināšana un pārliecināšana, bet inertu bērnu audzināšanā vēlams izmantot arī pamudināšanu un pierunāšanu. Savukārt pasīvos dažkārt vajag piespiest.

Līdz ar to mēs esam nonākuši līdz tādam audzināšanas mākslas komponentam kā prasme pamudināt bērnu veikt kaut ko vajadzīgu, svarīgu un derīgu. Te pirmām kārtām jāatzīmē, ka pareizi jāizvēlas uzrunas forma, ar kādu jūs vēršaties pie bērna. Šīs formas var būt visai dažādas — vēlējums, padoms, lūgums, rekomendācija, paziņojums, paskaidrojums, izskaidrojums, rīkojums, prasība, pavēle, komanda utt. Pēc padomju psihologa J. Krasovska domām, izšķir piecas pamudinošās verbālās ietekmēšanas metodes.

Svarīgākā no šīm metodēm ir pamudinājums, kas vieš bērnā savas vērtības un nozīmības apziņu un līdz ar to sniedz gandarījumu. Vai vēlaties to izmēģināt? Uzticot savam dēlam vai meitai paveikt kaut ko svarīgu, uzsveriet viņa (bērna!) pozitīvās īpašības, izsakiet pārliecību par viņa iespējām, paudiet (un aplieciniet vārdos!) savu uzticēšanos! Stipriniet bērnā ticību saviem spēkiem un vienlaikus arī norādiet uz to, cik liela ir uzticētā darba nozīme viņa attīstībā, pilnveidē un savstarpējo attiecību uzlabošanā.

Nākamā pēc nozīmes ir jums jau labi zināmā pārliecināšanas metode. To der izmantot tajos gadījumos, kad bērns vai nu nesaprot, kas īsti viņam jādara, vai arī kaut kādu iemeslu dēļ negrib izpildīt norādījumu. Izmantojot šo metodi, nežēlojiet spēkus racionālai, taču tēlainai un emocionālai argumentācijai, jo bērniem tas ir nepieciešams.

Trešais verbālās ietekmēšanas veids ir pierunāšana, par kuru jūs jau iepriekš varējāt izlasīt šai grāmatā. To parasti izmanto tad, ja jūsu attiecības ar bērnu ir nedaudz sabojājušās, vai arī tad, ja jūs viņam uzdodat pienākumu, kas iepriekš nav viņam izskaidrots. Pēc būtības tā ir pielāgošanās un «pielīšana» — visādu labumu, atvieglojumu un privilēģiju piesolīšana, kas uz kādu laiku var dot itin labus rezultātus. Tomēr šo metodi nedrīkst izmantot pārāk plaši, kaut vai tāpēc vien, ka nākamreiz jums nāksies pierunāt ilgāk un konfektes vietā bērns var pieprasīt jau veselu šokolādi.

Ceturtā metode — iegalvošana, ko vecāki diemžēl bieži vien izmanto ļaunprātīgi. Tas notiek tajos gadījumos, kad jūs cenšaties panākt no bērna sev vajadzīgo rīcību (vai arī aizšķērsojat nevēlamu rīcību), izmantojot tiešus mājienus uz ļoti, ļoti sliktām sekām vai pat izsakot atklātu brīdinājumu («Ja vēlreiz tā izdarīsi, vaino pats sevi!»).

Vissliktākais iedarbības veids ir piespiešana, kad jūs kategoriski prasāt pakļauties savai formālajai vecāku varai. Šī metode neizbēgami izraisa spriedzi, konfliktus un sagrauj jūsu autoritāti.

Jūsu prasmi rosināt veido arī spēja ietekmēt bērna motīvus un mērķus. Atceraties Toma Sojera «paradoksu» — krustmāte Pollija lika zēnam nokrāsot sētu, taču Marka Tvena varonim nebija ne mazākās vēlēšanās to darīt, Viņš ātri aptvēra, kā rīkoties, un sētu ātri vien nokrāsoja vesels pulks zēnu, kas to ļoti vēlējās, — Toma draugi, kuri turklāt vēl «samaksāja» viņam. Kā tas varēja notikt? Kādas psiholoģiskās likumības te darbojās? Vislabāko atbildi uz šo jautājumu sniedz A. Ļeontjeva darbības teorija.

Pēc šī autora domām, mūsu aktivitāte ir aplūkojama no trim viedokļiem: no motīva, mērķa un aktivitātes norises apstākļu viedokļa. No motīva viedokļa mūsu aktivitāte ir darbība, no mērķa viedokļa — rīcības akti, bet no apstākļu viedokļa — operācija. Nav saprotams? Tas nemaz nav tik sarežģīti. Pieņemsim, ka esat nolēmuši kaut ko uzdāvināt savam dēlam. Vajadzība rosina jūsu meklējumdarbību, ne visai diferencētu aktivitāti, taču tikai līdz tam brīdim, kamēr jūs esat nosprieduši, ka labākā dāvana būtu, piemēram, fotoaparāts «Smena». Kopš šā brīža jūsu rīcība ir uzlūkojama par darbību, jo ir noteikta vajadzība, ko var apmierināt, un līdz ar to ir radies arī jūsu darbības motīvs. Taču, lai šo darbību īstenotu, nepieciešams sasniegt vairākus starpposmu mērķus: parūpēties par to, lai būtu nauda, iekārtot laiku pirkumam utt. Katrs no šiem mērķiem ir saistīts ar dažādiem rīcības aktiem. Turklāt ikvienu no šiem mērķiem var sasniegt atšķirīgi: līdzekļus pirkumam var atlikt no algas vai paņemt no krājkases noguldījuma. Te ir runa par operāciju sistēmu.

Vai jums nav īsti skaidrs, kāpēc par to visu šeit runājam? Taču viss ir itin vienkārši. Pēc A. Ļeontjeva domām, motīva attieksme pret mērķi rada ar personību saistītu jēgu — palīdz novērtēt objektīvo apstākļu nozīmīgumu subjektam un viņa rīcību šajos apstākļos. Viena un tā pati rīcība un tās mērķis var kalpot veselai motīvu kopai un vajadzībām, kas ar tiem saistītas. Līdz ar to pilnīgi vienāda ārējā aktivitāte iekšēji var tikt novērtēta dažādi. Ne Toms Sojers, ne arī viņa draugi sētas krāsošanā nesaskatīja tādu jēgu, lai rastos nepieciešamā apzinātā aktivitāte (tik garlaicīga nodarbošanās!). Taču Tomam uzausa patiesi ģeniāla doma, un viena vienīga frāze — «Katru dienu jau zēniem nav tādas izdevības balsināt sētu» — bija par iemeslu tam, lai draugi augstu novērtētu žoga krāsošanas akta nozīmi. Tas ļoti labvēlīgi ietekmēja krustmātes Pollijas uzdevuma izpildes kvalitāti.

Bet tagad pamēģiniet šo Toma Sojera (pareizāk sakot, Marka Tvena) «atklāto» un A. Ļeontjeva izskaidroto likumsakarību ieviest jūsu ģimenes pedagoģijā, piemēram, nepieciešamajā, bet neapstrīdami

nepatīkamajā savu bērnu iesaistīšanā mājsaimniecības darbos! Pavērosim, kā vecāki to dara. Viņi parasti neko daudz nedomā un rīkojas psiholoģiskajā ziņā galīgi aplam: «Ja tu to neizdarīsi, ārā netiksi!» Ko jūs esat panākuši ar šādu paziņojumu? Esat izvirzījuši motīvu — laika pavadīšanu pēc brīvas izvēles — un mērķi, kas palīdz to īstenot, — dzīvokļa uzkopšanu, tādējādi pārvēršot darbu par sava veida nosodījumu: «Padari darbu un vari būt brīvs ar tīru sirdsapziņu!» Ko bija nepieciešams panākt? Jums vajadzēja iekļaut darbu gluži citā bērna interešu un vērtību sistēmā, kas saistās ar palīdzības sniegšanu vecākiem, ar pašam un citiem tik nepieciešamās tīrības un kārtības uzturēšanu, ar radināšanu pie darba, ar savdabīgu estetizāciju (uzkopšana var un tai vajag sniegt estētisku baudījumu, jo ir taču patīkami, kad tavas rokas novērš netīrību un haosu), palīdz iepazīties ar darba zinātniskās organizācijas ābeci utt.

Atceros, kā vienā no psiholoģiskajiem eksperimentiem tā dalībniekus uzaicināja apzināti izdarīt kādu bezjēdzīgu darbību (piemēram, sagriezt papīru mazos gabaliņos). Tas visiem dalībniekiem agrāk vai vēlāk kļuva neciešami, un viņi atteicās eksperimentu turpināt. Tad eksperimentētājs paziņoja, ka īstenībā viņš esot pētījis eksperimenta dalībnieku pacietību. Ar šo it kā ne sevišķi nozīmīgo ārējo iedarbību pietika, lai cilvēki vēl ilgi turpinātu nodarboties ar šo bezjēdzīgo darbu: viena daļa strādāja aiz spīta, citi vēlējās pārbaudīt savas iespējas, bet vēl citi gluži vienkārši centās noskaidrot, kuram pirmajam apniks — eksperimenta vadītājam vai tā dalībniekiem...

Mudinot bērnu pārvērtēt savu aktivitāti, veidojot noteiktas attiecības starp motīvu un mērķi, pārvēršot garlaicīgās darbības saistošās, var gūt pārsteidzošus rezultātus un sekmīgi rosināt bērnu uz vajadzīgiem un svarīgiem darbiem. Bet, ja tas viss netiek kontrolēts, bērna audzināšanas procesi var krasi pasliktināties. Pirmklasnieki taču rautin raujas uz skolu tāpēc, ka mācības viņiem šķiet ļoti aizraujoša nodarbošanās. Taču, ja nav atbilstoša pamatojuma, bērniem jau pēc pusgada izveidojas cita attieksme un mācības viņiem kļūst par ne sevišķi patīkamu nodarbošanos, kas saistīta ar mājas darbu gatavošanu. Jums jārūpējas, lai tās tomēr atkal atgūtu bērna personībai nepieciešamo jēgu un kļūtu noderīgas audzināšanā. Es sīki neklāstīšu, kā to izdarīt, jo tad gandrīz ceturtdaļu grāmatas nāktos veltīt, lai pastāstītu, kā manipulēt ar motīvu un mērķiem. Meklējiet paši, un jūs katrā ziņā atradīsiet. Tikai atgādināsim, ka ar personību saistītā jēga, respektīvi, tas, kas nosaka mūsu un bērnu attieksmi pret apkārtējo īstenību, ietver arī motīva un mērķa attiecības. Tās jūs viegli varat vadīt.

Visbeidzot, mākslu būt vecākiem nosaka arī prasme pareizi izmantot pamatošanas mehānismu, laikus un aktīvi atbalstīt visus

jūsu bērna labos nodomus un maigi, bez pārspīlējuma aizšķērsot ceļu visam negatīvajam. Tikai nedaudzi zina, ka domu par pīrāga un pātagas nepieciešamību mums atstājuši senie romieši, taču, liekas, nav neviena cilvēka, kam nebūtu priekšstata par šiem abiem audzināšanas elementiem. Taču, izvirzot šo principu, seno laiku autoritatīvie cilvēki neko nav bilduši par to, kādās proporcijās pātaga un pīrāgs jāizmanto. Tas, dabiski, lielā mērā ir atkarīgs no situācijas. Taču mūsdienu vecāki, nosakot šīs attiecības, bieži vien izvēlas pātagu, dažkārt pat «siksnas pedagoģiju». Par iemeslu uzskatāma neprasme un nevēlēšanās izmantot pamudinājumus, jo tas ir jādara lietpratīgi un pastāvīgi. Šī audzināšanas veida izmantošana, protams, prasa vairāk uzmanības un spēka nekā epizodiski sodi. Taču šāda jūtu «ekonomēšana» nepārprotami ir kļūmīga no veselā saprāta viedokļa, un tā ir saistīta ar aizspriedumainu slinkumu. Svarīgi ir atcerēties, ka spēki, kas patērēti pamudinājumiem bērnībā, ar uzviju atmaksāsies turpmākajā dzīvē, it īpaši pusaudža gados. Pamudinājumi atmaksājas daudz vairāk nekā sodi, bet audzināšanas efektivitāte un sekas vispār nav izmērojamas, turklāt pamudinājums ir mīlestībā sakņotās pedagoģijas pamats, nosacījums un sekas, bet šajā pedagoģijā, kā jau būsiet sapratuši, ir daudz vairāk gudrības nekā visos gudrajos pedagoģijas izdevumos.

Diezgan bieži nākas dzirdēt vēl kādu citu, visai racionālu skaidrojumu par sodu izmantošanu. Cilvēks (vēl jo vairāk — bērns) esot nepateicīgs radījums, kas ātri pierodot pie visa labā, tāpēc viņu varot arī «pārbarot» ar pīrāgiem, bet ar sodu — ne. Apžēlojieties, arī pie sodiem taču pierod! Turklāt vai tiešām jūs nesaprotat, ka pamudinājuma devas samazināšana cilvēkam, kas pie tās pieradis, ir visbargākais sods? Šāds sods — un tas ir ārkārtīgi svarīgi — liek viņam pilnīgi patstāvīgi un ļoti aktīvi meklēt pamudinājuma devas samazināšanas iemeslu, nevis mudina noskaidrot, kā varētu izvairīties no sankcijām. Tātad, ja labi padomājam, starp pamudinājumu un sodu nav alternatīvas. Daudzi lasītāji, turpinot manis iesākto domu, droši vien būs secinājuši, ka nosodījuma devas samazināšana ir ietekmīgs pamudinājums. Tā tas patiesi arī ir. Tāpat kā tas, ka audzināšana bez sodiem ir tikpat nereāla kā mūžīgais dzinējs. Taču ar sodiem nevajag aizrauties, jo tie drīzāk var radīt vergu, nevis cilvēku. Sodīt audzināšanas mērķu vārdā arī vajag prast. Gluži tāpat kā pamudināt. Tagad aplūkosim pamudinājumu, kas ir patīkamāks par sodu.

Pirmām kārtām pievērsiet uzmanību tam, ka ir divi gadījumi, kad bērna rīcību katrā ziņā nepieciešams uzslavēt: 1) ja bērns ir paveicis kaut ko labu un 2) ja grūtā brīdī, morālās izvēles situācijā, sarežģītos apstākļos vai jūsu prombūtnes laikā viņš ir rīkojies pareizi, tā, kā klājas (un ir vienīgi iespējams) īstam cilvēkam. Var pilnībā piekrist ungāru psihologam J. Ranšburgam, ka pamudinā-

jumam otrajā gadījumā ir jābūt daudz spēcīgākam nekā pirmajā. Kāpēc? Tāpēc, ka pirmajā gadījumā jau pats uzvedības tips — jauna rīcības veida apguve, augsta atzīme par labu atbildi stundā — ietver atalgojumu — panākumu izjūtu, kas sniedz gandarījumu gan bērniem, gan arī pieaugušajiem. Ar šo iekšējo pamudinājumu var pilnīgi pietikt, lai rosinātu bērna aktivitāti. Taču, pārmērīgi slavējot bērnu, var arī panākt gluži pretēju efektu — samazināt aktivitāti. To izraisa nevis «pārsātināšana» ar uzslavām, bet gan jums jau zināmā motīva pārvirze uz darbības mērķi. To, ko agrāk jūsu bērns darīja tāpēc, ka izjuta gandarījumu par pašu darbību, viņš sāks darīt rezultāta dēļ — jūsu vai kāda cita cilvēka pamudinājuma dēļ. Tā, piemēram, viņš mācīsies nevis tādēļ, lai iegūtu zināšanas vai gandarījumu par nezināmu parādību iepazīšanu, bet gan atzīmes dēļ. Tāpēc neaizraujaties ar pamudinājumiem! Katrā ziņā centieties saskatīt visas pozitīvās pārmaiņas bērnā, atzīmējiet un atbalstiet tās! Noskaidrojiet, kāda īsti ir šo panākumu būtība, turklāt virzieties no konkrētā uz vispārīgo! Stingri raugieties, kādas ir motīva un mērķa attiecības jūsu dēla vai meitas rīcībā!

Otrajā gadījumā ir gluži vienkārši nepieciešams atbalstīt ikvienu pozitīvu rīcību. Vēl vairāk — to vajag atalgot. Tāda rīcība, kad bērns stenēdams stiepis kaimiņos dzīvojošās sirmgalves somu, ar asarām acīs apņēmīgi aizstāvējis kaķi, ko mocījuši sveši zēni, ir palīdzējis vājākajam, pateicis taisnību, kaut gan ērtāk un izdevīgāk būtu bijis samelot, sākotnēji nesniedz nekādu gandarījumu, un patiesi tikumiski rīkoties mēs savus bērnus varam iemācīt, kaismīgi atbalstot ikvienu pozitīvas rīcības iedīgli.

Ko vēl var piebilst par pamudinājumiem? Pamudinājuma formu nav daudz — atzinība, uzslava, apbalvojums, tāpēc vecākiem bieži vien rodas jautājums, kā dažādot pamudinājumus. Diezgan vienkārši — variējot apstākļus, kuros notiek pamudināšana: vietu, laiku, gaisotni, intonāciju u. tml. Jāņem vērā vēl daži citi nosacījumi.

Pirmām kārtām — pamudinājumu deva. Tā nedrīkst radīt bērnā tādu izjūtu, ka viņš nav pietiekami augstu novērtēts. Taču, kā jūs būsiet sapratuši, nedrīkst arī pārslavēt. Vienmēr izsakiet atzinību un paslavējiet bērnu par jūsu izvirzīto noteikumu izpildi! Pozitīvi novērtējiet bērna pareizās patstāvīgās darbības un viņa tikumisko rīcību!

Ņemiet arī vērā, ka pamudinājums iegūst lielāku efektu, ja tas tiek izteikts publiski un atklāti (ja bērns patiešām padarījis kaut ko labu, sasauciet kopā visus mājniekus un paslavējiet viņu!). Taču pamudinājums var pilnībā zaudēt savu nozīmi un pat pārvērsties par savu pretmetu, ja tas netiek izteikts laikus (nekad nenokavējiet!), ja, slavējot bērnu citu bērnu klātbūtnē, jūs viņu pretstatāt tiem (nekad tā nedariet!), ja jūsu uzslava ir nenoteikta un nekonkrēta (paskaidrojiet, par ko slavējat!) un, visbeidzot, ja par ko-

lektīvu darbu jūs slavējat visus, bet neatzīmējat katru atsevišķi (neslavējiet visus kopā!).

Tagad parunāsim par sodu. Visus tā veidus var iedalīt trīs grupās. Pirmajā grupā tiek iekļauti sodi, kas pamatojas uz vecāku mīlestības liegšanu («Ja tu tā darīsi, tu mani ļoti sarūgtināsi!»). Pie otrās grupas pieder sodi, kas liedz kaut ko patīkamu («Ja tu to neizdarīsi, tev nāksies stāvēt kaktā!»). Trešajā grupā ietilpst sodi, kuri ir saistīti ar bailēm no fiziskām sāpēm, ko rada miesassodi (mūsu sabiedrībā šī metode ir pilnīgi noraidīta, taču daudzi vecāki to diemžēl izmanto).

Šie soda veidi iedarbojas dažādi, un to efektivitāte ir atšķirīga. To izmantošanas pamatnoteikumi ir diezgan vienkārši. Pirmkārt, sods nedrīkst pārāk stipri aizskart bērna patmīlību, pazemināt pašvērtējumu, jo tad tas nedod gaidīto efektu, turklāt rezultāti, iespējams, būs negatīvi. Otrkārt, sodam, gluži tāpat kā pamudinājumam, jābūt tādam, lai bērns to izjustu. Tāpēc, ja jūsu bērnam nav nedz mīlestības pret jums, nedz intereses par to, kā jūs pavadāt brīvo laiku, nedz baiļu no sāpēm, ir bezjēdzīgi sodīt viņu, izmantojot tāda veida frāzes kā «es tevi vairs nemīlu», kaktā likšanu vai pēršanu.

Konkrētāk runājot, galvenie soda efektīvas izmantošanas nosacījumi ir šādi: jāsoda tikai par būtiskiem nodarījumiem un kļūdām; sodot ir nepieciešams dot bērnam iespēju izvēlēties alternatīvu (pareizu) rīcību; nedrīkst bērnu sodīt uzreiz par visiem nodarījumiem — viņš gluži vienkārši nesapratīs, par ko īsti saņem sodu; sodīšanu nedrīkst nokavēt — bērni ļoti viegli aizmirst savus pārkāpumus un no visas sirds ir sašutuši par to, ka viņus soda pēc diezgan ilga laika (tas neattiecas uz skolēniem un pusaudžiem, jo jau desmit vienpadsmit gadu vecumā diezgan efektīvi var izmantot atliktā soda metodi, lai ļautu nobriest vainas apziņai); vienmēr ir sīki jāizskaidro soda iemesli; sodīt nedrīkst pārāk bieži (arī pie sodiem pierod); sodīt vajag nevis par personību kopumā («Tu esi galīgi samaitāts bērns!»), bet gan par konkrēto pārkāpumu. Ja «grēks» ir kolektīvs, nepieciešams noteikt katra bērna vainu un ikvienu sodīt pēc nopelniem. Un visbeidzot — jebkuras pozitīvas pārmaiņas pēc soda saņemšanas katrā ziņā ir jāatzīmē.

Vēl pāris vārdu par sodīšanu, konkrēti — par katru soda veidu. Sodot ar vecāku mīlestības liegšanu, nepieciešams uzsvērt un likt bērnam manīt, ka šī mīlestība ir un paliek, kaut arī viņš tiek sodīts. Izmantojot sodu, kas liedz kaut ko patīkamu, nepieciešams allaž atcerēties, ka šis patīkamais nedrīkst būt saistīts ar kaut ko bērnam vitāli svarīgu (ēdiena liegšanu nav iespējams raksturot citādi kā vien par briesmīgu). Attiecībā uz sodu, kas saistīts ar sāpju draudiem, jāatzīmē, ka to ieteicams vispār neizmantot. Pirmām kārtām tāpēc, ka tas ir ārkārtīgi neefektīvs tādas bērna personības

īpašības kā paškontroles veidošanā — kad nebūsiet klāt jūs vai «slavenā» siksna, viņš atkal «grēkos». Šāds sods nelabvēlīgi ietekmē bērna personību, un jūs varat zaudēt viņa mīlestību.

Ko vēl var piebilst par sodiem? Ja vēlaties, lai šis sodīšanas mehānisms būtu iedarbīgs, taču netraumētu bērnu, izmantojiet četrus tā sauktos karstas plīts principus, ko ieteicis angļu vadības teorijas speciālists R. Beizijs.

Pirmais. Karsta plīts izstaro karstumu, respektīvi, brīdina, ka, pieskaroties tai, var iegūt apdegumus. Tieši tāpat sodu sistēmai jābūt ar zināmu brīdinājuma devu.

Otrais. Karsta plīts apdedzina tūlīt pēc pieskaršanās. Tāpat jāiedarbojas arī sodam, lai nevienam nerastos šaubas par «nozieguma» un «soda» loģisko saikni un cēloņsakarību.

Trešais. Karsta plīts apdedzina vienmēr, kad tai pieskaras. Analoģiskai jābūt arī soda sistēmai — tai «jādarbojas» bez pārtraukumiem.

Ceturtais. Karsta plīts apdedzina visus, neraugoties uz to, kas katrs ir. Tāpat jābūt arī ar sodiem.

Tā kā cilvēks, kurš apdedzinājies, dusmojas vairāk uz sevi (par savu neuzmanību) nekā uz plīti, arī soda sistēma, kas veidota pēc šādiem principiem, nerada aizvainojumu vai naidu.

Paaudžu saikne

Vairāk nekā pirms desmit gadiem, kad es tikko biju sācis lekciju kursu ģimenes attiecību psiholoģijā, mani patiesi pārsteidza tā dedzīgā un neviltotā interese, ko klausītāji pauda ikreiz, kad lekcijās aplūkotie jautājumi skāra sievasmāti un vīramāti (tieši viņas, jo sievastēvs un vīratēvs, kā izrādās, ir daudz neitrālākās lomās) vai arī kad sāku stāstīt par darba organizāciju ģimenē un kopīgo audzināšanu tajā. Nav šaubu, ka šai interesei ir reāls pamats, jo, lai gan turpinās un vēršas plašumā tendence atdalīties no vecākās paaudzes, ierobežot vienā ģimenē dzīvojošo paaudžu skaitu, ļoti daudzi jaunlaulātie saglabā ne vien saikni ar saviem vecākiem, bet pat atkarību no viņiem.

Diezgan ievērojama daļa laulāto dzīvo kopā ar vecākiem. 61,1% laulāto saņem no viņiem materiālu palīdzību, 45,5% — palīdzību mājas saimniecībā, 43,4% — bērnu audzināšanā, 28,8% — slimības laikā (ļoti interesanti, ka to visu jaunie iemanās saņemt no pensionētajiem vecākiem!). Taču šī saikne ne vienmēr dod pozitīvus rezultātus ģimenes attiecībās, jo apmēram 25% jauno ģimeņu ir vērojamas saspringtas attiecības starp laulātajiem un viņu vecākiem. Bieži konflikti mēdz būt 18% ģimeņu, bet 11,3% aptaujāto ģimeņu paziņoja, ka visi sarežģījumi viņu ģimenē rodas vecāku

iejaukšanās dēļ (aptauja izdarīta Maskavā 1977. gadā). Interesanti, ka mazāk konfliktu ir tad, ja jaunie dzīvo pie sievas vecākiem. Acīmredzot nav nejaušība, ka apmēram 1/3 šķirto ģimeņu par savas laulības iziršanas galveno cēloni uzskata vecāku iejaukšanos viņu ģimenes dzīvē (pēc sociologa N. Jurkeviča iegūtajiem datiem).

Kā redzams, problēma komentārus neprasa. Turklāt tā ir ļoti nopietna, jo pastāvīgs «karš» ar vecāko paaudzi ne tikai bojā nervus, bet var arī izārdīt ģimeni, traucēt veikt tās funkcijas, it īpaši audzināšanas funkciju, jo visai bieži cīņas saistās ar bērnu, kuru «naidīgās puses» sāk vilkt katra uz savu pusi, izmantojot atšķirīgus paņēmienus un pretējas audzināšanas metodes un aizmirstot par tādu svarīgu principu kā audzināšanas institūtu saskaņotība. Taču šās problēmas esamība nebūt nenozīmē, ka divu vai triju paaudžu ģimene jau pašos pamatos ir defektīva. Gluži otrādi, jaunākās un vecākās paaudzes kopdzīve var krasi paaugstināt ģimenes potenciālu, tās spēju pārvarēt nepatikšanas dzīvē un, protams, celt tās pedagoģisko efektivitāti. Ja tā nav, galvenais iemesls nebūt nav sievasmātes un vīramātes «institūta» «grēcīgums». Daudz biežāk par iemeslu ir jūsu pašu pieļautās kļūdas attiecībās ar vecāko paaudzi.

Pamēģināsim atgriezties pagātnē. Vēl pirms nedaudziem gadiem, kad pašreizējai sievasmātei pat prātā nebija viņas «augstais» tituls, viņa nedomāja par to, ka drīz vien kļūs vecmāmiņa, un bija itin pievilcīga, diezgan jauna dāma, kas audzināja jūsu nākamo sievu. Turklāt tolaik meita tika dēvēta par skaistulīti, žubīti, un mātei tā gribējās dāvāt viņai laimi. Ikviena normāla sieviete aizvien cenšas savu bērnu aizstāvēt pret visu ļauno, izjūt pret viņu mātes mīlestību, kas allaž ir saistīta ar zināmu greizsirdību. Un te pēkšņi uzrodaties jūs...

Taču, pagaidiet, sākumā atcerēsimies, kā jūs uzradāties. Vai sākāt nākt uz savas izredzētās mājām vēl ilgi pirms tam, kad viņu bildinājāt, vai arī ieradāties tieši tai dienā, uzkrītot kā sniegs uz galvas, vai varbūt uzticējāt šo paziņošanas procedūru savai iecerētajai vai — vēl vienkāršāk — pastam? Tas ir svarīgi, jo tolaik sastapās ne tikai nākamais znots un sievasmāte, bet arī divas attieksmes, kas sākotnēji noteica jūsu nākamās savstarpējās attiecības. Jūsu līgavas mātes attieksme, dabiski, bija neuzticības pilna labi saprotamu iemeslu dēļ: ikviena normāla māte vēlas, lai par viņas meitas dzīvesbiedru kļūtu kārtīgs cilvēks, tāpēc uz visiem iespējamiem pretendentiem raugās ar dabisku zinātkāri un nelielām aizdomām. Bet kāda bija jūsu attieksme? Vai spējāt ar taktiskumu, uzmanību un pieklājību atkausēt šo neuzticības ledu? Vai — gluži otrādi — jūsu nevērības dēļ tas nekļuva vēl stiprāks? Un tad sāka darboties priekšstatu konflikts, kas ir neizbēgams dažāda vecuma cilvēku saskarsmē. Vai jums izdevās respektēt jūsu sievas vecāku

priekšstatus, aizstāvot svarīgākos no savējiem un taktiski atmetot otršķirīgos? Vai gatavošanās kāzām noritēja bez konfliktiem? Vai jau kopš pirmajiem mēnešiem jums izdevās iekļauties svešās ģimenes dzīvē? Kā jaunā vecmāmiņa uzņēma ziņu par pirmdzimto, un vai jūs tīri nejauši nemēģinājāt viņai nodot audzināšanā savu zīdainīti? Visos šajos gadījumos jūs varējāt gan novērst atsvešināšanos starp jums un vecākiem, gan arī — gluži otrādi — nostiprināt to. Liekas, esmu par daudz aizrāvies un gatavojos pat sniegt jums padomus par to, kā uzvesties visos šajos gadījumos. Taču viss jau ir noticis, kopdzīve ir ieguvusi noteiktu raksturu, un tagad jūs to varat vai nu uzlabot, vai pasliktināt.

Bet kā to uzlabot? Ar pareizu attieksmi pret vecāko paaudzi. Ar korektām savstarpējām attiecībām. Ar gudri veidotu kopīgo dzīvi un darbību.

Attieksmei pret laulātā drauga vecākiem jābūt patiesi cilvēcīgai. Pamēģiniet kādu daļu no savas mīlestības uz sievu veltīt viņas mātei! Dariet to kaut vai tāpēc vien, ka viņa ir dzemdējusi un izaudzinājusi tādu brīnišķīgu cilvēku kā jūsu uzticamā dzīvesbiedre! Iemācieties cienīt savas sievas vecākus kaut vai tikai tās pieredzes dēļ, kuru viņi ir apguvuši, noejot daudz garāku dzīves ceļu par jūsējo (to taču nevar aizstāt grāmatu gudrības!)! Centieties iecietīgi (taču bez nicīgas attieksmes) izturēties pret viņu vājībām un dīvainībām — tās ir tikpat neizbēgamas kā sirmi mati un grumbas, kas rodas gadu ritumā!

Savstarpējās attiecības ar vecāko paaudzi veidojiet, pamatojoties tikai uz sadarbības un izpalīdzības principu, bet, ja tas neizdodas, tad vismaz uz mierīgas līdzāspastāvēšanas principu! Pacentieties taktiski, bet stingri iekļauties jums jaunajā dzīves stilā, noskaidrojot savas līdzdalības pakāpi un raksturu mājas darbos un ģimenes ekonomikā (nosakiet pat konkrētus pienākumus un naudas summas!)! Ievērojiet visus sešus priekšnoteikumus, kas nodrošina bezkonfliktu saskarsmi (par to stāstīts šās grāmatas otrajā nodaļā)! Īpaši atcerieties, ka nekādā ziņā (pat ne ar vislabākajiem nodomiem) nevajag mēģināt pāraudzināt vecākās paaudzes pārstāvjus un censties viņus pārveidot pēc sava ģīmja un līdzības. Tas jau iepriekš nolemts neveiksmei, jo ar gadiem mēs visi kļūstam konservatīvāki un vairāk respektējam tās pārliecības, kas izturējušas laika pārbaudi (labāk būs, ja jūs mēģināsiet pāraudzināt, sajūsminoties par tām pozitīvajām īpašībām, kuru vecākiem būtībā nav). Centieties nevis izcelt, bet gan notušēt tās atšķirības, kas vērojamas jūsu priekšstatos! Palīdziet vecākiem, jo tikai tas var dot jums tiesības rēķināties ar viņu palīdzību un atbalstu! Taču pietiekami stingri nosakiet robežu, līdz kurai vecāki var iejaukties jūsu dzīvē, un iejūtīgi dariet to zināmu viņiem! Un vēl: pamēģiniet nosaukt sava laulātā drauga vecākus par mammu un tēti! Daudzos gadīju-

mos šāda atklāta atzinība spēj atkausēt pat stipri nocietinājušās sirdis (ja, protams, to neizjauks kaut kas cits, par ko runāju iepriekš).

Laulātajiem jārūpējas arī par savstarpējās palīdzības nodrošināšanu saskarsmē ar vecākiem. Jūsu sievai ir jāpalīdz jums pārvarēt adaptācijas grūtības attiecībās ar sievasmāti un mazināt visas nesaskaņas. Ja jūs dzīvojat pie vīramātes, tad vīra pienākums ir aizstāvēt sievu pret visiem iespējamiem vīramātes uzbrukumiem un vajadzības gadījumā bezbailīgi aizsargāt savu laimi. Šajā gadījumā der atcerēties kādu ļoti vienkāršu, bet drošu paņēmienu, kas var atvieglot adaptācijas procesu: vaina par visām aplamībām un kļūmēm, ko pieļāvis otrs dzīvesbiedrs, jāuzņemas laulātajam, pie kura vecākiem jaunā ģimene dzīvo. Visos nopietnajos konfliktos viņam jāpaspēj izšķirt pretiniekus, pirms konflikti vēl nav sasnieguši kritisko fāzi. Vislabāk būtu, ja jūs acumirklī novērtētu, kuru no konflikta dalībniekiem ir vieglāk un vienkāršāk izslēgt no konflikta, piemēram, paaicinot blakusistabā. Ja tas neizdodas, pacentieties izjaukt briestošo konfliktu, pārslēdzot tā dalībnieku uzmanību uz kaut ko patīkamu un interesantu, piemēram, paziņojiet, ka televīzijā rāda kārtējo detektīvfilmas sēriju! Vēl jo labāk būtu, ja šo patīkamo un interesanto jūs sagatavotu jau iepriekš. Ja tas neizdodas, pamēģiniet izsaukt uguni uz sevi, paziņojot, ka pie visa vainīgs esat jūs pats! Ja arī tas neizdosies, pamēģiniet konfliktu ievirzīt mierīgu pārrunu gultnē, diktējot tā nosacījumus un akcentējot dalībnieku saprātīgumu un objektivitāti! Patiesi nopietnos gadījumos nežēlojiet spēkus sava dzīvesbiedra aizstāvībai!

Nereti ir sastopami gadījumi, kad viens no laulātajiem sākumā bez īpaša nodoma, bet pēc tam jau apzināti uzsver savu neapstrīdami izdevīgāko stāvokli («Ja tu vēlreiz tā darīsi, es sūdzēšos mammai!»). Pacentieties izvairīties no šādām spekulācijām: ar tām jūs ne tikai nostādāt laulāto draugu ļoti neveiklā situācijā, bet arī radāt nopietnus sarežģījumus savā dzīvē (izlēmīgs vīrietis vai arī noteikta rakstura sieviete šādā situācijā var sakravāt mantas), turklāt varat iznīcināt mīlestību un cieņu pret sevi.

Vispareizāk būs, ja viss iepriekš teiktais tiks izdarīts un nokārtots jau jūsu laulības sākumā, līdz bērna piedzimšanai, jo ar viņa parādīšanos pasaulē slēptās domstarpības var saasināties un radīt nopietnu konfliktu. Psihologi ne velti atklāti runā par pirmā bērna krīzi kā par ļoti nopietnu pārbaudījumu ikvienas ģimenes dzīvē.

Negribu atgādināt jums to, ka sirdi veldzējošo prieku par mazo, rožaino kamolīti — kaulu no jūsu kaula, miesu no jūsu miesas — un visus pārējos līksmos vecāku pārdzīvojumus neizbēgami nomainīs drūmā ikdiena — bezmiega naktis, stingri pašierobežojumi, pārmaiņas ierastajā dzīvesveidā un grūti izturamā pakļaušanās zīdaiņa dzīves vajadzībām. Jums vēl ciešāk jāsakļaujas, jāsaliedējas,

jākļūst maigākiem un saudzīgākiem, lai ģimenes laimes (tiesa gan, tik sūrās!) dabiskais avots — bērns — nekļūtu par tās iziršanas cēloni. Ļoti gribas ticēt, ka jūs paši to atceraties. Bet vai neesat piemirsuši arī to, ka bērna ierašanās pasaulē saistās ar nopietnām pārmaiņām ne tikai jūsu, bet arī vecāku dzīvē?

Turklāt tas taču vienlaikus saistās arī ar jūsu lielās ģimenes smaguma centra, fokusa, īpašas uzmanības zonas pārvietošanos uz jums un jūsu bērnu. Tieši šai laikā jums jāprot gudri pārveidot paaudžu attiecību sistēmu, pirmām kārtām aizvien vairāk iekļaujot jūsu vecākus ģimenes dzīvē, jo viņu palīdzība būs vajadzīga, vai nu jūs to gribat, vai ne. Tās jaunās ģimenes, kas kaut kādu iemeslu dēļ (visbiežāk tiek minēta vecāku pedagoģiskās pieredzes atpalicība, bet tas gan nav visai saprotams, jo kā gan viņiem ar tik atpalikušiem uzskatiem ir izdevies izaudzināt jūs par labiem cilvēkiem; tiesa, vectētiņu un vecmāmiņu mīlestība bieži vien patiešām ir jāiegrožo un jāievirza saprātīgā gultnē, taču tā ir jau cita saruna) pilnīgi izolē savu lolojumu no vecvecākiem un tādējādi neļauj pārņemt viņu gudrību un dzīves pieredzi, ļoti reti spēj izturēt slodzi, un viņiem galu galā nākas lūgties «senčus», kuri šādā situācijā sākumā atļaujas (un viņiem ir tādas tiesības!) būt atturīgi, bet pēc tam labprāt un aktīvi dodas palīgā.

Mūsdienu jaunās ģimenes bieži vien grēko arī citādi — visas rūpes par bērnu mēģina uzvelt saviem ne visai jaunajiem vecākiem, kas, kā novērojuši sociologi, nelabprāt atsakās no savas personiskās un sabiedriskās dzīves un pat nevēlas ierobežot to, tādējādi izraisot sašutumu savos pieaugušajos bērnos, kuri uzskata, ka izteiciens «Pirmais bērns ir pēdējā lelle, pirmais mazbērns — pirmais bērns» ir absolūti patiess.

Kā rīkoties šai sarežģītajā situācijā? Ļoti vienkārši — palūdziet palīdzēt (jau sen ir atklāts, ka cilvēki palīdz labprāt, bet tie, kurus palūdz, — divtik)! Un vēl — saskaņojiet šīs palīdzības apjomu! Tai jābūt pa spēkam vecākiem, turklāt tādai, kas jūs neapgrūtina (dabiski, pārāk uzbāzīga palīdzība var apnikt). Stingri un skaidri nosakiet tās formas, sadaliet bērna kopšanas un audzināšanas pienākumus!

Tas arī ir viss. Kā redzat, te nav nekādu īpašu grūtību, taču, lai izpildītu visu to, kas minēts iepriekš, nāksies pielikt daudz spēka. Gribētos atzīmēt vēl tikai to, ka visiem šiem «palūgt», «saskaņot», «noteikt» un «sadalīt» jāattiecas ne tikai uz bērna kopšanu, bet arī uz viņa audzināšanu, vēl jo vairāk tāpēc, ka pirmajos dzīves gados abi šie jēdzieni ir nesaraujami saistīti. Nežēlojiet spēkus saskaņotības principa ieviešanai audzināšanā jūsu ģimenē! Sasauciet kopā lielo ģimenes padomi, apspriediet tajā bērna personības veidošanas mērķus, formas un metodes! Katrā ziņā norādiet, kādas audzinošās ietekmes nav pieļaujamas, jo citādi dažkārt sastopamā vecmā-

miņu tieksme pārmērīgi apčubināt bērnu un viņu neapvaldītā mīlestība var kļūt par konfliktu un defektu cēloni audzināšanā! Lai jūsu ģimenes pedagoģiskais potenciāls dotu lielāku efektu audzināšanā, sadaliet savas ietekmes jomas! Lai katrs no jums uzņemas vadīt vienu no audzināšanas jomām, protams, ar noteikumu, ka tajā iesaistīsies un «tiks ielaisti» arī citi pieaugušie ģimenes locekļi! Sadaliet lomas, kuras jūs izpildīsiet savā ģimenes pedagoģijā, turklāt tā, lai tiktu aptverti dažādi bērna audzināšanā nepieciešami aspekti. Māte, piemēram, parasti iemieso Mīlestību, tēvs — Autoritāti, vecmāmiņa — Sapratni, bet vectētiņš — Gudrību. Lai jūsu saskaņotā rīcība kļūtu vēl ietekmīgāka, ne tikai esiet vienoti savās prasībās, bet arī izmantojiet tā dēvēto starppaaudžu apelācijas principu: «Tu domā, ka man nav taisnība? Tad pajautā vectētiņam, jo viņš ilgāk nodzīvojis pasaulē un vairāk zina. Tu redzēsi, ka viņš man piekritīs!» Un vēl — neuzbrūciet bērnam visi kopā! Ja viens bērnu ir sodījis, otram ieteicams viņam paskaidrot, par ko, bet trešajam — dot padomu, kā laboties. Taču pacentieties, lai to darītu visi ģimenes locekļi, jo citādi bērns var sākt ienīst to, kurš viņu nosodījis, skeptiski izturēties pret Pamācītāju un uzreiz skriet pie Padomnieka. Jūsu saskaņotībai jāizpaužas tādējādi, ka jūs ne tikai savstarpēji papildināt cits citu, bet arī aizstājat...

Bet ko darīt tādā visai skumjā (domāju, ka arī samērā retī sastopamā) gadījumā, kad visi jūsu sirsnīgie mēģinājumi panākt pilnvērtīgu savstarpējo sapratni atduras pret vecākās paaudzes stūrgalvīgu pretestību, kad šī saskaņotība liekas tikpat nereāla kā ūdens vārīšanās ledusskapī?

Arī šai gadījumā ir izeja. Tā ļaus jums noturēties vismaz līdz tam brīdim, kad jūs beidzot varēsiet uzsākt patstāvīgu ģimenes dzīvi. Galvenais — pacentieties līdz minimumam samazināt to sāpju punktu skaitu, kuri var kļūt par cēloni «aukstajam karam» jūsu attiecībās! Šai nolūkā jums pirmām kārtām uz visiem laikiem jāatsakās no jebkādiem mēģinājumiem «pāraudzināt» vecākus, jo ikviens mēģinājums tūlīt pielies eļļu ugunij. Turklāt noteikti izturieties tā, it kā viņi jau būtu savaldīgi, korekti cilvēki, kas nemaz nejaucas jūsu dzīvē (vēlreiz atgādināsim, ka tas ir vienīgais paņēmiens, lai kaut cik pamudinātu pieaugušus cilvēkus), tātad pareizi izturieties pret viņiem (nevis kā pret līdzgaitniekiem, bet arī ne tā, kā pret potenciāliem ienaidniekiem).

Ģimenē pilnīgi precīzi un viennozīmīgi jāpārrunā (nevis dzīvesbiedriem vienam ar otru, bet gan citu mājinieku klātbūtnē) materiālie un sadzīves jautājumi, kas saistīti ar īres un komunālo pakalpojumu apmaksu, kopējiem pirkumiem, ēšanu (ja esat nolēmuši ēdienu gatavot atsevišķi, rūpējieties, lai tas nekļūtu par domstarpību cēloni; norunājiet, kurā laikā jūs gatavosiet, lai kopīga saimniekošana virtuvē nekļūtu par jaunu ķildu iemeslu!).

Un, visbeidzot, jums pieklājīgi, bet stingri jānosaka (un atkal — paskaidrojot!), cik tālu vecāki var iejaukties jūsu ģimenes dzīvē, turklāt ne tik daudz materiālajā sfērā, cik bērnu audzināšanā, svarīgu un ne tik svarīgu lēmumu pieņemšanā (pilnīgi izvairīties no iejaukšanās jūs tik un tā nevarēsiet, tāpēc vismaz ierobežojiet to!). Vēl pāris vārdu par to, ko runājām jau iepriekš. Droši vien jūs dzīvosiet vai nu savu, vai dzīvesbiedra vecāku mājās, un šai sarežģītajā situācijā tam laulātajam, kura vecāku mājās jaunā ģimene ir apmetusies, jācenšas mazināt starppaaudžu sadursmes. Turklāt viņš nekādā gadījumā nedrīkst izmantot sava stāvokļa priekšrocības, lai izdarītu kaut kādu (kaut pavisam nelielu) spiedienu uz savu laulāto draugu.

Lai atvieglotu tā visa īstenošanu, pamēģiniet jūsu savstarpējo attiecību stratēģijas līmenī izmantot divus šādus modeļus — protesta absorbciju un nesaskaņu domesticēšanu (nebaidieties no šiem sarežģītajiem nosaukumiem!)!

Protesta absorbcija palīdzēs jums ievērot iepriekš nosauktos mierīgās līdzāspastāvēšanas principus, jo saskaņā ar šo modeli jūs gluži vienkārši varat atklāti atzīt (un paziņot par to), ka vecākajai paaudzei ir tiesības nebūt vienisprātis ar jums. Jūs prasāt tikai vienu: jūsu ģimenes patstāvības un neatkarības atzīšanu par «likumīgu». Un tikai šā vienīgā noteikuma izpildes gadījumā jūs esat ar mieru paciest «senču» īgņošanos (lai īgņojas, tikai lai netraucē).

Nesaskaņu domesticēšana palīdzēs pasargāt mūsu savstarpējās attiecības no negatīvām sekām. Saskaņā ar šo modeli visas iespējamās patiesi nopietnās paaudžu domstarpības ir uzskatāmas par jūsu ģimenes iekšējo lietu, kam nav nepieciešama apspriešana ārpus tās un kas ideālā variantā ir pilnīgi atrisināma. Šis modelis ir ārkārtīgi svarīgs jūsu bērnu normālai pilnveidei un attīstībai, jo diezin vai viņi ir spējīgi saprast jūsu domstarpību patiesos iemeslus. Toties nav šaubu, ka šīs domstarpības var ļoti kaitēt bērnu audzināšanai.

Savstarpējo attiecību taktikas līmenī nepieciešams secīgi un mērķtiecīgi īstenot visus bezkonfliktu saskarsmes principus. Vēl piebildīšu — mēģiniet kaut kādā veidā dabūt savā pusē vienu no vecākās paaudzes pārstāvjiem (vislabāk — stiprā dzimuma pārstāvi)! Iemācieties manipulēt ar lomām un uzvedības stilu! Sāciet mērķtiecīgi izvēlēties informāciju par jūsu ģimeni, atmetot visu, kas var to atklāt nepievilcīgā gaismā vai radīt rīcības konfliktus. Mērķtiecīgi ievērojiet vispārzināmo atziņu, ka «miers baro, nemiers posta», un nepretstatiet vecākus vienu otram! Uzlieciet sev laipnības masku, ko drīkstat noņemt, tikai atrodoties savā istabā!

Godīgi sakot, rakstīt par to visu man gluži vienkārši ir nepatīkami. Turklāt es neticu, ka viss ir tik bezcerīgi un ka jums nekādi nav iespējams nokārtot savas attiecības ar vecāko paaudzi, ka pie-

auguši, izglītoti cilvēki nevarētu rast pieņemamu vienošanos. Vai atceraties gudro izteicienu «Kas vēlas, tas meklē iespējas, kas nevēlas — iemeslus»? Varbūt jums gluži vienkārši vajag gribēt?

Pēc morāles un darba likumiem

Dārgie lasītāji! Kā jūs rīkotos, ja no visām iespējamām jūsu bērna personības īpašībām — strādīguma, tikumiskuma, fiziskās pilnības, estētiskās attīstības (izņemot intelektu un izglītotību, jo tie nav tikai audzināšanas rezultāts vien) — jums liktu izvēlēties tikai divas? Domāju, jūs izvēlētos divas pirmās un ne jau tāpēc, ka strādīgums un tikumiskums ir vispusīgi attīstītas personības izveides pamats. Gluži vienkārši, ja jau patiešām izvēlamies, tad tikai to, bez kā nevar iztikt. Ir skaidrs, ka nedz bicepsi, nedz spēja atšķirt Šartru no Sartra nevar nodrošināt cilvēkam tādas iespējas, kādas ir pa spēkam strādīgumam un tikumiskumam. Un tieši tāpēc esmu nolēmis īpaši pakavēties pie šo īpašību ieaudzināšanas problēmas.

Uzreiz jāteic, ka neatkārtosim to, ko jau vairākkārt pateikuši citi. Darbaudzināšanas un tikumiskās audzināšanas mērķiem, principiem un metodēm ir veltīts tik daudz grāmatu, ka būtu gluži vienkārši negodīgi attiecībā pret lasītāju kārtējo reizi pārstāstīt viņam labi zināmas patiesības. Tāpēc vēlos pastāstīt tikai to, kas, manuprāt, nav pietiekami izgaismots populāros izdevumos.

Darbaudzināšanā šāda nepietiekami izgaismota problēma ir noturīgas pozitīvas attieksmes veidošana pret darbu. Tā nenoliedzami ir nepieciešama, jo bez šādas attieksmes ikviens darbs gan bērnam, gan pieaugušajam būs smaga nasta, un viņš labākajā gadījumā iemanīsies «stiept gumiju». Lai šī noturīgā pozitīvā attieksme izveidotos, tad ikreiz, virzot mazuļa, bet vēlāk arī jaunāko klašu skolēna, pusaudža darbību, ir jāpanāk vairāk vai mazāk apzināta gatavība veikt attiecīgo darbību vai izpildīt pienākumu. Ir svarīgi, lai bērns to darītu nevis spaidu kārtā, bet tāpēc, ka to vēlas.

Panākt šo vēlēšanos nebūt nav viegli, tieši tāpēc iepriekš tik daudz uzmanības pievērsu prasmei rosināt, analizēju mērķus, motīvus un nodomus.

Taču tagad ir pienācis laiks pastāstīt par dažiem pamatprincipiem, kas allaž rosina bērnā gatavību darīt to, ko jūs liekat.

Galvenais no tiem ir tā sauktais pienākuma objektivācijas princips, kura būtība ir tāda, ka bērns uzticētos pienākumus vislabāk var izpildīt tikai tad, ja ir pārliecināts, ka jārīkojas saskaņā ar jūsu norādījumiem, jo citādi viņam nekas neizdosies. Protams, šādu apziņu bērnam varat radīt, gan dodot mājienu par nelabvēlīgām sekām, kas katrā ziņā būs neizbēgamas, ja viņš nevēlēsies izpildīt

uzdoto (citiem vārdiem sakot, draudot ar sodu), gan arī, gluži otrādi, atgādinot par visādiem labumiem, ko viņš saņems, ja izpildīs darbu (t. i., solot atalgojumu). Taču labāk izmantot tā saukto situācijas likumu, kura būtība ir šāda. Pienākums jāuzdod tādā formā, lai kļūtu skaidri redzams, ka tas izriet no objektīvās situācijas. Bērns ir jāpārliecina par to, ka viņš dotu tieši tādus pašus norādījumus, ja būtu vecāku vietā.

Kā redzams, gan objektivācijas princips, gan arī situācijas likums pēc būtības ir visai vienkāršs, taču ļoti efektīvs, protams, ja vien izdodas panākt tā izpildi. Šai ziņā vecākiem ir visai derīgi zināt un ievērot dažus noteikumus.

Pirmais no tiem — izvirzot kādu pienākumu vai uzdevumu, nepieciešams sniegt bērnam plašu informāciju. Tas ir nepārprotami nepieciešams noteikums, lai palīdzētu bērnam orientēties darbā, veidotu vajadzīgo motivāciju utt. Atliek tikai pabrīnīties, kāpēc vecāki to ignorē. Pārvarot laiskumu, aizņemtību un nogurumu, maksimāli sīki (līdz viss ir labi izprasts) paskaidrojiet, kāpēc attiecīgais darbs ir vajadzīgs jums, ģimenei, bērnam pašam un sabiedrībai. Nedrīkst aprobežoties ar formulu «aizej tur, atnes to!».

Otrais noteikums — ievērot ritmu. Tā būtība ir šāda: uzdodot pienākumu, jums jāparūpējas par to, lai tas neizjauktu bērna ierasto dzīves ritmu, režīmu, plānus un lai viņš varētu uzdevumu veikt dabiskos, mierīgos, optimālos apstākļos. Visai svarīgi ir prast palūkoties uz veicamo darbu nevis ar augstprātīgu pieauguša cilvēka skatienu, bet gan ar zinātkārām, taču piesardzīgām, dažkārt izbiedētām bērna acīm.

Trešais noteikums — neuztiept bērnam savas darba metodes. Tas parasti izraisa vecākos vieglu neizpratni: «Kā tad tā? Viņš (viņa) taču neko neprot!» Taču paskaidrot jau nenozīmē uztiept. Tomēr ļoti bieži vērojams, ka vecāki vai nu vispār neinstruē bērnu, vai arī apmierinās ar formulu «dari tā, nevis citādi». Bērna darbību neracionālisms mūs uzbudina un rada vēlēšanos nekautrīgi iejaukties. Taču līdz ar to darbaudzināšana pārvēršas vienkāršā dresūrā, jo darbam nepieciešama iniciatīva, zināma patstāvība zināšanu un prasmju apguvē. Turklāt bieži vien tas darbības veids, kuru bērns izvēlas, vairāk atbilst viņa spējām un slieksmēm, un norādījumi, kurus bērns nav pieņēmis, zaudē savu vērtību.

Mēs aplūkojām galvenos noteikumus, taču bez tiem ir vēl daži citi ļoti svarīgi noteikumi.

Ceturtais noteikums — atzīt bērna tiesības kļūdīties. Nevajag aizmirst, ka nekļūdās tikai tas, kurš neko nedara. Kļūmes un neveiksmes gadās pat mums, pieaugušajiem. Vai tad mums ir kādas tiesības gaidīt nekļūdīgumu no bērna?

Piektais noteikums — uzdoto pienākumu saskaņot ar citiem ģimenes locekļiem. Te nu viss ir skaidrs: pienākumi, kurus bērnam

uztic māte, tēvs, vecmāmiņa vai vectētiņš, nedrīkst uzgult bērnam kā smaga nasta, turklāt tie nedrīkst būt pretrunīgi.

Sestais noteikums — bērnu iepriekš iepazīstināt ar uzdevumu vai pienākumu. Bērni līdz pat jaunieša vecumam ir ļoti emocionāli un ar grūtībām «pārslēdzas». Tāpēc informāciju par to, kas viņiem būs jādara, labāk sniegt agrāk, lai viņi «nobriestu» darbam. Ja pienākumi ir sarežģīti un pastāvīgi, to darīt ir pat nepieciešams.

Septītais noteikums — izveidot rādītāju sistēmu, pēc kuras tiks vērtēta bērna darbība, un katrā ziņā iepazīstināt bērnu ar to.

Te loģiski esam nonākuši līdz vēl vienam svarīgam priekšnoteikumam noturīgas pozitīvas attieksmes veidošanā pret darbu. Ungāru psihologs G. Popers šai sakarā norāda uz kompetences stimulēšanu. Bērnu bieži vien nepieciešams ne tik daudz rosināt, cik virzīt, jo viņam ir neapvaldīta enerģija un darbošanās tieksme. Viņam ir vēlēšanās veikt ne tikai bērnam, bet arī pieaugušajam raksturīgu darbību. Tā sāk izpausties jau divu trīs gadu vecumā un aizvien pastiprinās turpmākajos gados. Šādu tieksmi uz «nopietnu» darbošanos nosacīti dēvē par kompetences vajadzību. Mums, vecākiem, šī kompetence ir visnotaļ jāstimulē.

Protams, pret bērna kompetences vajadzības izpausmēm var izturēties divējādi (jāpiebilst, ka aprakstītie notikumi ir uzskatāmi par galējībām) — vai nu atbalstīt šo bērna tieksmi, vai, gluži otrādi, aizšķērsot tai ceļu. Bērna dedzīgā vēlēšanās palīdzēt jums pabeigt rasējumu, ar kuru jūs nodarbojaties visu vakaru, liekot mājiniekiem būt klusiem kā pelītēm, var izraisīt jūsos šausmas un vēlēšanos aizdzīt jauno rasētāju prom no jums tik dārgā vatmaņpapīra. Tas ir dabiski, taču ne visai pareizi, jo tā ir negatīva kompetences stimulēšana. Es, protams, negribu ieteikt, lai jūs atdotu rasējumu saplēšanai. Taču jums gluži vienkārši ir pienākums iedot viņam vatmaņpapīra gabaliņu un rasēšanas piederumus, ja gribat pozitīvi stimulēt viņa kompetenci un spert svarīgu soli bērna darbaudzināšanā.

Tur jau ir tā nelaime, ka mēs, vecāki, dodam priekšroku negatīvai, nevis pozitīvai bērna kompetences stimulēšanai. Ne velti kāds no humoristiem ir trāpīgi atzīmējis, ka sākumā vecāki māca bērnu staigāt un runāt, bet vēlāk — sēdēt un klusēt. Šādas attieksmes cēlonis ir mūsu aizņemtība un steiga, kas ļoti traucē pievērst pietiekamu uzmanību audzināšanai, saprātīgi pārdomāt bērna darbības organizāciju un — vispār — apstāties, paskatīties apkārt, apsēsties, padomāt. Un vēl — bailes no bērna aktivitātes sekām, jo par pozitīvo kompetences stimulēšanu bieži vien nākas maksāt ar saplēstām tasītēm, sabojātiem produktiem un citiem jūsu lolojuma darbības augļiem. (Vēl arvien atceros, kā mācījām savu trīsgadīgo meitiņu mazgāt traukus. Viņa iemācījās itin drīz. Protams, nācās ciest zināmus zaudējumus, taču rezultātu sasniedzām!)

Diemžēl vecāki ne vienmēr domā par savas rīcības pedagoģiskajām sekām. G. Popers pareizi atzīmējis — ja kompetences stimulēšana ir pozitīva, bērns to uztver šādi: «Tu vari to izdarīt, es tev ticu un uzskatu, ka vari būt man palīgs.» Ja šī stimulēšana ir negatīva, viņš prāto tā: «Tu vēl esi mazs, vēl neko neproti darīt, es tev neuzticos un domāju, ka tu to nespēj.» Šī informācija bērnam nav nemaz tik nekaitīga, kā varbūt liekas. Jau iepriekš runājām par to, ka jūs saviem bērniem esat savdabīgs spogulis. Laika gaitā, pastāvīgi saņemot informāciju par savu kompetenci vai nekompetenci, bērnam izveidojas vai nu ticība saviem spēkiem, patstāvība, pašpārliecinātība un normāls pašvērtējums, vai arī, gluži otrādi, neticība, atkarīgums un krasas svārstības pašvērtējumā.

Katra kompetences veida shēma ir diezgan vienkārša, taču ikvienam no tiem ir arī tālejošas sekas. Pozitīvā kompetence («tu vari») secīgi nostiprina bērnā ticību saviem spēkiem, veido pozitīvu viedokli par sevi pašu, attīsta paškontroli un atbildīgumu, patstāvību un pilnīgu pārliecību par sevi. Toties negatīvā kompetences stimulēšana pakāpeniski vājina bērnā ticību saviem spēkiem, veido negatīvu viedokli par sevi pašu, orientē uz ārējo kontroli, rada bailes no atbildības, atkarību un galu galā izveido personību bez pašpārliecinātības. Tātad, kā redzams, šai darbaudzināšanas jomā izpaužas sistēmiskuma un kompleksuma principu darbība, jo jūsu attieksme pret bērna darbību nosaka audzināšanas galarezultātu.

Vēl jāatgādina, ka pozitīvu attieksmi pret darbu vajag sākt veidot jau pirmsskolas vecumā, par pamatu izmantojot piecas padomju psihologa J. Ņeveroviča izvirzītās stadijas.

Pirmajā stadijā jūsu bērns vispārīgos vilcienos saprot, ka izvirzītais uzdevums ir svarīgs gan viņam pašam, gan citiem, taču, neraugoties uz labajiem nodomiem, neprot ne uzsākt darbu, ne arī izpildīt to līdz galam. Tātad jūsu ģimenes darba pedagoģijas pamatā šai stadijā jābūt pastāvīgai, sistemātiskai jūsu bērna darbības kontrolei. Tas ir vēl jo svarīgāk tāpēc, ka mēs, vecāki, bērna aktivitāti dažkārt vai nu vispār atstājam pašplūsmā, vai arī iežņaudzam stingras kontroles spīlēs. Tāpēc šai stadijā ieteicams izraudzīties tādus darbus, kas nav pārāk sarežģīti un, galvenais, neaizņem daudz laika un spēku. Ļoti svarīgi ir tas, lai būtu redzams darbības galamērķis, lai darbs nebūtu apnicīgs, turklāt lai jūs varētu kontrolēt bērna aktivitāti no sākuma līdz beigām. Ja jūs varēsiet nodrošināt arī delikātu, bet precīzu kontroli, pirmā stadija gluži nemanot pāries otrajā.

Otrās stadijas būtība ir tāda, ka bērns jau ir spējīgs kaut ko veikt bez kontroles, taču izpildīt uzdevumu viņš sāk tikai pēc jūsu rīkojuma un dara tikai to, kas tieši attiecas uz viņa darbību vai pienākumiem. Nekādā ziņā neaizmirstiet izvirzīt uzdevumu! Noteikti atcerieties arī kaut ko citu — bērniem ārkārtīgi nepieciešama

ir atzinība («Malacis, tev viss tik labi izdodas!»), it īpaši rezultātu novērtējums, uzslava («Izdarīts uz «pieci»!»)! Ne mazāk vajadzīga ir arī labsirdīga, labvēlīga kritika («Žēl gan, ka tev mazliet neveicās!») un konstruktīvi secinājumi («Pamēģināsim noskaidrot, kāpēc!»). Ja visu to ņemsiet vērā, iestāsies trešā stadija, kad bērns jums par lielu prieku sāks darīt to, ko vajag, un palīdzēs bez īpašiem rīkojumiem.

Varētu likties, ka mērķis sasniegts — ir panākta aktīva, pozitīva attieksme pret darbu. Taču tas vēl nav viss. Tiesa, ārējais rosinājums veikt darbu bērnam ir pārtapis iekšējā. Tomēr vēl nav izveidojies tāds svarīgs komponents kā izpratne par savu pienākumu loku.

Atcerēsimies, kas ir visraksturīgākais nobriedušai, attīstītai personībai! Iniciatīva un atbildība, kas savukārt pamatojas tieši uz savu pienākumu izpratni, uz to, ka ikviena rīcība, pat vissīkākā, ārējie apstākļi un nosacījumi, dzīves situācijas, apkārtējie cilvēki un apkārtne tiek uzlūkota caur tās darbības prizmu, kurai cilvēks veltī sevi. Cilvēks, kuram ir šādas iezīmes, labi zina, kas jādara, kaut gan neviens neko nepasaka priekšā. Tas jau arī nav vajadzīgs, jo viņš precīzi zina galamērķus un ir labi apguvis to sasniegšanas līdzekļus... Vispār tas ir diezgan vienkārši. Trešajā stadijā bērns patiešām dara to, ko vajag, nevis tikai strādā «no tikiem līdz tikiem», ievērojot jūsu noteiktās robežas, nemēģinot paplašināt tās, mainīt darbību algoritmus. Viņš cenšas nevis precīzi izpildīt uzdoto, bet gan tiecas sasniegt galarezultātu. Tātad trešajā stadijā jāsāk pacietīgi, bet pastāvīgi sistematizēt bērna darbu, iekļaut viņa atsevišķas darbības zināmā sistēmā, atzīmējot ikvienu no tām un tūlīt arī norādot katras darbības vietu visu bērna pienākumu sistēmā, kā arī ģimenes un sabiedrības dzīvē. Nenogurstoši uzsveriet bērna veikuma noderīgumu, lai jūsu bērns allaž justos kā kaut kāda liela un svarīga darba līdzdalībnieks!

Tad iestājas ceturtā stadija, kad bērns apzinās savu pienākumu loku un apzināti dara tieši to, ko vajag, kas ir derīgi attiecīgajā laikā un vietā. Nu vairs nevajag atgādināt, slavēt un rāt, bet katrā ziņā nepieciešams izteikt piezīmes un atzīmēt, uzmundrināt un atbalstīt, lai pēc šās ideālās «sapņu» stadijas, kas diemžēl bieži vien nemaz nav konstatējama pat vecākajā pusaudža vecumā, iestātos pēdējā — piektā stadija, kad apgūto pieredzi un darbības iemaņas bērns sistemātiski pārnes uz citām nodarbībām un spēlēm.

Domāju, ka viss iepriekš teiktais jums ir pietiekami saprotams un diezin vai ir nepieciešams turpināt sarunu par šo tematu. Atļaušos izteikt tikai vēl vienu piezīmi. Pētījumos ir pierādīts, ka stadijas, par kurām es stāstīju, ir novērotas pirmsskolas vecuma bērniem. Varbūt kādam tas liksies ne visai ticami, taču jau līdz skolas gaitu sākumam ikvienam normālam bērnam var izveidot

dzīvē tik nepieciešamo īpašību — pozitīvu attieksmi pret darbu. Taču tā šajā laikā var arī nerasties. Minētā īpašība var aizkavēties un neizveidoties pat līdz pusaudža vecumam. Ko darīt? Saskaņā ar gudro principu «Labāk vēlu nekā nekad» nosakiet, kurā no stadijām ir iestrēgusi šās īpašības veidošanās jūsu lolojumam, un tad, pamatojoties uz kādu augstāku stadiju (pusaudzis taču vairs nav pirmsskolēns!), sāciet audzināšanas darbu un centieties secīgi sasniegt visas iepriekš minētās stadijas.

Ļoti svarīgi ir ievērot to, ka nav iespējams iegūt labus rezultātus darba mīlestības ieaudzināšanā, ja jūs neiemācāt bērnam tās darbības, kuras no viņa prasāt. Te nelīdzēs nekāda, nedz vissīkākā un visrūpīgākā uzdevumu objektivizācijas principa un citu ar to saistīto principu ievērošana, nedz arī J. Ņeveroviča noteikto stadiju mijas detalizēta kontrole.

«Atkal vispārzināmas patiesības!» teiks kašķīgs lasītājs. Varbūt tā arī ir, taču vai mēs pārāk bieži neuzticam saviem bērniem, mūsuprāt, niecīgus darbus, kas viņiem gandrīz nemaz nav pa spēkam? Turklāt nevis pamācām, iesakām un palīdzam, bet gan likumsakarīgas neveiksmes gadījumā rājam viņu: «Tāds nieka darbs, bet tu, nepraša, nevarēji izdarīt...» Vai mēs protam iemācīt bērniem darba prasmes? Pat vispacietīgākie no mums taču tik reti sadala apgūstamo darbību vienkāršās secīgās operācijās ar bērnam saprotamu galamērķi. (Atgriez krānu, lai sāk tecēt ūdens! Tad samitrini rokas un paņem ziepes! Kad rokas esi saziepējis, noliec ziepes atpakaļ traukā! Noskalo putas un aizgriez krānu! Vai skaidrs? Tagad darīsim to visu pēc kārtas!)

Tikai daži vecāki, palīdzot bērniem apgūt intelektuālās darbības iemaņas, ievēro pakāpenību, ko ieteicis psihologs P. Gaļperins savā intelektuālās darbības posmsecīgās attīstīšanas teorijā. Turklāt tās izmantošana nerada nekādas grūtības. Intelektuālo operāciju, kuru bērns apgūst (piemēram, skaitīšanu), viņš vispirms veic ar priekšmetiem (kaut vai ar visiem labi zināmajiem skaitāmajiem kociņiem), pēc tam — runājot balsī līdzi («divi un divi ir četri»), tad — runājot pie sevis. Tādējādi apgūstamā darbība likumsakarīgi kļūst par intelektuālu darbību...

Tagad pievērsīsimies vēl vienam svarīgam audzināšanas veidam — tikumiskajai audzināšanai, tikumisko īpašību un tikumiskās apziņas veidošanai. Negribu atkārtoties, piemēram, runāt par to, ka tikumiskās audzināšanas pamatā ir mūsu pašu uzvedība, kurā nav pieļaujama «divējāda morāle»: viena — mums pašiem, vecākiem, otra — bērniem (atcerēsimies, ka bērni šādā gadījumā izvēlēsies tos kritērijus, kuri nav tik stingri, un rīkosies saskaņā ar tiem).

Par patiesi tikumisku var uzskatīt tādu cilvēku, kurš ne vien ir apguvis attiecīgās morāles normas, bet arī nespēj rīkoties pretēji

tām, jo attiecīgā uzvedība ir kļuvusi par viņa personības vajadzību. Šai sakarā psihologi izdalījuši divus morāles elementus, kuri ne vienmēr sakrīt: 1) tikumiskā apziņa, izpratne par to, kas ir labi un kas ir slikti un 2) tikumiskā rīcība, kas izpaužas darbībās, kuras atbilst šai apziņai.

Tikumiskā rīcība, tikumisko īpašību izkopšana ir vislabākais veids, kā bērnam apgūt prasmi rīkoties saskaņā ar gribu (tas ir dabiski: labus rezultātus var iegūt nevis tad, ja piespiež, bet gan tad, ja ir iekšēja gatavība. Par to jau runājām iepriekš.)

Nav vajadzīgs gari un garlaicīgi stāstīt par to, ka pastāv divi galvenie tikumiskās attīstības kritēriji: spēja pretoties kārdinājumam un vainas apziņa pēc nodarījuma. Bērns piedzimstot ir būtne ārpus morāles, un tikai pēc atbilstošas audzināšanas 9—10 gadu vecumā viņš iegūst tikumiskās rīcības pamatiemaņas. Turklāt bērns jāaudzina, secīgi īstenojot jūsu prasības, palīdzot viņam cīņā starp «gribu» un «vajag», veidojot kolektīvistisku ievirzi un pārvarot bērna dabisko egoismu, audzinot kolektīvā un ar kolektīva starpniecību, tikumiski motivējot ikvienu bērna darbību — rotaļu, mācības vai praktisko darbu (piepildot to ar tikumisku jēgu — te atkal atcerieties par motīva un mērķa sakarību!), kā arī īpaši rūpējoties par tikumiskās apziņas izveidi. Tas nozīmē, ka jums ne tikai jāiepazīstina ar morāles normām, bet arī jāpalīdz bērnam tās vispārināt, izjust un apzināties kā personisko pieredzi, kas neizbēgami radīs tikumisko pārliecību — zināšanu un jūtu sakausējumu.

Man ļoti gribas iepazīstināt jūs ar tām bērna tikumiskās audzināšanas īpatnībām, ko atklājis izcilais šveiciešu psihologs Ž. Piažē un viņa sekotājs L. Kolbergs. Tās palīdzēs jums labāk orientēties šai audzināšanas jomā. Līdz ar to jūs nenonāksiet galējībās un neuzskatīsiet, ka jūsu bērna rīcība ir pilnīgi amorāla, vai arī neapmierināsieties ar domu «Gan jau viņš izaugs un kļūs par cilvēku».

Pēc šo divu cienījamo autoru pētījumu datiem, bērns piedzimst brīvs no jebkādām morāles normām (un tas ir dabiski) un, veidojoties par personību, secīgi apgūst divējāda tipa morāli.

Pirmā — tā saucamā heteronomā morāle veidojas agrīnā bērnībā, un tā pamatojas uz autoritātes (pirmām kārtām vecāku autoritātes) atzīšanu, kā arī uz pieaugušo cilvēku izvirzīto noteikumu atzīšanu par svētiem un negrozāmiem, to izvirzīšana absolūtu patiesību un dogmu, baušļu līmenī. Šai stadijā bērns, protams, var arī neievērot šos baušļus, taču viņam ne mirkli nerodas šaubas par to patiesumu un patiesīgumu.

Apmēram pēc 10 gadu vecuma veidojas jau gluži cita morāle — tā saucamā autonomā morāle, kuras pamatā ir atbrīvošanās no dogmām un tikumisko normu apzināta izpilde. Sākumā šī izpilde balstās uz sava veida vienošanos divu svarīgu «instanču» (bērnu

un vecāku) starpā. Vēlāk vienošanās interiorizējas un kļūst par stabilu tikumiskās rīcības pamatu.

Zinātnieki uzskata, ka ir trīs posmi ceļā uz abu šo morāles tipu apguvi: vīrzošais (līdz 4—5 gadiem), piespiedu (no 5 līdz 9—10 gadiem) un racionālais posms.

Pirmajam posmam raksturīgi ir ļoti interesanti fenomeni, kas pieaugušajiem ne vienmēr ir saprotami un zināmi. Pirmām kārtām var nosaukt bērna egocentrismu, kura pamatā ir vēl nenoteiktās «Es un citi» robežas. Bērns nevar pieļaut, ka citam ir atšķirīgs viedoklis, tāpēc viņš mums bieži vien liekas kā mazs, egoistisks dogmatiķis. Vēl ir arī tā saucamais morālais reālisms, kura būtība ir tāda, ka bērni šai vecumā saskata tikai rīcības sekas, nevis apstākļus, ar kuriem tā saistīta. Viņi neņem vērā ne tīšprātību, ne nejaušību (tas, kurš tīšām apgāzis krūzīti vai tintnīcu ir mazāk vainīgs nekā tas, kurš to izdarījis netīšām, jo otrajam traips uz galdauta ir lielāks nekā pirmajam). Interesanti, ka pieaugušo izvirzītie noteikumi (šā vārda visplašākajā nozīmē) pastāv galvenokārt tikai tāpēc, lai saņemtu sodu, turklāt bieži vien (pēc viņu domām) soda funkciju uzņemas vai nu pati daba, vai kādi citi neeksistējoši spēki (vakarā pastrādāju nedarbus, bet no rīta autobusa dēļ nokavēju kino — skaidrs, tā ir «atmaksa par grēkiem»).

Otrajā posmā parādās apzināta attieksme pret šiem noteikumiem. Tās pamatā ir piespiešana, ko veic pieaugušie, un bērna izpratne par to, ka šo noteikumu neizpildīšanai var būt visai nepatīkamas sekas. Egocentrisms un morāles reālisms samazinās (tomēr vēl saglabājas), bet noteikumus bērni sāk uzlūkot par līdzekli primitīvas vienlīdzības funkcijas īstenošanai: lai visiem būtu vienādi. Tas notiek negrozāmas primitīvas izlīdzināšanas līmenī, nemaz neņemot vērā nedz apstākļus, nedz subjektīvos blakusfaktorus.

Tikai trešajā posmā, autonomās morāles stadijā, bērni beidzot sāk orientēties uz racionālām, apzinātām ētiskām normām un likumībām, sāk saprast, kas ir patiesa vienlīdzība, un atbalsta tās likumības, kurās ņemti vērā visi blakusfaktori. Tomēr ne jau visi to saprot, arī daudzi pieaugušie taču neizaug līdz autonomās morāles stadijai un līdz pat mūža galam aklā un ietiepīgā dogmatismā mēģina visus mērīt ar vienu olekti.

Zināšanas par šiem morālās apziņas veidošanās posmiem palīdzēs iegūt diezgan precīzus secinājumus par tikumiskās audzināšanas raksturu dažādos vecumposmos. Pirmsskolas vecumā, sākot no agrīnās bērnības vecumposma (it īpaši līdz ar lomu rotaļu parādīšanos), jums nevis vienkārši jāizvirza dogmas un likumi, bet jāizskaidro savu prasību nepieciešamība un mērķtiecīgums, protams, atbilstoši bērna vecumam, turklāt tas jādara emocionāli, nevis racionāli, taču nekādā gadījumā nedrīkst vadīties pēc principa «kad izaugsi, sapratīsi».

Bērna egocentrisms ir jānovērš un jāsamazina (ne tikai morāles jomā, bet arī «visās frontēs», lai tas nepārtaptu primitīvā egoismā), izskaidrojot viņa uzskatu nosacītību, neuzmācīgi demonstrējot arī citu viedokļu esamību, sniedzot elementāru priekšstatu par cilvēka «Es» psiholoģiju. Ir arī jācīnās pret morālo reālismu un objektīvo atbildību, izskaidrojot bērnam citu cilvēku rīcības un darbības iespējamos motīvus, uzaicinot viņu palūkoties uz tām ar citām acīm, ņemot vērā ne tikai to nozīmi, bet arī jēgu, mācīt bērnu padomāt, ka nepieciešams ne tikai analizēt konkrētās rīcības ārējo saturu, bet arī visu, kas saistīts ar šo rīcību.

Līdz ar skolas vecuma iestāšanos (6—7 gadu vecumā) vajadzēs cīnīties arī pret primitīvās vienlīdzības principu un, izmantojot visas iespējas, tiešās un pārnestās analoģijas, izskaidrot bērniem, ka svarīgi ir ne tikai pūliņi, bet arī rezultāti, ka cilvēciska attieksme nepakļaujas aritmētiskiem aprēķiniem, bet drīzāk gan algebriskai analīzei.

Jāpiebilst, ka te nepieciešama zināma apsteigu darbība, jo cilvēki nezin kāpēc ļoti viegli apstājas šajā primitīvās izpratnes līmenī, paliek otrajā — heteronomās morāles stadijā. Ja jūs palaidīsiet garām šo svarīgo brīdi, neveltīsiet savus spēkus aktīvai izskaidrošanai, tad pusaudža vecuma grūtības, domāšanas egocentrisms, gados vecāku bērnu tieksme pēc neatkarības un visu morālo dogmu revidēšanas var izrādīties nepārvarama jums un jūsu bērnam...

Mēs beidzam pēdējo nodaļu par audzināšanas jautājumiem. Tuvojas noslēgumam šī grāmata, lai gan iepazīšanos ar ģimenes attiecību pedagoģiju un psiholoģiju nevar uzskatīt par pabeigtu, kamēr nav aplūkoti ģimenes dzīves saimnieciskie, sadzīves un ekonomiskie jautājumi.

PIEKTĀ NODAĻA

Mājas dzīve

Sadzīve: plusi un mīnusi

Šai «nīstamajai» sadzīvei ir tik svarīga nozīme ikvienas ģimenes dzīvē, ka bez tās saprātīgas organizācijas ģimene nevar īstenot nevienu funkciju un normāla ģimenes dzīve un darbība gluži vienkārši nav iespējama. Nav grūti atbildēt uz jautājumu, kāpēc grāmatā, kas veltīta ģimenes attiecību psiholoģijai un pedagoģijai, vesela nodaļa tiek veltīta ģimenes saimniecībai, jo kopīga sadzīve taču ir viena no ģimenes — sociālā institūta — būtiskām pazīmēm.

Pirmkārt, saimnieciski ekonomiskās attiecības allaž bijušas, ir un būs ģimenes dzīves materiālais pamats, kā arī pamats tās dzīvesdarbībai un, dabiski, tajā notiekošajiem fiziskās un garīgās atražošanas procesiem (atcerēsimies kaut vai to, cik bieži nenokārtoti materiālie apstākļi ir galvenais iemesls, kāpēc ģimene atsakās no otrā un trešā bērna). Taču vienlaikus ņemiet vērā arī to, ka jūsu centieni īstenot pedagoģiskās prasības tikai ar mājskolotāju un repetitoru palīdzību jums izmaksās pietiekami dārgi.

Otrkārt, ja materiālās attiecības ir neveiksmīgi organizētas, tās kļūst par ārkārtīgi būtisku faktoru, kas nelabvēlīgi ietekmē laulāto draugu garīgo saskaņu, viņu jūtu un garīgās kopības saglabāšanos. Marksa pazīstamā formula «esamība nosaka apziņu» pilnā mērā ir attiecināma uz ģimeni — sabiedrības pamatšūniņu. Turklāt šo apziņu, gluži dabiski, nosaka ne tikai sociālā esamība, bet arī katrai ģimenei raksturīgā «mikroesamība», t. i., ģimenes saimniecisko un sadzīves attiecību sistēma. Taču diemžēl diezgan bieži rūgtie vārdi par to, ka mīlas laiva sašķīst sadzīves viļņos, no dzejiskas metaforas pārvēršas par fakta konstatāciju. Nav nejaušība, ka dažādās jauno ģimeņu universitāšu un skolu programmās ar ievērības cienīgu pastāvību (lai arī atšķirīgās redakcijās) atkārtojas viens un tas pats punkts: «Kā pasargāt ģimeni no sadzīves

grūtībām» (tieši tā: pasargāt!). Materiālās un sadzīves attiecības taču ir savdabīgs ģimenes spogulis, kurā kā ūdens pilienā atspoguļojas viss, kas, kopā ņemot, veido ģimenes laimes pamatu: savstarpējās saskarsmes iemaņas un zināšanas, cenšanās palīdzēt un sadarboties, aktīva mīlestība, savstarpējais atbalsts un, visbeidzot, jūsu vēlēšanās izveidot ģimeni un Māju — ne jau vienmēr cietoksni, bet katrā ziņā vietu, kur ģimenei kopumā un ikvienam tās loceklim būtu mierīgi un ērti...

Treškārt, ģimenes saimnieciski ekonomiskajā jomā, gluži tāpat kā visās citās, norisinās it kā slēpta, nemanāma, taču ļoti efektīva bērnu audzināšana. Turklāt ne tikai materiālo un sadzīves attiecību modeļa aspektā. Šai jomā veidojas attieksme pret darbu, praktiskās darba prasmes un iemaņas. Bērnam vēl nav iespējas īstenībā (nevis pa televizoru) vērot citu cilvēku (arī jūsu) darbu, tāpēc darba lomu cilvēka un arī sabiedrības dzīvē viņš labākajā gadījumā uztver kā ļoti svarīgu, taču viņam ir vienalga, kāpēc tā ir tik svarīga. Toties viss, kas saistīts ar mājas darbiem, norisinās bērna zinātkāro acu priekšā. Novērotais apbrīnojami precīzi un spēcīgi iegulst apziņā, lai pēc tam cilvēka brieduma gados visā pilnībā atklātos nopietnā darbā. Ja jūsu ģimenes ikdienas dzīvē bērns nemitīgi sastopas ar haotiskumu un plānveidības trūkumu materiālajā un sadzīves jomā, ja turklāt jūs skaļi un bieži vien nevietā sūkstāties par mājas darba smagumu un savu pārslodzi, ir maz ticams, ka jūsu bērnam kādreiz izveidosies darba mīlestība, iniciatīva un atbildīga attieksme pret darbu.

Saimnieciski ekonomiskajā jomā veidojas arī tāda bērna personības īpašība kā ekonomiskā domāšana un ar to saistītās ekonomiskās rīcības iemaņas. Šo nākotnes cilvēkam tik nozīmīgo personības īpašību attīstība uzskatāma par vienu no vissvarīgākajiem audzināšanas uzdevumiem, par tautsaimniecības plāna sekmīgas īstenošanas ķīlu. Šis uzdevums ir jārisina kompleksi un vispusīgi. Bet bērns neapmeklē politisko zinību pulciņus, un valsts ekonomiskā dzīve līdz pietiekami nopietna vecuma sasniegšanai viņam ir un paliek dziļš noslēpums. Toties viņš aug jūsu ģimenē, kurai ir sava ekonomiskā dzīve, un tieši tās plānveidīgums un gādīgais raksturs ietekmē vairāk nekā īpaši pedagoģiskie paņēmieni — spēj veidot gan konkrētu ekonomisko situāciju un attiecību analīzes prasmi, gan saudzīgu attieksmi pret īpašumu.

Trešā personības īpašība, kuru jūs varat izveidot bērnam šīs «nīstamās» sadzīves jomā un kura ir ārkārtīgi svarīga, sarežģīta, daudznozīmīga un daudzplākšņaina, ir saprātīgs prasīgums un patērēšanas kultūra. Taču to izveide būs iespējama tikai tad, ja šis saprātīgums un patērēšanas kultūra kļūs par jūsu ģimenes dzīves un darbības reālu normu.

Tātad, kā redzat, šās nodaļas iekļaušana grāmatā ir pilnībā attaisnojama. Bet kā tad pareizi organizēt ģimenes saimnieciski ekonomiskās attiecības?

Pirmajā brīdī šķiet, ka atbilde uz šo jautājumu ir pavisam vienkārša. Minēto attiecību vidū par galvenajām uzskatāmas tās, kas saistītas ar mājsaimniecības vadīšanu un kas vispilnīgāk izpaužas mājas darbu sadalē. Ir pierādīts, ka taisnīgums šo pienākumu sadalē ir visai svarīgs laimīgas laulības priekšnoteikums. Sociologi ir noskaidrojuši, ka tad, ja mājas darbus veic galvenokārt sieva, laulība ir neveiksmīga 40,12% gadījumu, bet laimīga — tikai 21,6% gadījumu. Ja vīrs un sieva ir vienādi noslogoti, laulība ir neveiksmīga 5,6% gadījumu, bet laimīga — 60,8% gadījumu. Vienāda laulāto (un citu mājinieku) noslogojuma nozīme te atklājas pavisam noteikti, un varētu likties, ka atliek tikai ieteikt vienlīdzīgi sadalīt mājas rūpes. Diemžēl tas nav tik vienkārši.

Pirmām kārtām tāpēc, ka vēl šobaltdien visi šādi brīnišķi ieteikumi atduras pret konkrētiem laulības stereotipiem, kuri sastopami ne tikai ikdienišķajā, bet arī sociālajā apziņā. Aplūkosim, piemēram, mākslas sfēru. Ļeņingradas psihologi, izanalizējuši divu ļoti populāru literāro žurnālu «Junostj» un «Seļskaja molodjož» viena gada komplektus, atklāja, ka sieviešu veidotie laulības attiecību raksturojumi atšķiras no tiem, kuru autori ir vīrieši. Vīriešu veidotajiem aprakstiem raksturīgi ir tas, ka vīrs tiek attēlots kā spilgta personība, bet sieva — kā pieticīga, norūpējusies draudzene. Sievai, kā izriet no aprakstiem, nav nekādu izcilu spēju, toties viņa lieliski vada saimniecību, mazgā veļu, gatavo ēst, apkopj bērnus. Sieva nav spējīga pacelties līdz vīra «augsto» interešu un nodarbību līmenim, bet, ja tomēr iesaistās tajās, tad tikai kā apkalpojošais personāls (sekretāre, palīdze) ... Tāds ir vīriešu viedoklis. Savukārt sievietes mēģina radīt it kā pretēju — «emancipētu» tēlu. Sieva — spilgta, radoša personība, vīrs — pašapmierināts cilvēks ar viduvējām spējām. Šajos gadījumos laulība (atšķirībā no vīriešu aprakstītā varianta) allaž ir neveiksmīga.

Pētnieki ir ļoti precīzi pierādījuši, ka laulības attiecību optimālais variants, kuru raksturo tas, ka vīrs un sieva ir radošas, meklējošas personības, kam ir kopīgas intereses un kas saprātīgi sadala ģimenes pienākumus, burtiski «pazūd» starp tiem «tradicionālajiem» laulības dzīves variantiem, kuros vīrs ir aizrāvies ar profesiju, amatu, bet sieva ir ģimenes pavarda glabātāja.

Šādi stereotipi ne vien traucē patiešām saprātīgi sadalīt pienākumus ģimenē un rada tādu situāciju, ka praktiski visus mājas darbus dara sieva, bet arī veido izkropļotu, pseidosaprātīgu priekšstatu par mājas darbu sadali. Diemžēl tādas ģimenes, kurās vīrs uzskata, ka viņa mājas pienākumu loks noslēdzas ar naglas iedzīšanu sienā, bet sieva ir cieši pārliecināta, ka pavārmākslas augstā-

kais sasniegums ir olu kultenis vai «vēršacs», nav sastopams tikai anekdotēs vien. Diemžēl jāatzīst, ka dzīvē tās nav retums. Rodas jautājums — bet ko nozīmē saprātīga mājas darbu sadale?

Pirmām kārtām nevajag jaukt jēdzienus «vienlīdzīga pienākumu sadale» un «identiskums pienākumu sadalē». Vienāda līdzdalība mājas darbos nozīmē ne tik daudz to, ka vīrs un sieva veic vienādus darbus un viņu lomas ģimenes pienākumu izpildē ir vienādas, cik samērīgu līdzdalību tajos. Kā pareizi atzīmējusi padomju socioloģe Z. Jankova, lietas būtību nosaka nevis tas, ka vīri nesteidzas uzņemties sievu tradicionālos darbus, bet gan tas, ka viņi slikti izpilda savus — vīriešu darbus (sīkais remonts, sadzīves aparatūras labošana, krāsošana u. c.), kurus agrāk veica ikviens kārtīgs saimnieks, bet tagad — visai augsti apmaksāti sadzīves pakalpojumu sfēras speciālisti. Vīra cenšanās nelokāmi izpildīt visus vīrieša darbus ir galvenais saprātīgu mājas pienākumu sadales priekšnoteikums. Tikai pēc tam, kad tas ievērots, var runāt par vīrieša tālāku, dziļāku līdzdalību arī tā sauktajos sieviešu darbos. (Liekas, te nav ko liekuļot — pat maksimāli pilnīga vīriešu darbu izpilde aizņem daudz mazāk laika nekā pastāvīga sieviešu darbu veikšana.)

Diemžēl ir ārkārtīgi grūti dot gatavas receptes, kā sadalīt mājas darbus. Te jāņem vērā pārāk daudzi faktori: gan ģimenes tips, gan tās vajadzību līmenis, gan nodrošinātība ar komunālajiem pakalpojumiem, gan arī dzīvokļa apstākļi utt. Tāpēc sadalīt šos darbus vislabāk varēsiet jūs paši. Mēs tikai mēģināsim pastāstīt, kā būtu ieteicams rīkoties. Vispirms iedziļināsimies jautājumā par to, ko nozīmē saprātīgs mājas darbu sadalījums. Par tādu uzskatāms sadalījums, kurš ne vien ir racionāls un mērķtiecīgs pēc savas būtības, bet arī par saprātīgu tiek atzīts ģimenē pašā, tātad šis ir ne tik daudz ekonomisks, cik daudz psiholoģisks jēdziens. Pārkārtošanos savā ģimenes saimniecībā sāciet ar darbu saskaņošanu no racionalitātes un mērķtiecīguma viedokļa, turklāt vispirms jūsu pašu — laulāto starpā!

No visiem mājas darbiem izdaliet tos darbus, kurus pēc tradīcijas jau veic pārējie jūsu ģimenes locekļi! Tad atlikušos pienākumus, kuru skaits līdz ar to ir samazinājies, sadaliet pastāvīgajos pienākumos (ikdienas darbos, kas regulāri atkārtojas, — ēdiena gatavošana, veļas mazgāšana u. tml.) un epizodiskajos pienākumos. Lai nezaudētu ģimenes attīstības ģenerālo līniju, vienlaikus sadaliet tos arī stratēģiskajos un taktiskajos pienākumos! Turklāt, lai izvairītos no stiprā dzimuma pārstāvja vētraina protesta, atzīmējiet, kuri ir specifiski sieviešu, kuri — vīriešu un kuri — kopīgi pienākumi!

Atgādināsim, ka šo sarežģīto uzdevumu jums būs vieglāk veikt, ja zināsiet, ka ģimenes pētnieki visu mājas darbu kopumu iedala šādās vienpadsmit grupās: pārtikas produktu sagāde, uzturlīdzekļu apstrāde, ēdiena gatavošana, mājokļa uzkopšana (ik dienas),

dzīvokļa remonts, veļas mazgāšana («lielā» un «mazā»), sadzīves tehnikas remonts, bērnu vešana uz pirmsskolas iestādi vai skolu un atpakaļ uz mājām, vecāku sapulču apmeklēšana, palīdzība bērniem mājas darbu sagatavošanā un rotaļāšanās ar viņiem, dienas režīma izpildes kontrole.

Bet tagad, nepārspīlējot mūsdienu vīriešu saimnieciskās iespējas, ieplānojiet viņiem specifiskos vīriešu darbus (sieviešu ziņā atstājiet sieviešu darbus!)! Sniedzot gandarījumu vīrieša līdera jūtām, uzticiet viņam saimniecisko un sadzīvisko attiecību stratēģisko aspektu (sievai atstājot taktisko)! Novērtējot iespējamo laika patēriņu (droši vien noteiksiet ne jau tā kritiskos lielumus), taktiski sadaliet kopīgos pienākumus! Padomājiet, vai vīrs nevarētu veikt kaut ko no sieviešu darbiem! Noskaidrojiet, vai pārējie pieaugušie ģimenes locekļi ir ļoti noslogoti, un, ja nav, tad uzticiet viņiem vēl kādu mājas darbu! Novērtējuši bērna iespējas (ņemot vērā dzimumu un vecumu), paredziet arī viņiem pastāvīgos un epizodiskos uzdevumus! Vai tas ir viss? Nebūt ne. Strīdi izcelsies jau pašā sākumā, kad jūs vēl tikai klasificēsiet pienākumus, un saasināsies, kad tos dalīsiet. Nekādā gadījumā nepieļaujiet, ka tie pārvērstos konfliktos vai monologos. Lēmums par pienākumu sadali var tikt pieņemts tikai pēc kopīgas konstruktīvas apspriedes ģimenes padomē.

Vēl viens padoms sakarā ar mājas darbu sadali — pēc iespējas vairāk izmantojiet sadzīves tehniku! Tā palīdzēs gan ekonomēt laiku un spēkus, gan arī racionālāk sadalīt pienākumus, jo no tiem vīriešiem, kas nelabprāt veic mājas darbus, 52%, kā noskaidrojuši sociologi, labprāt veic produktu mehānisko apstrādi un 36% nav iebildumu uzkopt telpas ar tehniskiem līdzekļiem.

Kopīgā darba prieks

Es droši vien nemaldīšos, ja apgalvošu, ka mēs, vecāki, vēlēdamies akcentēt savu bērnu labās īpašības, katrā ziņā izsakām šādu apgalvojumu: «Galvenais — viņš ir ārkārtīgi strādīgs un daudz palīdz mājās.»

Tas, ka mēs uzsveram šīs īpašības, bez šaubām ir pareizi, jo strādīgums un prasme veikt mājsaimniecības darbus ir svarīgas iezīmes. Mēs rīkojamies pilnīgi pareizi, ka neatdalām šos divus jēdzienus, bet gan saistām tos, jo bērna līdzdalība mājas darbos ir lielisks audzināšanas līdzeklis. Taču mums ne vienmēr izdodas panākt šo līdzdalību. Diemžēl mūsu pūliņi iesaistīt bērnu mājas darbos bieži vien atduras pret viņa iecirtīgu nevēlēšanos strādāt, bet, ja mēs tomēr uzliekam bērnam kādu nenozīmīgu pienākumu, tas nevis veicina strādīguma veidošanos, bet — gluži otrādi — rada noliedzošu attieksmi pret jebkuru darbu, kas viņiem tiek uzticēts.

Kāpēc tā notiek? Visdrīzāk tāpēc, ka mēs kādreiz esam pārkāpuši kādu ļoti nozīmīgu pedagoģijas noteikumu. Es nebūt negribu atkārtoties un lieku reizi uzskaitīt visu to, par ko jau runājām nodaļā «Pēc darba un morāles likumiem». Taču par to, kā iesaistīt bērnus mājas darbos, gan vajag parunāt.

Sākumā dažas pamatatziņas. Tātad jūs esat konstatējuši, ka dēlam (meitai) pēc gada jau jāsāk iet skolā un ka viņam (viņai) turklāt ir tādas spējas, par kurām to pirms divsimt gadiem apskaustu ikviens desmitgadīgs zeņķis (lai dzīvo akcelerācija!). Jūs nolemjat viņu atbilstoši šīm spējām iesaistīt mājas darbos. Taču atklājas, ka šis pats zeņķis no kāda iepriekšējā gadsimta strādīguma ziņā diemžēl daudzkārt varētu apsteigt jūsējo. Tas ir dabiski — kā gan jūsu bērns var darīt to, kas viņam nav mācīts? Jūs gluži vienkārši esat nokavējuši mācīt bērnam strādīgumu un iesaistīt viņu mājas darbos. Bija jāsāk agrā bērnībā, piemēram, vajadzēja nevis pašiem savākt izmētātās rotaļlietas, bet gan ļaut to darīt bērnam, kas skraidīja ap jums, saukdams: «Nevajag, es pats!»

Tad (tā ir otra pamatatziņa), lūdzu, pievērsiet uzmanību tam, vai jūsu ģimenē darbs — gan sabiedriski derīgais, gan mājās veicamais — tiek godāts. Ja ne, tad jums gluži vienkārši nav nekādu tiesību gaidīt, lai bērnam būtu radusies interese par darbu. Tātad, pirmkārt, nenokavējiet darbaudzināšanas sākumu, iesaistiet bērnu mājas darbos (vecāku uzskats par to, ka bērns vēl paspēs izstrādāties, ir maldīgs)! Otrkārt, veidojiet un saglabājiet savā ģimenē strādīguma gaisotni, pastāvīgi akcentējiet visu patīkamo un derīgo, kas tajā ir. Uzsvērti saudzīgi izturieties pret ikviena mājinieka ieguldījumu kopīgajā darbā, lai arī cik nenozīmīgs būtu viņa veikums!

Tagad izanalizēsim dažas konkrētas situācijas, kas palīdzēs jums izprast, kādi svarīgākie noteikumi jāievēro, lai bērnu sekmīgi iesaistītu mājas darbos un ieaudzinātu viņā strādīgumu.

Pirmā situācija. Jūs esat uzticējuši bērnam aplaistīt istabas augus, kas atrodas uz palodzes, bet pēc kādas nedēļas pamanāt, ka tie ir visai bēdīgā stāvoklī. Lielās dusmās sabāruši bērnu, varbūt pat iepliķējuši viņu, jūs nolemjat paši kopt savu iemīļoto kaktusu un ģerāniju. Rezultāts nebūs ilgi jāgaida, jo ar vienu un to pašu darbību jūs esat pārkāpuši vairākus noteikumus, kas attiecas uz strādīguma ieaudzināšanu. Galvenais noteikums — bērna pastāvīga un obligāta iesaistīšana mājas darbos. Un vēl — uzticētā darba nemitīga kontrole, kas pirmajos dzīves gados un arī pirmsskolas vecumā ir ļoti nepieciešama.

Otrā situācija. Jūs kavējat darbu un lūdzat meitai nomazgāt pusdienu traukus. Atgriezušies mājās, konstatējat, ka trauki gan ir nomazgāti, taču tos diemžēl nāksies pārmazgāt, un dusmās izmetat: «Tādu sīkumu tev uzticējām, bet tu pat to nevarēji izdarīt!» Apžēlojieties — kāpēc tad tā? Bērni taču līdz pat jaunākā skolas vecuma

beigām orientējas nevis uz rezultātu, bet gan uz pašu darba procesu. Vēl vairāk — viņi lepojas ar savu darbu un alkst pēc atzinības, vēlas saņemt novērtējumu par tā derīgumu. Bet te pēkšņi tāda auksta ūdens šalts! Šai gadījumā aizmirsti vēl divi pamatprincipi, kas nosaka, ka bērnam pastāvīgi jāsaņem atzinīgs vērtējums (nepieciešamības gadījumā to var arī izteikt maigas, labvēlīgas kritikas formā, taču ļoti, ļoti uzmanīgi) un vecākiem aizvien jāakcentē bērnu veikto mājas darbu derīgums.

Trešā situācija. Jūsu dēls, piektās klases skolnieks, viens pats kaut ko ilgi dara virtuvē. Kad uz brīdi pārtraucat televīzijas pārraižu skatīšanos un ielūkojaties savas ģimenes «svētnīcā» — virtuvē, jūsu acu priekšā paveras ļoti nepatīkama aina — uz plīts katliņā vārās kaut kādi rūsgani kunkuļi. Izrādās, ka bērns ir nolēmis pārsteigt jūs ar mannas putru (viņš to mācījies vārīt mājturības stundā), taču nav sapratis savus pierakstus un divu ēdamkarošu vietā iebēris katlā divas glāzes mannas. Vienā mirklī aptvērusi, ko nozīmē iztīrīt piedegušo katliņu, jūs skaļā balsī paziņojat: «Lai es tevi bez atļaujas plīts tuvumā vairs neredzētu!» Pēc tam kad esat nomierinājusies, jūs viszēlīgi sakāt: «Nu, labi, labi, es izmazgāšu katliņu, bet tu ej un mācies!» Atkal skaidri redzamas kļūdas. Galvenās — patstāvības apspiešana un «bezatbildības prezumpcija». Šai vecumā jūsu dēls ne tikai var atbildēt, bet viņam arī jāatbild par savu rīcību, vismaz jāizlabo savas «darbības» sekas, konkrētajā gadījumā — jāizberž katliņš (jums katrā ziņā arī vajadzēja izteikt dēlam atzinību par viņa labo nodomu).

Ceturtā situācija. Sajūsminoties par to, ka jūsu piecgadīgā meita labprāt uzpoš dzīvokli — izslauka istabas, notrauc putekļus utt., jūs uzticat viņai vēl kādus desmit, pēc jūsu domām, tikpat vienkāršus pienākumus. Pēc nedēļas jūs sev par lielu brīnumu ieraugāt piegružotu grīdu un putekļus visās malās. Jaunie pienākumi vēl nav pat sākti pildīt. Vai atkal būsiet izdarījuši kaut ko aplamu? Protams, jo neesat ņēmuši vērā pakāpenības principu. Bērna pienākumu loks, bez šaubām, var būt ļoti plašs, bet diezin vai tāpēc vajadzētu viņu pārslogot ar mājas darbiem, kurus viņš nevar veikt sava vecumposma īpatnību dēļ. Jau agrā bērnībā ir nepieciešams bērnu iesaistīt mājas darbos, uzticēt viņam noteiktus pienākumus. Pēc tam kad bērnam ir izveidotas attiecīgas iemaņas, viņa līdzdalība dzīvokļa uzkopšanā, protams, ir jāpaplašina. Skolas vecuma bērnam var uzticēt patstāvīgi un regulāri uzturēt kārtībā visu dzīvokli, uzsildīt (vai pat sagatavot) ēdienu, kā arī nopirkt nepieciešamos produktus.

Piektā situācija. Gatavojoties viesu uzņemšanai, jūs esat uzticējusi savam dēlam notīrīt kartupeļus, kas paredzēti salātu sagatavošanai. Visi citi komponenti jau ir gatavi, un jūs augošā nepacietībā sākat vērot bērnu, kurš elsdams pūzdams darbojas ar nazi.

Beigu beigās neizturējusi, jūs atņemat viņam «instrumentu» un «materiālu». Jūs šai brīdī rīkojaties, vislabāko nodomu vadīta, — jāpaspēj visu izdarīt līdz viesu atnākšanai, jo ikvienai namamātei parasti pietrūkst vienas stundiņas, lai godam sagaidītu ciemiņus. Taču, paužot savu nepacietību, jūs pieļaujat nopietnu pedagoģisko kļūdu. Bērna lēnīgums vai neprasme kaut ko pareizi izdarīt nedrīkst kļūt par pamatu tam, lai iejauktos un apspiestu bērna patstāvību. Daudz labāk būs, ja jūs viņam mierīgi un neuzbāzīgi palīdzēsiet, bet sarežģītākā situācijā nemanāmi pārslēgsiet viņa uzmanību uz vienkāršāku, bet ne mazāk interesantu un vajadzīgu darbu.

Sestā situācija. Vēlēdamies nodarbināt savu meitu, jūs viņu pastāvīgi iesaistāt dažādos mājsaimniecības darbos, taču drīz vien lielā neizpratnē pamanāt, ka ar katru reizi jums tas izdodas aizvien grūtāk, turklāt meitas sejas izteiksme skaidri liecina, ka viņa neuzsāk ķildas un vārdu pārmaiņas tikai tāpēc, ka ciena jūs un ir labi audzināta. Kļūda ir nepārprotama, jo bērniem ir jāuztic nevis epizodiski darbi, bet gan pastāvīgi pienākumi. Pretējā gadījumā netiek īstenots audzināšanas sistemātiskuma princips. Pastāvīgi izjaucot savu bērnu plānus (viņiem taču arī ir tiesības plānot savu laiku!), jūs izraisāt viņos neapmierinātību un pretīgumu pret darbu.

Septītā situācija. Uzticot bērnam pienākumus, jūs, pašu labāko nodomu vadīti (netiks galā, vēl par agru u. tml.), izraugāties to, kas jums pašam liekas saprātīgi un pieņemami, nevis ievērojat bērna vēlmes. Rezultāts labākajā gadījumā līdzināsies nullei, jo jūs neesat ievērojuši vēl kādu svarīgu principu — katrā ziņā jārēķinās ar bērna slieksmēm un interesēm. (Tas, dabiski, saistās ar mērķtiecību to veidošanā.) Bērna zinātkāre, pastāvīgā vēlēšanās uzzināt, «kā to dara», paver patiesi plašas iespējas.

Gan situāciju aprakstus, gan arī likumu un noteikumu uzskaitījumu varētu turpināt, turklāt vērīgs lasītājs droši vien jau būs pamanījis zināmu autora viltību, jo visi principi taču ir cieši saistīti, bet dotajām situācijām pieļaujama ne tikai šāda viennozīmīga interpretācija. Pastāvīga un obligāta bērnu iesaistīšana mājas darbos, viņu darbības kontrole, atzinīgs vērtējums, bērnu darba noderīguma akcentēšana, viņu patstāvības apvienošana ar atbildību, pakāpenība bērnu iesaistīšanā mājas darbos, pacietība, pastāvīgo pienākumu prioritāte salīdzinājumā ar epizodiskajiem pienākumiem, obligāta rēķināšanās ar bērna slieksmēm un interesēm saistībā ar to mērķtiecīgu veidošanu — visam šim vienotajam kompleksam ir jāīstenojas jūsu pedagoģiskajā darbā, kas noris mājsaimniecības jomā.

Par ģimenes ekonomiku

Pirms dažiem gadiem Centrālajā televīzijā tika demonstrētas filmas, kas bija veltītas ģimenes problēmām. Vienā no tām bija šāda interesanta epizode: strādniekus — vīriešus un sievietes — uzaicināja saskaitīt, cik daudz naudas viņiem tobrīd ir kabatā. Izrādījās, ka sievietēm ir gandrīz desmit reižu vairāk naudas nekā vīriešiem...

Dažs labs patriarhāta apologēts šādā budžeta sadalījumā saskata kārtējo vīriešu lomas noniecināšanas faktu (tā daļēji ir taisnība, lai gan noniecināšana nav pats piemērotākais vārds; te drīzāk jārunā par finansu varas pozīcijas pārbīdi par labu sievai) un būtisku «ļaunuma sakni», kas grauj ģimeni. Paši «izglītotākie» apgalvo, ka, pastāvot šādam nožēlojamam finansiālajam stāvoklim, normāla bērnu audzināšana nav iespējama. Tomēr tā nav.

Racionāla ģimenes budžeta sadale, protams, ir nepieciešams priekšnoteikums normālai ģimenes dzīvei un tās daudzo funkciju īstenošanai. Vēl vairāk — tā ir vajadzīga arī tādēļ, lai nodrošinātu bērnu normālu attīstību un audzināšanu. Turklāt tā ir nepieciešama ne tikai tāpēc, ka šāda sadale nosaka ģimenes ekonomisko stāvokli un, dabiski, arī tēriņu bērnu vajadzībām, rada ekonomiskos priekšnoteikumus viņu laimīgai bērnībai. Būtība ir tāda, ka ģimenēs ar nokārtotu ekonomiku parasti valda gan ģimenei pašai, gan bērnu audzināšanai (šā vārda plašākajā nozīmē) labvēlīga psiholoģiskā gaisotne, jo ģimenes vajadzību apmierināšana norisinās bez strīdiem, ķildām un domstarpībām. Tieši ģimenes budžeta prasmīga plānošana un sadale, kas tiek īstenota demokrātiski, ar bērnu līdzdalību, veido viņiem ekonomiskās domāšanas un rīcības pamatus, palīdz uztvert un apzināties reālās ekonomiskās dzīves galvenās atziņas. Bērni ir mūsu ģimenes attiecību spogulis, tāpēc ir gluži dabiski, ka pastāvīgs (turklāt pasīvs) haotiskas, nejaušas un nereālas ģimenes ekonomikas atspulgs veido viņos īstenībai neatbilstošas vajadzības, neprasmi orientēties ekonomiskajās attiecībās un saskatīt naudas patieso vērtību. Līdz ar to var rasties dažādas novirzes — izšķērdība (bez ekonomiska pamata) vai sīkstulība un skopulība. Taču visus šos svarīgos ģimenes ekonomikas momentus nosaka tas, kuram no laulātajiem — vīram vai sievai — pieder finansiālā vara. Ekonomiskais «matriarhāts» ģimenē var nodarīt ļaunumu tikai tādā gadījumā, ja kāds no ģimenes locekļiem vai laulātajiem (visbiežāk vīrs) to uzskata par kaut ko netaisnīgu un nesaprātīgu. Pretējā gadījumā nekāda ļaunuma no tā nav. Tomēr ir kāds būtisks priekšnoteikums — demokrātija un atklātums ģimenes budžeta plānošanā un sadalē. A. Augustikavičūte ir pareizi atzīmējusi, ka

ģimenēs, kurās saimniecība tiek plānota demokrātiski, aktīvi iesaistoties visiem ģimenes locekļiem, materiālās problēmas tiek risinātas mierīgi, bez īpašiem pārdzīvojumiem, psiholoģiskajām traumām un emocijām, turklāt naudas jautājumi ne tikai nav par iemeslu konfliktiem, bet drīzāk gan tuvina un saliedē ģimenes locekļus. Taču, ja laulātā draudzene vienpersoniski rīkojas ar naudu, tad vienīgais, kas daudzmaz var palīdzēt novērst konfliktus finansu jomā, ir maksimāls atklātums izdevumu jautājumā. Citādi pat tad, ja jūs saimniekojat rūpīgi un saprātīgi, pārējiem ģimenes locekļiem var rasties priekšstats, ka vajadzību apmierināšana ir atkarīga nevis no ģimenes reālajām finansiālajām iespējām, bet gan no sievas prasmes vadīt saimniecību, no viņas vēlēšanās vai nevēlēšanās piešķirt līdzekļus no ģimenes budžeta. Šāda situācija ir hronisks neapmierinātības, pārmetumu un strīdu cēlonis. Tāpēc atklātumam un demokrātijai, izdevumu kopīgai apspriešanai ģimenē ir jākļūst par negrozāmu likumu.

Plānojot ģimenes izdevumus, mēs būtībā cenšamies panākt vienu — saprātīgumu. Nelaime ir tikai tāda, ka šo saprātīgumu mēs katrs saprotam atšķirīgi, tāpēc der atgādināt, ka ģimenes budžeta jautājumu risināšanā, tāpat kā mājas pienākumu sadalē, saprātīgu lēmumu var pieņemt tikai tad, ja kopīgi apspriežas visi ģimenes locekļi. Pretējā gadījumā pat vissaprātīgāko ģimenes ekonomiskās dzīves vadīšanu citi ģimenes locekļi var uzskatīt par netaisnīgu, neracionālu un pat aizvainojošu.

Tātad ģimenes līdzekļu sadalē galvenais ir to racionalitātes un mērķtiecīguma saskaņošana, maksimāli ievērojot atklātumu un demokrātiju. Vienpersoniska rīcība var izraisīt pārējos ģimenes locekļos aizdomas par jūsu «finansiālajām ļaunprātībām» («Redz, atkal nepietiek līdz algai, laikam kaut ko nopirkusi un slēpj!»).

Tomēr tā ir tikai viena no ģimenes ekonomikas racionālas organizācijas pamatatziņām. Protams, nav salīdzināms jūsu ģimenes un valsts ekonomikas apjoms, taču arī ģimenē, sabiedrības pamatšūniņā, nepieciešama gan perspektīvā plānošana, gan operatīvā uzskaite, gan arī finansu kontrole, vadoties pēc principa «tēriņam ir jāatbilst ienākumiem».

Vispirms rūpējieties par perspektīvo plānošanu, vislabāk — vienam gadam! Sāciet to gada sākumā, kad ģimenes galva, kāds cits no ģimenes locekļiem vai arī visi kopā sastāda izdevumu plānus, stingri ievērojot ģimenes vidējās iespējamās ienākumu summas! Jūsu finansu gadam nav obligāti jāsakrīt ar kalendāro gadu. Nevar būt šaubu, ka plānotie izdevumi sadalāmi trijās daļās: kārtējie izdevumi jeb izdevumi, kas periodiski atkārtojas (izdevumi par uzturu, dzīvokli, transportu utt.); vienreizējie izdevumi, kuri savā ziņā ir līdzīgi kārtējiem, bet kuru sadalē nav tāda vienmērīguma

(izdevumi atvaļinājuma pavadīšanai, laikrakstu un žurnālu abonēšanai utt.) un — visbeidzot — izdevumi ilgstošas lietošanas priekšmetu (mēbeles, ledusskapis, apģērbs utt.) iegādei.

Taču nesteidzieties uzreiz paredzēt izdevumus, bet labāk sāciet ar ienākumiem, citādi jums vēl ilgi nāksies ar zīmuli un kalkulatoru rēķināt, kā apmierināt vajadzības un nepārkāpt realitāti. Ņemiet vērā, ka jūsu ģimenes ienākumu summu veido nevis visas algas un blakusienākumi, bet gan tā naudas daļa, kas paliek pāri pēc nodokļu, biedru maksu, apdrošināšanas un citu summu samaksāšanas! Neaizmirstiet no šās naudas atskaitīt arī kabatas naudu, lai jūsu ģimenes locekļiem nebūtu pamata neapmierinātībai par «galvenā ekonomista» kompetences trūkumu.

Kad esat tikuši galā ar ienākumiem, ķerieties pie izdevumu analīzes! Sāciet ar kārtējiem izdevumiem (nedz te, nedz turpmāk gatavu recepšu nebūs — katru izdevuma veidu plānojiet paši, ņemot vērā ienākumus un iepriekšējo pieredzi)! Nosakiet paredzamos vienreizējos izdevumus! Atlikumu varat sadalīt atsevišķos fondos ilgstošas lietošanas priekšmetu iegādei. Katrā ziņā atsevišķi izdaliet mājsaimniecības fondu (dzīvokļa remonts, trauki, veļa, respektīvi, koplietošanas piederumi)! Un vēl — raugieties, lai beigās vēl atliktu naudas summa, ko sadalīt ģimenes locekļu personiskajiem (nevis centralizētajiem!) fondiem personiskās lietošanas priekšmetu, piemēram, apģērba iegādei.

Vai beidzāt? Nu, lūk, puse darba jau padarīta. Taču tikai puse, jo jūsu ģimenes dzīve nebūs patiesi ekonomiska, ja bez perspektīvās plānošanas nenoregulēsiet ienākumu un izdevumu operatīvo kontroli, kas pamatojas uz labi zināmo atgriezeniskās saiknes principu. Šai nolūkā iekārtojiet (katrā ziņā!) ģimenes kases grāmatu! Tai var noderēt jebkura burtnīca. Lappuses sagrafējiet divās ailēs — ienākumu un izdevumu daļā! Šajās ailēs atzīmējiet katra ģimenes locekļa ienākumus un izdevumus, norādot gan konkrēto ģimenes locekli, gan arī priekšmetu, kura iegādei nauda iztērēta!

Pierakstus var izdarīt vai nu katrs individuāli, vai arī ģimenes kasieris (ja jūs baidāties, ka varētu rasties «neesošu ļaunprātību» gaisotne). Ienākumu aili var sadalīt vēl divās daļās: pamatienākumi (alga) un papildienākumi (blakuspeļņa). Izdevumu daļā var atzīmēt izdevumus, kas attiecas uz uzturu, transportu, saimnieciskajām vajadzībām, apģērbu, ilgstošas lietošanas priekšmetiem, izpriecām un intelektuālo dzīvi. Kad pagājuši daži mēneši, sīki iznalizējiet ierakstus par ienākumiem un izdevumiem! Tas palīdzēs noskaidrot, kur nav ievērots princips par nepieciešamību saskaņot tēriņu ar ienākumiem, kur ir budžeta rezerves, uz kā rēķina nākotnē iespējams ekonomēt utt. Nebaidieties lieku rūpju, jo jūs apgūsiet prasmi dzīvot ekonomiski.

Droši vien daudziem šās grāmatas lasītājiem iepriekš minētās rekomendācijas izraisīs izbrīnu, bet citus gluži vienkārši uzjautrinās: «Tad nu gan sarežģījuši! Bez ģimenes plānu daļas vairs nevarēsim iztikt! Dzīvojām bez plānošanas, un naudas līdz algai vienmēr pietika...»

Ko tur teikt, arī šāds viedoklis man ir labi zināms. Diemžēl ļoti daudzas ģimenes dzīvo pēc principa «no algas līdz algai», nedomājot par ģimenes locekļu ekonomisko statusu, par perspektīvām un plāniem, kas ar tām saistīti, par to, ko ģimene var un ko tai vajag sasniegt nākotnē. Šādās ģimenēs algas dienas ir kā tēriņa dzīres, ko raksturo neapdomīgi izdevumi un nevajadzīgi pirkumi. Līdz ar to ģimenes locekļi jau pēc nedēļas ir spiesti ciešāk savilkt jostas. Viņi izmisīgi gaida nākamo algas dienu, jo ģimenē nav paredzēta tāda elementāra budžeta racionalizācijas forma kā NR (neaizskaramā rezerve). Protams, var jau dzīvot arī tā, taču, ja jūs neesat nopietni un lietišķi domājuši par ģimenes ekonomiku, par to, kā ieaudzināt taupīgumu, tad jūsu ģimeni ir grūti nosaukt par pilnvērtīgu un nobriedušu. Beigu beigās jūsu neapdomīgā un vieglprātīgā attieksme pret naudu jūtami traucēs saprātīgu vajadzību un pareizas ekonomiskās domāšanas veidošanos jūsu bērniem.

Šo problēmu var apspriest gari un plaši, taču pamatatziņa ir viena — audzināšana ir process, kas noris ne tikai ar kaut kādiem specifiskiem pedagoģiskiem paņēmieniem, bet arī ar visa ģimenes dzīves realitāšu kompleksa starpniecību. Tāpēc vissvarīgākais priekšnoteikums, kas jāievēro, lai bērnos ieaudzinātu visas nozīmīgākās īpašības, ir jūsu ģimenes budžeta patiesi saprātīga plānošana un sadale.

Otrs svarīgākais priekšnoteikums — maksimāli plaša (protams, ņemot vērā vecumposmu) bērnu iesaistīšana ienākumu un izdevumu apspriešanā. Bērnam ir jāzina, kur ģimene ņem naudu, viņam ir jāizprot, ka tā pirmām kārtām izmantojama būtisku vajadzību apmierināšanai un tikai pēc tam — citiem patīkamiem tēriņiem. Viņam ir jāprot pakļaut savas intereses un vajadzības ģimenes interesēm un vajadzībām. Iespējamā risinājuma «projektu», protams, izveido vecāki, taču visa ģimene kopā to ne tikai pieņem, bet arī apspriež un koriģē. Bērni var sākt piedalīties apspriešanā jau no jaunākā skolas vecuma. Tas it īpaši attiecas uz tādu izdevumu apspriešanu, kuri saistīti ar bērna tiešajām vajadzībām. Pamazām jācenšas panākt, lai viņiem izveidotos apzināta pieeja ģimenes budžeta jautājumiem. Ar pusaudzi var jau pilnīgi nopietni apspriest gandrīz visus pirkumus un konsultēties.

Trešais svarīgākais priekšnoteikums, kas jāievēro, lai veidotu bērniem saprātīgas vajadzības un pareizu ekonomisko domāšanu, ir mācīt viņiem plānveidīgi un racionāli sadalīt savus personiskos

līdzekļus — kabatas naudu un sīkākas naudas summas, ko viņi epizodiski saņem no vecākiem vai no radiniekiem. Šā momenta pedagoģisko nozīmi akcentējis A. Makarenko, apgalvodams, ka bērnam ir nepieciešama kabatas nauda un pašam sava «tāme», jo tad viņam nākas patstāvīgi apdomāt un plānot savus izdevumus, lai nopirktu kaut ko tādu, kas iepaticies (tieši šādos apstākļos kabatas naudai būs nozīme audzināšanā).

Šo audzināšanu var sākt, mudinot bērnu krāt vecāku iedoto sīknaudu. Bērns var to darīt no 5—6 gadu vecuma. Ģimenē katrā ziņā jāievēro bērna «īpašumtiesības» uz viņa krājkasītes līdzekļiem. Nekādā gadījumā, nekāda iemesla dēļ naudu nedrīkst bērnam atņemt. Pieaugušie var vienīgi aizņemties to, lai norunātajā laikā atdotu.

Kabatas naudu var sākt piešķirt no 8—9 gadu vecuma, turklāt tas jādara regulāri, jo regularitāte ir plānveidības pamats (piemēram, to var dot reizi 1—2 nedēļās stingri noteiktā apjomā). Nosakot kabatas naudas summu, jāņem vērā ne tikai ģimenes ekonomiskās iespējas (lai cik turīga būtu ģimene, pārāk liela summa nenāks par labu taupīguma ieaudzināšanai), bet arī bērna vecums un patstāvīgums, kas nosaka vajadzības, kuras apmierināmas uz šās kabatas naudas rēķina. Tā, piemēram, jau jaunākajā skolas vecumā bērns var tērēt kabatas naudu ne tikai saldējumam, bet arī dažādu vienkāršu skolas piederumu iegādei.

Kabatas naudas budžetā pakāpeniski jāiekļauj arvien vairāk tādu izdevumu, kas ir saistīti ar skolu. Sākot ar pusaudža vecumu, tajā var ietvert arī ārpusskolas vajadzības. Tomēr, neraugoties uz to, ka kabatas naudas summa neizbēgami mainās atkarībā no vecuma, katrā konkrētajā laikposmā tai jābūt pastāvīgai. Tikai tad kabatas nauda palīdzēs veidot bērna pašcieņas jūtas, patstāvīgumu, atbildīgumu, spēju pieņemt ekonomiska rakstura lēmumus un apzināti rīkoties.

Tomēr ar to vien vēl temats «bērni un nauda» nav izsmelts. Runājot par pirmo ģimenes ekonomiskās audzināšanas principu, mēs pieskārāmies tikai vienai svarīgai mūsdienu ģimenes dzīves problēmai, kas nosaka šīs audzināšanas rezultātus. Ne mazāk svarīga nozīme ir arī tam, kādos sociālajos apstākļos dzīvo jaunie cilvēki. Nav noslēpums, ka pēdējos gados vecāki pirmām kārtām domā par to, lai bērniem nodrošinātu tikpat cienījamu sociālo stāvokli kā pieaugušajiem, lai radītu tādu materiālo bāzi, ka jaunajiem patstāvīgās dzīves sākumā nav nekādu rūpju.

Pieaugušo dabiskā tieksme pasargāt bērnus no dzīves grūtībām mūsdienās ir radījusi negatīvas sekas — nevis jauniešu personiskās īpašības, bet gan ģimenes nodrošinātība un stāvoklis gandrīz pilnībā nosaka viņu panākumus dzīvē. Arī šie panākumi tiek

uzlūkoti apbrīnojami merkantili, jo pat profesionālā izaugsme un dienesta stāvoklis aizvien vairāk kļūst par sociālo labumu iegūšanas līdzekli. Tas bija nepieļaujami un noziedzīgi padomju varas pirmajos gados, kad valdības locekļi iztika ar minimumu, mira badā līdzās pārtikas vagoniem, bet Ļeņins sev neraksturīgā asā tonī pieprasīja, lai tiktu atcelts lēmums par viņa algas paaugstināšanu no 500 rubļiem (tas bija partijas darbinieka algas maksimums) līdz 800 rubļiem. Nepelnīta materiālo labumu izmantošana bija vienkārši pretdabiska arī pirmo piecgažu laikā, neiedomājami grūtajās Lielā Tēvijas kara dienās un pēckara gadu drūmajā nabadzībā. Kāpēc gan pašlaik mēs, pieaugušie un, galvenais, mūsu bērni, tik cieši esam pārliecināti, ka vecāku pienākums ir ne tikai izaudzināt bērnu, bet arī nodrošināt un labi iekārtot viņu?

Problēma ir nepārprotama, turklāt ļoti nepatīkama pēc būtības. Izrādās, ka ir pārkāpta dzīves patiesība, princips «no katra pēc spējām, katram — pēc padarītā darba». Nav saprotams, kāpēc, kvēli atbalstīdami mūsu sabiedrības pūliņus atjaunot sociālo taisnīgumu, mēs cīņu par patiesu taisnīgumu neattiecinām paši uz savu ģimeni un joprojām uzskatām, ka visiem citiem obligāti jāievēro vienlīdzības princips, bet mums savs lolojums tomēr ir kaut kā jāpasargā no līdzdalības visdažādākajos dzīves konkursos! Turklāt ne tikai jāpasargā no grūtībām, bet arī kaut kā jāpastumj uz priekšu, lai viņš starp sev līdzīgiem sāktu dzīvi labākos apstākļos un lai pārējie censtos viņu panākt...

Vai esat padomājuši, kādas sekas tam var būt? Jauniešiem izveidojas nelokāma pārliecība, ka «tas ir senču pienākums», vēl vairāk — viņiem rodas priekšstats: «Es ar saviem senčiem esmu pārāks par tevi.» (Šo frāzi es dzirdēju kāda institūta gaitenī eksāmenu sesijas laikā.) Par kādu ekonomisko audzināšanu te var būt runa, ja atbalsts, kuru starta brīdī saņem viens jaunietis, pārvēršas par netaisnību attiecībā pret otru un gala rezultātā rada jauniešu progresējošu neticību mūsu sabiedrības taisnīgumam?

Ko te vēl varētu piebilst? Tikai vienu. Sniegsim palīdzību sabiedrībai cīņā pret šīm stagnācijas gadu paliekām! Vai nu radīsim savā ģimenē visus apstākļus, lai materiālie labumi tiktu saņemti atbilstoši ieguldītajam darbam, bet nopelni — atbilstoši profesionālajai izaugsmei, vai arī vismaz izbeigsim sūkstīties par defektiem bērnu audzināšanā!

Vēl viena piebilde. Sakiet, vai jūs zināt, kādus apmērus sasniedzis jūsu dēla vai meitas budžets pusaudža vecumā! Droši vien ne. Taču nauda bērniem ir, turklāt tās ir diezgan daudz. Lielākā daļa naudas iegūta bezstrādes ceļā. Nereti pusaudzi savā dvēseles dāsnumā bagātīgi apgādājat jūs paši — tētiņi un māmiņas (cik gan devīgi ir kļuvuši mūsdienu vecāki — septiņpadsmitgadīgas

meitas garderobe parasti ir vidēji divas reizes dārgāka nekā viņas mātes apģērbi). Cits pusaudzis naudas līdzekļus iegūst, tirgojoties ar deficītu — modes precēm, magnetofona ierakstiem un tamlīdzīgām lietām. Šī parādība — nebūsim kā strausi! — kļuvusi visai izplatīta vienā daļā jauniešu.

Kas te ko brīnīties? Jauno cilvēku sociālais briedums un ekonomiskā neatkarība mūsdienās tiek atvirzīta uz tik tālu laiku, ka būtu dīvaini, ja pusaudži nemēģinātu patstāvīgi iegūt nepieciešamos līdzekļus (jā, jā, nepieciešamos, jo jauniešu subkultūra ir dārga, bet jaunībai raksturīgā vēlēšanās būt piederīgam «savējiem» ir jāpiepilda). «Apžēlojieties,» teiks kāds no pieaugušajiem, «kāpēc tad uzreiz vajadzīga spekulācija?» Nu, labi, bet sakiet, kāda tad var būt izeja! Es svēti ticu, ka vairākums mūsdienu jauniešu atteiktos no apšaubāmām mahinācijām, ja vien viņiem būtu iespēja godīgi nopelnīt. Tas taču ir paradokss: neraugoties ne uz ekonomistu, sociologu, psihologu un pedagogu skaļajiem aicinājumiem nodrošināt šādu iespēju, ne uz kadru deficītu, vēl aizvien ir diezgan sarežģīti iekārtoties darbā.

Daudzās ģimenēs tagad ir pavērušās iespējas iesaistīt savus bērnus sabiedriski derīgajā darbā. Laukos, piemēram, plaši tiek izmantota tāda darba organizācijas forma kā lopu un mājputnu audzēšana savā mājas saimniecībā. Šai darbā parasti tiek iesaistīti arī bērni. Kāpēc gan daļu nopelnītās naudas vecāki nevarētu atdot bērniem, atgādinot, ka tā nav nedz žēlastības dāvana, nedz arī parasta velte, bet gan godīgi nopelnīta, īsta, ieguldītajam darbam atbilstoša alga. Varētu likties, ka viss ir tik vienkārši, turklāt diezin vai nāktos kādam no vecākiem atgādināt, ka darbs un samaksa par to bija, ir un arī būs visietekmīgākais no visiem darbaudzināšanas un ekonomiskās audzināšanas līdzekļiem un ka nauda jauniešiem ir vajadzīga, tāpēc viņi izdomās, kā to dabūt, — ja ne godīgā ceļā, tad ar spekulāciju, kas robežojas ar noziegumu. Tēvi un mātes to lieliski saprot. Tāpēc arī nenogurstoši prasa, lai tiktu līdz galam atrisināts jautājums par jauniešu iekārtošanu darbā. Tikai tad, kad ģimenei ir reālas iespējas palīdzēt (piemēram, ar «mājas fermām») sabiedrībai šās problēmas risināšanā, vecākā paaudze neizrāda nekādu aktivitāti. Kāpēc? Vai tas ir slinkums? Varbūt neprotam meklēt, darboties, cīnīties? Vai mūs māc bailes no šās pirmās bērnu patstāvīgi nopelnītās naudas?

Tiesa gan, mūsu gandrīz pieaugušā bērna pirmā alga mums nebūt nav vienkārša dilemma. No vienas puses, šī nauda ir godīgi nopelnīta, tātad pieder bērnam. Bet, no otras puses, ir ļoti iespējams, ka viņš to neiztērēs saprātīgi, labi un kaut kam paliekošam (vismaz no jūsu viedokļa). Tāpēc mēģināsim jau iepriekš — pirms algas izmaksas — apspriest ar dēlu vai meitu viņu plānus un kaut nedaudz saistīt tos ar savējiem. Tā, piemēram, atklāti atzīstot bērna

tiesības iegādāties džinsus vai magnetofonu, par ko viņš tik ilgi sapņojis (vai vispār kaut ko neordināru), pieaugušie var (un tas ir pieļaujams) delikāti painteresēties, kā viņu pēcnācējs gatavojas tērēt pārējos līdzekļus un kādu daļu no tiem viņš var (sākumā gan vajag noskaidrot, vai var) atdot ģimenes kopīgajā budžetā.

Iesaistot bērnus ģimenes ekonomisko problēmu risināšanā, ļoti svarīgi ir ņemt vērā ne tikai viņu individuālās īpatnības (tas ir pats par sevi saprotams), bet arī dzimumatšķirības, lai jaunieši jau laikus varētu gatavoties atbildīgajām vīra un sievas lomām savās nākamajās ģimenēs — nākotnes ģimenēs, kas nomainīs mūsējās.

Cienījamie lasītāji!

Drīzumā jūs gaida tikšanās ar L. Žuhovicka grāmatu «Ko gan iesākt ar šo jaunatni», kurā stāstīts par aktuālām un sasāpējušām garīguma veidošanas problēmām mūsu sabiedrībā. Aicinādams uz paaudžu saprašanos, savstarpēju iejūtību un mīlestību, autors atgādina, ka slikts ir tas audzinātājs, kurš neatceras pats savas bērnu dienas, necenšas izprast jaunatnes romantisko tieksmi pēc nekonvencionalitātes. L. Žuhovickis pārsteidz lasītājus ar neparastiem domu pavērsieniem, ar savdabīgu pieeju paaudžu saskarsmes jautājumiem. Ieskatam neliels fragments no grāmatas.

Nu un tad?

Par neformāļiem zināms diezgan daudz. Zināms, kādas viņiem frizūras, kā viņi ģērbjas un dejo, kādai mūzikai dod priekšroku un vēl daudz kas cits. Gan viņu izskats, gan manieres, gan dejas brīžiem vienkārši šokē. Un tā vien gribas pieņemt, ka cilvēkiem, kuri ģērbušies un frizējušies tik šokējoši, arī visam citam jābūt augstākā mērā šokējoši. Un gluži cilvēciski es varu saprast kolēģi, kurš pieprasa aizliegt rokmūziku, jo tā it kā novedot jaunatni pie gara nabadzības, narkomānijas un brīvās mīlestības.

Taču pieņemt šādas saiknes esamību vēl nenozīmē to pierādīt. Jebkurā mūsu galvaspilsētā, lielpilsētās, ostās, kūrortos, apgabalu centros jauniešu pūlis ir košs, neparasts un daudzveidīgs. Taču pat šai pūlī sava neparastuma dēļ krīt acīs puišu un meiteņu grupas. Reizēm to dalībnieki tikko pārkāpuši pusaudžu vecumu, reizēm jau sasnieguši briedumu. Mēģināsim ielūkoties viņos bez aizspriedumiem, ņemot vērā tikai faktus un atmetot pieņēmumus.

Rau, kur iet gadus divdesmit vecs puisis, ap kaklu viņam baltmetāla ķēdīte, mugurā jaka ar kniedēm, labajā ausī — auskars. Par ko tas liecina? Ja rēķināmies tikai ar faktiem — vienīgi par to, ka ap kaklu viņam ir ķēdīte, mugurā — jaka ar kniedēm, bet labajā ausī — auskars.

Aušība, ačgārnība, izaicinājums? Nezinu. Varbūt.

Viņam pretī nāk gadus četrdesmit veca sieviete, godājama no visiem viedokļiem, ģimenes māte, vietējās komitejas locekle un pat pašpalīdzības kases priekšsēdētāja. Vai gan mums ienāks prātā ēverģēlīga doma pasludināt viņu par narkomāni un brīvās mīlestības priesterieni? Bet arī viņai taču ap kaklu ir ķēdīte, turklāt no dzeltenīga metāla, bet pie blūzes piesprausta liela broša un ausīs ir nevis viens, bet veseli divi auskari!

Skat, kur uz autobusu steidzas glīta meiča, apcirpusies gandrīz «uz nullīti». Kāpēc? Kādā nolūkā? Ko viņa ar to grib teikt?

Nezinu. Taču redzu, kā tepat tuvumā ielu šķērso kareivju kolonna, un katrs ir apcirpts nevis gandrīz, bet pilnīgi «uz nulli». Saprotu, viņiem ir pamats tā rīkoties. Bet varbūt arī meičai ir pamats?

Neierastais biedē. Kad solīds pilsonis, iedams pa bulvāri, redz uz kāda sola sēžam sešus vai astoņus jaunus cilvēkus, kuriem visiem ap rokas delmu aplikta kreļļu virtene, viņš neviļus pieliek soli — vai tik viņi kaut ko neperina? Tikai kāpēc gan viņu nebiedē desmit svešinieki, kuriem visiem ap kaklu apsieta kaklasaite un kuri uz divām stundām ieslēdzas kabinetā, piekodinot nevienu nelaist iekšā? Tie jau nu kaut ko perina katrā ziņā!

Es neattaisnoju modes galējības un nenosodu tās. Es vienkārši ierosinu nepievērst tām lielu uzmanību. Ieurbjoties ar skatienu spīdīgajās kniedēs vai divkrāsainajos matos, var palaist garām kaut ko daudz interesantāku, dīvaināku un nozīmīgāku. Auskars ausī? Jā, auskars ausī. Nu un tad?

Protams, brīžiem neformāļu raibajā pasaulē atgadās notikumi, kas nepavisam nav amizanti — kāds skandāls, kautiņš vai kaut kas cits pavisam briesmīgs.

Nesen piezvanīja pazīstama žurnāliste no kādas republikas galvaspilsētas un izstāstīja baisu notikumu, kas atgadījies viņu skaistajā un kulturālajā pilsētā. Atklāts noziegums, pareizāk sakot, noziegumu virkne, kurus izdarījusi grupa «metālistu», galvenokārt puiši no arodskolām. Viņi izvaroja meitenes. Pasākuma tehnoloģija bija ārkārtīgi vienkārša — iepazīšanās uz ielas, uzaicinājums izbraukt ārpus pilsētas paklausīties mūziku un palīksmoties, īss ceļojums pa tuvāko apkaimi uz kādu vasarnīcu, pāris glāzītes «dūšas uztaisīšanai», un tad sākās līksmošanās, kas būtiski pārsniedza iepriekšējās vienošanās robežas.

Tā kā šoreiz runājam par noziedzniekiem, nevis par upuriem, nejautāsim, kāpēc jaunās skaistules tik viegli bija pierunājamas jau pirmajā iepazīšanās vakarā doties romantiskā ārpuspilsētas ceļojumā. Lai gan ir kāda detaļa, kas zināmā mērā viņas varētu attaisnot, — ar nākamajām cietušajām iepazinās un ceļojumu ar mūziku

un līksmošanos viņām piedāvāja ne jau puiši, bet meitenes, meitenes no tās pašas «metālistu» kompānijas...

Pilsētā visas valodas ap šo murgaino notikumu vien griežas. Vērtējumā nekādas sevišķas domstarpības nebija vērojamas. Mana paziņa, kurai žurnālistes apliecība bija atvērusi izmeklēšanas cietuma durvis, bija vienis prātis ar vairākumu — mežoņu mūzika cilvēkā modina mežoni.

Būdams galīgs nepraša mūsdienīgo ritmu sfērā, arī es labprāt pieņemu šo tik vienkāršo un parocīgo izskaidrojumu. Diemžēl to nevaru kāda cita, jau sena, vairāk nekā divdesmit gadus veca notikuma dēļ.

Tolaik es apmeklēju Pokrovku, audzināšanas koloniju, kur aiz dzeloņdrāšu žoga mācījās, strādāja, nodevās pašdarbībai un ar dziesmām ierindā maršēja meitenes vecumā no četrpadsmit līdz astoņpadsmit gadiem — tur bija gan svešas mantas tīkotājas, gan kausles, gan jaunās Magdalēnas, kas jau iepazinušas visus grupveida un savrupā seksa paveidus. Konkrēti es tur iepazinos ar kautru, gadus piecpadsmit vecu meiteni no lielas Urālu pilsētas. Apjautājos, par ko viņa tur nokļuvusi. Meitene nosarka un atbildēja, ka slikti uzvedusies. Bet kolonijas priekšnieka vietnieks man sacīja:

— Izlasiet viņas personisko lietu. Tikpat kā no Mopasāna!

Es arī izlasīju. Izrādījās, ka kautrā meitene darbojusies trīspadsmit līdz septiņpadsmit gadus vecu pusaudžu bandā, un arī bandas vadone bijusi meitene, tikai vecāka, gadus astoņpadsmit veca. Šīs kompānijas iemīļots izklaidēšanās veids bijis ievilināt nomaļā vietā meitenes un atdot tās savu puišu izpriecai. Turklāt, es atkārtoju, tas notika sešdesmito gadu sākumā, kad par metālroku nekas pat dzirdēts nebija, bet ļaunprātīgie radioviļņi tika pārmākti ar spēcīgu slāpētāju ulināšanu.

Droši vien katrā cilvēkā iemājo gan cietsirdība, kas apdraud citus, gan sirdsapziņa, kas tos aizsargā. Nezīlēšu, kāpēc sliktais laiku pa laikam gūst virsroku, — šīs problēmas analīzei būtu jāziedo mūžs, un arī tad vēl panākumi nebūtu garantēti. Taču nozieguma saknes saskatīt tikai dažu neliešu muzikālajās interesēs arī ir cietsirdīgi, jo pa ceļam mēs pie kauna staba pienaglojam simtiem cilvēku, kas ne pie kā nav vainīgi. Jebkura nejaušība droši vien ir analīzes vērta, tomēr bez jebkāda pamatojuma to pasludināt par likumsakarību ir negodīgi. Kad grāmatvedis Pievolgas ciemā ar cirvi nogalē sievasmāti, mēs taču nesakām, ka pie tā viņu novedusi grāmatvedība...

Saturs

Научно-популярное издание

Серия «Для вас, родители»

Ковалев Сергей Викторович

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Перевела с русского языка Л. Ковтуна

Рига, издательство «Звайгзне»
На латышском языке

Populārzinātnisks izdevums

Kovaļovs Sergejs Viktora d.

ĢIMENES ATTIECĪBU PSIHOLOĢIJA

Māksl. redaktors A. Krēsliņš. Tehn. redaktore Dz. Skvarnaviča. Korektore R. Zveja. Vāku zīm. O. Bērziņš.

ИБ № 3684

Nodota salikšanai 19.07.89. Parakstīta iespiešanai 12.03.90. Formāts 60×84/16. Tipogr. papīrs Nr. 2. Literatūras garnitūra. Augstspiedums. 7,44 uzsk. iespiedl., 7,79 uzsk. krāsu novilk., 8,96 izdevn. l. Metiens 27 000 eks. Pasūt. Nr. 813-1. Cena 65 kap. Izdevniecība «Zvaigzne», 226013, Rīgā, K. Valdemāra ielā 105. Izdevn. Nr. 7750/S-8. Iespiesta tipogrāfijā «Rota», 226011, Rīgā, Blaumaņa ielā 38/40. Vāks iespiests Rīgas Paraugtipogrāfijā, 226004, Rīgā, Vienības gatvē 11.

Kovaļovs S.

Ko 945 Ģimenes attiecību psiholoģija. — R.: Zvaigzne, 1990. — 125 lpp. (Sērija «Jums, vecāki»).

ISBN 5—405—0342—5.

Vecākiem domātajā grāmatā autors stāsta par to, kā ģimenē izveidot veselīgu morāli psiholoģisko klimatu, kuram ir milzīga nozīme bērna personības veidošanā.

Grāmatā aplūkoti laulāto, kā arī vecāku un bērnu savstarpējo attiecību jautājumi, stāstīts par kopīgā darba organizēšanu mājās, par ģimenes saimniecisko un ekonomisko darbību, doti dažādi praktiski padomi.

K $\frac{4312000000-080}{M802(11)-90}$ 11—90 88.5

SĒRIJĀ «JUMS, VECĀKI» iznākušas šādas grāmatas:

J. Azarovs. ĢIMENES PEDAGOĢIJA,
JA ĢIMENĒ IR PUSAUDZIS. Z. Upmanes un S. Šponas redakcijā,
A. Makarenko. GRĀMATA VECĀKIEM,
I. Plotnieks. PSIHOLOĢIJA ĢIMENĒ,
ĢIMENĒ AUG BĒRNS. A. Studentes redakcijā.
A. Ļihanovs. DRAMATISKĀ PEDAGOĢIJA.

65 kap.

S. KOVAĻOVS

Ģimenes attiecību psiholoģija

Atsevišķos gadījumos audzināšana sekmīgi izdodas, ja tajā pamatojas uz personiskajām domām, vērojumiem. Tomēr vai ir vērts no jauna izgudrot velosipēdu un audzināt pēc mēģinājumu un kļūdu metodes? No mūsu meklējumiem cietīs bērni un pēc tam saskaņā ar atgriezeniskās saiknes principu cietīsim arī mēs paši. To ir svarīgi uzsvērt tāpēc, ka mēs visi sevi uzskatām par itin kompetentiem audzinātājiem. Taču viss ir jāapgūst. It īpaši pedagoģijā, jo mēs taču veidojam cita cilvēka personību.

S. KOVAĻOVS

Jums, vecāki