

Vēstules vecākiem

Laiks no 1. līdz 3. dzimšanas gadam

Saturs

Lappuse

1.	“ES” ATTĪSTĪBA <i>Meklējot savu “Es”</i>	2
2.	VALODA <i>Pasaki, kā sauc dzīvi</i>	3
3.	KUSTĪBU ATTĪSTĪBA <i>Galvenais ir kustēties</i>	4
4.	ROTAĻAS <i>Kad darbs sagādā prieku</i>	5
5.	AUDZINĀŠANA <i>Kļūdīties nemaz nav slikti</i>	6
6.	SPĪTĪBA <i>Spītība, padodies!</i>	7
7.	KĀRTĪBA <i>Uzkopšana sagādā prieku</i>	9
8.	KĀ IEMĀCĪT BŪT TĪRAM <i>Podiņš skapī</i>	10
9.	VESELĪBA <i>Laires līme veselība</i>	11
10.	UZTURS <i>Es ēdīšu to, ko ēd tētis!</i>	12
11.	BAILES <i>Man ir bail no puķupoda</i>	14
12.	GULĒŠANA <i>Teātris ar iešanu gulēt</i>	15
13.	SVĒTKI <i>Svētki dzīvei</i>	16
14.	PARTNERATTIECĪBAS <i>Mīlestība starp pudelītēm un automobiļa atslēgām</i>	17
15.	BRĀĻI UN MĀSAS <i>“Tu tagad esi mūsu lielais bērns”</i>	18
16.	RŪPES PAR BĒRNIEM <i>Drošība svešumā</i>	19

Meklējot savu "Es"

"Ēēss!" kliec Jūsu nepaklausīgais pēcnācējs un uzstājīgi atsakās ļaut sevi pabarot. Viņš spītīgi griež prom galvu un protestē: "Nēēē! Ēēss!" Kamēr Jūs beidzot padodaties un iespēžat viņam rokā karoti. Apmierināts viņš plīkšķina biezputru, viena karote nokļūst mutē, trīs kaut kur blakus. Pēc īsa brīža gan viņš, gan ēdamgalds un arī Jūs esat pilnībā netīri...

Tādā brīdī droši vien nešķiet: "Ļoti jauki, tagad viņš sāk atklāt, ka viņam ir sava griba. Viņš grib mācīties ēst pats." Tomēr tieši tā tas ir: apmēram no 18. mēneša bērns sāk atklāt savu "Es" un pirmoreiz mēģina darīt kaut ko patstāvīgi: viņš sāk sajūst, ka ir sava griba; ka viņš to var paziņot citiem, un tad notiks tā, kā viņš vēlas. Mazais apzinās, ka var kontrolēt: viņš var kaut ko izdomāt, pieprasīt tētim, un tas visu izdarīs. Ka var teikt "nē," ja no viņa kaut ko grib citi. Mazulis atklāj, ka pats arī grib darīt tā, kā pieaugušie: ēst, ģērbties, nest lietas, novākt lietas, stumt bērnu ratiņus. Lai vai cik nogurdinoši tas var būt vecākiem, bērna personības attīstībai izšķiroša nozīme ir tam, vai viņam ir iespēja īstenot savu gribu.

Šis lēciens attīstībā ir vismaz tikpat liels panākums kā stāigāšana vai valodas apguve. Un būtībā tas ir vismaz tādas pašas uzslavas vērts, lai gan vecākiem to varbūt ir grūti aptvert! Jo "malacis" bērns, kurš vairāk vai mazāk ļāva darīt ar sevi visu, pēkšņi kļūst par spītīgu "nē" teicēju, kurš nepārtraukti grib īstenot savu gribu, kas, savukārt, rada konfliktus, neapmierinājumu un pirmos varas demonstrējumus.

Ne tikai tāpēc, ka visu no tā, ko bērns grib darīt viens, viņš, protams, vēl nespēj – un tāpēc Jums tas sagādā daudz darba. Bet arī tāpēc, ka bērns vēl neprot rīkoties ar savu gribu. Viņš jūt tikai "bet es gribu" un to mēģina. Viņš mēģina atkal un atkal, tieši tāpat kā nenogurdināmi spēj skriet pa kāpnēm augšā un lejā.

Turklāt bērnam jāuzzina, ka arī citiem ir griba. Mēs, pieaugušie, esam pieraduši, ka kādreiz kaut kas ir noteikti jādara vai arī jāpielāgojas, un esam iemācījušies ar to tikt galā. Taču bērns vēl ne: ja viņam neļauj īstenot gribu, viņš jūtas uzvarēts – jūtas kā neveiksminieks. Un tad bērns protestē – kliec, raud, spītējoties – taču nevis pret Jums, bet gan pret šo vilšanās sajūtu.

Bērns zina tikai tik daudz, cik ar viņu kaut kas notiek, tāpat viņš vēl neko nezina par citām nepatīkamajām emocijām, kas viņam jāiepazīst šajā posmā: šaubas, vai viņš kaut ko spēs paveikt, kauns, piemēram, par to, ka kaut kas nav izdevies. Šīs sajūtas, protams, ir pazīstamas, tās brīdina un pasargā no pārāk lielām grūtībām. Taču bērns viens pats vēl nespēj tikt ar tām galā – viņam nepieciešama Jūsu palīdzība. Kad viņš šaubās, viņam var palīdzēt iedrošināšana, kad viņam ir kauns – iespēja paslēpties, piemēram, aiz tēta bikšu staras. Aizvien palīdzēs – tāpat kā patstāvīgumam kopumā – drošā sajūta, ka "mamma un tētis mani vienmēr mīl."

Vecākiem šis laiks var būt tiešām nogurdinošs. Pār Jums

Mazuļiem pirmoreiz jāizmēģina sava griba un patstāvīgums, kas vecākiem var kļūt ļoti nogurdinošs pārbaudījums.

„gāžas” viss jauno sajūtu juceklis, kuras piedzīvo mazulis. Jūs kļūstat par īstu pārgalvības mēģinājumu mērķi: "Vai mamma izturēs to, ka es esmu tik nikns? Varbūt es vairs nepatīkšu tētim, ja gribēšu darīt kaut ko citu nekā viņš?" Un Jums jātiek galā arī ar pretēju emociju uzplūdiem: tikko vēl sirsnīgi mīlinājāties, un te pēkšņi bērns Jūs atgrūž. Vai arī tieši pretēji – no "patstāvīga pieauguša" lomas viņš atkal pārvēršas par "mazu un bezpalīdzīgu mazuli."

Šādās situācijās ir nepieciešama liela pacietība, elastīgums un smalkjūtība. Tāpat kā mācot staigāt, Jums aizvien jāizvērtē: cik daudz brīvas telpas varu dot savam mazulim, ko viņš spēj pats, kur varu palīdzēt un kur man jānosaka robežas. Tomēr pūles attaisnojas. Lai vai cik droši, tomēr pēc daudziem mēģinājumiem bērns tagad soļo pa pasauli ar abām kājām, reiz iegūtā patstāvība viņam būs stabils pamats visā turpmākajā dzīvē.

Padomi vecākiem

- Ja Jūs kaitina bērna mēģinājumi īstenot savu gribu, saprotiet: mazulis negrib sadusmot, bet gan vingrinās kļūt par patstāvīgu, pašapzinīgu cilvēku.
- Dodiet viņam pietiekami daudz brīvas telpas, taču nosakiet arī robežas. Bērnam jāamācās respektēt citu cilvēku gribu. Daži labi paskaidroti noteikumi un konsekvents, nepārprotams "nē" viņam palīdzēs ņemt vērā šīs robežas.
- Veiciniet bērna patstāvīgumu atbilstoši viņa spējām: piemēram, ļaujiet viņam izvēlēties vienu no divām cepurēm, kuru viņš šodien vēlētos nēsāt, taču neļaujiet, ko viņš grib ģērbt.
- Apmēram pusotra gada vecumā mazulis visur gribēs palīdzēt. Ja mamma gatavos cepumu mīklu, visjaukākā rotālieta kļūs neinteresanta. Kur vien iespējams, centieties iesaistīt bērnu savā ikdienā. Ļaujiet viņam palīdzēt it visā, kur viņš to jau spēj: nest groziņu, kaut ko atnest u. c. Taču nespiediet viņam darīt to, ko viņš vēl nespēj.
- Ja kaut kas izdodas, uzslavējiet. Ja kaut kas neizdodas, iedrošiniet un nomieriniet viņu. Parādiet, kā pārvarēt neveiksmes, piemēram, saslauciet kopā ar mazuli to, kas nejauši ir izlijis.



VAI ZINĀJĀT, KA:

🌸 ..vecumā no 18 līdz 24 mēnešiem bērni sāk atpazīst sevi kā būtni spogulī? Viņi saka arī savu vārdu. Trešajā gadā viņi atklāj vārdu "ES."

🌸 ..tagad bērniem veidojas priekšstats par to, ko nozīmē savs īpašums, un līdz ar to viņi sāk saprast arī jēdzienu "MANS"?

✿ ..savas gribas un patstāvīguma veidošanās ir cieši saistīta ar fizisko attīstību? Kā piemēru var minēt mācīšanos “satvert un atlaist.” Mazs bērns vingrinās tikai fiziski: viņš kaut ko tur un nemaz vairs negrib to atdot – un tad viņš met prom visu, kas viņam nonāk rokās.

✿ ..Jūsu pašu pieredze audzināšanā aizvien vairāk ietekmē bērnu otrajā dzīves gadā? Vecāki, kuriem pašiem bērnbār ir bijis daudz brīvas telpas un kuri ir izjutuši drošību, vieglāk tiek galā ar sava bērna tieksmi pēc patstāvīguma. Vecākiem, kuri tika apspiesti, tas ir grūtāk: var gadīties, ka savam bērnam dodāt pārāk daudz brīvas telpas, jo gribat visu izdarīt labāk. Turpretim daži jūtas tā, it kā viņus apdraudētu bērna tieksme nošķirties, un mēģina to nepieļaut.

Pasaki, kā to sauc!

“Azi?” “Jā, Sūzij, tas ir nazis.” “Līna?” “Tieši tā, tas ir mandarīns.” “Nāna?” “Nē, mīļum, Tu taču labi zini, ka pirms pusdienām banānu mēs neēdam.” Taču Sūzija tik ātri vis nepadodas: “Biki nāna?” Tā tas turpinās visā dienas garumā. Mazā plāpiņa apjautājas mammai par visiem iedomājamiem priekšmetiem dzīvoklī, un pastaigas kļūst par atklāšanas ceļojumiem, jo pa ceļam viss tiek apskatīts, izpētīts un par visu tiek iztaujāts. Protams, arī mazi puikas grib visu zināt. Ceļš ir mērķis vistiešākajā nozīmē!

Maziem bērniem ļoti gribas visu mācēt nosaukt. Secība vienmēr ir viena un tā pati: vispirms bērnam rodas priekšstats par kādu procesu, pēc kāda laiciņa viņš saprot vārdu, kas attiecas uz šo procesu, un vēl pēc kāda laika bērns pats pasaka šo vārdu.

Ap gada vecumu bērns saprot cilvēku vārdus un priekšmetu vārdus savā tiešajā apkārtnē (tētis, auto, bumba). Vecumā no 12 līdz 18 mēnešiem viņš jau interesējas par citu cilvēku sarunām un pamana arī attiecīgo pozu, balss intonāciju un sejas izteiksmi. Uzjautrinot pieaugušos, bērns atdarina apkārtējos un pēkšņi sāk runāties kā omīte vai onkulis Karls. Kaut arī nevar saprast nevienu vārdu, bet izklausās tā, it kā runātu opītis. Pat ja mazulis vēl saprotami nespēj runāt, viņš jau vingrinās runāt, cenšoties ņemt vērā normālas runāšanas noteikumus.

Starp personības attīstību un valodas attīstību ir cieša sakarība. Kad bērni sāk apjaust savu “Es,” viņi sāk paust arī savas nepieciešamības un sajūtas. Jūs varat atbalstīt savu bērnu, nosaucot sajūtas un iespaidus vārdā, piemēram, “Vai, kāda Tev sadrūmusi seja! Man šķiet, Tu par kaut ko dusmojies” vai arī “Jā, Tu gan esi uzcēlis augstu torni! Tu tagad priecājies, vai ne? Es? Es arī!” Nosaucot vārdā savas un bērna sajūtas, Jūs sniegsiet divus būtiskus vēstījumus: pirmkārt, ka jebkuras sajūtas ir dzīves daļa un, otrkārt, ka sajūtām tāpat kā lietām ir vārds un par tām var parunāties.

Trešajā dzīves gadā attīstās arī priekšstats par laiku. Tagad bērns sāk kaut ko saprast, kad mamma vai tētis viņam saka: “Pēc diendusas mēs iesim uz rotaļu laukumu.” Tikai ceturtajā dzīves gadā nozīmi iegūst jēdzieni “vakar” un “rīt.” Laikā no pirmās līdz trešajai dzimšanas dienai bērnam ir nepieciešams vienkāršs, saprotams stāstījums par visu, kas viņu interesē. Šajā laikā vēl galīgi nav piemēroti gari skaidrojumi vai pamācības.

Jums nekas nav jābāc bērnam piespiedu kārtā, bet drīkst viņam tikai būt klāt pasaules atklāšanas ceļā.

Bērni grib zināt, kā lietas sauc. Jūs bērnam esat kā staigājoša enciklopēdija, lai atklātu pasauli.

Padomi vecākiem

- “Runājošajā pasaulē” bērni iemācās runāt paši. Viņiem ir savs temps. Pieņemiet bērnu kā patstāvīgu personu ar viņa personīgo ātrumu!
- Daudz runājiet ar bērnu, stāstiet viņam pasakas; ikdienas darbībās iesaistiet pantiņus un īsas dziesmiņas!
- Pacietīgi un ieinteresēti klausieties bērnbār, kad viņš savā veidā (nepareiziem vārdiem, gramatiku u. c.) kaut ko stāsta.
- Neizlabojiet bērnu! Tā vietā atkārtojiet bērna teikumu pareizi!
- Pasakiet bērnam, ka esat viņu sapratuši, piemēram, atkārtojot viņa teikto!
- Uz bērna jautājumiem atbildiet vienkāršiem vārdiem, kurus bērns saprot, taču neizmantojiet mazu bērnu valodu! Pastāstiet auklītei par būtiskākajiem bērna lietotajiem vārdiem, lai viņa tos spētu atpažīt un zinātu, ka, piemēram, sakot “duda,” mazais Lūkass domā par māneklīti!

MĪKLA

Ko nozīmē vārds “nāna”?

- Saīsinājumu vārdam “banāns”?
- Apzīmējumu visu veidu augļiem?
- Aicinājumu “Iedod man banānu!”?
- Secinājumu: “Tas ir ābols.”?

(Pareizā atbilde: “nāna” var nozīmēt visus šos variantus!)

B I L Ū Ž Ū G R Ā M A T A S

Iepazīstiniet bērnu ar aizraujošo grāmatu pasauli! Pavisam rotaļīgi tas izdodas ar bilžu grāmatām, kuras varat sākt skatīt kopā ar mazuli jau no sešu mēnešu vecuma. Ar attēlu palīdzību bērns var iepazīt dažādas dzīves jomas (piemēram, lauku sētu, pilsētu), izdzīvot pārdzīvojumus (piemēram, slimību) vai sagatavoties gaidāmajam notikumam (piemēram, brālīša vai māsiņas piedzimšanai).

Kas būtu jāievēro?

- Jo jaunāks ir bērns, jo grāmatai jābūt masīvākai, zīmējumiem vienkāršākiem un krāsām skaidrākām.
- Būtiski ir precīzi zīmējumi, piemēram, figūrai, kas priecājas, jābūt ar smaidīgu, laimīgu sejiņu.

- Stāstiņiem nevajadzētu būt pārāk gariem un jābūt uzrakstītiem vienkāršā valodā.
- Stāstiņiem jābūt ar laimīgām beigām.
- Pirms pirkšanas vai paņemšanas no bibliotēkas vienmēr pāršķirstiet grāmatu un apskatieties, vai, pēc sajūtām, tā atbilst tieši Jūsu bērnam.

Galvenais ir kustēties

Sabīne ir laimīga. Viņa spiedz no prieka, neveikli skrienot pa dārzu. Apkārt ābelei, cauri lapenei. Viņa nokrīt, pieceļas, priecīgi iekliežas un skrien tālāk. Pāri mazajam kalniņam, apkārt bumbierei. Viens skatiens mammai virzienā, rokas no sajūsmas paceltas gaisā un viņa dodas tālāk līdz vārītiņiem un atkal atpakaļ. Atkal īss skatiens, kas pauz: “Vai es vēl drīkstu?”, vēl viens spiedienu un viss turpinās – tas pats gabals tiek veikts vēlreiz un vēlreiz.

Bērniem ļoti patīk kustēties. Rāpot, iet, skriet, krist, piecelties, kāpt pa kāpnēm, rāpties, kaut ko pacelt, nest, vilkt, mest, izmantot priekšmetus, veidot, saspiest: to visu viņi grib iemācīties. Nepietiek pamēģināt vienreiz, pakāpieni tiek pievarēti atkal un atkal. Bērns ir tik lepns, kad beidzot viss izdodas pilnīgi droši bez kritieniem. Tas stiprina viņa pašapziņu un savas vērtības sajūtu.

Tā kā visdažādāko kustību mācīšanās un līdzsvara trenēšana ir tik būtiska, pati daba ir parūpējusies par to, ka bērni grib kaut ko sajūst, kustēties, atklāt, piedzīvot, un tas viņiem sagādā prieku.

Viņi instinktīvi zina, ka viņu muskuļi vislabāk attīstās tad, ja tiek labi apasiņoti, un tāpēc viņiem ir regulāra tieksme kustēties.

Tāpat visbiežāk nekas nav jādara, lai bērns izmēģinātu kustības un vingrinātos tik ilgi, kamēr viņš tās pratīs. Būtiski ir tikai nodrošināt pietiekami daudz telpas un laika. Pilsētā tas var kļūt sarežģīti, ja dzīvo mazā dzīvoklī un tuvumā nav piemērota parka. Šajā gadījumā ļaujiet bērnam daudzīties arī dzīvoklī un pēc iespējas centieties arī aizbraukt uz kādu lielu pļavu! Saskarsme ar dabu ir īpaši būtiska otrajā un trešajā dzīves gadā: skriet zem kokiem un ieelpot lapu smaržu, šūpojoties matos sajūst vēju, skatīties un ķert virpuļojošās sniegpārslas, pacelt un sajūst rokās akmentiņus – tā ir svarīga pieredze. Šādi tiek trenētas ne tikai kustības, bet arī attīstītas maņas: spēlējoties ar smiltīm, ūdeni, sniegu, lapām u. c. bērni jūt, redz un saož lietu dažādību. Viņi piedzīvo, kā ar rociņām var kaut ko veidot un taisīt.

Turklāt rotaļu pasaulē maziem bērniem ir ļoti liela fantāzija: visa pasaule ar visu, ko viņi tajā atrod, ir rotaļu un vingrošanas laukums kustībām, smalkajai motorikai un līdzsvaram. Kā rotaļlietas un trenāžierus viņi izmanto arī mēbeles, ikdienas lietošanas priekšmetus, kokus un akmeņus. Sabīnes mīļākā nodarbošanās, piemēram, pašlaik ir drēbju kaudzes “šķirošana” pirms likšanas veļas mašīnā – tieši tāpat, kā viņa ir redzējusi to darām mammu. Protams, mammai tas ir apgrūtinoši. Bet viņa zina, ka tā vienkārši ir vingrināšanās noteiktu kustību veikšanā. Un tas nekas, ka pēc tam mammai viss būs jāpāršķiro vēlreiz.

Dauzoties bērns atklāj savu veiklību un spēkus – šim nolūkam viņam ir nepieciešams pietiekami daudz telpas un pacietīgi vecāki.

Tomēr bērna kustību prieks un aizvien pieaugošais darbības rādiuss rada arī jautājumu par drošības nodrošināšanu. Vislabāk ir no bērna ceļa novākt visus bīstamību avotus, lai nevajadzētu aizliegt pētīšanas un kustēšanās prieku. Tas, pirmkārt, attiecas uz dzīvokli: būtu jāparūpējas, lai viss, kas ir bīstams vai var radīt apdraudējumu, tiktu aizvāks no bērna ceļa. Tomēr šķēršļus, kas nav bīstami, vajadzētu atstāt: dodiet bērnam laiku atrast risinājumu un līdz ar to gūt vērtīgu pieredzi!

Padomi vecākiem

- Parkā no zariem uzbūvējiet slaloma trasi, ļaujiet bērnam mest strautiņā akmentiņus un grozā bumbu! Palēcienu un jātnieku rotaļas, balansēšana uz šaura dēļa, rāpšanās nelielā nogāzē un slīdēšana trenē līdzsvara sajūtu.
- Nespiediet bērnam spēlēt noteiktas spēles vai trenēties kādā sporta veidā, “netrenējiet” viņu! Bērns var sākt baidīties un zaudēt prieku kustēties.
- Vecāku un bērnu centros vai grupās varat rotaļāties kopā ar citiem vecākiem un bērniem. Kustēšanās iespējas paplašina arī kopīgas vecāku un bērnu vingrošanas un peldēšanas nodarbības.
- Lai Jums arī būtu kāds labums no rotaļu laukuma, vienojieties par satikšanos ar draugiem vai citām mātēm un tēviem! Pieaugušie var papļāpāt un bērni rotaļāties. Dažkārt šādi rodas jaunas draudzības.
- Ja uztraucaties par sava bērna kustību attīstību, vērsieties pie bērnu ārsta! Mērķtiecīgi agrīni veicinot attīstību, var pozitīvi ietekmēt attīstības aizkavējumus. Arī tad, ja ir aizdomas, ka bērns ir hiperaktīvs, būtu nepieciešams vērsties pie ārsta, poliklīnikā vai konsultāciju centrā.

Pamēģiniet!

Ja iztrakošanās brīvā dabā nav iespējama, arī dzīvoklī bērniem ir iespējas izkustēties.

Rāpšanās dārzā: no vienas mēbeles līdz otrai tiek nospriegota resna virve – zemāk pārkāpšanai, augstāk – rāpošanai pa apakšu. Iekārtojiet rāpošanas un pārkāpšanas posmu! Var izmēģināt spēli ar bumbu vai mazu spilventiņu, ko met pāri virvei vai bīda zem tās, pirms bērns ir ticis tam pakaļ.

Sacīkšu mašīna: ja bērns labprāt skrien un nezina, kur viņam likt savu enerģiju, varat piedāvāt viņam šādu spēli: “Tu esi superīga, sarkana sacīkšu mašīna, Tu vari braukt pavisam ātri pa dzīvokli un veikli izbraukt likumus.” Tiek saplānota trase, iekārtots starts un finišs, mamma un tētis skaļi skaita nobrauktos aplūsus.

VAI ZINĀJĀT, KA:

🌸 ..bērni, kuri nedrīkst pietiekami kustēties, var kļūt īgni un pat agresīvi?

🌸 ..vairākums bērnu vecumā no 12 līdz 18 mēnešiem intensīvi mācās staigāt? Tas bieži prasa visu enerģiju, līdz ar to var mazliet aizkavēties attīstība citās jomās. Daži bērni šajā laikā, piemēram, nemācās jaunus vārdus.

🌸 ..otrajā dzīves gadā arī rokas bērniem kļūst aizvien veicklākas? Sākot ar trešo dzīves gadu viņi spēj mērķtiecīgi izmantot šķēres un nazi.

🌸 ..laikā no divu līdz piecu gadu vecumam kļūst redzams, vai bērns ir labrocis vai kreilis? Nespiediet viņam visu darīt ar labo roku! Tiklīdz sapratīsiet, kuru roku bērns vairāk izmanto, pieņemiet to un atbalstiet šo tendenci, piemēram, kreilim karotīti lieciet kreisajā pusē! Katrā ziņā veiciniet abu pušu vienlīdzīgu attīstību! Piemēram, spēles ar bumbu padara veicklākas abas rokas.

Kad darbs sagādā prieku

Ja mazulis katru dienu izietu no mājas zilā darba apģērbā vai uzvalkā, Jūs uzreiz respektētu, ka viņš iet uz darbu. Domātu, ka viņš smagi strādā, noguris pārnāk mājās un ir kaut ko paveicis. Komisks priekšstats – divgadīgs bērns darba drēbēs. Taču tad mēs uzreiz saprastu, ka arī pavisam mazi cilvēciņi savā veidā jau sparīgi strādā, proti, rotaļājas. Jā, izlasījāt pareizi, rotaļāšanās bērnam ir tas pats, kas Jums darbs. Ar dažām mazām atšķirībām: viņš droši vien nestrādā noteikta laika ietvaros, un bieži vien nav redzams kāds rezultāts, tomēr tas ir smags darbs. Tieši tāpat kā pieaugušie, katru dienu strādājot kaut ko papildus iemācās, arī mazi bērni katru dienu paplašina savas spējas.

Bērns rotaļājas, lai vingrinātos noteiktās darbībās un uzvedībā un gūtu pieredzi, saskaroties ar pasauli: kā garšo šī apaļā, dzeltenā lieta, ko sauc par citronu? Ko var darīt ar āmuru? Kas ir iekšā atvilktnē?

Pieaugušie bieži vien uztver rotaļāšanos kā laika tērēšanu. Mazam bērnam tā ir pavisam nozīmīga dzīves sastāvdaļa. Katru dienu bērns atklāj jaunas sakarības: piemēram, ka ar zīmuli var kaut ko uzzīmēt uz papīra vai citas virsmas. Tādēļ interesanti ir visi priekšmeti, ne tikai rotaļlietas. Īpaši saistošas ir lietas, kuras regulāri izmanto vecāki. Visam, ko dara vecāki, tiek velīta liela uzmanība, jo, ja jau pieaugušie tik intensīvi ar to nodarbojas, tātad šī lieta ir gana būtiska dzīvē. Un tas ir tas, kas bērnu interesē: visu mācīties, lai vēlāk labi varētu tikt galā turpmākajā dzīvē. Tā īstais mobilais tālrunis ir daudz interesantāks nekā plastmasas manta, par kuru katrs zīdāinis saprot, ka tai nav nekāda sakara ar īstenību.

Pat vismīļākais eņģelītis var novest arī līdz baltkvēlei, astoto reizi dienā mēģinot izkrāmēt katlu plauktu un ļoti cītīgi virtuvē visu izkārtot. Bērns nedara to, lai sadusmotu, bet gan tāpēc, lai vienreiz kārtīgi izpētītu šo aizraujošo virtuves pasauli. Mazulis mēģina, izjauca, izkrāmē un pārkārto. Kādreiz ieskatīties, ko bērns dara – cik pamatīgi viņš paņem katlu un izpēta, cik tas ir dziļš, kā ir pievienoti rokturi un vai var iesēsties iekšā vai arī labāk to uzlikt uz galvas. Pēc tam viņš mēģina satvert rokturus tāpat kā Jūs – viņa lielais paraugs. Un kādu skandālu viņš spēj sarīkot, ja nedosiet viņam pavārnīcu. Un tiešām – kā tad citādi lai šis mazais palīgs iemācās izturēties kā pieaugušais?

Tā kā bērns visvairāk vēlas izpētīt Jūsu ikdienu, viņš vislab-

Rotaļājoties mazulis iekaro lielo plašo pasauli. Turklāt Jūs esat gan paraugs, gan palīgs, gan aizvien arī rotaļu biedrs.

prātāk arī rotaļājas Jūsu tuvumā. Nemēģiniet sūtīt viņu uz viņa istabu, tur viņš nepaliks, jo viens pats viņš vēl nevēlas pietiekami droši. Ja iesaistīsiet bērnu visos ikdienas darbos, tas viņam sniegs lielu prieku un apmierinās viņa vajadzību mācīties. Bērnam rotaļāšanās ir īsts uzdevums, viņam tā ir nepieciešama turpmākai attīstībai. Rotaļājoties viņš izprot savu apkārtni. Bērns ilgi nedomā, bet gan ķeras klāt un izmēģina. Vienu un to pašu ainu, piemēram, lelles apģērbšanu un izģērbšanu, viņš spēlē tik ilgi, kamēr viņš ir pilnībā apguvis šo procesu.

Neņemot vērā pūles, daudzas lietas mazulim vēl padodas ne īpaši labi, un nikns viņš aizsviež vilcienu stūrī. Uzdevums, kuru viņš ir izvēlējis veikt, ir pārāk sarežģīts, lai to atrisinātu jau pirmajā reizē. Taču tik ātri mazais centīgais dārgumiņš nepadosies vis. Kad bērns saprot, ka nekas nesānāk, viņš maina spēles veidu un mēģina sasniegt mērķi citādā veidā. Kādam lietai bērns var koncentrēties tikai īsu brīdi – apmēram desmit minūtes, taču pilns centības viņš rotaļājoties atklāj un pēta pieaugušo lielo pasauli. Un no šā gaišā darba prieka kaut ko varētu pamācīties arī mēs...

Padomi vecākiem

- Lai bērnam kļūtu par labu rotaļu biedru, ir nepieciešama liela intuīcija. Izvēlieties mierīgas spēles, kas patīk arī Jums, taču vienmēr ņemiet vērā to, lai arī bērnam būtu interesanti. Bērnam jāspēj izvēlēties. Tā viņš iegūst patstāvību un uzticēšanos sev.
- Bērnam ir nepieciešams laiks un miers, lai rotaļātos. Ja veicināsiet viņa pacietību, arī pēc tam, pildot mājasdarbus un darbā, viņam būs nepieciešamā izturība.
- Nedusmojieties, ja bērns izkrāmē virtuves plauktus, bet gan uztveriet to kā stimulu! Nedaudz fantāzijas – un varēsiet ietaupīt daudz naudas, kas būtu jāizdod par dārgām rotaļlietām: ļaujiet bērnam mierīgi kārtot katlus, no mīklas pārpalikumiem veidot ķeksus, šķīrot lietas no bļodām vai kārbām!

- *Nedodiet bērnam pārāk daudz rotaļlietu! Mazāk bieži vien ir vairāk. Ja mazulim uzreiz ir pārāk daudz mantu, viņš samulst. Tuvojoties Ziemassvētkiem un dzimšanas dienai, norunājiet ar vecākiem un radniekiem, lai nebūtu dāvanu plūdu! Labāk kopīgi uzdāviniet vienu lielu dāvanu!*
- *Šajā vecumā bērns priecājas par rotaļlietām, ko var mīlēt, ar ko var veidot, ko var vilkt aukliņā vai stumt, par vienkāršiem mūzikas instrumentiem, šūpuļzirdziņu un paštaisītām lietām. Ja vecāki vai vecvecāki bērnam paši ir kaut ko izgatavojuši, tad tas viņam šķiet kaut kas pavisam īpašs.*
- *Ja neesat pārliecināti, vai rotaļlieta tomēr nav pārāk bīstama bērnam, meklējiet “CE” zīmi! Šī Eiropas Savienības piešķirtā zīme tiek piestiprināta visām drošām rotaļlietām.*
- *Bērnam ir nepieciešams daudz materiāla veidošanai. Nepietiek ar trim krāsainajiem zīmuļiem un vienu papīra lapu. Vēlākais bērns 2. dzimšanas dienā par aktuālu tēmu kļūst krāsainie zīmuļi un vaska krītiņi, ūdenskrāsas, ar pirkstiem smērējamās krāsas, plastilīns vai māls, audumi, smiltis, akmentiņi, porainā gumija, krāsainais papīrs un līme. Taču ne viss uzreiz.*
- *Lai veidotu, bērnam kaut kad būs nepieciešams āmurs, šķēres vai nazis. Kad parādīsiet bērnam, kā ar tiem droši rīkoties, lai nekas neatgadītos, bērns ātri iemācīsies pareizi apieties ar šiem bīstamajiem priekšmetiem. Neņemot vērā to, tomēr ļaujiet šos darba rīkus izmantot tikai kādas personas uzraudzībā.*

KO MĒS ŠODIEN SPĒLĒSIM?

Atdarināšanas spēles

Bērns jo īpaši daudz iemācās, atdarinot pieaugušos – pat ja Jums tas dažreiz ir nogurdinoši.

Atkārtotā spēle

Bērns atkal un atkal dara vienu un to pašu. Viņš vingrinās kāpt uz dīvāna un pēc 17 reizēm jau spēj to izdarīt, pat neskatoties. Tā bērns gūst drošības sajūtu.

Pazaudēšana, paslēpšana un atrašana

Bērns paslēpj rotaļlietu un to atkal atrod. To pašu viņš spēlē ar pieaugušajiem. Šajā spēlē bērns pārliecinās, ka lietas un cilvēki tiešām atkal atrodas. Tā viņš spēj uzticēties pasaules stabilitātei.

Dauzīšanās un mācīšanās spēles

Atklāšana ir saistīta arī ar robežu iepazīšanu, jo mazulis skrien, kamēr vairs nespēj, lec pāri peļķēm, kamēr kādā iekrīt, un izmēģina, vai viņa balsi var dzirdēt arī dārza otrā galā.

Lomu spēles

Trešajā dzīves gadā bērns atklāj vārdu “es,” tagad viņš var nošķirt starp “es” un “tu.” Tā kļūst iespējams arī mainīties lomām. Bērni bieži cieš no sava mazuma un nevarības, un lomu spēle ir laba izeja no šīs situācijas. Tad Jūsu mazulim vairs nevajadzēs baidīties no dinozauriem, jo viņš pats var iejusties šā nezvēra lomā.

Kļūdīties nemaz nav slikti

Neviens precīzi nezina, kādām spējām būtu jāpiemīt bērnam, lai viņš labi veidotu savu nākotni, taču visi par to izsaka savas domas. Pašu vecāki un partnera vecāki, draugi, māšas un brāļi, darba kolēģi. Arī pašiem dažreiz ienāk prātā: kas man līdz šim ir labi izdevies? Ko es pēdējā laikā esmu izlasījis? Ko es gribētu darīt pavisam citādāk, nekā darīja mani vecāki? Bērnu audzināšanā daudzi cilvēki un padomdevēji, šķiet, saskata iespēju pierādīt sev un citiem, ka viņiem tomēr ir taisnība. Vai tad Jūs pazīstat kādu, kurš labprāt padodas, pat ja ir gadījies kļūdīties? Arī darba dzīvē labumu iegūst taču pārsvarā tie, kuri prot labi noslēpt savas kļūdas vai arī, kur vien iespējams, novelt vainu uz kādu citu, vai ne...?

Bērni tiek galā ar savām “kļūdām” pavisam citādi. Mazuļiem kļūdas ir nepārtrauktā mācīšanās procesa normāla daļa. Jo lielāks kļūst bērns, jo vairāk viņš tiecas kļūt patstāvīgs. Viņš pats grib prast atvērt durvis, pats ēst ar karoti. Turklāt bērnam ir pavisam normāli kādreiz dabūt zilumu vai daļu ēdiena izgāzt uz grīdas. Mazuļiem ir pavisam pašsaprotami, ka par meistarību vēl neviens nav piedzimis.

Un viņi atkārtoti lietas 37 reizes tikai tāpēc, lai pārliecinātos, ka viņi tās tiešām prot.

Tādēļ bērnam nav saprotams, kāpēc Jūs uzreiz dusmojaties. Šajā attīstības posmā bērns mācās arī to, kas ir pareizi

Bērnu mēs audzinām ar savu piemēru.

un kas nepareizi, kas labi un kas slikti. Pēkšņi viņš redz, ka rotaļlieta ir salauzta, piemēram, lelei nav rokas vai automobīlis ir pazaudējis riteni. Jūs varat palīdzēt bērnam, skaidri un saprotami pasakot, kas ir kārtībā un kas ne. Mazulis grib iemācīties noteikumus, un Jūs viņam varat palīdzēt. Pievērsiet uzmanību arī savas balss tonim – bērns “pārstrādā” visus vēstījumus, ko viņš saņem no Jums. Bērns vaicā: “Kas patīk mammai vai tētim? Kas viņiem nepatīk?” Viņš noteikumus vienmēr sasaista ar klātesošajiem cilvēkiem. Jums droši vien ir pazīstama situācija, kad bērns kaut ko “regulē,” kamēr neesat istabā. Uz jautājumu – “Kāpēc Tu tā darīji? Vai tad nezini, ka to nedrīkst darīt?” – viņš izbrīnīti skatās un tad ir pārsteidzoša atbilde: “Tu te nebiji.” Šī atbilde nenozīmē, ka mazulim ir talants spēlēt moderno teātri. Tā tikai nepārprotami apliecina, ka bērns vēl nezina, ka šis noteikums ir spēkā arī tad, ja cilvēks, kurš to ir izteicis, nav istabā. Tātad tajā brīdī bērns iemācās jaunu noteikumu un nākamajās nedēļās pamēģinās, kā tas darbosies.

Konkrētā situācijā vienmēr pasakiet bērnam, ko viņš drīkst darīt un kas nav labi. Zināmā mērā tieši Jūs mazulim nosakāt „stop” zīmes un norādījuma zīmes. Turklāt ņemiet vērā,

lai šis “zīmju mežs” paliktu pārskatāms. Pat ja bērns kādā brīdī Jūs ir sadusmojis, lūdzu, nekad nesakiet viņam: “Tagad Tu man vairs neesi mīļš!” Uztveriet bērnu kā personību. Tas bērnam ir ļoti būtiski. Ar šo principiālo attieksmi bērns var mācīties no Jums un dara to visu dienu. Turklāt viņš var arī uzzināt, ka ne viss, ko viņš dara, šķiet labi. Varbūt arī Jūs mācīsities kopā ar bērnu, ka kļūdīšanās ir pavisam normāla parādība ceļā uz mērķi. Kļūdu slēpšana neveicina attīstību ne mājās, ne darbā. Jāzina, ka turpmāk noteikti būs nepieciešama viena prasme: ticība, ka no kļūdām var mācīties!

Padomi vecākiem

- Tas varbūt skan bargi, taču būtiskākais paraugs bērnam esat Jūs paši! Viņš droši vien kādreiz ir pamanījis kādu no Jūsu “sliktajiem ieradumiem”, un tagad to izmēģina pats. Tāpēc dažreiz ir tieši labi pašam sevi “paņemt aiz auss” un pārdomāt savu uzvedību.
- Mēģiniet vienmēr saglabāt vienādu audzināšanas stilu. Ja kādreiz esat pārāk stingri un pēc tam atkal ļoti piekāpīgi, tas bērnam radīs nedrošības sajūtu un apmulsumu. Viņš nespēj orientēties un var noslēgties sevī vai kļūt agresīvs.
- Atkal un atkal mēģiniet izprast savu mazo cilvēciņu! Bērns uztver pasauli citādi nekā pieaugušie. Respektējiet viņa personību un vajadzības tieši tāpat kā pieaugušā vajadzības, pat ja tas dažkārt ir grūti!
- Bērns iegūst savas vērtības apziņu un jūtas labi, darot lietas, ko viņš prot. Tātad, pirmkārt, atbalstiet bērna stiprās puses un visu laiku nešķendējieties par viņa trūkumiem! Citādi kopumā bērnu tikai padarīsiet vājāku.
- Nekur nav rakstīts, ka bērns drīkst uzkundzēties. Bērns iemācīsies labāk tikt galā ar sevi un savām vajadzībām, ja viņš redzēs, ka arī Jūs to spējat.
- Ja ieaudzināt bērnam pārāk lielu pašapziņu, nebrīnieties, ka viņam arī ir savs viedoklis!
- Ja kaut kas traucē, nekritizējiet bērnu, bet gan raksturojiet to, ko nevajadzētu darīt. Piemēram, sakiet: “Cik žēl, ka skaistā vāzīte tagad ir saplīsumi,” nevis – “Tu esi neveikls un stulbs.”
- Jūs nevarat audzināt pacietīgi, ja nevarat atpūsties un izdarīt kaut ko arī savā labā. Ieplānojiet pārtraukumus, lai atgūtu spēkus jaunam cēlienam! Bērnam būs tikai labāk, ja arī paši jutīsities labi!

Uzmanieties ar materiālām uzslavām!

Bērns vienmēr visu mēģina darīt vislabāk, grib pēti un iepazīt pasauli, un ir ziņkārīgs. Bērns priecājas par lietām, kas ir izdevušās, un dažreiz vēlas, lai arī Jūs priecātos kopā ar viņu. Viņš grib kļūt neatkarīgs. Viņš grib viens pats ēst, būt sauss un tīrs. Par šiem mazajiem panākumiem bērnam ir nepieciešama mīļa atzinība. Ja uzslavēsiet bērnu, piemēram, ar konfekti, tas var izraisīt to, ka viņš aizvien mazāk kaut ko darīs pēc savas iniciatīvas. Viņš vairāk darīs kaut ko tādu, kas papildus dos kādu labumu. Taču neapbalvošana rada ilgstošu apmierinājumu. Tieši pretēji – apbalvojumu dēļ bērns var zaudēt patstāvību, un tie var traucēt tam, ka viņš uzņemas atbildību par savām darbībām. Bērnam ir būtiska Jūsu mīļa atzinība, taču regulāri papildu apbalvojumi ir kaitīgi.

“Robežas”

Pat maksimāli ņemot vērā bērna nepieciešamību pēc brīvības, Jūs zināt, ka bez noteikumiem un robežām iztikt nevar. Taču pacientieties, lai šie noteikumi un robežas arī bērnam būtu saprotami un pamatoti. Bērni grib tieši zināt, kas un kā. Tāpēc labāk robežas nosakiet mazāk, taču pilnīgi skaidri un nepārprotami. Un arī paši tās ņemiet vērā! Ja, piemēram, bērnam mājās jāuzvelk cības, tad tas jādara arī Jums. Nezaudējiet cerību, ja bērns uzreiz nepamana skaidri noteiktās robežas. Pētījumi liecina, ka daži mazi bērni pat līdz 300 reizēm izmēģina vienu un to pašu, lai pārliecinātos, ka tas tiešām arī darbojas.

Principā ir divas robežu grupas: drošības robežas un pielāgošanās robežas. Ja uz ielas bērns izskries priekšā automobilim, tas var uzbraukt virsū. Bērnam jāiemācās akceptēt šo drošības robežu, to vienkārši nevar izmēģināt. Turpretim pielāgošanās robežas palīdz veidot kopējo dzīvi ģimenē. Vecākiem un bērniem savstarpēji jājūtas pēc iespējas labāk, un tāpēc abām pusēm jāņem vērā robežas. Šīs robežas katrs dalībnieks var atkal mainīt. Bērns gūst pozitīvu pieredzi, ja vecāki šād un tad atļauj kaut kādu lietu. Tad bērns pamana, ka dažreiz ir izņēmumi.

Spītība, padodies!

“Nolādēts, tā grabaža vēl aizvien nestrādā! Es jau esmu izmēģinājis visu, ko var iedomāties, bet tā joprojām nedarbojas! Ak, man nevajag nekādus palīgus, es pamēģināšu vēlreiz...,” tā Jūs droši vien esat domājuši, kad uzreiz nav izdevies palaist kādu datorprogrammu. Nu gan esat vareni padusmojušies, vai arī kā vēl citādi varētu nosaukt lietošanas instrukcijas nepacietīgu ielidzināšanu kaktā? Jau kādu laiku esat bijuši pavisam “nebaudāmi.” Tad jau nemaz nav tik svešas sajūtas, kā jūtas bērns, kad viņam uznāk spītības lēkme.

Kad viņš vairākas minūtes kliedz, aizsviež visu, kas vien viņam nokļūst rokās, tad tā ir apmēram šādu jūtu ļoti tieša izpausme: “Es varētu vai uzsprāgt no dusmām. Kāpēc tas neizdodas? Es gribu ar to tikt galā viens pats. Man neva-

Otrajā un trešajā dzīves gadā pamatīgi tiek pārbaudīta vecāku pacietība: bērnam ir tiesme dusmoties, saīgt un vilties, un gadās arī spītības lēkmes.

jag, lai palīdzētu mamma vai tētis. Vai es viņiem vēl esmu mīļš, kad tā kliezdu? Tas man arī ir vienalga. Jo es tāpat visu varu viens pats. Viņiem man jāpalīdz. Un viņiem mani jāmīl. Nē, es gribu to izdarīt pats...”

Protams, šādu sprādzienu iemesli lielākoties ir pavisam nenozīmīgi: bērns pats vēl nespēj aizpogāt jaku. Viņš grib uzbūvēt augstu torni, bet tas neizdodas. Viņš grib šokolādi, bet to nevar dabūt. Bet padomājiet: viņš vēl tikai mācās visu, kas būs nepieciešams dzīvē. Jakas aizpogāšana ir nozīmīgs darbs, un neizdošanās bērnam var radīt vismaz tikpat lielu vilšanos kā Jums neatrisinātā problēma ar datoru.

Turklāt spītības lēkmes slēpj ne tikai vilšanos, bet arī pilnīgi jaunu sajūtu un pieredzes sajukumu: bērns tieši tagad ir atklājis, ka viņam ir sava griba. Viņš mēģina to īstenot. Tikai bieži vien nesanāk, jo viņš grib darīt kaut ko tādu, ko vēl neprot. Vai arī viņa vēlmes izjauc kāds, kurš grib kaut ko citu. Vai arī spītības lēkmi var izraisīt tas, ka no vairākām iespējām bērns nevar saprast, ko viņš īsti grib. Dažkārt šādi sīkumi (mūsu skatījumā) un nesvarīgas lietas bērnus var pilnībā "izsist no slieidēm".

Jūsu mazulim ir tik daudz sajūtu, bet viņš nespēj vēl kontrolēt to uzplūdus. Viņu pārpludina dusmas, niknums, vilšanās un spriedze. To vēl vairāk saasina viņa "Es". Atklāt savu gribu mazulim nozīmē arī atraisīties no iekšējās saiknes ar Jums kā mammu un tēti. Tāpēc viņam dažkārt kļūst bail pazaudēt Jūsu mīlestību. Bērns raujas pušu starp tieksmi būt patstāvīgam un vēlmi būt saistītam ar Jums.

Līdz ar to pats par sevi ir saprotams, ka soda piemērošana ir nepareiza reakcija uz spītības lēkmi. Tas var izraisīt tikai to, ka turpmāk bērns apspiedīs spēcīgas sajūtas vai pat vairs nespēs atbrīvoties. Un viņš nemācīsies pārvarēt šo situāciju. Viņā tikai radīsies bailes no vecākiem un niknums uz viņiem.

Jūsu "spītīgajam" bērnam ir nepieciešama palīdzība un izpratne. Ikdienišķās situācijās aizvien parādiet viņam, ka viņu mīlat, un dodiet viņam daudz iespēju īstenot savu gribu. Piemēram, ļaujiet bērnam pabeigt rotaļu, izlemt mazas lietas un daudz darīt pašam. Laika gaitā bērns pats atradīs ceļu no iekšējā sajūtu jucekļa.

Nosakiet tikai nepieciešamākās robežas un akūtās spītības lēkmēs pēc iespējas saglabājiet vēsu prātu. Būtiskākais Jums personiski – neņemiet vērā tūkstoš "gudros" apkārtējo komentārus!

Protams, ne vienmēr ir vienkārši novaldīt, piemēram, ielas vidū vai veikalā trakojošu ķiparu un paskaidrot, ka šāda rīcība ir tikai reakcija uz kaut ko tādu, ar ko viņš netiek galā. Var pārņemt pat bezcerības sajūta, kad gribat bērnam palīdzēt, taču viņš tik un tā nenomierinās. Tomēr mieriniet sevi ar domu, ka spītības posms ir tikai īss attīstības posms, kas pāries.

Padomi vecākiem

Kā var izvairīties no spītības lēkmēm

- Dodiet bērnam iespēju vingrināties patstāvībā. Aizvien ļaujiet viņam pieņemt mazus lēmumus.
- Labi izdomājiet, kādas robežas ir nepieciešamas, un saglabājiet tās. Pārāk daudzi "nē" var palielināt spītības reakcijas – tieši tāpat kā "neloģiskus," aizvien mainīgus aizliegumus.
- Pārāk bieži nepadodieties, nepadariet izņēmumus par normu.

Kad uznāk spītības lēkme

- Ja iespējams, saglabājiet mieru, pagaidiet, kamēr tā pāriet. Palieliet telpā un uzmaniet, lai bērns sevi nesavainotu. Lieļākoties bērni nomierinās paši.
- Draudoša lēkme būs mazāk iespējama, ja mēģināsiet novērst bērna uzmanību.
- Spītējoties bērns Jūs nedzird. Tāpēc lietišķiem paskaidrojumiem vai dusmu tirādēm nav jēgas. Dažreiz tas var pat pastiprināt lēkmi.
- Ja bērns dara kaut ko tādu, kas ir bīstams vai ko nevar paciest – piemēram, ja mammai tiek sistas pa seju u. c. – pasakiet pilnīgi skaidri: "Nē, Tu to nedrīksti darīt," un, ja nepieciešams, pieturiet viņa rokas.
- Dažreiz bērns jāaiznes prom no vietas, lai viņš varētu nomierināties, piemēram, no veikala vai strīda ar brāli vai māsu. Taču nepiemērojiet to kā sodu!
- Pēc spītības lēkmes dažiem bērniem nepieciešams mierinājums. Un visiem bērniem ir nepieciešama sajūta, ka, lai vai kā būtu, mamma un tētis viņus mīl.



VAI ZINĀJĀT, KA:

- 🌸 ..spītības reakciju veids un izpausme ir atkarīga no bērna temperamenta, taču to ilgumu un biežumu var ietekmēt ar audzināšanu?
- 🌸 ..spītības reakcijas ir ļoti atšķirīgas? Daži bērni kliec, sit kāju pie zemes, sit sevi, metas uz grīdas. Daži uzbrūk vecākiem, brāļiem vai māsām, citiem bērniem. Daži sit galvu pret sienu. Savukārt citi reaģē iecirtīgi un kaprīzi. Spītības lēkme var pāriet pēc divām, trim minūtēm vai arī ilgt desmit minūtes un ilgāk.
- 🌸 ..spītības lēkme var pārvērsties par tā sauktajiem afekta vai histēriskajiem krampjiem? Bērns skaļi kliec, kļūst gandrīz vai zils, rokas un kājas manāmi raustās un tad pēkšņi viņš kļūst pavisam šļaugans un sāk virspusēji elpot. Tas līdzinās epilepsijas lēkmei, tomēr būtiski atšķiras no tās tādējādi, ka pirms afekta krampjiem vienmēr ir stress. Un tie nav kaitīgi. Vecākiem būtu jāizturas mierīgi, un viņi nedrīkst atstāt bērnu vienu.
- 🌸 ..sajūtas ir ļoti lipīgas? Ja pēc piecpadsmitās bērna spītības lēkmes jūtat, ka tā ir "pielipusi" arī Jums, uz īsu brīdi nosakiet sev karantīnas režīmu, lai spētu sevi nomierināt.
- 🌸 ..Jums nevajadzētu satraukties par zināmu neloģisku rīcību spītības posmā? Piemēram, ja bērns uz aicinājumu aiziet uz veikalu atbild "nē" un pēc īsa brīža jau skrien pēc iepirkumu somas. "Nē" bija tikai signālvārds, kas uzsāka izšķiršanās fāzi. Viņš automātiski negrib darīt to, ko iesaka citi, bet gan grib izlemt pats.

Uzkopšana sagādā prieku

“Tagad nāc, pabeidz rotaļāties un sakārto savu istabu! Te izskatās kā karalaukā. Nē, arī tornis jānovāc. Kad atnāks omīte, visam jābūt pilnīgā kārtībā. Dari taču, netūlājies! Cik reizes es Tev jau esmu teikusi, ka beigās viss ir jāsakārto...”

Briesmīgi, vai ne? Vai vēl spējat atcerēties? Jūs bijāt tik iegrīmuši aizraujošajā rotaļā, un tad pēkšņi atnāca māte vai tēvs un nelikās mierā, kamēr Jūs visu sakārtojāt. Un kā ir tagad? Vai uzkopšana Jums ir “noslogojošs pienākums,” kas jāveic tikai drūmā omā? Vai arī tā ir pašsaprotama lieta, kas Jums var pat sagādāt prieku, vismaz pēc tam, kad viss ir sakopts?

Jūs varat palīdzēt savam bērnam gūt prieku no kārtības. Ja jau pirmajos dzīves gados, arī ņemot vērā Jūsu piemēru, bērns piedzīvos to, ka kārtība var sagādāt prieku un tai ir arī patīkamās puses, tā viņam kļūs par pašsaprotamu ieradumu. Jūsu uzdevums ir izvairīties no tā, kas bērnam izraisa agresiju pret kārtību – tāpat no iesaistīšanās, ka kārtība vienmēr ir iekļaušanās viņa rotaļās un nozīmē vecāku grieķu īstenošanu vai ka sakārtošana vienmēr iztraucē bērna paša ieviesto kārtību. Turklāt bērna paraugs esat Jūs: tāpat, ja veiksiet uzkopšanu ar draudzīgu sejas izteiksmi un prieku, šo attieksmi pārņems arī bērns. Varbūt kādreiz pamēģiniet izspēlēt priecīgās uzkopšanas spēli, kuras noteikumi ir pavisam vienkārši: lietu, kas tieši pašlaik ir rokā, noliek vietā, kura tai ir paredzēta. Un pēc tam to pašu izdara ar nākamo lietu. Un neaizmirstiet uzslavēt savu bērnu!

Tomēr nevajadzētu pārspīlēt. Uzspiesta stīva kārtība ar stingriem noteikumiem par visu un visur neatstāj brīvu telpu un ceļu fantāzijai rotaļājoties. Savukārt bērnam ir jāsaģlabā tieši šīs īpašības.

Vispār kārtība ir kaut kas vairāk nekā uzkopšana. No otrā dzīves gada skaidra dienas norišu struktūra bērnam sniedz drošības sajūtu. Vecākiem maigi, taču konsekventi jāiejaucas, ja bērnam ir ļoti grūti atrast puslīdz regulāru dienas režīmu. Un šajā vecumā bērns vēl relatīvi viegli var pierast pie skaidras struktūras – taču tikpat labi arī pie neregulāra dienas režīma. Neregulārs dienas režīms kļūs par problēmu vēlākais, sākoties skolas laikam. Ieviešot noteiktu regularitāti, Jūs atvieglāsiet dzīvi gan sev, gan savam bērnam. Jūs varat kaut ko labāk saplānot, ja ir skaidrs dienas un nedēļas režīms, kas der visiem ģimenes locekļiem. Un arī Jūsu bērns zina, kas viņam jāņem vērā.

Kārtība – konfliktu iemesls?

Kā zināms, priekšstati par “kārtību” ir diezgan atšķirīgi. Tas, kas vienam ir ļoti kārtīgi, citam drīzāk ir haoss. Varbūt Jūsu partnerim ir citādi priekšstati par to, cik kārtīgam būtu jābūt bērnam. Un nešaubieties – arī mazam bērnam jau ir savas domas par to, kas kur iederas. Piemēram, ja lācītis ir iestūķēts “Lego” klucīšu kastē, mazulis ar dziļu pārlicību skaidro, ka lācis tā labprāt spēlējās ar klucīšiem. Šī atbilde gan ir atbrūņojoša, taču pieaugušā ausīm ne īpaši loģiska. Pēc iespējas mēģiniet bērnam domāt pašam ar “savu galvu”, meklējiet kompromisus!

Bērniem kārtība ir nepieciešama saprātīgā mērā. Pirmie “vingrinājumi” ietekmē vēlāko kārtības sajūtu.

Padomi vecākiem

Kārtība šaurākā nozīmē—uzkopšana

- Iekārtojiet nemainīgas rotaļlietu glabāšanas vietas! Atstājiet bērnam viņa istabu kā “vingrināšanās laukumu,” kur zināmās robežās viņš drīkst veidot savu kārtību! Līdz ar to varat pieprasīt, lai dzīvojamā istabā teikšana būtu Jums.
- Divas līdz trīs reizes nedēļā būtu nepieciešams kopā ar bērnu arī bērnistabā izveidot pieļaujamo “pamatkārtību.”
- Uzkopšanas darbus veiciet tikai kopā ar bērnu. Viņš bieži vien precīzi atceras, kur kas atrodas! Ja kādā vietā viņš vairs lietu neatradīs, jo esat to nolikuši citā vietā, viņam var ienākt prātā visdīvainākās idejas, piemēram, ka lietas pašas no sevis atgriezīsies savā vietā.
- Pārvērtiet uzkopšanas procesu spēlē: “Vai, lūdzu, iedzīsi automobilī garāžā?” Un paskaidrojiet jēgu: “Tā Tu viņu rūt atkal ātri atradīsi.”
- Mēģiniet bērnu ne pārāk bieži iztraucēt no koncentrētas rotaļas. Tas negatīvi ietekmē viņa turpmāko koncentrēšanās spēju un uzvedību darbā.
- Padomājiet: bērniem ir nepieciešams visu aizvien atkārtot. Līdz ar to jāvingrinās arī kārtības ieviešanā.
- Lai bērnam palīdzētu orientēties laikā un saprast notikumu secību, secību, pēc iespējas vairāk visu komentējiet: “Vispirms mēs uzvilcām mēteļus... Pēc tam gājām pastaigāties... Pēc tam Tu redzēji jautru suni...”
- Ņemiet vērā dienas ritmu, piemēram, katru rītu ļaujiet skanēt modinātājpulkstenim, mazgājiet rokas pirms ēšanas, vakarā vienmēr dziediet vienu un to pašu dziesmiņu un novēliet labu nakti ar bučīņu! Tas bērnam sniegs drošības un aizsargātības sajūtu. Bērnam vēl pilnīgi nepārskatāmā “laika putra” iegūš zināmu struktūru.
- Bērnu dzejoliši, pirkstiņu spēles utt., kas ir saistītas ar bērna ikdienas notikumiem, palīdzēs bērnam gūt labāku “pārskatu.”



VAI ZINĀJĀT, KA:

☼ ..kārtībai nepieciešamās iemaņas bērns iegūst tikai otrajā dzīves gadā? Viņš mācās saprast, ka ir lietas, kas ir līdzīgas, un, savukārt, citas ir atšķirīgas. Ar lielu prieku viņš šķiro traukus, galda piederumus, lapas, zeķes, augļus...

☼ ..tikai trešajā dzīves gadā bērns pats sāk sistematizēt arī sarežģītākas lietas, piemēram, veidot modeļus?

☼ ..paralēli attīstās arī “kārtība laikā”? Sākot ar otro dzīves gadu, bērns atklāj, ka noteiktas lietas notiek zināmā secībā. Trešajā dzīves gadā viņa dienas ritms pielāgojas pārējo ģimenes locekļu ritmam. Tomēr vēl ilgi jāgaida, kamēr bērns var ievērot laika secību. Jēdzienus “pirms tam” un “vēlāk” viņš vēl nesaprot.



..gandrīz tirāniskā bērna tieksme uz kārtību trešajā dzīves gadā ir “normāla”? Piemēram, bieža uzstāšana, lai gultā lelle gulētu pa kreisi, bet lācis pa labi. Līdzīgs fenomens ir arī tūlāšanās atvadoties, izdomājot vēl daudz lietu, kas pēdējā brīdī jānokārto. Iemesls: bērns ir apmulsis un nedrošs. Viņš sevi nepazīst, nezina, kā viņam jāizturas. Un pats sev rada kārtību, lai tiktu galā. Šajā posmā bērnam ļoti palīdzēs nemainīgs dienas ritms.

Podiņš skapī

Vienkāršāk sakot: līdz 24 mēnešu vecumam podiņu varat atstāt skapī. Līdz šim vecumam bērns nespēj kļūt tiešām “tīrs,” jo viņš vēl nespēj kontrolēt urīnpūšļa un zarnu muskulatūru. “Cīņu par iešanu uz podiņa” sākt pārāk ātri nav prātīgi, un tas var pat kaitēt bērna attīstībai.

Neticiet savai mātei, kad viņa stāsta, ka Jums jau pirmajā dzimšanas dienā vairs nevajadzēja autiņus. Un ka tas ir “labas audzināšanas” jautājums. Pret “dabu” nevarat cīnīties ne Jūs, ne bērns. Vairumam bērnu tikai apmēram no divu gadu vecuma tūpļa un urīnpūšļa muskuļi ir pietiekami spēcīgi, lai visu diennakti spētu regulēt vēdera izeju.

Lai bērni būtu tīri arī naktī, bieži vien ir nepieciešams vairāk laika, piemēram, līdz triju gadu vecumam. Sākot ar šo vecumu, bērns spēj pārvaldīt un apzināti saturēt un atbrīvot šīs abas muskuļu grupas. Vispār ir tā, ka bieži vien meitenes ātrāk iemācās iet uz podiņa nekā zēni.

“Panākumi” līdz 18 mēnešu vecumam ir sakritība vai “dresūras” rezultāts. Nevajag spiest bērnu iet uz podiņa. Īsto brīdi, lai sāktu podiņmācību, bērns parādīs pats. Laika posmā no 18 līdz 36 mēnešu vecumam viņš pamana, ka kaut kas ietek autiņos. Reaģējiet uz šādām norādēm: mazulis parausta autiņus, pietupstas, rāda uz dibentiņu vai runā par to. Dodiet bērnam laiku pašam atklāt, kā viņš var kontrolēt savu ķermeni! Ar šiem sekmīgajiem piedzīvojumiem viņš attīsta labu ķermeņa apziņu un spēju ar prieku atbrīvot vēderu. Triju gadu vecumā daudzi bērni jau visu ir apguvuši. Taču tikai piecu vai sešu gadu vecumā viņi šo procesu pārvalda tik labi, ka arī noguruma vai rotaļu laikā vairs nekas “neatgadās.” Bērnam nepieciešams miers un laiks, lai automatizētu šo ilgstošo procesu. Lietojiet autiņus tik ilgi, kamēr bērnam tie ir nepieciešami – un tikai gudri pasmaidiet, kad citas mātes nopūlas, lai jau viena gada vecumā viņu bērni ietu uz podiņa.

Padomi vecākiem

“Podiņmācība”

- Sāciet ar to, ka nosēdiniet bērnu uz podiņa, kad šķiet, ka viņš tam varētu būt gatavs. Parādiet viņam nefīros autiņus, pasakiet, kas tas ir – un ka šī čupiņa jāiemet tualetes podā.
- Atrodiet kādu vienkāršu vārdu, piemēram “aa”, kas pavadītu vēdera izejas procesu, lai viņš pats par to viegli varētu paziņot.
- Nebrīnieties, ja bērns sākumā “aiztur”: viņš vispirms vingrinās un iemācās aizturēt un tikai pēc tam atbrīvoties.
- Pat ja nav panākumu, ļaujiet bērnam sēdēt uz podiņa tikai pāris minūtes! Neizrādiet vilšanos, bet gan uzslavējiet, ja ir izdevies!

Kļūt tīram – tā bērnam ir dabiskākā lieta pasaulē. Un šajā sakarā pieaugušajiem nevajadzētu spēlēt teātri.

- Uzreiz nenovāciet viņa “produktu”, bet gan paskaidrojiet un parādiet, kas ar to notiek tālāk! Kopā ejiet uz tualeti un ļaujiet mazulim noskalot ūdeni!
- Pārejas posmā esiet pacietīgi! „Podiņmācība” jāmācās tieši tāpat kā staigāšana.
- Esiet pacietīgi, ja mazulis dod ziņu tikai tad, kad jau ir par vēlu vai visu nakti nevar nogulēt ar sausu dibentiņu! Dusmošanās vai sodi neko nelīdzēs, bērns vienkārši šo procesu vēl nepārvalda.
- Arī pēc tam, kad bērnam vairs nav nepieciešami autiņi, var gadīties nekontrolēta vēdera izeja, piemēram, saslimstot vai mainoties kādiem apstākļiem.
- Bērnam izdalījumi nav nekas netīrs, bet gan tikpat interesanta lieta kā viss cits. Tāpēc var būt, ka viņš grib spēlēties ar saviem “produktiem.”
- Ja bērns grib iet Jums līdzī uz tualeti, neaizliedziet to. Arī šajā lietā bērni visu noskatās no pieaugušajiem.

Bučīņu diedelēšana

Ciemos ir atnākusi tante Hansija un Jūsu bērnam ir atnesusi mazu, mīļu dāvanu. Viņa cer sagaidīt bučiņu par to, taču bērns negrib. Nespiediet bērnu darīt lietas, kuras viņš vienkārši nevēlas! Mēģiniet nomierināt vilušos tanti un pastāstiet viņai, cik bieži bērns jau Jums ir atteicis bučiņu. Šī bērna spēja skaidri un gaiši pateikt un parādīt “nē” ir labākā aizsardzība no jebkādas seksuāla rakstura ļaunprātības. Protams, tante negribēja neko ļaunu, taču bērnam tieši tagad tas ir vienkārši nepatīkami. Viņš pats vislabāk zina, kas viņam ir patīkami un kas – nē. Atbalstiet un respektējiet bērnu vienmēr, kad viņš nevēlas tikt aizskarts.

Seksuālā audzināšana – jau pavisam maziem bērniem?

Šajā vecumā bērni mācās pasauli iepazīt burtiski ar taustes palīdzību, tas attiecas arī uz dzimumorgāniem. Tāpēc ir pilnīgi normāli un nekaitīgi, ja bērns rotaļājas ar dzimumorgāniem un turklāt priecājas. Mūsdienās mēs zinām, ka no dzimšanas brīža līdz nāvei cilvēki ir seksuālas būtnes. Pat jau līdz piedzimšanai: maziem puisīšiem jau mātes miesās ir novērota erekcija; tā ir normāla parādība, arī mainot autiņus vai peldoties. Tā ir dzīvesprieka izpausme un pierāda, ka bērns ir fiziskā un garīgā līdzsvarā.

Jo īpaši sākot ar trešo dzīves gadu, bērniem ir pilnīgi normāli ļoti interesēties par cilvēka ķermeni – gan savu, gan vecāku. Tiek apskatīts un salīdzināts, un bieži tiek uzdoti arī daudzi jautājumi, piemēram, meitenes grib zināt, vai arī viņām būs krūtis. Un dēlē-

ni jautā vecākiem, vai viņu “krāniņš” kādreiz būs tikpat liels kā tētīm un kāpēc meitenes izskatās citādāk nekā zēni, un vai arī viņām pēc tam izaugs “krāniņš.” Bērni viens otru labprāt izpēta, spēlējot “ārstus.” Nebaidieties, šajā posmā bērnam tas viss ir tikai informācija. Tad, kad viņš būs saņēmis visu informāciju, šī lieta kā tāda atkal kļūs neinteresanta. Taču, ja bērnam visu aizliedziet vai pat traucēšiet saprast šos jautājumus, tad šī tēma interesēs vēl vairāk, un bērns nevarēs iemācīties to, ko patiešām ir nepieciešams zināt. Bērnam nevajadzētu rasties sajūtai, ka seksualitāte ir “slikta” vai “netīra”, vai ka par to nedrīkst runāt. Tas var izraisīt nevajadzīgu baiļu vai vainas sajūtu.

Kaut arī pašlaik šķietami valda seksuāla skaidrība, mums pieaugušajiem joprojām ir grūti brīvi runāt par seksualitāti. Bieži mums pie-trūkst pareizo vārdu: dzimumloceklis vai krāniņš, maksts vai spraudziņa? Jums bērnam nav jāklūst par seksa ekspertu. Runājiet ar bērnu atklāti un neko neizskaistīniet! Bērnam dzimuma atšķirības zīmes jāspēj nosaukt tieši tāpat, kā pareizajā vārdā viņš sauc rokas un kājas. Uz viņa jautājumiem atbildiet konkrēti! Tāpat kā atbildot uz visiem citiem sava bērna jautājumiem, arī runājot par šo tēmu, lietojiet vienkāršu valodu. Ja Jums ir bail, ka mazulis pilnīgi nekautrējoties visā apkārtnē runās par šo tēmu, tad pārrunājiet ar bērnu, ar kuriem cilvēkiem viņš par to drīkst runāt. Bērnam varat paskaidrot, ka dzimumorgāni ir privāta zona, kuru sabiedrībā neaizskar un kuru nedrīkst aizskart svešas personas.

Laimes līme veselība

Labas veselības vēlējums ir viens no visbiežāk dzirdamajiem novēlējumiem. Un visi vecāki neko nevēlas tik ļoti kā veselu bērnu. Ir četras galvenās jomas, no kurām veidojas „veselības laimīte” bērnam:

- aizsargātība un atbalsts;
- veselīgs uzturs un ķermeņa kopšana;
- daudz kustību;
- profilaktiskā medicīna.

Ja ņemsiet vērā šīs četras jomas un aizvien mēģināsiet īstenot vismaz daļu no tām, tad sekmēsiet bērna veselīgu attīstību. Tomēr – mainoties gadalaikiem un saskaroties ar jauniem mikroorganismiem citā vidē (piemēram, rotaļu laukumā vai svešā dzīvoklī), bērna imūnsistēma aizvien saņem jaunus uzdevumus, jo šādā veidā tā iepazīst visdažādākos slimību izraisītājus un tai jāizstrādā antivielas. Tas ir ļoti svarīgi, taču ne vienmēr var iztikt bez caurejas, klepus vai iesnām.

Otrajā dzīves gadā bērni saslimst no trim līdz piecām reizēm vai arī biežāk ar infekcijām, kas saistītas ar paaugstinātu temperatūru, iesnām, klepu vai caureju.

Mazi bērni, kuri iet bērnudārza silītes grupiņā, vidēji viena gada laikā saslimst desmit reizes vai biežāk. Dažiem vecākiem tāpēc jāsavē darbs – tomēr neizjūtiert sirdsapziņas pārmetumus! Jums tikai jāreķinās ar to, ka bērns slimos biežāk, un jāveic attiecīgi profilakses pasākumi: no vienas puses tās ir četras iepriekš minētās jomas, no otras puses – laba bērna aprūpe, kad viņš ir saslimis. Tāpēc ielānojiet pietiekami daudz laika bērna aprūpei slimības laikā (kopšanas atvaļinājums, parastais atvaļinājums) un padomājiet arī par to, kurš cilvēks varētu papildus palīdzēt aprūpēt Jūsu slimo bērnu!

Bērni ir arī apkārtējās vides spoguļi. Glāstu trūkums, ilgstošs aizkaitinājums un spriedze ģimenē, nespēks un stress var iedragāt Jūsu bērna veselību un palielināt saslimšanas risku. Ir skaidrs, ka ne vienmēr viss notiek tā, kā plānots. Vecāki bieži vien nevar izvēlēties, kā norit viņu dzīve. Bieži vien nevar izvairīties no darba vietas zaudējuma, partnerattiecību problēmām, pašu slimībām un citām apgrūtinotām pārmaiņām dzīvē, un tās jāpārvar. Bērni arī izjūt šādas “krīzes.” Viņiem ir “smalkas antenas”, un viņi uzreiz

Mierīga attieksme un mīļa aprūpe dos bērnam atbalstu, lai saglabātu veselību un, kad nepieciešams, labi pārvarētu slimības dienas.

jūt, ka kaut kas ir noticis, ka kaut kas nav kārtībā. Uz šādām situācijām bērni var reaģēt ar slimību vai uzvedības izmaiņām. To Jūs nevarat novērst, un tāpat nevarat pasargāt bērnu no visām dzīves grūtībām. Tomēr bērna izmaiņas vajadzētu ņemt vērā un jāpiedāvā palīdzība, ja kādā situācijā bērns Jums šķiet apgrūtinotš.

Taču, kā jau minēts, slimības kā daļa no veselīgas attīstības ir pavisam normāla parādība: no vakardienas vakara divus gadus vecais Morics ir īpaši sašļucis. Viņš guļ nemierīgi, maz ēd un viņa „Lego” klučiņu kaste stāv stūrī neaiztīkta. Viņa piere šķiet karsta, un pieskaršanās ausīm ir ļoti sāpīga. Viņa māte Kristīna pavisam mierīgi un maigi glāsta viņa galvu un saka: “Es domāju, mums jāiet pie ārsta. Vai atceries, cik draudzīgs viņš bija, kad iepriekšējo reizi bijām pie viņa? Viņš Tev noteikti varēs palīdzēt!”

Vecāku attieksme pret “slimošanas tematu” ietekmē arī bērnu. Ja reaģēsiet mierīgi, bet mīļi, bērns sapratīs, ka “slimošana” ir kaut kas pavisam dabisks un normāls, kas šad un tad atgadās. Ja Jūs rūpīgi un noteikti pievērsīsiet uzmanību tam, lai bērns saņemtu nepieciešamo aprūpi, bērns mācīsies, ka slimošanas laikā īpaši jāsaudzē sevi un arī pašam kaut kas jādara, lai drīz atkal izvesētos. Pār-mērīga līdzjūtība, lutināšana vai dāvanas bērnam nenāks par labu. Viņam radīsies sajūta, ka slimības vienkārši nedrīkst “būt” vai arī bērni var sākt izmantot Jūsu īpašo aprūpi. Viņi pamana: “Super, es atkal esmu slim, mani vecāki tagad par mani īpaši rūpējas un izpilda visas manas vēlēšanās. Slimot ir izdevīgi!”

Mīlestības pilna aprūpe un mierīga attieksme bērnam vislabāk palīdzēs izturēt šo slimošanas laiku.

Padomi vecākiem

- Ja bērnam jālieto zāles, lielākoties palīdz arī tas, ja ārstēsiet arī bērna mīlāko rotaļlietu. Ja, piemēram, lācītim tiek apsieta šalle ap kaklu un iedota “karotīte ar zālēm,” arī bērns iedzērs zāles daudz labprātāk!
- Ja bērns negrib palikt gultā, nespiediet viņam to darīt! Apģērbies atbilstoši istabas temperatūrai, bērns var mierīgi būt nomodā un rotaļāties. Slimi bērni automātiski izvēlas mierīgākas spēles un biežāk atpūšas.
- Slimiem bērniem nepieciešams vecāku tuvums. Taču viņam var kļūt ļoti nogurdinoši ilgstoši skraidīt no bērnistabas uz citām mājokļa istabām. Vieglāk būs, ja iekārtosiet bērnam guļavietu centrālajā telpā (virtuvē vai dzīvojamā istabā): tā varēsiet veikt savus darbus, un bērns būs Jūsu tuvumā, izdzīvos savu dienu un šādi tiks izklaidēts.
- Slimu bērnu nodarbināšana prasa stiprus nervus un daudz fantāzijas: izvairieties no garlaicības un izklaidējiet bērnu ar dziesmām, dzejoļiem, spēlēm un pasakām!
- Neatkarīgi no tā, ir drudzis vai nav, bērniem ir nepieciešams laiks, lai atlabtu. Dodiet viņam pietiekami daudz laika, lai pilnīgi izvesētos.

BĒRNI SLIMNĪCĀ

- Jo īpaši slimnīcā bērniem ir nepieciešams vecāku tuvums. Ja iespējams, esiet kopā ar bērnu! Ja tas nav iespējams, iekārtojieties tā, lai katru dienu mamma vai tētis (vislabāk abi vecāki) nāktu ciemos. Bērniem jāpaļaujas, ka apmeklēsiet viņu regulāri, tas viņiem dos drošības sajūtu svešajā slimnīcas vidē.
- Ar kādu spēli vai izstāstot pasaku, varat novirzīt bērna uzmanību, ar rociņas turēšanu Jūs dosiet zīmi “Es esmu šeit” un nomierināsiet savu bērnu.
- Pēc sāpīgiem izmeklējumiem bērnam ir nepieciešams Jūsu mierinājums un atbalsts. Bieži vien viņi ir pārsteidzoši atklāti paskaidrojumiem, piemēram: “Tev dūra šļirci nevis tāpēc, ka Tu biji dusmīgs vai mēs gribējām Tev nodarīt sāpes, bet gan tāpēc, ka mums noteikti vajadzēja pārbaudīt Tavas asinis.” To Jūs bērnam mierīgi varat pateikt arī tad, ja viņš ir raudājis.
- Pat ja atvadīšanās katrreiz ir sāpīga – neaizlavieties vienkārši prom, bet gan skaidri pasakiet bērnam: “Mazais, es atnāksu atkal!”

Es ēdīšu to, ko ēd tētis!

“Nē!” mazais Simons nikni nomet uz galda karoti ar dārzeņu zupu, “man negaršo zupa! Es gribu fi!! Es gribu, gribu, gribu!” Kafējnīcās bieži vien var novērot šādas scēnas, un dažreiz sanervozējusies māte bez vārdiem paņem šķīvi no sava mīlumiņa, kamēr burkšķošais tēvs pasūta frī kartupeļus. Reti mēģinājums bērnam piedāvāt veselīgu ēdienu rod atbalstu, ja vecāki arī neēd to pašu. Kāpēc Simonam jāēd oranža zupa, kamēr vecāki ēd grilētu gaļu? Jūs esat paraugs bērnam – arī ēšanā. Ja labprāt ēdat šniceli, arī bērns grib to ēst, lai gan kaut kas eļļā cepts, piemēram, frī kartupeļi vai šnicelle, viņam būtu jāēd ne biežāk kā reizi nedēļā. Tāpat, ja ēdīsiet krāsainus dārzeņus, arī bērns gribēs ēst šo veselīgo ēdienu. Un ja katru dienu ar prieku iekodīsities ābolā, arī bērns ar sajūsmu iesaistīsies. Varbūt ēst gatavošana mazulim ir labs stimuls, lai arī Jūs paši atklātu dažus veselīgus un garšīgus ēdienus? Protams, tā ir pārkārtošanās – pirmām kārtām, ja līdz bērna piedzimšanai gatavot gandrīz nevajadzēja, taču šādi iegūs visa ģimene.

Maziem bērniem jāēd piecas reizes dienā, un ēdot viņiem nepieciešama sabiedrība. Divām trešdaļām no bērna uztura būtu jābūt augu valsts produktiem: labībai (rīsiem, prosai, plēkšņu kviešiem, kukurūzai, makaroniem u. c.), dārzeņiem un augļiem. Tas, kas pieaugušajiem ir piedevas, bērniem ir pamatēdiens. Pēc gājiena uz tirgu var secināt, ko katra sezona piedāvā, un bieži vien izvēle ir tik liela, ka ir grūti izvēlēties starp dārzeņiem un salātiem. Katrā gadalaikā ir daudz iespēju kombinēt un garšīgi pagatavot sakņaugus, lapu dārzeņus, dažādus kāpostus vai pākšaugus. Atlikušo uztura trešdaļu būtu jāveido pienam, piena produktiem, liellopu gaļai, putnu gaļai un zivīm. Bērnam nav jāvāra papildus, ja viņa porciju izņemsiet no katla pirms garšvielu pievienošanas. Gūstiet iedvesmu no gadalaika un mierīgi iesaistiet bērnu gatavošanas procesā! Protams, sāku-

Jūsu ieradumu spēks ēšanas laikā veido arī bērna ēšanas paradumus. Līdz ar to, kaut varbūt arī pietrūkst laika, mēģiniet rūpēties par sabalansētu visas ģimenes uzturu!

mā tas pieprasīs no Jums vairāk pūļu un laika, taču mazuli dedzīgi interesē, kā viss tiek radīts.

Bērnam aizvien būtiskāk kļūst ēst kopā ar visu ģimeni. Arī ēšana ar savu karoti un dzeršana pašam no savas krūzītes liecina, ka viņš jau ir tikpat kā pieaugušais – un tas ir bērna mērķis! Uzvedība pie galda gan vēl ir jāmācās, un ir nepieciešams laiks, kamēr galdauts pēc ēšanas automātiski vairs nepārvērtīsies par modernisma gleznu. Mazgājams galdauts, daži skaidri noteikumi par to, kas ir atļauts pie galda, un liela pacietība palīdzēs bērnam iedzīvoties un justies labi ēšanas piedzīvojumu raibajā pasaulē.

Padomi vecākiem

- “Mazais ņerkst, tētis vēlu pārnāk no darba, vecākais bērns savās džinsu biksēs ir izgriezis briesmīgus robus – un man vēl jādomā par veselīgu ēdienu?” Jūs nevarat paredzēt stresu, taču varat mēģināt saplānot savu ēdienkarti. Iepirkšanās vienreiz nedēļā uz nedēļu atbrīvos no daudzām mazām rūpēm, kas arī prasa laiku.
- Bērniem jāiepazīst ēdieni, kurus ēd viņa ģimenē. Kurš gan katram ģimenes loceklim vāra kaut ko citu? Bērna ziņkāre par ģimenes ikdienu ir pilnīgi normāla, ja pieaugušie apzināti ēd veselīgi.

- Neizmantojiet ēdamas lietas un arī gardumus kā apbalvojumus. Gardumi var izrotāt svētkus vai liecināt, ka kaut kas tiek svinēts, taču tie nav audzināšanas līdzekļi. Nomieriniet bērnu, paņemot viņu rokās un parunājoties ar viņu.
- Vecākiem bieži palīdz apziņa, ka bērnus vairāk piesaista jautrs un raibs iepakojums, kad viņi skatās uz šādi iepakotiem kūkiem. Tātad bērnam nebūt neinteresē paši saldumi, bet gan to iesaiņojums. Tad kāpēc gan kādreiz neizveidot jautru vīriņu, piemēram, no ābola?
- Bērnam lielas apetītes posmi var mīties ar dienām, kad viņš ir mazāk izsalcis – šādā situācijā nezaudējiet drosmi!
- Nepieļaujiet, lai ēdienreizes kļūst par cīņu par varu: nākamajā ēdienreizē viņš ēdīs vairāk. Ēšanu un dzeršanu regulē bērna izsalkums un slāpes, nevis vecāki.
- Bērns bauda vecāku sabiedrību ēdot, jo viņš labi jūtas grupā. Taču nespiediet bērnam ēst ar varu!

Brokastis: no rīta var uzvārīt vakarā iemērtus auzu, kviešu, plēkšņu kviešu vai miežu putraimus vai pārslas un izsautēt kopā ar sezamu, riekstiem, rozīnēm, āboliem, plūmēm vai aprikozēm. Siltam rīta „muslim” par pamatu var ņemt arī prosu vai auzu pārslas. Daudziem maziem bērniem patīk siltas brokastis, jo ilgi var justies paēdis, un augļu dabiskā salduma dēļ nav jāpievieno cukurs. Šādas brokastis garšo arī daudziem pieaugušajiem. Tāpat labs dienas sākums ir maize ar medu un glāze piena.

Pusdienas: izsautējiet mīkstus burkānus, pupiņas, puķkāpostus vai fenheli, pievienojiet nedaudz sviesta un mīksti novārītus rīsus. Sasmalciniet dārzeņus un skaisti izkārtojiet uz šķīvja! Divas līdz trīs reizes nedēļā bērnam būtu nepieciešams ēst arī nelielu porciju gaļas. Desertam ir piemērots sarīvēts ābols. Ak, jā, pēc ēšanas Jums droši vien būs jānomaina galdaus, jo karotītes izmantošanā daudz jāvingrinās – vai arī Jūs jau esat padomājuši par to iepriekš, un mazuļa sēdvieta ir nomazgājama.

Vakariņas: vecā labā, klasiskā mannas putra no kviešiem vai kukurūzas ar medu vai nesaldinātu augļu sulu garšo labi un ir piemērota vakara maltītei. Labs variants ir, spēcinoša zupa ar noteikumu, ka tai nav pievienots pārāk daudz garšvielu. Kā otrās brokastis vai launagu var ēst svaigus augļus, kompotu, jogurtu, rīsu vafeles vai arī sviestmaizi.

Papildus un starp ēdienreizēm vienmēr piedāvājiet bērnam pietiekamu šķidruma daudzumu! Ūdeni!! Pilnībā aizliegt saldumus bieži vien nav prātīgi. Sabalansētā ēdienkartē šad un tad ir vieta arī saldumiem, taču neaizmirstiet: tie nav uzturlīdzekļi!



VAI ZINĀJĀT, KA:

☼ ..daži bērni jau gada vecumā, bet citi tikai no 20 mēnešu vecuma iemācās patstāvīgi dzert no krūzītes un lietot karoti? Jo ātrāk un biežāk izmantosiet izdevību vingrināties, jo vairāk prieka tas sagādās.

☼ ..ēdienreizu regularitāte un patīkama atmosfēra to laikā veicina gremošanas procesus un bērnam dod drošības un atbalsta sajūtu? Tas bērnam atvieglo arī apgūt uzvedību pie galda.

☼ ..papildus cietajai pārtikai un piena produktiem maziem bērniem ir nepieciešamas apmēram trīs pilnas tasītes šķidrums? Vislabāk slāpes veldzē ūdens, nesaldināta tēja vai ļoti atšķaidīta augļu sula ar lielu augļu saturu. Pilnīgi nav piemērota kafija, melnā tēja, zaļā tēja, limonāde, kolas dzērieni, enerģijas dzērieni un, protams, jebkādi alkoholiskie dzērieni.

☼ ..ilgstoša sulas pudelītes sūkāšana kaitē ne tikai zobiem, bet var negatīvi ietekmēt arī žokļa un valodas attīstību? Pāreju uz krūzītes lietošanu vajadzētu sākt jau deviņtajā mēnesī.

☼ ..varat spiest sulu arī no svaigiem augļiem, lai bērnu nodrošinātu ar nepieciešamiem vitamīniem, ja viņš nevēlas ēst augļus?

Bioloģiskie produkti

Veselīgi ēdieni pēc iespējas sabalansēti un svaigi jāgatavo no augstas kvalitātes produktiem. Iepērcieties apzināti un pērciet arī bioloģiski audzētus produktus. Mēģiniet gatavot atbilstoši gadalaikiem, piemēram, ziemā kā vitamīnu avots labāk noder saldēti nekā importēti vai siltumnīču produkti. Ir daudz pavārgrāmatu, kurās gūsiet terosmi garšīgām veselīgām receptēm. Gatavojot ļaujiet vaļu fantāzijai un redzēsiet, ka arī Jums garšo.

Man ir bail no puķu poda

Pēkšņi mazulis ir sācis baidīties no gumijkoka. “Lūdzu, mammīt, paņem prom to ļauno puķu podu,” viņš pieprasa. Dīvaini, domā viņa mamma, taču mēģina būt saprotoša: “Kāpēc gan tas ir ļauns? Varbūt Tu esi dzirdējis pasaku par ļauno gumijkoku?” Nē, to viņš nav dzirdējis, taču “puķu pods ir ļauns.” Tā nav arī rotaļa, mazais tiešām izskatās nobijies. Varbūt viņš ir sadūries ar kādu istabas augu? “Nē. Paņem to prom. Tas ir ļauns.”

Šādā gadījumā pētnieki runā par “fantāzijas bailēm.” Daudziem bērniem tas parasti parādās tikai četru gadu vecumā. Tās ir vienas no daudzām dažādajām bailēm, kas jāpārdzīvo bērniem. Dažām bailēm tiešām ir reāli iemesli un aizsardzības funkcija, dažas izraisa pieaugušie ar savu izturēšanos. Dažas bailes ir saistītas ar patstāvības un atdalīšanās no vecākiem sākumu. Iepriekš pasaule bija pavisam gaiša, jo tajā bija uzticami cilvēki. Tagad bērns sāk izjust sevi svešajā pasaulē kā patstāvīgu cilvēku. Saskaras mazais “es” un lielie, nezināmie “citi.” Ar to viņš ne vienmēr tiek galā.

Vienalga, kāds ir iemesls: bērns baidās un bailēs jūtas bezpalīdzīgs. Lūdzu, uztveriet tās nopietni un neizsmejiēt viņu, pat ja dažkārt tas ir grūti, jo situācija ir tik komiska! Tā Jūs nepalīdzēsiet bērnam atbrīvoties no bailēm. Jūs varat viņam palīdzēt kļūt “izturīgam pret bailēm.” Tas nozīmē, ka jāpalīdz bērnam mācīties atšķirt un pārvarēt bailes, kā arī no tām izvairīties.

Būtiskākais Jūsu kā vecāku uzdevums ir sniegt bērnam neierobežotu atbalstu. Bērnam jāzina, ka pie Jums viņš atradīs izpratni, mierinājumu, atbalstu un aizsargātību. Ja uz “man ir bail” atbildēsiet ar “bet Tu taču esi drosmīgs, brašs puika, kurš nebaidās,” tas bērnam nemaz nepalīdzēs, tikai vēl vairāk samulsinās. Sliktākajā gadījumā šīs atbildes dēļ mazais puika būs spiests slēpt un apspiest savas bailes, un viņam radīsies sajūta, ka pie mammas un tēta viņš vairs nevar rast mierinājumu un aizsargātību.

Padomi vecākiem

- Pieņemiet bērna bailes, mieriniet viņu! Pat ja bailes Jums nav saprotamas, uztveriet bērnu nopietni!
- Dažreiz varat palīdzēt bērnam pārvarēt bailes, piemēram, no rūcoša putekļusūcēja. Ļaujiet viņam ar to rotaļāties (protams, izslēgt), paskaidrojiet, kas notiek ar putekļiem un kāpēc šis skaļais briesmonis ir labs!
- Ja Jums šķiet, ka bērns ir pārāk bailīgs, padomājiet: varbūt pārāk bieži viņu no kaut kā brīdināt? Piemēram, “tu vari savainoties,” “tu vari to salauzt.” Ja tas tā ir, labāk pamēģiniet kopā ar bērnu aktīvi atpazīt bīstamību avotus un mērķtiecīgi sevi aizsargāt! Pozitīva pieredze padara drošāku, un bailes pazūd.
- Neizvirziet bērnam pārāk lielas prasības! Neprasiet no viņa pārāk daudz un neaiciniet viņu sniegt drosmes paraugdemonstrējumus!
- Ja bērns izjūt pastāvīgas bailes vai vispār ne no kā nebaidās, pārrunājiet to ar ārstu vai vērsieties konsultāciju centrā!

Otrajā un trešajā gadā bērniem no daudz kā ir bail. Vecāki nevar novērst šīs bailes, taču var palīdzēt savam bērnam.

tajā pašā secībā – viņiem tikai ir nepieciešams atšķirīgs laika daudzums. Sniedziet bērnam atbilstošu telpu, lai ne-traucētu viņa tieksmei kustēties. Un katru dienu aizvien no jauna brīnāties, cik kārtīgi bērns kaut ko papildus iemācās.

Mazulim ir ļoti būtiska kustībām draudzīga vide. Pamēģiniet paši izrāpot dzīvokli un novāciet visas detaļas, kas varētu būt bīstamas bērnam. Dzīvoklis būtu jāiekārto tā, lai mazulis – kad viņš spēlējas – būtu pēc iespējas mazāk ierobežots savā izziņas procesā un nejustos pamests. Visdrošāk bērns jūtas Jūsu tuvumā. Un bieži vien tik vienkāršas lietas kā pūkains paklājs un līdzenas grīdas bērnam ir labākais trenāžieris.



VAI ZINĀJĀT, KA:

.. turēšanas pie mammas brunčiem konkrētajā posmā ir normāla parādība un būtu pilnīgi nepareizi censties ievērot distanci, ja bērns “kā dadzis” pielīp mammai/tētim? Šajā situācijā, ņemot vērā attīstību, bērnam ir lielāka nepieciešamība pēc atbalsta un aizsargātības. Ja bērnam vecāki kļūst par uzticamu “drošības bāzi,” tad viņš atkal spēs viens pats turpināt izpētīt pasauli.

Viens, divi, trīs...

daudz baiļu iemeslu

REĀLĀS BAILES ir būtiskas kā brīdinājums no patiesām briesmām, piemēram, bailes no karstas krāsns. Arī vecāku izteiktās bailes, piemēram, no atvērtiem logiem, pasargā bērnu.

BAILES NO ŠĶIRŠANĀS rodas, kad bērni kļūst kustīgāki, tātad aizvien vairāk spēj atstāt mammas/tēta “drošības bāzi,” lai izziņātu pasauli. Tad dažkārt viņi izjūt “bailes no pašu drosmes” un īpaši cieši pieķeras. Tāpēc otro un trešo dzīves gadu sauc arī par “mammas brunču vecumu.”

MAĢISKĀS BAILES lielākoties rodas vecāku neprasmīgas izturēšanās dēļ. Draudēšana ar “melno vīriņu”, raganu, Dievu liek bērnam baidīties, ka maģiskie spēki viņam varētu kaitēt. Arī sodu piemērošana aktivizē maģiskās bailes. Ar cietsirdīgiem sodiem pastiprinātas bailes var izraisīt nemieru, agresivitāti, miega traucējumus, ēšanas problēmas u. c.

BAIĻU KONDICIONĒŠANĀS nozīmē, ka bērni noteiktas lietas vai cilvēkus sasaista ar bailes izraisīto pārdzīvojumu. Piemēram, bērns baidās no kaķiem, jo kādreiz atskanēja biedējošs troksnis, kad viņš rotaļājās ar kaķi. Lielākoties mazs bērns aizmirst cēloni un reaģē tikai vēl paniskāk, tiklīdz ierauga kaķi. Paskaidrošana palīdz maz, drīzāk ir nepieciešama liela pacietība. Ja bērns tiešām panikā bēg prom no kaķa, paņemiet viņu droši un aizsargājoši rokās! Ar laiku un Jūsu drošo aizsardzību bērns atkal varēs mācīties iepazīt kaķi no jauna.

FANTĀZIJAS BAILES daudziem bērniem rodas trešajā dzīves gadā. Viņi pilnīgi bez pamata baidās no nekaitīgām lietām vai situācijām: istabas auga, tumsas un tualetes skalojamās kastes u. c. Tā iemesls ir straujie attīstības procesi, kurus tieši tad bērni izdzīvo. Viņi sāk izjust bailes no daudz kā nepazīstama, jauna un nespēj to visu ietvert kaut kādā sistēmā. Tātad viņi meklē “aizstājēju”, kuru varētu “pārvaldīt” – puķu podu, ko mamma aiznes prom. Šādā situācijā poda aiznešana ir lielākais, ko vecāki var izdarīt. Kad šis attīstības posms būs beidzies apmēram piecu līdz sešu gadu vecumā, šādas bailes pazudīs pašas no sevis.

BAILES NO IEŠANAS GULĒT aizvien parādās otrajā un trešajā dzīves gadā. Cēlonis arī šeit ir personas “es” attīstība un ciešo attiecību ar māti/tēvu mazināšana. Šī nedrošība it īpaši izpaužas bailēs no tumsas.

Teātris ar iešanu gulēt

Kaut kas neiedomājams – pēkšņi nakts vidū mazais stāv Jums blakus, tur rokās lāci un grib rotaļāties! Un tas pēc tam, kad iemigšana tāpat jau bija viens vienīgs teātris: vajadzēja izlasīt vēl vienu pasaku, atnest ūdeni, aiziet uz tualeti, ieslēgt gaismu, atvērt durvis, vēlreiz iedzert ūdens malku, vēlreiz novēlēt saldus sapņus. Pēc vairākām mierīgām naktīm jau ticējāt, ka gulēšanas problēma tagad beidzot ir atrisināta.

Saprotams, Jūs esat sanervozējušies, taču bērns “nerīko teātri” pirms iemigšanas tāpēc, lai Jūs sadusmotu. Bērnam ir problēmas, kuras varat palīdzēt viņam atrisināt. Tieši otrajā un trešajā dzīves gadā mazi bērni piedzīvo daudz ko tādu, kas var izraisīt jaunas problēmas ar gulēšanu. Viņi atklāj patstāvīgumu un aizvien vairāk atraisās no vecākiem. Tas var mazuļus padarīt nedrošus un izraisīt bezpalīdzības bailes. Tieši drošības un aizsargātības sajūta ir tik būtiska, lai varētu iemigt un gulēt. Tātad atpakaļ uz sākumu un pie mammas bruņiem!

Kļūstot vecākam, bērna vajadzības mainās, taču tās noteikti nekļūst vienkāršākas. Zidaiņiem vecāku klātbūtne sniedz lielu drošību. Pieaugot bērns kļūst pašpārliecinātāks. Ir būtiski, lai Jūs atbalstītu bērnu viņa ceļā uz patstāvību. Nepadodieties un nesēdiat tik ilgi pie gultiņas, kamēr mazulis beidzot iemieg, tas diemžēl nav pareizais ceļš. Jūsu uzdevums ir atrast vidusceļu, kas bērnam sniedz gan aizsargātību, gan arī atbalstu viņa mazajos soļos uz patstāvību. Bērni, kuri ikdienā jūt, ka viņi jau daudz ko var izdarīt paši, sev uzticas vairāk arī naktī. Viņi var vieglāk sevi nomierināt un gulēt tālāk bez vecāku palīdzības.

Daudziem maziem bērniem kļūšanu patstāvīgiem atvieglo tā sauktais “pārejas objekts.” Tā var būt lelle, mīkstā rotaļlieta, mīļa lupatiņa vai kas tamlīdzīgs, ko viņi vienmēr un visur var ņemt līdzi. Tas palīdzēs justies droši un aizsargāti pat tad, ja mamma vai tētis tieši tajā brīdī nav sasniedzami.

Dažreiz, kad, piemēram, diena ir bijusi ļoti satraucoša, arī lielākiem bērniem vēl ir nepieciešams vecāku tuvums naktī. Jūs drīkstat mierīgi ielaist bērnu pie sevis gultā, un tas pat būtu jādara. Ja to nekādi negribat, palīdzēs arī matrača novietošana blakus Jūsu gultai.

Tomēr nekāda sakara ar kļūšanu patstāvīgam, drošību un aizsargātību nav, ja mazulis nakts vidū ir jautrs un grib spēlēties. Nerotaļājieties ar bērnu, viņš varētu pie tā pierast! Mazulim šajā posmā vienkārši ir nepieciešams aizvien mazāk miega. Te var palīdzēt tikai iešana gulēt vēlāk vai īsāka diendusa. Varbūt būtu nepieciešams uzmodināt bērnu

Arī otrajā un trešajā dzīves gadā mainās bērna gulēšanas režīms. Jo patstāvīgāki kļūst bērni, jo labāk viņi spēj paši nomierināties un bez citu palīdzības iemigt un gulēt.

no diendusas pēc vienas vai pusotras stundas. Dažiem bērniem jau otrā gada beigās nemaz nav vajadzīga diendusa.

Būtībā Jūs nevarat noteikt diendusas ilgumu, bet gulēt iešanas laiku gan.

Visos gadījumos iemigt un gulēt bez pārtraukumiem bērniem palīdzēs nomierinošs vakara ritms, tātad vienmēr vienāda notikumu secība pirms miega. Atsāketies no jautrām spēlēm un televīzijas skatīšanās! Kopā ar partneri un bērnu izstrādāiet mazu gulēt iešanas ceremoniju, kas der visiem ģimenes locekļiem. Ir būtiski, lai to varētu veikt abi vecāki vai arī citas uzticības personas. Nemēģiniet katru dienu izspēlēt kinofilmu cienīgas scēnas, bet gan vingriniet savu pacietību! Jūsu mazais eņģelītis tiešām baidās, un viņam ir nepieciešams tiešām daudz mīļuma, lai ar gulēšanu viss būtu kārtībā.

Padomi vecākiem

- Izlemjot, kurš, kad un kā strādā, padomājiet, kas ir būtiski. Ar tikpat mierīgu sirdsapziņu Jūs varat atgriezties darbā vai arī palikt mājās. Tikai katram lēmumam ir citādas sekas. Veltiet pietiekami laiku tam, lai pieņemtu lēmumu.
- Tikai apmēram astoņu mēnešu vecumā bērns sāk saprast, ka ja Jūs neesat klāt, tas nenozīmē, ka esat pazudis. Tā kā bērns to mācās ļoti lēnām, viņš var labāk ar to tikt galā, ja Jūs esat prom tikai dažas stundas. Bērnam ir vienkāršāk tad, ja piecas dienas Jūs strādājat pa trijām stundām, nekā tad, ja strādājat divas pilnas dienas.
- Nevajadzētu steigties, domājot par šo situāciju. Izrunājieties ar partneri par viņa un Jūsu vēlmēm. Padomājiet arī par to, ka bērniem būtu nepieciešams no 6 līdz 8 nedēļu ilgs pierāšanās laiks.
- Vai esat atklāti runājuši par to, ka ne tikai mātei, bet arī tēvam var būt bērna kopšanas atvaļinājums? Mazu bērnu aprūpe nav tikai sievietes un māšu lieta. Daudzi tēvi, kuri ir bijuši bērna kopšanas atvaļinājumā, stāsta, cik daudz ir ieguvuši no attiecībām ar bērnu, intensīvi kontaktējoties un aprūpējot viņu. Daudzos gadījumos var pārvarēt arī sākotnējo skepsi vai darba devēja atteikumu. Pajautājiet partnerei, kā viņa savulaik atrisināja šo jautājumu



VAI ZINĀJĀT, KA:

- ☁ ..50% bērnu otrajā dzīves gadā paši no sevis sāk gulēt bez pārtraukumiem?
 - ☁ ..ir pilnīgi normāli, ja mazi bērni naktī pēkšņi pamostas un ir pavisam nobijušies? Te nav vainīgas Jūsu audzināšanas kļūdas un – ja tas nenotiek pārāk bieži – tā nav arī psihisku traucējumu pazīme.
 - ☁ ..pētnieki būtībā izšķir divus pamošanās naktī iemeslus – nobīšanās bailes un bailīgus sapņus. Pat neprofesionāls cilvēks var viegli atšķirt, kāpēc bērns ir pamodies: nobīšanās bailes vienmēr atgadās nakts pirmajā pusē, vienas līdz triju stundu laikā pēc iemigšanas. Turpretim bailīgi sapņi lielākoties rodas nakts otrajā pusē. Turklāt bērns izturas atšķirīgi:
- ☞ nobīšanās bailes rada tādu kā apmulsuma stāvokli. Acis ir plaši atvērtas, viņš ir bailīgs vai nikns, ļoti svīst un bieži elpo. Viņš var nepazīt vecākus un neļaujas mierināties. Un “spoks” – ko bērns varbūt ir “redzējis” – pazudis tikpat ātri, kā atnācis: bērns ir noguris, neko nevar atcerēties un lielākoties mierīgi iemieg. Nobīšanās bailes biežāk var rasties ceturtajā un piektajā dzīves gadā, septiņu gadu vecumā tās pazūd pašas no sevis;
 - ☞ pamodies no bailīgiem sapņiem nakts otrajā pusē, bērns ir nomodā un bailīgs, tomēr spēj orientēties. Viņš sauc vecākus un meklē mierinājumu. Viņš var arī pieņemt mierinājumu un šādi nomierinās – dažreiz ātrāk, dažreiz lēnāk – un tad atkal aizmieg. Arī tas nav iemesls uztraukumiem, ja tas nenotiek pārāk bieži. Tikai tad, ja bailīgi sapņi bērnam ir vienreiz nedēļā vai biežāk un arī dienā viņš ir bailīgs un nomākts, būtu nepieciešams konsultēties ar speciālistu.
- ☁ ..bērni visu, arī sapņus, uztver kā īstenību. Tāpēc viņi reti stāsta labus sapņus, jo domā, ka vecāki tāpat to zina. Bailīgi sapņi mazus bērnus nodarbina daudz biežāk. Dažreiz viņi vēl no rīta meklē dzīvniekus vai priekšmetus, kurus ir satikuši sapnī.

Svētki- dzīvespriekam!

“Kas tas ir rituāls?” vaicāja mazais princis. “Tas ir kaut kas sen aizmirsts,” atteica lapsa. “Tas ir kaut kas tāds, kas padara vienu dienu atšķirīgu no visām pārējām, vienu stundu atšķirīgu no visām citām. Maniem medniekiem arī, piemēram, ir savs rituāls. Ceturtdienās viņi iet dejot ar ciemata meitenēm. Ceturtdienas tad nu ir burvīgas dienas! Ja mednieki ietu dejot, kad pagadās, visas dienas būtu līdzīgas cita citai, un man nemaz vairs nebūtu brīvdienu.”

Vienkāršiem vārdiem lapsa no Antuāna de Sent-Ekziperī “Mazā prinča” apraksta būtisku svētku un rituālu aspektu: tie ir kā oāzes, kas izceļas ikdienā. Tie sniedz labpatiku un dzīvesprieku un ir pozitīvs spēks.

Jums tas nav jāsaka, jo katru dienu ir svētki? Jauki, ja katru dienu organizējat svētkus, tomēr svētku būtība ir, ka Jūs savai dzīvei veidojat struktūru. Tāpat kā svētdiena nepārprotami nozīmē nedēļas beigas, Ziemassvētki vai dzimšanas diena ir nozīmīgi svētki katru gadu.

Svētki jo īpaši palīdz bērniem orientēties dzīvē.

Svētku dienas, piemēram, Līgo vakars, Ziemassvētki, Vecgada vakars vai Lieldienas iedala gadu pārskatāmos posmos. Tieši ar šiem svētkiem ir saistītas daudzas pasakas un paražas, kas atspoguļo mūsu kultūru un, protams, mūsu attieksmi pret dzīvi. Un bērns ierauga ģimeni pavisam citādā gaismā kā personisku kopieni. Visus apvieno šīs skaidrās atmiņas par kopīgi piedzīvoto, smiekliem, jautrību un prieku.

Bērniem īpaši nozīmīgi svētki ir paša dzimšanas diena. Veselu dienu bērns drīkst justies kā Visuma centrs. Bērnam tā ir laba un svarīga sajūta –justies īpašam.

Nenovērtējiet par zemu nedēļas nogales nozīmi! Tā bērns mācīsies, ka regulāri pastāv atšķirības starp darbu un brīvo laiku, un brīvais laiks līdzsvaru parastu darba dienu. Kā zināms, nedēļas nogale ir paredzēta atpūtai, un var darīt lietas, kurām citādi neatliek laika: ir vairāk laika bērnam, Jūs varat kaut ko pasākt kopā - rotaļāties, runāties un mīlīnāties.

Bērniem jo īpaši būtiski ir svētki. Tie viņiem sagādā prieku un palīdz iepazīt gada ritmu.

Padomi vecākiem

- ☞ Svētkiem nav jābūt dārgiem, lai tie izdotos. Organizējiet svētkus tā, kā tos iedomājaties. Iesaistiet visu ģimeni un padomājiet, ko Jūsu bērns vēlētos.
- ☞ Bērnam katrs solis līdz svētkiem ir aizraujošs un jauns. Kur vien iespējams, iesaistiet bērnu sagatavošanas darbos. Un dodiet sev un bērnam pietiekami daudz laika, lai visu izbūvētu.
- ☞ Sagatavojiet plānu, neizvirziet pārāk augstus mērķus un uzmanieties, lai Jums vēl paliktu enerģija baudīšanai!
- ☞ Parādiet bērniem rituālus, pasakas, ēdienus u. c., kas Jums kā bērnam kādreiz bija būtiski un šķiet vērtīgi vēl mūsdienās. Pastāstiet bērnam, kāda ir svētku izcelsme un pamatideja! Piemēram, Ziemassvētki ir laba izdevība pastāstīt par dzīves jēgu un Dievu.
- ☞ Arī ikdienas rituāliem ir nozīme, un tie palīdz bērnam. Aizvien vienāda rituālu secība – piemēram, gulēt iešanas rituāls – dod bērniem drošības sajūtu. Tāpēc viņi vienmēr grib klausīties vienu un to pašu pasaku, stāstiņu un lūgšanu tā, lai tas būtu vārds vārdā.
- ☞ Lai vai kas būtu kā rituāls, regulāri pārbaudiet, vai bērnam un Jums tas vēl patīk. Bērni var kļūt ļoti dusmīgi vai pat nikni, ja no kāda rituāla viņi ir izauguši.
- ☞ Ja Jums izdodas kopā ar bērnu izdomāt aizvien jaunus rituālus, bērns mācīsies, ka ir liela iespēju dažādība.

Kā dzimšanas diena varētu kļūt īpaša?

Īpaši rituāli, kas atkārtojas bērnam tikai viņa dzimšanas dienā, piešķir šai dienai īpašu gaisotni. Lūk, daži padomi, kurus bērns nekad neaizmirsīs.

- ☞ Izgatavojiet savam jubilāram kroni, vainagu vai svētku ordeņi!
- ☞ Tikai “dzimšanas dienas zaķis” saņem īpašo dzimšanas dienas krūzi vai svētku šķīvi.

- Dzimšanas dienas galdauts: pirmajā dzimšanas dienā tiek uzklāts balts galdauts, uz kura katrs viesis uzraksta savu vārdu. Šo galdautu izmanto katrā nākamajā dzimšanas dienā un to atkal paraksta visi sveicēji. Tā rodas īsts dzimšanas dienu galdauts.
- Iekārtojiet dzimšanas dienu albumu: fotoalbumu, kurā tiek ielīmētas visu bērna dzimšanas dienu fotogrāfijas hronoloģiskā secībā.
- Ja brāļiem vai māsām ir grūtības samierināties ar jubilāra svarīgumu, uzdāviniet arī viņiem mazas mierinājuma dāvanijas!

BALLĪŠU KONTROLSARAKSTS

Galvenie noteikumi, lai bērna svētki izdotos

Nodrošiniet svētku pārskatāmību

- Ierobežojiet viesu skaitu! Noteikums ir šāds: tik viesu, cik bērnam paliek gadu (+/-1).
- Svētki triju, četrus stundu garumā ir pietiekami. Ilgāk nenozīmē labāk!
- Savlaicīgi palūdziet radniekiem, draugiem vai paziņām sniegt palīdzību sagatavošanas darbos un palīdzēt svētkos!

Izvēlieties piemērotu laiku

- Rūpīgi izvēlieties svētku laiku! Bieži vien bērnu svētkiem labi piemērotas ir nedēļas nogales.
- Savlaicīgi iedodiet ielūgumus un iepriekš noskaidrojiet, vai visi varēs ierasties!

Labs plāns ir puse no svētkiem

- Iepriekš parunājiet ar visiem, kuriem jāpiedalās svētku sagatavošanā!
- Savā kontrolsarakstā ņemiet vērā ēdienkarti, dekorācijas, iepirkumu sarakstu, rotaļu materiālu un galvenās aktivitātes svētku laikā!

Drošs paliek drošs

- Drošības labad aizvāciet visas lietas, kas var izraisīt apdraudējumu vai saplīst!
- Ārkārtas gadījumiem sagatavojiet būtiskākos tālruņu numurus: ārsta, mazo viesu vecāku, tālruņa numuru palīdzības sniegšanai saindēšanās gadījumos u. c.

Svētku laikā

- Jubilāram ierādiet centrālo vietu!
- Pat ja bērni trokšņo vai kāds bērns nevēlas iesaistīties, saglabājiet mieru un pašāvību!
- Rotaļājoties neaizmirstiet par uzslavām! Daudz uzslavu nodrošina labu omu.
- Svētku beigās izdaliet mazas piemiņas veltes: fotogrāfijas, gaisa balons vai mazs gabaliņš no svētku rotājumiem paliks bērnu atmiņā vēl ilgi un ļaus atcerēties svētkus.

Mīlestība starp pudelītēm un automobiļa atslēgām

Kad ar saviem draugiem un draudzenēm sarunājaties par darba lietām, lielākoties ātri atklājat, ka visi esat lieli speciālisti. Viens ir vīndaris, un tāpēc labprāt dzerat viņa vīnu, taču to, cik gan daudz viņam jāizdara, lai viņš tiešām izdotos labs, Jūs nezināt. Otra draudzene ir friziere, un visi iet pie viņas frizēties, taču patiesībā nevarat pateikt, kāds ir viņas panākumu noslēpums. Šo sarakstu var turpināt ilgi, un rezultāts ir acīmredzams: mēs dzīvojam ļoti attīstītā pasaulē, kurā mēs visi esam lieli speciālisti. Tas attiecas arī uz darbu mājās ar bērniem un mājsaimniecībā. Lai vai kurš no vecākiem paliek mājās, viņš drīz vien iemācās lietas, kuras neprot otrs. Šī specializēšanās vecākiem ļauj labi paveikt daudzās jomās nepieciešamos darbus, kuru ir daudz vairāk tad, ja ir bērni. Taču ir jomas, kur šī darba dalīšana nav iespējama. Attieksmi pret bērnu katrs no vecākiem var attīstīt sevī tikai pats. Protams, tēvs nevar gaidīt, ka bērnam pret viņu būs tieši tāda pati attieksme kā pret māti, ja viņš visas savas rūpes deleģēs partnerei.

Tātad ir jomas, kuras nepietiek tikai pārvaldīt. Šāda joma noteikti ir arī attiecības – ar bērniem un ar partneri. Nevar iebilst pret specializēšanos kā tādu. Tā palīdz ietaupīt laiku un bieži ir sekmīga. Un būtu labi, ja abi partneri būtu izvēlējušies šo specializēšanos apzināti un brīvprātīgi. Taču nepieļaujiet, lai darba dalīšana kļūtu par darvas karoti Jūsu partnerattiecību medus mucā. Tāpat kā pastāvīgi pieaug bērna vajadzības, aizvien mainās arī Jūsu abu vēlmju partnerattiecībās. Ļaujiet, lai arī Jums “pielīp” bērna

Arī tad, ja bērns prasa daudz laika – Jums ir mīlestības attiecības ar savu partneri. Lolojiet un kopiet tās!

atvērtība pārmaiņām! Dažkārt pārrunājiet to, kā esat nonākuši līdz šai darba dalīšanai! Pārspriediet, kā Jums tagad iet ar darba pienākumu sadali! Pētījumi ir pierādījuši, ka pāri bieži vien neapzinās, cik būtiski ir regulāri mājās diskutēt par darbu sadali un, ja nepieciešams, padomāt par izmaiņām.

Kad bērns sāk kļūt nedaudz patstāvīgāks, dažas sievietes labprātāk runātu par darbu sadali no jauna, taču viņas nezina kā, jo līdz šim tas apzināti nekad nav bijis partneru sarunu temats.

Tomēr ir jāpasaka, kas traucē: nepārprotami un bez aizspriedumiem aprakstiet savu redzējumu uz lietām. Aizvien mēģiniet runāt, minot konkrētas situācijas vai piemērus!

Tā dažs vīrs ir apmulsis un, kad viņam tiek teikts par darba dalīšanu, saka: “Kā tā, Tev ir grūti? Līdz šim taču viss bija kārtībā!” Privātajā dzīvē – tāpat kā darbā – par darba dalīšanu bieži vien nav iespējams runāt pilnīgi lietišķi. Tas, kas darbā ir pašsaprotami, proti, regulāri runāt par to, kurš dara kādu darbu, privātajā dzīvē bieži vien ir lieki. Taču daudzi partneru konflikti rodas tāpēc, ka specializēšanās dēļ netiek saprastas otra partnera vajadzības. Ja ir

mazi bērni, vecākiem vairs nepaliek daudz laika romantiski mēnessgaismā sēdēt lapenē un čukstēt mīlas zvērestus. Tomēr pamēģiniet savā starpā pārrunāt un kopā pārvarēt ikdienas uzdevumus! Arī partnerattiecību jautājumos dzīve nav tikai melna vai balta. Partneru iemītās taciņas, kas rodas specializējoties, gan palīdz, gan arī vienlaikus ierobežo. Izmantojiet pozitīvās puses, ko sniedz šīs labi iestaigātās taciņas, un aizvien no jauna risiniet radošos samezgljumus! Protams, no iekšējām pretrunām neviens Jūs neatbrīvos, taču kopā varat veidot interesantu dzīvi.

Padomi pāriem

- Padomājiet un ņemiet vērā to, ka partneris ir pilnīgi citādāks nekā Jūs. Bieži domājam, ka pavisam precīzi zinām, ko otrs domā, grib, spēj. Būtībā partneris to visu redz citādi. Saglabājiet ziņkāri, aizvien no jauna ieklausieties partnerī un ļaujiet sevi pārsteigt!
- Vispirms pieņemiet, ko viņš/viņa saka, pamēģiniet iejusties viņa/viņas vietā un neizdomājiet atbildi, pirms vēl partneris to ir izteicis.
- Pasakiet skaidri un nepārprotami, ko vēlaties. Negaidiet, ka partneris spēs nolasīt domas!
- Sarunās ar partneri mēģiniet ne tikai tikt galā ar ikdienu, bet arī parunājiet par savām sajūtām, jautājumiem un neatrisinātajām problēmām! Ja kaut kas ir ļoti būtisks, runājiet par to biežāk. Nebaidieties kaut vai simto reizi runāt par vienu un to pašu, ja tas Jums ir būtiski! Bieži vien pietiek tikai pārrunāt problēmu, un risinājums rodas pats no sevis, vai arī jautājums zaudē savu nozīmīgumu.
- Runājiet par sevi un savā vārdā! Formulējiet savas vēlēšanās kā tiešām savas vēlēšanās, savas bailes kā tiešām savas bailes un savas dusmas kā tiešām savas dusmas! Bieži vien savas vēlmes tiek formulētas, pamatojoties uz aizspriedumiem pret partneri, un tad ir grūti turpināt runāt.
- Apzināti rezervējiet noteiktu laiku kopējām sarunām, teātra vai kino apmeklējumam tikai Jums abiem, bez bērna. Ierakstiet šos datumus kalendārā un noteikti ņemiet tos vērā!
- Saglabājiet un rūpējieties par savām līdzšinējām kopējām lietām un priekiem, lai Jūs vienotu ne tikai kopēja atbildība un pienākumi, bet aizvien arī kopējie piedzīvojumi!
- Bērna audzināšana ir kopēja lieta: vienmēr konkrēti pārrunājiet, kā to iedomājaties.
- Nesauciet viens otru par mammu vai tēti! Viens otram Jūs neesat māte un tēvs, pat ja ir kopējs bērns. Savā dzīves ceļā Jūs esat vīrietis un sievietē, esat viens otram partneris, mīļotais, draugs un biedrs.
- Pieņemiet to, ka viedokļu atšķirības un konflikti ir normāla lieta un tie rodas katrās labās attiecībās. Labās attiecībās nav mazāk konfliktu nekā sliktās attiecībās. Tikai partneri labāk spēj ar tiem tikt galā.
- Ja ir sajūta, ka, neņemot vērā abpusējas pūles, Jūsu attiecības jau ilgāku laiku ir it kā apstājušās, izmantojiet profesionālu palīdzību, piemēram, vērsieties kādā laulāto un ģimeņu konsultāciju centrā!

“Tu tagad esi mūsu lielais bērns”

“Tu esi liels, Tev jāsaprot. Mazais brālis tagad ir izsalcis. Viņam tieši tagad jāiedod pudelīte. Tu taču vari mazliet pagaidīt, vai ne? Paskaties, cik viņš ir mīļš,” Stefans to tik vien dzird, kopš ir parādījies mazais brālis. Viņš ir pārliecināts, ka tētīm un mammai brālītis ir daudz mīļāks par viņu. Viņš var darīt, ko vien grib, vecāki vairs nerūpējas par viņu. Brālim pietiek tikai izdvest kādu skaņu, un mamma ir tūlīt pie viņa. Tas Stefanu padara ļoti niknu. Kaut arī, protams, viņš ir mīļš, šis mazais brālis. Taču patiesībā viņš nekam neder. Par rotaļāšanos nevar būt ne runas. Un tētis tikai kliez: “Uzmanies, nenodari viņam pāri!”

Mazas māsiņas vai brālīša parādīšanās vecākajam bērnam nozīmē lielas pārmaiņas, tāpēc, ka viņš ir pirmdzimtais. Droši vien pirmoreiz savā dzīvē viņam jātiek galā ar to, ka sabrūk nemainīgo attiecību trīsstūris – bērns, mamma, tētis. Ar “iebrucēju” viņam jādala ne tikai laiks, bet arī vecāku atbalsts. Bērniem ir liela tieksme pēc citiem bērniem, taču vienlaikus, parādoties jaunatnācējam, savās četrās sienās viņi kļūst ļoti nedroši. Kur ir viņa vieta, kāpēc telpa acīmredzami ir kļuvusi šaurāka? Greizsirdība ir pavisam normāla reakcija. Jūs, mīlie vecāki, ar īpaši saprotošu attieksmi pret savu “lielo” bērnu varat mēģināt novērst to, ka greizsirdība kļūst pārāk liela.

Taču Jūs nespējat to pilnībā novērst.

Dažreiz bērnu bailes kļūst pārsteidzoši spēcīgas: ir bērni, kuri domā – tagad vecākiem ir jauns bērns, jo viņi ir bijuši

Arī vecākus dažkārt pārņem dusmas un – “ak, šis mīļais eņģelītis” – krīt uz nerviem. Taču nekad nevērsiet agresiju pret bērnu!

slikti, un mamma un tētis grib no viņiem atbrīvoties un vairs nemīt.

Patiesībā vecāku vienīgā rīcība uz šādām bērnu bailēm ir: aizvien parādiet viņam, cik ļoti Jūs viņu mīlat un ka saprotat viņa grūtības. Pasakiet bērnam, kas viņā īpaši patīk: skaistās acis, jautrie joki, gudrie jautājumi... Un pierādiet savam bērnam, ka brālītis vai māsiņa viņam neko neatņems.

Mieriniet sevi ar domu, ka būtībā vairākumam bērnu, neņemot vērā greizsirdību, patīk, ka ir brālītis vai māsiņa. Bērni, kuri paši jūtas mīlēti un tāpēc neapgrūtināti soļo pa dzīvi, lielākoties ir gatavi mīlēt arī savu brāli vai māsu. Visbiežāk brāļi un māsas sāk viens par otru ātri interesēties. Šķiet, ka bērniem pat ir sava sazināšanās sistēma; jau pirmajās nedēļās zīdaiņi reaģē uz bērniem pavisam citādi nekā uz pieaugušajiem.

Mazs bērns spēj un grib tik daudz mācīties no pieaugušā... Kad jaunākais bērns ir apmēram trīs gadus vecs, brāļu un māsu attiecības lielākoties nostiprinās. Tas, protams, nenozīmē, ka tad vairs nav problēmu, domas ir tikai par strī-

diem un rotaļlietām... Un zināmā mērā greisirdības izpausmes starp brāļiem un māsām var saglabāties visu dzīvi. Taču tas arī padara attiecības starp brāļiem un māsām tik īpašas: līdztekus ar vecāku un bērnu attiecībām tās ir attiecības, kas bērnam būs visu dzīvi.

Padomi vecākiem

- Sagatavojiet bērnu tam, ka viņam būs brālītis vai māsiņa, taču neradiet nepareizas cerības! Ja paziņosiet par jautru rotaļu biedru, bērns būs vilnis par pastāvīgi raudošo zīdainīti.
- Nelieciet bērnam apspiest greisirdību vai niknumu! Palīdziet viņam izrādīt savas jūtas! Piemēram, kopā rotaļājieties ar lelli, kurai nupat ir piedzimis mazulis.
- Ļaujiet vecākajam bērnam piedalīties zīdaiņa aprūpē! Parādiet viņam, ka viņš var palīdzēt mazulim vai kaut ko atnest. Taču nepārpulējiet vecāko bērnu!
- Nespiediet viņu atdot mazulim rotaļlietu vai rotaļāties ar viņu! Sakiet viņam, ka viņam pašam jāizlemj, ko viņš vēlas dot, un ka viss ir kārtībā, ja viņš kaut ko arī negrib atdot.
- Parādiet viņam, ka tā ir priekšrocība būt lielam. Paskaidrojiet: "Mazulītim jāgaida, kamēr es viņam kaut ko iedošu. Tu jau vari visu sev paņemt pats." Dažreiz dariet kaut ko īpašu tikai kopā ar vecāko bērnu, ko mazākais vēl nevar, piemēram, aizejiet uz zooloģisko dārzu.
- Ieplānojiet vecākajam bērnam noteiktu laiku, kas tiks veltīts tikai viņam, piemēram, samīļošanu pirms iemigšanas, pasakas lasīšanu vai rotaļāšanos.
- Tēvam vai citām uzticības personām jau līdz brālīša vai māsiņas piedzimšanai jāvelta vairāk laika pirmdzimtajam vai pārējiem bērniem un sākumā pēc iespējas jāpievēršas tikai viņiem.
- Lūdziet apmeklētājus uzreiz nepievērst uzmanību tikai zīdainim, bet gan veltīt daudz uzmanības arī vecākajam bērnam!
- Kad bērni kļūst vecāki un sākas rīvēšanās un strīdi par rotaļlietām, pēc iespējas neiejaucieties! Izvairieties no pastāvīgā šķīrējtiesneša lomas, kā arī neizšķīriet strīdu tikai par labu vienam bērnam. Ja, piemēram, jaunākais ir apgāzis ar tādām pūlēm celto torni, palīdziet vecākajam to atkal uzcelt.



VAI ZINĀJĀT, KA:

..greisirdība uz brālīti vai māsiņu izpaužas dažādi?

☀ Puse bērnu reaģē ar tādām uzvedības izmaiņām kā spūtība, pieķeršanās, attīstības aizkavēšanās. Dažreiz to ir grūti atpazīt, ja runa nav par jauno mazuli, bet gan "lielais" sāk biedējoši slikti uzvesties, vairāk neēd vai kļūst agresīvs pret citiem bērniem. Tad ar visiem līdzekļiem viņš cīnās par uzmanību un grib pierādījumus, ka viņu vēl mīl.

☀ Daži bērni sāk uzvesties kā laikā, kad bija vēl pavisam maziņi: runā bēbīšu valodā, grib dzert tikai no pudelītes, atkal piecūrā bikses – neapzināti cerot, ka šādi saņems mātes uzmanību.

☀ Vismazāk konfliktu ir ar bērniem, kuri ir vecāki par trim gadiem: viņi ir patstāvīgāki, kontaktējas ar citiem bērniem un viņiem jau ir priekšstats par laiku, tāpēc viņi var mazliet pagaidīt.

..nav tāda jēdziena kā "tipisks vienīgais bērns"? Tas, kā bērni orientējas sabiedrībā, pirmkārt, ir atkarīgs no vecāku audzināšanas, nevis no fakta, ka bērnam ir brālītis vai māsa.

PAMĒGINIET!

- Ja uzdāvināsi kādu dāvanīņu par godu brālīša vai māsiņas piedzimšanai, pirmā reakcija būs prieks.
- Vai, mainot autiņus vai zīdot, vecākais bērns vienmēr kļūst apgrūtināts? Iekārtojiet viņam vietu sev tieši blakus, kur viņš var sēdēt un gaidīt kādu īpašu rotaļlietu!
- Strīdus par rotaļlietām – ja bērni ir ļoti sanervozējušies – pārvērtiet par konfliktu risināšanas mācību stundu: "Jūs abi gribat sarkano automobili. Tas ir sarežģīts jautājums: divi bērni un viens sarkans auto! Kā Jūs to varētu atrisināt?" Apmēram no četrus gadu vecuma ar vecāku palīdzību bērni spēj atrast risinājumu, jaunākiem bērniem ir nepieciešami konkrēti priekšlikumi.

Drošība svešumā

No daudzajiem, daļēji pretrunīgajiem vēstījumiem, kurus vecāki saņem, audzinot savu bērnu, jautājumu par pareizu bērna aprūpi bieži vien apspriež visvairāk. Vieni saka, ka bērnam ir nepieciešama māte, savukārt citi ir pārliecināti, ka bērnam nepieciešami abi vecāki. Taču visiem vecākiem jābūt uzmanīgiem arī par bērna uzturu, un ikviens gribētu redzēt, kā viņa bērns izaug. Sieviešu intereses tiek pretnostatītas bērna vajadzībām, un tiek apspriesta ģimenes un profesijas nesavienojamība. Neļaujiet sevi samulsināt! Meklējiet risinājumu, kas ir piemērots visiem ģimenes locekļiem, un neaizmirstiet, ka lielu pārmaiņu gadījumā mazi bērni reaģē pavisam citādi nekā pieaugušie. Tas attiecas arī uz bērnu-

Bērns labi jāsagatavo pirmsskolas izglītības iestādes apmeklēšanai, un ir nepieciešams daudz laika, lai atvadoties nebūtu pārāk daudz asaru un bērns varētu iemācīties labas lietas dzīvei.

dārza gaitu sākumu.

Bērnam ir nepieciešams Jūsu tuvums un aizsardzība, lai

pierastu pie jauniem cilvēkiem, pieaugušajiem, bērniem, jaunas vides un jauna laika sadalījuma. Ja bērnam mainās aprūpes veids, tas ir liels izaicinājums, kuru viņš var pārvarēt tikai ar Jūsu palīdzību. Vēstulēs vecākiem par pirmo dzīves gadu bērna piesaiste vecākiem ir nosaukta par lauvu dzīvei. Ņemot vērā to, cik drošas ir attiecības ar vecākiem, bērns var izpaust savu ziņkāri un atklāšanas tieksmi. Bērns ir drošs: kamēr mamma un tētis ir ar mani, man nekas nevar notikt.

Tātad, ja kopīgi ar bērnu viņa tempā atklāsi audzinātāju, bērnu grupiņu, silīti vai bērnudārzu (tie ir tikai daži piemēri), tad ar lielāku varbūtību sākotnēji vēl svešo bērnu aprūpes veidu bērns pieņems labi.

Tātad kādi ir labas pārejas nosacījumi? Jums ir nepieciešams daudz laika un novērošanas dotības. Šajā pārejas posmā bērnam neko nevajadzētu uzspiest, sakot, piemēram: "Tev taču tur vajadzēja patikt." It īpaši mierīgi jāvēro bērna reakcija un attīstība.

Ideālā gadījumā – kas tomēr bieži vien nav īstenojams – jau 5–6 mēnešus pirms darba gaitu uzsākšanas sāciet meklēt pirmskolas izglītības iestādi, kas patīk jums visiem. Aizvediet bērnu uz izvēlēto bērnudārzu un palieciet ar viņu tur kādu laiku! Ja mierīgi sēdēsiet un vērosiet bērnu, secināsiet, ka viņš izzina un pēta savu jauno apkārtni, cilvēkus un rotaļlietas. Šādi bērns pamazām aizmirsīs, ka Jūs, viņa balsts, vēl aizvien esat te. Sākumā viņš aizvien vēlēšies tikt Jūsu rokās, pēc tam aizvien biežāk pietiks tikai ar acu kontaktu. Vācijā veikti pētījumi ir pierādījuši, ka šis pierašanas process lielākoties ilgst no 6 līdz 14 dienām. Dažos gadījumos nepieciešamas pat trīs nedēļas. Šajā laikā uz aprūpes iestādi vienmēr būtu jāiet kopā ar bērnu. Kad pamanīsiet, ka bērnam vairs neesat nepieciešama, lai rotaļātos, un viņu var viegli nomierināt audzinātāja vai auklīte arī tad, kad aizejat, tad ziniet, ka bērns jau ir labi iedzīvojies jaunajā vietā. Jaunajām uzticības personām bērns jau uzticas tik daudz, ka jūtas labi. Ar savu klātbūtni esat viņam snieguši nepieciešamo atbalstu un drošību, lai sasniegtu šo rezultātu. Ja šis garais sagatavošanās posms nav iespējams, pārkārtošanās laikā sniedziet bērnam pēc iespējas daudz atbalsta, uzmanības un tuvuma.

Padomi vecākiem SAGATAVOŠANĀS

➤ Savlaicīgi meklējiet bērnudārzu un piesakiet bērnu! No vienas puses, aprunājieties par pierašanas laiku ar bērnudārza vadītāju vai audzinātāju. No otras puses, sagatavojiet bērnu tam, ka viņš būs atšķirts no vecākiem un atradīsies starp citiem cilvēkiem. Pamazām vingrinieties šķirties, atvadīties un sasveicināties!

IEDZĪVOŠANĀS BĒRNUDĀRZĀ

- Izmantojiet iespējas iepazīt izvēlēto bērnudārzu, piemēram, apmeklējot atvērto durvju dienas, svētkus vai atklātas rotaļu pēcpusdienas, lai bērns sāktu uzticēties jaunajai videi.
- Dodiet iespēju bērnam pamazām sākt iedzīvoties vienas līdz divu nedēļu pierašanas posmā: palieciet (māte vai tēvs) pirmajās dienās tur kā "atbalsts fonā." Pēc tam vispirms aizejiet uz vienu stundu, taču nevis "slepus," bet gan atvadoties. Kad bērns ir pieradis un pieņem uzticības personu, varat aiziet uz ilgāku laiku. Tomēr būtu labi, ja Jūs būtu sasniedzami pa tālruni. Šajā laikā ar mazuli apzināti vingrinieties atvadīties un atkal atnākt! Arī tad, ja tas ir grūti: "pareizi" ir atvadīties ātri – bez ilgās ceremonijas. Un: precīzi atgriezieties! Paņemot bērnu, ieplānojiet laiku, lai bērns varētu pabeigt rotaļu un mierīgi atvadīties.
- Tādas pārkārtošanās grūtības kā raudāšana un protesti atvadoties pēc kārtīgas iedzīvošanās arī vairs nav tik dramatiski, ja mazulis pāris minūtēs nomierinās vai ļauj sevi nomierināt audzinātājam. Ja tas tā nav, pierašanas posmu vajadzētu pagarināt.

MĀJAS

- Bērnudārza apmeklējuma sākumā pārējai dzīvei pēc iespējas vajadzētu palikt mierīgai. Atsācieties no plašas pēcpusdienas/vakara programmas, dodiet bērnam pietiekami daudz laika darboties vienam pašam un kopā ar uzticamiem cilvēkiem!
- Pirmā stunda pēc bērnudārza bieži vien ir "izņēmuma laiks". Līdzīgi kā pieaugušie pēc darba, arī mazulis var būt īgns, noguris vai viņam īpaši nepieciešams atbalsts. Tātad pirmo stundu pēc bērnudārza apzināti ieplānojiet kā laiku ar bērnu!
- Nebaidieties, ja tūlīt pēc paņemšanas no bērnudārza bērns stāsta tikai negatīvo un ka viņš vairs nekad turp neies. Tas lielākoties nākamajās stundās izmainās. Taču vispirms viņam jāatbrīvojas no tā, ja kaut kas nav bijis labi. Ir nepieciešama pacietība un uzklaušanās – vairumam bērnu nepatīk, ka viņus tieši iztaujā.



VAI ZINĀJĀT, KA:

🌸 ..jau zīdaiņi interesējas par citiem bērniem? Viņi viņus vēro un arī mācās no viņiem. Otrajā un trešajā gadā mazuliem patīk, ka viņiem ir rotaļu biedrs (sākumā pietiek ar diviem vai trim). Vispirms viņi gan

lielākoties rotaļājas blakus nekā viens ar otru. Taču apmēram 30 mēnešu vecumā bērni mācās saskaņot savas intereses ar rotaļu „kolēģiem”. Viņi mācās ņemt un dot (pareizi pamanījāt, vispirms ņemt). Ceturtajā dzīves gadā bērni lielākoties labi jūtas mazās grupās, mācās kaut ko panākt un piemēroties.

🌸 ..otrajā un trešajā dzīves gadā, atklājot patstāvīgumu, bieži rodas bailes šķirties un tikt pamestam? Apmēram no triju gadu vecuma šīs bailes atkal pāriet. Pat ja tas neizklausās īpaši loģiski: Jums pārāk nevajadzētu vingrināties šķirties ar bērnu. Atbalstiet viņu un radiet tuvības sajūtu! Vecāku mīlestība bērnam radīs drošību, kas viņam palīdzēs iziet lielajā, plašajā pasaulē.

Papildu informācija

Interneta resursi:

Diskusiju portāli vecākiem

- ⇒ www.calis.lv
- ⇒ www.maminuklubs.lv
- ⇒ www.mammam.lv
- ⇒ www.tetiem.lv

Informācija bērniem, pusaudžiem, vecākiem un profesionāļiem par bērniem drošu internetu

- ⇒ www.drossinternets.lv
- ⇒ www.draudzigsinternets.lv
- ⇒ www.dzimba.lv

Likumu un noteikumu bezmaksas datubāze www.likumi.lv

Informācija par palīdzību krīzes situācijās

- ⇒ [Bezmaksas juridiskā palīdzība personām, kuras cieš no partnera vardarbības ģimenē](#)
- ⇒ [Cita veida palīdzība](#)

Informācija par vecāku pabalstiem un atvaļinājumiem

- ⇒ Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūras [interneta lapas sadaļa „Pabalsti”](#)
- ⇒ Labklājības ministrijas interneta lapas sadaļa [„Noderīga informācija ģimenēm”](#)

Bukleti, rokasgrāmatas un metodiskie materiāli:

- ⇒ [Buklets „Kas jāzina, pirms doties peļņā uz ārzemēm”](#)
- ⇒ [Buklets „10 soļi veiksmīgai bērna audzināšanai”](#)
- ⇒ Video materiāli par atkarībām – „[Atkarība-alkohols](#)”, „[Atkarība-narkotikas](#)”, „[Atkarība-cigaretes](#)”, „[Atkarība-dators](#)”